

1_مقدمة

لقد تقدم التدريب الرياضي الحديث بخطوات عملاقة عن طريق استعمال أحدث الوسائل و الطرق العلمية المؤثرة في مختلف مراحله و خطواته بحيث يشمل التدريب الرياضي على عناصر عدة تؤثر كلها بطريقة أو بأخرى على مردود اللاعبين سواء إيجاباً أو سلباً.

ان الإعداد البدني هو احد عناصر التدريب العلمي الحديث البالغة الأهمية والتي تهدف إلى تحقيق كفاءات بدنية عالية تسمح للرياضي بالتكيف مع مختلف المتطلبات التقنية و التكتيكية للرياضة التخصصية . و تعتبر الصفات البدنية مطلب هام لممارسة أي نشاط رياضي و لذلك تختلف الأهمية حسب العبء الواقع على أجهزة الجسم المختلفة و ترتيب هذه القدرات يختلف حسب أهميتها في كل نشاط رياضي و حسب احتياجات و متطلبات الأداء الحركي لهذا النشاط .

تعتبر رياضة الغولف من المسابقات التي تعمد بدرجة كبيرة على أداء حركي ذو كفاءة عالية إذ تستخدم هذه الرياضة تقنية جد مهمة تتكرر خلال جميع أنواع الضربات الطويلة منها كضربة الدرايف و القصيرة كالبوبتينغ وهذه الحركة هي السوينغ أو المرححة و هي الحركة الأكثر تعقيداً في جميع الرياضات بحيث تستخدم 13 مفصل و 69 عضلة و الهدف منها هو دفع الكرة بالمضرب , تستغرق 1,5 ثانية و ليس هناك أي حركة في أي رياضة تضاهي هذه الحركة في سرعتها و تعقيدها فهذه الحركة تتطلب درجة عالية من التوافق العصبي العضلي و المرونة و التوازن و القوة . و القدرة العضلية . (DR.pouxmasson ,1993,120) و باعتبار تقنية السوينغ هي التقنية المهمة و الأساسية التي تركز عليها اللعبة فأن إتقانها يحتاج إلى إعداد بدني ملائم فبرنامج إعداد بدني منتظم يسمح للاعب الغولف باللعب بدون انقطاع أو انخفاض في المستوى خلال كامل الموسم الرياضي و التمرينات المبرمجة تحضر اللاعب لتحمل المنافسة مهما كانت الظروف .

تعتبر القوة العضلية من أهم الصفات البدنية التي يعتمد عليها في رياضة الغولف و يشير

ماكولوي maccloy و هارا

Harre إلى أن القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على تنمية بعض الصفات البدنية كالسرعة و التحمل , الرشاقة ,التوازن و غيرها (هارا, 1985, 119), و القدرة العضلية la puissance musculaire هي احد أنواع القوة و من الصفات البدنية الأساسية التي يجب ان يمتلكها لاعب الغولف فهي مزيج من صفة القوة و السرعة وطريقة دمجهما معا حيث أصبحت المحدد أو الموجه الجديد في برامج التدريب للارتقاء بالمستوى البدني و الانجاز الرقمي .

نظرا لإدراكي كطالبة لأهمية الإعداد البدني في تحضير لاعبي الغولف للوصول إلى أعلى المستويات و النتائج تم حصر مجال الدراسة في " تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على أداء لاعبي الغولف " دراسة ميدانية ولقد اشتملت الدراسة على الهيكل التالي:

التعريف بالبحث و الذي يتضمن كل من المقدمة و الإشكالية و أهداف البحث و الفرضيات و المصطلحات و الدراسات المشابهة. أما الباب الأول فقد تضمن الدراسة النظرية التي قسمت إلى ثلاث فصول, الفصل الأول لعبة الغولف, أما الفصل الثاني فيتضمن الإعداد البدني و الفصل الثالث نجد فيه الإعداد البدني في الغولف.

الباب الثاني تضمن الدراسة الميدانية التي قسمت إلى فصلين, جاء الفصل الأول بعنوان منهجية البحث و الإجراءات الميدانية و الذي احتوى على منهج البحث, عينة و مجتمع البحث, مجالات البحث, الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث , أدوات البحث , الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة , الدراسات الإحصائية , صعوبات البحث. أما الفصل الثاني فجاء بعنوان عرض و تحليل النتائج و مناقشة النتائج وجاء فيه عرض النتائج , الاستنتاجات مناقشة الفرضيات , اقتراحات , الخلاصة العامة.

