

مدخل الباب الثاني :

قسم الباب الثاني لثلاث فصول , حيث تناول الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية بهدف الاستفادة من نتائجها في زيادة مصداقية و دقة هذا البحث العلمي بينما سيخصص الفصل الثاني لمنهج البحث و الإجراءات الميدانية باستعراض المنهج المستعمل و هو المنهج التجريبي المسحي , عينة البحث و مجال البحث , أدواته و البرنامج التدريبي , أما الفصل الثالث سيتضمن تحليل النتائج و تطابق الفرضيات مع النتائج و أخيرا الخلاصة و المقترحات .

تمهيد:

تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التعمق و التحكم في كل ما يتعلق بمشكلة البحث المدروسة وذلك من اجل الزيادة في القيمة العلمية لموضوع البحث و تقيم نتائجه .فتعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، و هي خطوة أساسية و مهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها و دقتها و وضوحها. (محي الدين مختار : 1995، ص47)و لهذا قامت الطالبة الباحثة في هذا الفصل بجمع المعلومات الخاصة بالموضوع المدروس عن طريق الاستمارة الاستبائية و المقابلة الشخصية بالإضافة لتحكيم البرنامج التدريبي المقترح .

1. الدراسة الاستطلاعية :

1.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على ماهية تدريب رياضة الغولف في الجزائر وذلك من خلال معرفة المدرب لمبادئ التدريب الرياضي و أهم الصفات البدنية الخاصة بالغولف بالإضافة لمكانة التحضير البدني في هذه الرياضة
- معرفة طرق ووسائل تدريب مختلف الصفات البدنية الأساسية في هذه الرياضة
- معرفة نسبة إدراج العامل البدني في برامج تدريب اللاعبين
- اختيار الاختبارات البدنية المناسبة لقياس الصفات البدنية المدروسة و معرفة صدقها , ثباتها , و موضوعيتها
- التأكد من سلامة الأجهزة و الأدوات المستخدمة و الاختبارات التي ستستخدم في التجربة الأصلية و إجراءاتها
- تنظيم تسجيل النتائج و البيانات
- و كانت الدراسة الاستطلاعية كالتالي :

2.1 الدراسة الاستطلاعية الاولى :

الخطوة الأولى :

تم إعداد استمارة استبيان على شكل مقترح و تقديمها إلى مجموعة من الاساتذة العاملين في مجال التربية البدنية و التدريب الرياضي بهدف الأخذ بآرائهم حول الهدف من الأسئلة الموضوعية (انظر القائمة الاسمية في الملحق الأول) بالإضافة لصياغتها بأسلوب علمي واضح و بسيط لمواجهة صعوبات فهم المدرب لهذه الأسئلة باعتباره مدرب تقني بالدرجة الأولى و قد زاول تكوينه باللغة الفرنسية.

تم توزيع تم تسليم نسخة للاستبيان بالعتين العربية و الفرنسية بتاريخ: 10/10/2011 و بعد أسبوع تم استعادتها مع مقابلة المدرب مباشرة لشرح بعض المصطلحات الغامضة و التي وجد المدرب صعوبة في الإجابة عليها ثم صياغة الاستبيان شكله النهائي (انظر الاستبيان في الملحق الأول).

الخطوة الثانية :

المقابلة الشخصية المباشرة :

استعملت الطالبة أسلوب المقابلة الشخصية المباشرة للحصول على المعلومات التي تخدم البحث و كانت المقابلات في نفس الوقت مع الاستمارة الاستبائية في شاكلة عدة زيارات ميدانية قامت بها الطالبة الباحثة على مستوى ميدان دالي إبراهيم للغولف . الجزائر و ذلك لمقابلة المدرب مشلاح عبد الرحمان في رياضة الغولف في الجزائر و المدرب السابق للفرق الوطنية بالإضافة إلى كونه عضو مؤسس لنادي دالي إبراهيم للغولف و مدرب بها (انظر السيرة الذاتية في الملحق الثالث).

الخطوة الثالثة :

تحليل و مناقشة نتائج الاستمارة :

المحور الأول: المعلومات الشخصية.

المهدف من هذه الأسئلة هو معرفة المعلومات الشخصية عن المدرب و معرفة مؤهلاته العلمية و خبرته الميدانية.

السؤال 01: ما هو مؤهلك العلمي أو الشهادة المتحصل عليها في مجال التدريب؟

الغرض: معرفة مؤهلات المدرب و الشهادة المتحصل عليها.

