

### تمهيد:

إن المنهجية المتبعة في البحوث العلمية تستدعي ضرورة عرض و تحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة و هذا من اجل توضيح الاختلافات و التشابهات التي يصل إليها أي بحث لإزالة الغموض عن النتائج المسجلة لكي لا تبقى مجرد درجات خام لا مدلول لها و عليها يحتوي هذا الفصل على دراسة و تحليل هذه النتائج في جداول خاصة و تمثيلها البياني لتوضيح التغير الواقع نتيجة لهذه الدراسة و يتسنى للطالبة استخلاص مجموعة من النتائج تعتمد عليها في إصدار الأحكام الموضوعية حول متغيرات البحث.

### 3.1 عرض و مناقشة نتائج القياسات القبلية لعيني البحث :

- بغرض إصدار أحكام موضوعية حول طبيعة التجانس القائم بين عيني البحث التجريبية و الضابطة من خلال نتائج مجموع الاختبارات القبلية تم معالجة مجموعة من الدرجات الخام المتحصل عليها و ذلك باستخدام اختبار دلالة الفروق ت. ستودنت كما هو مبين في الجدول (13):

- جدول ( 13 ) يوضح التجانس بين العينة الضابطة و التجريبية في نتائج القياسات القبلية باستخدام اختبارات ستودنت.

المقاييس الإحصائية الاختبارات	العينة التجريبية		العينة الضابطة		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
السن	44,2	3,27	46	10,44	0,36	2,77	غير دال
الوزن	73,6	8,56	72,2	1,14	0,61		غير دال
الطول	171,6	8,20	172,6	5,72	0,22		غير دال
العمر التدريبي	17	10,36	15,8	2,58	0,25		غير دال

- يتضح من الجدول (13) و الخاص بالفروق بين المجموعة التجريبية و الضابطة في المتغيرات الأساسية قبل التجربة انه لا يوجد فروق معنوية في جميع المتغيرات الأساسية بين المجموعتين قبل التجربة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة بين (0,22 و 0,61) و هذه القيم اقل من قيمة ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 مما يؤكد تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية.

### 3.2- عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي للعينتين :

جدول رقم ( 14) يوضح تجانس العينة في نتائج الاختبارات القبلية باستخدام اختبار دلالة الفروق :

الاختبار	العينة التجريبية		العينة الضابطة		درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري			
اختبار الضغط	21,6	5,12	20,8	5,35	4	0,19	غير دالة
الجلوس من وضع الرقود	25,4	6,58	24,6	6,46	4	0,2	غير دالة
السكوات	26,2	3,03	26	2,34	4	0,2	غير دالة
الوثب الطويل من الثبات	158,6	15,54	158	16,95	4	0,32	غير دالة
رمي الكرة الطبية	732,4	162,19	733,4	162,39	4	0,72	غير دالة
نصف كوبر	581	31,7	579,6	35,87	4	0,68	غير دالة
التوازن	30	1,5	30	1,5	4	0,62	غير دالة
18 حفرة	87,8	3,49	86,8	3,27	4	1,82	غير دالة

### 3.3. عرض و مناقشة نتائج الإختبار القبلي و البعدي لعيني البحث:

جدول رقم (15) يبين دلالة الفروق بين متوسطات النتائج القبلية و البعدية لعيني البحث

الدلالة الإحصائية	ت الجدولية	العينة التجريبية						الدلالة الإحصائية	العينة الضابطة					المقاييس الإحصائية الاختبارات
		نسبة تقدم البرنامج	ت م	ع	س	ع	س		ت المحسوبة	ع	س	ع	س	
دالة	2,77	46,29	3,29	3,36	31,6	5,12	21,6	غير دالة	0,19	5,80	20,8	5,35	20,8	اختبار الضغط
دالة		40,94	3,18	5,26	35,8	6,58	25,4	غير دالة	0,2	6,04	24	6,46	24,6	الجلوس من وضع الرقود
دالة		12,21	4,7	4,92	29,4	3,03	26,2	غير دالة	0,2	4,47	27	2,34	26	اختبار السكوات
غير دالة		12,26	1,72	58,58	822,2	162,19	732,4	غير دالة	0,72	58,32	819,4	162,39	733,4	رمي الكرة الطبية
دالة		15,38	3,35	2,73	183	15,54	158,6	غير دالة	0,32	6,34	176,4	16,95	158	الوثب الطويل من الثبات
غير دالة		0	1,5	0	30	0	30	غير دالة	1,5	0	30	0	30	اختبار التوازن على رجل واحدة
دالة		3,05	3,35	2,86	85,2	3,49	87,8	غير دالة	1,82	3,7	82,2	3,27	86,8	مجموع النقاط في 18 حفرة
غير دالة		6,60	0,98	56,78	619,4	31,7	581	غير دالة	0,68	55,46	619,4	35,87	579,6	اختبار نصف كوبر

درجة الحرية (ن-1) = 4 عند مستوى الدلالة 0.05

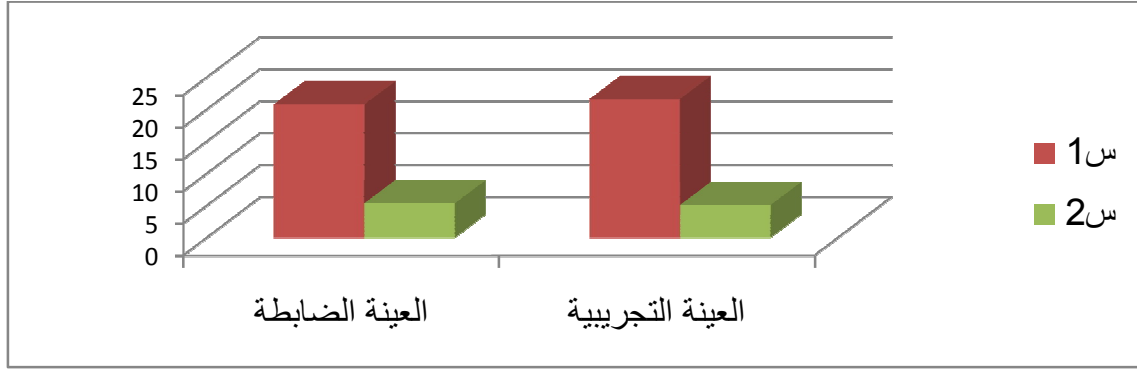
ت	ت	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
الجدولية 1,77	0,19	5,80	20,8	5,35	20,8	05	العينة الضابطة
	3,29	5,78	30	5,12	21,6	05	العينة التجريبية

### 1.3.3. عرض ومناقشة نتائج اختبار الضغط:

جدول رقم (16) يوضح نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار الضغط:

درجة الحرية (ن - 1) = 4 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ  $5,35 \pm 20,8$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $5,80 \pm 20,8$  و على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي القبلي  $5,12 \pm 21,6$  و البعدي  $5,78 \pm 30$  بعد استخدام ت ستودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,24 و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن - 1 = 4 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة احصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 2,50 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2,26 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على و جود دلالة إحصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.



