

أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث

The Effect of Parching Sports Activities an the Character Features of the Young

رمزي جابر

Ramzy Jaber

قسم التربية الرياضية. كلية التربية الرياضية. جامعة الأقصى. غزة. فلسطين.

البريد الإلكتروني: ramzy_Jaber@hotmail.com

تاريخ التسليم: (٢٠٠٦/٨/١٥). تاريخ القبول: (٢٠٠٧/١٠/٢٩)

ملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث في فلسطين، وتم استخدام المنهج التجريبي، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٤) شخصا، وطبق عليهم قائمة فرايبورج لقياس السمات الشخصية وأظهرت نتائج الدراسة ما يلي: - برامج الأنشطة الرياضية المقترح لم تحدث تأثير على عبارات كل محور من محاور المقياس المستخدم (العصبية، العدوانية، الاكتئاب، القابلية للاستثارة، الاجتماعية، الهدوء). البرنامج المقترح من قبل الباحث أدى إلى أحداث تأثير دال إحصائيا على المحور ككل ولكل أبعاد المقياس المستخدم. وفي ضوء ذلك أوصت الدراسة بتطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحث لما له من تأثير دال إحصائيا على أبعاد الشخصية لسلوك انحراف الأحداث، وتدعيم وتوجيه وتعزيز برامج الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات بالرياضات المختلفة.

Abstract

The current study aims to identify the effect of parching sports Activities an the character features of the young. The experimental design was used, and to achieve that the study was carried on a sample of 14 youth. Freiberg list was applied to measure the personality characteristics. The study results shoved the following: - The suggested physical activities program has no effect on the statements of each dimension of the questionnaire dimensions that used in this study (nervousness, Aggression, depression, redness for stimulation, sociability, calmness). - The suggested program has an effect that are

statistically significant on the dimension as a whole and to all dimensions of the questionnaire. The study recommended the application of the suggested program which has an effect on the personality diminishing statements of the deviant children behavior. Added to that it is necessary to establish, support, direct, and reinforce the physical activities programs in side institutions that focus on various and different sports.

المقدمة

إن من الأمور التي جذبت انتباه الباحثين في مجال التربية الرياضية والبدنية ذلك الاهتمام الواضح الذي يبديه الجانحون بالرياضة، والذي فسر إلى أن الرياضة تعد بالنسبة لهم مظهراً اجتماعياً يميزهم بين طبقات المجتمع وفئاته، ولقد أتضح هذا الاهتمام بعد أن تعددت حالات الجانح المتفوق رياضياً (الخولي، ١٩٩٦، ص ٢٦٣ - ٢٦٤) ويؤكد لوثن إن الاشتراك في الرياضة لا يعني بالضرورة أن ينتسب الفرد إلى الثقافة الفرعية للجانحين ومن زاوية أخرى يشير خبير التربية البدنية عبد الفتاح لطفي وإبراهيم سلامة إلى أن السبب في السلوك الجانح والانحراف الاجتماعي لدى بعض الأفراد إنما يرجع إلى افتقارهم إلى الفرص المواتية لتعلم الرياضة وممارسة الألعاب بطريقة مقبولة (لطفي، سلامة، ١٩٦٠، ص ٥٥) ويساعد الاشتراك المنظم في اللعب والألعاب والتمرين في ممارسة كافة أنواع الرياضة في تطوير وتحقيق قدرة الإنسان كشخص متكامل (الرملي وشحاتة، ١٩٩١، ص ١٥٩) ومن هنا تتبلور شخصية الفرد في الحياة من خلال الاشتراك في اللعب والألعاب (الرملي وشحاتة، ١٩٩١، ص ١٥٧) وتعتبر التربية الرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة الرياضية والترويقية المختارة كوسيط اجتماعي تتميز بالعوامل التربوية والتعليمية الهادفة والمفيدة من خلال حياته مما يساعد على بناء متكامل للتربية العامة (خميس وسعادة، ٢٠٠٠، ص ٥) وتتنحصر الأهداف التربوية في الممارسة الرياضية بأشكالها المتنوعة ودرجاتها المتباينة في تعديل سلوك الأفراد والارتقاء به وتميزه، هذا التعديل في السلوك هو نتاج التعديل الذي يطرأ على الشخصية نتيجة لممارستها الرياضية من جهة واستعدادها الموروث من جهة أخرى (فوزي، ٢٠٠٣، ص ١٣١) وإن المؤسسات الاجتماعية تلعب دوراً هاماً وجزءاً لا يتجزأ من المجتمع لأنها تعمل على تربية وتعليم النشء إذ لا بد أن تتجه نحو العمل المتكامل الذي يعمل على نمو الفرد النمو الطبيعي من منطلق أن الفرد مكون من عقل وجسم ونفس ولكن أي خلل في تلك المؤسسات المتمثلة في الأسرة أو المدرسة أو غيرها من المؤسسات تؤدي إلى انحراف السلوك وتقويض دعائم الحياة الآمنة فمن تلك المشاكل (الجنوح أو انحراف الأحداث) ومن هنا تظهر أهمية دور الأنشطة الرياضية في تعديل شخصية وسلوك الأحداث وتقويمها وتحسين التوتر والضغط والإجهاد عن طريق ممارسة النشاط البدني المنتظم الذي يؤدي إلى التنفيس عن العدوانية والتوترات العصبية (الرملي وشحاتة، ١٩٩١، ص ١٥٣).

مشكلة الدراسة وأهميتها

إن مشكلة انحراف أو جنوح الأحداث ظاهرة اجتماعية خطيرة، حيث تؤثر على أبناء المجتمع الناشئ بشكل كبير وهي من أكبر المشاكل التي تواجهها المجتمعات المعاصرة، وازدياد تفاقم هذه المشكلة بسبب انشغال الآباء والأمهات وانصرافهم عن توجيه الرعاية الأبوية والأشراف الدقيق لأبنائهم. كما يرجع إلى ضعف الرقابة الأسرية وفتور سلطان الأسرة (العيسوي، ٢٠٠١، ص ١٨)، والمجتمع الفلسطيني كغيره من المجتمعات يعاني من مشكلة جنوح الأحداث وهو في مرحلة يحتاج فيها لكل جهد ولكل يد لتسهم في بناء صرح التقدم والرفاء. ومشكلة الأحداث الجانحين تتضمن كثيرا من الجوانب النفسية والتربوية... ومن ذلك الدوافع أو الدافعية التي تكمن وراء جنوح الأحداث وحالتهم النفسية وما يتسم به من الصحة والاعتدال وما يمتاز به من حب المساواة أو اتجاه نحو العدوان والتخريب والتدمير وإنما ينزع من الانبساط الزائد أو الانطواء علي نفسه وما يتصف به من صفات أخري كالكذب وعدم الأمانة... الخ. (العيسوي، ٢٠٠١، ص ١٧) و هنا تكمن أهمية الدراسة في مجتمعنا الفلسطيني من منطلق أن الأنشطة الرياضية محور إجماع وإعجاب عدد كبير من الأحداث الجانحين ولما لها من تأثير على تغيير السلوك لدى الأحداث والتقليل من معدلات الجنوح في المؤسسات التعليمية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.

أهداف البحث

١. التعرف إلى النواحي الاقتصادية والاجتماعية والتعليمية لأسر الأحداث الجانحين.
٢. التعرف إلى أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث.

فرضيات الدراسة

يوجد أثر دال إحصائيا لممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث.

المصطلحات العلمية المستخدمة في الدراسة

١. **الحدث:** الفرد الذي يهرب من المدرسة أو من المنزل، أو أنه الفرد الذي يجرح أخلاق الناس أو يؤدي صحته أو صحة الآخرين (العيسوي، ٢٠٠٤: ٢٨٤).
٢. **الجنوح أو الانحراف:** عبارة عن خرق بسيط للقانون الجنائي أو الأخلاقي وخاصة ما يحدث من هذا النمط من السلوك لدى المراهقين (العيسوي، ٢٠٠٤: ٢٤٨).
٣. **السلوك:** هو كل ما يصدر عن الكائن الحي نتيجة احتكاكه أو اتصاله ببيئة خارجية (الطواب، ١٩٩١، ص ١٩).

٤. **الأنشطة الرياضية:** هي الحركات المختارة لجسم الإنسان عدا الحركات الوظيفية أو المهنية، والتي تظهر عادة في الممارسة الايجابية للأساليب الرياضية، والمنازلات، والتمرينات، والجمباز ... وغير ذلك من أنواع الأنشطة الحركية الأخرى.

حدود البحث

١. **الحد الزمني:** ٢٠٠٥ - ٢٠٠٦.
٢. **الحد المكاني:** تم إجراء الدراسة في مؤسسة الربيع لرعاية الأحداث الجانحين التابعة لوزارة الاجتماعية بمدينة غزة.
٣. **الحد النوعي:** تراوحت أعمار الأحداث من ١٥ - ١٨ سنة.

القراءات النظرية

عاش الشعب الفلسطيني وما يزال في ظروف حياتية صعبة، شملت جميع نواحي الحياة، ولا شك أن واقع الطفل الفلسطيني تحكمه تركيبة اجتماعية مصحوبة بالتوتر ونقص في الخدمات الأساسية والاجتماعية والنفسية والصحية والتعليمية، فالمحيط البيئي الذي يعيش فيه الفلسطيني يؤثر في تشكيل سلوكه فالبيئة المضطربة تقود إلى سلوك مضطرب. إن البيئة تلعب دورا هاما في بلورة شخصية الفرد، كما أنها تؤثر على الدور الذي يقوم به، فكلما كانت البيئة سليمة يسودها التعاون والمحبة والعلاقات الاجتماعية السليمة، كلما توفر الاطمئنان الذي ينعكس على نفسية الأطفال والسلوك الشخصي الإيجابي، في حين أن العنف والكرهية والضغط النفسي المستمر ينعكس سلبا على سلوك الأطفال، ويؤثر سلبا على نموه المعرفي والاجتماعي والنفسي، كما أن المحيط المضطرب الذي يعيش فيه الطفل يترجم إلى أشكال معينة من الاضطرابات السلوكية والانفعالية، والتي يكتسبها الطفل من أشكال التعامل التي تعود إلى فترة لاحقة بإفرازها في شكل علاقات مع الآخرين، إن المشكلات الاقتصادية والاجتماعية والوضع العام للطفل الفلسطيني هي مشكلات تهدد جوانب الحياة المختلفة ويمثل انحراف الأحداث ظاهرة اجتماعية عاشت في كل زمان ومكان وتخللت كل مجتمع، وأهم جوانب الخطورة في هذه الظاهرة أنها ترتبط بعملية التنشئة الاجتماعية التي كثيرا ما نعول عليها إعداد جيل من الأسياء، أما الجانب الآخر لخطورتها فيتمثل في بعدها الاقتصادي المكلف والخسارة التي بتكبدها المجتمع عندما يفشل في استغلال كل القوى والفئات العامة فيه نتيجة الانحراف (عيوش، ١٩٩٨، ص ٤١) والإحباط النفسي هو المسئول الأول لنشأة السلوك العدواني لدى الطفل، ويلعب تعلم الأدوار والتقليد والمحاكاة دورا رئيسيا في ممارسة السلوك العدواني (الخطيب، ٢٠٠٠، ص ٥٨٧) كما تلعب التنشئة الأسرية دورا هاما في مفهوم الذات، فالطفل الذي ينشأ في أسرة توفر له قدرا مناسباً من الرعاية والاهتمام والعطف والحب والتقدير فإن ذلك يرفع من قدراته واهتماماته ومهاراته الأمر الذي ينعكس إيجابا على فكرته عن ذاته، وعلى العكس من ذلك فقد تتسبب الأسرة في أن يدرك الطفل نفسه بصورة سلبية إذا ما اتبعنا معه أساليب خاطئة

