

تأثير تنمية بعض الصفات البدنية على أداء لاعبي الغولف

بوشارب رفاهية جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

ملخص البحث

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 للعينتين 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) . 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 الدالة: بعض الصفات البدنية , الغولف , الاداء في الغولف

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 , 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.

1_ مقدمة :

لقد تقدم التدريب الرياضي الحديث بخطوات عملاقة عن طريق استعمال أحدث الوسائل و الطرق العلمية المؤثرة في مختلف مراحل و خطواته بحيث يشمل التدريب الرياضي على عناصر عدة تؤثر كلها بطريقة أو بأخرى على مردود اللاعبين سواء إيجاباً أو سلباً.

ان الإعداد البدني هو احد عناصر التدريب العلمي الحديث البالغة الأهمية والتي تهدف إلى تحقيق كفاءات بدنية عالية تسمح للرياضي بالتكيف مع مختلف المتطلبات التقنية و التكتيكية للرياضة التخصصية . و تعتبر الصفات البدنية مطلب هام لممارسة أي نشاط رياضي و لذلك تختلف الأهمية حسب العبء الواقع على أجهزة الجسم المختلفة و ترتيب هذه القدرات يختلف حسب أهميتها في كل نشاط رياضي و حسب احتياجات و متطلبات الأداء الحركي لهذا النشاط .تعتبر رياضة الغولف من المسابقات التي تعتمد بدرجة كبيرة على أداء حركي ذو كفاءة عالية إذ تستخدم هذه الرياضة تقنية جد مهمة تتكرر خلال جميع أنواع الضربات الطويلة منها كضربة الدرايف و القصيرة كالبوبتينغ وهذه الحركة هي السوينغ أو المرحة و هي الحركة الأكثر تعقيداً في جميع الرياضات .

2_ الإشكالية:

إن اللياقة البدنية للرياضيين الذين ينشطون على أعلى المستويات العالمية ، عنصر هام و فعال في عملية التدريب العلمي الحديث إلى جانب كل من الإعداد التقني و التكتيكي و النفسي ،فالتدريب البدني هو القاعدة الأساسية و الأولى التي يعتمد عليها المدرب للحصول على لاعب قادر على التطبيق التقني و التكتيكي الصحيح و الفعال للرياضة التخصصية بينما يعتقد الكثير أن لعبة الغولف هي رياضة لا تعتمد على الإعداد البدني بحكم أنها تشمل لاعبين من سن متقدم مقارنة بالتخصصات الرياضية الأخرى إلا أن هذه النظرة أو هذا الاعتقاد أصبح خاطئ مع بروز أهمية الإعداد البدني عند أفضل اللاعبين مثل تايجر وودز حيث يقول كليث كلفن و هو المحاضر البدني للاعب تايجر وودز "أن هذا الأخير اكتسب ما يعادل 15 كلغ من الكتلة العضلية مند بداية ممارسته الغولف كلاعب محترف سنة 1996". (golf digest, 29, 1999)

وللبحث في مسببات هذه الظاهرة نطرح السؤال التالي:

هل تنمية بعض الصفات البدنية يؤثر إيجاباً على مستوى أداء لاعبي الغولف ؟

الأسئلة الفرعية:

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجاباً على تنمية التحمل الدوري التنفسي ,تحمل القوة ,القوة المميزة بالسرعة و التوازن؟

هل يؤثر البرنامج التدريبي المقترح إيجاباً على أداء لاعبي الغولف ؟

3_ الأهداف:

التعريف برياضة الغولف و قوانينها.

إبراز أهمية الإعداد البدني في رياضة الغولف .

تحديد بعض الصفات البدنية الخاصة التي يعتمد عليها لاعب الغولف .

تحديد العلاقة بين تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة و تحسن النتائج في المنافسات .

يهدف البحث إلى وضع مقاييس بدنية للتقويم عند لاعبي الغولف في الجزائر.

4_ الفرضيات:

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض الصفات البدنية و هي : التحمل الدوري التنفسي ,تحمل القوة,القوة المميزة بالسرعة و التوازن في الاختبار البعدي و لصالح العينة التجريبية .

توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي و لصالح العينة التجريبية .

5_ ماهية وأهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في التركيز على دور الإعداد البدني في رياضة الغولف و ذلك بمحاولة تحقيق أحسن النتائج باستعمال برنامج إعداد بدني معين يتم التمرن عليه للوصول إلى لياقة بدنية مثالية من خلال التعرف على أهم الصفات البدنية في رياضة الغولف و التركيز على تنميتها و تطويرها و إيجاد قاعدة عريضة لهذه الرياضة و محاولة الوصول إلى المستوى العالي من خلال هذا البحث المتواضع بالإضافة إلى تزويد المكتبة الجزائرية و العربية بهذا النوع من البحوث .

