

# الملاحق



## الملحق الأول :

الاستمارة الاستبيان و الاختبارات و قائمة المختصين .

## الملحق الثاني :

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلي و البعدي لعينة البحث .

## الملحق الثالث :

الوثائق الادارية .

# الملحق الاول

\_\_ الاستمارة الاستبائية

\_\_ استمارة الاختبارات

\_\_ قائمة المختصين

\_\_ قائمة فريق العمل

\_\_ قائمة اللاعبين



Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
Université Abdelhamid Ibn Badis de Mostaganem

Vice Rectorat de la Formation Supérieure de Post-Graduation, de l'Habilitation  
Universitaire et de la Recherche Scientifique

#### Fiche de consultation des experts

Monsieur, MECHLAH ABD RAHMAN dans le cadre de mon projet de recherche pour obtenir un magister en entraînement sportif sous titre « l'effet du développement de certaines qualités physiques sur la performance des golfeurs. »

A fin de prouver que le développement de certaines qualités physique a un effet sur la performance d'un golfeur, monsieur, vous avez une expérience suffisante pour avoir une vision de synthèse juste pour m'aider à choisir les qualités physiques les plus sollicitées au golf et les classer selon le degré d'importance de chacune.

Je compte sur votre aide pour m'orienter encore plus par vos observations et suggestions.

Cordialement.

**BOUCHAREB RAFABIYA**

Qualité physique	Très importante	Important	Peu important	Observations	Suggestions
<b>Endurance</b>					
E .générale					
E .spécifique					
E. courte					
E .moyenne					
E. longue					
<b>Force</b>					
Force maximale					
Force vitesse					
Force endurance					
Force explosif					
<b>Vitesse</b>					
Vitesse de réaction					
Vitesse cyclique					
Vitesse acyclique					
<b>Souplesse</b>					
<b>Coordination</b>					
Adresse					
Habilité					
équilibre					

## الخور الأول :معلومات خاصة بالمدرّب

### 1-المؤهلات العلمي:


-مستشار فيالرياضة

-ليسانس فيالتربية البدنية والرياضة

-تقني ساميفيالرياضة

-أستاذ فيالتربية البدنية والرياضة فيالطور الثالث

-لاعب سابق + شهادة تدريب

### 2شهادة التدريب:


-شهادة دولية

-درجة أولى

-درجة ثانية

-درجة ثالثة

-بدون شهادة

### 3سنوات العمل فيمجالات التدريب:


- منسنة الىأقل من 5 سنوات

-من 5 لأقل من 10 سنوات

-أكثر من 10 سنوات

## الخور الثاني :الثقافة التدريبيّة للمدرّب:

### 4هللكدرايةومعرفة خاصة بالطرق المتعددة فيالتدريبالرياضيا لحديث؟


نعم

إلى حدما

لا

### 5هللكمعرفة خاصة بخصائص ومميزاتنواحيالنمو للفتات؟


نعم

إلى حدما

لا

6هللكمعرفة كاملة بطرق تعلمالتقنية والتكتيكية والبدنية للاعبين؟

نعم

إلى حدما

لا


7هلأنتعلى دراية بمتطلباتالغولفالحديثة؟

نعم

إلى حدما

لا


المحور الثالث :

المعلوما الخاصة بمجالالتدريب :

تخطيطالبرنامجالتدريبية :

8هلهنالكبرنامجتدريبيز منمخططمحددالمعالومحققالأهدافالمسطرة؟

نعم

إلى حدما

لا


9هلنيتماالتخطيطللبرنامجالتدريبيوفقالأساسالعلمية المرتبطة بالعلوم

الأخرى؟

نعم

إلى حدما

لا


10ماهيالجوانبالتيأخذهابعينالاعتبارعندتخطيطكمللبرنامجالتدريبية؟

نعم

إلى حدما

لا


11 هل هنا كأهداف واضحة المعالم لاختلال كلفة متفرقة منفردة أو خطة السنوية؟


نعم

إلى حد ما

لا

12 مني قو مبو ضع الير نامج؟


– لجنة مكونة من خبراء في النادي

– المدير الفني بالتعاون مع المدرب

– المدرب بمفرده

13 هل يراعي الاهتمام بالإحماء والتهدئة قبل نهاية الوحدات التدريبية؟


نعم

إلى حد ما

لا

14 هل يتم إعطاء اللاعبين تدريبات بدنية بما يتلاءم مع المرحلة العمرية؟


نعم

إلى حد ما

لا

### المحور الثالث : الأداء في الغولف

15 رتب حسب الأهمية الصفات البدنية المؤثرة في أداء لاعب الغولف

	التحمل العضلي
	القوة القصوى
	القدرة العضلية
	التحمل الدوري
	تحمل السرعة
	السرعة
	سرعة رد الفعل
	التناسق
	المرونة

