تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة، لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية لأن كل بحث نظري يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من المراحل الهامة التي تحتاج إلى عناية خاصة من قبل الباحث،ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية ،ذلك أن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث،على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه،كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات.

وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى جميع هذه النقاط وبالتفصيل.

1-الدراسة الاستطلاعية:

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لابد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية ، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهنا خلال العمل الميداني

وتعد الدراسة الاستطلاعية الأولية هي التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية. وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية وكون الباحث مدرب الفريق،لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التشاور مع المدربين (للأشبال) قصد إطلاعهم على موضوع الدراسةة وهذا من اجل ضبط الوقت ووسائل التدريب ومساحة الملعب المخصصة لتطبيق البرنامج التدريبي.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة قابلية تطبيقهم للبرنامج

وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث، وكذلك قمنا بتحديد الاختبارات التي سوف نقوم بتطبيقها على عينة البحث

-التجربة الاستطلاعية:

يذكر **ناجي قيس وبسطويسي** (**1987**) بأن التجربة الاستطلاعية هي تجربة مصغرة للتجربة الأساسية، ويجب أن تتوافر فيها الشروط نفسها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها .

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 4 لاعبين من لاعبي أشبال وفاق السلامات عين الحجل ،ثم استبعادهم في ما بعد من التجربة الأصلية،وكانت العينة المأخوذة تطابق الشروط العمرية لعينة البحث.

كما تم إجراء الاختبار القبلي بتاريخ 25 نوفمبر 2016 وإعادة الاختبار بفارق زمني يقدر بأسبوع وكان ذلك بتاريخ 02 ديسمبر 2016،وفي نفس توقيت إجراء كل الاختبارات البدنية في هذا البحث، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أثبات،صدق وموضوعية هذه الاختبارات.

2- مجالات الدراسة:

نقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام، وهي المجال المكاني، أي المنطقة التي يجرى فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين اجري عليهم البحث، وأخيرا المجال الزمني أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

2-1- المجال البشري: تمت التجربة على عينة من لاعبي أشبال وفاق السلامات عين الحجل الجهوي 1 التابع لرابطة باتنة للموسم الرياضي2016- 2017كان عددهم 18لاعب الذين ينشطون في بطولة القسم الثاني هواة.

2-2- المجال المكاني: جرت هذه الاختبارات بالملعب البلدي عين الحجل .

2-3- المجال الزمني: وهي الفترة التي يتم فيها إجراء البحث وتطبيق الاختبارات، حيث كان المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة ينقسم إلى قسمين:

- **الجانب النظري:** بدأت الدراسة الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر نوفمبر 2016 من هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية.
- **الجانب التطبيقي:** يتمثل في البرنامج والاختبارات وكانت كما يلي: تم البدء باختبار قبلي للعينة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق لـ 16 ديسمبر 2016 وانتهى باختبار بعدي لعينتي البحث يوم الأحد الموافق لـ 17 فيفري2017.

3- المنهج المتبع وأسلوب الدراسة:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من اجل الوصول إلى الحقيقة .يقول عمار بوحوش "انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة "(عمار بوحوش 2001، ص 137)

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، وذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف او تحديد حالة او التأريخ للحوادث الماضية بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة (بوداود عبد اليمين ، عطاء الله أحمد 2009،ص136)

وانطلاقا من مشكلة الدراسة التي تبحث في اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري(التصويب) للاعبي كرة القدم فئة (12-14 سنة)،فان المنهج التجريبي هو أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة ،يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر(محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، 1999،ص 218)

4-مجتمع وعينة الدراسة: قمنا باختيار عينة دراستنا بالطريقة القصدية وتمثلت في (18)لاعبا، وهي لاعبي أشبال وفاق السلامات عين الحجل ، وذلك لتوافر شروط الدراسة بها ، الفئة المطلوبة والإمكانيات المطلوبة وهذه العينة تتوافر فيها جميع صفات المجتمع الأصلي الذي ندرسه وهو لاعب كرة القدم للمرحلة السنية (12-14 سنة).

أ-المجوعة التجريبية :

وهي المجموعة التي تعرضت للمعالجة التجريبية من خلال التجريبية الميدانية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها،حيث بلغ قوامها9 لاعبين لاعبي أشبال وفاق السلامات عين الحجل لكرة القدم فئة (من 12-14 سنة).