2_الإشكالية:

إن اللياقة البدنية للرياضيين الذين ينشطون على أعلى المستويات العالمية ، عنصر هام و فعال في عملية التدريب العلمي الحديث إلى جانب كل من الإعداد التقني و التكتيكي و النفسي ،فالتدريب البدني هو القاعدة الأساسية و الأولى التي يعتمد عليها المدرب للحصول على لاعب قادر على التطبيق التقني و التكتيكي الصحيح و الفعال للرياضة التخصصية.بينما يعتقد الكثير أن لعبة الغولف هي رياضة لا تعتمد على الأعداد البدني بحكم أنها تشمل لاعبين من سن متقدم مقارنة بالتخصصات الرياضية الأخرى إلا أن هذه النظرة أو هذا الاعتقاد أصبح خاطئ مع بروز أهمية الإعداد البدني عند أفضل اللاعبين مثل تايجر وودز حيث يقول كليث كلفن و هو المحضر البدني للاعب تايجر وودز "أن هذا الأخير اكتسب ما يعادل 15كلغ من الكتلة العضلية مند بداية ممارسته الغولف كلاعب محترف سنة 1996".

(golf digest ,29.1999)

إذن الجانب البدني من العوامل التي لا يمكن إهمالها أو الاستغناء عنها ،و لكن رغم أهمية و فعالية هذا الأخير نجد أن نوادي الغولف الجزائرية ليس من أولوياتها برمجة الإعداد البدني ضمن مخطط تدريبها مما يجعل اللاعبين يعانون من ضعف في اللياقة البدنية و بالتالي ضعف في النتائج و الإنجازات.

وللبحث في مسببات هذه الظاهرة نطرح السؤال التالي:

هل تنمية بعض الصفات البدنية يؤثر إيجابا على مستوى أداء لاعبي الغولف ؟

الأسئلة الفرعية:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابا على تنمية التحمل الدوري التنفسي ,تحمل القوة ,القوة المميزة بالسرعة و التوازن؟

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابا على أداء لاعبي الغولف ؟

3_الأهداف:

التعريف برياضة الغولف و قوانينها

إبراز أهمية الأعداد البدني في رياضة الغولف

تحديد بعض الصفات البدنية الخاصة التي يعتمد عليها لاعب الغولف

تحديد العلاقة بين تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة و تحسن النتائج في المنافسات

4_الفرضيات:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض الصفات البدنية و هي : التحمل الدوري التنفسي ,تحمل

القوة,القوة المميزة بالسرعة و التوازن في الاختبار البعدي و لصالح العينة التجريبية .

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي و لصالح

العينة التجريبية .

5_ماهية وأهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في التركيز على دور الإعداد البدني في رياضة الغولف و ذلك بمحاولة تحقيق أحسن النتائج

باستعمال برنامج إعداد بدني معين يتم التمرن عليه للوصول إلى لياقة بدنية مثالية من خلال التعرف على أهم الصفات

البدنية في رياضة الغولف و التركيز على تنميتها و تطويرها.و إيجاد قاعدة عريضة لهذه الرياضة و محاولة الوصول إلى

المستوى العالي من خلال هذا البحث المتواضع بالإضافة إلى تزويد المكتبة الجزائرية و العربية بهذا النوع من البحوث .

6_المصطلحات:

1.6 الغولف: هي رياضة تلعب في الهواء الطلق و تتمثل في رمي كرة داخل مجموعة من الحفر بمساعدة المضرب و الهدف من اللعبة هو القيام بأقل عدد من الضربات في ميدان محدد مكون من 18 حفرة . (Martin veyron ,2010 ,4)

التعريف الاجرائي : هي رياضة تهدف الى ادخال كرة صغيرة الى مجموعة حفر باقل عدد من الضربات بواسطة مضارب.

2.6 الأداء في الغولف:

يقصد به في هذه الدراسة مجموعة النقاط التي يسجلها اللاعب في دورة من 18 حفرة .