في التنشئة الاجتماعية داخل الأسرة (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ص ٤٧) ومن جانب آخر يسعى التدريب إلى إحداث تغييرات في أنماط سلوك الفرد من خلال توجيهه لأفضل الأساليب المبنية على الفهم الصحيح لشخصيته والعوامل المحددة لسلوكه، فهو يسهم في تكيف الفرد بالنسبة للظروف المحيطة به وإلى تحقيق توازنه مع ظروف البيئة دائمة التغيير حوله (عبد الخالق، ١٩٩٢، ص ١) فانحراف الصغار هو خسارة كبيرة لهم ولمجتمعاتهم باعتبارهم قوى عاملة معطلة عن العمل والإنتاج فإنتاجهم يكون ضعيفا، أو معدوما، كما أنهم يعيشون حالة علي ذويهم وعلي المجتمع (المغربي، ١٩٦٠، ص ١٩) وتدل الإحصاءات على أن أكثر من نصف مجموع الجرائم التي ترتكب بحق الفرد والمجتمع من صنع الأحداث الذين لم يبلغوا الثامنة عشرة من العمر. وأسباب جنوح الأحداث كثيرة منها سوء التربية واضطراب الغدد الصماء. أما أهم العوامل البيئية الخارجية فهي سوء حالة الأسرة وتفككها وتقصير المدرسة في أداء وظائفها والبطالة والفقر ورفاق السوء وسوء استعمال وقت الفراغ. ولا شك في أن المؤسسات والهيئات المنوط بها تطبيق القوانين لا تستطيع بمفردها معالجة موضوع الجريمة وانحراف الأحداث وانزلاقهم في دروب المهادي معالجة تامة. والسبب أن المجرم أو الحدث المنحرف إنما هو نتاج لتربيته الاجتماعية - وكما قيل: المجرمون يصنعون ولا يولدون - فان معالجته ومعاقبته تربيته وتهذيبه أمر يتعدى نطاق سلطة تلك المؤسسات والهيئات، وبالتالي لا يمكن استئصال المجرمين بمجرد إدانتهم ولا يمكن الإقلال منهم عن طريق الإيعاز والتوجيه بأن هؤلاء مخطئون وخطرون، إنما يمكننا الإقلال منهم وتصفيتهم، وذلك بتنمية اتجاهات الأفراد نحو التعاطف والمجاملة والتسامح. أما القسوة فيمكن الحد منها عن طريق التربية الرياضية التي تنمي الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية. فالاشتراك مع جماعة بالانتماء إلى فريق يلعب كرة القدم مع توافر قيادة حكيمة مؤهلة تنمي الحس الاجتماعي وتؤكد مبدأ التعاون للفوز والمنافسة الشريفة للربح وبالتالي هي خبرات واتجاهات لمواقف شتى يتعرض لها لاعب كرة القدم في الملعب فتارة يصطدم مع زميل وأخرى مع خصم ومرة يربح وأخرى يخسر ومرة يتوج وأخرى لا يتوج إنما يضطر لتقديم التهاني والتبريكات والأمانى الطيبة لخصمه في الملعب. عدا عن أن سلوكه قد يتغير في حالة الإصابات ومعاناة اللاعبين منها، فيأخذ التعاطف والتسامح سبيله إلى نفسه بدلا من الحقد والكراهية، وينزع إلى اللعب النظيف وروح المجاملة تملأ شخصه بدلا من الغش والتسبب في الإصابات ويوجه انفعالاته نحو الهتاف والتصفيق للعب الجيد والعرض الشيق بدلا من الضرب واللكم وبالتالي تكون التربية الرياضية قد مارست وظيفتها وساهمت في تكوين العنصر البشري الخير (زين وآخرون، ١٩٨٨، ص ٣١ - ٣٢) وهناك علاقة وطيدة بين الصحة العضوية والتكيف مع المجتمع ويشكل الفرد عاداته واتجاهاته من خلال احتكاكه بأفراد المجتمع واشتراكه في أنشطة معينة (الرملي وشحاتة، ١٩٩١، ص ١٥٧) ويثري تطوير الإحساس الحركي الحياة وذلك بجعل الشخص أكثر حساسية واستجابة لبيئته ويمكن للرياضة أن تكون عاملا هاما في تطوير السلوك الأخلاقي فبالمقارنة بين الرياضيين وغير الرياضيين نجد أن الرياضيين أكثر تحقيا لأهدافهم وأكثر اتصالا مع متطلبات الحياة يتطور دافع الانخراط والبقاء في مرحلة الطفولة بطريقة سليمة عن طريق العادات المكتسبة بالتعلم (الرملي وشحاتة، ١٩٩١، ص ١٦٠) حيث يقول fink فنك أن ميدان الجنوح والانحراف يعتبر من أهم الميادين

التي تتعامل معها الخدمة الاجتماعية، إلا أن هذا الميدان يحتاج إلى مزيد من الوضوح بالنسبة للعاملين فيه، ولذلك فهو مجال واسع ومفتوح يتيح الفرصة للأخصائيين الاجتماعيين، وكل العاملين في هذا المجال، لكي تنمو طرقهم وتدخلانهم المهنية. ومن أجل ذلك كله أخذت المجتمعات في السنوات الأخيرة تنظر للحدث الجانح نظرة خاصة قوامها العطف والإشفاق والرغبة الصادقة في مساعدته وإصلاح شأنه بما يعود عليه وعلي مجتمعه. هذا رغم أن جناح الأحداث يعتبر ظاهرة عامة في أغلب المجتمعات إلا أنها ظاهرة تختلف في مدى حجمها وشكلها من مجتمع لآخر، كما أنها ترتبط بخصائص المجتمع وثقافته السائدة (بسيسو، ص ٥١) والفقير لا يعتبر عاملاً أساسياً في التوجه إلى الانحراف فإنه يمكن التأكيد من خلال الدراسات العديدة التي قام بها الباحثون علي وجود علاقة بين الانحراف من جهة وبين طبيعة كل من الأسرة والسكن والمناخ، والرفقة والحيرة والبطالة والتربية وضعف الالتزام الديني والصحافة والسينما والأدب وبناء على تلك الدراسات يمكن القول بأن:

١. أن التفكك العائلي يعمل على زيادة معدلات الانحراف فقد تبين من تقرير سنوي لمحكمة فلاديفيا أن سبب انحراف ٤٧% من الذكور و ٦٥% من البنات في العينة هو التفكك العائلي.
٢. إن المناطق الحضرية وما يرتبط بها من هجرة من القرى والأرياف أكثر ملائمة لحصول الانحراف فقد تبين من عينة مدرسة في مصر أن ٨٧% يسكنون في المحافظات.
٣. إن العوامل المناخية والجغرافية ذات تأثير في طبيعة الانحراف فقد بينت الدراسات أن الطقس لا يؤثر على الجريمة في ذاتها وإنما على طابعها فقط تتحول من العنف عند اشتداد الحرارة إلى المخاتة والخديعة عند برود الجو. وقد أكدت ذلك دراسات ابن خلدون وإميل دوركايم وغيرها من الدارسين المحدثين.
٤. إن وجود أصدقاء أو خدم أو رفقاء سوء أو جيران منحرفين يساعد على زيادة الانحراف بين المختلطين بهم أو المجاورين لهم وهنا يمكن القول أن مجرد اختلاط الحدث السوي بأخر منحرف لا يكفي في ذاته لخلق الانحراف وإنما يرجع الأمر إلى مدى هذا الاختلاط وقوة استجابة الحدث السوي للحدث المنحرف ومقدار انفعاله وسلوكه وإعجابه أو استهجانه له كما أن فرق السن بين الاثنين له أثر كبير.
٥. إن التعاليم الدينية إذا أثبتت في نفس الحدث بطريق صحيحة فإن ذلك يقوى الأنا الأعلى ويقلل الانحراف، ففي دراسة أجريت في الإسكندرية علي مجموعة من الأحداث المنحرفين وجد إن ٢% فقط منهم يؤدون الصلاة بطريقة غير منتظمة. (عيوش، ١٩٩٨، ص ٤٨ - ٤٩).

أسباب الانحراف

يمكن إجمال العوامل المؤدية إلي الانحراف في ما يلي:

١. **العوامل النفسية:** هي التي تؤدي إلى إيجاد المنحرف العصبي والمنحرف السيكيوياتي وغيرهم. وأهم هذه العوامل الاضطرابات الوظيفية، وعدم إشباع حاجات الحدث النفسية والنضوب العاطفي داخل الأسرة.
 ٢. **العوامل البيولوجية:** وتتضمن الآثار الوراثية أي التي تنشأ عن توارث الحدث للصفات الجسمية والعقلية، وخاصة العيوب العقلية واضطراب الغدد، والأمراض الوراثية التي تصيب المخ أو غيره من أجزاء الجهاز العصبي.
 ٣. **العوامل الاجتماعية:** وأهمها انهيار الأسرة، والفقر، والبطالة، وكيفية قضاء وقت الفراغ ومخالطة المجرمين ورفقاء السوء والظروف الاجتماعية الناتجة عن الحروب.
 ٤. **العوامل البنائية:** حيث يكون البناء الاجتماعي مصدراً للتدريب الاجتماعي الخاطئ وتكون جزاءاته ضعيفة علي مستوى الامتثال والانحراف مما يخلق حالة متميعة عند الأفراد، تكون معايير غير واضحة مما يؤدي إلى بلبللة الاتجاهات والأفكار خاصة عندما تفهم المعايير بطرق مختلفة ثم ضعف الرقابة الذي يعرض القيم إلى الهزال.
 ٥. **العوامل الثقافية:** وذلك حين ينشأ الإنسان في وسط لا يرى في الانحراف خطأ أو جريمة، أن يكون الفرد ضحية لثقافة فرعية صاخبة، تشجع الإجرام أو تمجد الانحراف وهنا يمكن التنويه بأثر العوامل التوجيهية التي تؤثر على سلوك الحدث سواء التي تنبعث من داخل المنزل أو المدرسة أو مصادر أخرى كالإذاعة والصحافة والتلفاز (عيوش، ١٩٩٨، ص ٤٦-٤٧).
 ٦. **العوامل السياسية:** ومن أهم العوامل التي تشجع على الانحراف ما يلي: - نمط الشخصية السياسية الذي يعكس الطابع المتسلط - وارتباط السياسة بالعنف الممارس على الأرض - الربط بين البعد السياسي والأمني والسلوك العنيف الذي مورس في المدة الأخيرة - انسداد الأفق السياسي والاحتقان السياسي والأمني.
 ٧. **عوامل وسائل الإعلام:** وتعتبر العناصر التالية من أهم العوامل التي تؤدي إلى حدوث الانحراف:
 الفضائيات وما تنقله من أفلام عنف - وتسويق وتشجيع الأعمال العنيفة "إبراز الشخصية العنيفة نموذج اجتماعي يقتدى به - مشاهدة الألعاب العنيفة ومحاولة تطبيقها - تصوير الشخصية "الطيبة" على أنها شخصية ضعيفة - نقل ثقافات العنف من المجتمعات لا تؤمن بالتسامح وتمجد العنف.
- وصلة الرياضة بالجنوح مجال ما زال يحتاج إلى دراسات وجهود بحثية متابعة لاستجلاء طبيعة هذه العلاقة والوقوف على أبعادها والعوامل المؤثرة فيها، ولكن يمكن القول أن هناك مدخلين على الأقل يساعدان على فهم العلاقة بين الرياضة والجنوح.

المدخل الأول: (التعويض وإشباع حاجات النفس الاجتماعية)

الأنشطة الرياضية محط اهتمام وإعجاب عدد كبير من الأحداث الجانحين وخاصة تلك الأنواع من الرياضات التي تعتمد على المنازلات أو ذات الطبيعة القتالية، وهي أنشطة تؤكد للجانح قدراته البدنية وتحقق له ذاته من هذه الناحية، كما أنها تعطيه المكانة المتميزة بين أقرانه، والتعويض الكافي من عوامل الحرمان التي تعرض لها وعانى منها، فضلا عما تبيحه الرياضة للجانح المتفوق رياضيا من فرص للحراك الاجتماعي (الخولي، ١٩٩٦، ص ٢٦٤).

