

### — مدخل الباب الأول:

تم تقسيم الباب إلى ثلاث فصول , سيخصص الفصل الأول لرياضة الغولف وذلك من اجل التعريف بهذه الرياضة الغير معروفة نوعا ما في الجزائر و العالم العربي بشكل أوسع من خلال التعرض لتاريخها و قوانينها و اشهر لاعبي و لاعبات هذه الرياضة و تفاصيل كثيرة حول اللعبة مرفقة بالصور من اجل أكثر توضيح , و الفصل الثاني سيتضمن التحضير البدني بصفة عامة و التدريب الرياضي الحديث من خلال تناول مكونات اللياقة البدنية و كل صفة على حدا , حمل التدريب, أشكاله, مكوناته , درجاته و كيفية تقييم الحمل بينما الفصل الثالث سيتناول التحضير البدني في رياضة الغولف حيث ستتکلم الطالبة الباحثة عن ماهية التحضير البدني في الغولف و أهم الصفات التي تركز عليها هذه الرياضة من اجل أداء أفضل بالإضافة إلى كيفية تطوير الصفات الثلاثة الأهم و هي التحمل الدوري , القوة العضلية , التناسق و طريقة تدريب كل منها و وذكر أهم العضلات المتدخلة في حركة السوينغ مرفقة بالصور و استعراض البرنامج التدريبي و مختلف التمارين و كيفية حساب الحمل في كل صفة ولكل لاعب على حدا .

### تمهيد:

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 . وتعتمد هذه اللعبة على عدد من الصفات البدنية و النفسية التي تميزها عن باقي انواع الرياضات اهمها: الدقة ،المداومة و التركيز .

سنتطرق في هذا الفصل إلى تاريخ لعبة الغولف عبر العصور بالإضافة الى تاريخ هذه اللعبة في الجزائر و بعض دول العالم العربي ,تقنين و تطور اللعبة ,تأسيس البطولات ووصول الغولف الى العالمية ,الغولف و الالعب الاولمبية ,فدرالية الغولف ,اشهر اللاعبين و الالعبات ,بعض قوانين الغولف ,مضمار الغولف ,كيفية حساب النقاط في هذه اللعبة و طريقة اللعب ,انواع المسابقات ,العتاد و التجهيزات حامل المضرب و في الاخير التصنيف العالمي للغولف سيدات و ذكور .

## 1.1 تاريخ لعبة الغولف عالميا:

إن ألعاب الكرة و المضرب و العصي عرفت منذ القدم ففي الإمبراطورية الرومانية كانت هناك لعبة تتمثل في إرسال كرة نحو هدف معين تسمى باناجيكا ( panajica ) و لكن لم يثبت استعمال أي عصي عند ممارستها، و في وقت لاحق في إنجلترا ظهرت لعبة تسمى كامبوكا ( cambuca ) تتمثل في ضرب كرة خشبية باستعمال عصي وهي تشبه كثيرا اللعبة الرومانية .



شكل رقم (01) يمثل لعبة تشبه الغولف في الصين في القرن 11.

أما في القرون الوسطى ظهرت ألعاب كثيرة تتمثل في إرسال أو ضرب الكرة نحو أعمدة أو حلقات حديدية مثل لعبة المايل أو البال مايل دو الأصل الفرنسي ، كما كانت هناك لعبة مماثلة في هولندا و إنجلترا و فرنسا تحت اسم كولف ، كولفن . كما ذكرت لعبة مشابهة للغولف لأول مرة في كتاب صيني يدعى "دون فوان" في القرن 11م و اسم هذه اللعبة "شويوان" (www.wikipedia.com).

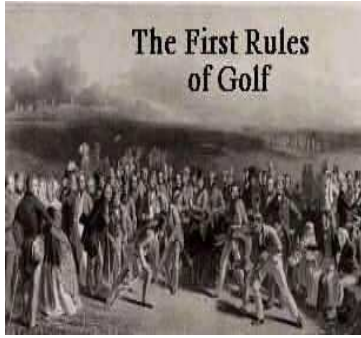


شكل رقم (02) يمثل لعب الغولف في هولندا عام 1297م.

المنشأ الحقيقي للعبة الغولف الحديث هو هولندا في عام 1297م و اللعبة التي كانت تمارس اسمها "كولف " حيث يجب ضرب الكرة و إرسالها لهدف معين . و بعد مرور سنوات في عام 1360م قامت سلطات بروكسل بفرض عقوبات على الأشخاص الذين يمارسون هذه اللعبة بما أنها غير مقننة و لا يوجد ميدان معين لممارستها حيث انه كان يمارسها الناس في جميع الأماكن الممكنة قبل أن يوضع قانون يسمح بممارستها و لكن خارج حدود العمران . وهنا ظهر ميدان مخصص لهذه اللعبة و أطلق عليه اسم "مضمار" ( par )

،أما تسمية "الفيروي" ( fairway ) فظهرت في عام 1483م في " هارلم " بهولندا واستمر انتشار هذه اللعبة بشكل واسع بهذا البلد حتى القرن 17 م قبل أن يختفي فجأة مع ظهور ألعاب القاعات.

أما في اسكتلندا فعرف الغولف بصورته الحالية في الحقبة التي شهدت الازدهار التجاري بمنطقة بحر الشمال في القرن العشرين بحيث انتقلت لعبة الغولف إلى اسكتلندا عن طريق البحارة الهولنديين مع جميع الأدوات اللازمة لممارسته ( الكرات،العصي المصنوعة في هولندا) فاستقر الغولف في المرحلة الأولى بالجزء الشرقي من اسكتلندا و كان يمارس أساسا في البداية من طرف طائفة الماسونيين ( franc-maçon ) ثم انتشر أكثر مع ظهور أول صانع للعصي " بسانت اندروز " سنة 1627م و ظهور ميادين أولها "برونتس فيلد" الذي يعتبر أول ميدان غولف في اسكتلندا. يشير موسبليرت و بث ( musselburgh,peth ) أن أول ميدان في "سانت أندروز" احتوى على 22 حفرة



قبل أن يحذف منه مساحات لبناء منازل فأصبح 18 حفرة سنة 1744م. (André ,1988.55)

—أما قانون اللعبة فوضع من قبل جمعية

(company of edinbergh golfer) honorable

شكل رقم (03) يمثل بداية تطبيق القوانين

في الغولف بأسكتلندا سنة 1627.

