

بطارية اختبار لانتقاء التلاميذ المتميزين (12-13) سنة والارتقاء بمستوى بعض قدراتهم البدنية والإنجاز الرياضي في الرباعي (عدو 60 م، الوثب الطويل، دفع الجلة، جري 1200 م) بألعاب القوى بحث مسحي تجريبي على الأساتذة والتلاميذ للتعليم الإجمالي (12-13) سنة في الغرب الجزائري
 الأستاذ: بن سي قدور الحبيب
 أستاذ مساعد مكلف بالدروس
 معهد التربية البدنية والرياضية

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية العامة، من أنها تساعد على إعداد الفرد الصالح إعدادا بدنيا وعقليا، واجتماعيا ونفسيا، لذلك أصبح تطورها ضرورة من ضرورات الحياة وواجبا اجتماعيا هاما، يجب أن تعمل على تحقيق كما ينظر إليها "على أنها" أسلوب مناسب لمعايشة الحياة وتعاطيها" (أمين أنور الخولي، 1996، ص30)، وعليه يعد النشاط الرياضي في صورته التروية الجديدة، وينظمه وقواعده السليمة ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصرا قويا في تحقيق أهداف التربية المنشودة، وتعتبر ألعاب القوى من أهم الأنشطة الرياضية التي تشغل رثنا أساسيا في المنهاج الرسمي لمادة التربية البدنية والرياضية في الطور الإجمالي، حيث أنها تعتبر القاعدة والأساس لمختلف التخصصات الرياضية الأخرى. وتعد الفعاليات المرئية والرباعي على وجه الخصوص من أمتع فعاليات ألعاب القوى، كون أنه يجمع بين فعالية الوثب الطويل والسرعة (عدو 60 م) ودفع الجلة، وجري المسافات المتوسطة (1200 م)، كما أن التعليم أو التدريب على تلك الفعاليات لا يتطلب استخدام الوسائل الرياضية الكبيرة، بل على أبسط الوسائل والبديلة منها وصولا بالرياضي للارتقاء بمستوى بعض قدراته البدنية الأساسية والإنجاز الرياضي في الرباعي. وفي هذا الشأن سجل الباحث من خلال الزيارات الميدانية ضعف مستديم وعجز واضح في مجال التعليم والتدريب في هذا الاختصاص الرياضي، كون أن هذا العامل أصبح مبني على العفوية، الأمر الذي دفع بالباحث إلى تناول هذا الموضوع بالدراسة لما يكتسبه من أهمية بالغة. وذلك في محاولة تقديم أنجع الحلول لترشيد وتنوير المختصين في مجال تدريس التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي، وذلك من خلال اقتراح بطارية اختبار لهدف انتقاء المتميزين (12-13) سنة والارتقاء بمستوى بعض قدراتهم البدنية والإنجاز الرياضي في الفعاليات المرئية (عدو 60 م، الوثب الطويل، دفع الجلة، جري 1200 م) بألعاب القوى.

وعلى هذا الأساس تم طرح التساؤلات التالية:

- هل واقع التربية البدنية والرياضية في المرحلة الإجمالية يسهم في تعليم الفعاليات المرئية (الرباعي) ؟
- هل أن بطارية الاختبار المقترحة تسهم في الانتقاء المتميزين نحو ممارسة مسابقة الرباعي ؟

- هل البرنامج التدريب المقترح يساهم في الارتقاء بمستوى بعض القدرات البدنية الأساسية والإنجاز الرياضي لدى المتميزين (12-13) سنة في الفعاليات المرئية ؟
أهداف البحث:

- أ- معرفة واقع ممارسة ألعاب القوى والأسباب التي تمنع من تدريس الفعاليات المرئية بصفة عامة والراعي بصفة خاصة في درس التربية البدنية والرياضية.
- ب- أهمية بطارية الاختبار في انتقاء المتميزين لمزاولة مسابقة الراعي.
- ج- معرفة مستوى الإنجاز الرياضي لدى التلاميذ المتميزين.
- معرفة مدى تأثير البرنامج التدريب المقترح في الارتقاء بمستوى بعض القدرات البدنية والإنجاز الرياضي لدى المتميزين (12-13) سنة في الراعي (عدو 60م، الوثب الطويل، دفع الجلة، جري 1200 م) بألعاب القوى.