3.6 القوة المميزة بالسرعة :

تعرف على أنها المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كلا من السرعة و القوة في الحركة حسب المعادلة:

$$\text{القدرة العضلية} = (\text{القوة} \times \text{المسافة}) / \text{الوقت} \quad (\text{مفني ابراهيم حماد, 2001, 169})$$

كما يعرفها محمد حسن علاوي نقلا عن لارسون larson و يوكوم yokom " القدرة على انجاز أقصى قوة في اقصر وقت ممكن " حسب المعادلة التالية:

$$\text{القوة} \times \text{السرعة} = (\text{محمد حسن علاوي, 1990, 112})$$

التعريف الاجرائي :

هو انجاز حركة معينة بأكبر قوة ممكنة و بسرعة كبيرة

4.6 التحمل الدوري:

يعني الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري التنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن الجهود المبذول. (درويش ، وحسين ، 1984 : 28)

هو قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي. (lacrampe,2007.25)

التعريف الاجرائي :

هو قدرة الاجهزة الحيوية على مقاومة التعب .

5.6 تحمل القوة :

القدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومات لفترة زمنية طويلة .(مفتي ابراهيم حماد, 2001, 170)

التعريف الاجرائي:

القيام بتكرار حركة معينة لأطول فترة ممكنة دون تعب او هبوط في المستوى مثل: حركة السوينغ او المرححة

في رياضة الغولف.

6.6 التوازن:

يعرف على انه قابلية الفرد على حفظ مركز الثقل جسمه فوق قاعدة الارتكاز و عدم السقوط (انزار الطالب

و محمود السمراي, 1981) .

تعريف اجرائي:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء اوضاع مختلفة .

7-الدراسات المشابهة:

1.7-دراسة الفاريس.م ,وآخرون . Alvarez and coll. 2011:

العنوان :اثر برنامج تدريبي للقوة مدته 18 أسبوع على أداء لاعبي الغولف.

Effects of an 18 week strengthtraining program on golfers
performance

Les effets d'un programme d'entrainement de la force de 18 semaines
sur les performances des golfeurs

الهدف: يهدف هذا البحث التجريبي الى اعداد برنامج تدريب القوة العضلية يستمر لمدة 18 اسبوع يهدف

لتحسين اداء لاعبي الغولف .

الفروض:

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مستوى تطور القوة العضلية لصالح العينة التجريبية

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مستوى الأداء لصالح العينة التجريبية

المنهج: اتبع الباحث المنهج التجريبي

العينة: شملت عينة البحث 10 لاعبين يلعبون باليد اليمنى قسموا عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة معدل

عمرهم 24 سنة في كلا المجموعتين التجريبية و الضابطة .

الأداة:

_ المصادر و المراجع .

-الاختبارات البدنية و التقنية .

-الوسائل البيداغوجية .

أهم الاستنتاجات :

توصل الباحثون الى :

-حدوث تحسن كبير في القوة القصوى و القوة الانفجارية للعينة التجريبية بعد 6 اسابيع و تحسن مسافة

الدرايف بعد 12 اسبوع

-استنتج الباحثون ان القوة العضلية المكتسبة تتطلب وقت معين لتساهم في تحسين الاداء و زيادة مسافة

الدرايف

أهم التوصيات :

-التركيز على تنمية القوة لتحسين اداء لاعب الغولف

-الحث على القيام بمختلف القياسات و الاختبارات طوال الموسم الرياضي

2.7دراسة سميث و آخرون . Smith c j and coll. 2007:

العنوان: اثر برامج تقوية عضلية و تحضير بدني صممت تنمية الصفات البدنية للاعب الغولف

Effects of strength and conditioning programmes designed to improve
fitness characteristics of golfers .

Effets des programmes de renforcement et de préparation physique sur
les qualités physiques des golfeurs .

الهدف : يهدف هذا البحث الى وضع برنامج تدريبي مثالي لتطوير و تنمية مختلف الصفات البدنية للاعب

الغولف

الفروض: تؤثر برامج التقوية وتنمية الصفات البدنية المقترحة ايجابا على اداء لاعبي الغولف

المنهج: استخدم الباحثون مناهج تجريبية في جميع الدراسات

العينة :

9 دراسات اعتمدت على عينات ذكرية بعمر متوسط

4 دراسات اعتمدت على الشباب

الاداة:

-مصادر و مراجع

-اختبارات بدنية و تقنية

-أجهزة تقوية

-أحمال

-كرات طبية

-برنامج إطالة

اهم الاستنتاجات :

- أثبتت جميع الدراسات تحسن في القدرات البدنية للاعبين قيد الاختبار فيما أثبتت دراستان زيادة في سرعة رأس المضرب عند الارتطام بالكرة .

