



**הקשר בין פעילות גופנית והעצמה,
בשילוב O.D.T,
לשיפור תפקודים חברתיים, אישיים ולימודיים
בילדים ונוער בהדרה**

שם מנחה: ד"ר גילי יוסף

מגיש: רולי חדש

תאריך: אוגוסט, 2019

תוכן

3	תקציר
4	מבוא: סקירת ספרות
4	נוער בסיכון: הגדרות
4	על עבריינות נוער ודרכי ההתמודדות עם עבריינות נוער
6	תיאוריות קרימינולוגיות והקשרן לתוכניות ספורט ופנאי למניעת פשיעה
8	תוכניות מעשיות לטיפול בעבריינות בעזרת ספורט
13	עבריינות נוער ועלותה הכלכלית-חברתית
13	נוער בסיכון בישראל תמונת מצב
14	תוכניות הטיפול בנוער בסיכון בישראל
19	ממצאים
24	דיון ומסקנות
28	רשימה ביבליוגרפית
34	נספחים

תקציר

המושג "ילדים ונוער בסיכון" הינו מושג שאיחד בעשור האחרון הגדרות שונות במדינות שונות בעולם. מעורבות עבריינית ואלימה של נוער היא בעיה משמעותית ויש לה עניין ציבורי מרכזי היכול להוביל לקשיים פסיכולוגיים ונפשיים רבים בקרב הנוער העברייני ומביאה לתוצאות שליליות כמו חוסר מוטיבציה להשכלה, קשיים חברתיים בינאישיים בפרט ואי השתלבות חברתית בכלל. תוכניות רבות פותחו על מנת לטפל ולהפחית פעילויות אנטי חברתיות בקרב נערים בסיכון ושילובם בחברה. נמצא שאחד הכלים המתערבים החשובים המשמשים היום בטיפול בנוער בסיכון, הוא השתתפות הנוער בתוכניות ספורט מגוונות.

המחקר עסק בבדיקה של השפעת תכנית התערבות ייחודית של פעילות גופנית, בשילוב O.D.T (Out Door Training), בקרב תלמידים ונוער בסיכון בחטיבות ביניים ותיכוניים, על תפקודיהם החברתיים, הלימודיים והאישיים. במחקר זה השתתפו 166 תלמידים מחט"ב צעירות ותיכוניים. 40 תלמידים מתוכם לא עברו את תוכנית ההתערבות " מסלול חדש" ושמשו קבוצת ביקורת. בתום תוכנית ההתערבות, הועבר שאלון מקוון למחנכי הכיתות הבוחן את השינוי שחל לדעתם בכל אחד מתלמידי התוכנית בתחום הרגשי, ההתנהגותי והלימודי.

נמצא כי השערת המחקר שימצא שינוי בתחום הלימודי ההתנהגותי ובתחום החברתי אצל התלמידים שהרכיבו את קבוצת הניסוי, אכן אוששה. ביעד השיפור ההישגי של הלימודים אשר בו נמצא הבדל מובהק בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת השינוי היה קטן יחסית לשינוי בשאר היעדים מה שראוי לבדיקה נוספת.

על פי ממצאי המחקר נמצא הבדל מובהק בין קבוצת הניסוי וקבוצת הביקורת במרבית היעדים שנבדקו. נמצא כי קיים קשר חיובי-גבוה בין רמת הפעילות הגופנית האישית של המורה המלווה את התוכנית ליעדי השינוי בתלמידים בתחום התנהגויות שליליות ושיפור ברמת ההקשבה והריכוז. קשר זה מצביע על הערכה חיובית שיש למורה הפעיל בספורט מצד תלמידיו. בנוסף לא נמצא קשר בין תפיסת פעילות הספורט כגורם להעצמה בקרב המורים המלווים לבין יעדי השינוי בתלמידיהם. עפ"י ממצאי המחקר, שילוב של פעילות ספורט המשלבת ODT לנוער בסיכון בביה"ס, במסגרת מערכת שעות הלימוד הפורמלית, משפרת משמעותית את המוטיבציה האישית של התלמידים, מעלה את הביטחון העצמי, משפרת את ההתנהגות בביה"ס בכך שמפחיתה התנהגויות שליליות ולבסוף משפיעה על רמת הלמידה וההישגיים הלימודיים. ניתן גם להעריך, שפעילות זאת במסגרת הלימודים, עשויה להיות בעלת השפעה גם לטווח הארוך לכוון צמצום פעילות עבריינית בעתיד בקרב בני נוער וילדים בסיכון שעברו תכנית התערבות בספורט. לסיכום- על בסיס ממצאים אלה מומלץ לשלב באוכלוסיות בסיכון, בבתי הספר, פעילות ספורט משלבת ODT על מנת לשפר את הישגיהם של התלמידים בתחומים השונים.

מבוא : סקירת ספרות

נוער בסיכון : הגדרות

המושג "ילדים ונוער בסיכון" (children and youth at risk) הינו מושג שאיחד בעשור האחרון הגדרות שונות במדינות שונות בעולם כגון : "נוער מנותק", "ילדי רחוב", "נוער נושר", "נוער עברייני", ואילו בישראל השתמשו במונחים : "נוער במצוקה", "טעוני טיפוח", "נוער חסר חינוך", "ילדי רחוב", "נוער עזוב", "נוער שוליים", "חבורת רחוב" ו" נוער מנותק" (גרופר ורומי, 2014). עפ"י ריצ'רדסון (Richardson at el,1989) המושג נוער בסיכון הינו בעצם חדש לתופעה שהתקיימה כבר שנים בעולם ובארץ. ההגדרה המקובלת היום של נוער בסיכון הינה ילדים, בני נוער ומתבגרים אשר מתמודדים עם קשיים חברתיים ובעיקר עם השתלבות חברתית נורמטיבית. בשנים האחרונות המושג נוער בסיכון מתאר גם אוכלוסיות של בני נוער אשר נמצאות או עלולות להימצא במצבים של סיכון פיזי, נפשי ואו רוחני. החוקרים (Resnick & Burt,1996) הכלילו בהגדרה של נוער בסיכון מספר רכיבים חברתיים אובייקטיביים כגון נוער הנושר ממערכת החינוך או נוער הנושר מהסביבה התעסוקתית ובנוסף הכלילו גם רכיבים סובייקטיביים כמו המצוקה האישית של הנוער והמצוקה המשפחתית. בשנת 2008 אימצה ממשלת ישראל הגדרה אחידה של ילדים ונוער בסיכון. ההגדרה גובשה בוועדה הציבורית לבדיקת מצבם של ילדים ובני נוער בסיכון ובמצוקה בראשות פרופ' הלל שמיד (דוח ועדת שמיד, 2006) והיא מבוססת על "האמנה לזכויות הילד" ועל ההגדרות המקובלות בספרות המקצועית ובקרב קובעי המדיניות בישראל. על פי ההגדרה, ילדים ונוער בסיכון חיים במצבים המסכנים אותם במשפחתם ובסביבתם, וכתוצאה ממצבים אלו נפגעת יכולתם לממש את זכויותיהם בתחומים אלה : קיום פיזי, בריאות והתפתחות ; השתייכות למשפחה וטיפול בילד ; למידה ורכישת מיומנויות ; רווחה ובריאות רגשית ; השתייכות והשתלבות חברתית ; הגנה מפני אחרים ; והגנה מפני התנהגויות מסכנות שלהם עצמם. ההגדרה שאומצה היא הגדרה רחבה המציגה רצף של סיכון שבקצהו נמצאים הילדים הסובלים מהתעללות והזנחה והילדים בסכנה. אימוץ הגדרה אחידה של ילדים ונוער בסיכון הנו צעד קדימה בקביעת היקף התופעה בישראל. (סבו-לאל, 2017) בהגדרה של הנוער בסיכון נכלל גם הקושי בתפקוד יומיומי, בדיכאונות, שימוש בחומרים ממכרים , חוסר תפקוד במערכת החינוך ונשירה מהמערכת ולבסוף נוער המעורב בפעילות עבריינית והתמכרויות לסמים ואלכוהול (על"ם, 2009).