فروض البحث:

- أ- واقع التربية البدنية والرياضية ضمن طور التعليم الاكمامي لا يساعد في تعليم مسابقة الراعي على الرغم من سهولة تطبيقه ميدانيا.
- ب- إن استخدام بطارية الاختبار يساعد على انتقاء المتميزين في مسابقة الراعي.
- البرنامج التدريب المقترح يساهم في الارتقاء بمستوى بعض القدرات البدنية والإنجاز الرياضي لدى المتميزين (12-13) سنة في الفعاليات (عدو 60م، الوثب الطويل، دفع الجلة، جري 1200 م) بألعاب القوى.
- ج- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الضابطة وعينة التلاميذ المتميزين، لصالح هذه الأخيرة في بعض القدرات البدنية والإنجاز الرياضي مسابقة الراعي.

تحليل نتائج المقابلة المباشرة:

- حول معرفة واقع ممارسة ألعاب القوى من حيث التدريب، المشاركة، الانتقاء، التكوين وخاصة الفعاليات المرئية والراعي على وجه التحديد، حيث وبعد الأخذ والعطاء والحوار والتفاعل في جو من الصداقة وعلاقة الود، إضافة إلى مراعاة الباحث الاعتبارات التالية:
- إعطاء المستجوب الوقت الكافي للإجابة.
- عدم توجيهه أكثر من سؤال في وقت واحد، مراعاة المستوى الثقافي للمستجوب. بعد حصول الباحثين على تقارير المستجوبين كون أن المقابلة صحيحة وصادقة، فيما وضعت لذلك، خلص الباحث من خلال نتائج المقابلة المباشرة المنجزة مع عينة المستجوبين (اختصاصيين في ألعاب القوى) إلى ما يلي:
- التدريب: عفوي مبني على الخصوصية من طرف المدربين في غالبية الإجابة.
- التكوين: في مجال ألعاب القوى يبقى في حدود الضعيف.

- المشاركة: نوعا ما تبقى محتشمة، وغياب شبه كلي بالنسبة للمشاركة في الفعاليات المرئية إلى منعدم، نتيجة غياب ممارسة هذا الاختصاص ضمن الأندية الرياضية في أغلب الإجابات.
- الانتقاء في ألعاب القوى باستخدام الوسائل الحديثة: على الرغم من التطور العلمي في هذا المجال، وبناء على رأي المستجوبين، فإن عملية الانتقاء معتمدة على نفس الأسس (العدو الرفي المدرسي، المتميزين في درس التربية البدنية والرياضية، الملاحظة)، دون استخدام وسائل القياس والتقويم في مجال التدريب.
- التواصل بين المدرس والنادي الرياضي: هناك علاقة وطيدة بين النادي الرياضي والمدرسة، حيث أن هذه الأخيرة تعتبر خزان بشري يتم على مستواه تكوين الأندية. لكن الانتقاء يبقى مختصر على بعض المعايير الخصوصية.

وفيما يلي نتائج التجربة الاستطلاعية التي تؤكد على مدى صدق وثبات الاختبارات:

	.	. الجدولية	. . لإحصائية	حجم العينة		
0.991	0.984	0.602	0.05	10	10	جري 80 م (ثا) ذ
0.991	0.983					جري 60 م (ثا) إ
0.995	0.992					رمي الكرة الطبية للأمام ذكور (3 كغ)
0.995	0.991					رمي الكرة الطبية للأمام إناث (2 كغ)
0.985	0.971					رمي الكرة الطبية للخلف ذكور (3 كغ)
0.994	0.992					رمي الكرة الطبية للخلف إناث (2 كغ)
0.983	0.975					الوثب العمودي من الوقوف ذ
0.984	0.969					الوثب العمودي من الوقوف إ
0.934	0.887					الوثب العريض من الوقوف ذ
0.936	0.877					الوثب العريض من الوقوف إ
0.986	0.974					جري 500 م ذ
0.975	0.952					جري 500 م إ
0.967	0.942					الوثب الثلاثي من الثبات ذ
0.965	0.931					الوثب الثلاثي من الثبات إ

لإنجاز البحث على نحو الأفضل، استخدم الباحث المنهج المسحي التجريبي.

