

الإهداء

اهدي هذا البحث المتواضع الى الوالدين الكريمين متمنيا لهما

دوام الصحة و العافية

وأختي فتية و زوجها وأولادها (ملاك, وليد, وأميرة) و أختي وسيلة

وإخوتي

والى جميع الزملاء في درب الحياة و الدراسة و العمل و خاصة : ثابتة نزيهة

, راضية بن جليط و ابنتها ليليا , بوزيان سمير , صابرينة ناتوري , شريط

حسام , يعقوب بوهنتالة , بشكيط وسام .

الى جميع اساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية في مستغانم و الجزائر

العاصمة و خاصة : د.مرازقة جمال, د.بن دحمان محمد نصر الدين, د.بنقوة

علي, د.احسن احمد, ا.بن عكي , د.بن قاصد علي .

الى المدرب الوطني السابق للفرق الوطنية مشلاح عبد الرحمان و جميع

للاعبي نادي دالي ابراهيم للغولف .

الطالبة: بوشارب رهاية

الشكر

الشكر و الحمد لله تعالى الذي و فقني في اتمام هذا العمل و الصلاة و السلام

على رسوله الكريم . اتقدم بالشكر الجزيل الى الدكتور بن دحمان نصر

الدين و الى مدير المعهد و رئيس مشروحي علوم التدريب الرياضي د/

قاصد بن علي حاج محمد و الى د/ احسن احمد و د/بن قنوة علي و

د/ مرازقة جمال .و المدرب مشلاخ عبد الرحمان

اتقدم بالشكر الى كل من ساعدني في هذا العمل العلمي المتواضع و خاصة

فريقي العمل : ثابتة نزيهة و حسام شريط .

الطالبة : بوشارب رحامية

قائمة المحتويات

الصفحة

الموضوع

- الإهداء

- الشكر و التقدير

- قائمة المحتويات

- قائمة الجداول

- قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

2	1- مقدمة
4	2- الإشكالية
5	3- الأهداف
5	4- الفرضيات
5	5- ماهية وأهمية البحث
6	6- المصطلحات
6	1.6 الغولف
6	2.6 الأداء في الغولف
6	3.6 القوة المميزة بالسرعة
6	4.6 التحمل الدوري
7	5.6 تحمل القوة

7	6.6 التوازن
8	7-الدراسات المشابهة
8	1.7دراسة الفاريس.م, وآخرون. 2011 Alvarez and coll.
9	2.7دراسة سميث و آخرون. 2007 Smith c j and coll.
11	3.7 دراسة سال و اخرون 2007 Sal and coll
12	4.7 دراسة فليتشر و هارتوال 2004 Fletcher and hartwell
13	5.7 التعقيب على الدراسات السابقة
13	6.7 الهدف:
13	7.7 المنهج المستخدم
14	8.7 العينة
14	9.7 ادوات البحث
14	10.7 محتوى البرنامج التدريبي
16	الخلاصة
	الباب الأول (الدراسة النظرية)
18	- مدخل الباب الأول
	الفصل الأول (رياضة الغولف)
20	- تمهيد
21	1.1 تاريخ لعبة الغولف عالميا
22	1.1.1 تاريخ الغولف في الجزائر و بعض الدول العربية
25	2.1.1 تقنين اللعبة و تطورها
27	3.1.1 تأسيس البطولات ووصول الغولف للعالمية

29	4.1.1 الألعاب الاولمبية و الغولف
29	5.1.1 فدرالية الغولف
31	6.1.1 اشهر لاعبات و لاعبي الغولف
33	2.1 قوانين الغولف
34	1.2.1 مضممار الغولف
34	2.2.1 حساب النقاط و طريقة اللعب
36	3.2.1 انواع مسابقات الغولف
37	4.2.1 العتاد ,التجهيزات و الاكسيسوارات(اللوازم)
45	5.2.1 حامل المضارب (caddy)
45	6.2.1 مؤشر اللاعب (index)
47	3.1 التصنيف العالمي للرجال و السيدات : 12 جويلية 2011
48	الخلاصة

الفصل الثاني (الإعداد البدني و التدريب الرياضي الحديث)