על עבריינות נוער ודרכי ההתמודדות עם עבריינות נוער

מעורבות עבריינית ואלימה של נוער היא בעיה משמעותית ויש לה עניין ציבורי מרכזי. מעורבות כזאת יכולה להוביל לקשיים פסיכולוגיים ונפשיים רבים בקרב הנוער העברייני ומביאה לתוצאות שליליות כמו חוסר מוטיבציה להשכלה, קשיים חברתיים בינאישיים בפרט ואי השתלבות חברתית בכלל. אחד ממכשירי ההתערבות לצורך טיפול בנוער בסיכון הוא השילוב בפעילויות ספורט, שנמצא במספר מחקרים (Andrews & Andrews,2003; Armour et al., 2013) כבעל פוטנציאל לעורר בקרב הנוער עמדות חיוביות, מיומנויות חברתיות וערכים וזאת על מנת לגרום לנוער הנושר להשתלב שוב בהשכלה ובחברה. נמצא שספורט משפר את הביטחון העצמי, את

האמון בעצמי, את תחושת הערך, את המיומנויות של פתרון בעיות, שתוף פעולה עם חברים, קידום יכולת של שתוף פעולה בעבודה, שילוב בעבודת צוות, ופיתוח כישורים חברתיים נוספים.. שיפורים אלה יכולים להשפיע באופן ישיר על גורמי סיכון התנהגותיים בכך שיצמצמו את ההתנהגות האנטי-חברתית.

השתתפות במקצועות ספורט שונים מזמנת סביבה תחרותית, עוררות רגשית רבה טרם העיסוק בה או בעקבותיה, מאמץ גופני רב, הצבת מטרות, נטייה ליטול סיכונים מוטוריים ואף רצון להרפתקנות. חוקרים שונים סבורים כי רמת הריגושיות של בני נוער המשתתפים בפעילות ספורטיבית יכולה להיות דומה לרמות הריגושיות הנלוות לשימוש לרעה בסמים או כתוצאה מהשתתפות בפעילות עבריינית ובפשיעה (Yiannakis,1982)

בנוסף, בקרב חלק מהגישות קיימת תפיסה שהספורט משמש סוכן חברות (סוציאליזציה) חיובי המאפשר לפרט להיטמע בקבוצה ולהיות חלק ממערכת עוטפת החושפת את המשתתפים לתכנים מעצימים ותומכים באמצעות הרצאות, שיחות עם אנשי חינוך וליווי אישי. בדרך זאת, גם אם לעיסוק בפעילות הספורטיבית אין השפעה חיובית ישירה, נראה כי המערכת החינוכית המלווה יכולה להוות גורם משמעותי.

לצד ההצדקות הללו ישנה גם ביקורת גלויה כלפי תוכניות ספורט:

- כי לצורך השגת תקצוב יתר הן מציבות את עצמן כתוכניות חינוכיות, בעוד שהן חסרות בסיס אמפירי המציג את מידת יעילותן החינוכית (Lauer,2010) פעמים רבות אין משאבים או מניע לאסוף מידע אובייקטיבי על יעילות התוכניות,
- קיים קושי מובהק במדידת ההשפעות של תוכניות להפחתת פשיעה, וייתכן שהמשאבים הנוקקים לכך אף גדולים מהצפוי (Crow & Nichols, 2004)
- עיקר העיסוק של התוכניות הוא בשיווק חיובי שלהן בדרגים המחליטים, היות שכך, לא תהיה מוטיבציה להראות חוסר יעילות במחקר עצמו וממצאים שליליים שעלולים לפגוע בתקצוב התוכניות ולגרום להפסקתן (Lloyd & Hylton, Butterfield, Bramham, Welch, Long, 2002)
- למרות הטענות בדבר ההשפעה החיובית של תוכניות הספורט, לתוכניות שלא בוצעו כהלכה עלולות להיות השפעות שליליות, כמו: חיזוק צורת התנהגות לא רצויה (Lauer, 2010) הספורט מעצם טבעו מכיל קונפליקטים רבים משום שתמיד יהיו בו יותר משתתפים מתחרים מאשר ניצחונות ופרסים. המניעים להישגיות הם רבי עוצמה, תסכול אחרי כישלון או אי הצלחה עבור בני הנוער הוא עצום (Hartmann,2001) (Hartmann & Wheelock, 2007). במחקר שנערך על כ- 11,000 בני נוער באיסלנד (& Thorlindsson & Thorolfur,2013 & Halldorsson & Sigfusdottir) נמצא שמתבגרים העוסקים בספורט מאורגן נטו פחות להשתמש באלכוהול בהשוואה למי שלא עסקו בספורט. אולם נמצאו במחקרים מעטים גם ממצאים המצביעים על תרומת העיסוק בספורט דווקא להתפתחות פעילויות עברייניות. במחקרים אלה נמצא דווקא קשר חיובי בין השתתפות בפעילות ספורטיבית להתנהגות עבריינית של בני נוער. מספר מחקרים (Davis & Menard, 2013; Endresen & Olweus, 2005) מצאו שפעילויות ספורט מסוימות עשויות דווקא לעודד התנהגות אגרסיבית. המחקרים טענו שהאופי התחרותי הטמון בענפי ספורט תחרותי מעודד התנהגות אנטי חברתית.