التحليل و المناقشة: كانت إجابة المدرب بأنه لاعب سابق بالإضافة إلى امتلاكه لشهادة تدريب في مجال رياضة الغولف.

السؤال 02: ما هي درجة الشهادة التي تمتلكها؟

الغرض: معرفة درجة و مستوى الشهادة التي يملكها المدرب.

التحليل و المناقشة: أجاب المدرب بأنه متحصل على شهادة تدريب درجة ثانية في اختصاص رياضة الغولف.

السؤال 03: ما هو عدد سنوات عملك في مجال تدريب الغولف؟

الغرض: معرفة الخبرة الميدانية للمدرب في مجال تدريب الغولف.

التحليل و المناقشة: أجاب المدرب بأن خبرته في مجال تدريب الغولف تمتد لأكثر من 10 سنوات و منه نستنتج أن المدرب متمرس و له خبرة لا بأس بها في مجال تدريب الغولف يمكنه من إصدار أحكام موضوعية و تزويدها بمعلومات جد هامة حول هذه الرياضة.

المحور الثاني: تخطيط البرنامج التدريبي.

الغرض: معرفة كيفية تخطيط البرنامج التدريبي في النادي و من يقوم بهذه العملية و كيف تتم.

السؤال 04: هل هناك برنامج تدريبي زمني مخطط محدد المعالم؟

الغرض: معرفة إن كان هناك عملية تخطيط للبرنامج التدريبي أم يتم التدريب بطريقة عشوائية.

التحليل و المناقشة: أجاب المدرب بـ : لا يوجد برنامج تدريبي مخطط محدد المعالم.

– نستنتج إذا أن التدريب يتم بطريقة عشوائية و ليس طبقا لتخطيط علمي.

السؤال 05: هل هناك أهداف لكل فترة من فترات الخطة السنوية؟

الغرض: معرفة إن كان هناك عملية تخطيط للأهداف خلال الموسم الرياضي أم لا.

التحليل و المناقشة: أجاب المدرب بنعم أي أن هناك أهداف واضحة المعالم خلال كل فترة من فترات الخطة السنوية يتم التحضير لها.

نستنتج أنه يتم العمل على أهداف معينة خلال السنة رغم عدم وجود تخطيط مبني على القواعد العلمية للتدريب الرياضي.

السؤال 06: من يقوم بوضع البرنامج التدريبي؟

الغرض: معرفة الأشخاص المساهمين في وضع البرنامج التدريبي خلال الموسم الرياضي.

التحليل و المناقشة: أجاب المدرب بأنه هو الوحيد الذي يقوم بوضع البرنامج التدريبي و ليس اللجنة المكونة من الخبراء أو المدير الفني أي أنه وحده يتولى عملية التدريب كاملة فنستنتج أن البرنامج التدريبي للنادي يكون فيه نوع من النقائص أو الضعف بما أنه موضوع من طرف شخص واحد يتولى عملية التدريب و تسيطر الأهداف و وفقا لقواعد

التدريب الحديث فإن من شروط الوصول إلى المستوى العالي هو تكاتف عدة إطارات مختصة في مختلف "جوانب العلمية للتدريب أي طاقم تدريب خاص مع العلم أن المدرب ذو تكوين تقني محض".

المحور الثالث: التحضير البدني و الأداء في الغولف.

الغرض من أسئلة هذا المحور هو معرفة إلهام المدرب بمختلف قواعد التحضير البدني و ضرورتها بالإضافة إلى تحديد أهم الصفات البدنية في هذه الرياضة و بعض المعلومات التقنية الخاصة بها.

السؤال 07: هل يراعي الاهتمام بالإحماء و التهدئة في بداية و نهاية الوحدات التدريبية؟

الغرض: معرفة إن كان هناك احترام لمختلف مراحل الوحدة التدريبية.

التحليل و المناقشة: أجاب المدرب بنعم أي أنه يتم القيام بهاتين المرحلتين في كل حصة تدريبية فنستنتج من خلال إجابة المدرب أنه يراعي مختلف مراحل الوحدة التدريبية رغم قلة معرفته للآثار الفيزيولوجية و التقنية لمرحلة التسخين و التهدئة.