بسن عشرة قوانين أساسية للعب و لكن القانون الرسمي للعبة وضع بعد عشرة سنوات من قبل " الجمعية الملكية لقدامى ممارسي الغولف" ( royale & ancient golf club of st

andrew ) و التي سنت 13 قاعدة أو قانون .

### 1.1.1 تاريخ الغولف في الجزائر و بعض الدول العربية :

اولا تاريخ الغولف في الجزائر:

بفضل مناخها المعتدل كانت الجزائر مركزا سياحيا شتويا خاصة بالنسبة للسياح الأوروبيين و الانجليز بصفة خاصة و تماشيا مع رغبات السياح تم افتتاح أول مضمار غولف في الجزائر سنة 1913 في حي لارودوت ( la roudout )

بعد الحرب العالمية الأولى توسعت مدينة الجزائر فتم إزالة هذا المضمار و بناء آخر تابع لفندق سان جورج ( st george ) فندق الجزائر بحيدرة ( hydra ) , كان هذا الأخير يتكون من 9حفر و لكنه جد مقصود من طرف السياح و المحليين بشكل سواء فكانت بدايات الغولف في الجزائر.

بعد اندلاع الحرب العالمية الثانية ونزول قوات الحلف في نوفمبر 1942 في الجزائر تم تحويل مضمار الغولف بحيدرة إلى حظيرة عسكرية فتدهورت حالة المضمار بشكل كبير وكان من المستحيل إعادته لسابق عهده , مرت سنتان ثم قام طبيب جزائري معروف بشغفه بممارسة هذه الرياضة ببناء مضمار غولف على ارض بملكها على مساحة 2كلم في منطقة بني مسوس على طريق بني مسوس , وبهذه الطريقة ولد مضمار الغولف من جديد و تم تدشينه بصفة رسمية سنة 1946 بحيث تمتع بجميع مزايا المضامير الكبرى كما تم تصميم موقع الحفر الثمانية عشر و المواقع المائية و الرملية بطريقة جيدة و تم إضافة ملعب تنس للمضمار بالإضافة إلى تجهيزات و مرافق أخرى و مطعم و قاعة حفلات لاستقبال

الرياضيين و السياح بحد سواء . مجلة الجيريا ( algeria ) عدد جويلية /اوت 1950

تم تأسيس أول مكتب فيدرالي جزائري سنة 1967 وفي نفس الوقت تم تشكيل أول فريق وطني وتنظيم بطولة الجزائر و كأس الجزائر .

### ثانيا تاريخ الغولف في بعض دول العالم العربي:

#### تاريخ الغولف في المغرب :

إن الغولف يمثل ولعاً وطنياً في المغرب. وقد أدخلت هذه اللعبة إلى البلاد في بداية القرن العشرين، وذلك قبل كرة القدم! فالغولف، الذي هو في الأصل رياضة ملكية، هو أيضاً الرياضة المفضلة للملك الحسن الثاني. وهو الذي أضفى على هذه الرياضة بعداً عالمياً عندما دشن المباراة الرياضية السنوية التي تتم كل عام في المغرب تحت اسم جائزة الحسن الثاني. وهي من أكبر المباريات للغولف على المستوى الدولي.

### تاريخ الغولف في السعودية :

يعود تاريخ رياضة الجولف في المملكة العربية السعودية إلى نهاية الأربعينات من القرن الماضي ، عندما أحضر عمال النفط الأمريكيون العاملين في شركة أرامكو لعبة الجولف إلى هنا حيث كانت هي لعبتهم المفضلة في وقت فراغهم . وحتى يتمكنوا من اللعب ، قاموا بإنشاء ملعبهم الخاص في مدينة الخبر في المنطقة الشرقية من المملكة ، وبواسطة استخدام المعدات الثقيلة استطاع لاعبو الجولف القدامى من تحويل أرض قاحلة وخالية إلى ملعب كبير للجولف من 18 حفرة وبذلك تمت ولادة أول نادي للجولف في المملكة ( نادي أرامكو للجولف . ) أرض الملعب كانت عبارة عن الرمل المخلوط بالزيت ، كل لاعب كان يحمل معه قطعة من العشب الاصطناعي الخاص به لوضعه تحت الكرة قبل ضربها . ولقد تم بعد ذلك نقل الملعب إلى مدينة الظهران مقر شركة أرامكو وتم إضافة 9 حفر أخرى إليه ليصبح مجموع الحفر 27 حفرة وتمت تسميته بنادي " رولنقهلز " الريفي للجولف حيث نظمت الكثير من البطولات ، ولقد قامت شركة أرامكو قبل حوالي 30 عاماً بإنشاء أربعة ملاعب رملية أخرى من 18 حفرة في أبقيق ورأس تنوره والعضيلية وينع . في أواخر الستينات ، قام اثنين من البريطانيين في جده بإنشاء ملعب للجولف رملي من 9 حفر بجوار المطار ، ثم تم تطويره ليصبح من 18 حفرة . في عام 1980 ، بدأت لعبة الجولف في الرياض بعد أن حصل الأمريكيين العاملين لشركة بكتل السعودية التي تقوم بتشديد مطار الملك خالد الدولي على إذن من الحكومة السعودية بإنشاء ملعب جولف رملي ( خاص ) من 18 حفرة بأرض مجاورة للمطار وأطلق عليه اسم ملعب الرياض الصحراوي . وفي عام 1986 تم إنشاء ملعب جولف رملي آخر نحو 13 ميلاً إلى الشمال من مدينة الرياض الذي أطلق عليه اسم نادي " أر جي سي " للجولف الذي أصبح يرتاده جميع لاعبي الجولف الذين يعيشون في العاصمة . في عام 1993، شهدت المملكة أول ملعب جولف عشبي ، حينما قامت شركة أبناء إبراهيم أبونيان بإنشاء ملعب ديراب للجولف على مساحة 5000 هكتار جنوب غرب مدينة الرياض ، وشهد الملعب عدة مراحل من التطوير فلقد بدأ بـ 9 حفر مزروعة بالكامل ومن ثم تم إضافة 9 حفر أخرى ليصبح أول ملعب جولف عشبي مكون من 18 حفرة . وفي عام 1994 ، قامت شركة دله البركة بإنشاء ملعب درة العروس العشبي الذي يبعد عن مدينة جدة