المدخل الثاني: (الإصلاح والتقويم)

فهو مبني على افتراض أنه ما دامت الرياضة تنال اهتماما ملحوظا من الأحداث الجانحين، أو المنحرفين، فلماذا لا نوظفها توظيفا اجتماعيا له طبيعة علاجية وتأهيلية، على اعتبار أن الوسط الذي تؤدي فيه المناشط الرياضية تحت قيادة واعية، إنما هو وسط إصلاحي وإرشادي لتقويم الحدث، وتعديل سلوكياته بما يتناسب معايير وقيم مجتمعه. (الخولي، ١٩٩٦، ص ٢٦٥) ويفيد اللعب في تعلم مشكلاته وتشخيصها، وفي علاج اضطرابه السلوكي، أي أنه يستخدم لضبط سلوك الطفل وتوجيهه وتصحيحه. فاللعب يعتبر من الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه، ومن خلال اللعب يستطيع الطفل أن يفهم العالم من حوله. كذلك فإن اللعب نشاط ضروري وهام لكل المراحل السنوية، فهو حاجة نفسية اجتماعية لا بد من إشباعها، ويختلف اللعب من مرحلة سنية لأخرى، فنجد أن اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة يغلب عليه الطابع الفردي، ويتميز ببساطته، ثم يتجه بعد ذلك إلى المشاركة الجماعية مع أصدقاء اللعب، وفي مرحلة الطفولة المتأخرة يبدأ ظهور ميل الطفل إلى الارتباط بالجماعة، وتظهر الألعاب الجماعية، وتتضح الميول والاهتمامات، وفي مرحلة المراهقة المبكرة تتضح روح الجماعة، والميل للعب الاجتماعي، والاشتراك في المباريات، كذلك نجد في المراهقة المتأخرة ظهور التمسك بقواعد اللعبة وقانونها. ويستخدم اللعب لإشباع حاجات الطفل المختلفة، مثل: الحاجة إلى الحركة والنشاط، والحاجة إلى السيطرة، والحاجة إلى التملك، والحاجة إلى الاستقلال، والحاجة إلى التفوق، والحاجة إلى المكانة ... الخ. كذلك فإن اللعب يتيح الفرصة لتفريغ الانفعالات لدى الطفل، أي أن اللعب يعتبر نشاطا هادفا يساعد على التنفيس الانفعالي عن القلق والتوتر الذي ينشأ نتيجة للصراع والإحباط الذي يتعرض له الطفل (عبد الحفيظ، ٢٠٠٢، ص ١١٦).

الدراسات السابقة المرتبطة

١. دراسة محمد زكي (١٩٧٧): هدفت الدراسة التعرف على تقويم برامج التربية البدنية والرياضية في مؤسسات الأحداث الجانحين، وقام الباحث باستخدام المنهج المسحي، وقد أشارت النتائج إلى مدى القصور الذي تعانيه هذه البرامج من نقص في الإمكانيات المادية والبشرية، كما تبين أن البرامج الموضوعة لا تحقق أهدافها (الخولي، ١٩٩٦، ص ٢٦٦).

٢. **دراسة سهير المهندس (١٩٧٨):** هدفت الدراسة إلى تأثير ممارسة النشاط الرياضي على بعض جوانب شخصية الحدث، وقد أشارت النتائج أن ممارسة الرياضة تؤثر تأثيراً إيجابياً في بعض جوانب شخصية الحدث، كاعتماده على نفسه وشعوره بحريته وقيمه وانتمائه (الخولي، ١٩٩٦، ص ٢٦٦).
٣. **دراسة فاطمة تمرز (١٩٨٠):** هدفت الدراسة لتعديل سلوك الشابات المنحرفات للمؤسسات الإبداعية عن طريق الأنشطة الرياضية، والتعرف على تحديد سلوك الشابات المنحرفات بالمؤسسات الإبداعية عن طريق الأنشطة الرياضية، وقد أشارت النتائج تعديل سلوك الشابات المنحرفات عن طريق ممارسة النشاط الرياضي (عمارة، ١٩٩٥، ص ٢٤٠).
٤. **دراسة بوهيمان (١٩٧٧):** هدفت الدراسة التعرف على بعض جوانب الانحراف، وعلاقتها بالنشاط الرياضي لدى طالبات المرحلة الثانوية في أيوا، وأشارت النتائج إلى أن المشاركة الرياضية ذات علاقة ارتباط عكسي (سلبي) مع التدخين، وتعاطي الكحول، والغش في الامتحانات، والوقوع مع متاعب الشرطة، كما أفادت النتائج أيضاً أن درجة الأداء الرياضي ترتبط إيجابياً مع السلوكيات والأخلاق الحميدة المتعارف عليها (الخولي، ١٩٩٦، ص ٢٦٧).
٥. **دراسة londers & londers (١٩٧٨):** تهدف الدراسة التعرف على التأثيرات المفيدة للمسابقات الرياضية في المدرسة في خفض معدلات الجروح لدى الأحداث، وقد أظهرت النتائج أن أعلى معدلات للجروح قد ظهرت بين فئة الطلاب الذين لا يمارسون الرياضة في برامج النشاط الداخلي في المدرسة، بينما أقل معدلات للجروح كانت بين الطلاب الرياضيين وقادة الخدمات الرياضية المدرسية (الخولي، ١٩٩٦، ص ٢٦٨).
٦. **الدراسة بعنوان مستويات العدوانية لدى المساجين الذكور المشاركين في الرياضات الاحتكاكية والرياضات غير الاحتكاكية (١٩٨٦):** هدفت الدراسة إلى البحث عما إذا كان هناك سلوك انتهاكي أم لا، مرتبط بنوع النشاط الرياضي وعينه البحث من هم مقيمين في إصلاحيات أو سجون الرجال، وخاصة في زيادة الاحتكاك مثل الملاكمة وقد تم جمع بيانات ومعلومات هذه الدراسة من (٨٠) سجيناً في كاليفورنيا في مدينة سان لويس، وشكلت كل مجموعة من (٢٠) سجيناً تم تعليمهم الملاكمة لمدة ثمانية أسابيع، كما تم عمل اختبارات نفسية لأفراد المجموعات قبل وبعد الدراسة، وكانت النتائج رائدة في إظهار العدوانية (حجاج، ٢٠٠٢، ص ٣٣١)، ومن الجانب الأخر يفيد اللعب الأطفال من خلال حصص التربية الرياضية لتفريغ طاقاتهم الانفعالية المكبوتة (العلاج باللعب)، أو اشتراكهم في أعمال نظامية، أو إشرافية، أو أدانية تتطلب جهداً (الخطيب، ٢٠٠٠، ص ٥٨٩).
٧. **دراسة عبد العزيز المصطفى وكاظم أبو صالح (١٩٩٦)** بعنوان أثر ممارسة النشاط الرياضي على مستوى القلق بين طلاب جامعة الملك فيصل: وتهدف الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على مستوى القلق لدى طلاب جامعة الملك فيصل،

والتعرف على الفروق بين الطلاب الممارسين وغير الممارسين في مستوى القلق العام. وأجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) طالب من جامعة الملك فيصل، وقد قسمت العينة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية مكونة من (١٠٠) طالب من الذين سجلوا مادة بدن، ومجموعة ضابطة مكونة من (١٠٠) طالب ومن غير مسجلين لمادة بدن (١٠٠)، وأستخدم الباحثان مقياس القلق العام للراشدين الذي أعده جميل الليل (١٩٩٤) ويتكون من أربعة أبعاد رئيسية تدخل في إطارها الأعراض للقلق. حيث أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى القلق عند الطلاب الذين مارسوا الأنشطة الرياضية منه لدى الطلاب غير الرياضيين، لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة وأن قيمة (ت) المحسوبة تؤكد على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين الطلاب الممارسين.

٨. **دراسة عبد الحق (٢٠٠٢):** والتي هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية، لتحقيق ذلك تكونت عينة الدراسة من (٣٣) طالبا وطالبة، وتم اختيار أفراد عينة الدراسة الذين يعانون من التوتر النفسي بناء على درجاتهم في مقياس التوتر النفسي، وقد احتوى برنامج النشاط الرياضي على تمارين الجري والكرة الطائرة والقدم وقد استمر البرنامج مدة خمسة أسابيع وبعد الانتهاء مباشرة من تطبيق البرنامج تم إعادة تطبيق مقياس التوتر النفسي. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة عند أفراد المجموعة التجريبية في مستوى التوتر النفسي بينما لم توجد فروق عند أفراد المجموعة الضابطة.

٩. **دراسة على الشكعة وعبد الناصر القدومي (٢٠٠١) بعنوان القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية:** وهدفت الدراسة إلى التعرف على درجة القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعات الضفة الغربية، لتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٧٩) طالبا وطالبة من جامعات النجاح الوطنية وبيروت وبيت لحم، طبق عليهم مقياس القلق النفسي للباحث جميل الليل (١٩٩٤). وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق النفسي على المجال الجسمي بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، بينما كانت الفروق دالة إحصائية على المجال الانفعالي، والعقلي، والسلوكي ودرجة القلق الكلية بين الممارسين وغير الممارسين لصالح غير الممارسين، وتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي على الممارسين، وتبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق النفسي على المجالات (العقلي والجسمي والسلوكي) والدرجة الكلية تعزى لمتغير الجامعة.

١٠. **أجرى محمد عبد السلام (٢٠٠١) دراسة استطلاعية لمتغيرات البعد المهاري للذكاء الشخصي:** حيث قام بهذه الدراسة بهدف التعرف إلى طبيعة البعد المهاري للذكاء الشخصي، من خلال التعرف إلى مدى تأثير ممارسة الأنشطة المهارية الحركية على تنمية البعد المهاري للذكاء الشخصي، وقد اختار عينة مكونة من (٢٨٠) تلميذا من

الصفوف الثلاث بالمرحلة الثانوية من مدينة حلوان، وقام بتوزيعهم إلى مجموعتين ممارسين وغير ممارسين للأنشطة الحركية الرياضية، وطبق عليهم مقياس تقدير الذات المهارية، ومقياس الأداء المهاري، وأظهرت النتائج أن مستويات البعد المهاري للذكاء تتباين بين الممارسين وغير الممارسين، حيث أنها كانت في صالح الممارسين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في أبعاد الذكاء المهاري.

١١. وقام بارنيز (Parnes, 2003) بدراسة: هدفت إلى معرفة دور السلوك المؤكد للذات والفاعلية الذاتية، في الكفاءة الاجتماعية والإرهاق النفسي لدى الأمريكيان من أصل أفريقي. أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من (٢٠٩) من الطلبة الأمريكيان من أصل أفريقي. وتوصلت الدراسة إلى أن الضغوط النفسية يمكن أن تتنبأ بالكفاءة الاجتماعية وتؤكد الذات. كما بينت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية وما ينجم عنها من قلق، ورهاب اجتماعي، واكتئاب، وحالات إحباط لا تجتمع مع السلوك المؤكد للذات، ومع الكفاءة الاجتماعية للفرد، كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة بين السلوك المؤكد للذات والسلوك المتميز بالكفاءة الاجتماعية بالعمر، حيث أن الأشخاص الأكبر عمراً يكون توكيدهم لذاتهم وكفاءتهم الاجتماعية أعلى من الأصغر سناً.