מחקרים נוספים (Spruit, Van Vugt, van der Put, van der Stouwe, & Stams, 2011; Farineau & McWey, 2016) מצאו תוצאות דומות בעיקר בקרב נוער הפעיל בספורט לא ממוסד. לעומת זאת, מחקרים אחרים לא מצאו כל קשר בין פעילות ספורטיבית לעבריינות נוער (Morris et al., 2004). במחקרים שמצאו קשר חיובי בין עיסוק בספורט לצמצום העבריינות בקרב הנוער נמצאת הנחה שהגורמים להשפעות החיוביות על בני נוער העוסקים בספורט הם היכולת לצמצם תחושות שעמום ולצמצם את משך הזמן המוקדש לפעילויות פנאי ללא השגחה ופיקוח. ריבוי הממצאים הסותרים לכאורה, מצריך עריכת מחקרים נוספים.

תיאוריות קרימינולוגיות והקשרן לתוכניות ספורט ופנאי למניעת פשיעה

תוכניות הספורט השונות נשענות על מספר תיאוריות קרימינולוגיות שמנסות לחבר את צרכי החברה למענה שהפעילות בספורט עשויה לתת.

1. התיאוריה של דורקהיים - אנומיה

(Durkheim, 1947): "כל שהוא מקור לסולידריות חברתית הוא מוסרי, כל שמאלץ אדם להתחשב באחרים הוא מוסרי, וכל שמחייב אותו לכוון את מעשיו דרך משהו אחר מלבד שירות האגו שלו הוא מוסרי – ובהכרח מצמצם את האופציה של אנומיה (עופר מוכתר, 2006)

2. תיאוריה הפונקציונלית-מבנית

זוהי בעצם תאוריה נוספת המחזקת את התיאוריה של דורקהיים (Theeboom & Vertonghen, 2010), תיאוריה זו מדגישה כי לצורך הישרדות ושמירת תפקודה הנורמטיבי של החברה יש צורך במילוי ארבעה צרכי קיום חברתיים: תמיכה ערכית, הסתגלות, סולידריות ומטרות. ע"ב שתי התיאוריות המוזכרות לעיל, הספורט תורם לסולידריות. הוא נתפס כתופעה תרבותית התורמת בעיקר ללכידות החברתית ולתחושת השייכות החברתית של הפרט. ולכן, בכוחו להפחית את הסיכוי של המשתתפים בו להידרדר לפשיעה. הספורט נתפס כתורם לגיבוש החברה וללכידותה בכמה רמות החברתיות שונות: ארץ מוצא, סוציו-כלכליות, ישובים וערים וכלל המדינה.

3. התיאוריה של הרשי-תיאוריית הקשר החברתי (Hirschi, 1969)

במחקרן, החוקרות (Khoury-Kassabri, & Schneider, 2018) נסמכות על התיאוריה של הירשי המכונה גם "תיאוריית הקשר החברתי" שמומחי ספורט רבים נסמכים עליה כדי לנבא את התוצאות ההתפתחותיות של בני הנוער הפעילים בספורט ומעורבותם בפעילות עבריינית. 'תיאוריית הירשי' מבוססת בין היתר על ההנחה כי סטייה נוצרת כאשר הלחץ לכיוון הפרת החוק חזק יותר מהגורמים המעודדים שמירה על החוק. מחקרן של הירשי בחן את המודל התיאורטי שלו על 4,000 בני נוער וסטודנטים בארה"ב,

ומצא כי :

1. בני נוער שהיו קשורים להוריהם לא נטו לפתח התנהגות עבריינית.
2. מחויבות לערכים לגיטימיים (כמו רצון להצליח בלימודים, סירוב לשתיית אלכוהול) הגדירו התנהגות קונפורמית נורמטיבית.
3. נערים שהיו מעורבים בפעילות נורמטיביות, היו פחות פנויים לפעילויות עברייניות
4. נערים שלא שמרו קשר קרוב עם מערכות חברתיות נורמטיביות נטו יותר לעבריינות. תיאורית הירשי טוענת שככל שהפיקוח החברתי יהיה יעיל יותר, כך הפרת החוק תהיה פחותה.. כדי שהפיקוח יהיה יעיל, חייבים להתקיים מס' מרכיבים, שככל שיתעצמו יותר כך תפחת העבריינות: עפ"י התאוריה של הירשי, למצב של 'אי הפרת החוק' ישנם ארבעה מרכיבים :

1. **מעורבות (Involvement)** אדם חייב להרגיש שייך לקבוצה ומעורב בפעולותיה. המעורבות הזאת חייבת להיות הדדית ושיתופית והיא חלק מהדינאמיקה של הקבוצה. מעורבות בפעילויות נורמטיביות לא מותירה פנאי להתנהגות שאינה נורמטיבית. כלומר, לפעילות עבריינית.
 2. **מחויבות (Commitment)**. בין היחיד לקב' נוצר קשר שהוא הבסיס ליצירת מחויבות לקבוצה, לחבריה ולמטרותיה ברגע שאדם מפתח מחויבות, הוא לא יפגע במקום אליו מרגיש מחויבות ואחריות. ולהיפך: העדר מחויבות לערכים נורמטיביים, פותח פתח לעבריינות.
 3. **התקשרות (Attachment)** ככל שהאדם מפתח קשר חזק ואכפתי יותר עם אחרים בסביבתו, הוא ייטה לקונפורמיות, יקבל על עצמו נורמות חברתיות, ולא יפר אותן; ככל שתחושת השייכות לקבוצה גבוהה יותר, כך יתחזק הקשר וההזדהות עמה והוא לא יפגע בציפיותיה ממנו.
 4. **אמון ואמונה (Beliefs)** אדם לא יפגע בקבוצה שהוא מאמין בה ובערכיה, בכללים ובחוקים המקיימים אותה. ככל שהאמונה תהיה חזקה בבני האדם האחרים או במטרות הנורמטיביות של הקבוצה, הסיכוי לפעילות עבריינית תהיה נמוכה יותר. המסקנה, כל המרכיבים האלה - **הקשר, האמונה, המחויבות, והמעורבות** מהווים ביחד מנגנוני בלימה יעילים כנגד העבריינות. בני האדם אינם מבצעים עבריינות כשאינם רוצים לסכן את מערכות היחסים החברתיות החשובות להם.
- החוקר (Kreager, 2007) השתמש במחקרו בארבעת המרכיבים של התיאוריה של הרשי, כדי להסביר איך פעילות ספורטיבית משפיעה חיובית על בני נוער: בהקשר ל**מעורבות**, התיאוריה מניחה שאדם העסוק בפעילות קונבנציונאלית ונורמטיבית כמו בספורט יהיה לו פחות זמן להתעסק בפעילויות עברייניות אנטי חברתיות. באשר לשלושת המרכיבים האחרים של התיאוריה הוא טוען שהשתתפות בפעילות ספורטיבית מגדילה את **המחויבות**, מחזקת את **הקשר** בין בני הנוער לבין 'אחרים בעלי משמעות' כמו אנשי הקבוצה או הצוות, המדריכים, המאמנים, ומחזקת את **האמון** בערכים החברתיים של הקבוצה. ולגבי הפעילות בספורט, ערכים זהים, נורמות וכללי התנהגות ברורים הם חלק אינטגרלי מתכני הספורט וככאלה פוטנציאל השפעתם על צמצום העבריינות של העוסקים בספורט מובנת מאליה.