ب-المجموعة الضابطة :

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادى ونظرا لأهميتها تعتبر مصدرا من مصادر الصدق الداخلي للتجربة وتقدم هذه المجموعة فائدة كبيرة للباحث حيث تكون الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة عن المتغير التجريبي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية.و تضم 9 لاعبين من لاعبي أشبال وفاق السلامات عين الحجل لكرة القدم فئة (من 12-14 سنة)..

الجدول01 :يمثل تجانس عينة الدراسة

	المجموعة الضابطة		المجموعةالتجريبية		ت	الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
السن	13.11	0.83	13.22	0.78	0.24	غير دال
الوزن	52.16	6.50	51.67	6.06	0.14	غير دال
الطول	1.50	5.10	1.49	5.60	1.10	غير دال

قيمة) ت الجد ولية عند نسبة خطأ (0,05)_>ودرجة حرية(16) تساوى

من خلال الجدول(01)يتضح بأن الفروق الإحصائية كانت غير دالة بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن إذ كانت القيمة المحتسبة أصغر من القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05) (ودرجة حرية(16)وعلى أساس هذا التحصيل الإحصائي نجد أن هناك تكافئ بين العينة التجريبية والعينة الضابطة

*** تحديد متغيرات الدراسة:**

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية و هذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير و تحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل و الصعوبات و قد جاء ضبط متغيرات بحثنا كما يلي:

عنوان الدراسة:أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة المرونة لتحسين الأداء المهاري (التصويب) لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال من 12-14 سنة

ا**-الضبط الإجرائي لمتغيرات الدخيلة الدراسة** :إن الدراسة الميدانية تتطلب من الباحث التحكم في كل الظروف المحيطة بالمشكلة بطريقة علمية وذلك بضبط متغيرات الدراسة بدقة ومحاولة عزل والتخلص قدر المستطاع من المتغيرات المحرجة (الدخيلة) ، أي إزالة تأثير أي متغير الذي يمكن أن يؤثر على نتيجة (المتغير التابع).

يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب " يصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة".

وانطلاقا من هذه الاعتبارات قام الباحث بضبط متغيرات الدراسة من حيث :

- **السن** :

اعتمد الباحث في اختيار العينة على اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم **من 12-14 سنة** وقد حرص على أن تكون كل الفئات العمرية ممثلة في العينة ، أي في كل مجموعة (تجريبية ، ضابطة)

- **الجنس** :

قام الباحث بتطبيق البرنامج على الذكور دون غيرهم .

-.**التحكم في الزمن** وهو نفس الوقت المخصص لأداء الحصص التدريبية داخل الملعب المخصص لهذا الغرض بالنسبة للاعبين و برنامج إجراء التدريبات كان على النحو التالي: زمن إجراء الحصص التدريبة أيام االجمعة على الساعة 08:00و السبت على الساعة 08:00 من كل أسبوع بمعدل 45 دقيقة في كل حصة.

ستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين احدهما مستقل والآخر تابع.

أ- أولا: تعريف المتغيرالمستقل:

هو "العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة".

تحديد المتغير المستقل:*البرنامج التدريبي المقترح لتنمية صفة المرونة.

ب-ثانيا: تعريف المتغير التابع :الأداء المهاري (التصويب)

و هو"الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله".

تحديد المتغير التابع:*تحسين وتنمية صفة المرونة للتحسين التصويب

-المتغيرات الدخيلة:

وهي متعددة في هذا البحث حاول الباحث التقليل من ظهورها على النحو التالي:الزمن

-وقت إجراء الاختبارات في كامل البحث يتم في نفس إجراء الحصص التدريبية للفرق وفي ظروف مناخية متقاربة.

-بالنسبة للفروق المورفولوجية فإن المقارنات تتمبين الاختبارات القبلية والبعدية لنفس المجموعة لقياس مقدار التحسن المحصل وبالتالي الفروق بين أفراد مجوعتين ليس عاملا مؤثرا على النتائج المحصل عليها و بالرغم من ذلك كانت المجموعتين متقاربتين من حيث القياسات

-العينتين متقاربتين متجانستين من جميع الجوانب(العمر،الوزن،الطول.)