50	- تمهيد
51	1.2-حول مصطلح (الإعداد البدني Kondition)
52	1.1.2أهمية إستخدامات قدرات الإعداد البدني (اللياقة)
53	2.1.2 مكونات اللياقة البدنية
54	3.1.2 أقسام الإعداد البدني
54	4.1.2 التحمل
56	5.1.2 القوة العضلية
59	6.1.2 السرعة : vitesse

60	Habilité الرشاقة: 7.1.2
61	Souplesse المرونة: 8.1.2
62	- خلاصة
	الفصل الثالث (التحضير البدني في رياضة الغولف)
64	- تمهيد
65	1.3-الانحاز في الغولف
66	1.1.3الظاهرة تاغروودز
67	2.1.3 وضع مخطط تدريب خاص بلاعب الغولف
68	l'échauffement 3.1.3 التسخين
69	4.1,3 الإطالة
70	5.1.3 التسخين الديناميكي أو الباليستيكي الخاص بالغولف
71	2.3 تدريب القوة في الغولف
72	1.2.3 أهداف تمارين التقوية العضلية و التحمل العضلي في الغولف
73	2.2.3 أهم العضلات المتدخلة في حركة السوينغ الغولف
74	3.2.3 تنمية القوة المميزة للسرعة
75	3.3-أهم طرق تدريب القدرة
76	1.3.3 تطوير القوة المميزة للسرعة في الأطراف العلوية و السفلية و عضلات الظهر و البطن
77	4.3 تطوير التحمل الدوري التنفسي
78	5.3 تنمية التوازن في الغولف
79	6.3 فئة الاكابر(أكثر من 50 سنة) و الغولف
80	خلاصة

الباب الثاني (الدراسة التطبيقية الميدانية)

81 - مدخل الباب الثاني

الفصل الأول (الدراسة الاستطلاعية)

82 تمهيد

83 1- الدراسة الاستطلاعية

84 1.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

85 2.1 الدراسة الاستطلاعية الأولى (تحليل و مناقشة النتائج)

86 - الخلاصة

87 3.1 الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات البدنية)

88 4.1 الدراسة الاستطلاعية الثالثة (البرنامج التدريبي المقترح)

89 الخلاصة

الفصل الثاني (الدراسة الأساسية (منهجية البحث و الإجراءات الميدانية)

90 تمهيد

91 2- إجراءات البحث الميدانية

92 1.2 منهج البحث

93 2.2 مجتمع و عينة البحث

94 3.2 مجالات البحث

95 4.2 أدوات البحث

96 5.2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

97 6.2 الأسس العلمية للاختبارات

98	1.6.2 ثبات الاختبار
99	2.6.2 صدق الاختبار
100	3.6.2 موضوعية الاختبارات
101	7.2 البرنامج التدريبي
102	8.2 مواصفات الاختبارات المستخدمة
103	9.2 الوسائل الإحصائية
104	10.2 صعوبات البحث
105	خلاصة

الفصل الثالث(عرض و تحليل النتائج و مناقشتها و الاستنتاجات و الاقتراحات و الخلاصة)

107	تمهيد
108	3. 1 - عرض و مناقشة نتائج القياسات القبليـة لعينيـي البحث
109	3. 2 - عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينيـي البحث
110	3. 3 - عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينيـي البحث
111	3. 3 . 1 - عرض و مناقشة نتائج اختبار الضغط
112	3. 3 . 2 - عرض و مناقشة نتائج اختبار الجلوس من وضع الرقود
112	3. 3 . 3 - عرض و مناقشة نتائج اختبار السكوات
113	3. 3 . 4 - عرض و مناقشة نتائج الوثب الطويل من الثبات
114	3. 3 . 5 - عرض و مناقشة نتائج رمي الكرة الطبية
115	3. 3 . 6 - عرض و مناقشة نتائج اختبار التوازن
116	3. 3 . 7 - عرض و مناقشة نتائج اختبار نصف كوبر
117	3. 3 . 8 - عرض و مناقشة نتائج اختبار 18 حفرة
118	3. 4 - مقارنة نتائج اختبار الأداء (18 حفرة) في الاختبار البعدي لعينيـي البحث
119	3. 5 - مقارنة النتائج بفرضيات البحث
120	3. 5 . 1 -مناقشة الفرضية الأولى
121	3. 5 . 2 -مناقشة الفرضية الثانية
122	3. 6 -استنتاجات البحث
123	3. 7 - الاقتراحات
124	3.8- الخلاصة.