الشكل رقم (112) يمثل نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث في اختبار الضغط

- من خلال الشكل رقم (112) تستنتج الطالبة أن البرنامج التدريبي المقترح أعطى أثراً إيجابياً في تنمية تحمل القوة في الذراعين و ترى الطالبة أن هذا راجع إلى المنهج التدريبي حيث تؤكد آراء الخبراء رغم اختلاف ثقافتهم العلمية و العملية أن البرنامج التدريبي يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية شرط أن يتم إعداده على أساس عملية منظمة مما يتوافق و دراسة الفاريس.م, وآخرون. Alvarez and coll. 2011 حيث توصل الباحثون الى:

حدوث تحسن كبير في القوة القصوى و القوة الانفجارية للعينة التجريبية بعد 6 اسابيع و تحسن مسافة الدرايف بعد 12 اسبوع و ان القوة العضلية المكتسبة تتطلب وقت معين لتساهم في تحسين الاداء و زيادة مسافة الدرايف .

-و دراسة سميث و آخرون. Smith c j and coll. 2007 بعنوان: اثر برامج تقوية عضلية و تحضير بدني صممت تنمية الصفات البدنية للاعب الغولف و اشتملت على 9 دراسات اعتمدت على عينات ذكرية بعمر متوسط و 4 دراسات اعتمدت على الشباب .وأثبتت 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 .

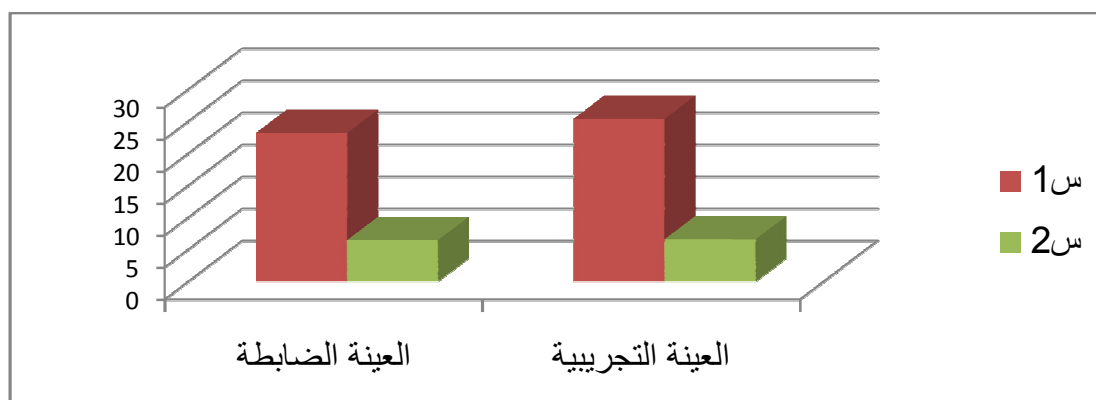
### 2.3.3 عرض و مناقشة نتائج اختبار الجلوس من وضع الرقود

جدول رقم (17) يوضح نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار الجلوس من وضع الرقود :

ت الجدولية	ت الحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2,77	0,2	6,04	24	6,46	24,6	05	العينة الضابطة
	3,18	5,26	35,8	6,58	25,4	05	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن - 1) = 4 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال نتائج الجدول اعلاه تبين ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ  $6,46 \pm 24,6$  اما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $6,04 \pm 24$  و على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي القبلي  $6,58 \pm 25,4$  و البعدي  $5,26 \pm 35,8$  بعد استخدام ت ستودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,2 و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن - 1 = 4 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,77 مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3,18 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2,26 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة احصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات .



### الشكل رقم (113) نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار الجلوس من وضع الرقود

تستنتج الطالبة الباحثة من خلال نتائج الشكل أعلاه أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابيا في تنمية تحمل القوة على مستوى عضلات البطن من خلال تمارين الجلوس من وضع الرقود التي تهدف إلى زيادة قوة تحمل عضلات البطن باعتبارها مركز دوران الحركة الأساسية في الغولف و هي حركة السوينغ (المرجحة) و بما أن اللاعب يكرر هذه الحركة خلال دورة كاملة من 18 حفرة أكثر من 250 مرة فهو يحتاج إلى تنمية تحمل القوة خاصة في هذه المنطقة. كما تتفق هذه النتائج مع دراسة فليتشر و هارتوال (Fletcher and Hartwell) التي دامت نفس المدة أي 08 أسابيع لتطوير صفة القوة و وصل إلى زيادة سرعة رأس المضرب و بالتالي زيادة مسافة الدرايف.