40 ميلاً على ساحل البحر الأحمر من 9 حفر ، ولقد تم تصميمه من قبل المهندس المعماري البريطاني بوب نوت حسب مواصفات رابطة ال يو اس جولف . وفي نفس العام تم افتتاح ملعب للجولف في فندق أنتركونتيننتال بالرياض من 9 حفر عشبية ، موفراً لتلاء الفندق ومحبي اللعبة من أعضاء نادي رياضة الجولف الممتعة . وفي عام 2004 ، قامت شركة أرامكو السعودية بتحويل جزء من ملعب " رولنقهلز " الريفي للجولف بالظهران إلى ملعب عشبي مكون من 18 حفرة وأطلق عليه " نادي رولنقهلز للجولف " إلى جانب الملعب الرملي . كما تم في عام 2005 ، افتتاح 9 حفر عشبية إلى جانب الملعب الرملي المعروف بـ " أر جي سي " شمال مدينة الرياض وأطلق عليه اسم " ملاعب الرياض للجولف " ، وفي عام 2007 تمت إضافة 9 حفر أخرى للملعب ليصبح من أحدث الملاعب العشبية المكونة من 18 حفرة بالملكة . (موقع الفدرالية السعودية للجولف)

### 2.1.1 تقنين اللعبة و تطورها:



رغم وضع القوانين الأساسية للعبة الغولف ومازلنا نحتكم إليها حتى وقتنا الحالي إلا أن ممارستها حالياً تختلف عن ممارستها قديماً ويظهر ذلك الاختلاف في طريقة تسيير المقابلات ( match play ) فقد كان لاعب الغولف يلعب ضد منافس أو خصم حفرة بحفرة و يربح في الأخير اللاعب

شكل رقم (04) يمثل لعب

الغولف بالقوانين الثلاثة عشر في

الذي يسجل أقل عدد من الضربات

ميدان ليث Leith

نظمت أول بطولة للغولف في 2 أبريل سنة 1744م في ميدان " ليث " (

leithe ) بالقوانين الموضوعة من طرف نادي "سانت أندروز" و هي القوانين الثلاث عشر التي تشكل قاعدة هذه

اللعبة ، وتم خلال هذه البطولة تبني 18 حفرة و هي في الأساس 9 حفر تلعب ذهاباً و إياباً .



أما بالنسبة "للجرين" أو المنطقة الخضراء ( green ) فظهرت بعد حوالي

قرن و خلال هذه الفترة لعب الغولف في اسكتلندا لكن عرف صعوبة في

شكل رقم (05) يمثل المنطقة

الخضراء Green

## رياضة الغولف

الانتشار في بدايته إلا أن مع التقدم و التحسين في تقنيات صناعة وسائل اللعب مثل الكرات بدأ الغولف يشهد توسع و انتشار مع بدايات سنة 1848م،



حيث صنعت الكرة من جلد محشي بالريش ثم كرات مصنوعة من المطاط سميت (lagutta-percha) و التي كانت مقاومة مقارنة بالأولى ثم وضعت تحسينات

شكل رقم (06) يمثل طريقة صنع كرات الغولف قديما

أخرى لزيادة آيروديناميكية الكرة ، هذه الكرات سمحت بانتشار الأولي للغولف نظرا لسهولة صنعها وانخفاض تكاليفها بالإضافة إلى تحسن المستوى المعيشي للفرد و انتشار وسائل النقل في أوروبا. (André ,1988.77).



شكل رقم (08) يمثل الطابع الذي تصنع به الكرة



شكل رقم (07) يمثل تطور كرة الغولف عبر العصور



المضرب أو العصي :

( club ) في ذلك الوقت كان يصنع من الخشب ( pommier épineux ) ثم وضعت

شكل رقم (09) يمثل مضرب الغولف تحسينات عليه تتمثل أولها في وضع مقبض (grip) ثم تغطية نقطة

الارتطام بالكرة بالفولاذ أو الخشب المقاوم،وبعدها ظهر العصي الفولاذي في بداية

القرن العشرين و عصي الحديد ( fer ) حديثا . كما حدثت تحسينات في " التي " (

tee ) والحقيبة ( sacs ) و القفازات و الأحذية و حتى في الهنّام



شكل رقم (10) يمثل الضباط الاسكتلنديون الذين

يمارسون الغولف في بداياته في أمريكا



—من العوامل التي ساهمت في انتشار الغولف الضباط الاسكتلنديين المتواجدين في الخارج ، كاللذين مارسوا الغولف في " فرجينيا" (الولايات المتحدة) مند سنة 1779.

أما أول ميدان غولف شيد خارج الأراضي البريطانية كان في "كالكوتا" (calcuta) في الهند سنة 1829م ثم في "بومباي" سنة 1842م ثم في استراليا سنة 1851م و أخيرا .بالنسبة لأول ميدان خارج المستعمرات البريطانية وجد في "بو" ( pau ) سنة 1856م و الذي يعتبر الميدان الوحيد في فرنسا خلال ثلاثين سنة و يرجع الفضل في ذلك لتواجد جيش ويلينغتون ( wellington ) في المدينة بعد معركة "أورتيز" (orthez).