المصادر والمراجع

125 - المصادر و المراجع باللغة العربية.

126 - المصادر و المراجع باللغة الفرنسية.

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أبواب قوانين القولف (R et A rules, 2011, 127)	33
02	تسميات و ترتيب الضربات مقارنة مع البار (www.ffg.fr)	35
03	أسماء المضارب و المسافة الخاصة بكل منها	38
04	تصنيف الرجال العشرة الأوائل (20 فيفري 2012)	46
05	تصنيف السيدات العشرة الأوائل (20 فيفري 2012)	47
06	طريقة تدريب التحمل الدوري التنفسي في الغولف	103
07	تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة	124
08	التحانس العينتين في بعض القياسات الجسمية	128
09	الصدق و الثبات في العينتين	130
10	وسائل و طرق التدريب	133
11	توقيت الحث البدنية و التقنية	138
12	شدة الحمل التدريبي في أسبوع	139
13	التحانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج القياسات القبلية باستخدام اختبارات ستودنت	152
14	تحانس العينة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق	153
15	دلالة الفروق بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية لعيني البحث	154
16	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار الضغط	155
17	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار الجلوس من وضع الرقود	157
18	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار السكوات	159
19	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار الوثب الطويل من الثبات	160
20	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار رمي الكرة الطبية	162
21	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار التوازن	164
22	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار نصف كوبر	166
23	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار 18 حفرة	168
24	يوضح مقارنة نتائج اختبار الأداء (18 حفرة) في الاختبار البعدي لعيني البحث	170

قائمة الأشكال :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	لعبة تشبه الغولف في الصين في القرن 11	21
02	لعب الغولف في هولندا عام 1297م	21
03	بداية تطبيق القوانين في الغولف بأسكتلندا سنة 1627	22
04	لعب الغولف بالقوانين الثلاثة عشر في ميدان ليث Leith	25
05	المنطقة الخضراء Green	25
06	طريقة صنع كرات الغولف قديما	26
07	تطور كرة الغولف عبر العصور	26
08	الطابع الذي تصنع به الكرة	26
09	مضرب الغولف	26
10	الضباط الاسكتلنديون الذين يمارسون الغولف في بداياته في أمريكا	26
11	شعار بطولة أمريكا للهواة	28
12	شعار بطولة بريطانيا المفتوحة	28
13	شعار بطولة أمريكا المفتوحة	28
14	شعار بطولة الماستر	28
15	شعار الألعاب الأولمبية	29
16	شعار الألعاب الأولمبية برموديجانيرو 2016	29
17	شعار الفدرالية الدولية للغولف	29
18	شعار الفدرالية الدولية للغولف	30
19	أعضاء جمعية الغولف المحترفين ب و م أ سنة 1916	30
20	اللاعب بوبي جونز	30
21	اللاعب بن هوفن	30
22	اللاعب سلفيانوبالسترو	31
23	اللاعب فيجاي سينغ	31
24	اللاعب تاغروودز	31
25	اللاعب فيلمكلسون	31
26	اللاعب باي برج	32