١٢. أما وانات (Wanat, 1983) فقد قام بدراسة ميدانية: هدفت إلى اختبار فعالية برنامج تدريبي على المهارات الاجتماعية في تحسين مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من طلبة المرحلة الثانوية الذي يعانون من صعوبات في الحركة، والذين تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقام الباحث بتدريب المجموعة الضابطة على برنامج تدريبي خاص بالمهارات الاجتماعية لمدة (١٦) أسبوع، وبمعدل (٥) جلسات أسبوعياً، ومدة الجلسة ساعة، أما المجموعة الضابطة فلم تتلقى هذا البرنامج التدريبي. ثم قام الباحث بإجراء قياسات قبلية وبعدياً لمفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية لكلا المجموعتين. ولقد تبين من الدراسة وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مفهوم الذات والكفاءة الاجتماعية.

١٣. دراسة نوال ككو بطرس (٢٠٠٤) بعنوان "تأثير استخدام برنامج تربية رياضية مقترح في تنمية الذكاء والتوافق الحركي والسلوك التكيفي لتلاميذ ذوي الإعاقة العقلية البسيطة": هدف الدراسة إلى وضع برنامج تربية رياضية مقترح لذوي الإعاقة العقلية البسيطة والتعرف على نسبة التحسن، وأجريت الدراسة على عينة من تلاميذ معهد الرجاء للإعاقة العقلية في مدينة الموصل وهم تلاميذ ذوو الإعاقة العقلية البسيطة القابلون للتعلم وللعام الدراسي ٢٠٠٢-٢٠٠٣ وكان عدد التلاميذ (٢٠) تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد، المجموعة الأولى تجريبية والأخرى ضابطة وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والتحصيل الدراسي للوالدين والذكاء والتوافق الحركي والسلوك التكيفي، واختارت الباحثة تصميماً تجريبياً ذا المجموعتين (التجريبية والضابطة) لتحقيق أهداف البحث، وتم استخدام اختبارات ستانفورد بينيه من قبل اللجنة الطبية الخاصة بالأطفال لقياس الذكاء. وقد قامت الباحثة باستخدام

اختبارات التوافق الحركي المتمثلة في اختبار (الجري، الدوائر الرقمية، الحبو)، ومقياس السلوك التكيفي المعد من قبل الجمعية الأمريكية للإعاقة العقلية والذي طُوّر في الأردن من قبل الكيلاني والبطش (٢٠٠٠) واستنتجت الباحثة ما يلي:

١. برنامج التربية الرياضية المقترح له تأثير ايجابي في تنمية:
 - أ. الذكاء. ب. التوافق الحركي. ج. السلوك التكيفي وإبعاده.
٢. برنامج التربية الرياضية المقترح أحدث تقدماً ملموساً إذ حقق نسبة تحسن في معدلات:
 - أ. الذكاء ب. التوافق الحركي ج. السلوك التكيفي وإبعاده.

التعليق على الدراسات السابقة

بعد مراجعة دقيقة للدراسات التي تناولت موضوع تأثير ممارسة النشاط الرياضي على تقويم سلوك انحراف الأحداث تبين ما يأتي:

- أن معظم الدراسات تناولت جوانب الانحراف بأبعادها المختلفة، والتي كانت جميعها تهدف للتعرف على تأثير الأنشطة الرياضية على أبعاد الشخصية من كلا الجنسين.
- لتحقيق أهدافها - استخدمت معظم الدراسات المنهج التجريبي، وأسلوب الدراسة الميدانية بإعداد استبانة تعكس الإبعاد كما حددتها الدراسة.
- نتائج الدراسات السابقة عكست تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على تعديل السلوك. وعلية يرى الباحث أن هدف البحث الحالي ينسجم مع هدف معظم الدراسات السابقة، وهو دراسة تأثير ممارسة النشاط الرياضي على تقويم سلوك الأحداث، وذلك بإتباع المنهج التجريبي، ويرى الباحث أن معظم نتائج الدراسات السابقة اتفقت مع نتائج الدراسة التي توصل إليه الباحث.

إجراءات الدراسة

المنهج المستخدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة، وكذلك اعتمد في هذه الدراسة على التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي.

مجتمع الدراسة

أشملت هذه الدراسة على عينة مؤسسة الربيع لرعاية الأحداث التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية في مدينة غزة.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (١٤) حدثا من الذكور ومتوسط أعمارهم (١٥-١٨) سنة، وتم اختيار العينة بطريقة قصديه من الأحداث في مؤسسة الربيع التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية.

الأدوات المستخدمة في جمع البيانات

١. استمارة بحث حالة: تتضمن هذه الاستمارة معلومات مختلفة عن جميع النواحي الأسرية أو الاجتماعية أو الاقتصادية أو التعليمية (العيسوي، ٢٠٠١، ص ٣٠٧).
٢. قائمة فرايبورج للشخصية: استخدم الباحث قائمة فرايبورج لقياس سمات الشخصية لدى الأحداث قبل وبعد برنامج الأنشطة الرياضية. وتتكون هذه القائمة من ٥٦ عبارة، وتضم ٨ أبعاد أساسية للشخصية، وتتمثل في العصبية، العدوانية، الاكتئاب، الهدوء، القابلية للاستشارة، الكف والضبط، الاجتماعية وأخيرا السيطرة.

البرنامج الرياضي والهدف منه

وضع هذا البرنامج على أساس مدى ملائمة الطبيعة والعينة، ورغبة ميول الأحداث في بعض الوحدات، حيث يشمل البرنامج على أنشطة مهارية مثل كرة السلة، وكرة اليد، وكرة القدم، وكرة الطاولة، إضافة إلى التمرينات البدنية والألعاب الترفيهية، وقد تم مراعاة الجزء التمهيدي والختامي وتمرينات التهدئة العامة، وتم تقسيم البرنامج المقترح على ١ وحدة بواقع ثلاثة دروس أسبوعيا ولمدة عشر أسابيع.

خطوات تنفيذ البرنامج

١. تحديد العينة المراد تنفيذ البرنامج عليها، وضبط جميع المتغيرات بها.
٢. بناء برنامج يتماشى مع أعمار الأحداث وميولهم ورغباتهم.
٣. تنفيذ القياس القبلي لقياس سمات الشخصية للأحداث.
٤. تنفيذ البرنامج.
٥. تنفيذ القياس البعدي.

الدراسة الاستطلاعية

تم اختيار عينة استطلاعية قوامها (٧) من داخل العينة الأساسية، وذلك تحقيقا للأهداف الآتية:

- معرفة مدى ملائمة الاستمارة للمستوى الثقافي والتعليمي للعينة الحقيقية.

- التأكد من سهولة ووضوح عبارات قائمة قياس سمات الشخصية.
- تذليل أي عقبات يمكن أن تواجه المفحوصين.
- وكانت نتيجة الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي:
- ملائمة العبارات المستخدمة في الاستمارة للمستوى التعليمي والثقافي للمفحوصين، ولا توجد أي مشكلة في فهم عبارات قائمة قياس سمات الشخصية.
- صلاحية قياس سمات الشخصية وملائمتها للدراسة.

الأسس العلمية لقائمة قياس سمات الشخصية

الصدق

أعتمد الباحث على نوعين من أنواع الصدق:

١. **صدق المحتوى:** وللتحقيق من صدق المحتوى، تم عرض قائمة قياس سمات الشخصية في صورته الأولية على الخبراء وعددهم (٥ خبراء) واتفقوا على صلاحية قائمة قياس سمات الشخصية على البيئة الفلسطينية.
٢. **الصدق الذاتي:** يتضح أن معاملات الصدق الذاتي لمحاوّر قائمة قياس سمات الشخصية تراوحت ما بين (٠.٥٥ - ٠.٩٣)، و قائمة قياس سمات الشخصية ككل (٠.٩٨٩٨)، ويمكننا القول أنه إلى جانب صدق المحكمين والخبراء، فإن استمارة الاستبيان صالحة للتطبيق في هذه الدراسة.

الثبات

تم تقدير ثبات قائمة قياس سمات الشخصية على أفراد العينة وذلك باستخدام التجزئة النصفية.

طريقة التجزئة النصفية

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات الاستبانة بطريقة التجزئة النصفية، حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل فقرات الاستبانة، وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سبيرمان براون، فأضح أن معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية قبل التعديل (٠.٤٥٠)، وأن معامل الثبات بعد التعديل (٠.٦٨٧). وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة مقبولة وتفي بأغراض الدراسة من الثبات تطمئن الباحث إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

١. التكرارات والمتوسطات.

٢. اختبار (ت) للأزواج.

٣. نسبة التحسن.

عرض النتائج وتفسيرها

١. محور العصبية

جدول (١): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على محور العصبية لدى الأحداث.

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		التغيير (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٣	أحياناً تسرع دقات قلبي أو تدق دقات غير منظمة بدون بذل مجهود عنيف	١٤.٥	١.٦٩	١٤.٠٦	١.٥٧	٠.٣٥٦
٤	أشعر أحياناً أن دقات قلبي تصل إلى رقبتي دون أن أعمل عملاً شاقاً	١٤.٦٦	١.٦٤	١٤.٠٦	١.٥٧	٠.٧٣٧
١٥	أشعر أحياناً بضيق في التنفس أو بصق في الصدر	١٤.٦٦	١.٢٨	١٤.٠٦	١.٥	٠.٣٦٢
١٨	معدتي حساسة (أشعر بالألم أو ضغط أو انتفاخ معدتي)	١٤.٦٦	١.٦٤	١٤.٠٦	١.٢٨	٠.٩٣
٢٣	أشعر كثيراً بانتفاخ في بطني كما لو كانت مملوءة بالغازات	١٤.٥	١.٢٨	١٤.٠٦	١.١٤	٠.٦٦٦
٣٨	أجد صعوبة في محاولة النوم	١٤.٥	١.٦٩	١٤.٠٦	١.٥٧	٠.٣٥٦
٥٤	غالباً ما أشعر بالإرهاك والتعب والتوتر	١٤.٦٦	١.٧١	١٤.٠٦	١.٥	٠.٣٦٧
الدرجة الكلية للمحور		١٠٢.١٤	١.٦٤	٩٨.٤٢	٩.٨٩	٠.٥٣٩

يتضح من الجدول رقم (١) أن القيمة ت المحسوبة غير دالة إحصائياً من جميع العبارات التي يحتويها محور العصبية، كان هناك فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعدية على عبارات محور العصبية، ولكن هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في حالة أجمالي المحور بين القياسات القبلية والبعدية لذلك يتراوح معدل التغيير ٣.٧٢ %.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه عبد الرحمن العيسوي (٢٠٠١) أن الاضطرابات الأسرية المحيطة بالشخص قد يؤثر تأثيراً كبيراً على حياة وشخصية الحدث، وعدم الاستقرار، أو الخلافات الأسرية هي وجميع هذه الأسباب لها دور كبير في خلق جو العصبية، ولقد دلت الدراسات أن الجانحين قد تربوا في بيوت محطمة بالانفصال، أو الهجر، أو الطلاق، وموت الوالدين، وبالتالي يتم سقوط جميع الظروف الصعبة من قبل الإباء على أبنائهم.

كما يؤكد أسامة راتب (٢٠٠٠) أن لمواجهة القلق، والتوتر، والاضطرابات الجسمية، والنفسية استخدام طرق كثيرة ومتعددة كان أهمها يدور حول ممارسة الأنشطة الرياضية كاليوجا والتدريب الذاتي والاسترخاء العضلي.

وهذا يتفق مع الدراسة الحالية مع العلم أن الرياضية لها تأثير كبير على الجانب النفسي والجسمي للأشخاص، ويعزي الدارس أسباب وجود فروق غير دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية إلى قصر مدة تنفيذ البرنامج.

٢. محور العدوانية

جدول (٢): نتائج اختبار (ت) للزوج لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدى لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على محور العدوانية لدى الأحداث.