—في سنة 1865م شيد ميدان جديد بالجلترا اسمه "اينلند" ( inland ) (أي الأراضي الداخلية أو داخل الأراضي (منطقة "وينبلدن" في "ليفربول" ، شيئا فشيئا شيدت ميادين غولف عديدة في العالم (98. 1988, André

### 3.1.1 تأسيس البطولات ووصول الغولف للعالمية :

استعمل مصطلح غراند شليم grand chelem ( ) أول مرة بعد أداء اللاعب بوبي جونز ( bobyjones ) سنة 1930 و التي تحصل خلالها على الأربع بطولات الأكثر شهرة أن داك وهي :

بطولة بريطانيا المفتوحة ( open britannique )

بطولة أمريكا المفتوحة ( open américains )

البطولة العالمية للهواة بأمريكا

( championnat internationale amateurs des états unis )

البطولة العالمية للهواة ببريطانيا

( championnat internationale amateurs britannique )

فأول من استعمل هذا المصطلح هو اوسكار بان ( oscar bane ) الكاتب والصحفي الأمريكي لوصف فريق أو شخص يتحصل على البطولات الأربعة التي تجمع أحسن اللاعبين الهواة في العالم



شكل رقم (13) يمثل  
شعار بطولة أمريكا  
المفتوحة



شكل رقم (12) يمثل شعار  
بطولة بريطانيا المفتوحة



شكل رقم (11) يمثل شعار  
بطولة أمريكا للهواة

شكل رقم (14) يمثل شعار  
بطولة الماستر



#### 4.1.1 الألعاب الاولمبية و الغولف:

تم إعادة إدراج الغولف كرياضة اولمبية من طرف اللجنة الاولمبية الدولية وذلك بعد إن حذفت منها عقب اولمبياد 1900 و 1904. في 13 اوت 2009 بعد اجتماع اللجنة الاولمبية الدولية في برلين ( berline ) اختير الغولف رفقة الروغبي من بين سبعة رياضات ليتم إدراجها في الألعاب الاولمبية سنة 2016. في 19 اكتوبر 2009 و في الدورة 121 للجنة الاولمبية في غوبنهاغن ( Copenhagen ) ادمج الغولف نتيجة التصويت 66 مقابل 27 صوت رافض للإدماج. (www.wikipedia.fr)



شكل رقم (16) يمثل شعار الألعاب  
الأولمبية بروديجانيرو 2016



شكل رقم (15) يمثل شعار  
الألعاب الأولمبية

#### 5.1.1 فدرالية الغولف:



يرمز لها ب ( IGF ) يترأسها بيتر داوسن ( peterdawson )  
تأسست سنة 1958 لتطوير الغولف على المستوى العالمي وهي معترف بها  
من طرف اللجنة الاولمبية الدولية و التي تضم 127 فدرالية من 122 دولة

كما أن هذه اللعبة تخضع لنظام أهم فدراليتين وهما:

شكل رقم (17) يمثل شعار  
الفدرالية الدولية للغولف



الفدرالية الأمريكية و البريطانية ( royal & incient et USGA ) فكلتا

البطولتين المفتوحتين اللتان تنضممان بهاتين الدولتين تعتبران الأهم في عالم الغولف

وتفرض كل من الفدراليتين نظامها و نفوذها بالإضافة إلى بطولات الهواة فمند

شكل رقم (18) يمثل شعار

الفدرالية الدولية للغولف

سنة 1930.



نظمت الجمعيات المحترفة بدورها مثل جمعية لاعبي الغولف المحترفين بالولايات

المتحدة الأمريكية و التي أسست سنة 1916 بطولات خاصة بالمحترفين

شكل رقم (19) يمثل

أعضاء جمعية الغولف

المحترفين ب و م أ سنة

1916

( PGA champion ship ) تقام في نفس الوقت مع البطولة البريطانية

المفتوحة ( open britannique ) ففي الجزء الثاني من القرن 20 وجدت

الصيغة الحالية للفراند شليم وذلك بتبديل بطولتي الهواة ببطولة (PGA)

وإدراج الماسترز ( masters ) الذي أسس في اوغوستا ( augusta ) من طرف بوبي

جونس ( bobyjones ) و هي البطولة الوحيدة التي تلعب بدعوى رسمية ومند ذلك



شكل رقم (20) يمثل

اللاعب بوبي جونز

الحين و هذه البطولات الأربعة و التي تقام ثلاثة منها في الولايات المتحدة هي

التي

تسيطر على عالم الغولف عند الرجال و يرجع انتشار الغولف في هذه الفترة إلى مجموعة

من اللاعبين الكبار ومباريات التي يتحدثون فيها يعظمهم البعض فبعد سيطرت



شكل رقم (21) يمثل

اللاعب بن هوفن

الاسكتلنديين و البريطانيين طويلا جاء الأمريكي بوبي جونز الذي حقق انجاز

كبير من خلال تحمله على الفراند شليم سنة ثم توالى الأسماء من بن

هوغن بن هوجن, bayronnelson, الى ارنولد بالمر, جاك نيكولوس. jack neckelson.  
(Pearce.2011.120)

### 6.1.1 اشهر لاعبات و لاعبي الغولف:



شكل رقم (22) يمثل

اللاعب سلفيانوبالسترو

كما عرف الغولف في هذه الفترة ظهور التلفزيون و النقل الحي للبطولات زاد من شعبيتها و انتشارها سنة 1950 و ابتداء من سنة 1970 التحقت أمم أخرى بالركب

مثل الدول الاسكندنافية و اليابان ممثلة في نيك فالدو , سلفيانوبالسترو, برنارد لوج

سنوات التسعينات و بداية سنة 2000 شهدت ظهور أبطال جدد من دول حديثة

العهد بهذه اللعبة نذكر منهم نك برايس ( nickprice ) من زيمبابوي و فيجاي سينغ

( singvihghie ) من جزر فيجي و كوريا الجنوبية خاصة السيدات.