4. תיאוריית ההתחברות הנבדלת

תאוריה זאת טוענת שפשיעה היא התנהגות נלמדת בדומה לכל התנהגות אחרת. ולכן כדי שהפרט יפשע, עליו לחבור לקבוצה בה נלמדת הפשיעה בפועל, וקיימת בה לגיטימציה לעבירה על החוק. כל מעשה עברייני נוצר ממחשבה עבריינית, מהזדמנות עבריינית ומלמידה עבריינית ולכן, ניתן לטעון שאם תוכניות ספורט לנוער ינטרלו את אחד ממרכיבי המעשה העברייני, תפחת כמות הפשיעה בקרב המשתתפים. (Sutherland, 1973)

תיאוריית הפעילות השגרתית

תאוריה השייכת ל"אסכולת החשיבה הרציונאלית" (Felson & Cohen, 1979). כדי שפשע יתקיים צריך הזדמנות ומצב שיאפשרו זאת. כלומר: שלושה גורמים צריכים להתקיים: מוטיבציה לפשוע, מטרה מתאימה וזמינה (רכוש או כסף), מחסור ב"פיקוח". חוקרים מניחים מראש שהעבריינים או הפושעים הינם בעלי מוטיבציה. לפיכך, עיקר המאמץ מופנה לתנאים המקדימים ההכרחיים לביצוע פשעים. בהקשר לתוכניות הספורט, ניתן לראות בכל איש צוות מעין "מפקח" ובכך מפחית את הזדמנויות הפשיעה באזור בעת הפעלת פעילויות הספורט.

תוכניות מעשיות לטיפול בעבריינות בעזרת ספורט

תוכניות רבות פותחו על מנת לטפל ולהפחית פעילות אנטי חברתיות בקרב נערים בסיכון ושילובם בחברה. (Sandford, Dumbe, & Armour, 2008) ואכן נמצא שאחד הכלים המתערבים החשובים המשמשים היום בטיפול בנוער בסיכון, הוא השתתפות הנוער בתוכניות ספורט מגוונות (Sandford, 2007). (Armor, & Duncombe, 2007). מחקרים רבים בעולם עמדו על הקשר החיובי בין פעילות ספורט להתפתחות עצמית (Carmichael, 2000), (Warmington, 2006), (Sandford, Armour, 2007). ומרבית המוסדות, היועצים והמטפלים בנוער בסיכון רואים בפעילות ספורט כלי טיפולי, יעיל ואטרקטיבי בקרב בני הנוער, (Kravets-Fenner, Khoury-Kassabri, 2006), (Aszenstadt, 2013). כמעט לא נמצאו מחקרים הבודקים קשר בין עיסוק בענפי ספורט מסוימים להשפעה על בני נוער. רוב המחקרים הללו מתייחסים בעיקר לכדורגל ולהיאבקות כענפים הדורשים או מגע פיזי ואו חיבור קבוצתי ותחרותיות ולכן נמצאו קשורים באופן חיובי דווקא להתנהגות אלימה. באותה מידה נמצא קשר שלילי בין טניס, למשל, שהוא ענף ספורט אינדיבידואלי לבין אלימות. לעומת זאת, לא נמצא בכלל קשר בין עיסוק בכדורסל (הנחשב לענף ספורט 'אציל') לבין מעורבות או אי מעורבות בעבריינות. המסקנה: למרות שנמצא ברוב המחקרים קשר חיובי בין עיסוק בספורט וצמצום העבריינות, לא נמצא קשר משמעותי בין סוגי הספורט (קבוצתי, אישי, מגע פיזי חלש, 'מגע' פיזי חזק, חוסר במגע בכלל) לבין עבריינות נוער. הדיון הציבורי לגבי היעילות של תוכניות הספורט בלט בדיונים לגבי שתי תוכניות גדולות שהופעלו, האחת בארה"ב והשנייה בבריטניה.

1. תוכנית "כדורסל של חצות" (Midnight Basketball)

תכנית זאת הופעלה בארה"ב במהלך שנות ה-80 וה-90. התוכנית אמנם זכתה תחילה למשוב חיובי, אך שאלת יעילותה לא הועמדה במבחן מחקרי אמפירי לפני שאומצה וקיבלה תקצוב ממשלתי. כיום התוכנית פועלת במספר מוקדים, "כדורסל חצות" היא תכנית של משחקי כדורסל ליליים לנוער בארצות הברית. התוכנית הופעלה בקרב בני נוער בשכונות עם אחוזי פשיעה גבוהים כשמטרתה הייתה להפחית את ממדי התנהגות הפשיעה על ידי מתן אלטרנטיבה מושכת לשוטטות ברחוב בשעות הלילה ולהסיט את עניינם של בני הנוער מהפשיעה ולהקנות להם כישורי חיים (Hartmann, 2001). הפרויקט החל לפעול בשנת 1986 במרילנד ארה"ב כדי לספק לצעירים חלופה לרחוב בזמן שעות השיא של הפעילות העבריינית. ראש העיר החליט להקים את ליגת כדורסל חצות (Midnight basketball league- MBL). הכדורסל שימש כלי למשוך משתתפים בגילאי 17-21. במסגרת התוכנית חויבו המשתתפים גם להשתתף בסדנאות ובפעילויות העשרה חינוכיות מטעם הליגה. התוכנית הצליחה ועוררה הד ציבורי חיובי רחב. נטען שהתוכנית הפחיתה את פשיעת בני הנוער בשכונות שבהן הופעלה בכ-30 אחוז בשלוש השנים הראשונות להפעלתה. התוכנית נכנסה למודעות הציבור האמריקאי בשלושה מקרים מרכזיים: המקרה הראשון, בשנת 1989, בשיקגו, תוך מספר שבועות קיבלה הליגה חשיפה תקשורתית רחבה וסוקרה בעיתונות, בתקשורת, לרבות במשדרי ה-NBA בעיתונים ובמגזינים. המקרה השני היה כשנשיא ארצות הברית ג'ורג' בוש האב הזכיר בכהונתו את התוכנית כאחת מ"אלף נקודות האור" בבחינת ציון לשבח שנתן לתוכניות קהילתיות שפועלות לחולל שינוי חיובי בחברה האמריקנית. המקרה השלישי הוא בהצעת התקצוב נגד הפשיעה שהעביר הנשיא קלינטון ב-1994. התוכנית הובאה לכותרות, וכך עלתה המודעות הציבורית לגביה. בניתוח ראשוני העוסק בקשר בין תכנית "כדורסל חצות" לשיעורי פשיעה עירונית (Hartmann & Depro 2006) גילה שבערים שאימצו את התוכנית, שיעורי הפשיעה ירדו יותר מהר מאשר בשאר הערים. המחקר התמקד בנתונים מדוחות ה-FBI על שיעורי הפשיעה בארצות הברית בין השנים 1985-2001. שיעורי פשיעה מוגדרים כמספר הפשעים המדווחים לרשויות לכל 100,000 אנשים

