

" برنامج ترويجي مبتكر للحد من السلوك العدواني لدى لاعبي الجودو "

د. ابراهيم علي ابوعمود

أ. اكرم علي الهماي

المقدمة ومشكلة البحث :

تشهد الساحة العالمية تغيرات جذرية سوف تترك آثارها الاقتصادية على العالم أجمع بصفة عامة وعلى المنطقة العربية بشكل خاص ، حيث أصبح النظام العالمي يتميز بحركته السريعة التي تتتابع فيها التغيرات بمعدلات فائقة السرعة ، وتحتاج من الحكومات والمؤسسات الاجتماعية الترتيبات اللازمة لمواجهة مثل هذه التحديات .

وتعتبر الادارة العلمية أداة التطوير الرئيسية الى مجتمع من المجتمعات حيث تعمل على تفعيله وتقدمه وزيادة درجة رفاهيته ، وذلك عن طريق استثمار موارده البشرية والمادية أفضل استثمار ممكن وبما يحقق غايته الكبرى وتعد الاندية الرياضية الاجتماعية التي تتيح لفئة للناشئين ممارسة النشاط في سهولة ويسر بهدف تحقيق المواطنة الصالحة دون تحديد أو تخصيص لنوع معين من النشاط أو لفئة محدودة وتهدف أيضاً إلى تنشئتهم واعدادهم خلقياً وبدنياً وعقلياً وروحياً واجتماعياً بطريقة متوازنة بحيث ال تغطي ناحية على أخرى وكما تهدف إلى إيجاد المواطن الصالح ذو الشخصية المتكاملة، بها وغرس القيم التربوية والمبادئ والمعايير السلوكية في الصغار والكبار من خلال الانشطة المتمثلة في الانشطة الدينية والثقافية والرياضية والفنية والاجتماعية، بالإضافة الى أهمية الانشطة الرياضية في النمو الاجتماعي للطفل، فالطفل أثناء اللعب يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة والحاجة الى التبعية والقيادة وممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والضييق والحرية بالإضافة إلى أنه وسيلة للتدريب على ضبط الشعور والقضاء على الميل للتخريب. ومن هنا وبعد اطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية التي تناولت بالبحث والدراسة السلوكيات العدوانية للأطفال مما يؤثر على الجانب النفسي والفني، الأمر الذي يتناقض تماماً مع مبادئ التدريب الرياضي من حيث الاستمرارية والتنظيم .

ويتضمن الترويج الرياضي العديد من الألعاب التي تخضع لقوانين تتغير وفقاً للمساحة والإمكانات وتنوع من مجتمع لآخر ومن سن إلى سن، وهي مرتبطة دائماً بعامل السعادة والسرور، ومن أهم مميزاتا أنها تعمل على تشكيل وتقوية جسم الفرد وتنمية جميع وظائفه الحيوية والبدنية والنفسية، كما أنها قريبة من طبيعة جسمه، بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي، فهي تساهم في ترقية التوافق العصبي العضلي وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة وتقوية عدد كبير من المجموعات العضلية، وكذلك تقوية مختلف الأنسجة والأوتار، ومن المهم أن يتضمن برنامج الترويج الرياضي للفرد تماريناً لتنمية القوة والتحمل مثل سباق الشد والتتابعات بكل أنواعها والألعاب الصغيرة والتمهيدية وكرة القدم والسلة واليد والطائرة، حيث يتم تقديمها في شكل تدريبات ومسابقات.

وتنمي الألعاب الترويجية قدرة الجسم على التكيف للمجهود وكذلك على مواجهة التعب ومقاومته وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية ، كما تحسن كفاءة الأجهزة الوظيفية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة فهي تعمل على رفع معدلات التنسيق بين الجهاز العصبي والعضلي ولها تأثيرها الواضح على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس ومختلف أجهزة الجسم .

(صبحي محمد سراج، واخرون : 2003)

وتهتم العديد من دول العالم خاصة الدول المتقدمة بكل تطور وكل جديد، وأصبح البحث متجهاً في المقام الأول نحو الكشف عن الوسائل الفعالة التي تتيح لكل فرد في المجتمع أن ينمو وفق قدراته واستعداداته وظروف الحياة في بيئته بحيث يكون قادراً على

"برنامج ترويجي مبتكر للحد من السلوك العدواني لدى لاعبي الجودو"

الاستفادة من هذه القدرات والاستعدادات فيما يعود عليه وعلى مجتمعه بالخير، و الترويج يعمل على خلق الأفراد من جديد حيث أنه يستهدف الانتعاش والتجديد والخروج من الأعباء، ويصبح الفرد متحرراً ومتطلعاً إلى مستقبل يملأه الأمل والرخاء .
(عطيات محمد الخطاب, 1999م)

ويرى الباحثان أن هناك اهتمام بالترويج ومجالاته المختلفة من قبل الدول المتقدمة وخاصة بالترويج الرياضي، حيث تسعى الدول المتقدمة جاهدة إلى نشره وتدعيمه وتقديمه لكافة القطاعات ومختلف المواطنين لما له من آثار فعالة في تحسين الحالة النفسية للمراحل العمرية المختلفة، وكذلك ملئ أوقات الفراغ واستثمار الوقت الحر بما يعود بالنفع على الفرد من الناحية الصحية والبدنية والوظيفية والنفسية، حيث يلعب الترويج الرياضي دوراً هاماً في مجالات الترويج المتعددة بما يحويه من فاعلية وتأثير وكذا جذبه لأعداد كبيرة من الممارسين، وتعتبر الألعاب الترويجية محوراً هاماً في أنشطة التربية الرياضية عامة وفي التدريب الرياضي على وجه الخصوص نظراً لمناسبتها لجميع الأعمار، وفي برامج تدريب الناشئين تعتبر أحد المقومات الرئيسية كما تستحوذ على أعلى درجة من الأهمية لأنها قريبة من طبيعتهم بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي والفسولوجي الذي يعود على الناشئ من ممارس ومن واقع ما نأمله جميعاً في الحاق بركب من سبقونا في النشاط الرياضي وما نستشعره من خلال التحليل الدقيق للأوضاع الراهنة في كل الأنشطة كان لا بد من وضع نقاط التخطيط من أجل غد مشرق للرياضة.