- تم تطبيق الاختبارات على عينة تتكون من 700 تلميذ موزعين على النحو التالي: 400 ذكور، 300 إناث.

- عينة من تلاميذ المتميزين بلغ حجمها 20 تلميذ موزعة كالاتي: 10 إناث، 10 ذكور.

- عينة ضابطة بلغ حجمها 20 عداء موزعة كالاتي: 10 إناث، 10 ذكور.

وتمثلت مجالات البحث في:

بعض إكماليات ولاية مستغانم: إكمالية السوافلية، بوكيراط، سيرات، زغلول، 5 جولية 1962م، شمومة الجديدة، إكمالية عيان رمضان. المرئب الرياضي.

لقد امتدت فترة الدراسة المسحية من 2003/11/10 إلى غاية 2004/05/20

أنجزت التجربة الأساسية على عينة من التلاميذ تراوحت أعمارهم (12-13) سنة بلغ حجمها 700 تلميذ، موزعة على مجموعتين حجم الأولى (400 ذكور) وحجم الثانية (300 إناث) طبقت عليهم بطارية الاختبار وباستخدام التوزيع الطبيعي "ف" وع اعتماد الباحثين على المعايير المعتمدة ضمن الهيئات الرياضية، حيث وبعد التوظيف تم الحصول على متميزين وقد بلغ عددهم (10 إناث، 10 ذكور) ثم طبقنا عليهم مسابقة الراعي كل منهم على مدى يومين، والعينة الضابطة (عدائي وفاق مزهران ووافق مستغانم) طبقنا عليها مسابقة الراعي.

لقد اعتمد الباحث خلال إصدارهم للأحكام الموضوعية حول نتائج التجربة الاستطلاعية، والأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى درجات معيارية، وذلك باستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.
- مقياس النزعة المركزية: وتتمثل في المتوسط الحسابي.
- مقياس التشتت: وتمثل في الانحراف المعياري، معامل الاختلاف.
- التوزيع الطبيعي "ف".
- جهاز الحاسوب، مقياس العلاقة بين المتغيرات (الارتباط): وتمثل في معامل الارتباط البسيط لبرسون، مقياس الدلالة وتمثل في اختبار الدلالة "ت"، واختبار التباين "ف"، معامل الصدق، اختيار حسن المطابقة (كا²م).

عرض ومناقشة النتائج عند الذكور:

المقاييس الإحصائية بطارية الاختبارات	م / ح	م / م	م. الاختلاف	قيمة ف.م	قيمة "ف" ج	م. الدلالة	د. ح	دلالة الفروق
عدو 80 م (ثا)	11.79	0.67	5.68	2.73	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 390
الجري 500 م (د)	1.52	0.23	15.13	3.68	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 390
رمي الكرة الطبية للأمام	5.01	1.43	28.54	4.37	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 390
رمي الكرة الطبية للخلف	5.95	1.63	27.39	8.7	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 390
الوثب العرض (م)	1.65	0.29	17.57	10.94	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 390
الوثب الثلاثي (م)	5.15	0.89	17.28	2.32	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 390

الوثب العمودي (سم)	30.7	9.6	31.27	6.1	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 390
--------------------	------	-----	-------	-----	------	------	----	--------------------

جدول رقم (1): يوضح اللاتجانس الوسطي في النتائج الخام باستخدام اختبار معامل الاختلاف واختبار تحليل التباين "ف"

عرض ومناقشة النتائج عند الإناء:

المقاييس الإحصائية بطارية الاختبارات	م / ح	م / م	م. الاختلاف	قيمة ف.م	قيمة "ف" ج	م. الدلالة	د. ح	دلالة الفروق
عدو 60 م (ثا)	11.67	1.54	13.19	3.8	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 290
الجري 500 م (د)	1.87	1.16	62.03	2.1	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 290
رمي الكرة الطبية للأمام (م)	4.19	0.79	23.15	7.86	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 290
رمي الكرة الطبية للخلف (م)	4.10	0.86	20.97	7.15	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 290
الوثب العرض (م)	1.41	0.27	19.14	2.97	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 290
الوثب الثلاثي (م)	4.39	0.84	19.13	2.77	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 290
الوثب العمودي (سم)	24.06	6.85	28.47	3.58	1.88	0.05	-9	دال إحصائيا 290