2. תוכנית "ליגת כדורסל חצות במילווקי"

הוקמה בשנת 1992. כמו ליגות חצות אחרות, היא נועדה להיות חלופה לסמים, לכנופיות ולאלימות בקרב הצעירים העירוניים בגילאים 18-25. היה עליהם להשתתף בשיחות עם חונכים ומרצים על שאיפות הקריירה, כישורי חיים, חינוך והשלכות של השימוש בסמים (Farrell et al., 1996). עפ"י הממצאים שניתן לראות בטבלה 1 התוכנית נחלה הצלחה ב-4 הפרמטרים שנבדקו: תחושת הצלחת התוכנית, חיברות-(סוציאליזציה), קידום אישי להשכלה וקריירה ויעילות התוכנית במניעת פשע.

טבלה 1- תוצאות מחקר הערכה על התוכנית "ליגת כדורסל החצות במילווקי"

הצלחת התוכנית	חיברות(סוציאליזציה)	קידום אישי להשכלה וקריירה	יעילות במניעת פשע
83% הצביעו על הצלחת התכנית.	71% ראו בתכנית יותר מהזדמנות לשחק כדורסל	60% ראו בתכנית מקפצה שתעזור להם להגשים את שאיפותיהם החינוכיות	65% מהמשתתפים חשבו כי הליגה עזרה במניעת פשע באיזור הפעלטה
86% היו גאים בכך שלקחו בה חלק.	66% ראו בה אמצעי עזר לשיפור עצמי, לקריירה, ולהכנה לחיים.	66% גילו יתר עניין בקריירה בזכות התכנית.	85% חשבו כי הוספת ליגות נוספות אכן תסייע בהפחתת הפשיעה.
83% תכננו להמשיך להשתתף בה.	81% רכשו חברים.	68% חשבו שהשיחות עם המרצים והחונכים עזרו בכל הנוגע לחינוך וקריירה	82% לא היו מעורבים בפעילות עבריינית מאז תחילת הליגה.
	73% רכשו קשר של אמון עם המאמנים והמשתתפים האחרים.	42% העידו כי המצב בביתם השתפר בזמן הליגה.	67% העידו שהתוכנית הצליחה לעודד אותם להימנע מפעילות עבריינית.
	88% ורכשו כלפי החונכים כבוד.		78% חשבו שהליגה היא משאב פנאי הכרחי ביותר לנוער האפרו-אמריקני.

כל המחקרים שהוצגו לעיל מחזקים את העובדה שלתוכניות הייתה השפעה ממתנת על הפשיעה. התוכנית מספקת "סביבה בטוחה" לבני הנוער, וההרצאות סיפקו שאיפות חינוכיות ותעסוקתיות מחודשות למשתתפים לצד מודלים חיוביים לחיקוי וחונכים אישיים. ניתן לראות שהירידה בשיעורי הפשיעה וההצלחה המיוחסת לתוכנית תאמו היטב את הגורמים המועלים בתיאוריות הקרימינולוגיות כמעודדי פשיעה. המחקרים מדגישים את הנקודה שהרציונל שאמור לעמוד מאחורי התוכניות הללו הוא הטמעת תוכן חינוכי לשם מניעת פשיעה ופיתוח קהילתי, ולא רק מתן פלטפורמה למשחקים ספורטיביים.

3. תכנית "קיקס" (Kickz) הפועלת ברחבי בריטניה.

תכנית "קיקס" (Kickz) שפועלת ברחבי בריטניה. מספקת לנוער באזורי מצוקה תשתית לשחק בקבוצה תחת מועדונים גדולים, וזוכה לסיקור מחקרי ושבחיים. פרויקט הכדורגל "קיקס" "קיקס" (Kickz) הוא פרויקט כדורגל לנוער שהחל לפעול באנגליה בשנת 2006. הפרויקט מיועד לבני נוער בסיכון בני 12 עד 18 מאזורים מוחלשים ונועד לנתב אותם להתפתחות נורמטיבית. הפרויקט שהחל את דרכו עם ארבעה מועדונים, מופעל תחת מועדונים רשמיים בליגה, וכולל כיום 39 מועדונים. זהו פרויקט לאומי הממומן על ידי המשטרה וליגת הכדורגל הלאומית (League Premier) בשונה מתוכניות אחרות הוא פועל בצורה סדירה לאורך השנה עם שלושה מפגשים לפחות בשבוע. "קיקס" מספק לנוער גישה חופשית לעיסוק בספורט ממוסד. גישה שאינה מובנת מאליה כשמדובר בקבוצות-בת של מועדוני כדורגל בליגה האנגלית, שלרוב מאופיינים בבתי ספר מקצועיים לכדורגל הנגישים בעיקר לבעלי משאבים. מלבד זאת ובדומה לתוכניות האחרות, "קיקס" כולל במפגשיו מחוץ למשחקים ולאומיים גם סדנאות חובה ושיחות שבהן מועברים תכנים חברתיים חיוביים, לרבות נושאי בריאות, תרומה לקהילה, נזקי הסמים וכלי נשק. כפרויקט שהמשטרה היא גוף אחראי ושותף לה, הפרויקט גם פועל לחיזוק הקשר החיובי עם המשטרה בחיי הנוער תוך שבירת הריחוק והסטיגמה האנטי-משטרתית הקיימת אצל האזרחים והנערים מטרת העל של הפרויקט היא לבנות קהילות חזקות ובטוחות דרך פיתוח הפוטנציאל של האנשים הצעירים. המודל של הפרויקט, זכה לשבחים ולהצלחות בדו"ח ממשלתי העוסק בספורט ופנאי כדרך לטפל בפעילות נוער אנטי-חברתית