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		التغيير (ت) المحسوبة (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٧	أحياناً أجد متعة كبيرة في مضايقة أو معاكسة الآخرين	١٣.٧١	١.٢١	١٣.٦٩	١.٤٢	١٧.٣٥
١٠	سبق لي القيام بأداء بعض الأشياء الخطرة بغرض التسلية أو المزاح	١٣.٧١	١.٥٧	١٣.٦٩	١.٧٥	١٤.٠٤
٢٦	يسعدني إظهار أخطاء الآخرين	١٣.٧١	١.٥	١٣.٦٩	١.٢١	١٩.٣٣
٢٧	يدور في ذهني غالباً عندما أكون في وسط جماعة كبيرة أحدث مشاجرة ولا أستطيع مقاومة هذا التفكير	١٣.٧١	١.١٤	١٣.٦٩	١.٣٥	١٨.٤٢

... تابع جدول رقم (٢)

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		(ت) المحسوبة	التغيير (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٤١	أحب أن أعمل في الناس بعض المقالب غير المؤذية	١٣.٧١	١.٤٢	١٣.٦٩	١.٥٧	٠.٣٩١	١٠.٥٦
٤٤	أحب التكتيك على الآخرين	١٣.٧١	١.٦٤	١٣.٦٩	١.٦٤	٠.٤٧٠	٠
٤٩	أفرح أحياناً عند أصابه بعض من أحبهم	١٣.٧١	١.٢١	١٣.٦٩	١.١٤	٠.١٨٩	١٦.٥٢
	الدرجة الكلية للمحور	٩٥.٩٧	٩.٦٩	٨٥.٨٣	٩.٦٨	٠.٥٤٨	١٠.١٤

يتضح من الجدول رقم (٢) أن قيمة (ت) المحسوبة غير الدالة إحصائياً على جميع عبارات المحور (أي أن هناك فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والقياسات البعدي على عبارات محور العدوانية) ولكن هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في إجمالي المحور بين القياسات القبلي والبعدي، لذلك يتراوح معدل التغيير ١٠.١٤ %.

وقد أوضحت "كونراد لورينز" (١٩٩٦) أن العدوانية إنما هي رغبة أصلية مع الإنسان تبقى وأن الرياضة نوع من تفريغ هذا العدوان بشكل كبير.

وفي دراسة أجرتها إدارة التعليم في نيوجرسي أفادت النتائج أن خلال فترة ثلاث سنوات كانت حالات الانتحار بين تلاميذ المدرسة تحدث بين حين التلاميذ الذين لا صلة لهم ببرامج الرياضة والأنشطة التربوية.

وهذا يتفق مع دراستنا في إن الرياضة تعمل على تقليل معدل العدوانية.

٣. محور الاكتئاب

جدول (٣): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على محور الاكتئاب لدى الأحداث.

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		(ت) المحسوبة	التغيير (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٢١	أفعل أشياء كثيرة أندم عليها فيما بعد	١٥.٩٣	١.٦٤	١٥.٢٣	١.٥٧	٠.١٧١	٤.٥٦
٢٥	كثيراً ما أفكر أن الحياة لا معنى لها	١٥.٩٣	١.٦٤	١٥.٢٣	١.٧١	٠.٤٣٢	٤.٥٦

... تابع جدول رقم (٣)

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		التغيير (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٣٤	أحلم لدعة ليلى في أشياء أعمق في تحقيقها	١٥.٩٣	١.٦٤	١٥.٢٣	١.٤٢	١٣.٤١
٣٧	غالباً ما يدور في ذهني أفكار غير مهمة تسبب لي الضيق	١٥.٩٣	١.٦٤	١٥.٢٣	١.٧١	٤.٥٦
٤٠	كثيراً ما يراودني التفكير في حياتي الحالية	١٥.٩٣	١.٧١	١٥.٢٣	١.٧٨	٤.٠٩
٥٢	في أحيان كثيرة أفقد القدرة على التفكير	١٥.٩٣	١.٧١	١٥.٢٣	١.٤١	١٦.٩٠
٥٥	أحياناً يراودني التفكير بأنني لا أصلح لأي شيء	١٥.٩٣	١.٣٥	١٥.٢٣	١.١٤	١٥.٠٠
الدرجة الكلية للمحور		١١١.٥١	١١.٣٢	١٠٦.٦١	١٠.٧	٤.٩

يتضح من الجدول رقم (٣) أن قيمة (ت) المحسوبة غير الدالة إحصائياً على جميع عبارات المحور (أي أن هناك فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات القبلي والبعدي على عبارات المحور الاكتئابية) ولكن هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في إجمالي المحور بين القياسات البعدي والقبلي لذلك تتراوح معدل التغيير بين ٤.٩%.

ويعزي الباحث عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك لكرهية الأحداث لأنفسهم ولمن حولهم. فهذا يزيد الحقد على المجتمع وبالتالي على نفسه وحتى لو كان يمارس الرياضة فقد يكون هناك تغيير ولكن التغيير يكون وقتي.

كما أنه يرجع ذلك إلى قصر الفترة الزمنية لتطبيق البرنامج المقترح.

٤. محور القابلية للاستشارة

جدول (٤): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على محور القابلية للاستشارة لدى الأحداث.

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		التغيير (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٥	أفقد السيطرة على أعصابي ولكني أستطيع التحكم فيها بسرعة أيضاً	١٥.٣٢	١.٤٢	١٤.٨٣	١.٤٩	٠.٤٦٧

... تابع جدول رقم (٤)

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		التغيير (%)	(ت) المحسوبة
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٣١	عندما أغضب أو أثار فأنتني لا أهتم بذلك	١٥.٣٢	١.٥	١٤.٨٣	١.٣٥	١٠	٠.٣٧٥
٣٣	لا أستطيع غالباً التحكم في شخصيتي و غضبي	١٥.٣٢	١.٥	١٤.٨٢	١.٦٤	٩.٣٣	٠.٣٤٨
٣٦	أنا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة	١٥.٣٢	١.٥	١٤.٨٢	١.٥٧	٤.٦٦	٠.١٧٩
٣٩	أقول غالباً أشياء بدون تفكير وأندم عليها فيما بعد	١٥.٣٢	١.٧٦	١٤.٨٢	١.٥	١٥.٧٣	٠.١٧٤
٤٦	كثيراً ما استثار بسرعة مع الآخرين	١٥.٣٢	١.٥٧	١٤.٤٢	١.٤٢	٩.٥٥	١٤.٨٣
٥٣	كثيراً ما أغضب بسرعة من الآخرين	١٥.٣٢	١.٥٧	١٤.٨٢	١.٦٤	٤.٤٥	٠.١٧٤
	الدرجة الكلية للمحور	١٠٧.٤٢	١٠.٨٤	١٠٣.٣٦	١٠.٤	٤.٠٦	٠.١٩١

يتضح من الجدول رقم (٤) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة إحصائية من جميع العبارات، فيما الفقرة (٥٦) المتعلقة بـ "كثيراً ما استثار بسرعة مع الآخرين" حيث توجد بها فروق دالة إحصائية بلغت (١٤.٨٣)، ولكن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٥ مع إجمالي المحور بين القياسات القبلي والبعدي بلغت (٤.٠٦%).

ويتفق الباحث على ما أشار إليه أسامة كامل راتب حيث أوضح أن هدف مقياس الاستثارة الانفعالية لدى الرياضة التعرف على درجة الاستثارة لدى الأفراد في المواقف المختلفة والدرجة المرتفعة تشير إلى زيادة التوتر والاستثارة، إضافة إلى ضعف الفرد على ضبط النفس والسيطرة والتحكم في أدائه أثناء المواقف المختلفة ومن ثم الحاجة إلى استخدام أساليب الاسترخاء الجسمي أو المعرفي.

٥. محور الاجتماعية

جدول (٥): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على محور الاجتماعية لدى الأحداث.

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		(ت) المحسوبة (%)	التغيير (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
١٢	أستطيع أن أبعث المرح بسهولة في سهرة مملة	١٤.٩٨	١.٥	١٤.٩٨	١.٢١	٠.٧٢٣	١٩.٣٣
٢٨	يبدو علي النشاط والحيوية	١٤.٩٨	١.٧١	١٤.٩٨	١.٥	٠.٥٢٣	١٢.٢٨
٤٨	أستطيع أن أصف نفسي بأنني شخص متكلم	١٤.٩٨	١.٦٤	١٤.٩٨	١.٧٨	٠.٣٤٩	٨.٥٣
٢	يصعب علي أن أجد ما أقوله عند محاولة التعرف علي الناس	١٤.٩٨	١.٤٢	١٤.٩٨	١.٥	٠.١٩٩	٥.٦٣
١٤	أعتبر نفسي غير ليق في تعاملتي مع الآخرين	١٤.٩٨	١.٤٢	١٤.٩٨	١.٣٥	٠.١٧٤	٤.٩٢
٤٧	أجد صعوبة في كسب الآخرين بصفي	١٤.٩٨	١.٧١	١٤.٩٨	١.٣٥	١.٧٧	٢١.٠٥
٥١	أميل إلى عدم بدء الحديث مع الآخرين	١٤.٩٨	١.٢١	١٤.٩٨	١.٩٢	١.٧٧	٥٨.٦٧
	الدرجة الكلية للمحور	١٠٤.٨٦	١٠.٦	١٠٤.٨٦	١٠.٦	٠.٧٨٦	٠

يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيمة (ت) المحسوبة ذات الدلالة إحصائية على عبارتين من مجموع ٧ عبارات، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة أو البعديّة على عبارات محور الاجتماعية، لذلك يتراوح معدل التغيير صفر.

وتشير بثينة محمد فاضل (١٩٩٠) إلى أن الرياضة تعتبر من أهم الوسائل وأجدها لتحقيق النضج الاجتماعي وإشباعه روح الجماعة بين الأفراد، وذلك لما تنتجه مجالاتها العريضة الواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخذ والعطاء، وما تضيفه أنظمتها من أسس ومبادئ اجتماعية كالعامل للصالح العام واحترام الآخرين، وضرورة التحكم في الانفعالات في مواقف مشحونة بالإثارة، كما يحدث في أثناء النشاط الرياضي.

كما أن ميادين الرياضة لم تهمل النواحي الذاتية في الفرد، بل وجدت طريقها إليها على إعداده فردياً واجتماعياً في آن واحد، فقسمت له ميادين الألعاب إلى فردية تنمي الاحترام

والشجاعة والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية، وألعاب جماعية يتدرب خلالها على التخطيط التعاوني وتنفيذ الخطة معا. فتقوي بذلك روح التعاون والعمل من أجل النهوض بالمجتمع وزيادة تماسك بنيانه.

وبذلك يتبين أن الرياضة تستهدف النمو الاجتماعي لدى الأفراد وتزيد من تفاعلهم مع المجتمع الذي يعيشون فيه، كما تهذب ميولهم الأولية وتكسبهم مبادئ ومكانة اجتماعية سامية. وهو ما أشارت إليه نتائج دراسة أحمد أمين فوزي (١٩٨٦).

أما فاطمة عبد المقصود (١٩٨١) فترى أن للرياضة وظائف اجتماعية متعددة.

٦. محور الهدوء

جدول (٦): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على محور الهدوء لدى الأحداث.

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		التغيير (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	أنا دائماً مزاجي معتدل	١٥.٨١	١.٥٧	١٤.٩٨	١.٢١	٠.٧٢٣
٢٠	عندما أصاب أحياناً بالفشل فأنا ذلك لا يثيرني	١٤.٩٨	١.٥٧	١٤.٩٨	١.٥	٠.٥٢٣
٢٩	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطة وبدون تعقيد	١٥.٨١	١.٥	١٤.٩٨	١.٧٨	٠.٣٤٩
٤٢	أنظر غالباً إلى المستقبل بمنتهى الثقة	١٤.٩٨	١.٤٢	١٤.٩٨	١.٥	٠.١٩٩
٤٣	عندما تكون كل الأمور ضدي فأنتي لا أفقد شجاعتي	١٤.٩٨	١.٤٢	١٤.٩٨	١.٣٥	٠.١٧٤
٤٥	عندما أخرج عن شعوري فأنتي أستطيع غالباً تهدئة نفسي بسرعة	١٤.٩٨	١.٧١	١٤.٩٨	١.٣٥	١.٧٧
٥٦	عندما أفشل فأنتي أستطيع تخطي الفشل بسهولة	١٤.٩٨	١.٢١	١٤.٩٨	١.٩٢	١.٧٧
	الدرجة الكلية للمحور	١٠٦.٥٢	١٠.٦١	١٠٤.٨٦	١٠.٦	٠.٧٨٦

يتضح من الجدول رقم (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة إحصائياً على جميع العبارات التي يحتويها محور الهدوء أي (أن هناك فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة على عبارات محور الهدوء)، ولكن هناك فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ في إجمالي المحورين، لذلك يتراوح معدل التغيير إلى ١.٦٦%.

