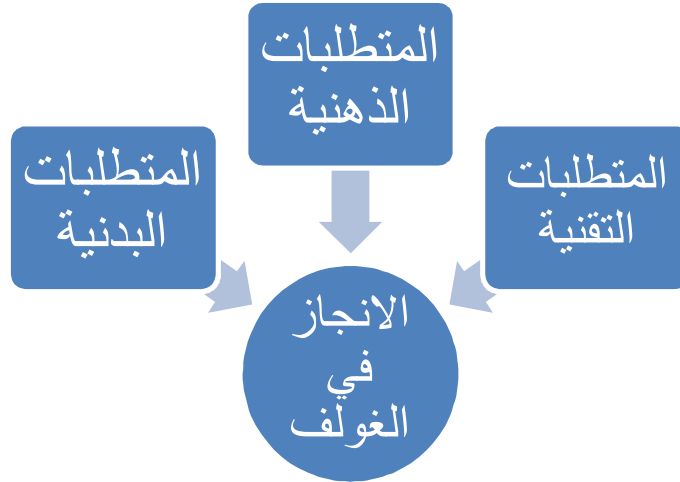


تمهيد:

في رياضة الغولف الحديثة أصبح اللاعب أسرع، أقوى، أكثر توازنا و رشاقة فالموهبة وحدها غير كافية لتحقيق إنجازات في المستوى العالي من المنافسة فلتحقيق دورة من 18 حفرة نستغرق 4 ساعات ونقوم بالمشي حوالي 8,5 كلم ,خلال المنافسات تتضاعف نسبة استهلاك الأكسجين في الجسم بثلاث مرات أي ما يعادل 1000 كيلومترية رغم أن الشدة أثناء الممارسة منخفضة فهي تمثل 35 بالمئة من المعدل الأقصى لاستهلاك الأكسجين إلا انه ينخفض حجم الدهون في الجسم وذلك من خلال القيام بثلاث دورات كل أسبوع . (Golf digest. 34.2009)و لهذا فالتحضير البدني أصبح ضروري لرفع مستوى أداء لاعب الغولف بحيث يستطيع الحفاظ على استمرارية الجهد ليكون له أثر على الجانب التقني و شدة المقابلة.

1.3 الانجاز في الغولف:

يعتمد على ثلاث متطلبات أساسية و هي المتطلبات التقنية ,المتطلبات الذهنية و المتطلبات البدنية



شكل رقم (73) يمثل متطلبات الانجاز في الغولف (Golfdigest.52.2008)

إن الوصول إلى المستوى العالي والاستمرار فيه يمر بعملية إكساب لاعب الغولف لياقة بدنية جيدة من خلال تحضير بدني منتظم و خاص يعتمد أساسا على تنمية الصفات البدنية الأساسية في الغولف وهي : تحمل القوة , القوة المميزة بالسرعة , التحمل الدوري , التوازن , بالإضافة للمرونة . (hervé le deuff.25.2004)

يؤكد كيث كليفن kiethkleven و هو الخضر البدني الشخصي للاعب تايجروودز المصنف الأول عالميا سابقا ان برنامجه لا يعتمد على تنمية القدرة العضلية فقط و لكن يركز على التوازن .

1.1.3 الظاهرة تايجروودز:

إن التدريب المعتاد لتايجروودز يدوم حوالي 12 ساعة في اليوم فللوصول الى المركز الاول عالميا بغض النظر عن الموهبة كان تدريب اللاعب كالتالي :

6:30 د صباحا← تدريب التحمل الهوائي 60د

7:30د← تمارين التقوية العضلية بواسطة أحمال خفيفة (تكرارات كثيرة/مجموعات كثيرة) 60د

التحضير البدني في رياضة الغولف

8:30 د ← فطور الصباح متكون من نسبة كبيرة من البروتينات و نسبة قليلة من الدهون يتكون عادة من بياض

بيض و خضضر

9:00 د ← تمارين في ميدان الغولف على ضرب الكرات و العمل على السوينغ 120د

11:00 د ← تدريب على الضربات القريبة في المنطقة الخضراء 60د

12:00 ← لعب تسع 9 حفر

13:30 ← وجبة غداء متكونة من نسبة عالية من البروتينات و نسبة قليلة من الدسم تتضمن دجاج مشوي أو سمك

سلطة خضراء

14:00 ← تدريب تقني يرتكز على الضربات القريبة و يمكن أن يتضمن لعب 9 حفر 240د

18:30 ← تمارين تقوية عضلية بأحمال ثقيلة 30د

19:00 ← تناول وجبة العشاء و الراحة

في القاعة يتدرب تايجروودز بأحمال خفيفة و تكرارات كثيرة, يرى كيث كليفن و هو مدربه الشخصي أن تايجر يتمتع بقدرات جبارة عندما يتعلق الأمر بحمل الأثقال فهو يرفع أكثر من أي لاعب غولف آخر بفضل لياقته البدنية فقد ترع على عرش الغولف لعدة سنوات كما ان الباحث و الصحفي في مجلة مانس فيتنس كواكوالستون kwakualston يؤكد أن تدريب اللاعب وودز موجه بقدر اكبر لتحسين التوازن, القوة و التحمل فالبرنامج الموضوع من طرف كليفن يتضمن التدريب بالأحمال الحرة, الآلات, الكرات.....) و ينقسم الى قسمين أساسيين :

الجزء الأول يتعلق بتمارين إطالة للعضلات من 34 الى 40 دقيقة قبل كل تدريب و يمس جميع عضلات و مفاصل اللاعب العمود الفقري حتى أصابع الرجل, يقول كليفن "من المهم تحرير المفاصل و في نفس الوقت تقوية العضلات و خلق توازن وسلاسة في الحركة .

الجزء الثاني يتضمن تمارين تقوية بتكرارات عالية : في هذا الجزء تكون التكرارات عالية غالبا من 25 الى 50 و بأحمال تحت القصوى بدل الستة مجموعات المتكونة من 12 تكرار للأحمال الثقيلة و التي يفضلها رياضيو كمال الأجسام ممن يبحثون عن زيادة الحجم ,يقول كليفن " نحن نعمل على تنمية التوازن ,التحكم,التحمل و السرعة" ويقصد بها هنا القدرة العضلية

"ان مستوى رفع الأحمال عند تايجروودز حاليا هو خارج التصنيف فمستوى القوة والتحمل لديه يسمح له بالقيام بتكرارات أكثر بأحمال أثقل مما يشاهد عادة عند لاعبي الغولف ."(روي جونسون royjohnson .mens (fitness 2009

2.1.3 وضع مخطط تدريب خاص بلاعب الغولف:

- أولا و قبل كل شيء يجب تحديد الصفات البدنية الأساسية في رياضة الغولف هناك العديد منها و لكن الصفات الأساسية الثلاث هي:

التحمل العضلي ,القوة المميزة بالسرعة ,التوازن,التحمل الدوري التنفسي.

- التخطيط الأسبوعي لتدريب الغولف:

- خلال الموسم الرياضي من المهم معرفة كيفية تخطيط التدريب، و الهدف الأساسي هو الحفاظ على المكتسبات البدنية للرياضي خلال الموسم السابق و عدم فقدانها في فترة الصيف فرغم ممارسة اللاعب لنشاط رياضي معين في هذه الفترة إلا أنها لا تسمح بالمحافظة على هذه الصفات البدنية فمثلا صفة القوة هي عنصر يفقد بسهولة و بسرعة و إن المحافظة عليه يكسب اللاعب قوة انفجارية تستمر طوال الموسم الرياضي، هذا لا يعني أن فترة الحصة التدريبية في الصيف تكون مشاهمة لفترات التدريب خلال الموسم و لكن يجب إجراء تذكير للعضلات كل أسبوع لضمان المحافظة على اللياقة البدنية و يسمح للاعب بالتطور خلال الموسم الرياضي.