جدول رقم (2): يوضح اللاتجانس وسطي في نتائج الخام باستخدام اختبار معامل الاختلاف واختبار التحليل التباين "ف"

- عرض ومناقشة نتائج المعالجة الإحصائية للنتائج الخام باستخدام التوزيع الطبيعي عند الذكور:

الرمي للخلف	الرمي للأمام	الوثب العمودي	الوثب الثلاثي	الوثب العرض	جري 500 م	عدو 80 م (ثا)	
10.84 فما تحت	9.30 فما تحت	59.5 فما تحت	7.82 فما تحت	2.52 فما تحت	0.85 فما فوق	9.85 فما فوق	
00	00	00	00	00	00	00	جيد جدا
10.68-7.58	9.16-6.44	58.54-38.34	7.73-6.05	2.51-1.95	1.30-0.88	11.95-9.91	جيد
70	65	97	54	85	90	89	
7.5-4.32	6.30-3.45	39.34-21	6-4.26	1.36-1.9	1.58-1.53	12.5-11.20	متوسط
255	299	213	266	208	260	258	
4.3-2.8	3.44-2.26	20-10	4.25-2.48	0.78-1.35	2-1.9	13-12.54	ضعيف

75	36	90	80	107	50	53	
27 فما فوق	2.23 فما فوق	9.98 فما فوق	2.47 فما فوق	0.75 فما فوق	2.02 فما تحت	31.15 فما تحت	ضعيف
00	00	00	00	00	00	00	جدا

جدول رقم (3): يوضح الدرجات المعيارية للنتائج الخام عند الذكور المعالجة باستخدام اختبار معامل التوزيع الطبيعي "ف" - عرض ومناقشة نتائج المعالجة الإحصائية للنتائج الخام باستخدام التوزيع الطبيعي عند الإناث:

الرمي ك.ط للخلف	رمي ك.ط للأمام	الوثب العمودي	الوثب الثلاثي	الوثب العريض	جرى 500 م (د)	عدو 60 م (ثا)	
7.10 فما تحت	6.68 فما تحت	44.61 فما تحت	6.91 فما تحت	2.22 فما تحت	0.59 فما فوق	7.2 فما فوق	
00	00	00	00	00	00	00	جيد جدا
7-5.15	6.59-4.96	43.93-30.9	6.83-5.25	2.19-1.68	1.41-0.71	10.28-7.36	جيد
33	67	32	43	29	40	22	
5.06-3.22	4.87-3.24	30.2-17.21	5.15-3.55	1.67-1.14	2.10-1.52	13.36-10.44	متوسط
238	197	225	228	253	199	271	
3.12-1.28	3.15-1.52	16.56-10	3.47-1.87	1.11-0.6	2.45-2.25	16.44-13.5	ضعيف
26	35	43	29	18	55	07	
1.18 فما فوق	1.5 فما فوق	9.95 فما فوق	1.79 فما فوق	0.58 فما فوق	2.5 فما تحت	16.4 فما تحت	ضعيف
00	00	00	00	00	00	00	جدا

جدول رقم (4): يوضح الدرجات المعيارية للنتائج الخام عند الإناث المعالجة باستخدام اختبار معامل التوزيع الطبيعي "ف"

من خلال الجدولين أعلاه، يتضح لنا أن النتائج التالية كانت بالنسبة للذكور والإناث وحسب الدرجات المعيارية من الضعيف، المتوسط إلى الجيد في جميع الاختبارات التي تتضمن بطارية موضوع البحث. وبعد المقارنة الداخلية على مستوى الفئات المتحصل عليها، وبعد المعالجة الإحصائية تم انتقاء الأوائل المبحوثين عند المستوى الجيد لكون أن المستوى أعلاه لم يسجل أية نتائج، وعليه تم استخلاص النتائج التالية:

إناث	ذكور	العينة
23	32	المستوى جيد

جدول رقم (5): يوضح التلاميذ الأوائل عند مستوى الجيد

كما اعتمد الباحث المعيار المعتمد ضمن الهيئات الرياضية، حيث وبعد التوظيف تم الحصول على المتميزين والذي بلغ عددهم 10 عند الذكور و 10 عند الإناث.