### 3.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار السكوات:

#### جدول رقم (18) يوضح نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار السكوات

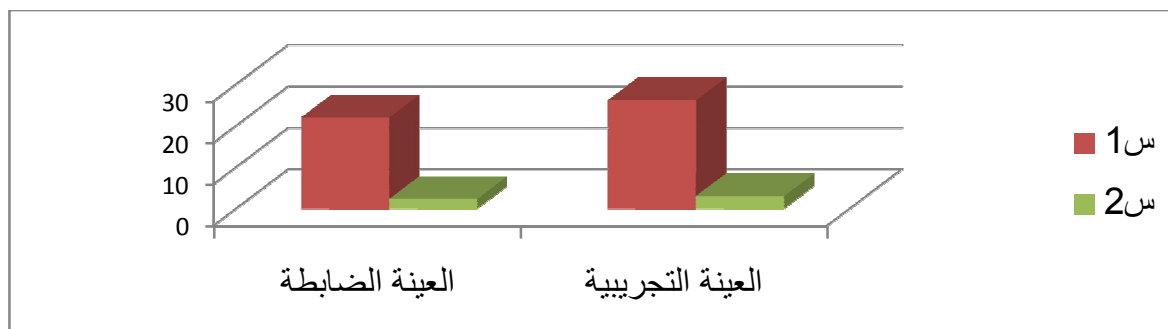
مقاييس إحصائية عينة البحث	حجم العينة	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		ت المحسوبة	ت الجدولية
		س1	ع1	س2	ع2		
العينة الضابطة	05	26	2,34	27	4,47	0,2	2,77
العينة التجريبية	05	26,2	3,03	29,4	4,92	4,7	

درجة الحرية (ن - 1) = 4 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ  $26 \pm 2,34$  اما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $27 \pm 4,47$  و على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي القبلي  $26,2 \pm 3,03$  و البعدي  $29,4 \pm 4,92$  بعد استخدام ت ستودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,2 و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن - 1 = 4 و مستوى



الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة احصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات  
النتائج القبلية و البعدية اما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 4,7 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي  
بلغت 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على و جود دلالة احصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات.



الشكل رقم (114) يمثل نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار السكوات

- من خلال الشكل رقم (114) استنتجت الطالبة أن البرنامج التدريبي المقترح أعطى أثراً إيجابياً في تنمية تحمل القوة  
في الأطراف السفلية و يرجع ذلك إلى التمارين المبرمجة و طريقة التدريب المستخدمة و يذكر (أمر الله أحمد الباسطي)  
أنه يجب على المدرب مراعاة أن تكون التمرينات مناسبة من حيث زمن أدائها و الشدة المستخدمة و عدد مرات  
التكرار و فترات الراحة البيئية و طبيعتها يتناسب و الأسس الفيزيولوجية (أحمد الباسطي، 75، 1998). و هذا ما  
يتوافق و دراسة

الفاريس.م, وآخرون. 2011Alvarez and coll. بعنوان: اثر برنامج تدريبي للقوة مدته 18 أسبوع  
على أداء لاعبي الغولف. و الذي يهدف الى اعداد برنامج تدريب القوة العضلية يستمر لمدة 18 اسبوع يهدف لتحسين  
اداء لاعبي الغولف حيث توصل الباحثون الى :

-حدوث تحسن كبير في القوة القصوى و القوة الانفجارية للعينة التجريبية بعد 6 اسابيع و تحسن مسافة الدرايف بعد 12 اسبوع وان القوة العضلية المكتسبة تتطلب وقت معين لتساهم في تحسين الاداء و زيادة مسافة الدرايف .

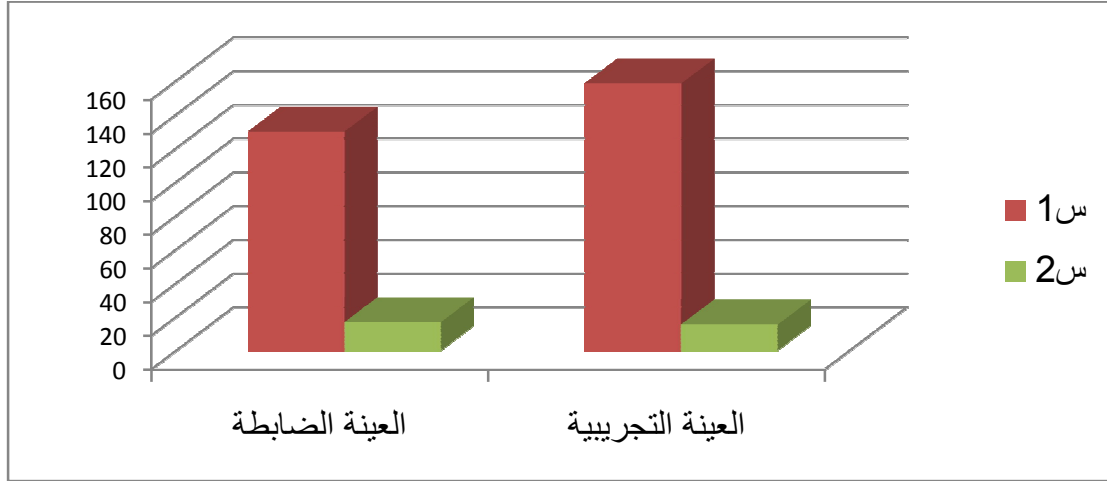
### 4.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار الوثب الطويل من الثبات:

جدول رقم (19) يوضح نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار الوثب الطويل من الثبات:

ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		حجم العينة	مقاييس احصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2,77	0,32	6,34	176,4	16,95	158	05	العينة الضابطة
	3,53	2,73	183	15,54	158,6	05	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن - 1) = 4 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال نتائج الجدول اعلاه تبين ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ  $16,95 \pm 158$  اما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $6,34 \pm 176,4$  و على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي القبلي  $15,54 \pm 158,6$  و البعدي  $2,73 \pm 183$  بعد استخدام ت ستودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,32 و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية  $1 - 4 = 0,05$  مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة احصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية اما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3,53 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2,77 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة احصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات .



الشكل رقم (115) يمثل نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار الوثب الطويل من الثبات

استنتجت الطالبة من خلال الشكل رقم (115) أن البرنامج التدريبي المقترح أعطى تأثيراً إيجابياً في تنمية القوة المتميزة بالسرعة في الأطراف السفلية و هذا راجع إلى الأسس العلمية المعتمدة في بناء البرنامج و التقنين حيث يحصل هذا النوع من التدريب في تدريب القوة و السرعة إذ يكون العمل بدون الأكسجين أو وقت راحة كاملة مما يجعل العمل يتم بوجود حامض اللاكتيك و الاستفادة منه في إعادة إنتاج الطاقة لزيادة و فاعلية التدريب (Karlman, 1986, 344).

و هذا ما أكدته دراسة فليتش و هارتوال (Fletcher and hartwell, 2004).