السؤال 08: هل يتم إعطاء اللاعبين تمارينات بدنية بما يلاءم المرحلة العمرية ؟

الغرض: معرفة إن كان هناك إلمام بالجانب البدني في تحضير اللاعبين حسب كل مرحلة عمرية.

التحليل و المناقشة: كانت إجابة المدرب بـ : لا أي أنه لا يلم بالمتطلبات البدنية لكل مرحلة عمرية فنستنتج من خلال إجابة المدرب أن معرفته بالتحضير البدني للاعبين الغولف محدودة.

السؤال 09: رتب حسب الأهمية الصفات البدنية الأكثر تأثيرا في أداء لاعب الغولف.

الغرض: معرفة الصفات البدنية الأساسية في رياضة الغولف.

التحليل و المناقشة: رتب المدرب الصفات البدنية حسب الأهمية كالتالي:

1- القدرة العضلية.

2- التحمل الدوري.

3- التوازن

4- المرونة.

5- التحمل العضلي.

6- القوة القصوى.

7- سرعة رد الفعل.

8- السرعة.

نستنتج من خلال إجابة و ترتيب المدرب أن الصفات الأساسية الثلاث الأولى حسبه هي القوة المميزة بالسرعة ، التحمل الدوري، التوازن.

السؤال 10: هل تقوم بتقييم أداء لاعبيك؟ إذا كان نعم فكيف؟

الغرض: معرفة إن كان هناك عملية تقييم للاعبين سواء تقنية أو بدنية و طريقة القيام بهما.

التحليل و المناقشة: كانت إجابة المدرب بنعم هناك عملية تقييم للاعبين بين فترة و أخرى و نوع التقييم هو تقييم

تقني دوري يتم من خلال القيام بثلاث دورات في مضمار الغولف من 18 حفرة و تأخذ أحسن نتيجة من نتائج

الثلاث دورات أي أحسن معدل نقاط في الثلاث دورات.

السؤال 11: ما هي العوامل الأكثر تأثيرا في أداء لاعب الغولف حسب رأيك؟

رتب حسب الأهمية.

الغرض: معرفة العوامل الأكثر تأثيرا في أداء لاعب الغولف حسب رأي المدرب.

التحليل و المناقشة: كان ترتيب المدرب كالتالي:

1- العامل التقني.

2- العامل النفسي.

3- العامل البدني.

4- العامل التكتيكي.

من خلال إجابة المدرب نلاحظ أنه يعتبر العامل التقني هو الأكثر تأثيراً على اللاعب ثم النفسي ثم البدني و التكتيكي فنستنتج أنه لا يصنف الجانب البدني كأهم عامل أو ثاني أهم عامل بل يأتي في المرتبة الثالثة بعد العامل التقني و النفسي و بالتالي فحسب اعتقاد المدرب العامل البدني أقل أهمية من العوامل التقنية و النفسية.

السؤال 12: هل تقوم ببرمجة حصص تدريب بدني للاعبين؟

الغرض: معرفة إن كان هناك حصص تحضير بدني ترمج للاعبين.

التحليل و المناقشة: أجاب المدرب بـ : لا أي أن اللاعبين يتدربون على تمارين تقنية بحثة فقط فنستنتج أن الجانب البدني غائب نظراً لطبيعة تكوين المدرب التقنية و غياب محضر بدني مختص في رياضة الغولف.

السؤال 13: كم يستغرق اللاعبون من الوقت لإتمام دورة كاملة من 18 حفرة؟

الغرض: معرفة مستوى التحمل الدوري للاعبين من خلال الوقت المستغرق في إتمام 18 حفرة.

التحليل و المناقشة: أجاب المدرب بأكثر من 04 ساعات أي يستغرق اللاعبون خلال دورة من 18 حفرة أكثر من 04 ساعات و هي مدة تعتبر طويلة مقارنة بالمستوى العالمي و منه نستنتج أن صفة التحمل الدوري لدى اللاعبين جد ضعيفة، و تستوجب تدريب خاص لكل فرد من أجل رفع مستوى اللاعبين.

السؤال 14: كيف يحسن اللاعبون معدل تقاطعهم أي آرائهم حسب رأيك.

الغرض: معرفة طريقة تحسين اللاعبين لمعدل نقاطهم حسب رأي المدرب.