ويؤكد ميللر نيوتن Newton Miler (1995) على أهمية مرحلة المراهقة حيث أصبحت تشكل خطراً متزايداً خاصة بعد تزايد حالات الوفيات نتيجة أعمال العنف التي يمارسها أفراد هذه المرحلة. (ميللر نيوتن: 1995)

ويتفق معه محمد شفيق على أن مرحلة المراهقة مرحلة هامة ومؤثرة فهي مرحلة أزمات نفسية وصراعات ترجع الى ما يعتزى المراهق من تغيرات بيولوجية عنيفة والمراهق وان كان ناضجاً من الناحية الفسيولوجية إلا أنه يعتبر طفلاً من الناحية الاجتماعية والعاطفية، وفي هذه المرحلة يزيد التوتر الانفعالي للمراهق لشعوره بالاغتراب وعدم الانتماء لجماعة محددة، بالإضافة الى ما يشعر به من خوف وقلق مع تقلبات مزاجية ظاهرة، ومشكلات سلوكية كالتنمر والعدوان والانسحاب، ورغبة مفاجئة في الاستقلال وممارسة أدوار جديدة. (محمد علاوي, 1998)

بالإضافة الى أهمية الأنشطة الرياضية في النمو الاجتماعي للطفل، فالطفل أثناء اللعب، يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة والحاجة الى التبعية والقيادة وممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والضيق والحرية بالإضافة إلى أنه وسيلة للتدريب على ضبط الشعور والقضاء على الميل للتخريب.

وإيماناً من الباحثان بأهمية دور الرياضة بصفة عامة والترويج الرياضي لرياضة الجودو بصفة خاصة باستخدام التدريب الترويجي كوسيلة فعالة في تنمية طاقات الناشئ عن طريق الجري والوثب والرمي واللقف والضرب والركل والاتزان والتسليق والتعلق والدرجات، حيث يؤدي ذلك إلى رفع الكثير من عناصر اللياقة البدنية والقدرة الوظيفية للجسم، وقد راعي الباحثان ضرورة أن يحمل هذا البرنامج بين محتوياته من الأهداف والخصائص النفسية ما يساعده على تفريغ انفعالاتهم المكبوتة تفريراً إيجابياً وتوجيه السلوك العدواني لديهم بشكل إيجابي وابداله بسلوك بناء.

كما سيقوم الباحثان بإعداد مقياس لقياس بعض السلوكيات العدوانية لهؤلاء الناشئ ويأمل الباحثان من خلال ما سوف يتوصل اليه من نتائج هذا البحث المساهمة بدور فعال في الوصول الى حلاً مناسباً لهذه المشكلة وقد صدق من قال (أعطني ملعباً أغلق لك سجنًا)

ومن خلال دراسة الباحثان الميدانية والتطبيقية والإحتكاك بالعديد من مدربي الجودو مدرسة ناشئين الفرسان ، مدرسة ناشئين ابن زيديون, فقد لاحظ أن أغلب المدربين يهملون تماماً الجانب الترويجي الذي يؤدي إلى الرفع من مستوى الباقية للاعبين مما ينعكس بالسلب على المستوى النفسي والفني للاعبين مما دعا الباحثان إلى تحديد مشكلة البحث في كونها محاولة علمية موجه نحو تصميم برنامج تدريبي ترويجي للحد من السلوك العدواني لدى لاعبي الجودو الناشئين.

هدف البحث:

يهدف البحث الى تعديل السلوك العدواني من خلال البرنامج الرياضي الترويجي المقترح

فروض البحث :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدى فى محاور مقياس السلوك العدواني لناشئي الجودو لصالح القياس البعدى.

أهم المصطلحات المستخدمة في البحث:-

النشاط الترويج الرياضي: -

هو مجموعة الألعاب والخبرات المنظمة والغير منظمة التي يمارسها العضو المشترك ويتم فيها التفاعل بين العضو والرائد, بحيث تنتقل هذه الخبرات من الرائد الى العضو, ويكون هناك اثر لهذه الخبرات في نفوس المشتركين, تساعد على تعديل وتغيير انماط سلوكهم الى سلوك ايجابي مرغوب فيه.

المراقبة:

حيث أنها الفترة التي يتعرض فيها الكثير من الضغوط والأزمات النفسية والتغيرات الفسيولوجية والجسمية والانفعالية والعقلية والاجتماعية التي تجعله يواجه العديد من المشكلات النفسية مما يجعل سلوكه يتصف بعدم السواء.

(فارس يسين, 1898)

العدوان :-

تعرفه هيام بوزير (2015) بأنه هجوم أو فعل محدد يمكن أن يتخذ أي صورة من الهجوم الجسدي والمادي، والهجوم اللفظي في الطرف الآخر ضد أي شيء أو أي شخص بما في ذلك ذات الشخص نفسه وأحياناً يكون سلوكاً ظاهرياً وأحياناً يكون التعبير عنه على الآخرين أو البيئة التي حوله.