- بعنوان اثر برنامج مدته 8 أسابيع يجمع بين تدريب القوة بالاثقال و البليومتري على مسافة الدرايف عند لاعبي الغولف . حيث استنتج الباحثان زيادة دالة إحصائية في سرعة رأس المضرب عند لمس الكرة و زيادة مسافة ضربة الدرايف .

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

كما تتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة ألفاريس (Alvarez 2011) حيث توصل أن برنامجه الذي دام 18 أسبوع أدى إلى تحسن كبير في القوة المميزة للسرعة للعينة التجريبية خلال 06 أسابيع و تحسن مسافة الدرايف بعد 12 أسبوع كما استنتج أن القوة العضلية المكتسبة تتطلب وقت معين في تحسين الأداء و زيادة مسافة الدرايف .

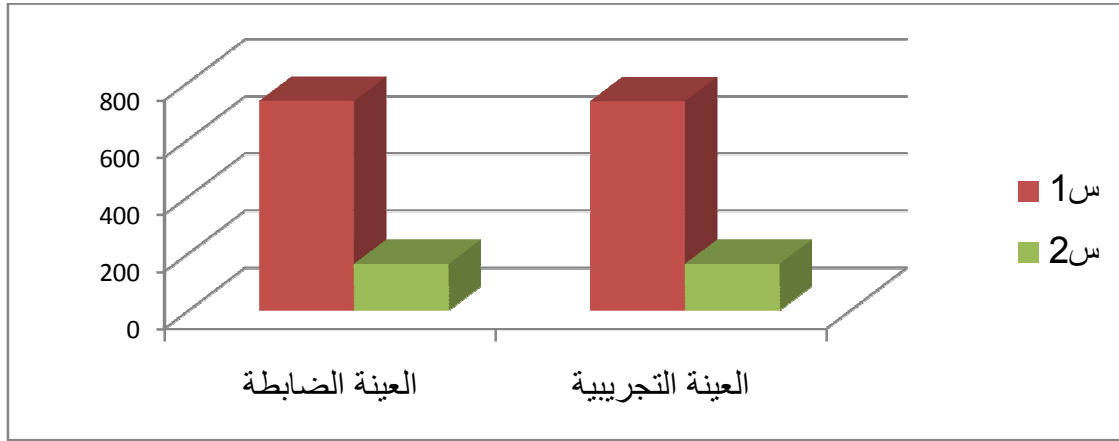
### 5.3.3. عرض و مناقشة نتائج اختبار رمي الكرة الطبية :

جدول رقم (20) يوضح نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار رمي الكرة الطبية :

ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2,26	0,72	58,32	819,4	162,39	733,4	05	العينة الضابطة
	1,72	58,58	822,2	162,19	732,4	05	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن-1) = 4 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين أن قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ  $162,39 \pm 733,4$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $819,4 \pm 58,32$  و على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي القبلي  $162,19 \pm 732,4$  و البعدي  $822,2 \pm 58,58$  بعد استخدام ت ستودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,72 و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن-4=1 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 1,72 هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن-4=1 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية .



الشكل رقم (116) يمثل نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار رمي الكرة الطبية

من خلال الشكل (116) تبين للطالبة أنه لم يكن هناك تطور كبير أو تطور دال إحصائيا في القوة المميزة للسرعة للأطراف العلوية رغم استخدام مختلف أنواع الكرات الطبية بوزن 05 كلف و 03 كلف أثناء التدريبات أو عدم دوران البرنامج التدريبي لمدة كافية تسمح للاعبين بالتطوير الكامل و الملائم لهذه الصفة كما أكدته دراسة ألفاريس Alvarez بأن تنمية القوة المميزة بالسرعة تتطلب وقت معين لتساهم في تحسين الأداء و زيادة المسافة الدرايف.

حيث استمر برنامجه 18 أسبوع بينما برنامج الدراسة استمر 08 أسابيع فقط.

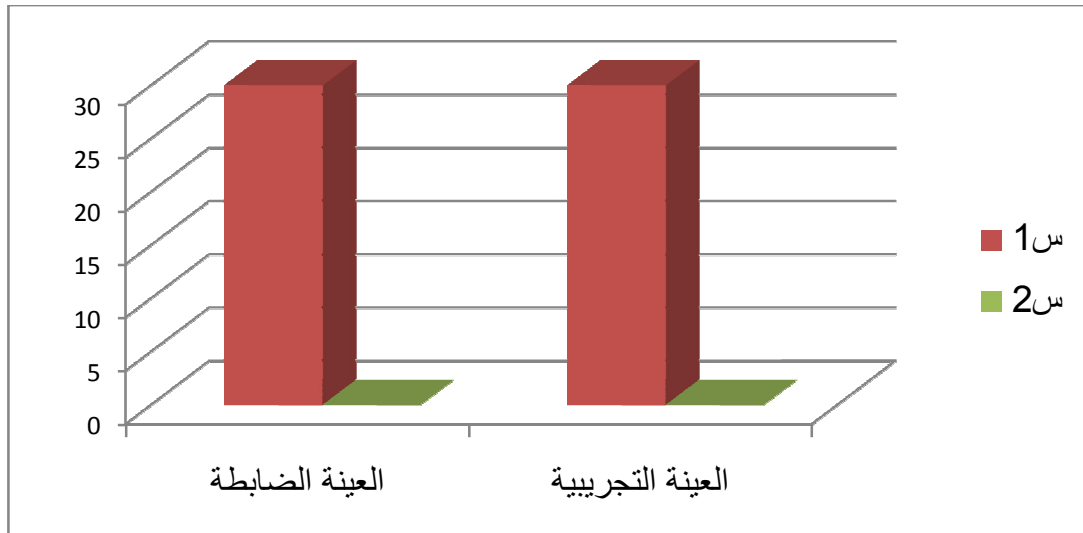
### 6.3.3 عرض و مناقشة نتائج اختبار التوازن:

جدول رقم (21) يوضح نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار التوازن :

ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينة البحث
		2ع	2س	1ع	1س		
2,77	1,5	0	30	0	30	05	العينة الضابطة
	1,5	0	30	0	30	05	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن - 1) = 4 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال نتائج الجدول اعلاه تبين ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ 30 ثاما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 30 ثاو على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي القبلي 30 ثا و البعدي 30 ثا بعد استخدام ت ستودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,5 و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن - 1 = 4 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة احصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 1,5 هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن - 1 = 4 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة احصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية .



الشكل رقم (117) يمثل نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار التوازن

من خلال الشكل رقم (117) تستنتج الطالبة أن البرنامج التدريبي لم يكن له الأثر الكبير في تطوير صفة التوازن و يعزى ذلك إلى أن هذه الصفة متطورة جدا لدى اللاعبين حتى قبل بدأ البرنامج فالمعروف أن هذه الصفة هي من الصفات الأساسية في لاعب الغولف مهما كان مستواه و هذا ما أكدته دراسة سال و آخرون Sal and Coll 2007 حيث استنتج الباحثون في نهاية بحثهم على عينة شملت 257 لاعب غولف بمعدل عمر 45 سنة و معدل وزن

87,9 كلف التوازن يعتبر من العناصر المحددة للمستوى الجيد و العالي للاعب الغولف. كما أن هذه الصفة تتطور مع تطور العمر التدريبي للاعب أي كلما زادت خبرة اللاعب في ميادين الغولف زاد توازنه و هذا ما يفسر تطور هذه الصفة عند العينة التجريبية و الضابطة فمعدل العمر التدريبي عند الأولى 17 سنة و الثانية 15.8 سنوات مما يفسر هذه النتائج.

### 7.3.3 عرض و مناقشة نتائج اختبار نصف كوبر :

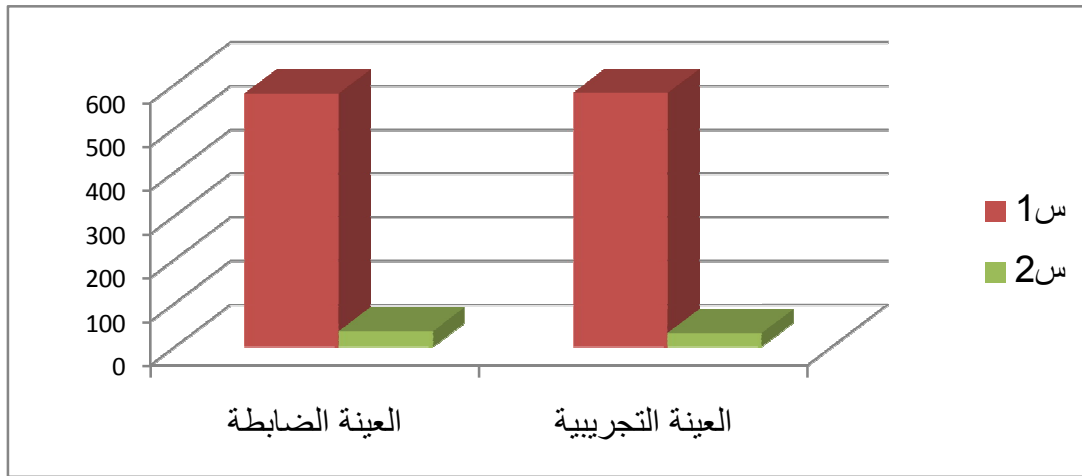
جدول رقم (22) يوضح نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار نصف كوبر :

ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2,77	0,68	55,46	619,4	35,87	579,6	05	العينة الضابطة
	0,98	56,78	621,4	31,7	581	05	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن - 1) = 4 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال نتائج الجدول أعلاه تبين ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ  $579,6 \pm 35,87$  أما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي  $619,4 \pm 55,46$  و على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي القبلي  $581 \pm 31,7$  و البعدي  $621,4 \pm 56,78$  بعد استخدام ت ستودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 0,68 و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن - 1 = 4 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة إحصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية أما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 0,98 هي اقل من ت

الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية  $n - 1 = 4$  مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة احصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبليه و البعدية .



الشكل رقم (118) يمثل نتائج الاختبار القبلي البعدي لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر

من خلال الجدول رقم (118) تبين للطالبة أنه لم يكن هناك تطور كبير في صفة التحمل الدوري التنفسي أي أن البرنامج التدريبي لم يكن له أثر كبير أو دال إحصائيا على تطوير هذه الصفة و يمكن إرجاع ذلك حسب الطالبة لقصر مدة التدريب هذه الصفة (08 أسابيع) و مرور اللاعبين بسنة بيضاء لم تحدث فيها لا منافسات و لا تدريبات بالإضافة إلى مشكلة التدخين لدى معظم اللاعبين منذ مدة زمنية طويلة نسبيا رغم محاولتهم الإقلاع خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي.



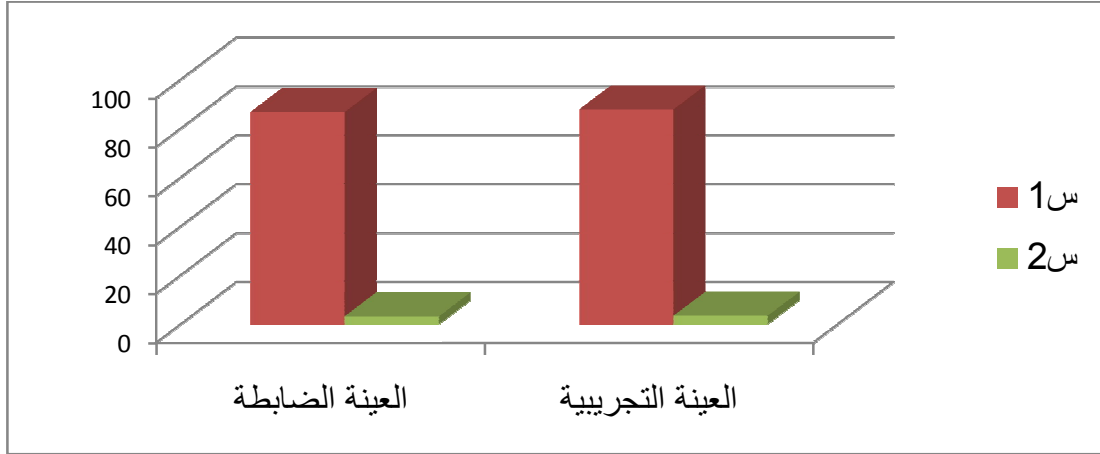
### 8.3.3 عرض و مناقشة نتائج اختبار 18 حفرة :