يتضح من الجدول رقم (٦) الذي يتناول محور الهدوء أن الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة فروق غير دالة إحصائياً، ولكن مجموع الفروق دالة إحصائياً، ويظهر ذلك بوضوح عند استخدام مقياس (ت) المحسوبة الذي كان مجموع النهائي دالة إحصائياً بنسبة ٠.٧٨٦%، حيث إن أكثر نسبة ٠.٠٥%، ومقياس درجة التحسن، أو التغيير ظهر التغيير في المجموع، وكان ١.٦٦ وحيث تحتوي على العبارات السلبية والإيجابية ٣ عبارات سلبية، و٤ عبارات إيجابية. ولذا يتضح أن نسبة الهدوء لدى الأحداث ارتفعت كما كانت.

٧. محور السيطرة

جدول (٧): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدي لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على محور السيطرة لدى الأحداث.

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		(ت) المحسوبة (%)	التغيير (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
٩	إذا أخطأ البعض في حقّي فأنتي أتمنى أن يصيبهم الضرر	١٥.٨١	١.٥٧	١٤.٩٨	١.٢١	٠.٧٢٣	١٩.٣٣
١١	إذا اضطرت لاستخدام القوة البدنية لحماية حقّي فأنتي أفعل ذلك	١٤.٩٨	١.٥٧	١٤.٩٨	١.٥	٠.٥٢٣	١٢.٢٨
١٦	أتخيل أحياناً بعض الضرر الذي قد يحدث نتيجة لبعض الأخطاء التي أرتكبها	١٥.٨١	١.٥	١٤.٩٨	١.٧٨	٠.٣٤٩	٨.٥٣
٢٢	الشخص الذي يثيرني أو يؤذيني أتمنى له الضرر	١٤.٩٨	١.٤٢	١٤.٩٨	١.٥	٠.١٩٩	٥.٦٣
٢٤	عندما يغضب أحد أصدقائي من بعض الناس فأنتي أدفعه للانتقام منهم	١٤.٩٨	١.٤٢	١٤.٩٨	١.٣٥	٠.١٧٤	٤.٩٢
٣٠	عندما يحاول البعض إهانتني فأنتي أحاول أن أتجاهل ذلك	١٤.٩٨	١.٧١	١٤.٩٨	١.٣٥	١.٧٧	٢١.٠٥
٥٠	أفضل أن تلحق بي أصابه بالغة على أن أكون جباناً	١٤.٩٨	١.٢١	١٤.٩٨	١.٩٢	١.٧٧	٥٨.٦٧
	الدرجة الكلية للمحور	١٠٦.٥٢	١٠.٦١	١٠٤.٨٦	١٠.٦	٠.٧٨٦	١.٦٦

يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة إحصائياً على جميع العبارات التي يحتويها محور الهدوء (أي أن هناك فروق غير دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والقياسات البعدية على عبارات محور السيطرة)، ولكن هناك فروق دالة إحصائياً في إجمالي المحور عند مستوى ٠.٠٥ حيث بلغت نسبة التغيير ١.٦٦%، ويرجع الباحث ذلك لوجود اختلاف في أسباب الجنوح عند المنحرفين.

ويؤكد الباحث أن الحدث المنحرف هادئ نسبياً ويتعد عن القيام بالمشكلات التي تثير انفعالاته حيث يستطيع معظم أو غالبية الأحداث في المؤسسة التحكم والسيطرة على انفعالاتهم.

٨. محور الكف أو الضبط

جدول (٨): نتائج اختبار (ت) للأزواج لدلالة الفرق بين القياسين القبلي والبعدى لأثر ممارسة الأنشطة الرياضية على محور الكف أو الضبط لدى الأحداث.

رقم العبارة	العبارة	القياس القبلي		القياس البعدي		التغيير (%)
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
٦	يحمّر أو يمتقع لوني بسهولة	١٤.٦٨	١.٢٨	١٥.١١	١.٣٥	٠.١٧٥
٨	في بعض الأحيان لا أحب رؤية بعض الناس في الشارع أو في مكان عام	١٤.٦٨	١.٤٢	١٥.١١	١.٥٧	٠.٣٧٥
١٣	أرتبك بسهولة أحياناً	١٤.٦٨	١.٦٤	١٥.١١	١.٦٤	٠.٤٠٠
١٧	أجل من الدخول بمفردي في غرفة يجلس فيها بعض الناس وهم يتحدثون	١٤.٦٨	١.٥	١٥.١١	١.٧٨	٠.٦٨٧
١٩	يبدو علي الخوف والاضطراب	١٤.٦٨	١.٢٨	١٥.١١	١.٢١	٠.١٧٥
٣٢	أرتبك بسهولة عندما أكون مع أشخاص مهمين أو مع رؤسائي	١٤.٦٨	١.٥	١٥.١١	١.٤٢	٠.٢
٣٥	يظهر علي الارتباك والتوتر بسهولة عند مواجهة أحداث معينة	١٤.٦٨	١.٧٨	١٥.١١	١.٧٢	٠.١٧٥
	الدرجة الكلية للمحور	١٠٢.٧٦	١٠.٤	١٠٥.٧٧	١٠.٦	٠.٣١٢

يتضح من الجدول رقم (٨) أن قيمة (ت) المحسوبة غير دالة إحصائياً على جميع العبارات التي يحتويها محور الكف، أو الضبط أي (أن هناك فروق غير دلالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة على عبارات محور الضبط، أو الكف) ولكن هناك فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ في إجمالي المحور بين القياسات القبلية والبعديّة وإصالح القياسات البعدي، لذلك تتراوح معدل التغيير بين (صفر% - ١٠.٦٥%) ولكن هناك فروق داله إحصائياً في إجمالي المحور عند مستوى ٠.٠٥، حيث بلغت نسبة التغيير ٣.٠١%. وهذا يرجع إلى المستوى التعليمي والاجتماعي والأسري عند أفراد العينة.

جدول (٩): ترتيب كل بعد من أبعاد الاستبانة تبعاً لمجموع الاستجابات والمتوسطات والانحرافات المعيارية ومعدل التغيير والترتيب (ن = ١٤)

م	المحور	قيمة س	س ١ -	ع س ١	قيمة س	س ٢ -	ع س ٢	قيمة ت	معدل التغيير	الترتيب
١	العدوانية	١٣٦	٩٧.١	٩٥.٩٧	١٣٦	٩٧.١	٨٥.٨٣	٠.٥٤٨	١٠.١٤	الأول
٢	الاكتئاب	١٥٩	١١٣.٥	١١١.٥١	١٥١	١٠٧.٨	١٠٦.٦١	٠.٢٦١	٤.٩	الثاني
٣	القابلية للاستثارة	١٥٢	١٠٨.٥	١٠٧.٤٢	١٤٨	١٠٥.٧	١٠٣.٣٦	٠.١٩١	٤.٠٦	الثالث
٤	العصبية	١٤٥	١٠٣.٥	١٠٢.١٤	١٤٠	١٠	٩٨.٤٢	٠.٥٣٩	٣.٧٢	الرابع
٥	الضبط والتكيف	١٤٦	١٠٤.٢	١٠٢.٧٦	١٥٠	١٠٧.١	١٠٥.٧٧	٠.٣١٢	٣.٠١	الخامس
٦	الهدوء	١٥٨	١١٢.٨	١٠٦.٥٢	١٤٢	١٠١.٤	١٠٤.٨٦	٠.٧٨٦	١.٦٦	السادس
٧	السيطرة	١٤٣	١٠٢.١	١٠٦.٥٢	١٥٠	١٠٧.١	١٠٤.٨٦	٠.٧٨٦	١.٦٥	السابع
٨	الاجتماعية	١٤٦	١٠٤.٢	١٠٤.٨٦	١٤٩	١٠٦.٤	١٠٤.٨٦	٠.٧٨٦	٠	الثامن

يتضح من الجدول (٩) أن هناك فروق مرتبطة دلالة إحصائية بين القياسات البعديّة في المحاور الثمانية لمقياس فرايبوج للشخصية وأن معدل التغيير جاء بنسبة ٣٠.٨%.

ومن خلال عرض البيانات لقياس معدل التحسين في كل محور من المحاور الثمانية أتضح الآتي:

١. محور العدوانية

هو أكثر المحاور تأثيراً بالبرنامج الرياضي حيث كانت نسبة (ت) المحسوبة ٠.٥٤٨ عند مستوى ٠.٠٥%، وأن مقدار التغيير أو التحسن كانت أعلى نسبة حيث بلغت ١٠.١٤%.

ويرى الباحث أن نسبة العدوانية في القياسات القبلية كانت مرتفعة لدى الأحداث في المؤسسة، فكان الحدث يتميز بالتعقيد في السلوك والتقلب المزاجي.

والعدوانية من أهم السمات الشخصية الذي تميز المنحرفين أو السلوك السوي عن السلوك الغير سوي، وهي من أكثر السمات وضوحا في سلوكيات المنحرفين حيث تتميز هذه السمة بصعوبة التأثير عليها، ولكن قد يكون التأثير ممكنا.

٢. محور العصبية

حصل على المرتبة الرابعة، وكانت نتيجته سلبية على هذا البعد حيث كانت لدى الأحداث درجة العصبية ثابتة إلى حد ما حيث كانت ٥٣٩.٠%، وبلغت نسبة التغيير ٣.٧٢%.

ويعزي الباحث هذه النسبة في العصبية إلى أنها سمة من السمات الصعب التأثير عليها من خلال برنامج رياضي مدته قليلة تراوحت ١٠ أسابيع فقط.

٣. محور الاكتئاب

حصل على المرتبة الثانية في تأثير البرنامج الرياضي حيث تغيرت نسبة الاكتئاب، وكانت في القياسات الفعلية ٤.٠٦%.

٤. محور السيطرة

حصل على المرتبة السابعة من حيث تأثير البرنامج الرياضي عليها حيث كانت نسبة السيطرة لدى المنحرفين بنسبة أقل من الأحداث وكانت قيمة (ت) المحسوبة في السيطرة ٧٨٦.٠%، أما معدل التحسن والتغيير كانت ١.٦٥%.

٥. القابلية للاستشارة

حصلت على المرتبة الثالثة، حيث بلغت المحسوبة ١٩١.٠%، ومقياس درجة التغيير أو التحسن بنسبة ٤.٠٦%.

ومن هنا يجب التنويه إلى مدى قابلية المنحرفين للاستشارة كلما زادت لدى الأحداث القدرة على ضبط النفس، والصبر، والقدرة على التحمل.

٦. محور الهدوء

جاء في المرتبة السادسة، ومن خلال البيانات نستنتج ثبات درجة الهدوء لدى المنحرفين عند ملاحظتها من جانب المتوسط الحسابي.

٧. محور الاجتماعية

وكان في المرتبة الثامنة حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة ٧٨٦.٠%، أما معدل التغيير فكان صفر%.

ويرى الباحث أن درجة الاجتماعية لم تزداد من منظورهم الخاص ولكن زادت قابلية المنحرفين للتعامل مع أي شخص داخل المؤسسة، ومن خلال تعاملهم مع الدارس اتضحت درجة احترامهم، وحسن سلوكهم، وحسن معاملتهم مع أي شخص.