- استنتج الخبراء ايضا ان التحضير البدني يحسن من حركة السوينغ و الياقة البدنية للاعب رغم ان هذه البرامج هي برامج تحضير بدني عامة .

اهم التوصيات :

- ينصح الخبراء لاعبي الغولف بالقيام بتمرينات بدنية لعدة دقائق مرتين إلى أربع مرات في الأسبوع لتحسين السوينغ و زيادة سرعة الدرايف

- الحث على وضع برامج تحضير بدنية خاصة بريضة الغولف

3.7_ دراسة سال و اخرون Sal and coll 2007:

العنوان :

خصائص القوة و المرونة و التناسق عند لاعبي الغولف ذوي المستوى العالي .

Stregth ,fllxibility and balance characteristics of highly proficient golfers

Caractéristiques de force ,souplesse et contrôle proprioceptive des golfeurs de haut niveau .

المهدف:تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة بالغولف

الفروض:القوة و المرونة و التناسق هي أهم الصفات البدنية في الغولف

المنهج:استخدم الباحث المنهج الوصفي

العينة :شملت عينة البحث 257لاعب غولف بمعدل عمر:45 سنة و معدل طول :180 سم ,معدل الوزن

:87,9 كلغ

الأداة :

-مصادر و مراجع

-استمارات استبيانيه

-وسائل إحصائية/اختبارات القوة و المرونة و التناسق

أهم الاستنتاجات: استنتج الباحثون أن هذه الصفات تعتبر من العناصر التي تحدد المستوى الجيد و العالي للاعبي الغولف

أهم التوصيات: يجب القيام بإعداد برامج تحضير بدنية خاصة بتنمية هذه الصفات البدنية في الغولف

4.7_ دراسة فليتشر و هارتوال Fletcher and hartwell 2004:

العنوان :

اثر برنامج مدته 8 أسابيع يجمع بين تدريب القوة بالأثقال و البليومتري على مسافة الدرايف عند لاعبي الغولف

Effect of an 8 week combined weights and pliometricstraining
program on golf drive performance
Effets d'un programme de 8 semaine combinant un entrainement de
force et de la pliométrie sur la distance du drive

المهدف :وضع برنامج تدريبي يجمع بين تنمية القوة بالأثقال و البليومتري لتحسين أداء لاعبي الغولف من خلال زيادة مسافة ضربة الدرايف .

الفروض:البرنامج التدريبي المقترح لمدة 8 أسابيع يجمع تدريب القوة بالأحمال و البليومتري يحسن من أداء ضربة الدرايف

المنهج :اتبع الباحث المنهج التجريبي

العينة: شملت العينة 11 لاعب غولف قسمت إلى مجموعتين تجريبية تتكون من 6 لاعبين و ضابطة تتكون من

5 لاعبين

الأداة:

-مصادر و مراجع

-اختبارات بدنية و تقنية

-أجهزة تقوية

-أحمال

-كرات طبية

-صناديق للقفز

أهم الاستنتاجات :

-استنتج الباحثان زيادة دالة إحصائية في سرعة رأس المضرب عند لمس الكرة وزيادة مسافة ضربة الدرايف .

-اثبت هذا العمل أهمية ووقع التحضير البدني على معايير أداء معينة مثل :معدل مسافة ضربة الدرايف .

أهم التوصيات:

يجب القيام بإعداد برامج تحضير بدنية خاصة للتحسين من بعض معايير أداء لعبة الغولف .

5.7. التعقيب على الدراسات السابقة :

تهدف الطالبة من عرض الدراسات السابقة الى التعرف على الجوانب النظرية و الاجراءات العلمية لكل دراسة

و ذلك بهدف الحصول على الدعم المعلوماتي من هذه الدراسات و التي بدورها تساعد في تحديد الاجراءات العلمية

للادراسات الحالية على اسس علمية .