(هيام بوزير, 2015)

السلوك العدواني: -

سلوك يقضى الى الحاق الاذى بكائنات حية أو افساد كائنات غير حية وتخطيطها أو اتلافها. (فارس يسين, مشيرة عبد الحميد

1987)

قام الباحثان بتجميع الدراسات المرجعية التي أمكن الحصول عليها للإستفادة من تطبيقاتها ونتائجها مثل:

- دراسة خالد سليمان بن عيسى (2022م) بعنوان: تأثير برنامج ترويجي متنوع في خفض السلوك العدواني لأطفال ما قبل المدرسة (4:6) سنوات هدف البحث التعرف علي تأثير برنامج ترويجي متنوع في خفض السلوك العدواني لأطفال ما قبل المدرسة من عمر (4:6) سنوات استخدم فريق البحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة بالقياسين القبلي والبعدى، واشتملت عينة البحث علي الاستطلاعية علي (18) طفل والاساسية (16) طفل من روضة احمد همام بمركز السنبلولين بمحافظة الدقهلية استخدم فريق

البحث مقياس السلوك العدواني (اعداد فريق البحث) وبرنامج ترويجي (إعداد فريق البحث) كأدوات لجمع البيانات وقد بلغ معامل الصدق (00.400) ومعامل الثبات (0.400) والبرنامج الترويجي باستخدام انشطة ترويجية والذي أشتمل علي (24) وحدة وبواقع (3) وحدات في الأسبوع ولمدة (8) أسابيع ، استغرق زمن الوحدة (45) دقيقة تم تطبيق القياس القبلي لمجموعة البحث يوم 2022/3/5م والبرنامج الترويجي يوم 2022/ 5/7م ثم القياس البعدي يوم 2022/5/8م. توصلت نتائج البحث الي ان برنامج الانشطة الترويجية المقترح ساهم في خفض السلوك العدواني لأطفال ما قبل المدرسة من عمر (4:6) سنوات وكانت من أهم التوصيات الاستعانة ببرنامج الأنشطة الترويجية من قبل المتخصصين في علاج مشكلة السلوك العدواني عند الأطفال وخاصة مرحلة ما قبل المدرسة - دراسة صبحي سراج, وهاله عمر (2003م) بعنوان تأثير برنامج ترويجي رياضي علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفيه لناشيء المشروع القومي , ويهدف الي بناء برنامج ترويجي رياضي ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفيه لناشيء المشروع القومي, وقد تم استخدام المنهج التجريبي علي عينه قوامها (20) ناشيء تم اختيارهم بالطريقه العمدية من ناشيء المشروع القومي بكفرالشيخ وقد اسفرت النتائج ان برنامج الترويج الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي المتغيرات البدنية (قوه عضليه - سرعه - مرونة - تحمل - توازن - رشاقه) والمتغيرات الوظيفيه (كمعدل ضربات القلب - ضغط الدم - السعه الحيويه - زمن كتم النفس - محيط الصدر في الشهيقي والزفير ومؤشر استهلاك الاكسجين ومؤشر الطاقه لباراخ) .

- دراسة صبحي سراج (2004م) بعنوان: فاعلية برنامج ترويجي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والاحساس بالوحده النفسيه لدي المسنين ، ويهدف البحث الي التعرف علي فاعلية برنامج ترويجي رياضي علي بعض وظائف الجهاز العصبي والاحساس بالوحده النفسيه لدي المسنين علي عينه من الاعضاء المتكردين علي المركز الرياضي لكبار السن التابع لمديرية الشباب والرياضه بمحافظه كفرالشيخ (20) مسن من (60-65) سنه مستخدما المنهج التجريبي, واسفرت النتائج علي ان البرنامج الترويجي الرياضي يؤثر تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الجهاز العصبي حيث ادي الي التحسين في بعض المتغيرات والحفاظ علي ماهي عليه في بعض المتغيرات الاخري ، وكذلك كان للبرنامج الترويجي الرياضي تأثيرا ايجابيا علي بعض متغيرات الاحساس بالوحده النفسيه بالناشئين تحت (16) سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للتنس, وأسفرت نتائج الدراسة على تفوق تطوير المجموعة التجريبية والتي استخدمت برنامج التدريب العرضي في كل من قياسات القوة العضلية، القوة المميزة بالسرعة، المرونة ومستوى الأداء المهاري على المجموعة الضابطة في القياسات البعيدة .

- دراسة فارس يسن شبل عبداللطيف (2021م) بعنوان " برنامج نشاط رياضي مقترح لتعديل السلوك العدواني للجناحين " وكان هدف الدراسة التعرف برنامج نشاط رياضي مقترح لتعديل السلوك العدواني للجناحين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلي والبعدي ، وبلغ وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية على عدد(35) طفلا, وكانت أهم نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الرياضي المقترح و المتمثل في الالعاب الصغيرة في خفض مستوى السلوك.

- دراسة خالد السيد سرور ، محمد ابراهيم جاد الحق (2008م) بعنوان " تأثير إستخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية و لياقة الطاقة خلال الفترة الإنتقالية للموسم التدريبي، وكان هدف الدراسة التعرف على مدى تأثير إستخدام التدريب العرضي على مستوى اللياقة العضلية و لياقة الطاقة خلال الفترة الإنتقالية للموسم التدريبي واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم

المجموعة الواحدة وبطريقة القياس القبلي والبعدي وبلغ حجم العينة (12) لاعب من لاعبي كرة السلة تحت (20) سنة بنادي طنطا الرياضي والمسجلين للموسم الرياضي 2007/2008، وكانت أهم نتائج الدراسة أن البرنامج التدريبي العرضي المقترح أدى إلى الحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة، وأشارت النتائج أيضا أن معدلات التغير في اللياقة العضلية أعلى قليلاً من معدلات التغير في لياقة الطاقة.