6_ المصطلحات:

1.6 الغولف: هي رياضة تلعب في الهواء الطلق و تتمثل في رمي كرة داخل مجموعة من الحفر بمساعدة المضرب و الهدف من اللعبة هو القيام بأقل عدد من الضربات في ميدان محدد متكون من 18 حفرة . (4, 2010, Martin veyron)

2.6 الأداء في الغولف:

يقصد به في هذه الدراسة مجموعة النقاط التي يسجلها اللاعب في دورة من 18 حفرة .

3.6 القوة المميزة بالسرعة :

تعرف على أنها المظهر السريع للقوة العضلية و الذي يدمج كلا من السرعة و القوة في الحركة حسب المعادلة:

القدرة العضلية = (القوة × المسافة)/ الوقت (مفتي ابراهيم حماد , 2001 , 169)

كما يعرفها محمد حسن علاوي نقلا عن لارسون Larson و يوكوم yokom " القدرة على انجاز أقصى قوة في اقصر وقت ممكن " حسب المعادلة التالية:

القوة × السرعة. (محمد حسن علاوي , 1990, 112)

7. عينة البحث:

نادي دالي ابراهيم للغولف .ذكور. اكابر.

8 تجانس عينة البحث: و قد تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية و الضابطة لعينة البحث قصد الدراسة في بعض المتغيرات التي تؤثر على المتغير التجريبي(الصفات البدنية حيث رعينا مدى تجانس العينتين في متغيرات الوصفية الجسمية من حيث العمر، الوزن، الطول، و الخبرة السابقة)العمر التدريبي .

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

جدول رقم (01) يمثل التجانس العينتين في بعض القياسات الجسمية

9. منهج البحث:

المنهج التجريبي .

10. مجالات البحث:

المجال المكاني: مضمار دالي ابراهيم للغولف. الجزائر العاصمة.

المجال البشري : 15 لاعب من نادي دالي ابراهيم ذكور. أكابر .

المجال الزمني :من بداية الموسم الرياضي 2012/2011 الى ماي 2012.

11. ادوات البحث:

المصادر و المراجع العربية و الأجنبية , الاستبيان ,المقابلة الشخصية المباشرة ,الاختبارات البدنية , البرنامج التدريبي المقترح ,الوسائل الاحصائية : برنامج spss

ا - لتنفيذ الاختبارات :

1_ ميزان طبي . قائم خشبي مدرج بالسنتيمترات بطول 2 متر . شريط متري 50 متر- مقياتي (كرونومترين) 2 من نوع body sculpture صفارة ,كرات طبية 3كلغ,كرات غولف و تنس .
شواخص

ب- لتنفيذ البرنامج :

ميدان الغولف دالي ابراهيم الجزائر , كرات طبية 3 كلغ و 5 كلغ ,حبال للقفز ,كرونومتر ,صفارة .

ج_ وسائل الاسترجاع :

مياه معدنية , بسكويت , حمام بعد التدريب .

12 عرض و مناقشة نتائج الاختبار القبلي للعينتين :

جدول رقم (2) يوضح تجانس العينة في نتائج الاختبارات القبلي باستخدام اختبار دلالة الفروق :

| الاختبار | العينة التجريبية | | العينة الضابطة | | درجة الحرية | قيمة ت | الدالة |
|------------------------|------------------|---------------|----------------|---------------|-------------|--------|----------|
| | 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 | 162,2 | 733 | 162,4 | 4 | 0,72 | غير دالة |
| نصف كوبر | 581 | 31,7 | 580 | 35,87 | 4 | 0,68 | غير دالة |
| التوازن | 30 | 1,5 | 30 | 1,5 | 4 | 0,62 | غير دالة |
| حفرة 18 | 87,8 | 3,49 | 86,8 | 3,27 | 4 | 1,82 | غير دالة |

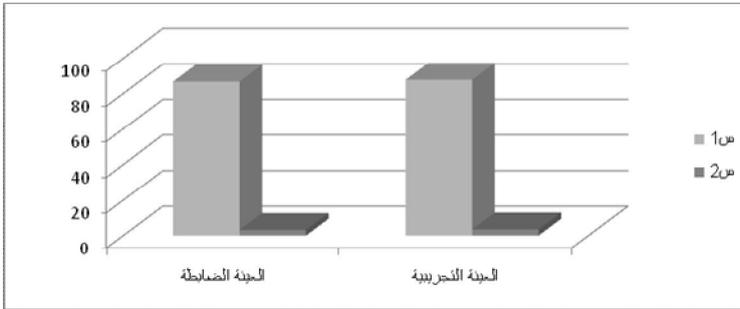
13. عرض و مناقشة نتائج اختبار 18 حفرة :