التحليل و المناقشة: أجاب المدرب بأن زيادة مسافة الدرايف و بعده دقة الضربات المقربة هي من أهم الطرق لتحسين معدل نقاط اللاعبين باعتبار زيادة مسافة الدرايف ينقص من عدد الضربات في البار (Par) فكمثال: حفرة رقم 10 بمعدل ضربات يعادل (5) إذا كانت ضربة الدرايف الأولى قوية كفاية يمكنه الوصول للمنطقة الخضراء في 3 ضربات أو ضربتين، و بالتالي يربح نقاط من خلال قوة ضربة البداية أما الضربات المقربة فهي التي يضيع فيها اللاعبون معظم النقاط و بالتالي من الضروري التدريب عليها.

الخلاصة:

من خلال استعراض نتائج اسئلة الاستمارة الاستبيانبة المتعلقة بموضوع البحث تم استخلاص النقاط التالية :

- رغم المؤهلات التقنية و الخبرة الميدانية الطويلة للمدرب إلا انه يجهل الطرق العلمية الحديثة في التدريب و خاصة التحضير البدني سواء كان خاص او عام و هذا رغم معرفته بالصفات البدنية الاساسية في الغولف وهي حسبه التحمل الدوري التنفسي , القوة المميزة بالسرعة , التوازن , تحمل القوة و ادراكه لأهمية تنميتها.
- عدم معرفة المدرب بخصائص تدريب كل مرحلة عمرية
- غياب برمجة حصص تدريب بدني للاعبين
- لا يضحى المدرب بمساعدة اي طاقم تقني في وضع البرامج التدريبية
- لا يتم التخطيط للبرنامج التدريبي بل يوضع حسب اهداف الموسم الرياضي
- يقوم المدرب بعملية تقييم و لكنه تقييماتقنيا و ليس بدني

فمن خلال استخلاص نتائج اسئلة الاستمارة تحاول الطالبة الباحثة وضع برنامج تدريبي مقترح لمعرفة تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على اداء لاعب الغولف .

3.1 الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات البدنية)

الخطوة الاولى :

تمثلت في اختيار مجموعة من الاختبارات التي تهدف لقياس بعض الصفات البدنية و هي القدرة العضلية ,التحمل الدوري ,و التناسق. بما فيه التوازن بالنسبة للاعب الغولف و قد تم الاستعانة بمجموعة من المراجع و المصادر العلمية لوضع استمارة استبيان و زعت على مجموعة من الدكاترة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر العاصمة و مستغاثم

لترشيحها و ذلك ابتداء من 2011/11/01

لاختيار أدق الاختبارات الموجهة للقياسات المستهدفة في البحث , فحسب محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان "كل مكون أو مهارة خاصة تحصل على نسبة تكرارات تقل عن 25% من المجموع الكلي للآراء تستبعد من التجربة المقصودة . " (رضوان ,1988, 329)

الخطوة الثانية :

قامت الطالبة بتجريب الاختبارات البدنية المنتقاة حيث أشرفت هذه الأخيرة بنفسها على القيام بها بمساعدة الطالبة ثابت نزيهة .

الخطوة الثالثة :

تم تجريب الاختبارات البدنية المختارة على عينة أخرى تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي نادي دالي إبراهيم للغولف .الجزائر من نفس المجتمع الأصلي و المقدر عددهم ب 05 لاعبين تم تطبيق الاختبارات على مرحلتين

متتاليتين الاختبار القبلي الأول بتاريخ: 2011/11/10 و الاختبار الثاني: 2011/11/16

و في نفس الظروف الزمانية و المكانية للمرحلة الأولى.

4.1 الدراسة الاستطلاعية الثالثة :

البرنامج التدريبي المقترح :

استعانت الطالبة بعدة مراجع علمية و مجالات و مواقع الكترونية خاصة بالتدريب الرياضي و الغولف لتحديد أهم الصفات البدنية في هذه الرياضة و كيفية تنميتها مع الأخذ بعين الاعتبار سن اللاعبين المتقدم نسبيا في الغولف و حالتهم البدنية و الاجتماعية و كيفية ضبط الحمل لكل لاعب . تم وضع البرنامج التدريبي على أسس علمية بتحديد أهداف كل حصة و محتواها ووسائل تنفيذها .

الخلاصة :

تمثل مضمون هذا الفصل في عرض التجربة الاستطلاعية التي تمثلت في جمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق الاستمارة الاستبائية ,المقابلة الشخصية و تحكيم البرنامج التدريبي المقترح لتمهيد الطريق للقيام بالتجربة الأساسية.