كما استعان الباحثان بمراجع ومصادر في مجال الترويج الرياضي بالإضافة إلى المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص لإثراء البرنامج التعليمي المقترح، وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي مستخدماً بذلك مقياس السلوك العدواني الذي أعده محمد حسن علاوي الذي طبق على مرحلتين قياس قبلي وقياس بعدي على عيني البحث عينة ضابطة وأخرى تجريبية تمثلتا في قسمي السنة الثانية علوم تجريبية 1 و2 والذي يتضمن 62 تلميذ (17 إناث، 14 ذكور) تم اختيارهما بطريقة عمدية باعتبارهما الأكثر عدوانية بعدما تحصلا على المستوى العالي في مستويات ممارسة السلوك العدواني في الدراسة الاستطلاعية، وللتحقق من فرضيات البحث استعمل الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي أن البرنامج الترويجي المقترح كان له الأثر الإيجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني لدى التلاميذ التعليم الثانوي، ومنه يوصي الباحث كل الفاعلين في القطاع التربوي بضرورة الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويجية داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط، هذه الأنشطة التي أصبحت وسيلة علاجية ناجحة وهادفة أكثر من كونها مضيق للوقت والاستمتاع بأوقات الفراغ، فهي تكسب الفرد عامة والمراهق خاصة خبرات تساعد على التمتع بالحياة والتخلص من عقدة الشعور بالنقص والإحباط كما تساعد أيضاً في تنمية الثقة بالنفس والاعتماد على ذات الروح الرياضية التي تخرج الفرد أو المراهق من عزلته وتدججه بشكل جيد في المجتمع وبالتالي تبعده عن كل سلوك عنيف وغير أخلاقي.

مدى الاستفادة من الدراسات المرجعية :

- اختيار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة.
- تحديد طرق اختيار العينة الملائمة لتطبيق إجراءات الدراسة .
- استخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي كأسلوب جيد لتحقيق الهدف من الدراسة .
- التعرف على وجهات النظر العلمية الخاصة باستخدام التدريبات الترويجية المقننة في الفترة الانتقالية من حيث بناء البرنامج ومناقشة النتائج .

إجراءات البحث :-

أولاً: منهج البحث :-

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبلي والبعدي على مجموعة تجريبية واحدة.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث :-

تم اختيار عينة عمدية من ناشئ الجودو ابن زيدون ، ومدرسة ناشئين القرسان تحت 15 سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد الليبي للجودو حيث بلغ قوامهم (20) ناشئ للموسم التدريبي 2023/2024 م .

" برنامج ترويجي مبتكر للحد من السلوك العدواني لدى لاعبي الجودو "

ثالثا: وسائل جمع البيانات :

إستمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويج الرياضي لناشئي الجودو. (إعداد الباحث)

القياسات النفسية.

إستمارة التمرينات والأنشطة المقترحة للترويج الرياضي.

قام الباحثان بتصميم الإستمارة على النحو التالي :

محتوى الإستمارة :

من خلال إطلاع الباحثان على المراجع العلمية بمجال التمرينات والألعاب الصغيرة والتمهيدية الخاصة بناشئي الجودو والتدريب حيث

استرشد الباحث من ، بطرس رزق الله (1994) ، لبرنامج الترويج الرياضي المقترح . ملحق(2)

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

– القياسات النفسية :

تم استخدام مقياس العدوان الرياضي المعدل ويتضمن المقياس محور واحد للعدوان لدي الرياضين وخاصة في مجال المنافسات الرياضية متضمن (16) عبارة وتتمثل ابعاد المقياس بعباراته الموجبة والسالبة كما هو موضح ملحق (2).

التقنين العلمي للاختبارات المستخدمة في البحث :

تم إيجاد معاملي الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة في البحث و ذلك عن طريق المراجع السابقة التي استعان بهذا التطبيق.

رابعا: الدراسة الاستطلاعية :

واستهدفت هذه الدراسة :

1. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء البحث .
2. معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات عمليا وتحديد زمن فترة الإحماء التي تسبق القياس
3. التأكد من كفاءة المساعدين وتدريبهم على الدقة في التسجيل .
4. تحديد ترتيب القياسات البدنية لسهولة دقة القياسات وتوفير الوقت والجهد.
5. إيجاد المعاملات العلمية لمتغيرات البحث .
6. التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق والتأكد من صلاحية المكان لتنفيذ البرنامج ، وتجهيز استمارات تسجيل القياسات النفسية للقياس القبلي والبعدي .

برنامج الترويج الرياضي المقترح :

قام الباحثان ببناء برنامج ترويجي رياضي مقترح ، بإستخدام الإسلوب الخاص للاعبي الجودو

اهداف البرنامج الترويجي الرياضي المقترح :

لكل برنامج ترويجي رياضي اهداف محدد يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وادارته وذلك حتي تحقق الفائده المرجوه من إعدادة.

ولذا يهدف البرنامج المقترح إلي:-

- المحافظة علي اللياقة البدنيه لناشئ الجودو تحت 15 سنه بنادي الفرسان بطرابلس .
- المحافظة علي كفاءة اجهزة الجسم الحيويه (الجهاز الدوري - الجهاز التنفسي - الجهاز العصبي العضلي).
- تحسين بعض النواحي الإنفعالية واكساب صفات شخصيه مرغوب فيها.
- أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضي المقترح للاغبي الجودو الناشئين:
- أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة الناشئين من حيث إستعداداتهم و قدراتهم و مهاراتهم الحركيه و وفقا للأسس العلميه للتدريب العرضي.
- تنوع أوجه الأنشطة الرياضيه وذلك حتي يتمكن الناشئين من إختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتمشي مع اتجاهاتهم.
- أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات من حيث السهولة والصعوبة حتي يجد كل ناشئ المستوي الذي يتمشي مع قدراته وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الناشئين .
- أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ميزانيه مخصصه وملاعب و أدوات و وسائل ترويحيه .
- تحقيق مبدأ الأمن والسلامه وذلك حتي لا تكون أوجه النشاط المختار مرهقه للناشئين أو غير مناسبه لمستوي حالتهم الصحيه والبدنيه.
- أن تحقق أوجه النشاط الفائده المرجوه منه عندما يقبل الناشئين علي الاشتراك فيه
- أن يكون أداء التدريبات متدرجا من حيث العمل التدريبي أو التدرج من السهل للصعب ومن البطئ للسريع ومن البسيط للمركب ومن التدريبات بالمساعدة للتدريبات الحره .
- إستخدام الكثافه المتوسطه في البدايه لتنفيذ البرنامج حتي تكون حافزا كافيا لتدريب الجهازين الدوري والتنفسي للناشئين حيث تتلائم هذه الكثافه مع ظروف عينه البحث .
- تحديد اهم واجبات التدريب وترتيب اسبقيتها و تدرجها مع الاهتمام بقواعد الاحماء والتهديء.
- تناسب درجة الحمل في التدريب من حيث الشدة و الحجم و الكثافة.
- إدخال الموسيقى مصاحبه لأداء البرنامج للتغلب علي الرتابه والملل بحيث يكون بعض الايقاعات سريعه والأخري بطيئه لكسر حدة الملل وإضافة جو من الحيويه والبهجه علي إحساس المؤدي .
- يجب تفادي الإرهاق الشديد في التدريب ولا يعتبر التدريب تذكرة المرور للياقة البدنيه دون أن يصاحب ذلك التغذيه المناسبه والراحه الكافيه .
- الإهتمام بإتاحة الفرصه للإنتقال من الأجهزة والأدوات بأي طريقه يفضلها الناشئ للتعرف علي حركات متنوعه علي الأدوات والأجهزه.
- الإهتمام بالأنشطه المتعدده والبسيطة والتي تستخدم في أسلوب دمج عدة حركات أساسيه مثل (جري ، وثب ، مشي) مع إستخدام التنوع والتجديد في الأدوات المستخدمه لبعث السرور والبهجه .