-تم إجراءا لاختبارات البدنية و المهارية القبلية و البعدية في نفس التوقيت تقريبا للعينتين وتحت نفس الظروف

ولقد أشرفنا على هذه العملية وبمساعدة فريق عمل في نفس الظروف المكانية و ألزمانية.

-قام الباحث بالتخطيط للبرنامج التدريبي المقترح مع مراعاة توحيد الإطار العام للبرامج التدريبية لكلا المجموعتين من حيث فترات التدريب وعدد مرات التدريب في الأسبوع وتوقيت وزمن وعدد الوحدات التدريبية اليومية و مكان التدريب،كما أدخلنا التدريبات الفنية و المهارية للبرنامج المقترح:

-تميز أفراد العينتين بالإرادة والاستعداد للعمل.

-عدم تبديل وتغيير وسائل القياس على ممر الاختبارات القبلية و البعدية للعينتين

5-أدوات جمع البيانات والمعلومات:لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل يستخدمها الباحث في المنهج المتبع، فاعتمدنا في بحثنا هذا على جمع المعلومات النظرية والميدانية حتى تمكننا من الحقائق التي نسعى إليها بإتباع الخطوات التالية:

5-1- أدوات الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المجلات والمذكرات تتقارب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

5-2-أدوات الجانب التطبيقي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها و من بينها طريقة الاختبار و الذي تتمثل في اختبار تنمية صفة المرونة التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة على شكل اختبار قبلي و بعدي كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية لتنمية وتحسين صفة المرونة .

المجموعة التجريبية لعينة البحث.

-تعريف الاختبار:

هو:"الأسلوب ووسيلة و منهج تجريبي لتقويم حالة أو عدة حالات".كما عرفه وجيه محجوب على أنه:"قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط و صيغ عملية دقيقة،ويضيف وجيه محجوب نقلا عن انتصار يونسي:هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل و قياس هذه الاستجابة تسجيلا دقيقا.

(وجيه محجوب ،1989،ص254).

-الاختبارات البدنية:وهي من أهم الطرق استخداما في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية.

والهدف من هذه الاختبارات هو قياس صفة المرونة وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية،من أجل تقييم المستوى البدني للفرد،

-الاختبارات المهارية: الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى نتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد،والهدف من هذه الاختبارات هو قياس المهارة وتحسنها وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة المهارية للأفراد ونستطيع تقييم لمستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخططية في الألعاب الجماعية والفردية.(بوداود عبد اليمين،عطاء الله أحمد،2009،ص103)

وقع اختيارنا على اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس ،وثني الجذع للأمام من الوقوف.اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).

-اختبار ثني الجذع للأمام أسفل من الجلوس: ويعرف كذلك باختبار ثني الجذع من الجلوس الطويل والذراعان أماما

. العامل: المرونة

. وصف الاختبار:الانحناء للأمام قدر الإمكان من وضع الجلوس الطويل

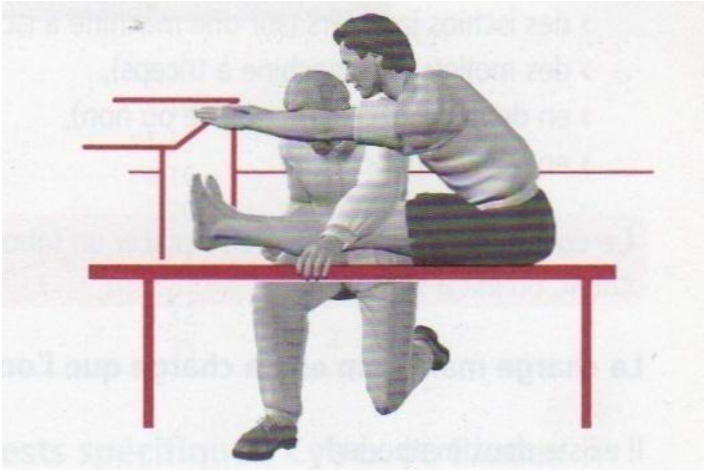
. **الأدوات:** منضدة اختبار أو صندوق بالأبعاد التالية (الطول 35سم، العرض45سم، الارتفاع 32سم) ومقاسات الشريحة العلوية طولها 55سم، عرضها45سم وتمتد خارج الحافة المواجهة للقدمين ب15سم مدرجة من 0إلى 50سم في منتصفها، وتوجد مسطرة طولها 30سم متحركة على السطح العلوي للصندوق عند لمسها من قبل المفحوص