في سنوات 2000 شهدت هذه ظهور نجم كبير في هذه اللعبة هو اللاعب تاغروودز )

( tigerwoods ) و الذي بسط سيطرته على مجموع البطولات و كان المنافس

الوحيد له هو فيل ميكلسون ( philemickelson )(André.135.1988)



شكل رقم (23) يمثل

اللاعبة فيجاي سينغ



شكل رقم (25) يمثل

اللاعب فيل مكلسون



شكل رقم (24) يمثل

اللاعب تاغروودز



الغولف النسوي بقي اقل شهرة من نظيره الرجالي حيث اقتصرت البطولات لاعبات أمريكيات و يابانيات نذكر منهم ميكي رايتباتي برج ,ميلدرد بيب زهاريا, لم يمن الانطلاق الحقيقي للمرأة إلا انطلاقا من 1999 مع ظهور البطولات الغير أمريكية ارتفع

شكل رقم (26) يمثل  
اللاعبة باي بريج

المستوى و تحسن مع سيطرت كل من اميكاسورنستون ,كاري ويب,لورينا ايكو ,فبوجود مجموعة كبيرة من الشركات الراعية ازدهر الغولف النسوي ووصل إلى مستويات عالية . (Pearce.2011.125)



شكل رقم (27) يمثل اللاعبة  
ميلدريد بايب زهاريا



شكل رقم (29) يمثل شعار  
منافسة السيدات



شكل رقم (28) يمثل اللاعبة  
لورينا ايكو

## 2.1 قوانين الغولف:

هي إجراءات وقواعد تلعب حسبها هذه الرياضة, آخر تحديد لهذه القواعد كان بتاريخ 1 جانفي 2008 ويطبق في جميع

أنحاء العالم وضع من طرف ( R&A USGA )

تم اضافة الاتيكيت ( l'étiquette ) وهي سلوك اللاعب في الميدان, المفاهيم (وهي لغة الغولف

القوانين المحلية, المعايير التقنية الخاصة بالعصي و الكرات (126, the R&A et USGA 2011)

يوجد في المجموع 34 قانون مقسمة على إحدى عشر باب :

باب اللعب يتكون من 3 قواعد
باب العصي و الكرات قاعدتان
باب مسؤوليات لاعب الغولف 4 قواعد
باب ترتيب اللعب قاعدة واحدة
باب منطقة الانطلاق قاعدة واحدة
باب لعب الكرة 4 قواعد
باب الغرين أو المنطقة الخضراء قاعدتين
باب تحريك الكرات المنحرفة و المتوقفة قاعدتين
باب حالات الخروج و الإجراءات المتبعة 9 قواعد
باب أنواع اللعب الأخرى 4 قواعد
باب الإدارة قاعدتان

جدول (01) يمثل أبواب قوانين الغولف (R et A rules, 2011, 127)

### 1.2.1 مضمار الغولف:



مكوّن من 18 حفرة مقسمة الى:  
 10 حفرة معدّها 4 ضربات و 4 حفرة معدّها 3  
 ضربات و 4 مثلها معدّها 5 ضربات ويكون هذا  
 التقسيم تبعاً لطول الحفرة ، ليصبح المجموع 72  
 ضربة هو معدل الملعب كاملاً في دورة  
 واحدة، حيث أن المباراة للمحترفين مكونة من  
 4 دورات وبأقل عدد من الضربات ، وكلمة  
 مُعدل للحفرة تعني أن هذه الحفرة يجب أن ينهيها

شكل رقم (30) يمثل مضمار

غولف من 18 حفرة

اللاعب خلال ثلاث ضربات مثلاً أو 4 ضربات حسب معدل الحفرة.

ويكون الملعب مغطى بالحشيش الطبيعي، والأرضية ذات تضاريس جغرافية

مختلفة، منها رملية أو ترابية، ويتضمن الملعب برك مياه اصطناعية، الهدف من

وجودها تشكيل عائق لـ اللاعب، ومطلوب منه تجاوزها، وإذا دخلت الكرة في المياه يخسر اللاعب نقاطاً ويقوم

بوضع كرة بديلة لإتمام الحفرة، ويبلغ طوله من 3 إلى 7 كلم. (the R&A et USGA.2011.75)

### 2.2.1 حساب النقاط و طريقة اللعب:



في كل مضمار غولف يوجد ما يسمى " بالبار" ( par ) أي معدل الضربات  
 المتعارف عليه و الثابت لإتمام " البار" عادة في مضمار ذو 18 حفرة المعدل يكون من  
 72 نقطة يحسب حسب المعدلات التي تشكل كل حفرة

شكل رقم (31) يمثل مخطط

الحفرة رقم 05

$72 = (5)4 + (3)4 + (4)10$ ، و يبقى هذا الحساب بمجرد معدل، المجموع يختلف من

مضمار إلى آخر مثلاً: المضمار الجبلي قصير يكثر فيه البار : 3 ويقل فيه البار 5 فيكون



بمجموع المعدلات فيه 63 نقطة , كما توجد مضامير طويلة جدا .مجموع 73 نقطة البار يحدد كذلك عدد الضربات في كل حفرة (Pearce.2011.155)

يوجد ثلاث أنواع من البارات فقط محدد حسب طول الحفرة:

البار 3 (من 91 الى 224 م, 100 الى 250 ياردة)

البار 4 (من 225 الى 434 م, 251 الى 475 ياردة)

البار 5 (من 435 الى 630 م, 476 الى 690 ياردة)

لتحقيق البار يجب تحقيق نفس عدد الضربات الموجودة فيه مثلاً:

بار 4 يجب على اللاعب تحقيق 4 ضربات من البداية حتى الوصول إلى الحفرة ,إذا حقق اللاعب بار 3 في ضربتان