16 كيف ترى مستوى أداء لاعبيك ؟

	ممتاز
	جيد
	حسن
	متوسط
	ضعيف



17 هل تقوم بتقييم أداء لاعبيك ؟

لا ☐

نعم ☐

إذا كان نعم كيف؟

18 ماهي العوامل الأكثر تأثيرا في أداء لاعب الغولف رتب حسب الأهمية ؟

<input type="text"/>	العامل البدني
<input type="text"/>	العامل النفسي
<input type="text"/>	العامل التكتيكي
<input type="text"/>	العامل التقني

19 هل تعتقد ان للجانب البدني تأثير مباشر على اداء اللاعب ؟

نعم ☐

لا ☐

19هل ترمج حصة تحضير بدني للاعبين ؟

نعم ☐

لا ☐

أحيانا ☐

20هل تعتقد أن حصة التحضير البدني ضرورية ؟

نعم ☐

لا ☐

21كم يستغرق اللاعبون من الوقت لإتمام دورة كاملة من 18 حفرة ؟

ساعة ☐

ساعتين ☐

ثلاث ساعات ☐

أربعة ساعات ☐

أكثر ☐

22 كيف يحسن اللاعب معدل نقاطهم حسب رأيك ؟


زيادة مسافة الدرايف

دقة أكثر في الضربات المقربة

تفادي العوائق

غير ذلك حدد

## استمارة ترشيح الاختبارات:

### 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.

## الاختبارات البدنية:

### اختبار الوثب الطويل من الثبات :

الهدف 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)

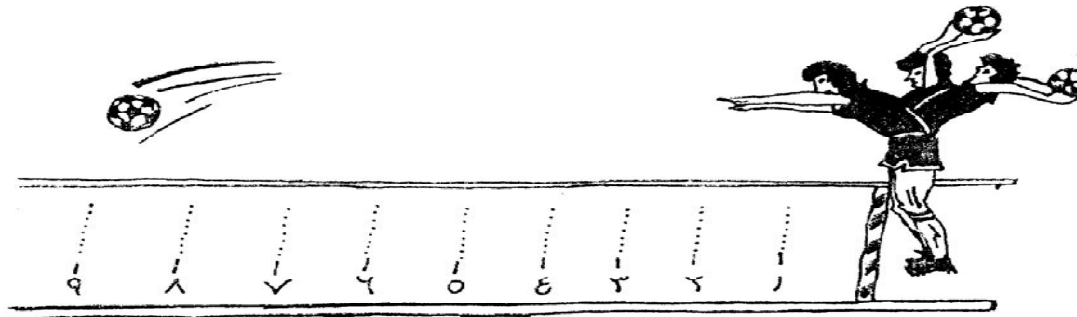


### اختبار رمي الكرة الطبية ( 5 كلغ):

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.



### 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



### 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 ثلاثرات

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

## قائمة المحكمين :

الاسم و اللقب	الوظيفة
د.بن دحمان نصر الدين	استاذ بجامعة مستغانم
د.احسن احمد	استاذ بجامعة مستغانم
د.هواورة مولود	استاذ بجامعة الجزائر
د.شريف علي	استاذ بجامعة الجزائر
د.بوخرار رضوان	استاذ بجامعة الجزائر
د.علوان رشيد	استاذ بجامعة الجزائر
ا.بن عكي محمد اكلي	استاذ بجامعة الجزائر
ا.نافي رابح	استاذ بجامعة الجزائر
مشلاح عبد الرحمان	المدرّب السابق للفرق الوطنية للغولف

## قائمة فريق العمل:

الاسم و اللقب	التحصيل العلمي
ثابت نزيهة	سنة ثانية ماجستير
شريط حسام	سنة اولى ماجستير