. **تعليمات للمفحوص:** الجلوس ووضع القدمين في مواجهة الصندوق وسلاميات الأصابع فوق حافة الشريحة العلوية، ثني الجذع ببطء مع الحفاظ على الركبتين مفرودتين وادفع المسطرة بالتدريج للأمام دون مرجحة الذراعين المفرودتين، يؤدى الاختبار مرتين وتحتسب النتيجة الأفضل

. **توجيهات للقائم بالاختبار:** الوقوف بجانب المفحوص وجعل ركبتيه مفرودتين كما يجب وصول السلاميات إلى الحافة العلوية والبقاء أو الثبات عند النتيجة المحققة لمدة ثانيتين، تؤدى المحاولة الثانية بعد فترة قصيرة من المحاولة الأولى

في حالة عدم وصول كلتا اليدين لنفس المسافة نأخذ المتوسط لهما

. **التسجيل:** النتيجة الأفضل المنجزة هي التي تسجل بوحدة سم



الشكل(2) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس

– ثني الجذع للأمام من الوقوف :

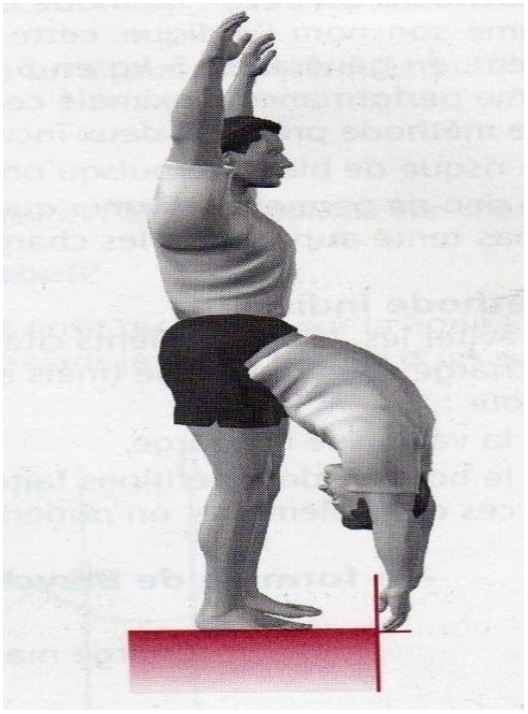
. الغرض من الاختبار :قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي

. الأدوات: مقعد بدون ظهرارتفاعه50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

. مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد ، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة،على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

. توجيهات : يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء، وثني الجذع يتم ببطء على أن يثبت المختبر لمدة ثانيتين عند آخر مسافة يصل إليها، تعطى للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما.

(Bernard TURPIN, bibliographie opcit, p59)



الشكل(3) يبين كيفية أداء اختبار ثني الجذع من الوقوف

-اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال):

استاذ بالجامعة الكاثوليكية بلوفنWarner Wilson اقتراح وارنر ولسن

- طريقة العمل : نقسم المرمى إلى 06 أقسام بواسطة أحبال على طول ارتفاع المرمى ، نسمي كل قسم بالأحرف الأبجدية أ ، ب، ج ، د، هـ، و.حيث التقسيم يكون كالتالي على طول المرمى .

القسم الأول :"أ " طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم الثاني :" ب"طوله 3م وارتفاعه 1.22م .

القسم الثالث: "ج" طوله 2م وارتفاعه 1.22م .

القسم الرابع: "د" طوله 3م وارتفاعه 1.22م.

القسم الخامس:"هـ" طوله 2م وارتفاعه 1.22م.

القسم السادس: "و" طوله3م وارتفاعه 1.22م.