" برنامج ترويجي مبتكر للحد من السلوك العدواني لدى لاعبي الجودو "

- التغيير والتنوع في الأنشطة والتأكد من إستيعاب التدريبات القديمة قبل تعلم التدريبات الجديدة .

محتوي البرنامج الترويجي الرياضي المقترح للاعبي الجودو الناشئين:

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعه من الوحدات التي تهدف إلى تحسين النواحي البدنية والوظيفيه والنفسية اللازمه للنمو المتزن للاعب في أداء النشاط المختار داخل برنامج الترويج الرياضي باستخدام التمرينات الخاصة بالجودو، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحده علي النحو التالي:

أ- الجزء التمهيدي:

والذي يهدف إلى:

1. إعداد الجسم وتهيئته بدنيا ونفسيا لتقبل العمل في المرحلة التالية .
2. محاولة الوصول إلى أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك إنطباع سار للمشاركين .
3. زيادة الأنشطة الترويجيه تدريجيا .
4. الإعداد الجيد للتلافي الاصابات التي قد يتعرض إليها الناشئ اثناء الأداء ومن الممكن أن تتمثل تمرينات الإحماء في الأشكال التالية:
5. تمرينات الجري باختلاف أنواعها (جري تتابع - حواجز - جري في الساحة)
6. ألعاب صغيره في شكل مسابقات. (باستخدام الحزام) ويتعلق زمن الإحماء أو الجزء التمهيدي بالظروف المحيطه بالجو، أي أنه كلما كان الجو باردا طالت مدة هذا الجزء بحيث (10:18 دقيقة) علي أن تتم الزيادة التدريجيه في المده الزمنيه طوال فترة تنفيذ البرنامج .

ب- الجزء الرئيسي :

والذي يهدف إلى المحافظة على الحالة البدنية والفسولوجية وتحسين الحالة النفسية للناشئين بإستخدام مجموعة العضلات الكبيرة بالجسم بسرعة وتتابع وهذه الفترة من أهم الفترات في البرنامج حيث يحقق محتواها الهدف المطلوب وتكونت من مرحلتين أعطيت تدريجيا علي مدي الفترة الزمنية الكلية للبرنامج وهما كالتالي : -- المرحلة الاولى : اشتملت علي كثير من التمرينات البدنية الحرة والتمرينات بالأدوات ومع الزميل والتي تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيرة كعضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن والرقبة .

المرحلة الثانية : اشتملت علي كثير من الالعاب التمهيديه للعبة الجودو ويجب ان يتوفر في الجزء الرئيسي ما يلي:

- استخدام الاشكال الحديثة في أداء التمرينات كالتدريب الدائري .
- تنوع التمرينات وتغيرها وفقا للمجموعات العضلية العاملة حتي يمكن تلافي تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية للجهد لمدة طويلة .
- في حالة تعليم مهارة رياضية سهلة واساسية فإنه يجب محاولة الوصول الي تعلم الشكل الكامل للمهارة أولاً ثم اداء المسابقات لرفع مستوي الأداء.
- تؤدي التمرينات التي تحتاج الي متطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العضلي العصبي في النصف الأول من الجزء الرئيسي لأن الجهاز العصبي يكون في حالة غير مجهدة .
- يتخلل الأداء الحركي للأنشطة الترويجية الرياضية تمرينات للتهدة والاسترخاء وتمرينات للتنفس كراحة ايجابية نشطة .
- مدة هذا الجزء تتراوح من (30:60) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجيه في المدة الزمنية طوال مدة تنفيذ البرنامج .

ج - الجزء الختامي:

قد راعي الباحث أن يعقب فترة التدريب الأساسية فترة تحدة متدرجة وذلك بإستخدام المشي والمرجحات والجري الخفيف .
وتهدف الي :

1. الوصول بحالة الجسم الي ماكان عليه في حالة الراحة .
2. اختيار التمرينات بحيث تزيد من أهتمام الفرد ولا تبعدة علي أدائها بل تعمل علي إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى بنفسه .
3. تنتهي الوحدة بصيحة رياضية أو تحية رياضية أو اغنية ما تؤدي مع الموسيقي .
4. مدة هذا الجزء تتراوح من (9:5) دقيقة علي أن تتم الزيادة التدريجية في المدة الزمنية طوال فترة تنفيذ البرنامج ، وملحق (1) يوضح وحدات البرنامج التدريبي بإستخدام التدريب الترويحي المقترح تطبيقه علي ناشئ الجودو بنادي القرسان.