# **CLUB SPORTIF AMATEUR DELY BRAHIM**

**( N R D I )**

**CENTRE ASSELAH HOCINE , 36 ROUTE NATIONAL DELY BRAHIM**

## **LISTE DES JOUEURS**

**\_ Abdrahmanmechlah**

**\_ FoudilGuidra**

**\_ Nourdine Hamza**

**\_ SofianAifa**

**\_ Youcef Hamza**

**\_ Sid Ali Hadj Ahmed**

**\_ ChafikHadj Ahmed**

**\_ NacerBaali**

**\_ FaridOurnani**

**\_ NourdinOuerna**

# الملحق الثاني

النتائج الخام المتحصل عليها في الاختبارات القبلية و البعدية لعينة البحث .

اختبار		الضغط		الجلوس من وضع الرقود		السكوات		رمي الكرة الطبية		الوثب		التوازن		كوبر		18حفرة
رقم اللاعب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب
1	17	28	29	38	15	24	30	30	30	170	180	729	820	560	630	84
2	28	33	30	39	18	28	30	30	30	158	170	870	920	585	650	91
3	16	21	21	29	8	22	30	30	30	133	169	570	780	620	690	90
4	22	32	31	41	19	28	20	30	30	160	181	574	792	540	560	84
5	25	36	16	24	20	29	25	30	30	172	182	919	785	600	567	90

نتائج العينة التجريبية القبلية و البعدية

اختبار الضغط		الجلوس من وضع الرقود		السكوات		رمي الكرة الطبية		الوثب		التوازن		كوبر		18حفرة		رقم اللاعب
ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	ق	ب	
21	20	15	15	15	24	30	30	170	180	729	820	560	630	84	78	1
13	12	26	22	18	28	30	30	158	170	870	920	585	650	91	84	2
22	23	28	29	8	22	30	30	133	169	570	780	620	690	90	87	3
28	28	32	30	19	28	20	30	160	181	574	792	540	560	84	83	4
20	21	22	24	20	29	25	30	172	182	919	785	600	567	90	79	5

نتائج العينة الضابطة القبلية و البعدية

الملحق الثالث

الوثائق الادارية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Recherche Scientifique Ministère de l'Enseignement Supérieure  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis – Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportive  
sous direction de poste graduation

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
نيابة مديرية الدراسات ما بعد التدرج

# تسهيل مهمة

إلى السيد(ة): مدير المعهد العالي للبحث العلمي (CERIS)

السلام عليكم سيدي الكريم .....

يرجى منكم سيدي الكريم تسهيل مهمة بوشارب رفاهية سنة ثانية ماجستير تخصص  
تدريب رياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضة بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم وهذا  
لتحضير بحث رسالة ماجستير تحت عنوان : تأثير بعض المتغيرات الكينماتيكية للسوينغ عند  
لاعب الغولف في الفريق الوطني الجزائري الأبرز ذكور .

تقبلوا منا سيادة المدير فائق الاحترام والشكر .

المدير المساعد

جامعة مستغانم  
نيابة  
المديرية الكلية  
د. بن قناب الحبيب  
مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج  
و البحث العلمي و العلاقات الخارجية

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروية  
ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر  
الهاتف: 213 45 10 33/36/35 الفاكس: 213 45 30 10 28



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Recherche Scientifique Ministère de l'Enseignement Supérieure  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis – Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportive  
sous direction de poste graduation

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
نيابة مديرية الدراسات ما بعد التدرج

# تسهيل مهمة

إلى السيد(ة): رئيس فيدرالية الغولف

السلام عليكم سيدي الكريم .....

يرجى منكم سيدي الكريم تسهيل مهمة بوشارب رفاهية سنة ثانية ماجستير تخصص  
تدريب رياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضة بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم وهذا  
لتحضير بحث رسالة ماجستير تحت عنوان : تأثير بعض المتغيرات الكينماتيكية للسوينغ عند  
لاعب الغولف في الفريق الوطني الجزائري الأبرز ذكور .

تقبلوا منا سيادة المدير فائق الاحترام والشكر .