فيحقق ما يسمى "بالبردي " العصفور ( martine veyrony2010 .44 )

أي ضربة تحت معدل البار و مختلف التسميات موجودة في الجدول التالي:

جدول التنقيط	تسميات تقنية خاصة	شرحها
5-	Faucon الصقر	خمسة ضربات تحت معدل البار
4-	condor نسر	أربعة ضربات تحت معدل البار
3-	albatros النورس	ثلاث ضربات تحت معدل البار
2-	eagle النسر	ضربتين تحت معدل البار
1-	birdie العصفور	ضربة واحدة تحت معدل البار
0	par بار	عدد الضربات مساوي للبار
1	bogey بوغي	ضربة فوق معدل البار
2	double bogy بوغي مزدوج	ضربتان فوق معدل البار
3	triple بوغي ثلاثي	ثلاث ضربات فوق معدل البار

جدول رقم (02): يمثل تسميات و ترتيب الضربات مقارنة مع البار (www.ffg.fr)

HOLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT
Blue tees	368	193	309	362	333	137	388	329	473	2892
White tees	354	175	286	349	306	124	377	321	445	2737
Gold tees	322	160	270	294	292	118	318	310	429	2513
PAR	4	3	4	4	4	3	4	4	5	35
Handicap	6	4	14	8	10	12	2	16	18	
NORA. Gross	** 6	* 5	* 5	** 7	* 6	* 4	** 6	** 6	* 7	52
Net	4	4	4	5	5	3	4	4	6	39
Red tees	312	150	260	284	282	108	308	300	419	2423
PAR	4	3	4	4	4	3	4	4	5	35
Handicap	2	16	12	8	10	18	1	6	14	

شكل رقم (32) يمثل بطاقة التقيط في الغولف (www.ffg.fr)

### 3.2.1 أنواع مسابقات الغولف :

يوجد نوعان من طرق اللعب التي تستعمل في المنافسات :

مسابقة الفوز بالضربات "الستروك بلاي" ( strockplay ) :

كل ضربات اللاعب ثيالمظمار تحتسب الترتيب يحدد حسب عدد الضربات المحققة وبالتالي اللاعب الذي يحقق اقل عددمن الضربات هو الذي يفوز بالبطولة و هي طريقة اللعب الاكثر استعمالا و انتشارا في البطولات

مسابقة الفوز بالمباراة "الماتش بلاي" ( match play ) :

يتواجه اللاعبان فيفوز احدهما بنقطة عندما يحقق اقل عدد من الضربات في حفرة واحدة مقارنة بمنافسه ويربح المبارات اذا حقق عدد نقاط اكبر من عدد الحفر الباقية , هذه الطريقة اقل انتشارا من الأولى و تستعمل في الرايدر كاب

( rydercup ) , و السوليهم كاب ( solheimcup ) (www.wikipidia.fr)



شكل رقم (34) يمثل شعار بطولة رايدر

شكل رقم (33) يمثل شعار بطولة سوليهم

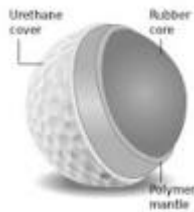
#### 4.2.1 العتاد ,التجهيزات و الاكسيسوارات(اللوازم):

التطور التكنولوجي لعتاد الغولف كالكرة و المضارب بالإضافة الى الصيانة الدورية للمضامير سمح للغولف بالتوسع  
 نهاية القرن التاسع عشر و تم إضافة عدة اكسيسوارات مكملة مثل : "التي" ( tee ) ,الحقيبة ( sacs ) ,عربة  
 الغولف ( charriot ) (Pearce.2011.17 5)

اولا عتاد الغولف:

الكرة:

كرة الغولف لونها أبيض عادة ويمكن أن تكون ملونة , وزنها حوالي 42 غرام ومحيطها 1.68 أنش  
 تُصنع كرة الغولف من المطاط القاسي، ويوضع في داخلها مواد مطاطية قد تكون لزجة أو صلبة ، وهي ذات سطح  
 صلب منقور بانتظام مما يعمل على تحسين طيران الكرة لمسافة بعيدة والتحكم في دقة ضرباتها وتوجيهها



شكل رقم (35) شكل رقم (36) شكل رقم (37) شكل رقم (38)

يمثل كرة غولف جلدية يمثل كرة غولف قديمة      يمثل كرة غولف حديثة      يمثل مختلف طبقات كرة

الغولف

المضارب:

## رياضة الغولف

المضرب مصنوع في العادة من الخشب أو الحديد ، وكان يصنع مضرب الغولف من خشب شجرة المستيك التي تعطينا ثمرة الكاكا ، أما الآن فيصنع من مادة التيتانيوم التي تصنع منها الطائرات ، لأنه خفيف وقوي ، أما الأخرى فتصنع من

الحديد أو النحاس. (www.wikipedia.fr)

جدول أسماء المضارب والمسافة الخاصة بكل منها:

المسافة	المضرب
220	1 مضرب الخشب
210	2 مضرب الخشب
200	3 مضرب الخشب
190	1 المضرب الحديدي
180	2 المضرب الحديدي
170	3 المضرب الحديدي
160	4 المضرب الحديدي
150	5 المضرب الحديدي
140	6 المضرب الحديدي
130	7 المضرب الحديدي
120	8 و 9 المضرب الحديدي
100	الساندوارج
70	البوتر

جدول رقم (03): يمثل أسماء المضارب و المسافة الخاصة بكل منها.

(André.1988.220)



يتكون المضرب من ثلاث اجزاء :

المسكة: وهي مكان وضع اليدين على المضرب مصنوع من المطاط يمكن ان يصنع

شكل رقم (39) يمثل المسكة

حسب مورفولوجية اللاعب

في مضرب الغولف



العصا: وهي امتداد للمسكة يصنع من الخشب قديما و الفولاذ حاليا

رأس المضرب: تتكون من منطقة مسطحة نسبيا توضع على العشب و منطقة تلامس

الكرة عند ضربها تسمى وجه المضرب .