أساليب تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح :

يتوقف تنفيذ البرنامج المقترح على الباحثان والناشئين ومدى قدرة كل منهم على تفهم الآخر والإستجابة ولقد استخدم الباحث في تنفيذ برنامج الترويح الرياضي بإستخدام التدريب (32) وحدة بواقع (4) وحدات وذلك لمدة (8) أسابيع ، وقد استغرق زمن الوحدة من (60 : 120) دقيقة على أن تتم الزيادة التدريجية طوال فترة تنفيذ البرنامج، وقد تم تطبيق البرنامج من خلال جميع أجزاء الوحدة وفقاً للتوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات الموضح بجدول رقم 1.

جدول (1)

التوزيع الزمني والشدة والتكرار والمجموعات لوحداث البرنامج

م	أجزاء الوحدة	النسبة المئوية الزمن	45 الإسبوع 2 ، 1	60 الإسبوع 4،5، 3	90 الإسبوع 7،8، 6
1	الجزء التمهيدي	20 %	10 ق	12 ق	18 ق
2	الجزء الرئيسي	70 %	30 ق	42 ق	63 ق
3	الجزء الختامي	10 %	5 ق	6 ق	9 ق
4	الشدة	70:50 %	60:50 %	70:60 %	70:65 %
5	التكرار	15:3 مرة	15:10 مرة	10:7 مرات	7:3 مرات
6	المجموعات	3:2 مجموعات	3 مجموعات	3 مجموعات	2 مجموعتان

القياسات القبلية :

تم القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات النفسية قيد البحث في الفترة من 2024/3/12 إلى 2024/3/14 .
تنفيذ التجربة الأساسية :

" برنامج ترويجي مبتكر للحد من السلوك العدواني لدى لاعبي الجودو "

تم تنفيذ برنامج الترويج الرياضي المقترح على مجموعة البحث التجريبية في الفترة من 2024/3/15 م حتى 2024/5/10 أى (8) أسابيع بواقع (4) وحدات إسبوعياً , ولقد قام الباحثان بالمشاركة في تدريب الناشئين تحت (15) سنة مع مدربي الناشئين بنادى الفرسان طرابلس .

القياسات البعدية :

تم القياس البعدى بعد نهاية الإسبوع الثامن من تطبيق برنامج الترويج الرياضى المقترح بإستخدام التدريب الترويجي في الفترة من 2024/5/11 حتى 2024/5/12 وقد تمت جميع القياسات على نحو ما تم إجرائه في القياس القبلى للمتغير العدواني قيد البحث وبنفس الأسلوب الذى أتبع من قبل .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- النسبة المئوية.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض نتائج البحث :

جدول (2)

المتوسط الحسابي والنسب المئوية للقياس القبلي في متغير السلوك العدواني لدى ناشئ الجودو تحت سن 15 سنة.

ن=20

المتوسط	النسب المئوية عبارة لا	التكرار	النسب المئوية عبارة نعم	التكرار	العبارات
1.53	46.7	7	53.3	8	1
1.66	33.3	5	66.7	10	2
1.73	26.4	4	73.3	11	3
1.40	60	9	40	6	4
1.66	33.3	5	66.7	10	5
1.60	40	6	60	9	6
1.26	73.3	11	26.6	4	7
1.33	66.7	10	33.3	5	8
1.60	40	6	60	9	9
1.60	40	6	60	9	10

1.73	26.4	4	73.3	11	11
1.60	40	6	60	9	12
1.40	60	9	40	6	13
1.66	33.3	5	66.7	10	14
1.60	40	6	60	9	15
1.60	المتوسط المرجح العام				

يلاحظ من الجدول وقم (2) ان المتوسط المرجح لتكرار عبارة (نعم) (لا) كانت (1.26) واعلى قيمة هي (1.73) كما ان النسب المؤية الاقل والاعلى عبارة (نعم) كانت (26.6)(73.3) والنسب المؤية الاقل والاعلى عبارة (لا) كانت (26.4) (73.3).

جدول (3)

المتوسط الحسابي والنسب المؤية للقياس البعدى فى متغير السلوك العدواني لدى ناشئ الجودو تحت سن 15 سنة.

ن=20

المتوسط	النسب المؤية عبارة لا	التكرار	النسب المؤية عبارة نعم	التكرار	العبارات
1.33	66.7	10	33.3	5	1
1.13	86.7	13	13.3	2	2
1.26	73.3	11	26.7	4	3
1.40	60	9	40	6	4
1.20	80	12	20	3	5
1.13	86.7	13	13.3	2	6
1.20	80	12	20	3	7
1.22	73.3	11	26.7	4	8
1.40	60	9	40	6	9
1.20	80	12	20	3	10
1.20	80	12	20	3	11
1.33	66.7	10	33.3	5	12
1.33	66.7	10	47.3	7	13
1.33	66.7	10	33.3	5	14
1.27	93.3	14	20	3	15
1.27	المتوسط المرجح العام				

يلاحظ من الجدول وقم (2) ان المتوسط المرجح لتكرار عبارة (نعم) (لا) كانت الاقل قيمة له (1.13) واعلى قيمة هي (1.40) كما ان النسب المؤية الاقل والاعلى لعبارة (نعم) كانت (13.3) (47.3) والنسب المؤية الاقل والاعلى لعبارة (لا) كانت (60) (93.3).