جدول رقم (23) يوضح نتائج الاختبار القبلي البعدي لعيني البحث في اختبار 18 حفرة :

ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبارات البعدية		الاختبارات القبلية		حجم العينة	مقاييس إحصائية عينة البحث
		ع2	س2	ع1	س1		
2,77	1,82	2,82	85,2	2,27	86,8	05	العينة الضابطة
	3,35	3,7	82,2	3,49	87,8	05	العينة التجريبية

درجة الحرية (ن - 1) = 4 عند مستوى الدلالة 0,05

من خلال نتائج الجدول اعلاه تبين ان قيمة المتوسط الحسابي القبلي عند العينة الضابطة بلغ 86,8 نقطة  $\pm 3,27$  اما في الاختبار البعدي و عند نفس العينة بلغ المتوسط الحسابي 82,2 نقطة  $\pm 3,7$  و على مستوى العينة التجريبية بلغ المتوسط الحسابي القبلي 87,8 نقطة  $\pm 3,49$  و البعدي 85,2 نقطة  $\pm 2,86$  بعد استخدام ت ستودنت تبين ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة للعينة الضابطة بلغت 1,82 و هي اقل من ت الجدولية التي بلغت عند درجة الحرية ن - 1 = 4 و مستوى الدلالة 0,05 القيمة 2,26 مما يدل على انه لا توجد دلالة احصائية و بالتالي لا توجد فرق معنوي بين المتوسطات النتائج القبلية و البعدية اما بالنسبة للعينة التجريبية فبلغت قيمة ت المحسوبة 3,35 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2,26 عند مستوى الدلالة 0,05 مما يدل على وجود دلالة احصائية أي يوجد فرق معنوي بين المتوسطات .



الشكل رقم (119) يمثل نتائج الاختبار القبلي البعدي لعينتي البحث في اختبار 18 حفرة

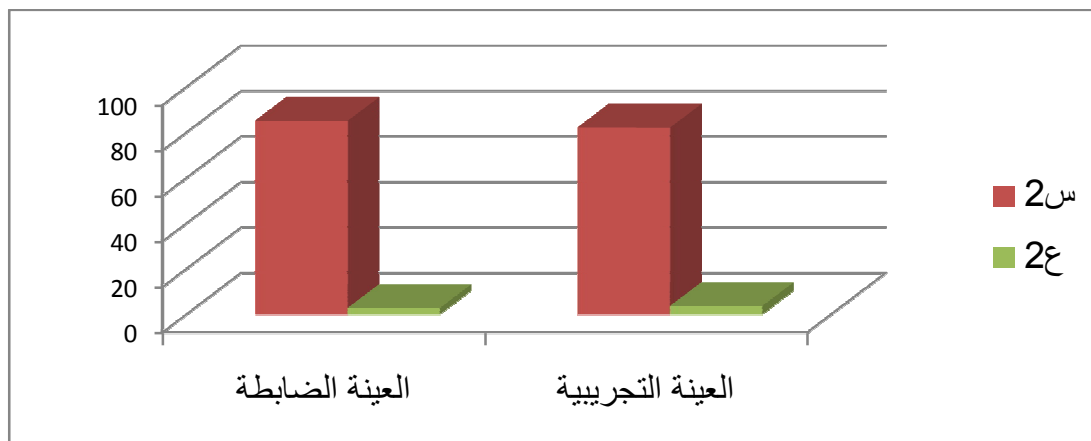
من خلال الشكل رقم (119) قد تبين للطالبة الباحثة أن تطور أداء اللاعبين في دورة كاملة من 18 حفرة من خلال انخفاض معدل النقاط المسجل في كل دورة راجع إلى البرنامج التدريبي المقترح مما يتفق مع دراسات ألفاريسو آخرون Alvarez Coll 2011 حيث أثبت برنامجه لتطوير القوة العضلية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مستوى الأداء و لصالح العينة التجريبية كما تتفق النتائج أيضا مع دراسة سميث و آخرون Smithe and Coll 2007 و الذي كان غرضه الأساسي تأثير برامج التقوية و تنمية بعض الصفات البدنية إيجابا على أداء لاعبي الغولف حيث أثبتت الدراسات الثلاثة عشر (13) أن التحضير البدني يحسن من حركة السوينغ و يزيد من سرعة رأس المضرب و بالتالي مسافة الدرايف. بالإضافة إلى دراسة فليتش و هارتوال Fletchet and Hartwell 2004 بعنوان أثر البرنامج مدته 08 أسابيع يجمع بين تدريب القوة بالأنقال و البليومتري على مسافة الدرايف عند لاعبي الغولف التي أثبتت وجود زيادة دالة إحصائية في سرعة رأس المضرب عند لمس الكرة و بالتالي زيادة مسافة الدرايف. فالتخطيط السليم و اختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية و في نفس الوقت يعمل على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية.

أما في المجموعة الضابطة فنجد أن النتائج أظهرت أن التدريب العادي لم يحدث فروقا في مهارة و دقة لاعب الغولف مقارنة مع البرنامج المقترح الذي أدى إلى حدوث تطور و لو طفيف لدى المجموعة التجريبية.

#### 4.3. مقارنة نتائج اختبار الأداء ( 18 حفرة ) في الاختبار البعدي لعيني البحث :

الجدول رقم (24) يوضح مقارنة نتائج اختبار الأداء ( 18 حفرة ) في الاختبار البعدي لعيني البحث :

ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		حجم العينة	المقاييس الإحصائية عينة البحث
		2ع	2س		
2,77	3,35	2,86	85,2	05	العينة الضابطة
		3,7	82,2	05	العينة التجريبية



الشكل رقم (120) يمثل مقارنة نتائج اختبار الأداء ( 18 حفرة ) في الاختبار البعدي لعيني البحث

يلاحظ من خلال النتائج الموضحة في الشكل رقم (120) للاختبار البعدي لعيني البحث أن قيمة ت المحسوبة للعينتين بلغت 3,35 وهي أكبر من ت الجدولية البالغة 2.77. عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يدل على وجود فرق معنوي دال احصائيا لصالح العينة ذات المتوسط الحسابي الأقل و هي التي طبق عليها البرنامج التطبيقي المقترح.

