

تمهيد:

من اجل أنتتأكد الطالبة من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من المختصين تم ذكرهم و قد اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس الصفات المراد قياسها فضلا عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذع التريعي لمعامل الثبات وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية .

2- إجراءات البحث الميدانية:

2-1 منهج البحث:

اعتمدت الطالبة الباحثة على المنهج التجريبي وذلك لملائمته لغرض البحث , "المنهج التجريبي هو عبارة عن ملاحظة الظاهرة تحت ظروف محكمة. بمعنى تثبيت كل العوامل المؤثرة على ظاهرة باستثناء العامل او العوامل المراد دراستها ثم يقارن هذا التغير بمقدار التغير في النتيجة المسببة و قد يصعب تثبيت جميع العوامل ماعدا العامل المراد دراستها و خاصة في العلوم الإنسانية و منها التربية الرياضية " (حسن الشافعي و سوزان احمد مرسي , 1995, 74)

كما استعملت الطالبة الاستمارة الاستبائية لزيادة القيمة العلمية للبحث وإثرائه وقد استعملت مفردات: تنمية بعض الصفات البدنية كمتغير مستقل لهذا البحث و أداء لاعبي الغولف كمتغير تابع و لإصدار أحكام موضوعية حول فاعلية المتغير المستقل وتأثيره الايجابي على المتغير التابع طبقت الطالبة الباحثة مجموعة من الاختبارات البدنية و تم العمل على الدرجات الخام المتحصل عليها ثم معالجتها إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة.

2-2 مجتمع و عينة البحث:

بعد الدراسة الاستطلاعية و تم دراسة حالة نادي دالي ابراهيم و المتمثل في لاعبي الغولف أكابر ذكور و نضرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من عناصر نادي دالي ابراهيم للغولف

IN R D ويجدر بنا الإشارة هنا إن جميع اللاعبين ينتمون للفريق الوطني الجزائري للغولف و الذي بلغ عددهم خمسة عشر لاعب 15 ذكور و قسمت العينة لثلاث مجموعات مجموعة أجريت عليها الدراسة الاستطلاعية و تمثلت في خمسة لاعبين 5 و تم استبعادهم من الدراسة الأساسية للبحث و يتم تقسيم الباقي و هم عشرة لاعبين بطريقة عشوائية عن طريقة القرعة إلى مجموعتين مجموعة أولى تجريبية و الثانية ضابطة احتوت كل منها على خمسة لاعبين ثم طبق البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة التجريبية و البرنامج التدريبي العادي على العينة الضابطة لدراسة مدى تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على أداء لاعب الغولف .

جدول رقم (07): يوضح تصنيف المجتمع الكلي لعينة الدراسة

النسبة	العدد	العينة	المجموعة
66,66%	10	العينة التجريبية و الضابطة	الأولى
33,33%	5	عينة الدراسة الاستطلاعية	الثانية
100%	15	الإجمالي	

2-3 مجالات البحث :

المجال البشري: تمثلت عينة البحث في لاعبي الغولف صنف أكابر حيث بلغ عددهم 10 لاعبين موزعين على مجموعتين في كل مجموعة يوجد 5 لاعبين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية طبق عليها البرنامج العادي .

المجال المكاني :

انجز البحث في ميدان الغولف بدالي ابراهيم الجزائر العاصمة , الجزائر .

المجال الزمني:

امتدت مرحلة العمل التجريبي على مرحلتين :

المرحلة الاولى :

تمثلت في إجراء التجربة الاستطلاعية و التي امتدت من 2011/10/10 إلى غاية 2011/11/15 و تضمنت:

فترة إعداد و تسليم الاستبيان للمدرب

فترة البحث في الاختبارات حسب الصفات المراد قياسها

فترة انجاز اختبارات العينة الاستطلاعية .

المرحلة الثانية :

تمثلت هذه المرحلة في تطبيق التجربة الأساسية حيث امتدت من 2011/12/01 إلى 2012/02/01 , بواقع 3
ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع و خلال هذه الفترة الزمنية أنجزت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2011/11/20 إلى
2011/11/23 أما الاختبارات البعدية فكانت بعد قرابة 8 أسابيع من التدريب من 2012/02/05 إلى
2012/02/07 .