ثانياً : مناقشة نتائج البحث

يلاحظ من الجدول وقم (2) للقياس القبلي ان المتوسط المرجح لتكرار عبارة (نعم) (لا) كانت (1.26) واعلى قيمة هي (1.73) كما ان النسب المؤية الاقل والاعلى لعبارة (نعم) كانت (26.6) (73.3) والنسب المؤية الاقل والاعلى لعبارة (لا) كانت (26.4) (73.3) مما يدل على ان مؤشر السلوك العدواني مرتفع بينما الجدول رقم (3) المتوسط المرجح لتكرار عبارة (نعم) (لا) عند القياس البعدي للسلوك العدواني كانت الاقل قيمة له (1.20) واعلى قيمة هي (1.40) كما ان النسب المؤية الاقل والاعلى لعبارة (نعم) كانت (13.3) (40) والنسب المؤية الاقل والاعلى لعبارة (لا) كانت (60) (93.7). مما يدل على انخفاض مؤشر السلوك العدواني لناشئ الجودو تحت (15) سنة مما يؤكد ان البرنامج الترويجي له الاثر الايجابي على السلوك العدواني.

وهذا يتفق مع دراسة كمال درويش ، محمد الحماحي (1997) أن برامج الترويج لها دورا هام في الإقلال والحد من التوتر العصبي والإكتئاب النفسي والقلق ومن العديد من الامراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر.

(درويش, احرون, 1997)

وبهذا يتحقق صحة الفرض والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير السلوك العدواني خلال البرنامج المعد للاعب الجودو تحت (15) سنة لصالح القياس البعدي .

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان (1987) بأن اللاعبين اللذين يتسموا بدرجة مرتفعة من الضبط الانفعالي لا يتأثر أدائهم عادة بمشاعرهم وانفعالاتهم فهذا النوع من الرياضين لا يحدث لهم خبرة احباطية عندما يرتكبوا خطأ ما أو يفقدون الفوز .

كما يشير محمد حسن علاوي (1998) بأن اللاعب الرياضي الذي يغلب عليه طابع الخشونة في مواجهة منافسية وشعورة برغبة في المبادرة بالعدوان علي الخصم خاصة في حالات الإحباط (الإحساس بالخسارة) لإعتقاده أن اللعب الخشن العنيف هو مفتاح الفوز في المنافسات .

ويؤكد كمال درويش ، محمد الحماحي (1997) أن برامج الترويج لها دورا هام في الإقلال والحد من التوتر العصبي والإكتئاب النفسي والقلق ومن العديد من الامراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر. (دراويش, الحمامي, 1997) وأصبح للاعداد دورة الفعال في عمليات الإعداد الشامل للرياضين ، و قد حقق الإعداد النفسي نجاح غير متوقع من خلال المحتوي الفعال الذي يقدمه المدرب في إعداد وتهيئة الرياضين للمسابقات الرياضية. (محمود عنان, 1995)

وبهذا يتحقق صحة الفرض والذي يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في متغير السلوك العدواني خلال البرنامج المعد للاعب الجودو تحت (15) سنة لصالح القياس البعدي.

" برنامج ترويجي مبتكر للحد من السلوك العدواني لدى لاعبي الجودو "

الاستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات:

1. البرنامج الترويجي الرياضي المقترح قد أدى إلى إثراء البهجة والتشويق لناشئ الجودو تحت (15) سنة .
2. البرنامج الترويجي الرياضي المقترح قد أدى إلى التحسن في المتغير العدواني لناشئ الجودو تحت (15) سنة.

التوصيات :

في ضوء نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي:

1. تفعيل برنامج الترويجي الرياضي المقترح لناشئ الجودو تحت (15) سنة وذلك للحفاظ على بعض المتغيرات البدنية والنفسية.
2. وضع برامج أنشطة ترويجية رياضية مخطط لها جيداً للمحافظة على اللياقة البدنية والمتغيرات والنفسية لمختلف الأنشطة الرياضية .
3. برامج الأنشطة الترويجية الرياضية يجب أن تكون جزءاً لا يتجزء من برامج الإعداد البدني والبرنامج السنوي للاعبين لما هو موجود من آثار سلبية عند الإنقطاع التام عن التدريب.

المراجع:

1. بطرس رزق الله، المسابقات والألعاب الصغيرة ، در المعارف ، الاسكندرية 1994م.
2. خالد السيد سرور، محمد إبراهيم جاد، تأثير إستخدام التدريب العرضي للحفاظ على مستوى اللياقة العضلية ولياقة الطاقة خلال الفترة الإنتقالية للموسم التدريبي ، بحث منشور في المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويج ، كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، 2008 م
3. ثماني عبدالسلام محمد، أسس الترويج والتربية الترويجية ، الاسكندرية ، دارالمعارف ، 1993م.
4. صبحي محمد سراج، فعالية برنامج ترويجي رياضي علي بعض متغيرات الجهاز العصبي والاحساس بالوحدة النفسية لدي المسنين، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد الخامس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2004 م .
5. صبحي محمد سراج ، هالة محمدعمر، تأثير برنامج ترويجي رياضي علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفية لناشئ المشروع القومي، مجلة كلية التربية ، العدد الثاني والثلاثون، المجلد الثاني ، جامعة طنطا ، 2003 م .
6. فارس يسن شبل عبداللطيف، برنامج نشاط رياضي مقترح لتعديل السلوك العدواني للجناحين، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها 2021م.
7. كمال درويش، محمد الحماحمي، الترويج الرياضي في المجتمع المعاصر، مكتبة الطالب الجامعي ، مكة المكرمة ، السعودية ، 1987م.
8. محمد حسن علاوي، موسوعة الإختبارات النفسية للرياضين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 1998م.
9. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، الإختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1987م.
10. محمود عبد الفتاح عنان، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية و التطبيق و التجريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995م.
11. عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ و الترويج ، ط5 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1990م.

12. هيام بوزير , اشكال السلوك العدواني لدى طفل الرضة (دراسة ميدانية)رسالة ماجستير, جامعة العربي بن مهيدي بام البواقي كلية العلوم الاجتماعية والانسانية, الجزائر, 2015م.

13.MERRILE, street children problem in sde polisghers. Publishers,1995

المرفقات

مرفق(1)

اولا:- العاب صغيرة باستخدام الحزام

1- تمرين لعضلات الطرف الذراعين والرجلين:

غرض التدريب : تدريب قوة عضلات الذراعين والرجلين.