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

أولاً: الاستنتاجات

١. برامج الأنشطة الرياضية المقترح لم يحدث تأثير على عبارات كل محور من محاور المقياس المستخدم (العصبية، العدوانية، الاكتئاب، القابلية للاستتارة، الاجتماعية، الهدوء).
٢. البرنامج المقترح من قبل الباحث أدى إلى أحداث لها تأثيرات ذات دال إحصائية على المحور ككل ولكل أبعاد المقياس المستخدم.

ثانياً: التوصيات

١. تطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحث لما له من تأثير دال إحصائية على أبعاد الشخصية لسلوك انحراف الأحداث.
٢. يوصي الدارس بتدعيم وتوجيه وتعزيز برامج الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات بالرياضات المختلفة.
٣. يوصي الباحث الجهات المختصة بتدعيم الأنشطة الرياضية لتأثيرها على أبناء المجتمع بأكمله بالإيجاب، واستغلال وقت الفراغ، والانتفاع به بدلاً من الانحراف.
٤. تشجيع أولياء الأمور لأبنائهم على ممارسة الأنشطة الرياضية.
٥. يوصي الباحث المؤسسات الإذاعية بتشجيع ممارسة الأنشطة الرياضية داخل وخارج المؤسسات حيث لوحظ بتعطش الحدث داخل المؤسسة لرؤية العالم الخارجي.

ثالثاً: المقترحات

١. دراسة تأثير تنفيذ البرامج الرياضية خارج وداخل المؤسسة.
٢. القيام بدراسة مكثفة للتعرف على الأسباب التي ترجع إلى ارتفاع نسبة الجنوح في غزة.
٣. دراسة مدى فاعلية مؤسسات رعاية الأحداث للتحقق من مدى قدرتها على تحقيق الأهداف العامة.

قائمة المراجع العربية والأجنبية

- عيوش، ذياب. (١٩٩٨). مدخل إلى المشكلات الاجتماعية. فلسطين.
- راتب، أسامه. (٢٠٠٠). علم نفس الرياضة. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني. (٢٠٠٠). إحصاء الجريمة والصحية. التقرير السنوي. رام الله.
- الطواب، سيد. (١٩٩١). علم النفس الاجتماعي. الإسكندرية. مصر.
- الخولي، أمين. (١٩٩٦). الرياضة والمجتمع. سلسلة عالم المعرفة. الكويت.
- الأغا، إحسان. (١٩٩٧). المبحث التربوي عناصره وأدواته ومفاهيمه. ط ٢. مطبعة الرنتيسي. غزة. فلسطين.
- علاوي، محمد. (١٩٩٨). موسوعة الاختبارات النفسية للاعبين. ط ١. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. مصر.
- معوض، حسن. وعبد، كمال. (١٩٦٣). أسس التربية البدنية. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- عبد الحفيظ، إخلص. (٢٠٠٢). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي. ط ١. مركز الكتاب للنشر. مصر.
- بسيسو، سعدي. محاكم الأحداث والمدارس الإصلاحية. مطبعة النقبض. بغداد. العراق.
- الرملي، عباس. وشحاتة، محمد. (١٩٩١). اللياقة والصحة. ط ١. دار الفكر العربي. القاهرة. مصر.
- المغربي، سعيد. (١٩٦٠). انحراف الصغار والجريمة والعلم. دار المعارف.
- عبد الرحمن، العيسوي. (٢٠٠١). سيكولوجية الانحراف والجنوح والجريمة. ط ١. دار الكتب الجامعية. بيروت.
- غباري، محمد. (٢٠٠٢). أسباب جنوح الأحداث. ط ٢. مطبعة الانتصار. الإسكندرية. مصر.
- خميس، محمد. وسعادة، نايف. (٢٠٠٠). طرائق التدريس في التربية الرياضية. منشورات القدس. غزة. فلسطين.
- نوفل، محمد. والشيخ، سليمان. (١٩٦٦). منهج البحث في التربية وعلم النفس. المطبعة الفنية الحديثة. القاهرة. مصر.
- رمضان، مؤيد. إسهامات الخدمة الاجتماعية في مجال انحراف الأحداث. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية. مصر.
- حجاج، محمد. (٢٠٠٢). التعصب والعدوان في الرياضة (رؤية نفسية – اجتماعية). مكتبة الانجلو المصرية. القاهرة. مصر.

- العيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠٤). اتجاهات جديدة في علم النفس الجنائي. منشورات الحلبي القانونية. الإسكندرية. مصر.
- الخطيب، محمد. (٢٠٠٠). التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق. ط ٢. مطبعة المقداد. غزة. فلسطين.
- زين. محمد. وشالاتي، أحمد. والعقاد، محمد. (١٩٨٨). نظريات التربية الرياضية. معاهد التربية الرياضية. المؤسسة العامة للمطبوعات والكتب المدرسية. دمشق. الجمهورية العربية السورية.
- عبد الخالق، عصام. (١٩٩٢). التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات). دار المعارف. القاهرة. مصر.
- لطفي، عبد الفتاح. وسلامة، إبراهيم. (١٩٦٠). المدخل في أصول التربية الرياضية وتاريخها. دار الكتب المصرية. الإسكندرية. مصر.
- بطرس، نوال. (٢٠٠٤). "تأثير استخدام برنامج تربية رياضية مقترح في تنمية الذكاء والتوافق الحركي والسلوك التكيفي لتلاميذ ذوي الإعاقة العقلية البسيطة". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضي. جامعة الموصل. القاهرة. مصر.
- عبد الحق، عماد. (٢٠٠٢). "فاعلية برنامج رياضي لخفض مستوى التوتر النفسي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية". مجلة جامعة اليرموك ١٨ (٢). أربد. الأردن.
- فاضل، بثينة. (١٩٩٠). "دراسة تأثير الرياضة على النسق القيمي للشخصية". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية.
- فوزي، أحمد. (١٩٨٦). "نتائج الفرق الرياضية وعلاقتها بالمكانة الاجتماعية لرؤسائها". مجلة دراسات وبحوث. (٣). جامعة حلوان. مصر.
- عبد المقصود، فاطمة. (١٩٨١). "اثر ممارسة الأنشطة الرياضية على التدريب القيمي لدى طلبة وطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة". رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان. القاهرة.
- Wanat, Paul. (1983). Social Skills: "An A wariness program with learning disabled Adolescents". Journal of learning disabilities. 25(1). 119-128.
- Parnes, Peter W. (2003). "The roles of assertiveness and generalized self-efficacy in the relationship between social efficiency and psychological distress among African- American", PhD DAI, B64/06

الملاحق

مرفق يوضح محتوى كل درس من الدروس ولمدة عشر أسابيع

الوحدة التربوية رقم (١) الهدف المهاري: تعليم مهارة ضرب الكرة بباطن القدم
الهدف التربوي: تنمية الدقة والتركيز، روح الجماعة

أجزاء الوحدة	الزمن/د	الأهداف الخاصة	المحتوى	التكرار
الإحماء	٥٥	أن يتعود الطالب على تنمية الجسم والاشتغال	جري خفيف حول الملعب على شكل دائرة لعبة كرة الصيد: الأدوات: كرة قدم / يد المكان ٢٦×٢٦	يكرر التمرين من ٢-٣ مرات
	٥٥	تنمية القدرة على الدقة والتركيز	فكرة اللعبة: صبيان يحاولان إصابة الآخرين بالكرة من نقطة الركبة فيما دون ذلك يمنع على الصيد الذي يحمل الكرة أن يجري بها يسمح له بالتحرك فقط عندما تكون الكرة معه، كل من يصاب من اللاعبين أما أن ينضم للصيادين أو يخرج مؤقتاً من اللعبة	
النشاط التعليمي	١٠	أن يتعرف الطالب على المهارة المراد تدريبها	تعليم مهارة ضرب الكرة بباطن القدم في كرة القدم	
النشاط التطبيقي	٢٥	أن يتعرف اللاعب على قانون مبسط لكرة القدم	تقسيم الطلاب إلى مجموعتين ١- المجموعة الأولى تقوم بتطبيق المهارة ٢- المجموعة الثانية تشترك مع المجموعة الأولى عن طريق مباريات ودية	
الجزء الختامي	٥٥	أن يتعود إعطاء تمرينات لعودة الجسم للحالة الطبيعية	تمرينات استرخاء وأرجحة:- ١- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين ٢- (وقوف انحناء) ارتخاء الذراعين ٣- (جلوس طويل) ارتخاء الرجلين مع تبادل تنيهما خفيفا	من ٢-٣ من ٢-٣ من ٢-٣

الوحدة الثانية الهدف المهاري: تعليم المهارات في كرة السلة
الهدف التربوي: تنمية الإدراك الحركي

أجزاء الوحدة	الزمن/د	الأهداف الخاصة	المحتوى	التكرار
الإحماء	٥٥	أن يتم التنويع في الإحماء بغرض المرح والسرور أن يهيا جميع الجسم	١- حجل على القدم اليمنى ثم اليسرى بالتبادل ٢- (وقوف فتحة ثبات الوسط) الوثب في المكان ٣- (وقوف) تبادل مرجحة الذراعين أماما خلفا ٤- (وقوف فتحة) تبادل مرجحة الرجلين أماما خلفا جانباً بالتبادل	من ٢-٣ من ٢-٣ من ٢-٣ من ٢-٣

النشاط التعليمي	١٠د	أن يتعلم اللاعب مهارات كرة السلة	تعليم مهارة المحاوراة السفلى والعليا
النشاط التطبيقي	٢٥د	أن يوظف المهارة التي تعلمها في المباراة	تقسيم الطلاب إلى مجموعتين ١- المجموعة الأولى تؤدي المحاوراة العليا ٢- المجموعة الثانية تؤدي المحاوراة السفلى وتشارك المجموعتين بمباراة ودية
الجزء الختامي	٥د	أن يرجع الجسم لحالته الطبيعية	تمرنات استرخاء وأرجحة:- ١- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين

الهدف المهاري: تعليم مهارة الإرسال في كرة الطائرة
الهدف التربوي: اتخاذ القرارات والاعتماد على النفس

الوحدة الثالثة

أجزاء الوحدة	الزمن/د	الأهداف الخاصة	المحتوى	التكرار
الإحماء	٥د ٥د	أن يتعود الارتقاء إلى المستوى للعبة	المشي البطيء ثم السريع على شكل جرافة حول الملعب أسم اللعبة الكلب الحيران: عدد اللاعبين عشرة حيث يتم اصطفاف ٤ لاعبين على خط محصور بين مسافة معينة وباقي ٨ لاعبين في المنطقة المحصورة حيث يتم تلاقف الكرة بين ٤ لاعبين من فوق المنطقة المحصورة وعلى اللاعبين الذين بداخلها محاولة مسك الكرة اللاعب الذي تمسك منه يدخل داخل الدائرة والفائز يبقى على الخط.	يكرر التمرين من ٢-٣ مرات
النشاط التعليمي	١٠د	أن يتعرف على قانون كرة الطائرة	تعليم مهارة الاستقبال بكرة الطائرة	
النشاط التطبيقي	٢٥د		تقسيم الطلاب إلى مجموعتين. ١- تقوم المجموعة الأولى بتطبيق مهارة الاستقبال في كرة الطائرة. ٢- المجموعة الثانية تشارك مع المجموعة الأولى عن طريق مباريات ودية.	
الجزء الختامي	٥د		تمرنات استرخاء وأرجحة:- ١- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين. ٢- (وقوف انحناء) ارتخاء الذراعين. ٣- (جلوس طويل) ارتخاء الرجلين مع تبادل تنيهما خفيفا.	من ٢-٣ من ٢-٣ من ٢-٣

الوحدة الرابعة

الهدف المهاري: تعليم مهارة التصويب في كرة اليد
الهدف التربوي: توجيه وضبط انفعالاته على هدف معين