(Singh, 2012). פרויקט "קיקס" הוא דוגמה טובה נוספת לתוכנית ספורט ופנאי לנוער במצוקה שנראה שהיטיבה עם הנוער והפחיתה את שיעורי הפשיעה, אם כי גם במקרה זה קשה להוכיח מעל לכל ספק שההשפעה היא ישירה ומוחלטת. המודל של התוכנית והתיעוד הקפדני של השפעותיה הם תרומה חשובה לפיתוח הנושא – מציאת העיתוי הנכון בשבוע לקיום התוכנית, שיתוף פעולה בין המשטרה והמועדונים המקומיים והמשמר האזרחי וגופים מקומיים ולאומיים נוספים וההוכחה כי ההשקעה היא מזערית לעומת הרווח. כמות המשתתפים השנתית בפרויקט עומדת על כ-12,500 בני נוער. על פי דו"ח ההתקדמות של "קיקס" לשנת 2009 ניכרה ירידה משמעותית באחוזי הפשיעה המיוחסת לנוער באזורי ההפעלה של התוכנית (Singh 2012), בין השנים 2005 ל-2006 (לפני הטמעת התוכנית) ל-2007-2008 (לאחר הטמעת התוכנית והפעלתה הראשונית). (המקור: כתב העת "מנייתוק לשילוב)

המחקרים בארה"ב ובבריטניה מלמדים כי להשתתפות בפעילויות ספורט יש ערכים חינוכיים, פסיכולוגיים וחברתיים חיוביים עבור ילדים ובני נוער. כתוצאה מהשתתפותם חל שיפור בדימוים העצמי ובהרגשתם הכללית (Ronan & Donaldson, 2006), ממצאי המחקרים מעידים על כך שמרבית המשתתפים בתוכניות הביעו שביעות רצון והעידו כי התוכנית עזרה להם ושיפרה את איכות חייהם. חלקם אף דיווחו על צמצום בממדי הפשיעה. כמו כן, סקר רחב היקף שבוצע בערים שאימצו מוקדם את מודל ליגת "כדורסל חצות", הראה שאכן נרשמה ירידה חדה יותר בפשיעה. ערים אלה הן ערים שככל הנראה היה בהן כבר מערך רחב של מניעת פשיעה ומתן דגש על ספורט ופנאי. קודם לכן. עובדה זו מחזקת את ההשערה, שספורט יכול לשמש כלי טיפולי יעיל עבור קבוצות ילדים ובני נוער והתנאים שההשתתפות בספורט יוצרת, פועלים לחיזוק תחושת היכולת העצמית, לחיזוק הערך העצמי והדימוי העצמי ולשיפור האינטראקציה החברתית. בנוסף על כך, לפי מחקר שבדק גם את הקשר בין פעילות ספורט והתרומה להישגיים לימודיים (Jeziorski, 1994) ילדים ובני נוער המשתתפים באופן רגיל בפעילויות ספורט קיבלו ציונים טובים יותר בבית-הספר, התנהגותם הייתה טובה יותר בכיתה, הם נשרו פחות ממסגרת בית-הספר, והיו להם פחות היעדרויות לא מוצדקות מבית-הספר, הם צרכו פחות סמים אסורים ואלכוהול, נערו חוו פחות הריונות לא רצויים בגיל ההתבגרות ופחות נעדרו ונשרו מבית-הספר. זאת בהשוואה לקבוצות אחרות דומות של ילדים ובני נוער שלא השתתפו בפעילויות הספורט. ניתן לראות בממצאי המחקרים חיזוק לתיאורית 'הירשי' בדבר ארבעת המדדים לסיכוי הפרט להימנע מפשיעה: קשר לאחרים, נגישות לאמצעים לגיטימיים, אמונה בנורמות החברה, ומעורבות בפעילויות נורמטיביות. ככל שכל אחד ממדדים אלה גבוה יותר, כך קטן הסיכוי שהפרט יסטה ויפשע (Hirschi, 1969). קשר ומחויבות לאחרים ומעורבות בפעילויות תכניות ספורט הם פועל יוצא של התוכניות לנוער – תכניות המתנהלות עם קבוצה בפגישות קבועות לשם קיומה של מטרה נורמטיבית. ממצאי המחקרים מלמדים כי תכניות הספורט והפנאי המונהגות על ידי המאמנים והחונכים משמשות למעשה מקור לסולידריות חברתית ומחזקות את השייכות החברתית של הנערים, שעשויה להקטין את סיכוייהם לפשוע. הן מספקות מודל לימודי חיובי ודרך לגיטימית להתמודד עם כעסים וקשיים במקביל לחיזוק תחושת המסוגלות ושאפה להישגיות. התופעה לפיה בני נוער וצעירים הנוטלים חלק פעיל בפעילויות ספורט מראים, כתוצאה מכך, פחות בעיות התנהגותיות, נחקרה רבות ונתמכת על-ידי מחקרים רבים. פעילות גופנית וספורט יכולים לשמש כלי טיפולי נוסף לשיפור הבריאות הפיזית והנפשית של הנערים והילדים המוגדרים בסיכון (Birnie & Ritvo, Campagna, Pelham, 1993) ולסייע בלימוד מיומנויות וכישורי חיים לבני נוער בסיכון (Nellen & Danish, 2003) (Hellison, 2003) הזדמנויות לקחת חלק בפעילויות ספורט במסגרת הקהילה חיוניות להכלתם ולשילובם מחדש של ילדים ובני נוער בסיכון, בחברה.

עבריינות נוער ועלותה הכלכלית-חברתית

מעורבות נוער בסיכון באלימות ובעבריינות היא בעיה ציבורית גדולה המביאה לתוצאות שליליות רבות (Slavin et al., 2013) (Armour, Sandford, & Duncombe, 2013). מחקרים רבים הצביעו על כך שנוער בסיכון יוצר נטל על החברה הן בפן החברתי והן בפן הכלכלי. כשמדובר בפעילות עבריינית מדובר במספר סוגי פעילות עבריינית שנחקרו: פשעים נגד אדם, פשעי רכוש ופשעי אי-סדר ציבורי (Coie, Lochman, Terry (Khoury-Kassabri, M., Khoury, N., & Ali, R., 2015) (Hyman, 1992). הנטל על החברה מתבטא במחירים חברתיים גבוהים לכל מי שמעורב, הן לקורבנות פרטיים והן לחברה כולה. בנוסף, העלויות הפיננסיות כוללות לא רק הוצאות טיפול בנערים עצמם ולעיתים גם במשפחתם, אלא גם בנזקים הרבים לאדם ולרכוש הפרטי והציבורי שהם גורמים. המחקר על תוכנית קיקס בבריטניה (ראה למעלה) סיפק ניתוח כלכלי מדויק של ההשפעה של התוכנית אל מול התקציב שהושקע בה. סך התקציב שהושקע בתוכנית המקומית במשך שלוש שנות התיעוד היה 908,427 פאונד. הכסף שנחסך ממקרי הפשיעה שנמנעו באותו זמן, 3,140,045 פאונד. (Smith & Smoll 2011) כ-12,500 בני נוער משתתפים בפרויקט בשנה. על פי דו"ח ההתקדמות של "קיקס" לשנת 2009 ניכרה ירידה משמעותית של 66% באחוזי הפשיעה המיוחסת לנוער באזורי ההפעלה של התוכנית, כמעט פי 4 מאשר באזורים בהם לא פעלה התוכנית (Singh, 2012) בהפעלתה של התוכנית במטרופולין לונדון בין השנים 2005 ל-2006, לפני הטמעת התוכנית, ל-2007-2008, לאחר הטמעת התוכנית והפעלת התוכנית לראשונה, מעבר לירידה בכל סוגי העבריינות, נחסכו למשל המיסים הבריטי 4.31 מיליון פאונד (Smoll & 2011) Smith, ההערכה ממשלתית קבעה כי אם תוכניות ספורט ופנאי יוכלו למנוע מעצר של נער אחד מעשרה נערים, ייחסכו לכל הפחות 100 מיליון פאונד.