الأدوات اللازمة : حزام بدلة الجودو.

وصف الأداء : يتخذ اللاعب وضع الوقوف ممسك بالحزام.

الوثب مع دوران الحزام اسفل الرجلين واعلى الراس.

تعليمات التمرين : يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.

عدم ثني الرجلين عند الوثب.

2- تمرين لعضلات الذراعين والرجلين مع الزميل:

غرض التدريب : تدريب قوة عضلات الذراعين والرجلين.

الأدوات اللازمة : حزام بدلة الجودو.

وصف الأداء: يتخذ اللاعب وضع الوقوف ممسك بالحزام.

ربط الرجلين بحزام اخر.

الوثب خلف الزميل ومحاولت مسكه بالحزام.

تعليمات التمرين : يجب أن يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة.

ثني الرجلين عند الوثب.

اللاعب الذي يمسك خارج اللعبة

3- تمرين لعضلات الذراعين والرجلين مع الزميل:

تمرين لعضلات الجسم العلوي والسفلي مع الزميل:

غرض التدريب : تدريب قوة عضلات الذراعين والرجلين.

الأدوات اللازمة : حزام بدلة الجودو.

وصف الأداء: لاعبين ممسكين بالحزام من جانبي الملعب.

الجري بالحزام عاليا مع محاولة اللاعبين الهبوط اسفل .

الجري بالحزام اسفل مع محاولة اللاعبين الوثب اعلى الحزام.

تعليمات التمرين : اللاعب الذي يمسك به يعتبر خارج اللعبة.

غرض التدريب : تدريب قوة عضلات الذراعين والرجلين.

الأدوات اللازمة : ملعب جوجو .

وصف الأداء: رفع اللاعب الزميل على الكتفين ممسكا بذراعيه .

الجري او المشي بالزميل حول الملعب .

تعليمات التمرين : المحافظة على اتزان الزميل فوق الكتفين.

غرض التدريب : تدريب قوة عضلات والرجلين.

الأدوات اللازمة : ملعب جوجو .

وصف الأداء: كل اللاعبين الوقوف على رجل واحدة مع ثني الرجل الاخرى ممسكا بها بيده.

محاولة اخلال اتزان الخصم او سقوطه ارضا.

تعليمات التمرين:اللاعب الذي يفقد اتزانه او يقف على رجلين يعتبر خارج اللعبة.

4- تمرين لعضلات الرجلين والذراعين مع الزميل:

غرض التدريب : تدريب قوة عضلات الذراعين والرجلين.

الأدوات اللازمة : حزام بدلة الجودو .

وصف الأداء: وقوف مسك الحزام مثبت الزميل من بطنه.

محاولة اللاعب الزميل الهرولة ولاعب ممسك بالحزام من الخلف.

تعليمات التمرين : اللاعب الذي يمسك الحزام عليه معادلة قوة مسك الحزام.

ثانيا: - تدريبات ترويجية مع الزميل

1- تمرين لعضلات الذراعين مع الزميل:

غرض التدريب : تدريب قوة عضلات الذراعين.

اللاعب الاول ياخذ وضع الانبطاح المائل.

اللاعب الثاني يرفع رجلين اللاعب الاول.

وصف الأداء: عند سماع الاشارة المشي بواسطة الذراعين.

تعليمات التمرين : عدم ترك رجلين الزميل في الارض.

- وصف الأداء: رفع اللاعب الزميل على الكتفين ممسكا بذراعيه امام خصم اخر.

محاولة اخلال اتزان المنافس .

تعليمات التمرين : عم اسقاط خصمه بقوة.

2- تمرين لعضلات الذراعين والجذع مع الزميل:

اولا - غرض التدريب : تدريب قوة عضلات الجذع والذراعين.

اللاعب الاول ياخذ وضع الانبطاح المائل.

اللاعب الثاني يرفع رجلين اللاعب الاول ثم يدخل بين رجلين خصمه

ممسك ببطنه.

وصف الأداء: عند سماع الاشارة رفع اللاعب عاليا مستخدم الذراعين.

تعليمات التمرين :عملية رفع الزميل يجب ان تبدأ من الرجلين.
 ثانيا- غرض التدريب : تدريب قوة عضلات الجذع والذراعين.
 لاعبين بوضع الوقوف فنحا (الميل).
 وصف الأداء: عند سماع الإشارة محاولة كل من الطرفين ملاسة قدم الآخر.
 تعليمات التمرين : تحتسب النقطة عند ملاسة قدم الخصم.

مرفق (2)

تعم لا

مقياس العدوان

1	أشعر دائما بغرض الانتقام ممن أساء لي		
2	أميل دائما الى المشاجرة مع المحيطين بي		
3	أشعر بالسعادة اذا اختلف زملائي		
4	أقابل الاساءة اللفظية من الاخرين بعدوان بدني		
5	أوجه اللوم والنقد الذاتي في كل تصرفاتي		
6	اشعر في كثير من الاوقات أني ارتكبت خطأ ما		
7	أشعر بأني أمتلك قوة كبرى لايمتلكها غيري		
8	اوجه اللوم والنقد الذاتي في كل تصرفاتي		
9	أستمتع بمشاهدة أفلام العصابات والمغامرات والحروب دون غيرها		
10	افقد الثقة بجميع الاشخاص الموجودين من حولي		
11	أمزق ملابس زمالتي عندما يشتد الخلاف بيننا		
12	اذا أساء لي زميلي بلفظ غير مرغوب أرد بأكثر منه إساءة		
13	أفضل مشاهدة الملاكمة والمصارعة الحرة على غيرها من الالعاب الرياضية		
14	اوجه اللوم والنقد للآخرين في كل تصرفاتهم		
15	استخدم ألفاظ وعبارات غير مرغوبة عند التعامل مع زملاء		
16	أحرض زمالتي على اثاره الفوضى		