المدير المساعد

د. بن قنبل الحاج  
مدير مساعد مكلف بما بعد التدرج  
و البحث العلمي و العلاقات الخارجية  
نيابة مديرية الدراسات ما بعد التدرج

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروية  
ع. ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر  
الهاتف: 213 45 10 33/36/35 الفاكس: 213 45 30 10 28





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Recherche Scientifique Ministère de l'Enseignement Supérieure  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis – Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportive  
sous direction de poste graduation

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
نيابة مديرية الدراسات ما بعد التدرج

# تسهيل مهمة

إلى السيد(ة): مدير المعهد التربوية البدنية و الرياضية (IEPS) الجزائر

السلام عليكم سيدي الكريم .....

يرجى منكم سيدي الكريم تسهيل مهمة بوشارب رفاهية سنة ثانية ماجستير تخصص  
تدريب رياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم وهذا  
لتحضير بحث رسالة ماجستير تحت عنوان : تأثير بعض المتغيرات الكينماتيكية للسوينغ عند  
لاعب الغولف في الفريق الوطني الجزائري الأبرز ذكور .

تقبلوا منا سيادة المدير فائق الاحترام والشكر .

المدير المساعد

نيابة  
المديرية الكلية  
د. بن قناب  
مدير مساعد  
و البحث العلمي و العلاقات الخارجية

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروية  
ع. ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر  
الهاتف : 045 10 33/36/35 (0) +213 الفاكس : 213 45 30 10 +213



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
Recherche Scientifique Ministère de l'Enseignement Supérieure  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis – Mostaganem  
Institut d'Education Physiques et Sportive  
sous direction de poste graduation

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
نيابة مديرية الدراسات ما بعد التدرج

# تسهيل مهمة

إلى السيدة(ة): رئيس المركز الطبي الرياضي (CNMS) الجزائر

السلام عليكم سيدي الكريم .....

يرجى منكم سيدي الكريم تسهيل مهمة بوشارب رفاهية سنة ثانية ماجستير تخصص تدريب رياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضة بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم وهذا لتحضير بحث رسالة ماجستير تحت عنوان : تأثير بعض المتغيرات الكينماتيكية للسوينغ عند لاعب الغولف في الفريق الوطني الجزائري الأبرز ذكور .

تقبلوا منا سيادة المدير فائق الاحترام والشكر .

المدير المساعد

جامعة مستغانم  
نيابة  
المديرية المكلفة  
بما بعد التدرج  
د. بن قنبل الكينا  
مدير مساعد مخططا بعد التدرج  
و البحث العلمي و العلاقات الخارجة

معهد التربية البدنية و الرياضية – جامعة مستغانم خروية  
ع.ب 002 مستغانم – 27000 الجزائر  
الهاتف: 213 35 33/36/45 0, 213 + الفاكس: 213 35 30 10 28 +



CLUB SPORTIF AMATEUR



النادي الرياضي دالي إبراهيم

**N . R . D . I**

PREPARATION MAGISTERE :

METHODOLOGIE D'ENTRAINEMENT SPORTIF

Mademoiselle : BOUCHAREB-Rafahiya Etudiante « Chercheur » dans le cadre de la préparation d'un Magistère en méthodologie d'entraînement Sportif spécialité « GOLF » a fait subir des testes physiques et application du programme d'entrainement de certaines qualités physiques aux Athletes cités ci-dessous.

Ces Athlètes appartenant au Club de Dely-Ibrahim N.R.D.I Nadi Riadi Dely-Ibrahim.

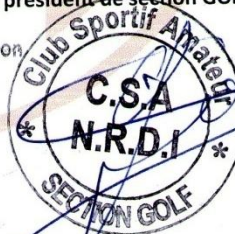
- Abderrahmanne MECHELAH
- Fodil –GUEDRA
- Nouredine HAMZA
- Sofiane-AIFA
- Youcef-Hamza
- Sid –Ali-HADJ-AHMED
- Chafik-HADJ-AHMED
- Nacer-BAALI
- Farid –OURNANI

Ces tests ont été subis et suivis pour le période allant du 10-10-2011 jusqu'au 07-02-2012.

Dely-Ibrahim LE 11-02-2012.