נוער בסיכון בישראל תמונת מצב

בישראל קיימים כמה מאגרי מידע במשרדי הממשלה, המרכזים מידע על ילדים ונוער בסיכון, על היקף האוכלוסייה ועל צרכיה. אולם למידע הנאסף במאגרים הללו יש מספר מגבלות:

- המידע כולל רק את המקרים הידועים לרשויות הרווחה ולמשטרה.
- המידע אינו מתייחס להגדרות אחידות לתופעות השונות, ולעתים קרובות הטפסים המשמשים לאיסוף המידע אינם כוללים הגדרה של סוגי הפגיעה ושל הקטגוריות שבהן נעשה שימוש.
- אין מערך מסודר ומובנה לאיסוף המידע.
- עד לאחרונה, לא נעשה ניסיון לחבר מידע ממקורות שונים כדי ללמוד על מספר כלל הילדים בסיכון, על מאפייניהם ועל צרכיהם.
- גם המחקרים השונים המתבצעים בהקשר זה הם חד-פעמיים (אינם נערכים באופן שוטף) ונשענים על נתונים הנאספים על המטופלים בשירותים השונים. מרביתם אינם מכוונים לאיתור ילדים בסיכון בקרב כלל האוכלוסייה, והם אינם שמים דגש על מדידת היקף התופעה אלא על הבנתה.

בישראל נכון לשנת 2017, נעשתה הערכה שכ-14%, מתוך כלל הילדים והנערים בישראל, בכלל היישובים בארץ, מוגדרים כנוער בסיכון ומספרם של אלו שהיו מוכרים לרווחה ב-2018 הגיע ל-405,000 (המועצה הלאומית לשלום הילד, 2018). מן הממצאים עולה כי ילדים ובני נוער רבים הנמצאים בסיכון אינם מוכרים או מטופלים על ידי המערכות המטפלות. רק פחות ממחצית מן הילדים ובני הנוער שזוהו על ידי אנשי המקצוע בשירותים האוניברסליים מטופלים על ידם. מרבית הנערים בסיכון, חיים בתנאי עוני וחשופים להזנחה אלימות וקשיים כלכליים וחברתיים רבים (Schmid, 2007). עפ"י הדוח מספרם של הילדים המצויים בסיכון ישיר גדל משנת 2000 ביותר מפי 2. למרות חוק חינוך החובה החל בישראל נושרים מידי שנה 20,000-30,000 ילדים ממסגרות החינוך.

תוכניות הטיפול בנוער בסיכון בישראל

עד כה, הטיפול בנוער בסיכון היה בעיקרו עפ"י הביקוש ונעדרה חשיבה אסטרטגית לטווח הארוך המותאמת אישית לכל נער ונערה בסיכון (נקר, 2006). לאחרונה חלו מספר שינויים מעודדים בנושא הטיפול בנוער בסיכון והמגמה בעשור האחרון בישראל היא להרחיב עוד את ההגדרה ולהכליל בתוכה גם נערים אשר נמצאים בסכנת נשירה ממסגרות חינוכיות ("נשירה סמויה") ועלולים להיות בסיכון בהמשך.

נכון להיום קיימים מספר גורמים המסייעים לנוער בסיכון במגוון רחב של תכניות סיוע ותמיכה והעצמה לרבות תכניות בית ספריות המפוקחות ומבוצעות ע"י משרד החינוך, תכניות מחוץ לביה"ס, ותוכניות בלתי פורמליות המפוקחות ע"י שירותי הרווחה של המדינה ושל הרשויות המקומיות.

ברשויות המקומיות ובאגפי קידום נוער מערכת החינוך הפורמלית מציעה מספר תכניות תמיכה שיעודן בעיקר שיפור רמת ההישגיים הלימודיים בחט"ב ובביה"ס היסודיים. בנוסף מערכת החינוך מספקת שירותי ייעוץ ותמיכה במידת הצורך לתלמידים ע"י אנשי מקצוע כגון פסיכולוגיים חינוכיים, מטפלים רגשיים ואנשי פיקוח כגון קציני ביקור סדיר. בחלק מהערים קיימות מסגרות מקצועיות טכנולוגיות בחסות משרד הרווחה ומשרד התעשייה והמסחר המספקות מענה לילדים ונוער אשר עברו ממסגרות החינוך העיוניות או ילדים ונוער אשר נשרו ממסגרות אלו. קיימות גם תכניות מותאמות אישית לבני נוער בסיכון לדוגמה **תכנית היל"ה**, תכנית אשר עיקרה השלמת לימודי יסוד ולימודי השכלה אשר פועלת במסגרת תחום קידום נוער של משרד החינוך.

קיימים הבדלים מהותיים בין השירותים והתוכניות אותם מספקים משרד החינוך ואגפיו אשר מתמקדים בתחום הלימודי ובתחום החברתי, לעומת השירותים המוצעים ע"י שירותי הרווחה המתמקדים בתחום הטיפולי והסיוע הרגשי אישי. למרות זאת מרבית התוכניות המוצעות כיום מקיימות מכנה משותף הכולל שיתוף הצוות החינוכי בתוכניות ההתערבות המתקיימות בביה"ס, חיזוק הקשר בין התלמידים, בין ההורים והתלמידים, בין התלמידים והצוות החינוכי ולבסוף

מיקוד וסיוע לנערים ולילדים בסיכון במגוון רחב של תחומים לרבות טיפול בצרכים הלימודיים ובצרכים האישיים-חברתיים.

1. התוכנית הלאומית 360 - שמיד, ה. (2006)

התוכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון - תכנית 360, היא תכנית בין-משרדית המשותפת למשרדי העבודה, הרווחה, החינוך, הבריאות, העלייה והקליטה וביטחון הפנים. את התוכנית מוביל משרד הרווחה, והיא פועלת כיום בכ-180 רשויות מחתך חברתי-כלכלי הנמוכים והבינוניים שבהן חיים קרוב לשני שלישים מן הילדים ובני הנוער בישראל. (סבו- לאל, 2017).