3.1.3 التسخين l'échauffement:

يقوم جميع لاعبي الغولف المحترفين بالتسخين لمدة طويلة قبل بدا المنافسة ,فقد يتفاجئ اللاعب ذو المستوى المتوسط و الذي يسجل عادة من 90 الى 110 نقطة الى التحسن الكبير الذي يمكن للتسخين الجيد إحداثه .

رغم ان رياضة الغولف ليست رياضة احتكاك نسجل إصابات بنسبة 35 % في هذه الرياضة fradkimajet (2007)فرغم التأكيد على اهمية التسخين قبل لعب الغولف لعدة فوائد نذكر منها تخفيض خطر الإصابات و الوصول لأداء أفضل الا ان ما يعادل 45% من الممارسين لا يقومون بالتسخين قبل لعب مباراة غولف .من 55 % 3, فقط يقومون بتسخين مناسب و شامل قبل المباراة .(fradkimajet .2001)

المزايا التقنية للتسخين :

أن مرحلة التسخين التي تسبق مباراة الغولف لها ثلاث أهداف أساسية:

1 تحضير الجسم: للقيام بجهد بدني نقوم بتسخين السائل المفصلي و بالتالي تسهيل حركتها, تسخين العضلات, تنبيه الجهاز العصبي و الحواس.

2 إيجاد إحساس بحركة السوينغ الخاصة باللاعب و إتقانها قبل البدء في المباراة

3 القيام بتحضير ذهني مناسب قبل بدا المباراة فقد اظهرت دراسة أجريت في استراليا أن تمارين إطالة تزيد من سرعة

راس المضرب ب 3 إلى 6 م/سا في الحال (frandkinajetal 2004)

مدة التسخين :

لا يقل زمن التسخين عن الربع ساعة و يجب ان يحوي مرحلتين: التسخين العام و الخاص بالغولف

4.1,3 الإطالة :

الإطالة الثابتة (l'étirement statique):

لا ينصح بالقيام بها قبل خوض المنافسة فالإطالة الكلاسيكية المتمثلة في إطالة العضلات لمدة 30 ثانية بحثا عن أكبر مدى للحركة يجعل العضلات هيپوتونيكيةhypotonique أي مسترخية. القيام بهذا النوع من الإطالة لا يسمح

التحضير البدني في رياضة الغولف

للجسم بالقيام بحركات ذات شدة عالية انفجارية و سريعة ولكن هذه الطريقة تسمح بإطالة جيدة للعضلات و بالتالي تفادي الإصابات.

و نقدم التتابع التالي و هو الأكثر فعالية في رياضة الغولف:

- مدة التسخين من 25 إلى 30 دقيقة يمكن اختيار 05 تمارين مختلفة مدة كل منها 30 ثانية للوصول إلى أكبر مدى ممكن للمفاصل.

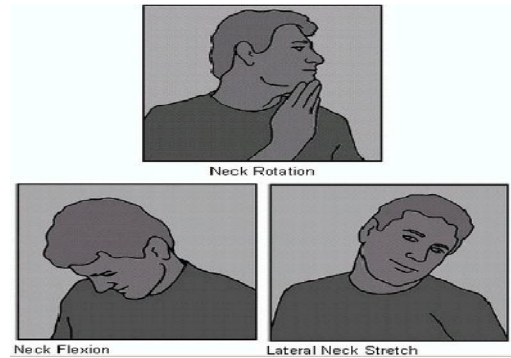
- القيام بتمارين قصيرة لإطالة عضلات البطن و أسفل الظهر و ذلك باختيار 2 إلى 3 تمارين مختلفة لمدة 15 إلى 20 ثانية لكل تمرين. نحاول اختيار تمارين تمس مختلف المناطق والمجموعات العضلية التي تتدخل في رياضة الغولف.

- إتمام التسخين بتمارين إطالة باليستكية *étirement balistique* هذا النوع من التمارين يتمثل في القيام بحركة مرجحة رجل واحدة في كل مرة و محاولة الوصول إلى أكبر مدى أمامي و خلفي و نفس الشيء بالنسبة للجزء العلوي.

و بهذه الطريقة يمكن الاستفادة من فوائد الإطالة الستاتيكية (الثابتة) من خلال تنشيط عضلات البطن و الظهر و الإطالة الديناميكية لعضلات الأطراف المستعملة بكثرة في رياضة الغولف. (www.gothiergolf.fr)

نبدأ الإطالة من أعلى الجسم إلى أسفله أي من الرقبة إلى الأرجل , ونقدم أمثلة برسومات عن كيفية الإطالة بالشكل التالي :

منطقة الرقبة :



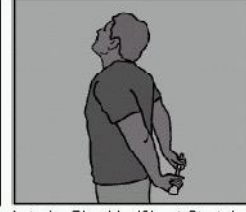
شكل رقم (74) يمثل تمارين
الإطالة في منطقة الرقبة

منطقة الكتفين:

شكل رقم (75) يمثل تمارين إطالة
للكتفين و الصدر



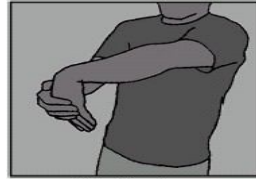
Posterior Shoulder Stretch



Anterior Shoulder/Chest Stretch

منطقة الذراعين:

شكل رقم (76) يمثل تمارين إطالة
للأيدين



Forearm/Wrist Flexion



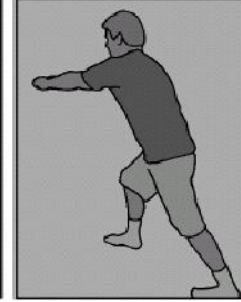
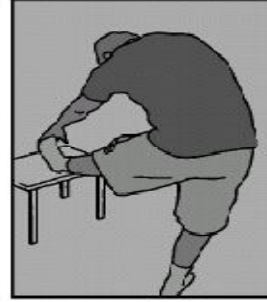
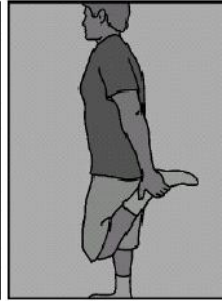
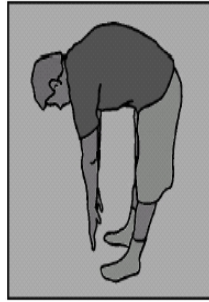
Forearm/Wrist Extension

منطقة الظهر:

شكل رقم (77) يمثل تمارين
إطالة للجذع



منطقة الرجلين:



شكل رقم (81)

يمثل تمارين إطالة

عضلات الظهر

شكل رقم (80)

يمثل تمارين إطالة

لعضلات الرجل

الأمامية

شكل رقم (79)

يمثل تمارين إطالة

لعضلات الرجل

الخلفية

شكل رقم (78)

يمثل تمارين إطالة

لعضلة الفخذ

5.1.3 التسخين الديناميكي أو الباليستيكي الخاص بالغولف :

التسخين الديناميكي للجزء العلوي:

اتخاذ وضعية الرمي في الغولف بتثبيت الرجلين و الخصر في الوضعية الصحيحة و الانحناء قليلا إلى الأمام و الحفاظ على العمود الفقري في وضعية مستقيمة ,الذراع الأيمن و الأيسر موجه نحو الأرضينداً بحركة مسح () بالذراع الأيسر نحو الأعلى مع دوران الجذع لليسار ,الذراع الأيسر يجب أن يكون شاقولي مع الجذع ثم يتزل حتى يلمس اليد اليمنى نقوم بذلك 10مرات ثم نغير الذراع.