التكرار	المحتوى	الأهداف الخاصة	الزمن/ د	أجزاء الوحدة
يكرر التمرين من ٢- ٣مرات	١- جري خفيف حول الملعب ٢-جري متقطع على شكل خط مستقيين أسم اللعبة : الكرة من بين القدمين يوضع اللاعبين في قاطرات المسافة بلين كل لاعب ١متر ومع إشارة البدء يبدأ كل لاعب بمناوبة الكرة من بين القدمين إلى الزميل الخلفي ويمكن زيادة المسافة بين كل لاعب ٢-٣ م حيث يكون رمي الكرة من بين القدمين.	أن يتعلم التشكيلات المنظمة أن يكون لديه مرونة في المفاصل	٥٥ ٥٥	الإحماء
	تعليم مهارة التصويب في كرة اليد	أن يتعلم اللاعب مهارات كرة اليد	١٠	النشاط التعليمي
	تقسيم الطلاب إلى مجموعتين: ١- المجموعة الأولى تقوم بتطبيق مهارة التمرير. ٢- المجموعة الثانية تشترك معها عن طريق منافسات ودية.		٢٥	النشاط التطبيقي
من ٢-٣	تمرينات استرخاء وأرجحة:- ١-(وقوف فتحا ذراعين جانبا) رسم دائرة كبيرة بذراعين.		٥٥	الجزء الختامي

الوحدة الخامسة

الهدف المهاري: تعليم مهارة الجري من البدء المنخفض
الهدف التربوي: امتصاص الطاقة الزائدة

التكرار	المحتوى	الأهداف الخاصة	الزمن/ د	أجزاء الوحدة
من ٢-٣ من ٢-٣ من ٢-٣	- الجري الحر في الملعب في أي اتجاه مع التوجيه المستمر - الجري على شكل وثبات إلى الأمام حول الملعب - الجري جانبي حول الملعب - (وقوف) ثني الجذع للأمام والخلف بالتبادل	أن يعتمد اللاعب على نفسه أن ينتظم في اللعب	٥٥ ٥٥	الإحماء
	تعليم الجري من البدء المنخفض في ألعاب القوى	أن نستغل العدوان والعنف في الجري	١٠	النشاط التعليمي
	يقوم الطلاب بأداء مسابقة للجري		٢٥	النشاط التطبيقي
	لعبة المرأة العاكسة: - يقوم المدرب بتوجيه التلاميذ لعمل انتشار حر في الملعب، وعند رفع إشارة النزاع مفتوحة في أي اتجاه ينم الجري في هذا الجري، والعكس ومن يخالف الاتجاه يخرج من اللعبة وهكذا	أن يتعود سرعة الاستجابة ولكن بشكل منظم	٥٥	الجزء الختامي

الوحدة السادسة

الهدف المهاري: تعليم الحركات التقليدية
الهدف التربوي: تنمية القدرة على التخيل والابتكار

التكرار	المحتوى	الأهداف الخاصة	الزمن/ د	أجزاء الوحدة
يكرر التمرين من ٢- ٣ مرات	١- المشي أما مع تنويع وضع الذراعين (أماماً، عالياً، جانباً في الوسط ٢- الجري على خط مستقيم عند سماع الإشارة، دوران كل حول نفسه لليسر، مع اليمين، مع عقارب الساعة. ٣- (وقوف فتحاً) ثني الجذع أمام أسفل ببطء في ثلاث مرات ثم مد الجذع في ثلاث مرات.	أن يهيباً اللاعب للقيام بمجهود عقلي وبدني. أن يتعود اللاعب الاشتراك مع زملائه.	٥٥ ٥٥	الإحماء
	تعليم الحركات التقليدية التي تعمل على إكساب التلاميذ بعض الصفات البدنية والتعرف على حرمتن الحيوانات ونمو النباتات		١٠ د	النشاط التعليمي
	١- حركات الذراعين: تقليد الطيور (الحمامة، النعام، الدجاجة)، تقليد الحيوانات (النمر، القرد، الأرنب). ٢- حركات القدمين: تقليد الحيوانات مثل (قفزة الضفدع، مشية الحصان)، تقليد النباتات مثل (نمو الأشجار، نمو الأزهار). ٣- حركات الجذع: - تقليد الحيوانات مثل (حركة القطعة)، تقليد النباتات مثل (ميل الأشجار، نمو النباتات).		٢٥ د	النشاط التطبيقي
من ٢-٣ من ٢-٣	تمرينات استرخاء وأرجحة:- ١- (وقوف فتحاً ذراعين جانباً) رسم دائرة كبيرة بذراعين	أن يتعود اللاعب على إعطاء تمرينات تهدئة	٥٥ د	الجزء الختامي

الوحدة السابعة

الهدف المهاري: تعليم الإرسال في كرة الطاولة
الهدف التربوي: غرس الهدوء والالتزان في اللاعب

التكرار	المحتوى	الأهداف الخاصة	الزمن/ د	أجزاء الوحدة
يكرر التمرين من ٢-٣ مرات	جري خفيف حول الملعب على شكل دائرة لعبة: (الصيد) يقوم المدرب بتوجيه الطلاب لعمل دائرة ثم يعطي لاعب رقم يسمى به ويختار لاعب قوي ويعمل إفاقة في الوسط ويكون هو الصيد وعند نداء المدرب على الأرقام بتغيير أماكنهم حيث يظهر دور الصيد ويقوم بإمسакهم واللاعب الذي يصاد يدخل في الدائرة	أن يتعرف على فائدة الإحماء	٥٥ د	الإحماء

	تعليم مهارة الإرسال في لعبة التنس	أن يتعرف على المهارة المراد تدريبها	١٠د	النشاط التعليمي
	تقسيم الطلاب إلى مجموعتين ١- تقوم بتطبيق مهارة الإرسال في لعبة التنس ٢- المجموعة الثانية تشترك مع المجموعة الأولى عن طريق المنافسات	أن يتعلم اللعب بهدوء	٢٥د	النشاط التطبيقي
من ٢-٣ من ٢-٣ من ٢-٣	تمرينات مرجحة واسترخاء: - ١- (وقوف فتحة ذراع عاليا) دوران الذراعين أماما عاليا خافا بالتبادل ٢- (وقوف فتحة ثبات الوسط) تبادل لف الجذع على الجانبين ٣- (وقوف) رفع العقبتين بالتبادل مع تحريك الذراعين جانبا		٥د	الجزء الختامي

الوحدة الثامنة

الهدف المهاري: تعليم مهارة التميرير في كرة السلة
الهدف التربوي: تنمية روح المنافسة والمغامرة

التكرار	المحتوى	الأهداف الخاصة	الزمن/د	أجزاء الوحدة
من ٢-٣ من ٢-٣	١- جري زيغ زاج بين الأقماع ٢- جري بين زملاء أسم اللعبة : مسك الذيل تنفذ هذه اللعبة لأكبر عدد من الطلاب، حيث يقف التلاميذ على شكل قاطرتان متقابلتان، ثم يمسك كل لاعب بوسط اللاعب الذي أمامه البيدين معا، ويحاول كل قائد قاطرة لمس آخر لاعب من القاطرة الأخرى، والفريق الذي يمسك آخر لاعب قبل الآخر يعتبر هو الفائز	أن يتعود اللاعب على الإحماء دائما لما له من فائدة. أن يندمج اللاعب مع زملائه	٥د ٥د	الإحماء
	تعليم مهارة التميرير المرتردة في كرة السلة	أن يتعرف اللاعب على المهارات المراد تدريبها في اللعبة	١٠د	النشاط التعليمي
	تقسيم الطلاب إلى مجموعتين ١- المجموعة الأولى تؤدي التميريرة المرتردة ٢- المجموعة الثانية تشترك معها في مباراة ودية		٢٥د	النشاط التطبيقي
	تمرينات استرخاء وأرجحة:- ١- (وقوف فتحة) ثبات الوسط مرجحة الرجلين للأمام بالتبادل ٢- (وقوف فتحة ثبات الوسط) تبادل رفع الرجلين	أن يتعلم الطالب عمل تمرينات خفيفة للجسم	٥د	الجزء الختامي

الوحدة التاسعة

الهدف المهاري: تعلم مهارة الإرسال في كرة الريشة
الهدف التربوي: امتصاص العنف وتعلم الهدوء والالتزان

الوحدة	أجزاء الوحدة	الزمن/د	الأهداف الخاصة	المحتوى	التكرار
الإحماء	٥٥	٥٥	أن يفرق بين الجري والمشى. أن يتعود اللاعب على وجود مسافة بين كل لاعب	١- جري بين الأقماع (زيج زاج)	من ٣-٢
				٢- (وقوف فتحا وثبات الوسط) طعن بالقدم اليمنى والتبديل	من ٣-٢
النشاط التعليمي	٥٥	١٠	أن يتعلم اللاعب الفرق بين الإرسال والتمرير	٣- (وقوف فتحا) جري في المكان	من ٣-٢
				٤- (وقوف فتحا) وثب في المكان مع لمس اليدين للقدمين عند الوثب	من ٣-٢
النشاط التطبيقي	٥٥	٢٥	أن يتعود اللاعب على التعاون مع بعضهم البعض	تقسيم الطلاب إلى مجموعتين	
				١- تؤدي المجموعة الأولى الإرسال	
الجزء الختامي	٥٥	٥٥	أن يتعود اللاعب على التعاون مع بعضهم البعض	٢- المجموعة الثانية تواجه المجموعة الأولى ويتم التمرير فيما بينهم	
				تمرينات استرخاء وأرجحة:-	
الجزء الختامي	٥٥	٥٥	أن يتعود اللاعب على التعاون مع بعضهم البعض	١- (وقوف) تبادل مرجحة الرجلين	
				٢- (وقوف انحناء) ارتخاء الذراعين	
الجزء الختامي	٥٥	٥٥	أن يتعود اللاعب على التعاون مع بعضهم البعض	٣- (جلوس طويل) ارتخاء الرجلين مع تبادل ثنيهما خفيفا	
				٤- جري خفيف حول الملعب	

الوحدة العاشرة

الهدف المهاري: تعلم مهارة الاستقبال في كرة الطائرة
الهدف التربوي: تنمية سرعة الأداء الحركي، والروح الاجتماعية

الوحدة	أجزاء الوحدة	الزمن/د	الأهداف الخاصة	المحتوى	التكرار
الإحماء	٥٥	٥٥	أن يتعود النظام والتناسق. أن يتعود اللاعب لأداء تمرينات تساعد على أداء المهارة	١- خطوات تنظيم في المكان	من ٣-٢
				٢- (وقوف فتحا ذراعين ثبات الوسط) وثبات لأعلى للأمام والخلف	من ٣-٢
النشاط التعليمي	٥٥	٥٥	أن يتعود اللاعب لأداء تمرينات تساعد على أداء المهارة	٣- (وقوف فتحا) دوران الذراعين	من ٣-٢
				٤- الحجل على القدم اليمنى واليسرى والتبادل حول الملعب	من ٣-٢
النشاط التطبيقي	٥٥	١٠	أن يتعود اللاعب لأداء تمرينات تساعد على أداء المهارة	تعليم مهارة الاستقبال في كرة الطائرة	
				تقسيم الطلاب إلى مجموعتين	
الجزء الختامي	٥٥	٥٥	أن يتعود اللاعب لأداء تمرينات تساعد على أداء المهارة	١- المجموعة الأولى تقوم بتطبيق مهارة الاستقبال في كرة الطائرة	
				٢- المجموعة الثانية تشتترك مع المجموعة الأولى عن طريق منافسات ودية	
الجزء الختامي	٥٥	٥٥	أن يتعود اللاعب لأداء تمرينات تساعد على أداء المهارة	تمرينات استرخاء وأرجحة:-	
				١- (وقوف فتحا ذراعين جانبا) رسم دائرة كبيرة بذراعين	