- عرض ومناقشة نتائج مسابقة الراعي لدى المتميزين ذكور وإناث

الاختبارات العينات	حجم العينة	السرعة 60م الطويل	دفع الجلة 1200 م	السرعة 60م الجلة	الوثب الطويل 1200م	السرعة 60م	الوثب الطويل دفع الجلة
ذكور	10	0.90	0.76	0.79	0.70-	0.64	0.68
إناث	10	0.92	0.73	0.88	0.67-	0.75	0.76

جدول رقم (6): يوضح مقدار العلاقة أو مدى الارتباط الحاصل في نتائج الفعاليات الراعي عند الذكور والإناث المتميزين

- عرض ومناقشة نتائج المتميزين، مقارنة الرقم القياسي الوطني وأفضل نتيجة عند الذكور:

الفعاليات	السرعة 60م	الوثب الطويل	دفع الجلة	جرب 1200م	الإنجاز (ن)
أحسن نتيجة	8.4	5.25	8.87	3.8	99.5
متوسط العينة	8.91	4.64	8.01	4.16	87.8
الرقم الوطني	8	5.15	10.2	3.36	128

جدول رقم (7): يوضح التباين في النتائج الرياضية لفعالية الراعي بين (أحسن نتيجة، متوسط العينة، الرقم الوطني لدى الذكور).

- عرض ومناقشة نتائج المتميزين، مقارنة الرقم القياسي الوطني وأفضل نتيجة عند الإناث:

الفعاليات	السرعة 60م	الوثب الطويل	دفع الجلة	جرب 1200م	الإنجاز (ن)
أحسن نتيجة	9.3	4.15	7.85	4.39	89.5
متوسط العينة	9.82	3.7	6.91	4.71	77.17
الرقم الوطني	8.10	4.90	9.35	4.14	135

جدول رقم (8): يوضح التباين في النتائج الرياضية لفعالية الراعي بين (أحسن نتيجة، متوسط العينة، الرقم الوطني لدى الإناث).

- عرض ومناقشة النتائج الرياضية للمتميزين مقارنة مع العينة الضابطة (ذكور)

ن	العينة الضابطة		عينة المتميزين		قيمة "ت" م	قيمة "ت" ج	م.الدلالة	د.ح	الدلالة ح
	(س)	(ع)	(س)	(س)					
10	8.92	0.51	8.91	0.33	0.50	2.10	0.05	18	غير دال
	3.42	0.32	4.64	0.35	8.13				دال
	5.52	0.7	8.02	0.45	9.25				دال
	3.63	0.23	4.16	0.19	5.30				دال
	71	7.19	87.8	5.96	5.40				دال

جدول رقم (9): يوضح الفروق في النتائج الإحصائية عند الذكور باستخدام اختبارات ستودنت

*** الاستنتاجات:**

- إن واقع تدريس ألعاب القوى ميدانيا لا يزال مقتصرًا فقط على بعض فعاليات الجري والوثب دون التنوع في تدريس بقية الفعاليات الأخرى، وعلى وجه الخصوص مسابقة الراعي التي لا يوجد لها أثر في درس الترية البدنية والرياضية في الطور الإجمالي رغم سهولة أدائها، وتعتمد على الأجهزة البسيطة البديلة.

- بطارية الاختبار تسعى من أجل انتقاء التلاميذ لمزاولة مسابقة الراعي في درس الترية البدنية أو في مجال التدريب.

- الراعي من حيث:

1- السرعة 60 م (ذكور، إناث): تبين لنا أنه ليس هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء العينتين، كون أن قيمة "ت" المحسوبة على الترتيب (0.5، 0.6)، أقل من "ت" الجدولية المقدر بـ 2.10.