شكل رقم (82) و شكل رقم (83) يمثلان تسخين ديناميكي للذراعين

ملاحظة:

يجب المحافظة على عمودية العمود الفقري و شاقولية الذراعين بالنسبة للجذع خلال التمرين ,و لايجب القيام بهذه الحركة بعنف أو بقوة بل يتم الدوران بسلاسة .

التسخين الديناميكي في الجزء السفلي :

طريقة القيام به: الوقوف على أصابع القدم مقابل الحائط مرجحة رجل واحدة في كل مرة من اليسار إلى اليمين و ذلك بالقيام بحركة ناقوس الساعة و البحث عن أكبر مدى خلال كل مرجحة لـ 10 أو 15 مرة في كل مرة.



شكل رقم (84) يمثل التسخين الديناميكي للرجلين

تمرين 02: نفس التمرين السابق و لكن المرححة أمامية مقابل الحائط أي شاقولية. 10 إلى 15 مرة.



شكل رقم (85) يمثل التسخين الديناميكي للرجلين

- تمرين 03: نفس التمرين السابق و لكن اللاعب يتموقع جانبيا مع الحائط و المرححة تكون أفقية مع الحائط نفس

الشيء للأطراف العلوية يمكن استعمال مضرب في التسخين .



شكل رقم (86) يمثل التسخين الديناميكي للرجلين

مما سبق نستنتج أن مرحلة التسخين جد مهمة و يجب على مدرب الغولف إدراجها في التخطيط الأسبوعي للتدريب. مع الأخذ بعين الاعتبار الجرعة إذا كان هناك مشاكل عضلية أو إصابات.

(www.gothiergolf.com)

2.3 تدريب القوة في الغولف:

التقوية العضلية تتمثل في القيام بحركات ضد مقاومة بطريقة منتظمة من اجل تحقيق استجابة من طرف الجهاز العصبي

العضلي لخلق عملية تكيف و تحسين القدرات العضلية كميًا و نوعيًا (فايناك, 1970, 25)

عملية التقوية العضلية في الغولف أو تنمية صفة القوة تعتمد على محورين أساسيين :

أولاً: تطوير المداومة العضلية (جانب الكمي) بحيث يسمح للمجموعات العضلية المتدخلة في هذه الرياضة بان تكون فعالة طوال فترة المنافسة .

ثانياً: تنمية القوة المميزة بالسرعة (جانب نوعي) وهي نفس المجموعات العضلية و لكنها تتدخل في هذه الحالة بطريقة سريعة و شدة عالية حسب طبيعة الحركات في الغولف , فهذه الأخيرة تتطلب دقة عالية تستوجب استجابات عضلية و مفصلية عنيفة نوعاً ما لهذا تنمية القوة العضلية تفرض نفسها لسببين أساسيين هما:

الوقاية:

وقاية و حماية لاعب الغولف هي تحدي يجب على المدرب و اللاعب رفعة لتفادي الإصابات التي يمكن إن توقف اللاعب عن الممارسة لفترات زمنية طويلة نوعاً ما .

زيادة القوة العضلية :

تنمية القوة العضلية كميًا فقط لا يعود بفائدة على لاعب الغولف فإدماج الجانب الكيفي يمكن اللاعب من الحصول على تقوية عضلية مثالية (كالستر, 2001, 200).

1.2.3 أهداف تمارين التقوية العضلية و التحمل العضلي في الغولف:

التركيز على تنمية عضلية متوازنة من خلال زيادة قدرة اللاعب على القيام بحركات سريعة لفترة زمنية طويلة تطوير القدرة و القوة العضلية الانفجارية .

الجمع بين تطوير القوة العضلية , السرعة في التنفيذ, التنسيق, و الدقة .

لأنها مركز الحركات الدائرية. تطوير و صيانة عضلات البطن و العضلة القطنية (أسفل الظهر)

تكييف شدة و حمل التدريب حسب مستوى القوة العضلية و النضوج الفيزيولوجي للاعبين بغيت الحصول على استجابات مثالية من العضلات.

السماح للاعب بالحصول على مردود عالي خلال كامل المنافسة . (مونيك مورانسون, 1997, 125)

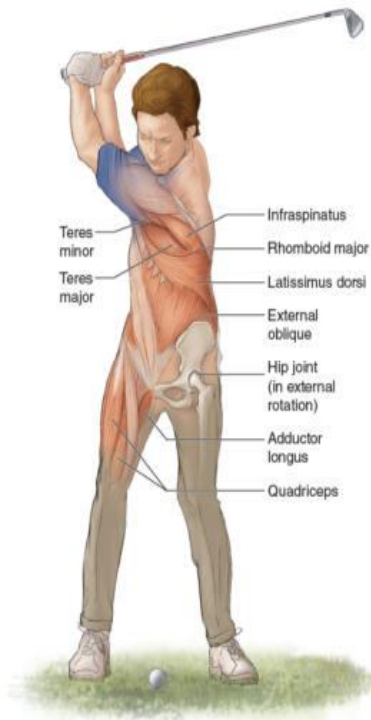


Figure 1.1 Muscles used during the upswing phase.

2.2.3 أهم العضلات المتدخلة في حركة السوينغ الغولف:

العضلة ذات الرؤوس الأربعة

Quadriceps

العضلة المقربة الكبيرة

Grand adducteur

العضلة الظهرية الكبرى

Grand dorsal

العضلة المستقيمة البطنية

Grand droit de l'abdomen

العضلة المنحرفة الكبرى

Grand oblique

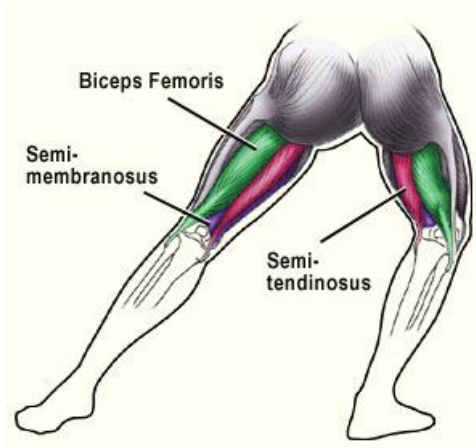
العضلة الخائطة

شكل رقم (87) يمثل أهم العضلات

المتدخلة في حركة السوينغ



شكل رقم (89) يمثل عضلات البطن
المتدخلة في حركة السوينغ



شكل رقم (90) يمثل عضلات الرجل
الخلفية المتدخلة في حركة السوينغ

Couturier

عضلة الفخذ المستقيمة

Droite antérieure

العضلة الدالية

Deltoïde

العضلة الصدرية

Grand pectoral

demi-membraneux العضلة النصف غشائية

demi-tendineux الممددة النصفية

biceps crural العضلة ذات الرأسين الفخذية

(Graigedavies,2009,20)

3.2.3 تنمية القوة المميزة للسرعة :

قبل الشروع في تنمية القدرة العضلية يجب تنمية القوة العضلية العامة

3.3 أهم طرق تدريب القدرة:

أولاً: طريقة التدريب بالتغيير في الحمل: contraste de charge

تهدف هذه الطريقة لتطوير القوة الانفجارية (القدرة القصوى) و هي تتابع حمل ثقيل ثم حمل خفيف دون راحة بينية

وبأكبر سرعة ممكنة نوع التقلص العضلي في هذه الطريقة هو تقلص عضلي مركزي concentrique .

التحضير البدني في رياضة الغولف

شدة التمرين: 80/ إلى 90/ من أقصى حمولة يستطيع الفرد حملها لمرة واحدة هذا في ما يخص الجزء الاول للتمرين اي (الحمل الثقيل) و 30 إلى 40/ بالنسبة للحمل الخفيف, الفقرة الانفجارية من التمرين يمكن القيام بها باستخدام وزن الجسم فقط مثال:

تمارين الضغط, القفز,..... الخ وهذا حسب العضلات المستهدفة ويمكن كذلك استخدام وسائل اخف من الاثقال مثل الكرات الطبية مثلا.