جدول رقم (3) يوضح نتائج الاختبار القبلي البعدي لعينتي البحث في اختبار 18 حفرة :

| ت الجدولية | ت المحسوبة | الاختبارات البعيدة | | الاختبارات القبلية | | حجم العينة | مقاييس إحصائية عينة البحث |
|---------------|---------------|--------------------|------|--------------------|------|---------------|------------------------------|
| | | 2ع | 2س | 1ع | 1س | | |
| 2,77 | 1,82 | 2,82 | 85,2 | 2,27 | 86,8 | 5 | العينة الضابطة |
| | 3,35 | 3,7 | 82,2 | 3,49 | 87,8 | 5 | 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 البعيدة 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 (1) يمثل نتائج الاختبار القبلي البعدي لعينتي البحث في اختبار 18 حفرة

من خلال الشكل رقم (1) 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 أفارييس و 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 .

14. مناقشة نتائج البحث : بعد 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 السكوات و الوثب الطويل من الثبات و الأداء (اختبار 18 حفرة) أكبر 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 الأساسية في رياضة الغولف اما العينة الضابطة فلم تسجل اي تطور معنوي في اي من الصفات الأساسية 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. تنص الفرضية الثانية على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاداء بين العينة التجريبية و الضابطة في الاختبار البعدي لصالح هذه الأخيرة بعد 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 (15) ان الفرق الحاصل بين متوسط نتيجة الاختبار البعدي للأداء 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.

15. استنتاجات البحث :

- 1- قلة او انعدام الاهتمام بالجانب البدني للاعب الغولف في الجزائر و التركيز على الجانب التقني.
- 2- قلة معرفة المدربين بكيفية برمجة الحصص التدريبية و الجوانب المستهدفة التي ينبغي تقويمها للوصول باللاعبين إلى اعلى مستوى.
- 3- جهل معظم اللاعبين بأهمية التحضر البدني في رياضة الغولف و اهم الصفات البدنية الخاصة بهذه الرياضة.
- 4- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى بعض الصفات البدنية بين العينة التجريبية و الضابطة و لصالح العينة التجريبية.
- 5- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العينة الضابطة و التجريبية في الاختبار البعدي لصالح هذه الاخيرة في مستوى الأداء مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي رغم قصر مدته (8 اسابيع) .

16 - الاقتراحات :

- انطلاقا مما استقرت عنه الدراسة من نتائج تقترح الطالبة الباحثة التالي:
- يجب معرفة اهم الصفات البدنية في هذه الرياضة و العمل على تمتيتها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتحسين المستوى البدني و التقني للاعبين.
- العمل على تطبيق البرنامج و تخطيط التدريبات حسب الخصائص البدنية و الفسيولوجية لكل ف
- القيام بالمزيد من الدراسات لتطوير التحكم في وضع البرامج التدريبية لتطوير الصفات البدنية الخاصة باي رياضة و خاصة رياضة الغولف حسب المراحل النسبية المختلفة.

الخاتمة: إن تطوير القدرات البدنية و التقنية و النفسية و التكتيكية يتطلب اساليب علمية حديثة من أجل الوصول بالرياضي للمستوى النخبة و تحقيق احسن النتائج و تعتبر رياضة الغولف من الرياضات القليلة التي يمكن لجميع فئات المجتمع ممارستها سواء صغار السن او كبار السن بالإضافة إلى كونها توصف كوسيلة الاسترجاع بالنسبة للمرض و المصابين (الجمعية الامريكية للصحة. 2010) بالإضافة إلى الجانب السياحي و القيمة المالية من وراء بناء ميادين الغولف.

المراجع:

1. ابو العلاء عبد الفتاح ,حمل التدريب و صحة الرياضي,دار النشر الحديث ,مصر , 2002
2. احمد الباسطي ,قواعد و اسس التدريب الرياضي و تطبيقاته, الاسكندرية, منشأة المعارف, 1998
3. اميرة حسن محمود و ماهر حسن محمود ,الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي,دار الوفاء,الاسكندرية ,2008.
4. Auste, N, l'entrainement de l'endurance,paris ,ed vigot, 1996
5. Bradet .m, la préparation physique .incep. publication. paris ,1996
6. Duarcan lennard, golf a chaque probleme sa solution, ed vigot ,2010
7. François berthet et d'autre, manuel d'enseignement, fédération française de golf 1^{er} edition hiver, 2006