2- الوثب الطويل (ذكور، إناث): تبين لنا أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء العينتين (ذكور، إناث) كون قيمة "ت" المحسوبة على الترتيب (8.13) (2.76) أكبر من "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.10 لصالح عينة التلاميذ المتميزين.

3- دفع الجلة (ذكور، إناث): تبين لنا أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء العينتين (ذكور، إناث) كون قيمة "ت" المحسوبة على الترتيب (9.25) (3.37) أكبر من "ت" الجدولية المقدر بـ 2.10 لصالح عينة التلاميذ المتميزين.

4- الجري 1200م (ذكور، إناث): تبين لنا أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى أداء العينتين كون قيمة "ت" المحسوبة على الترتيب (5.3، 6) أكبر من "ت" الجدولية المقدر بـ 2.10 لصالح العينة الضابطة.

5- الإنجاز (ن) (ذكور، إناث): تبين لنا بالنسبة للذكور أنه هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء، كون قيمة "ت" المحسوبة والمقدرة بـ 5.4 أكبر من قيمة "ت" الجدولية والمقدرة بـ 2.10 لصالح عينة التلاميذ المتميزين، أما بالنسبة للإناث تبين أنه ليس هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء كون قيمة "ت" المحسوبة المقدر بـ 0.64 أقل من قيمة "ت" الجدولية المقدر بـ 2.10.

*** الخاتمة العامة للبحث والتوصيات:**

تعتبر المسابقات المرئية، من أهم المسابقات المشوقة والمثيرة التي تستحق المشاهدة والمتابعة، لأنها تجمع بين مختلف الفعاليات من ناحية (العدو، القفز، الرمي) والنجاح فيها متوقف أساسا على الانتقاء العلمي الجيد الذي يعتبره "زاتسيورسكي" أنه عملية يتم من خلالها اختيار أفضل الرياضيين على فترات زمنية مبنية على المراحل المختلفة للإعداد الرياضي، ويرى الباحث أن هذه الخطوة العلمية تعتبر في غاية الأهمية خاصة في ألعاب القوى والفعاليات المرئية على وجه الخصوص، وعليه فإنه وبالرغم من التطور العلمي الحالي الذي مس حقل التربية البدنية والرياضية، وكذلك حقل التدريب الرياضي من حيث الإثراء لوسائل التقويم الحديث، لأجل الانتقاء الموضوعي للمتميزين في مختلف أنشطة ألعاب القوى والفعاليات المرئية على وجه التحديد، إلا أن هذا الأمر وحسب رأي الباحث، يعتبر شبيه منعدم لكون أنه من خلال الملاحظات الميدانية في ميادين ألعاب القوى، ويفضل نتائج الاستثمارات الموزعة على العاملين في حقل التربية البدنية والرياضية، وكذا من خلال متابعتنا للبطولات المدرسية لألعاب القوى، والمقابلات المباشرة مع أهل الاختصاص. تبين أنه على الرغم من أن المدرسة تعتبر ميدان خصب لاكتشاف المتميزين وإعدادهم جيدا للوصول بهم إلى ما يسمى بصناعة الأبطال، إلا أن ممارسة هذه الفعالية ضمن درس التربية البدنية والرياضية تبقى منعدمة للعديد من الأسباب، بينما الانتقاء يبقى عفوي إلى منعدم، كما أن مستوى المشاركة ضمن نفس الاختصاص يبقى ضعيف، لكون أن الأمر مقتصر على الجهوي أحيانا أو الوطني بشكل ضعيف، في حين يبقى التدريب عفوي ومبني على الخصوصية نتيجة نقص التكوين لليد المختصة، وعلى هذا الأساس تناول الباحث الظاهرة بالدراسة منتهجا المنهج المسحي التجريبي، وقد أحصى الباحث التالي:

- ضرورة إقحام تدريس فعالية الراعي ضمن المنهاج الوزاري للطور الاكمامي، لما تكتسيه من فاعلية في تحقيق أهداف التربية البدنية.
- الابتعاد عن العفوية أو الخصوصية، وذلك بالاعتماد على بطارية الاختبار أو غيرها من وسائل التقويم الحديث التي تثبت فاعليتها لنفس الغرض.
- إن المرحلة العمرية (12-13) سنة تعتبر مرحلة جد مهمة، وعليه يجب على المدرس أو المدرب أن يلم بكل المميزات والخصائص العامة حين يتعلق الأمر بالتدريس أو التدريب.
- ضرورة إقحام الفعاليات المرئية والراعي على وجه التحديد ضمن برنامج المسابقات اللاصفية.
- استخدام الدرجات المعيارية المستخلصة من بطارية الاختبار المقترحة لتقويم أداء التلاميذ في مسابقة الراعي.