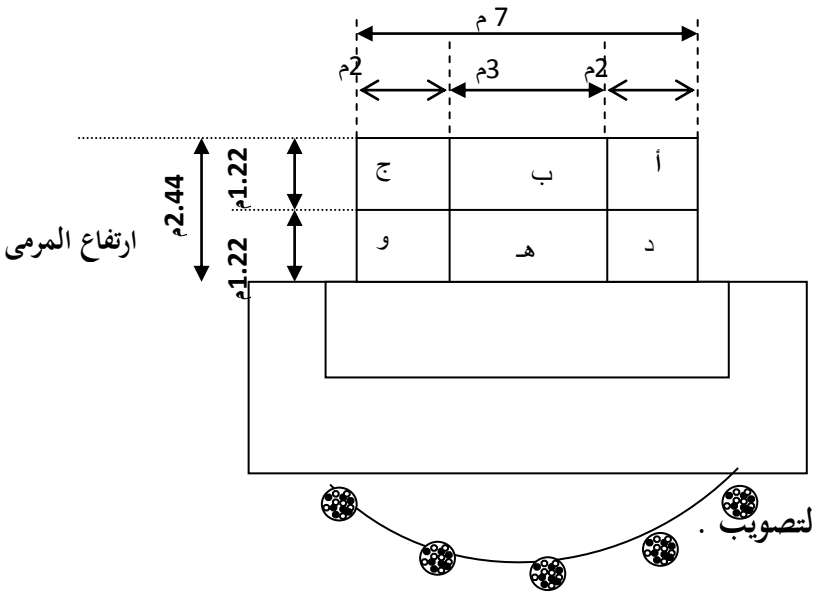
- كيفية إجراء الاختبار:يقوم اللاعب بتسديد 5 كرات ثابتة ، نحو المرمى بدقة متناهية خارج منطقة 18م كما هو مبين في الشكل رقم (05) .

- هدف الاختبار

* محاولة كل لاعب التسجيل داخل الإطار (أ، د ،ج ، و) وبالتالي الحصول على العلامة الكاملة.

* في القسم (ب ،هـ)الحصول على نصف العلامة .

نشير أن النقطة الكاملة تساوي 4 نقاط وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (أ، ج، د، و) وهذا حتى يضمن20نقطة وهي العلامة الكاملة



الشكل(4) يبين كيفية أداء اختبار دقة التصويب .

(زيان كمال ، 1997 ،ص 66)

*الخصائص السيكومترية للأداة :

ا– الثبات :

والمقصود به " درجة الثقة " وذلك أن الاختبار لا يتغير في النتيجة (أي ذو قيمة ثابتة) خلال التكرار أو الإعادة ، وبمعنى أخر إعطاء الثبات للنتائج المتحصل عليها إذا ما أعيدت التجربة على نفس المجموعة المشابهة .

(نبيل عبد الهادي 1999 ص 109).

ويمثل عامل الثبات أهمية في عملية بناء وتقنين الاختبارات ويقصد به أيضا مدى دقة وإتقان أو الأنساق الذي يقيس به الاختبار الظاهر التي وضع من اجلها .(ليلى السيد فرحات 2005 ص 143).

جدول رقم 2 يوضح معامل الارتباط بيرسون للمتغيرات المحسوبة

الدراسة الإحصائية / الاختبار .	عدد العينة	درجة الحرية	معامل الارتباط بيرسون
اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس	04	03	0.96
ثني الجذع للأمام من الوقوف			0.99
اختبار دقة التصويب			0.86

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الارتباط بيرسون المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قريبة من (1) وبالتالي فإن معامل الارتباط قوي, وبذلك نستطيع القول بأن اختبار اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس و ثني الجذع للأمام من الوقوف و اختبار دقة التصويب قيد البحث ثابتة مما يدل على ثبات الاختبار ككل.

ب– صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صادق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات :

صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار

* صدق اختبار ثني الجذع من الجلوس 0.97 .

* صدق ثني الجذع للأمام من الوقوف0.99 .

صدق اختبار دقة التصويب 0.82 .

وهذا يدل على أن القيمة الثبات المحسوبة تتمتع بدرجة عالية من الصدق الذاتي لكون النتائج قريبة من 1 .

جـ- موضوعية الاختبار :

تعتمد موضوعية الاختبار على مدى وضوح التعليمات والشروط الخاصة بتطبيق الاختبار وطرق حساب الدرجات والنتائج الخاصة به والاختبار الموضوعي اختبار يصحح بطريقة لا تتأثر بشخص من يقوم بتحكيمه ن فالنتائج واحدة بالرغم من إعادة الاختبار(كمال الدين درويش وآخرون 2002 ص34).

وبالنسبة للاختبارات التي قمنا بها فان النتائج المحصل عليها لا يمكن أن لا تكون موضوعية .

6-إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

-التجربة الميدانية:

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثة أو المسببة (فؤاد حطب ومحمد سيف الدين فهمي، 1984، ص. 58).

فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية كمايلي:

-الاختبار القبلي:تم إجراء الاختبارات القبلية على المجموعتين كلتيهما (الشاهدة والتجريبية) في فعاليات صفة المرونة يوم 17 فيفري 2017على الساعة 17.00 مساءًا.

قبل الشروع في أداء الاختبارات تم إجراء التسخينات كما هو معتاد ومن ثم قمنا بشرح الاختبارات للاعبين وهذا من أجل الفهم الجيد والتطبيق الصحيح لها، وقد أجري **اختبار ثني الجذع إلى الأمام من وضعية الجلوس** على أرضية الملعب البلدي بكير حمدان، في حين أجري اختبار **ثني الجذع للأمام من الوقوف.اختبار دقة التصويب (اختبار الحبال).**في أرضية الملعب .

البرنامج التدريبي:

أعد الباحث منهاجاً تدريبياً خاصاً بالمرونة معتمداً في ذلك على تجربته الميدانية ومستعيناً بآراء المختصين بمجال علم التدريب الرياضي والمصادر العلمية المختصة في البرامج التدريبية لتنمية الصفات البدنية و المهارية للاعبي كرة القدم، وكذلك على مجموعة من الدراسات والبحوث في طرق وأساليب التدريب المختلفة التي أضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيق البرنامج مناسباً على هذه الفئة العمرية (من 12-14 سنة) والذي غرضه الأساسي هو تطوير صفة المرونة لتحسين مهارة التصويب، من خلال استخدام تمارين المرونة.

قُسم البرنامج إلى8 وحدة تدريبية زمن كل منها 45 دقيقة حسب هدف كل وحدة تدريبية، وبناء على ذلك استغرق تنفيذ الوحدات التدريبية ثمانية أسابيع وبوحدة تدريبيه أسبوعياً يوم الجمعة 08:00 صباحا ويوم السبت 08:00 صباحا وذلك في الملعب البلدي عين الحجل ،لذا قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الفترة الممتدة من 16 ديسمبر 2016 إلى غاية 17 فيفري 2017.

الجدول 03: التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبة في الأسبوع	عدد الوحدات التدريبة في 08 أسابيع	زمن وحدة التدريب اليومي بالدقيقة	زمن الوحدات التدريبية 2 للأسبوغ بالدقائق	الزمن الكلي للوحدات التدريبية خلال 08 أسابيع بالدقائق
08	01	08	45	90	720

الجدول 04 : محتوى و أهداف البرنامج التدريبي:

الهدف العام		
المـدة		الهدف
الشهر الأول	الأسبوع 01	تنمية مرونة الأطراف السفلية
	الأسبوع 02	مرونة الأطراف السفلية و العمود الفقري
	الأسبوع 03	تنمية مرونة الحوض و العمود الفقري
	الأسبوع 04	تنمية مرونة الجسم بشكل عام
الشهر الثاني	الأسبوع 01	تنمية مرونة الأطراف السفلية و الحوض
	الأسبوع 02	تنمية مرونة الأطراف السفلية و الحوض
	الأسبوع 03	تنمية مرونة الجذع الأطراف السفلية
	الأسبوع 04	تنمية مرونة الأطراف السفلية

الاختبار البعدي:

بعد أن تم تطبيق المنهاج التدريبي ضمن المدة الزمنية المحددة لها، أجرى الباحث الاختبارات البعدية في الساعة 08:00 صباحا من يوم الجمعة 17 فيفري 2017 وبالأسلوب والظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

7-الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها، علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث.

لقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية s.p.s.s نسخة 19، وأبرز ما تم حسابه بهذا البرنامج هو ما يلي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- درجة الحرية (ن-1)
- ت ستيودنت من أجل إيجاد الفروق بين الاختبارات
- معامل الارتباط بيرسون البسيط من أجل تجانس العينة وكذلك ثبات الاختبار

- خلاصة:

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث إعطاء نظرة عن البرنامج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة ووضح حدود البحث الزمانية والمكانية كما أبرز الثقل العلمي لأدوات القياس من خلال صدق وثبات هذا الأخير ،كما أوضح الباحث الأدوات الإحصائية التي استعملت في كل ذلك تمهيدا للوصول إلى نتائج هذا البحث وتحليلها ومناقشتها.