شكل رقم (40) يمثل العصا

في مضرب الغولف

(www.wikipedia.fr)



ثانيا مكونات حقيقية لاعب الغولف:

تحتوي حقيبة الغولف على :

شكل رقم (41) يمثل رأس

مضرب الغولف

14 مضرب وهي اكبر عدد يسمح به قانون الغولف :

درايفر



مضرب خشب 3 و 5

مضرب خشب 7 او هايبريد 3

شكل رقم (42) يمثل

مضرب الدرايفر Driver

هايبريد 4 و 5

مضرب حديدي 6,7,8,9



بيتش وادج

لوبويدج

البوتر (vivien ,2006,28)

شكل رقم (43) يمثل مجموعة

المضارب الحديدية رقم 6 ، 7 ، 8 ، 9



شكل رقم (44) يمثل مضرب

البوتر Putter

ويختار اللاعب المضارب الأربعة عشر حسب رغبته وخطة اللعب التي يختارها  
كما يحمل في الحقيرة: الممجة, قفاز, منشفة لمسح الكرات و المضارب , القبعة  
للحماية من الشمس, المضلة للحماية من أشعة الشمس و المطر , التي, قلم  
لتسجيل النقاط.



شكل رقم

(50) يمثل قفاز  
اللاعب



شكل رقم

(49) يمثل  
Tee



شكل رقم

(48) يمثل  
تسجيل النقاط



شكل رقم

(47) يمثل  
مظلة لاعب  
الغولف



شكل رقم

(46) يمثل قبعة  
اللاعب



شكل رقم (45)

يمثل منشفة تنظيف  
المضارب و  
الكرات

(vivien ,2006 ,32)

ثالثا تجهيزات الغولف:

حقيبة الغولف:

أول استعمال لحقيبة الغولف كان سنة 1890 بحيث كانت المضارب قبل هذا التاريخ تحمل في اليد من طرف حامل المضارب ( caddy ) ثم ظهرت عربة جر الحقيبة ( charriot ) و بعد الحرب العالمية الثانية تم إضافة الجيوب للحقيبة. (www.wikipedia.com)



شكل رقم (53) يمثل  
حقيبة غولف بعربة جر



شكل رقم (52) يمثل  
حقيبة غولف بقاعدة ثلاثة



شكل رقم (51) يمثل  
مجموعة حقائب الغولف

التي ( tee ) :

ظهر بصورته الحالية سنة 1920 ولكن لم يستعمل إلا بداية من سنة 1940 قبلها كان اللاعب يستعمل كومة من الرمل لرفع الكرة عن مستوى الأرض قبل ضربها ,بحيث كانت كمية صغيرة من الرمل تعطى له في بداية المباراة حتى تم اختراع التي المصنوع من المطاط يربط بخيط طوله عدة سنتيمترات لكي لا يضع عند ضرب الكرة هذا المسمار أصبح ما يعرف اليوم "بالي" ( vivien ,2006,38 )



شكل رقم (56) يمثل تي  
مصنوعة من اللاستيك



شكل رقم (55) يمثل تي  
مصنوع من خشب



شكل رقم (54) يمثل تي  
teeمصنوع من المطاط

#### القفاز:

ظهر قبل الحرب العالمية الثانية يصنع اليوم من الجلد المرن و الخفيف توجد أيضا مواد صناعية أخرى يصنع منها القفاز

اقل سعرا و جودة من الجلدية (w.w.w.wikipedia.com)



شكل رقم (58) يمثل قفاز غولف



شكل رقم (57) يمثل قفاز الغولف  
نوع (نايك Nike)

#### حذاء الغولف:

استعمل نهاية القرن 19م مع ظهور النعال المزودة بالمسامير لكنها كانت تسبب أضرار في المنطقة الخضراء)

لدى استبدلت بأخرى سنة 1910 وهي أول أحذية غولف حقيقية اخترعت في الولايات المتحدة الأمريكية



بحيث تسمح أربطة الحذاء بتمدد القدم أثناء المشي ويكون الحذاء منخفض على مستوى مفصل القدم (الكاحل)

لتسهيل الدوران عند ضرب الكرة. (www.wikipedia.com)



شكل رقم (61) يمثل

حذاء الغولف الحديث

نوع أديداس Adidas



شكل رقم (60) يمثل حذاء

حديث نوع إيكو Ecco



شكل رقم (59) يمثل الحذاء

القديم للغولف

### بدلة الغولف:

تحسين بدلة الغولف بدأ سنة 1950 فقبلها كان الغولف يلعب ببذلة عادية متكونة من :قميص,ربطة عنق,سترة ,سروال ولفادي العشب المبطل وضع اللاعبون سراويلهم داخل الجوارب فانتشر هذا الزي .

مع صيانة المضامير تم التخلي عن هذا الزي لصالح زي رياضي فاكسبت ملابس اللاعب ألوان زاهية للتمكن من التعرف عليه في الميدان مع ظهور النقل المباشر عبر التلفاز فيما يخص السيدات كن يلعبن بالفساتين التي استبدلت فيما

بعد بالتنورة و السراويل القصيرة. www.wikipedia.fr



شكل رقم (65)

يمثل بذلة الغولف

القديمة رجال

شكل رقم (64)

يمثل بذلة الغولف

القديمة سيدات

شكل رقم (63) يمثل

بذلة الغولف الحديثة

سيدات

شكل رقم (62) يمثل

بذلات الغولف الحديثة

رجال

عربة الغولف:

دورها تسريع وتيرة اللعب و التخفيض من المجهود البدني للاعب , ظهرت سنة 1960 في معظم المضامير في العالم نظرا

لاحتوائها على محرك كهربائي لا يصدر صوت أو انبعاثات ولا وجود لخطر الاصطدام بما أن سرعته لا تتعدى