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 1- أوزلين، ماكروف: ألعاب القوى لمعاهد التربية البدنية والرياضية، ترجمة قصي المهدي القيسي، موسكو، 1976.
- 2- أحمد محمد خاطر، وعلي فهمي ألبيك: القياس في المجال الرياضي، ط4، دار الكتاب الحديث، الإسكندرية، 1996.
- 3- أحمد عباس السامرائي، وأحمد البسطويسي: طرق التدريب في المجال الرياضي.
- 4- أكرم زئي خطابية: موسوعة كرة الطائرة الحديثة، ط1، دار الفكر، عمان، الأردن، 1996.
- 5- الطاهر سعد الله: علاقات القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1996.
- 6- أمين أنور الخوري: سباقات الميدان والمضمار والجري والسباقات المرئية (سلسلة المعارف الرياضية للبراعم)، دار الفكر العربي، القاهرة، (ب.س).
- 7- أمين أنور الخوري، جمال الدين الشافعي: منهاج التربية البدنية المعاصر، ط1، دار الفكر العربي، 2000.
- 8- ك : ك : ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 9- بن سي قدور الحبيب: دراسة مقارنة لفاعلية التدريب باستخدام أسلوب الأمر والتضميني في تنمية بعض الصفات البدنية والأداء الحرري للتلميذ في العدو والحواجز، كلية العلوم الاجتماعية والتربية الرياضية، مستغانم، 2002.
- 10- پ : پ : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 11- پ : پ : سباقات المضمار ومسابقات الميدان - پ : پ - ط1، دار الفكر العربي، 1997.
- 12- بسيوني أحمد: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 13- . . . ك . ك : ازولين: ألعاب القوى، ترجمة وإعداد قصي محمود القيسي، موسكو، 1965.
- 14- درايل سايد نتوب: تطور مهارات تدريس التربية الرياضية، ترجمة عباس السامرائي عبد ال . محمود السامرائي، دار الحكمة، بغداد 1992.
- 15- هاشم منذر الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، دار المعارف للطبع والنشر والتوزيع، بغداد، 1988.
- 16- زئي محمد درويش، عادل محمود عبد الحافظ: موسوعة ألعاب القوى والرماية والمسابقات المرئية (. .)
- 17- ط5 : ط5 1995.
- 18- پ : الاختبارات والقياسات للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.

- 19- يوسف الشيخ: التعلم الحركي، دار المعارف، الإسكندرية، 1984.
- 20- يورفي أندريف وآخرون: ألعاب القوى بمعاهد التربية البدنية والرياضية، ترجمة قصي محمود
١٩٨٥.
- 21- كمال عبد الحميد. ومحمد صبحي حسانين: ك ٣، دار الفكر العربي، القاهرة،
1977.
- 22- ك . . : رجمة وإعداد قصي محمود القيسي، موسكو،
1981.
- 23- ليلي السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة،
2003.
- 24- : اللياقة البدنية والتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر 1970.
- 25- محمد زبان عمر: بحث العلمي، مناهجه وتقنياته، ط1 1996.
- 26- محمد لطفي طه: الأسس النفسية لانتقاء الرياضي، طبع بالهيئة العامة للشؤون المطابع الأميرية،
2002.
- 27- محمد عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر،
(.) .
- 28- محمد صبح . أبو صالح، وعدنان محمد عوض: مقدمة في الإحصاء، ديوان المطبوعات الجامعية.
1984.
- 29- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط3. ك . .
1995 .
- 30- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي. ط12. . 1992.
- 31- محمد حسن علاوي: سيكولوجيا نمو المربي الرياضي. ديوان المطبوعات الجامعية. 1992.
- 32- محمد حسن علاوي، أسامة راتب: البحث العلمي في المجال الرياضي. ك . .
1987.
- 33- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: ك ٣، دار الفكر العربي.
1994.
- 34- محسن محمد حمص: المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية .
1996.
- 35- مانتيف: مشاكل التعلم والتدريب الرياضي. ك . . 1978.
- 36- معين أمين السيد: المعين في الإحصاء. . . 1992 .