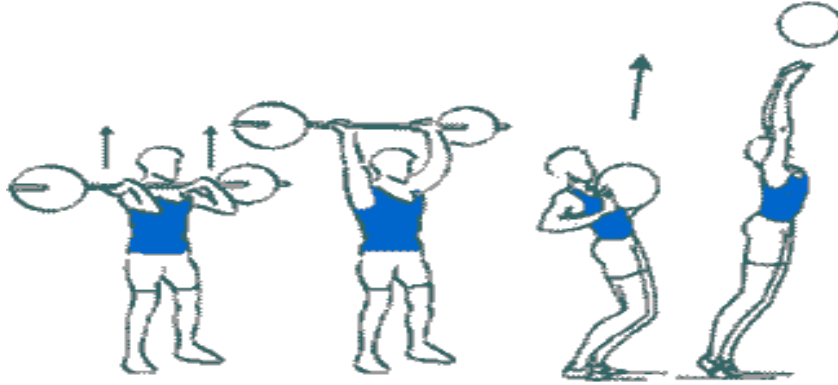
حجم التمرين: 2 إلى 5 تكرارات في السلسلة و هناك 20 سلسلة في الحصة .

الراحة: بين التكرارات 15 ثا

بين التسلسلات 2د (www.entrainementsportif.fr)

أمثلة عن تمرينات تنمية القدرة العضلية بطريقة التغير في الحمل:

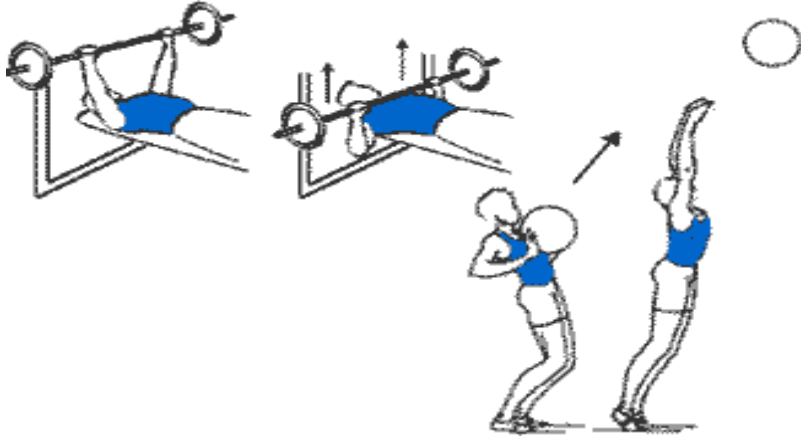
تنمية القدرة العضلية في العضلة الدالية و المثلثة : deltoïde et trapèze



شكل رقم (91) يمثل كيفية تنمية القدرة العضلية في العضلة الدالية و المثلثة

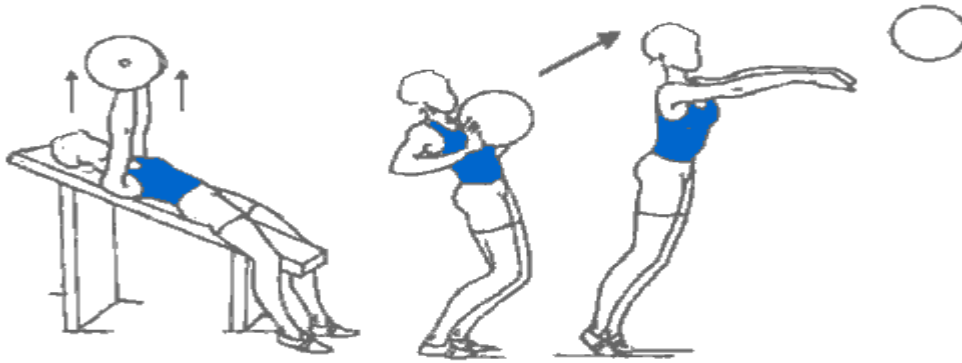
رفع الثقل وقوفا بطريقة الخطف développer debout ومباشرة تتبع برمي الكرة الطبية إلى أعلى .

تنمية القدرة في عضلات الصدر:



شكل رقم (92) يمثل تطوير القدرة العضلية في عضلات الصدر

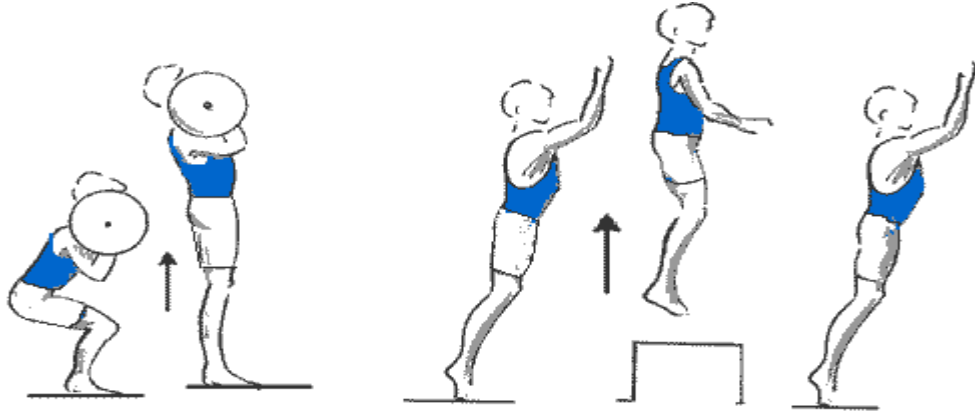
رفع الثقل بوضعية استلقاء développer couché يتبع مباشرة برمي الكرة الطبية إلى الأعلى و الأمام.



شكل رقم (93) يمثل تطوير القدرة العضلية في عضلات الصدر

رفع الثقل بوضعية استلقاء مائلة يتبع مباشرة برمي الكرة الطبية إلى الأعلى و الأمام.

تنمية القدرة في عضلات الرجلين:



شكل رقم (94) يمثل تنمية القدرة في عضلات الرجلين

القيام بتمرين سكوات squat ب 85/ من أقصى حمل متبوع مباشرة بقفز عمودي فوق

مقعد. www.entrainementsportif.fr

ثانيا : طريقة التدريب تعضل قدرة قصوى 10/ 10 : musculation puissance

هو عبارة عن تمرين تعضل باستعمال وزن الجسم لاكتساب قوة انفجارية باستخدام أنواع التقلص العضلي الثلاث

مجتمعة:

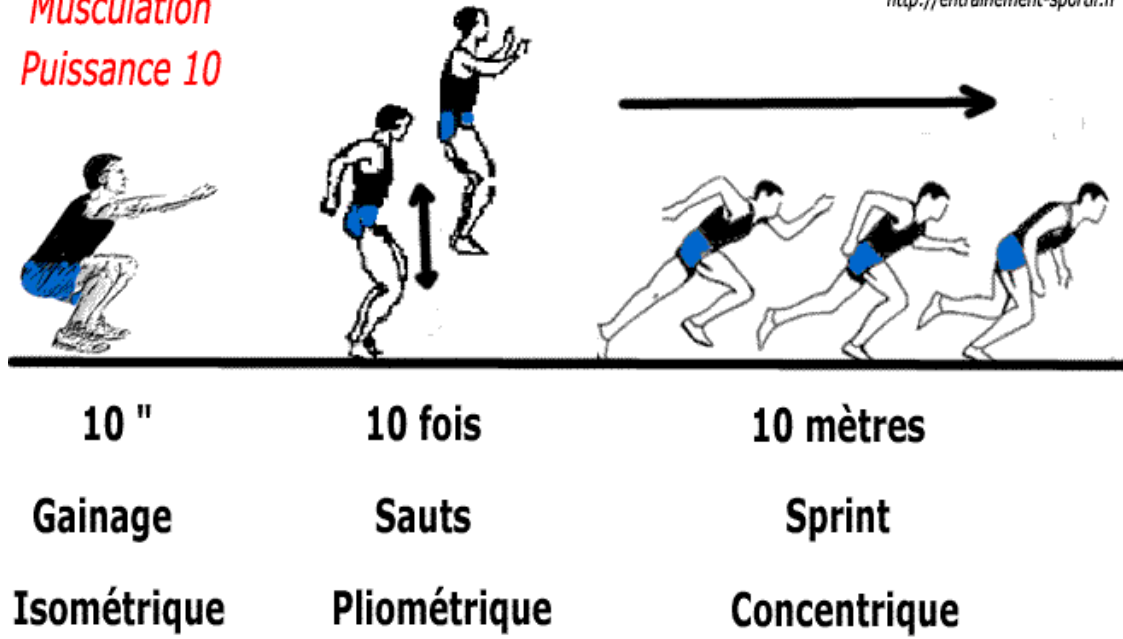
التقلص الازومتري,البليومتري ,الثابت .