25 كلم/ سا مكونة من مقعدين و مكان لوضع الحقيرة في الخلف .. ( André 1988.235 )

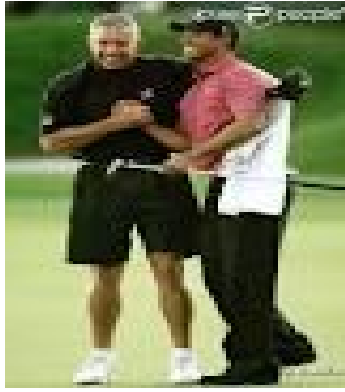


شكل رقم (66) يمثل عربة الغولف

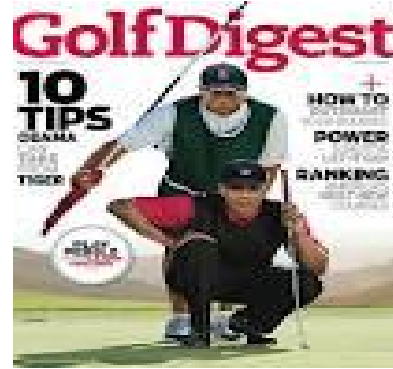
### 5.2.1 حامل المضارب ( caddy ) :

يستعين لاعب الغولف خلال البطولات بحامل مضارب هذا الأخير ليس مهمته حمل المضارب فقط وإنما يتعداه إلى عدة ادوار نذكر منها :مساعدة اللاعب على التركيز وذلك بحمل الحقيبة ,تسوية العائق الرملي ,تنظيف المضارب و الكرات ,حمل العلم و إعادته لمكانة ,كما يتقاسم خبرته في مساعدة اللاعب على اختيار المضرب المناسب ,دراسة المضمار و الدعم النفسي وفي المنافسات الرسمية يعتبر الوحيد الذي يمكنه تقديم النصائح للاعب مما يدل على

ضرورة وجود ثقة كبيرة بين اللاعب و حامل المضارب.( golfdigest.n122.1999)



شكل رقم (68) يمثل الانسجام  
بين اللاعب و حامل مضاربه



شكل رقم (67) يمثل اللاعب  
تابغروodz و حامل مضاربه

### 6.2.1- مؤشر اللاعب ( index ) :

ان حساب مؤشر اللاعب معقد نوعا ما ولكن باختصار شديد مؤشر لاعب معين هو عدد الضربات التي يحققها عادة في المضمار بصفة عامة 72 ضربة كمجموع كامل ل :18 حفرة تساوي المؤشر 0.

مثلا:لاعب مؤشره 18 فهو يلعب عادة 18 ضربة اكثر من اللاعب ذو المؤشر 0,الهاندكاب ( handicap )

او العائق و هو المؤشر و يعطي للعبة الغولف خاصية لانجدها في اي رياضة اخرى لان العائق هو طريقة لتصنيف اللاعبين و الاعبات مثل التنس بالاضافة الى كونه عنصر مهم في حساب نتائج المباريات اي ان اي لاعب يستطيع ان يقدم اداء مميز اي 72 ضربة في 18 حفرة يمنح المؤشر 0, اما اللاعب المبتدأ بمنح مؤشر = +36 كما في الترتيب التالي

المجموعة 1: مؤشر من 0-10

المجموعة 2: مؤشر من 11-18

المجموعة 3: مؤشر من 19-24

المجموعة 4: مؤشر من 25-36 (règle de golf, 2011, 110)

### 3.1 التصنيف العالمي للرجال و السيدات : 12 جويلية 2011

1	لوك دونالد
2	روبريماكلروي
3	لي ويستوود
4	مارتين كايمر
5	ستيف سترايكر
6	ويب سيمسون
7	جايسون داي
8	ادم سكوت
9	فيل ميكلسون
10	داستن جونسون

جدول رقم (04): يمثل تصنيف الرجال العشرة الأوائل (20 فيفري 2012)

التصنيف العالمي للسيدات:

1	يانيتسونغ
2	تليونشو
3	سوزان بيترسون
4	كريستي كير
5	باولا كريمير
6	سون جوان
7	جي ياي شين
8	كيم سونغ
9	ميشل وي
10	ستانفورد انجىلا

جدول رقم (05): يمثل تصنيف السيدات العشرة الأوائل (20 فيفري 2012)

www.babelsports.com

### الخلاصة:

لقد اكتسبت رياضة الغولف في السنوات الأخيرة شهرة واسعة و انتشار غير مسبوق ففي سنة 2005 قدر مجموع ميادين الغولف في العالم ب اثنان و ثلاثون ألف ميدان 32.000 نصفها متواجد بالولايات المتحدة الأمريكية و ترتيب الدول (نسمة/ميدان) كالتالي : اسكتلندا,نيوزلندا,استراليا, ايرلندا,كندا,بلادألغال,و م أ,السويد,انجلترا. فباستثناء السويد كل هذه الدول ناطقة باللغة الانجليزية لكن في المستقبل هذا الترتيب قابل للتغيير نظرا للتوسع السريع للغولف خاصة في القارة الآسيوية فقد دشن أول ميدان في الصين سنة 1980, في 2005 أصبح في الصين 200 ميدان فمع عدد الميادين يزيد عدد المشتركين و الممارسين حيث بلغ عددهم سنة 2003, 61 مليون ممارس في العالم ترتيبهم كالتالي:

6,9 مليون ممارس في أوروبا, 13,6 مليون ممارس في آسيا , 1,7 مليون في استراليا , 1 مليون في أمريكا الجنوبية , 500 ألف في جنوب إفريقيا و 31,1 مليون في و م أ . بعض الدول مثل تايلاند جعلت من الغولف وسيلة للترويج للسياحة فحوالي أربع مئة ألف سائح يقصدون هذا البلد للعب الغولف كل سنة و لهم الاختيار بين 280 ميدان .

موقع ويكيبيديا [www.wikipidiagolf.com](http://www.wikipidiagolf.com)