4.2 أدوات البحث :

استخدمت الطالبة مجموعة من الأدوات لانجاز بحثها على أكمل وجه و المتمثلة في :

المصادر و المراجع العربية و الأجنبية :

استعانت الطالبة بالمراجع العربية و الأجنبية , المجلات العلمية , شبكة الانترنت , كما تم الاستعانة بالدراسات السابقة
رغم قلتها على المستوى العلمي و انعدامها على المستوى الوطني و العربي في ما يخص رياضة الغولف بصفة خاصة و
برامج تنمية الصفات البدنية في هذه الرياضة على حد علم الطالبة الباحثة , كما كان معظم العمل مترجم من مراجع و
كتب و مجلات باللغة الانجليزية و الفرنسية خاصة في الفصلين الاول و الثالث و تمت الترجمة من قبل الطالبة الباحثة في
اللغتين باعتبارها حاصلة على شهادة الدراسات الجامعية التطبيقية في لغة الانجليزية بالاضافة للاستعانة بالقواميس و
المعاجم (المتقن , 2005) كما استعانت الطالبة الباحثة بأساتذة في اللغة العربية و الفرنسية من اجل الضبط اللغوي .

الاستبيان:

تم الاستعانة بالاستبيان لمقتضيات البحث و كذلك لإثراء موضوع البحث و تثمين نتائجه حيث سلمت الاستمارة للمدرب السابق للفرق الوطنية السيد مشلاح عبد الرحمن و المدرب في نادي دالي إبراهيم للغولف وذلك لمعرفة مدى إطلاعهم على طبيعة التدريبات البدنية بالاضافة للطرق والوسائل التي يستخدمها في التدريبات لتنمية بعض الصفات البدنية المدروسة .

استبيان آخر يضم مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على المدربين و الأساتذة و المحكمين لأخذ آرائهم حول انسب الاختبارات التي تقيس بصدق و ثبات :الاختبارات البدنية الخاصة بالقدرة العضلية و التحمل الدوري و التناسق .

ثالثا المقابلة الشخصية المباشرة :

استخدمت الطالبة أسلوب المقابلة الشخصية للحصول على البيانات الضرورية للبحث ,حيث تزامنت هذه المقابلات مع الاستمارة الاستبائية .

رابعا الاختبارات البدنية :

اعتمدت الطالبة على اختبارات مقننة بعد ترشيحها من قبل بعض الأساتذة تقيس الجانب البدني و المتمثل في قياسات القدرة العضلية ,التحمل الدوري و التناسق عند لاعبي الغولف و التي تم مناقشتها و عرضها على خبراء متخصصين في رياضة الغولف و سيتم عرضها لاحقا .

خامسا البرنامج التدريبي المقترح :

استعانت الطالبة بالعديد من المراجع و المجالات العلمية و المواقع الالكترونية لتحديد أهم الصفات البدنية في رياضة الغولف التي يجب تنميتها و كيفية تنميتها للتمكن من تحسين مستوى أداء لاعبي الغولف .

سادسا الوسائل البيداغوجية :

١ - لتنفيذ الاختبارات :

1- ميزان طبي

2- قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات بطول 2 متر

3- شريط متري 50متر

4- ميقاتي (كرونومترين) 2 من نوع body sculpture

5- صفارة , كرات طبية 3 كلغ, كرات غولف و تنس

6 - شواخص

ب- لتنفيذ البرنامج :

ميدان الغولف دالي إبراهيم الجزائر , كرات طبية 3 كلغ , حبال للقفز , كرونومتر, صفارة .

سابعا وسائل الاسترجاع : مياه معدنية , بسكويت , حمام بعد التدريب .

2-5 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

تتطلب الدراسة الميدانية ضبط المتغيرات قصد التحكم فيها و عزل بقية المتغيرات الأخرى و يذكر محمد حسن علاوي

و أسامة احمد كامل " يصعب على الباحث التعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسته لإجراءات الضبط

الصحيحة " (كامل راتب , 1987, 243)

1- المتغير المستقل : تنمية بعض الصفات البدنية .