6.7 الهدف:

هدفت معظم الدراسات الى بناء برامج تدريبية لتنمية القدرات البدنية الاساسية في رياضة الغولف و خاصة القوة بأنواعها و معرفة تأثير تنمية هذه القدرات على الجانب التقني و المهاري و مجموع النقاط في 18 حفرة خاصة.

7.7 المنهج المستخدم:

اختلفت الدراسات السابقة في نوعية المنهج المستخدم حسب طبيعة الدراسات و الهدف منها حيث استخدمت غالبية الدراسات المنهج التجريبي و لكن بتصميمات مختلفة. و استخدمت دراسات كل من الفاريس (2011), سميث (2007) , فليتشر و هارتوال (2004) المنهج التجريبي و دراسة سال (2007) تم فيها استخدام المنهج الوصفي التجريبي. و استخدمت الطالبة المنهج التجريبي ذو التصميم الثنائي " ضابطة و تجريبية "

8.7 العينة:

اختلفت الدراسات فيما بينها في عدد افراد العينة المستخدمة و المرحلة العمرية للاعبين الذين خضعوا للدراسات كل حسب طبيعة دراسته. و استخدمت الطالبة الباحثة عينة عددها (10) لاعبين تم تقسيمهم لمجموعتين من (05) ضابطة و (05) تجريبية .

9.7 ادوات البحث: انحصرت ادوات البحث في :

المصادر و المراجع , الاختبارات و القياسات و المعالجة الاحصائية – ادوات و اجهزة رياضية .

10.7 محتوى البرنامج التدريبي :

اختلف محتوى البرنامج التدريبي حسب طبيعة كل دراسة فمعظم الدراسات استخدمت برامج تجريبية اعتمدت على تطوير بعض الصفات البدنية الالهة في رياضة الغولف و التي يعتمد عليها اللاعب من اجل خفض معدل نقاطه و بالتالي تحسين ادائه و نذكر منها دراسة الفاريس و اخرون بعنوان : اثر برنامج تدريبي للقوة مدته 18 اسبوع على اداء لاعبي الغولف حيث توصل فيه الباحثون الى حدوث تحسن كبير في القوة الانفجارية و القوة القصوى بعد 6 اشهر و تحسن مسافة الدرايف بعد 12 اسبوع و دراسة سميث تحت عنوان اثر برنامج تقوية عضلية و تحضير بدني لتنمية الصفات البدنية عند اللاعب حيث اثبتت الدراسة تحسن في الصفات البدنية و الاداء على حد سواء كما استنتج

الباحثون ان ان التحضير البدني يحسن من حركة السوينغ رغم كونها برامج عامة و ليست خاصة ,دراسة سال و اخرون بعنوان خصائص القوة و المرونة و التوازن عند لاعبي الغولف ذوي المستوى العالي بحيث استنتج الباحثون ان هذه الصفات تعتبر من العناصر التي تحدد المستوى الجيد و العالي للاعبين اما دراسة فليتش و هارتوال بعنوان اثر برنامج مدته 8 اسابيع يجمع بين تدريب القوة بالأنثقال و البليوميتري على مسافة الدرايف عند لاعبي الغولف حيث خلص الباحثون الى زيادة مسافة الدرايف بجمع طريقة التدريب بالأنثقال و البليوميتري.

اوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال عرض و تحليل الدراسات السابقة تم الوصول الى :

-تحديد وفهم واستيعاب مشكلة البحث

-توضيح اهم الصفات البدنية في الغولف وتوضيح اهميتها في الاعداد الخاص للاعبي الغولف

-صياغة الاهداف و الفروض

-تحديد نوعية وحجم العينة

-تحديد المنهج المناسب للدراسة

-معرفة وسائل اجراء الدراسة من وسائل جمع البيانات وأدوات و الاجهزة

-تصميم البرنامج التدريبي المقترح على اسس علمية سليمة

الخلاصة :

ان تطور البحث العلمي في جميع المجالات و خاصة المجال الرياضي راجع الى سنوات وسنوات من البحوث و الدراسات القيمة التي تمكن الجيل الجديد من الباحثين من الالمام بمواضيع البحوث كما ان هذه البحوث تساعد في عملية التوجيه و التأطير وتحديد مواضيع البحث ,فرغم قلة البحوث في تنمية الصفات البدنية بصفة عامة و رياضة الغولف بصفة خاصة الى ان الطالبة استفادت من هذه الدراسات بطريقة او بأخرى .