Le président de section GOLF

Président de la Section  
Fodil GUEDRA







République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de la jeunesse et des sports

الإتحادية الجزائرية للقفولف

Fédération Algérienne de Golf

28, Rue Ahmed Ouaked Dély Ibrahim 16320- Alger- Algérie

Tél ,Fax :021.33.50.21 / Email : fag-log@hotmail.com

Réf. N°: *068*/FAG/10

Alger, le ..... **16 FEV. 2010**

## ATTESTATION

Je soussigné **DJOUDI Noureddine**, Président de la Fédération Algérienne de Golf, atteste par la présente que Mademoiselle **BOUCHAREB RAFAHIYA** née le 27/01/1984 (Biskra) a participé aux stages suivants :

- Stage de Caddies qui a eu lieu à l'Unité Golf (Dely-Brahim) du 08 au 13 Juillet 2009.
- Stage de Jeunes Golfeurs « Recyclage » qui a eu lieu à l'Unité Golf (Dely-Brahim) du 25 au 27 Décembre 2009.

La présente attestation est délivrée pour servir et valoir ce que de droit.



Fédération Algérienne de Golf  
Le Vice Président

**Abderahmane BOUZID**

# ملخص البحث

\_\_ ملخص البحث باللغة العربية

\_\_ ملخص البحث باللغة الفرنسية

\_\_ ملخص البحث باللغة الانجليزية

## ملخص البحث

### تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على مستوى أداء لاعبي الغولف

يهدف البحث الى اقتراح برنامج تدريبي لتنمية بعض اهم الصفات البدنية في رياضة الغولف وهي : تحمل القوة , القوة المميزة بالسرعة , التوازن , التحمل الدوري التنفسي معتمدين في ذلك على الطرق العلمية و الاسس النظرية في مجال التدريب الرياضي و مجال رياضة الغولف بصفة خاصة بالإضافة لمعرفة اثر البرنامج التدريبي على مستوى اداء اللاعبين . و قد افترضت الطالبة الباحثة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصفات البدنية المذكورة سابقا في الاختبار البعدي بين العينتين و لصالح العينة التجريبية , ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء في الاختبار البعدي للعتين و لصالح العينة التجريبية . وبعد الدراسة الاستطلاعية وتحديد الطالبة الباحثة للمجتمع الاصلي للدراسة و المتمثل في لاعبي الغولف صنف اكابر ذكور , ونظرا لطبيعة البحث و المنهج المستخدم فيه , تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من نادي دالي ابراهيم للغولف و الذي بلغ عددهم 15 لاعبا. و قد تم الضبط الاجرائي لمجموعة المتغيرات ( السن,الوزن ,السن التدريبي .....الخ) و قسمت العينة الى ثلاث مجموعات احدهما اجريت عليها الدراسة الاستطلاعية و اشتملت على (5 لاعبين) بنسبة 33,33 % تم استبعادهم من الدراسة الاساسية للبحث و 10 لاعبين بنسبة 66,66 % تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين , المجموعة الاولى تجريبية و تتكون من 5 لاعبين طبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح و الاخرى ضابطة اشتملت على 5 لاعبين واصلو تدريبهم الاعتيادي و تم دراسة مدى تأثير البرنامج التدريبي على اللاعبين ,وقد تم ضبط تجانس العينتين كي لا تؤثر على سير نتائج الاختبارات احتوى البرنامج التدريبي على 24 وحدة تدريبية بواقع ثلاث حصص تدريبية في الأسبوع و تم تنفيذ البرنامج في زمن قدره 8 اسابيع و كان زمن كل وحدة تدريبية ( 80 د) من 2011/12/01 الى 2012/02/01 . ثم تم اجراء الاختبارات البعدية و تم بعدها جمع البيانات و معالجتها احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية و تم التوصل الى الاستنتاجات التالية , توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض الصفات البدنية بين العينتين و لصالح العينة التجريبية . و توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء بين العينة التجريبية و الضابطة و لصالح العينة التجريبية , مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح , ومن خلال نتائج الدراسة تقترح الطالبة الباحثة الأتي استخدام البرنامج التدريبي المقترح من اجل تطوير و

تنمية اهم الصفات البدنية في هذه الرياضة مع زيادة مدة البرنامج و تكثيف الوحدات التدريبية باستخدام و سائل

التدريب الملائمة لتحسين مستوى اداء اللاعبين و القيام بتنظيم دورات تكوينية للمدربين في هذه الرياضة .