2- المتغير التابع : أداء لاعب الغولف .

المتغيرات المشوشة :

قامت الطالبة الباحثة بمجموعة من الإجراءات لضبط متغيرات البحث قصد التحكم فيها او عزلها و هي :

أ- لأجل تجانس الوسط المبحوث فيه تم مراعاة النقاط الأساسية التالية :

تم إبعاد اللاعبين الذين طبقت عليهم الاختبارات في الدراسة الاستطلاعية و البالغ عددهم 5 خمسة لاعبين.

كلا العينتين من نفس الجنس (ذكور) و معدل السن 46 سنة و معدل العمر التدريبي 17 سنة

ب- أشرفت الطالبة الباحثة شخصيا على تطبيق الاختبارات القبليّة و البعديّة و على تدريب العينة التجريبية

بمساعدة الزميلة الطالبة الباحثة ثابت نزيهة حيث تم تطبيق الاختبارات على كلا العينتين من نفس المجتمع

الأصلي و المقدر عددهم ب 10 لاعبين على مرحلتين :

المرحلة القبليّة بتاريخ: 2011/11/20 و المرحلة البعديّة تمت بتاريخ: 2012/02/05.

وسائل إحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	متوسط حسابي (م)	انحراف معياري (ع)	متوسط حسابي (م)	انحراف معياري (ع)			
العمر	244,	3,27	46	10,44	0,36	2,77	غير دالة
الوزن	73 ,6	8 ,56	65,4	1,14	2,12		غير دالة
الطول	171 ,6	8 ,20	172,6	5 ,72	0,22		غير دالة
العمر التدريبي	17	10,36	15,8	2 ,58	0,25		غير دالة

جدول رقم (08) يمثل دلالة الفروق بين العينتين في بعض القياسات الجسمي

6.2 الأسس العلمية للاختبارات :

2-6-1 ثبات الاختبار : أي إعطاء الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف يقول فان دالين (van dalin) عن ثبات الاختبارات " ان الاختبار يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكراره على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط (حسانين , 1995 , 193) و يعتبر أسلوب الثبات عن طريق الاختبار و إعادة الاختبار tests-retests من أنجح الطرق لإثبات الثبات و يطلق عليه البعض اسم معامل الاستقرار , و لقياس صلاحية الاختبارات قامت الطالبة الباحثة بتطبيق الاختبار الأول على عينة مكونة من 05 لاعبين و ذلك بتاريخ 2011/11/10 و أعيد الاختبار أسبوع بعد ذلك على نفس العينة و بنفس الظروف و تم استبعاد هذه العينة من البحث ثم قامت الطالبة الباحثة باستخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون و بعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 4 وجدنا ان القيمة المحتسبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية 0,60 مما يؤكد ان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية كما هي موضحة في الجدول

الاختبارات	الدراسة الاحصائية	حجم العينة	معامل الثبات	معامل الصدق	الدلالة
اختبار نصف كوبر 6 mini-coopers		10	0,99	0,99	دالة
اختبار الجلوس من وضع الرقود abdos		"	0,83	0,91	دالة
اختبار رمي الكرة الطبية 3 كلغ		"	0,83	0,91	دالة
اختبار الوثب الطويل من الثبات		"	0,93	0,96	دالة
اختبار الضغط pompe		"	0,83	0,91	دالة
اختبار الوقوف على رجل واحدة (فلامينجو)		"	0,99	0,99	دالة

اختبار السكوات SQUAT	"	0,83	0,91	دالة
معدل النقاط في 3 دورات من 18 حفرة	"	0.83	0.91	دالة

جدول رقم (09) يمثل الصدق و الثبات في العينتين

2.6.2 صدق الاختبار:

من اجل أنتأكد الطالبة من صدق الاختبار تم عرضه على مجموعة من المختصين تم ذكرهم و قد اجمعوا على صدق الاختبارات في قياس الصفات المراد قياسها فضلا عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذع التريعي لمعامل الثبات وقد تبين أن الاختبارات تتمتع بدرجة صدق عالية كما هو موضح في الجدول

3.6.2 موضوعية الاختبارات :

تعيّن موضوعية الاختبار أن يعطينفسا النتائجهما كانا القائم بالتحكيم و يشير فان دالين (Van daline) إلى أنه " يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطينفس الدرجة بغض النظر عن من يصحّح هو هذا يعني بتعداد الحكم الذاتي للمحكماً أي أنه كلما زادت . الذاتية قلّت الموضوعية " (محمد صبحي حسين, 1995, 202).