### 3.5 . مقارنة النتائج بفرضيات البحث :

اهتمت الطالبة في هذا الفصل بمناقشة و التأكد من صحة الفروض الموضوعية كحلول مقترحة للمشكلة أو نفيها كون الفرض لا يزيد عن كونه جملة لا هي صادقة و لا هي كاذبة كما يتضمن عرض مجموعة من الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة الأساسية ثم إلى عرض مجموعة من التوصيات.

### 3.5.1- مناقشة الفرضية الاولى :

و المتمثلة في وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض الصفات البدنية و هي التحمل الدوري ألتنfyسي تحمل القوة المميزة بالسرعة و التوازن بين العينة التجريبية و الضابطة و لصالح العينة التجريبية، فبعد المعالجة الاحصائية باستخدام ت"ستودنت" لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها بغرض اصدار احكام موضوعية حول تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فقد تبين ان العينة التجريبية و التي طبق عليها البرنامج التدريبي بنيت وجود فروق معنوية في معظم الصفات البدنية حسب الجدول رقم (15) حيث كانت قيمة ت المحسوبة في كل من اختبار الضغط و الجلوس من وضع الرقود و الثبوت و الوثب الطويل من الثبات و الاداء ( اختبار 18 حفرة ) اكبر من قيمة ت الجدولية و التي بلغت عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 4. 2,77 مما يؤكد على مدى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بهدف تطوير بعض الصفات البدنية الاساسية في رياضة الغولف اما العينة الضابطة فلم تسجل اي تطور معنوي في اي من الصفات الاساسية و هذا راجع إلى نقص التدريب و فترة الركود التي تمر بها هذه الرياضة في الجزائر كما يمكن ارجاع ذلك إلى اهمال الجانب البدني من قبل المسؤولين عن هذه الرياضة و التركيز على الجانب التقني حتى في تكوين المدربين.

و قد توافقت هذه الفرضية مع دراسة الهاريس م و آخرون Al varez and coll 2011 الذي توصل إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينتين في مستوى تطور القوة العضلية و لصالح العينة التجريبية و كذلك توافقت مع دراسة سميت س.ج و آخرون Smith cj and coll 2007 حيث توصل إلى ان جميع الدراسات و هي (13)

دراسة أثبتت وجود تحسن في القدرات البدنية للاعبين قيد الاختبار في الغولف و هذا يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية عند لاعب الغولف فاستخلصت الطالبة الباحثة ان هذه الفرضية قد تحققت.

### 3. 5. 2- مناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لصالح هذه الاخيرة، فهي اثر المعالجة الاحصائية للنتائج الخام المتحصل عليها باستخدام اختبار الدلالة ت بغرض اصدار احكام موضوعية حول معنوية الفروق الحاصلة بين المتوسطات البعدية لعينتي البحث الضابطة و التجريبية على هذه الاخيرة المطبقة عليها البرنامج التدريبي المقترح، تبين من خلال النتائج الاحصائية للجدول ( 24 ) ان الفرق الحاصل بين متوسط نتيجة الاختبار البعدي للاداء اي اختبار 18 حفرة بين العينة التجريبية و الضابطة لها دلالة احصائية لصالح العينة التجريبية حيث بلغت قيمة "ت المحسوبة" 3,35 و هي اكبر من قيمة "ت الجدولية" البالغة 2,77 عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة 0,05 و بالتالي يتأكد صدق الفرضية المطروحة بوجود فروق ذات دلالة احصائية في نتائج الاختبار البعدي في مستوى الاداء و هذا لصالح العينة التجريبية التي طبق عليها البرنامج، حيث توافقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة فليتشر و هارتوال 2004 و التي توصلت إلى ان برنامج القوة المقترح في هذه الدراسة و الذي مدته 8 اسابيع ادى إلى زيادة مساحة الدرايف و بالتالي انقاص معدل النقاط في "البار". (انظر الفصل الثالث) و دراسة سميت و آخرون 2007، Smith and coll، التي اكدت تاثير برنامج التقوية العضلية و تنمية بعض الصفات البدنية المقترح ايجابا على اداء لاعبي الغولف و كما اكد مجموعة من العلماء نذكر منهم : ماتيف، شيلمن، داتشكوف .... ان تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية و القدرة الحركية لدى اللاعبين (صه اسماعيل 936، 1989).

( انظر الفصل الثالث) و هذا ما توصلت اليه دراسة الطالبة الباحثة اثر برنامج تدريبي مقترح على اداء لاعب الغولف و منه تستخلص الطالبة الباحثة ان الفرضية قد تحققت.

### 3. 6- استنتاجات البحث :

استنادا إلى ما تم استخلاصه من الدراسات النظرية و القياسات و الاختبارات المستخدمة في الدراسة و على ضوء أهداف البحث و فروضه و أدواته و عينة البحث و ما أسفر عنه التحليل الإحصائي تمكنت الطالبة الباحثة من الوصول إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- قلة أو انعدام الاهتمام بالجانب البدني للاعب الغولف في الجزائر و التركيز على الجانب التقني.
- 2- قلة استخدام الاختبارات البدنية في عملية انتقاء اللاعبين.
- 3- افتقار المدربين لتكوين علمي متكامل للجوانب.
- 4- قلة معرفة المدربين بكيفية برمجة الحصص التدريبية و الجوانب المستهدفة التي ينبغي تقويمها للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى.
- 5- جهل معظم اللاعبين بأهمية التحضر البدني في رياضة الغولف و اهم الصفات البدنية الخاصة بهذه الرياضة.
- 6- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض الصفات البدنية بين العينة التجريبية و الضابطة و لصالح العينة التجريبية.
- 7- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة في مستوى الأداء مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي رغم قصر مدته (8 أسابيع).