يمكن استعمال هذه الطريقة في بداية التسخين أو بهدف تطوير القوة الانفجارية مثل الطريقة الأولى فجمع أنواع

التقلص الثلاث يضمن أقصى تجنيد للألياف العضلية .

**Musculation
Puissance 10**

<http://entrainement-sportif.fr>



شكل رقم (95) يمثل تنمية القدرة بطريقة تعضل قدرة 10

كيفية تطبيق الطريقة :

الجلوس دون لمس الارض الفخذين أفقيين ,الذراعين ممدودتين إلى الأمام الرقبة و الكتفان في حالة ارتخاء لمدة 10 ثا

القفز 10 مرات متتالية بدون توقف مع تمدد كامل للذراعين نحو الأعلى نطوي الرجلين قليلا عند النزول

الجري بأقصى سرعة ممكنة بعد القفزة العاشرة ونبحث عن الوصول الى اقصى تسارع في 10 امتار

الراحة البينية :عند تكرار كل تمرين متكون من الثلاث مراحل السابقة قصيرة جدا 5 ثا

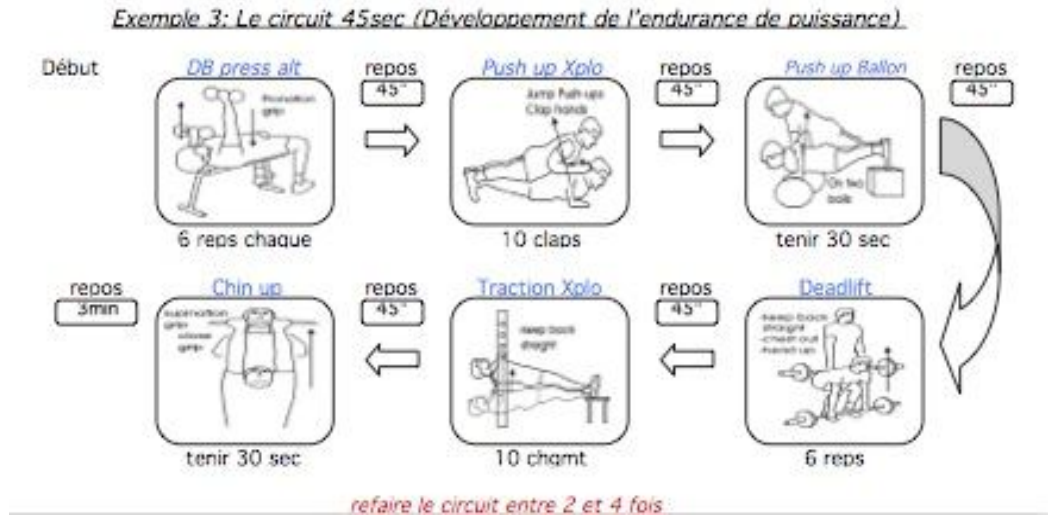
التكرارات: 4 إلى 5

التسلسلات: 3 إلى 5

زمن الراحة بين كل سلسلة : 2 إلى 4 دقائق www.entrainementsportif.fr

1.3.3 تطوير القوة الميزة للسرعة في الأطراف العلوية و السفلية و عضلات الظهر و البطن :

يعتمد المدرب على تمارين بسيطة غير معقدة و لها نتائج فعالة، (super-série): و المتمثلة في القيام بتمرين دون وقت راحة بينهما يساعد هذا النوع من التدريب في تطوير القوة بصفة عامة و زيادة الكتلة العضلية بما أنها تتطلب القيام بتمرينين بدون زمن راحة فهي تساعد في تطوير الجهاز الدوري التنفسي. مثلاً: عضلات الصدر، الظهر، الكتفين، العضلة الشثائية و الثلاثية (صور). بعد تطوير القوة بصفة كاملة نعمل على تطوير القدرة بطريقة (المغايرة الموجهة) *contraste oriented* أي القيام بتمرينين بدون وقت راحة بينهما و لكن التمرين الثاني يكون بليومتري و بالتالي نطور القوة و السرعة لزيادة القدرة لدى اللاعب و نقترح تمرينات للظهر مرفوقة بالصورة (Hervé le deuff.2004. 38). يمكن التنويع في طرق التدريب و ذلك باستعمال التدريب الدائري 45 ثانية (circuite 45") كما يمكن اقتراح تدريب دائري يدمج بين مختلف أنواع الانقباض العضلي من الإيزومتري إلى البليومتري صور.

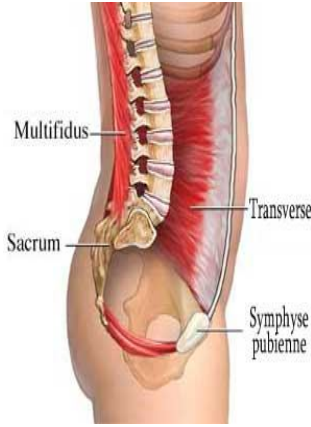


شكل رقم (96) يمثل تنمية القدرة بطريقة التدريب الدائري

- تدريب العضلات البطنية و الظهرية :ceinture pelvienne

عضلات البطن و أسفل الظهر جد مهمة للاعب الغولف فهي تتدخل في جميع الحركات المهمة كما تحافظ على ثبات اللاعب خلال حركات الرمي (السوينغ) فالغولف رياضة تتطلب من اللاعب البقاء منخفض خلال وضعية الرمي مع ارتكاز جيد على الأرجل هذه الخاصية تتطلب عمل مستمر لعضلات الظهر للحفاظ على هذه الوضعية

- العضلات المستعرضة و متعددة الرؤوس transverses et les multifidus :



و هي طبقة من عضلات البطن و أسفل الظهر داخلية و العضلات المستعرضة transversés هي عضلتان تحيطان و تلتفان حول الجذع مثل الحزام حول عضلات البطن، تعتبر عضلات عميقة لأنها موجودة تحت عضلات البطن، العضلات المتعددة الرؤوس (multifidus) هي عضلات صغيرة تلتصق بالفقرات و التي تعتبر مثبتة لفقرات الظهر. فمهمة هذه العضلات هي تثبيت

العمود الفقري خلال حركة الجذع أي أنها تتدخل من أجل جعل الجذع

شكل رقم (97) يمثل العضلات

المستعرضة و متعددة الرؤوس

يتحرك ككتلة واحدة و في نفس الوقت يحد من حركة الفقرات أثناء

الدوران و يتجسد ذلك عند لاعب الغولف: قبل أن ينهي مرحلة الداون

سوينغ 'down swing' تنقلص العضلات المستعرضة غير إداريا من

أجل تحضير الجسم للحركة التالية ثم تتدخل عضلات البطن من أجل تحريك الجذع و دورانه بسرعة. -www.golf

trainer.com

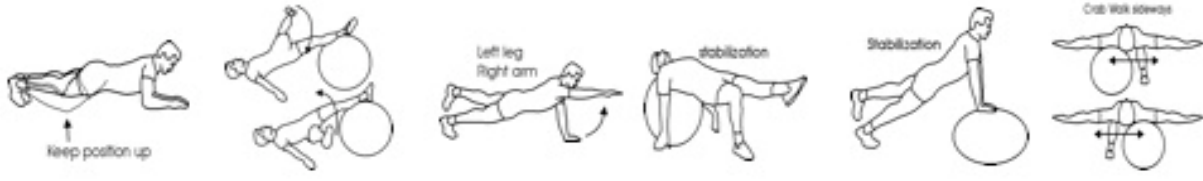
للأسف هذه العضلات تستعمل نادرا في الحياة اليومية لذلك يجب تعويد الجسم على استعمالها من خلال التمارين.