إن مجموعالاختبارا المستعملة في هذا الدراسة بعيدة عن الشك والتأويل، حيث نجد مفرداتها ضمن أهداف المنصوص عليها في التدريب الرياضي، إلى ذلك كونها سهلة، مفهومة و واضحة على هذا الأساس نستنتج من كل ذلك أن جميعالاختبارا تتميز بالموضوعية.

7.2 البرنامج التدريبي :

خطوات بناء البرنامج التدريبي :

1_ من خلال الخبرة الميدانية في مجال الغولف بالإضافة لحضور عدة دورات تكوينية في مجال تدريب الغولف و من

خلال العمل كمحاضرة نفسية للفريق الوطني الجزائري للغولف موسم 2009

2_ من خلال المصادر و المراجع العلمية , الانترنت, المجالات العلمية والمجالات الخاصة بالغولف

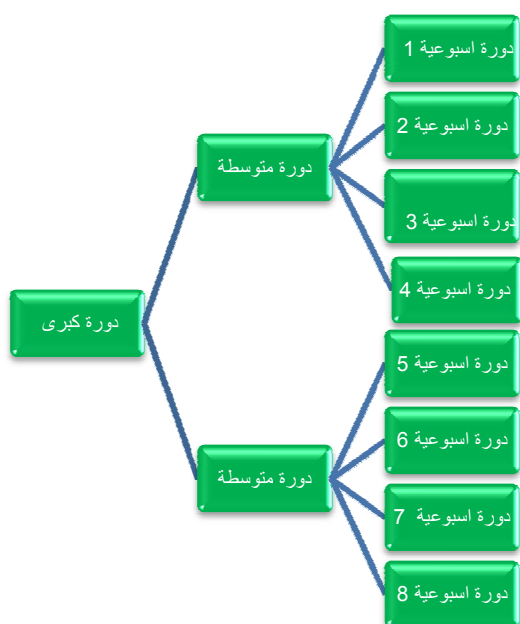
3_ من خلال الاحتكاك بمدربي الغولف

4_ من خلال الدراسة النظرية

تنفيذ البرنامج :

تشير الطالبة الى ان البحث قد اجري في ظروف خاصة بحيث لم يتضمن هذا الموسم (2012) أي منافسات أو مباريات لا على المستوى المحلي أو العربي أو الدولي بسبب المشاكل الموجودة بين الفدرالية الجزائرية و عدة أطراف أخرى و منها العينة قيد الدراسة .

تم بناء البرنامج على شكل دورة تدريبية كبرى تتضمن دورتين متوسطتين متكونة من ثمانية دورات أسبوعية كل منها يتكون من ثلاث وحدات تدريبية تنقسم إلى ثلاث مراحل .



شكل رقم (107) يمثل مختلف دورات البرنامج التدريبي

و سائل و طرق التدريب:

من خلال الدراسة النظرية و خاصة الفصل الرابع و التمحور حول التحضير البدني في الغولف و طرق تنمية بعض الصفات البدنية و هي التحمل الدوري التنفسي ,تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة و التوازن و من خلال الدراسات المشاهدة تم استنتاج طرق ووسائل و أهداف البرنامج و هي موضحة في الجدول التالي :

الأهداف العامة	طرق التدريب	الوسائل
تنمية التحمل الدوري العام	طريقة التدريب الفتري	حبال للقفز
تنمية القدرة العضلية	طريقة التدريب بالتغيير في الحمل	كرات طبية
تنمية التناسق	طريقة القدرة القصوى 10	صفارة ,ميقاتي
	طريقة التدريب الدائري	الشواخص
		ميدان الغولف دالي ابراهيم

جدول رقم (10) يمثل وسائل و طرق التدريب

نموذج لوحدة تدريبية:

عدد اللاعبين: 10

مكان التدريب: ميدان الغولف دالي ابراهيم الجزائر

مدة التدريب: 80 دقيقة، بدء التدريب / الساعة الثامنة صباحاً.