27	اللاعبة ميلدر يد بايب زهاريا	32
28	اللاعبة لورينا ايكو	32
29	شعار منافسة السيدات	32
30	مضمار غولف من 18 حفرة	34
31	مخطط الحفرة رقم 05	34
32	بطاقة التنقيط في الغولف (www.ffg.fr)	36
33	شعار بطولة سوليهام	36
34	شعار بطولة رايدر	36
35	كرة غولف جلدية	37
36	كرة غولف قديمة	37
37	كرة غولف حديثة	37
38	مختلف طبقات كرة الغولف	37
39	المسكة في مضرب الغولف	39
40	العصا في مضرب الغولف	39
41	رأس مضرب الغولف	39
42	مضرب الدرايفر Driver	39
43	مجموعة المضارب الحديدية رقم 6، 7، 8، 9	39
44	مضرب البوتر Putter	40
45	منشفة تنظيف المضارب و الكرات	40
46	قبعة اللاعب	40
47	مظلة لاعب الغولف	40
48	تسجيل النقاط	40
49	Tee	40
50	قفاز اللاعب	40
51	مجموعة حقائب الغولف	41
52	حقيبة غولف بقاعدة ثلاثة	41
53	حقيبة غولف بعربة جر	41
54	تي tee مصنوع من المطاط	42
55	تي مصنوع من خشب	42
56	تي مصنوعة من اللاستيك	42

42	قفاز الغولف نوع (نايك Nike)	57
42	قفاز غولف	58
43	الحذاء القديم للغولف	59
43	حذاء حديث نوع إيكو Ecco	60
43	حذاء الغولف الحديث نوع أديداس Adidas	61
44	بذلات الغولف الحديثة رجال	62
44	بذلة الغولف الحديثة سيدات	63
44	بذلة الغولف القديمة سيدات	64
44	بذلة الغولف القديمة رجال	65
44	عربة الغولف	66
45	اللاعب تايجرودز و حامل مضاربه	67
45	الانسجام بين اللاعب و حامل مضاربه	68
64	متطلبات الانجاز في الغولف	69
67	تمارين الإطالة في منطقة الرقبة	70
68	تمارين إطالة للكتفين و الصدر	71
70	تمارين إطالة لليدين	72
78	تمارين إطالة للجذع	73
83	تمارين إطالة لعضلة الفخذ	74
84	تمارين إطالة لعضلات الرجل الخلفية	75
84	تمارين إطالة لعضلات الرجل الأمامية	76
84	تمارين إطالة عضلات الظهر	77
84	تسخين ديناميكي للذراعين	78
84	تسخين ديناميكي للذراعين	79
84	التسخين الديناميكي للرجلين	80
86	التسخين الديناميكي للرجلين	85
86	التسخين الديناميكي للرجلين	86
88	أهم العضلات المتدخلة في حركة السوينغ	87
89	عضلات البطن المتدخلة في حركة السوينغ	89
89	عضلات الرجل الخلفية المتدخلة في حركة السوينغ	90
90	كيفية تنمية القدرة العضلية في العضلة الدالية و المثالية	91

91	تطوير القدرة العضلية في عضلات الصدر	92
91	تطوير القدرة العضلية في عضلات الصدر	93
92	تنمية القدرة في عضلات الرجلين	94
93	تنمية القدرة بطريقة تعضل قدرة 10	95
94	تنمية القدرة بطريقة التدريب الدائري	96
95	العضلات المستعرضة و متعددة الرؤوس	97
96	تنمية القوة في العضلات العميقة كالجذع و الحزام	98
96	تدريب القوة في عضلات البطن	99
97	تدريب القوة في عضلات الظهر	100
97	تدريب القوة في عضلات الظهر	101
98	تدريب القوة في عضلات الظهر	102
99	تدريب القدرة في الأطراف السفلية	103
100	تمارين مختلطة تجمع بين القدرة العضلية و gainage	104
100	جهاز المجداف	105
105	تدريب التوازن في الغولف	106
134	مختلف دورات البرنامج التدريبي	107
140	المنحنى البياني حمل التدريب في أسبوع	108
142	اختبار القفز الطويل من الثبات	109
142	اختبار رمي الكرة الطبية	110
143	اختبار الجلوس من وضع الرقود	111
156	نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار الضغط	112
158	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار الجلوس من وضع الرقود	113
160	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار السكوات	114
161	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار الوثب الطويل من الثبات	115
163	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار رمي الكرة الطبية	116
165	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار التوازن	117
167	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار نصف كوبر	118
169	نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار 18 حفرة	119
170	يوضح مقارنة نتائج اختبار الأداء (18 حفرة) في الاختبار البعدي لعيني البحث	120