إن الحصول على عضلات بطن و أسفل ظهر قوية لا يعني أن العضلات المثبتة (transverse/multifidus) تقوم

بعملها فليس من النادر رؤية رياضيين أقوياء يصابون عندما يقومون بحركات بسيطة مثل فتح باب أو التقاط شيء من

التحضير البدني في رياضة الغولف

الأرض فمن المهم تقوية العضلات العميقة للجذع بالإضافة للحزام البطني الظهر. لتفادي الإصابات ومن خلال الرسومات التالية نقترح تمارين لتطوير هذه العضلات .



شكل رقم (98) يمثل تنمية القوة في العضلات العميقة كالجذع و الحزام

تدريب عضلات البطن و أسفل الظهر:

- هي مجموعات عضلية كبيرة تستعملها عند الانحناء أو امتداد الجذع. فيمكننا التدرب على تطوير القوة الانفجارية لعضلات البطن من خلال المعادلة:

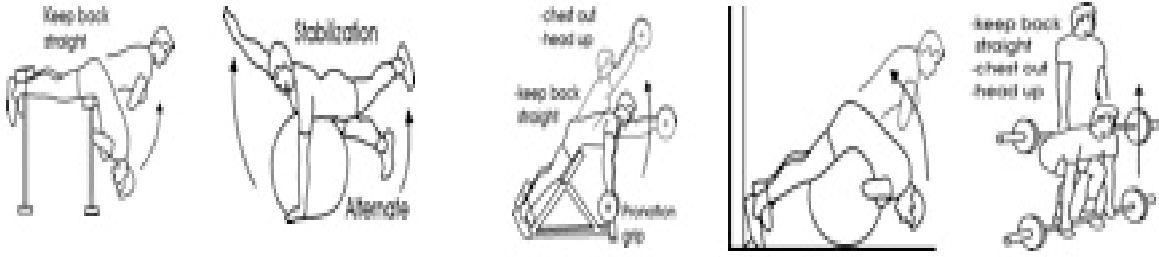
القدرة = القوة X السرعة أي من المهم العمل على مكوي القوة الانفجارية و هما السرعة و القوة و لكن كيف يكون ذلك في نفس الحصة ؟

ينصح بالقيام بحركات بسيطة لتطوير القوة مثال: عندما تطور القوة جيدا نقوم بإدراج تمارين القدرة تدريجيا نستخدم أحمال خفيفة (كرات طبية) و سرعة قصوى في تنفيذ التمرينات مثلا: الجلوس و رمي الكرة الطبية بالدوران جانبيا .

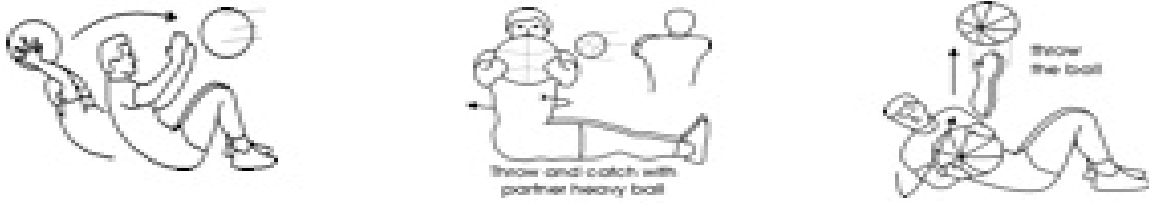


شكل رقم (99) يمثل تدريب القوة في عضلات البطن

التحضير البدني في رياضة الغولف



شكل رقم (100) يمثل تدريب القوة في عضلات الظهر

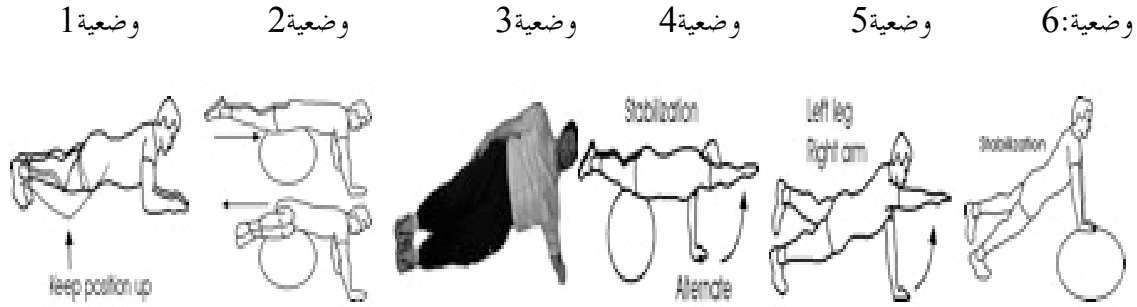


شكل رقم (101) يمثل تدريب القوة في عضلات الظهر

- في الأخير هناك العديد من طرق التدريب لتطوير القدرة و الثبات في منطقة البطن و أسفل الظهر مثل التدريب الدائري يتكون عادة من 6 إلى 8 تمرينات تتم بدون وقت راحة.مجموع 15 إلى 20 تكرار.

فحسب الحصص التدريبية خلال الأسبوع مثلا 4 حصص يمكن تخصيص حصتين gainage و حصتين لتطوير القدرة، استعمال سلسلتين من التدريب الدائري متكونة من 6 تمارين يعتبر فعال و كافي إذا كرر عدة مرات خلال الأسبوع .

أمثلة عن برنامج لتطوير عضلات البطن و أسفل الظهر: صور (10 تكرارات لكل جهة من الجسم في الوضعيات المتحركة و الصمود 30 ثانية في الوضعيات الإيزومترية مثل:الوضعية 1،3و5).