هدف الوحدة: تنمية القدرة العضلية للأطراف العلوية و تنمية التناسق الخاص برياضة الغولف.

وسائل التدريب: أجهزة تقوية عضلية , كرات طبية 5 كلغ , كرونومتر , قواعد غير ثابتة , كرات غولف و مضارب.

المرحلة التحضيرية.....20د

أولا :الإحماء

١ -الإحماء العام:

أ -تمرين الهرولة

ب -تمارين إطالة الرأس والذراع والأطراف

ج - تمرين المرونة.

٢ -الإحماء الخاص :

تسخين ديناميكي خاص بالغولف للأطراف العلوية و السفلية مع التركيز على الجزء العلوي

المرحلة الرئيسية:

تمرين 1:

الهدف : تنمية التناسق الخاص10د

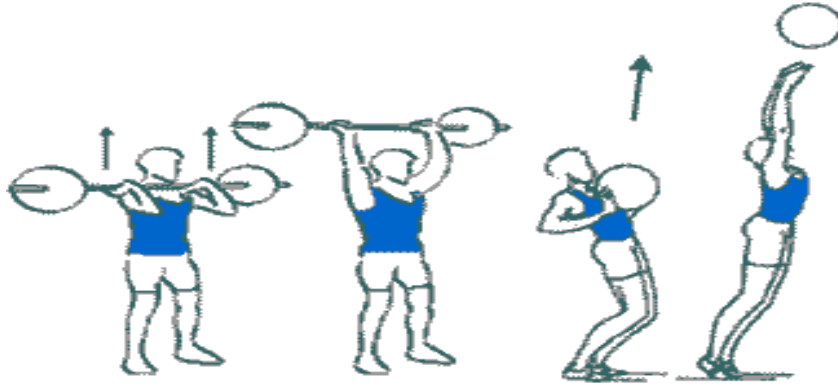
يقف اللاعب على قاعدة غير ثابتة مثل وسادات مملوءة بالهواء او وسادات عادية و يضرب الكرات مع التنوع في التمارين .



التمرين 2:

الهدف: تنمية القدرة العضلية في العضلة الدالية و المثانة :deltoïde et trapèze 10د

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



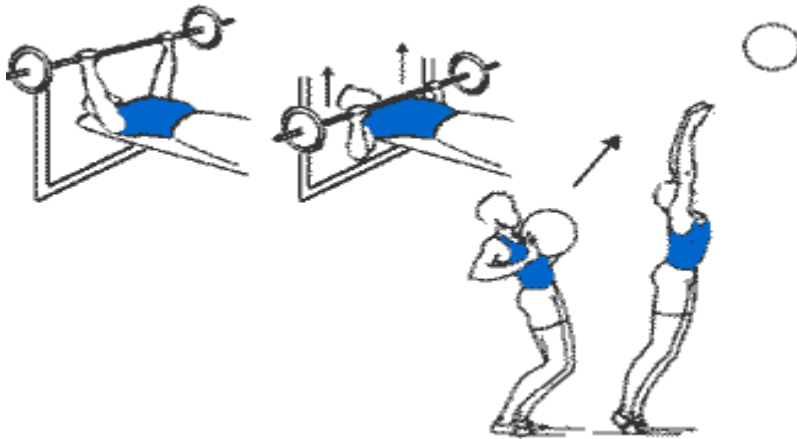
حجم التمرين: 2 إلى 5 تكرارات في السلسلة و هناك 20 سلسلة في الحصة .