الكلمات الاساسية : بعض الصفات البدنية ,الغولف ,الاداء في الغولف

# Résumé

## **Effet du développement de certaines qualités physiques sur la performance des golfeurs.**

Le but de la recherche est de proposer un programme d'entraînement pour développer certaines qualités physiques : force-endurance, force-vitesse, endurance cardiaque et équilibre en se basant sur les méthodes scientifiques et les bases théoriques de l'entraînement sportive et du golf. Pour connaître l'effet du programme d'entraînement sur des golfeurs, on a considéré qu'il y a des différences significatives sur certaines qualités physiques entre l'échantillon témoin et l'échantillon expérimental et en faveur de l'échantillon expérimental, la présence de différences statistiquement significatives entre l'échantillon témoin et expérimental post-test est en faveur de ce dernier dans le résultat de performance des golfeurs. Après l'étude préliminaire faite sur les joueurs de golf sénior, et compte tenu de la nature de la recherche et la méthodologie utilisée, l'échantillon de recherche a été sélectionné d'une façon volontaire de l'équipe de Delybrahim Golf Club, qui est composée de 15 joueurs. L'échantillon a été divisé en trois groupes, on a fait une étude d'exploitation sur le premier, formé de ( 5 joueurs ) soit 33,33% ils ont été écartés de l'étude fondamentale de la recherche, le reste et de 10 joueurs soit 66,66% ont été répartis au hasard par tirage au sort en deux groupes, le premier expérimental se compose de (5 jr) dont le programme d'entraînement proposé a été appliqué, et le deuxième témoin (5jr) a suivi le programme habituel. On a réglé l'équivalence des échantillons afin de ne pas influencer sur les résultats du test. Le programme d'entraînement comprenait 24 séances soit trois par semaine et l'exécution de ce programme a duré 08 semaines le temps de chaque séance est de (80 min) du 01 /12/2011 au 01/02/2012 effectuée alors les post-test, on a

recueilli les données et les paramètres pour les traiter statistiquement, les résultats ont été les suivants : il existe des différences significatives sur certaines qualités physiques entre l'échantillon témoin et expérimentale en faveur de l'échantillon expérimental. et la présence de différences entre le témoin et l'échantillon expérimental dans le résultat de la performance des golfeurs ce qui prouve l'efficacité du programme d'entraînement appliqué, l'étudiante chercheuse suggère l'utilisation de tels programmes d'entraînements pour développer les qualités physiques spécifiques au golf et de multiplier les séances d'entraînement et le temps d'application des programmes en utilisant les moyens adéquats pour améliorer le niveau de performance des joueurs de golf et organiser des séminaires pour la mise à jour et la mise à niveau des entraîneurs de golf.

**Mot clés :** qualités physiques, golf, performance.

## **Abstract**

### **The effect of improving some fitness characteristics on golfers performance**

The aim of this research is to propose a conditioning program for the development of some fitness characteristics : strength-endurance, strength-speed ,cardio-endurance and balance in golf basing on scientific methods and the global expertise to identify the correlation between the application of the program and golfers performance , it was considered that there are significant differences in terms of some fitness characteristics between the control sample and the experimental sample in favor of experimental sample, the presence of statistically significant difference between the experimental and control sample in the post-test in favor of the experimental sample in the result of golfers performance .after the preliminary study on the senior golf players research sample was selected voluntary from delybrahim golf team which is composed of 15 players the, variable was set ( age, age of training ..... ) the sample was divided into three groups, we conducted a study of operation on the first consisting of (5 players) or 33,33% they were excluded from the fundamental study ,and the remaining 10 players or 66,66%were randomly assigned by lottery into two groups one experimental contains (5 players )which the training program was aplicated on them, the second witness( 5 players)they follow the usual training program ,there was un equivalence of sample in order not to effect the tests results ,the training program included 24 session three sessions per week and the execution of this program lasted 08 weeks ,the time of each session is 80 min from 01/12/2011 till 01/02/2012 ,then perform post-test we collected the data using the statistical means, the results were that there are significant differences in terms of some fitness characteristics between the control and the experimental sample and for the experimental sample, the presence of statically significant differences between the experimental and control sample in post-test in favor of the experimental one in the players performance that proof the effectiveness of the training program which reach the desired goal, the student researcher suggests : the use of such training program to improve the fitness characteristics of golf players and multiply the training sessions using appropriate training means and organizing recycling for updating and upgrading of coaches.

**Key words:** fitness characteristics, golf, golf performance.