شكل رقم (102) يمثل تدريب القوة في عضلات الظهر

(القيام بـ 20 تكرار للحركات 1، 2، 5 و 10 تكرارات لكل جهة في الوضعيات 3، 4، 6).

www.golf-trainer.com

القوة المميزة للسرعة في الأطراف السفلية:

من المهم جدا تنمية القدرة في الأطراف السفلية خلال الموسم الرياضي، فحصة تدريبية للقوة خلال الأسبوع يسمح بالمحافظة على قوة العضلات، تستخدم طريقة التدريب بالمغايرة Contrast كثيرا لتدريب القدرة Puissance و تتمثل هذه الطريقة في القيام بتمارين للأطراف السفلية (الأرجل) متبوع مباشرة بتمارين بلييومتري Pliométrique بشدة عالية و ذلك دون أخذ وقت راحة بينهما. و لكن في البداية يبدأ التدريب بتمارين تقوية كلاسيكية (سلسلة من 8 إلى 12 تكرار). بالإضافة إلى التركيز في كل مرة على الوضعية الصحيحة لحركة السوينغ. فيمكن الوصول من 10 إلى 15 سلسلة تمارين في الحصة التدريبية الخاصة بالأطراف السفلية و يقصد بالسلسلة عند القيام مثلا بتكرار 10 مرات لتمرين السكوات squat

(tiger woods.2011.220)

التحضير البدني في رياضة الغولف

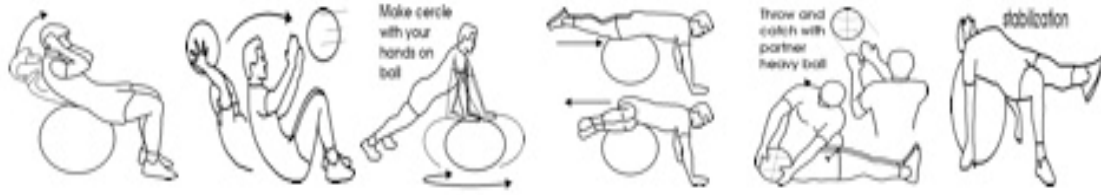


تقوية العضلات بطريقة استاتيكية (gainage):

هذه الطريقة جد مهمة في تدريب لاعب الغولف. فكل الحركات في هذه الرياضة تعتمد على الجذع، عضلات البطن و أسفل الظهر، العمل عليها يسمح للرياضي بانتقال طاقة أحسن و أسهل من الأعضاء السفلية إلى الأعضاء العلوية خلال الحركة (السوينغ). مثلاً: خلال القيام بضربة البداية في الغولف و خلال السوينغ يكون انتقال للوزن من الرجل اليمنى إلى اليسرى و منهما إلى الأطراف العلوية للاعب. إذا لم تكن عضلات الظهر و البطن (ceinture pelvienne abdominaux lombaire) ثابتة أي قوية فيكون هناك فقدان لكمية كبيرة من الطاقة خلال مرحلة الدوران و بالتالي تكون الضربة ضعيفة و منه تتأثر مسافة ضربة الدرايف. فالعمل على تثبيت عضلات الظهر و أسفل الظهر و عضلات البطن من خلال التمرينات تقوية عضلية الإستاتيكية (gainage). يحدث تحسن كبير على مجموع الحركات التقنية في الغولف. (vincent, 2011, 39)

تمارين مختلطة تجمع القدرة العضلية و تقوية استاتيكية :gainage

(القيام بسلسلة من 20 تكرار في تمارين الأمامية فقط و 10 تكرارات لكل حصة في التمارين dissociables.



شكل رقم (104) يمثل تمارين مختلطة تجمع بين القدرة العضلية و gainage

4.3 تطوير التحمل الدوري التنفسي:

ان تدريب التحمل الدوري التنفسي يسمح للاعب الغولف بلعب 18 حفرة على مسافة قد تبلغ 8,5 كلم بسهولة

تامة و بلا تعب مع العلم ان الكثير من اللاعبين يحسون بالتعب ابتداء من الحفرة 13. (هيرفي, 2004, 68)

للقيام بتطوير التحمل الهوائي في الغولف يجب أولا و قبل كل شيء ان يكون هناك فحص طبي يسمح للاعب بممارسة

هذه الرياضة على مستوى معين خاصة إذا تجاوز اللاعب سن 40 سنة .

لقياس النتائج الايجابية للتدريب وكذلك للوصول للفورمة المثالية يجب استعمال أجهزة قياس خاصة مثل: مثل جهاز

قياس دقات القلب و هو جهاز يسمح بقياس الجهد و مراقبة شدة التمرين و بالتالي القدرة على زيادتها أو إنقاصها.

أجهزة تدريب التحمل الدوري التنفسي :

المجداف:



يمكن التمرن على التجديف باستعمال المجداف الالكتروني فالتجديف

تمرين هوائي جد مفيد خاصة انه يمرن جميع المجموعات العضلية

:عضلات الظهر, الصدر, العضلات الالوية والعضلة ذات

الرؤوس الاربعة وهو التمرين الاكثر كمالا بين كل

شكل رقم (105) يمثل جهاز المجداف

التمرينات.

يستعمل هذا الجهاز لجميع الفئات و المستويات :مبتدئين ,محترفين ,.....الخ

ان الحركة المتناغمة و المتناسقة لمختلف المجموعات العضلية اثناء تمرين الجحاف يزيد ب 10 / ٪ من السعة الرئوية اي اكثر من تمرين المشي ,الجري , او ركوب الدراجة ,نسبة الطاقة و الحريات المفقودة تكون اكبر من باقي انواع

التمرينات

جهاز الارغومتر:

هو الجهاز الاكثر استعمالا في النوادي ومراكز إعادة التأهيل الحركي ,في البداية كان عبارة عن دراجة تحتوي على

جهاز بسيط لتحديد المقاومة ,اما اليوم فاغلب هذه الأجهزة مزود بكمبيوتر يحوي عدة برامج نذكر منها :

برنامج فردي خاص يسجل المسافة المقطوعة و الحريات المفقودة ,دقات القلب ,بالإضافة إلى احتوائه لمقاومة

الكهرومغناطيسية توجه الجهد أو توماتيكيا (آليا)

هذه الأجهزة مثالية للتحضير العام ,التسخين ,تطوير التحمل الهوائي ,إعادة التأهيل في حالات إصابات مفاصل الكاحل

والركبة .

بساط الجري :

يسمح هذا الجهاز للاعب بالجري أو الهرولة أو المشي داخل القاعة طوال فترات الموسم بغض النظر عن الأحوال

الجوية و بحرية تامة في اختيار زاوية الجري ,كما انه جيد لعمل الجهاز الدوري التنفسي و إنقاص الوزن الزائد ,

فهذه الأجهزة تخفف الضغط الواقع على المفاصل نتيجة الاصطدام بأرضية صلبة أثناء الجري و بالتالي تفادي الإصابات

الشائعة مثل: التواء الكاحل ,تمزق العضلات و الأربطة.....الخ

تحذير:لا يجب استعمال هذه الأجهزة في حالات الالتهابات الحادة للرئة ,الكبد ,الكلية.....الخ, قصور في القلب

,ضغط

الدم ,مرض السكري.12.2010.n Gauthier golf)

المبادئ الخمسة لتدريب التحمل الهوائي:

هناك خمسة قواعد يجب مراعاتها للبدء في برنامج تدريبي خاص بالتحمل الهوائي بطريقة تدريجية و آمنة:

الاختصاص: إن الجسم يتكيف بطريقة خاصة مع كل نشاط رياضي و لتطوير التحمل الهوائي يجب ممارسة نشاطات ذات طابع هوائية .

زيادة الحمل: لتطوير التحمل الهوائي و رفع قدرات الجهاز الدوري يجب زيادة الأحمال في كل مرة و إخضاع الجسم لعمل اكبر هذا المبدأ يعتمد على المدة , الشدة , التكرارات بحيث انه إذا كان الجسم مكيف مع الجري لمدة 20 دقيقة فزيادة الحمل تكون بزيادة زمن الجري أي 30 دقيقة بعد مرور مدة زمنية يتكيف الجسم مع هذا الحمل وبالتالي نكون قد طورنا هذه الصفة.

التدرج في الحمل: تطبيق مبدأ الزيادة في الحمل يكون يكون بطريقة منتظمة و تدريجية فلا يجب تحميل القلب و العضلات أكثر من طاقتها فيتملك اللاعب الإحباط و يتخلى عن التدريب.

الخصوصية (الفردية): إن استجابة الجسم للجهد البدني تختلف من فرد إلى آخر لأنها تعتمد على عدد من العوامل: كالوراثة , المورفولوجي , نمط العيش..... الخ لذا يجب وضع برامج تدريبية حسب خصائص كل فرد.

الثبات و المحافظة على المستوى: أي الحفاظ على مستوى اللاعب و مكتسباته البدنية و التقنية من خلال التحكم الجيد في الأحمال التدريبية .