الراحة : بين التكرارات 15 ثا

بين التسلسلات 2 د

التمرين 3:

الهدف: تنمية القدرة في عضلات الصدر:.....10 د



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

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

الراحة : بين التكرارات 15 ثا

بين التسلسلات 2 د

التمرين 3:

الهدف: تقوية الأطراف العلوية

Gainage: 20 ثا / 3 مجموعات / 2 د راحة

المرحلة الختامية: 20 د

تمارين إطالة مدة 20 د

اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
10 - 8							
12 - 10							
17 - 15							
19 - 17							

حصة تدريب بدني



حصة تدريب تقني



جدول رقم (11): يمثل توقيت الحث البدنية و التقنية

شدة الحمل	80 د	80 د	80 د	80 د	80 د	80 د	80 د
5	حمل أقصى						
4	حمل تحت الأقصى	90%					
3	حمل متوسط					70 %	
2	حمل خفيف						
1	راحة ايجابية						
اليوم	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة

جدول رقم (12) يمثل شدة الحمل التدريبي في أسبوع

عدد الحصص التدريبية : 3

المدة الزمنية الاجمالية في للاسبوع : 4 سا اي 240 د

بما ان المدة القصوى للتدريب في الاسبوع هي : 9.30 سا اي 560 د

فالحجم في الوحدة الاسبوعية تساوي : 50%

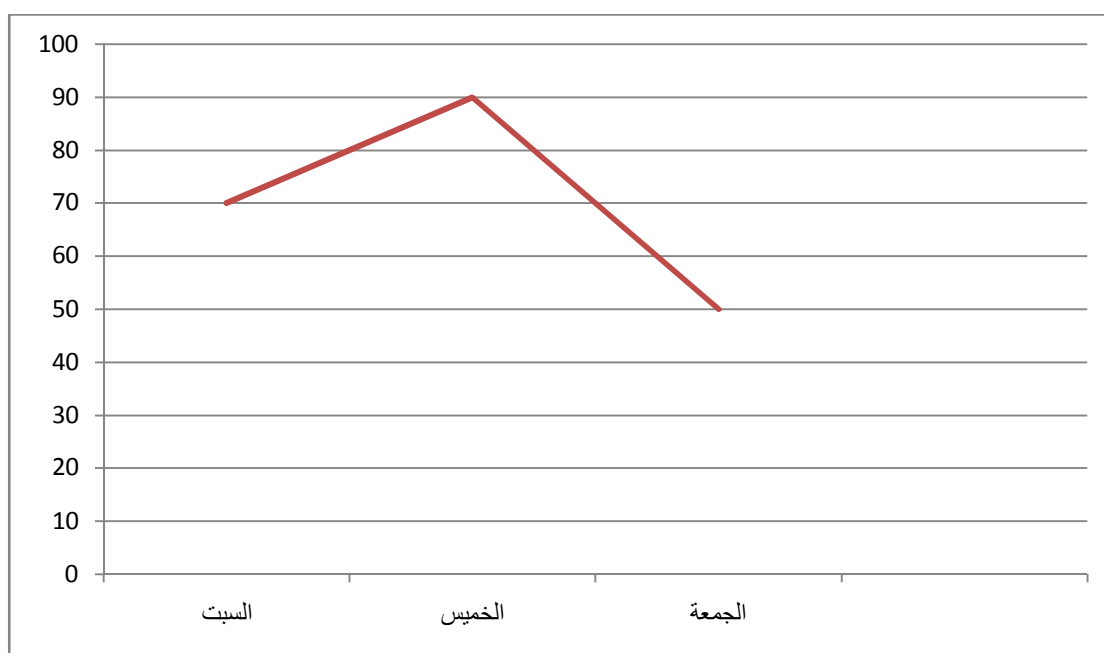
مؤشر الشدة او مجموع شدة الاحمال هو : 8

نحسب متوسط الشدة في الوحدة الاسبوعية : $1.5 = 7/8$

نحسب متوسط الشدة في الوحدة المحققة في الاسبوعية : $3 = 3/8$

خلال التخطيط السنوي يمثل هذا الاسبوع حمل : شدته : 30 و حجمه : 50

(محاضرة د.بن قوة علي . 2011)



الشكل رقم (108) يمثل المنحنى البياني حمل التدريب في أسبوع

8.2 مواصفات الاختبارات المستخدمة :

قياس الطول :

لقياس الطول الكلي للجسم تم استخدام جهاز الرشتامتر rstatameter بحيث يوضع الجهاز عموديا على الأرض و يقف الفرد معتدل بحيث يستند الظهر على القائم العمودي للجهاز و الذي يكون موازيا لخط منتصف الجسم و يكون وضع الرأس معتدلا و يحرك المؤشر الأفقي للأسفل حتى يلامس أعلى نقطة في الرأس.

