

التعريف بالبحث



1- مقدمة

2- الإشكالية

3- الأهداف

4- الفرضيات

5- ماهية وأهمية البحث

6- المصطلحات

7- الدراسات المشابهة

الخلاصة

الباب الأول



(الدراسة النظرية)

– مدخل الباب الأول

– الفصل الأول: رياضة الغولف.

– الفصل الثاني: التخطيط الرياضي الحديث و التخطيط في
الغولف

– الفصل الثالث: التحضير البدني في رياضة الغولف.

– خاتمة الباب

الفصل الأول



رياضة الغولف

- تمهيد

1.1 تاريخ لعبة الغولف عالميا

1.1.1 تاريخ الغولف في الجزائر و بعض الدول العربية

2.1.1 تقنين اللعبة و تطورها

3.1.1 تأسيس البطولات ووصول الغولف للعالمية

4.1.1 الألعاب الاولمبية و الغولف

5.1.1 فدرالية الغولف

6.1.1 اشهر لاعبات و لاعبي الغولف

2.1 قوانين الغولف

1.2.1 مضمار الغولف

2.2.1 حساب النقاط و طريقة اللعب

3.2.1 انواع مسابقات الغولف

4.2.1 العتاد ,التجهيزات و الاكسيسوارات(اللوازم)

5.2.1 حامل المضارب (caddy)

6.2.1 مؤشر اللاعب (index)

3.1 التصنيف العالمي للرجال و السيدات : 12 جويلية 2011

الخلاصة

الفصل الثاني



الإعداد البدني و التدريب الرياضي الحديث

- تمهيد

1.2- حول مصطلح (الإعداد البدني Kondition)

1.1.2 أهمية إستخدامات قدرات الإعداد البدني (اللياقة)

2.1.2 مكونات اللياقة البدنية

3.1.2 أقسام الإعداد البدني

4.1.2 التحمل

5.1.2 القوة العضلية

6.1.2 السرعة : vitesse

7.1.2 الرشاقة: Habilité

8.1.2 المرونة: Souplesse

- خلاصة

الفصل الثالث



التحضير البدني

– تمهيد

1.3-الانجاز في الغولف

1.1.3الظاهرة تاغروودز

2.1.3 وضع مخطط تدريب خاص بلاعب الغولف

3.1.3 التسخين l'échauffement

4.1,3 الإطالة

5.1.3 التسخين الديناميكي أو الباليستيكي الخاص بالغولف

2.3تدريب القوة في الغولف

1.2.3 أهداف تمارين التقوية العضلية و التحمل العضلي في الغولف

2.2.3 أهم العضلات المتدخلة في حركة السوينغ الغولف

3.2.3 تنمية القوة المميزة للسرعة

3.3-أهم طرق تدريب القدرة

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

4.3 تطوير التحمل الدوري التنفسي

5.3 تنمية التوازن في الغولف

6.3 فئة الاكابر (أكثر من 50 سنة) و الغولف

خلاصة

الباب الثاني



الدراسة التطبيقية الميدانية

– مدخل الباب الثاني

– الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية.

– الفصل الثاني: الدراسة الأساسية (منهجية البحث

و الإجراءات الميدانية).

الفصل الأول



الدراسة الاستطلاعية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

1.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.1 الدراسة الاستطلاعية الاولى (تحليل و مناقشة النتائج)

3.1 الدراسة الاستطلاعية الثانية (الاختبارات البدنية)

4.1 الدراسة الاستطلاعية الثالثة (البرنامج التدريبي المقترح)

الخلاصة

الفصل الثاني



الدراسة الأساسية (منهجية البحث و الإجراءات الميدانية)

تمهيد

2- إجراءات البحث الميدانية

1.2 منهج البحث

2.2 مجتمع و عينة البحث

3.2 مجالات البحث

4.2 أدوات البحث

5.2 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث

6.2 الأسس العلمية للاختبارات

1.6.2 ثبات الاختبار

2.6.2 صدق الاختبار

3.6.2 موضوعية الاختبارات

7.2 البرنامج التدريبي

8.2 مواصفات الاختبارات المستخدمة

9.2 الوسائل الإحصائية

10.2 صعوبات البحث

خلاصة

الفصل الثالث



عرض و تحليل النتائج و مناقشتها و الاستنتاجات و الاقتراحات و الخلاصة

تمهيد

3. 1 - عرض و مناقشة نتائج القياسات القبلية لعيني البحث
3. 2 - عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي لعيني البحث
3. 3 - عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعيني البحث
3. 3. 1 - عرض و مناقشة نتائج اختبار الضغط
3. 3. 2 - عرض و مناقشة نتائج اختبار الجلوس من وضع الرقود
3. 3. 3 - عرض و مناقشة نتائج اختبار السكوات
3. 3. 4 - عرض و مناقشة نتائج الوثب الطويل من النبات
3. 3. 5 - عرض و مناقشة نتائج رمي الكرة الطبية
3. 3. 6 - عرض و مناقشة نتائج اختبار التوازن
3. 3. 7 - عرض و مناقشة نتائج اختبار نصف كوبر
3. 3. 8 - عرض و مناقشة نتائج اختبار 18 حفرة
3. 4 - مقارنة نتائج اختبار الأداء (18 حفرة) في الاختبار البعدي لعيني البحث
3. 5 - مقارنة النتائج بفرضيات البحث
3. 5. 1 - مناقشة الفرضية الأولى
3. 5. 2 - مناقشة الفرضية الثانية
3. 6 - استنتاجات البحث
3. 7 - الاقتراحات
3. 8 - الخلاصة.