كيفية ضبط حمل التدريب لتطوير صفة التحمل الدوري التنفسي في الغولف :

للتمكن من تحديد الجرعة المناسبة يجب أن نقوم بتحديد المعدل الأقصى لدقات القلب أي العدد الأقصى لدقات القلب خلال دقيقة كاملة من خلال المعادلة :

$$220 \text{ نبضة / دقيقة} - \text{السن} = \text{المعدل الأقصى لدقات القلب}$$

مثال : إذا كان عمر اللاعب 40 سنة فالمعدل الأقصى لدقات القلب يكون 180 ن/د , إذا كانت الشدة 40°/ يكون النبض المستهدف : $180 \times 40 / 100 = 72$ ن/د

التحضير البدني في رياضة الغولف

لهذا يجب اخذ النبض من حين إلى آخر أثناء التدريب ويكون ذلك بوضع الإصبع على الرسغ أو على الرقبة والعد لمدة 15 ثانية ثم نضرب الحاصل في 4 لكي نتمكن من معرفة وصولنا للحد المستهدف أو المنطقة المستهدفة (zone cible) وحسبها يتم تعديل الشدة أما بالزيادة أو التخفيض في سرعة التمرين

طريقة التدريب المختارة لتطوير التحمل الدوري التنفسي في الغولف:

يعتبر الغولف رياضة فترية أي أن الحركات غير مستمرة نستعمل كلمة "توقف - انطلق" (STOP_GO) لوصف طبيعة هذه الرياضة، فالتدريب في هذه الحالة يكون بطريقة التدريب الفترية.

www.gothiergolf.fr

جدول رقم (06): يمثل طريقة تدريب التحمل الدوري التنفسي في الغولف :

المهدف	زيادة و تطوير صفة التحمل الدوري لإتمام 18 حفرة في مضمار الغولف بحالة بدنية جيدة و بارتياح تام
الخصائص	تمرينات ذات طابع هوائي
الشدة	حالة بدنية ضعيفة : من 35% الى 49% حالة بدنية متوسطة: من 50% الى 70% حالة بدنية جيدة : من 70% الى 85%
الزمن	ابتداء من : 15-30 دقيقة
عدد الحصص	2 الى 4 حصص في الأسبوع
التدرج	بمجرد انخفاض النبض خلال التمرين , نقوم بزيادة شدة او زمن التدريب
الثبات	نقوم بخفض المدة وعدد الحصص ولكن نحافظ على النبض في المنطقة المستهدفة
طريقة التدريب	التدريب الفترية

www.gothiergolf.fr

التحضير البدني في رياضة الغولف

مثال لكيفية ضبط برنامج تدريب التحمل الدوري التنفسي على لاعب معين وهو اللاعب جون دي

(John di) :

لتحسين لياقته البدنية في المضمار ,يقوم جون دي بالمشي السريع منذ عدة اسابيع لزيادة و رفع تحمله الهوائي بهدف اكمال النصف الثاني من الحفر و المضمار بقوة و فورمه عالية .

الوسيلة المختارة للتدريب من طرف جون دي هي المشي السريع

الحمل يكون حسب المعدل الاقصى لضربات القلب حسب المعادلة التالية :

$$220 - \text{السن} (50) = 170 \text{ ن/د}$$

جون دي لا يملك وزن زائد و يصف لياقته البدنية بالمتوسطة اذن نسبة شدة العمل تكون من: 50 الى 70%

المنطقة المستهدفة (zone cible) اذن هي بين : 85 و 119 ن/د وهي نتيجة المعادلة :

$$170 \text{ ن/د} \times 50 \text{ او } 70\%$$

خلال فترة تدريبه يجب على جون دي ان يصل إلى : 85 أو 119 ن/د

للتقدير السريع لدقات القلب نحسب لمدة 15 ثا $4 \times$,يحسب جون دي معدل دقات قلبه من 3 الى 4 مرات خلال

التمرين لضمان وصوله للمنطقة المستهدفة و البقاء فيها , إذا كانت دقات قلبه اقل من 85 ن/د يجب أن يزيد من

سرعة الخطوات ,إذا كانت دقات قلبه اكبر من 120 ن/د يجب أن يخفض من سرعة خطواته.

مدة تدريبه من 15 الى 30 دقيقة في بداية البرنامج بمعدل 2 الى 4 حصص في الأسبوع

(Gauthier golf .n 12.2010.)

5.3 تنمية التوازن في الغولف :

الحس التوازني le sens de l'équilibre

تطوير هذا العنصر يسمح للاعب بالمحافظة على توازنه أثناء القيام بحركة السوينغ ورمي الكرات كما يسمح له باسترجاع توازنه بأسرع وقت ممكن اذا فقدته فالوضعية الثابتة هي قاعدة واساس حركة سوينغ متناسقة و سلسلة و يتجسد ذلك جليا عند المحافظة اللاعب على توازنه في المرحلة النهائية من مراحل السوينغ عند ضرب الكرة وعدم

السقوط .

امثلة عن تمارين التوازن:

يقف اللاعب على قاعدة غير ثابتة مثل وسادات مملوءة بالهواء او وسادات عادية ويضرب الكرات مع التنويع في التمارين .



(Monique ,1997 ,215)

شكل رقم (106) يمثل تدريب

التوازن في الغولف

6.3 فئة الاكابر و الغولف :

عدد كبير من المنخرطين في رياضة الغولف يفوق سنهم الخمسين سنة مع زيادة عدد الممارسين من هذه الفئة يزيد معها خطر الحمل الزائد على العظام و المفاصل (Gobe fw.et schamb 1991) مما يتطلب تحضير بدني جيد و مناسب فصفا التحمل الدوري التنفسي مثلا ضرورية لممارسة الغولف كما ان ممارس هذه الأخيرة يكسب هذه الصفة بالاضافة الى انها توصف كأحسن نشاط رياضي لمرضى القلب و الخاضعين لجراحات القلب (UnverdorremM ,kour et al.2000) ان نقص مستوى عمل المفاصل و بعض العظام بسبب اصابة الحزام الظهري البطني scienture scapulaire و العمود الفقري من الحالات التي ينصح فيها بممارسة الغولف حسب الجمعية الامريكية لأخصائي الطب .

(Healywl .lorio r .et 2001)

ان العامل الرئيسي الذي يجد من تعلم الغولف و ممارسته بالنسبة لفئة الاكثر من خمسين سنة هو توافق الحركات وهي صفة تتدهور بسبب عجز و شيخوخة الجهاز العصبي (سرعة و دقة الحركة).

هاذا ما اوضحته دراسة اجريت على رياضة الغولف المصغر (Mini golf) و التي اثبتت انخفاض الانجاز الحركي مع زيادة العمر (Molander b et bachman .1989-1994) هذا الانخفاض في المستوى له علاقة بانخفاض القدرة على التركيز كما تعتبر رياضة الغولف مهمة ومنمية لصفة التحمل الدوري التنفسي كما ذكرنا سابقا بالاضافة تنمية القوة و المرونة مما يؤدي الى زيادة سرعة المضرب . ان التدريب المناسب و الملائم لهذه المرحلة العمرية و الذي يعمل على تطوير صفات المرونة , القوة , التحمل و السرعة .

(Charles m .thiebauld ,2005,170)

خلاصة:

التحضير البدني يتطلب اخذ خصوصية الفرد بعين الاعتبار بما في ذلك السن و المستوى و البنية المورفولوجية , الرياضة او التخصص الممارس , الاستعدادات و الاهداف المسطرة من طرف الرياضي , فمن خلال هذه المعايير يجب وضع مؤشرات تسمح بتحديد حمل التدريب المناسب و متابعة تطور مستوى الرياضي حسب الرياضة التخصصية .