قياس الوزن :

يستخدم الميزان الطبي بحيث يقف الفرد على منتصف قاعدة الميزان يفضل ان يكون شبه عاري من اللباس.

(مختار, 1994, 62).

الاختبارات البدنية:

اختبار الوثب الطويل من الثبات :

المهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات المستخدمة:

ارض مسطحة شريط لقياس المسافة

وصف الأداء :

يتم تثبيت شريط القياس على ارض مسطحة ,يقف المختبر خلف خط البداية و يقوم بثني الركبتين و الوثب لأبعد

مسافة ممكنة تعطى للمختبر محاولتان تسجل الأفضل.

التسجيل: تحسب المسافة من خط البداية حتى اقرب اثر للقدم من خط البداية (كامل شامل, 1989, 78)



شكل رقم (109) يمثل اختبار القفز الطويل من الثبات

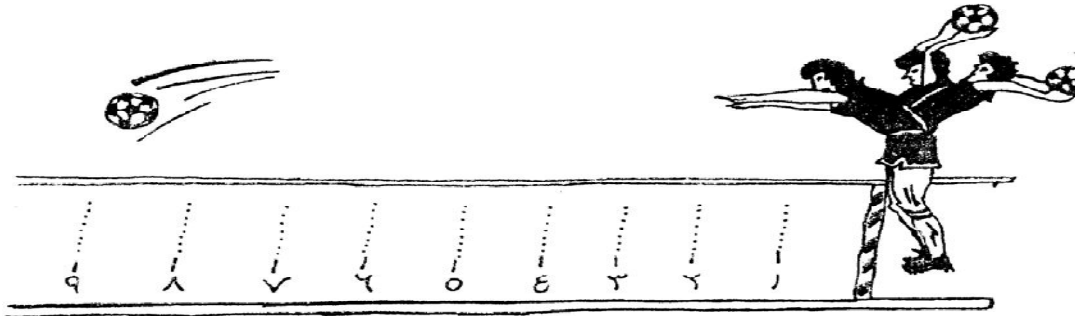
اختبار رمي الكرة الطبية (5 كلغ):

الهدف: قياس القوة الانفجارية للأطراف العلوية و القسم العلوي من الجذع

وصف الأداء: يقف اللاعب كأنه يؤدي رمية جانبية القدمان على الأرض الكرة ممسوكة باليدين و يتم رمي الكرة

فوق و خلف الرأس لأبعد مسافة ممكنة.

التسجيل: تحتسب المسافة بين خط الرمي و موقع سقوط الكرة يقوم اللاعب بمحاولتين تأخذ الأفضل.



شكل رقم (110) يمثل اختبار رمي الكرة الطبية

اختبار الجلوس من وضع الرقود:

الهدف: قياس القدرة العضلية في عضلات البطن

مواصفات الاداء :

من وضع الرقود و الكفان متشابكان خلف الرأس يقوم اللاعب بثني الجذع إلى الأمام حتى يلمس اللاعب الركبتين بجهته ثم يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن من المحاولات خلال 30 ثا على أن يقوم الزميل بتثبيت رجلي اللاعب على الأرض (مجيد خريط، 1995, 40)

التسجيل: يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال 30 ثا



شكل رقم (111) يمثل اختبار الجلوس من وضع الرقود

اختبار الضغط بالذراعين

الهدف: قياس القدرة العضلية في عضلات الذراعين

مواصفات الأداء:

يستلقي اللاعب على الأرض ثم يرفع جسمه نحو الأعلى بواسطة قوة الذراعين مع الحرص على عدم ملامسة الركبتين للأرض يقوم اللاعب بأقصى عدد للدفعات خلال 30 ثا