### 3.7- الاقتراحات :

- انطلاقا مما استقرت عنه الدراسة من نتائج تقترح الطالبة الباحثة التالي :
- يجب معرفة اهم الصفات البدنية في هذه الرياضة و العمل على تنميتها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المستوى البدني و التقني للاعبين.
- العمل على تطبيق البرنامج و تخطيط التدريبات حسب الخصائص البدنية و الفيسيولوجية لكل فرد.
- مراعاة الفئة العمرية
- استخدام الاختبارات الخاصة التي خضعت للمعاملات العلمية (الصدق و الثبات)
- القيام بالمزيد من الدراسات لتطوير التحكم في وضع البرامج التدريبية لتطوير الصفات البدنية الخاصة باي رياضة و خاصة رياضة الغولف حسب المراحل النسبية المختلفة.
- العمل على ابتكار وسائل تدريبية حديثة لتحسين المستوى البدني و التقني و المهاري و التكتيكي للاعبين.
- تنظيم ملتقيات تكوينية للمعنيين حول منهجية التدريب الحديث
- وضع مخططات و برامج من قبل مختصين في هذا المجال
- تكوين المدربين تكوينا فني و علمي
- دمج الإطارات المتخرجة من المعاهد في مهنة تدريب الفرق الرياضية على مختلف المستويات و الفئات العمرية.

### 3.8 - خلاصة:

- ان تطوير القدرات البدنية و التقنية و النفسية و التكتيكية يتطلب أساليب علمية حديثة من اجل الوصول بالرياضي للمستوى النخبة و تحقيق أحسن النتائج و تعتبر رياضة الغولف من الرياضات القليلة التي يمكن لجميع فئات المجتمع ممارستها سواء صغار السن أو كبار السن بالإضافة إلى كونها توصف كوسيلة الاسترجاع بالنسبة للمرض و المصابين (الجمعية الأمريكية للصحة. 2010) بالإضافة إلى الجانب السياحي و القيمة المالية من وراء بناء ميادين الغولف.

من خلال الدراسة الاستطلاعية و خبرة الطالبة الباحثة كونها مكونة في مجال لعبة الغولف، تم ملاحظة تدني المستوى البدني للاعب الغولف و الغياب التام للتحضير البدني الخاص بهذه الرياضة في المخطط السنوي و في البرامج التدريبية لمختلف الفئات و على هذا الأساس ترى الطالبة الباحثة أن بناء برنامج تدريبي خاص يعتمد على تنمية الصفات البدنية الأساسية في رياضة الغولف حسب المتطلبات البدنية و حسب الفئة العمرية و عملية تعيين حمل التدريب بطريقة عملية و بالاعتماد على طرق تدريب مختلفة و مناسبة لكل صفة و منه تقسيم هذا البحث إلى باين، الباب الأول تم تخصيصه للدراسة النظرية بينما الباب الثاني فقد خصص للدراسة الميدانية.

و قد تطرقنا في الباب الأول و في الدراسة النظرية إلى جمع المادة الخبرية التي تخدم موضوع البحث و تم تقسيمها إلى 3 فصول الفصل الأول بعنوان رياضة الغولف تم فيه شرح أهمية هذه الرياضة و تاريخها و قوانينها و كيفية حساب النقاط بالإضافة لمشاهير هذه اللعبة سيدات و رجال مرفقة بالصور و الشروح بينما خصص الفصل الثاني للإعداد البدني في التدريب الرياضي الحديث محاولة شرح مفاهيم التدريب الحديث و الإعداد البدني و مكونات اللياقة البدنية بالإضافة لأقسام الإعداد البدني و حمل التدريب بأشكاله و مكوناته و درجاته و كيفية تقويم العمل.

إما الفصل الثالث بعنوان التحضير البدني في رياضة الغولف فتم من خلاله التعرض لأهم الصفات البدنية في هذه الرياضة بالإضافة لآخذ اللاعب تايجروودز كمثال من خلال عرض برنامج تدريبيه تم توضيح كيفية التسخين الخاصة برياضة الغولف مرفقة بالصور و شرح كيفية تنمية كل صفة على حدا بدء من القوة او تحمل القوة و القوة المميزة بالسرعة في الجزء العلوي و السفلي للجسم مع عرض صور العضلات الأساسية المشتركة في حركة السوينغ و كيفية تنمية كل عضلة بالإضافة إلى شرح كيفية تنمية صفة التحمل الدوري، تقني، تقنين الحمل حسب مستوى كل فرد و قدراته البدنية تم التركيز في الأخير على كيفية تنمية صفة التوازن، أما الباب الثاني فخصص للدراسة الميدانية قسم لثلاثة فصول :

الأول للدراسة الاستطلاعية حيث تم تحديد أدوات البحث و مواصفاتها و نوع المفحوصين كما قمنا بإجراء التعديلات اللازمة تبعاً للملاحظات و الاقتراحات التي أوردها المحكمون و كذلك تم تنفيذ متطلبات الدراسة الأساسية من حيث



وضع الاستبيان الذي وجه إلى المدرب مع العرض و مناقشة النتائج للكشف عن واقع سير عملية التدريب في الفريق و فئة الأكابر خاصة اما الفصل الثاني فقد تمثل في عرض منهجية البحث و الإجراءات الميدانية المتبعة و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع عينة البحث و مجالات البحث الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث و بعد ذلك تم التأكيد من مدى صدق و ثبات و موضوعية الاختبارات كما تم عرض البرنامج التدريبي و تحكمه من طرف المختصين و استخدام أدوات البحث و القواعد التي ينبغي مراعاتها في الإعداد لها و وتنفيذها و في الأخير تم عرض للوسائل الإحصائية التي اعتمد عليها في هذا البحث لمعالجة النتائج المتحصل عليها من درجات خام في شكلها الأولي إلى درجات معيارية يتمكن من خلالها إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث.

و الفصل الثالث خصص لعرض و مناقشة نتائج عينة البحث بعد تطبيق التجربة و قد تمت المعالجة الإحصائية من خلال توظيف مجموعة كل المقاييس بالإضافة إلى مناقشة النتائج بالفرضيات و من خلال هذه الأخيرة استنتجت الطالبة ان البرنامج التدريبي المطبق و الذي يعتمد على تنمية بعض الصفات البدنية

اظهر تأثيرا ايجابيا إلى حد ما في تطوير هذه الصفات و في الأداء لدى لاعبي الغولف، و تقترح الطالبة الباحثة برمجة اكبر للخصص البدنية في المخطط التدريبي لهذه الرياضة و الاعتماد على الإطارات المتخرجة من معاهد الرياضة و التربية البدنية.