- 37- ي : التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتطبيق وقيادة. ط2. ك . . .
.2001 .
- 38- ي : التدريب الرياضي للجنسين () . دار الفكر العربي.
.1997 .
- 39- يظ: الإحصاء والقياس النفسي والتروي مع النماذج من المقاييس والاختبارات. ديوان
.1993 . . ي .
- 40- ناهد محمد سعد، نللي رمزي فهميم: طرق التدريس في التربية الرياضية. ط1. ء .
.1998 .
- 41- سعد الدين الشرنوبى، عبد المنع ؛ ي: مسابقات الميدان والمضمار. ك ي ي
.1998 . . ي .
- 42- ء : الإتحاد العربي لألعاب القوى للهواة. ي . . . (.) .
43- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل. ء1995 .
- 44- : . ط2. ديوان المطبوعات الجامعية. .1993 .
- 45- ي : طرق تدريس التربية الرياضية. 1. ك ي1987 .
- 46- عمار بحوش، محمد الذنبيات: مناهج البحث العلمي وطرق البحث. ديوان المطبوعات الجامعية.
.1995 .
- 47- ي : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. ط1 ء
.1999 . .
- 48- عنايات محمد، أحمد فرح: دليل مدرسي-التربية الرياضية في التعليم الأساسي. دار الفكر العربي.
.1988 .
- 49- : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية. .
.1994 .
- 50- عقيل عبد الله الكاتب وآخرون: التدريب الدائري الحديث. . ي . .1976 .
- 51- ق: ؛ ؛ . الإسكندرية. .1992 .
- 52- . . : الطرق إلى السباقات المرئية. ترجمة وإعداد ق ي . ك .
.1954 .
- 53- فايز مهنا: التربية الرياضية الحديثة. ط2. .1987 .
- 54- قاسم حسن حسنين: الأسس النظرية والعلمية لفعاليات ألعاب الساحة والميدان. .
.1986 . ي .

- 55- قاسم حسن حسنين: أسس التدريس الرياضي. ط1. دار الفكر العربي. 1998 .
- 56- ريسان خريط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في الترية البدنية والرياضية. .
پ . 1988 .
- 57- ترمي رايح: أصول الترية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية. 1991 .
- 58- تشارلز بيوكر: . ي . ي . ك . مكتبة الأنجلو المصرية. .
1964 .

قائمة المصادر والمراجع باللغة الأجنبية:

- 59- Autonga Jolos : Préparation et entraînement à la gymnastique sportive. 1983.
- 60- Bernard Turpin : Football. Préformation et Formation.
- 61- Fédération algérienne d'athlétisme athlétique ALGER 2000-2001. P.39-92.
- 62- f2D2RATION Algérienne d'athlétisme. Sélection des sprinters CCRD/IAAF. 1998.N°22.
- 63- Habib dm : Education physique et sportif office des publications. Univers. Alger. 1993.
- 64- La Fédération Algérienne D'athlétisme. 30 ans D'histoire D'athlétisme Algérienne. 1993.
- 65- La Fédération D'athlétisme Algérienne rapporte moral et financier. 1996.
- 66- Par LEBAS .P. Cyffers, B, Statistique Appliquée aux activités. Physiques et sportives publication .I.N.E.Paris. 1992.
- 67-Pierre ne parle pas. Statistique Appliquée aux activités physiques et sportives.
- 68- Sanders. D. et d'autre. Les statistique et approche nouvelle traduction et adaptation. François Allard. Michel pelletier imprimerie louise veille. Montréal. Canada. 1984.
- 69- Wei Neck. J : manuel d'entraînement édition. 1986.