التسجيل: يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة خلال 30 ثا

اختبار الوقوف على رجل واحدة اختبار (طائر الفلامينجو)

الهدف: قياس صفة التوازن

مواصفات الأداء:

يقف اللاعب على رجل واحدة و الرجل الأخرى مرفوعة عن الأرض و توضع على منطقة الركبة للرجل الأخرى و يحاول المحافظة على توازنه لمدة 30 ثا

التسجيل : يتم حساب عدد المرات التي يسقط فيها اللاعب أي يفقد توازنه

اختبار نصف كوبر 6 دقائق :

الهدف : تقويم كفاءة الجهاز الدوري التنفسي

مواصفات الأداء :

يركض اللاعب بكل قدراته لمدة 6 دقائق محاولا قطع اكبر مسافة ممكنة و عند انتهاء الوقت الرسمي يقف العداء في مكانه بعد اعطاء اشارة التوقف .

التسجيل : بعدها تحسب المسافة المقطوعة من قبل اللاعب في 6دقائق.

اختبار ثلاث دورات من 18 حفرة:

الهدف : معرفة مستوى اداء لاعبي الغولف

مواصفات الاداء : يقوم كل لاعب بلعب دورة من 18 حفرة ثلاثمرات

التسجيل: تؤخذ احسن مجموع نقاط من الثلاث دورات لكل لاعب .

9.2 الوسائل الإحصائية:

1- النسبة المئوية:

يعبر عنها بالمعادلة التالية: النسبة المئوية = $\frac{س}{ن} \times 100$

س = عدد التكرارات ، ن = حجم العينة

2- المتوسط الحسابي :

يعبر عنها بالمعادلة التالية :

$$س = \frac{س}{ن}$$

س : المتوسط الحسابي

\sum س : مجموع القيم

ن : حجم العينة

3- الانحراف المعياري:

و هو من أهم مقاييس التشتت و أدقها و يستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن المتوسط الحسابي .

(حلمي , 1993 , 48)

يعبر عنها بالمعادلة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (س - س)^2}{ن - 1}}$$

ع: الانحراف المعياري

س: المتوسط الحسابي

ن: حجم العينة

$\sum (س - س)^2$: مجموع الانحراف مربع القيم عن متوسطها الحسابي.

4-معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون :

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$r = \frac{\sum (س - س)(ص - ص)}{\sqrt{\sum (س - س)^2 \sum (ص - ص)^2}}$$

ر: قيمة معامل الارتباط.

س: المتوسط الحسابي المتغير س.

ص: المتوسط الحسابي المتغير ص.

$\sum (س - س)^2$: مجموع انحرافات قيم س عن متوسط ها.

$\sum (س - س)(ص - ص)$: مجموع الحاصل ضرب الانحرافات.

$\sum (ص - ص)^2$: مجموع الانحرافات قيم ص عن متوسطهما الحسابي.

5 الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي = معامل الثبات

10.2 صعوبات البحث:

- تعتبر هذه الدراسة اول دراسة من نوعها في العالم العربي و في الجزائر بصفة خاصة حسب علم الطالبة .
- نقص كبير في المراجع و المصادر و البحوث المشابهة في مجال رياضة الغولف و وتنمية الصفات البدنية فيها.
- معظم الجانب النظري و البرنامج التدريبي تم عن طريق الترجمة فالمراجع العربية شبه معدومة في مجال الغولف .
- صعوبة كبيرة في ترجمة المصطلحات التقنية في الغولف إلى اللغة العربية و كذلك مصطلحات التدريب و تنمية مختلف الصفات البدنية .
- بعد مضمار الغولف وانعدام عتاد العمل التدريبي مما زاد من تكاليف البحث .
- الأحوال الجوية السيئة و تساقط الثلوج خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي.
- صعوبة التحكم في مواعيد التدريب بحكم التزامات اللاعبين .

خلاصة:

تعتبر الدراسة الاساسية من اهم المراحل التي يجب على الطالب الباحث التركيز عليها من اجل جمع اكبر كم ممكن من المعلومات التي تخدم موضوع البحث و اغراضه و اهدافه وفقا للوسائل و المنهج المستخدم .