מטרת התוכנית היא לשנות את הדרך שבה החברה הישראלית ומדינת ישראל מתמודדת עם ילדים ובני נוער בסיכון ולשפר את השירותים בקהילה המיועדים להם. השלב הראשון בפיתוח המענים ברשויות היה איסוף המידע על הילדים ובני הנוער בסיכון בכל רשות על (ע"י אנשי המקצוע הנמצאים עמם בקשר). במסגרת תכנית זאת, נאסף לראשונה בישראל, מידע שיטתי ומעמיק על ילדים בסיכון ועל מאפייניהם ביישובים רבים. מהנתונים שאספו בתוכנית עולה עד כה, כי ביישובים שבהם מופעלת התוכנית הלאומית אותרו 888,260 ילדים ובני נוער בסיכון, 16% מסך-כול הילדים ובני הנוער ביישובים שנבדקו.

13% מן הילדים ובני הנוער ביישובי התוכנית סובלים מבעיות בקשר של ההורים עם הילדים, בדאגה ובהשגחה עליהם, 10% – סובלים מבעיות בתחום הלימודים ובהתנהגות בבית הספר, 8% – סובלים מבעיות בתחום הרווחה והבריאות הרגשית, 7% – סובלים מבעיות בתחום ההשתייכות וההשתלבות החברתית, 6% מן הילדים ובני הנוער סובלים מבעיות בתחום הקיום הפיזי, הבריאות וההתפתחות, 9% מן הילדים ובני הנוער סובלים מהזנחה בתוך המשפחה ו-1% מהתעללות פיזית ומינית.

בעקבות תכנית זאת אימצה ממשלת ישראל בשנת 2008 הגדרה אחידה של ילדים ונוער בסיכון. בנוסף הוערכה נכונה היקף התופעה בישראל ואפשרה לראשונה לנהל מעקב אחר שינויים במספר הילדים ובני הנוער בסיכון. בעקבות השינויים הללו, נוצר גם הבסיס לפיתוח המדיניות בנוגע לילדים אלו ולמתן המענה הראוי לצורכיהם.

2. תוכנית 'מסלול חדש'

אחת התוכניות המופעלות כיום בהצלחה במספר מסגרות חינוכיות פורמאליות ובלתי פורמאליות בישראל, מופעלת ע"י עמותת "מסלול חדש להצלחה" (עמותת 'מסלול חדש להצלחה', 2013, תכנית באישור משרד החינוך, מס' 2363). מטרת התוכנית לחנך, לטפח ולהעצים ילדים ובני נוער מאוכלוסיות מיוחדות, באמצעות תכנית התערבות חינוכית המשלבת פעילות ספורט, אורח חיים בריא ו- O.D.T (Out Door Training) וזאת על מנת ליצור סביבה חינוכית מכילה, תומכת ומעשירה לאותם ילדים ובני נוער שזקוקים להעצמה ולתמיכה.

O.D.T - אימון חיצוני

אימון חיצוני הוא אחד משיטות האימון הלקוחה מעולם העבודה. זוהי שיטה חינוכית המשתמשת בפעילות גופנית בטבע, המבוססת על חוויה חושית, ידע וניסיון של המצב, דהיינו מבוססת על הפדגוגיה החווייתית. מטרת האימון החיצוני הוא להעלות את רמתם הפיזית, הרגשית, הקוגניטיבית, החברתית והרוחנית של המשתתפים באימון. אימון חיצוני משמש גם ככלי לפיתוח אישי - או הכשרה, אימון עבור צוותים ויחידים. אימון זה משפר את היכולת לתקשר ושיתוף פעולה על בסיס של אימון ותצפיות של התנהגות אישית בתוך קבוצה. המטרה היא לשפר את היעילות של הפרט, למצוא את הפוטנציאל שלו או את חולשותיו לשם פיתוחו האפשרי.

תכנית "מסלול חדש" בנויה משילוב של ספורט, תנועה ונפש וכוללת תהליכים אישיים, חברתיים וחינוכיים. התוכנית המבוססת על עקרונות ותהליכים מתחומי הספורט הטיפולי, תורת האימון הגופני, ומדעי ההתנהגות, נבנתה בשיתוף אנשי מקצוע מתחומי הפסיכולוגיה והספורט. מבחינת התלמידים המשתתפים בתוכנית, המטרה להביאם למימוש הפוטנציאל האישי והחברתי, לשפר את המוטיבציה, תחושת המסוגלות, בטחון עצמי וחיזוק האמון בעצמי. התוכנית מופעלת במסגרת שעות הלימודים, כחלק ממערכת השעות הלימודיות. ולה שני פנים: פן אחד, הפיזי, מתמקד בשיפור הכושר הגופני, ריצה, אמוני כוח וכ"ה הפן השני, ההתנהגותי חברתי, מתמקד בשיפור היעדים האישיים של היחיד ושל היחיד במסגרת הקבוצה (ראה דוגמא למערכי שיעור בנספח 3).

במסגרת התוכנית, המשתתפים (בני הנוער, והסגל החינוכי המלווה) עוברים תהליך פיתוח אישי וחברתי בו הם נחשפים לנקודות החוזק והחולשה ברמה האישית והכיתתית, כיצד להתמודד עם תסכולים משברים, ומתחים וכיצד ניתן לשפר את המוטיבציה האישית והלימודית וזאת על מנת לממש את הפוטנציאל האישי הטמון בכל אחד מהמשתתפים.

מלבד התלמידים, גם הסגל החינוכי עובר תהליך שינוי אישי ומקצועי, מקבל כלים יישומיים להתמודדות יומיומית עם בני הנוער ובסופו, התהליך תורם לשיפור הרמה המקצועית והאישית גם שלו.

התוכנית מופעלת בחט"ב ובחט"ע במשך 5 חודשים ומחולקת עפ"י מספר יעדים: חברתי-אישי, התנהגותי וגופני (נספח 1- יעדי תכנית 'מסלול חדש להצלחה'). שיאה של התוכנית הינו השתתפות הנערים ואת ואנשי הסגל החינוכי כקבוצה אורגנית, ב'אירוע שיא' מרכזי ומסכם, במרוץ מרכזי למרחק של 5 ק"מ. (מרתון תל-אביב, מרתון ירושלים או מרתון באר-שבע) (מסלול חדש להצלחה, 2018).

שאלת המחקר :

האם פעילות גופנית בשילוב ODT משפרת, ואם כן, עד כמה משפרת, את התפקודים : החברתיים, הלימודיים והאישיים של בני נוער הלומדים בחינוך מיוחד בישראל.

השערת המחקר :

פעילות גופנית בשילוב ODT משפרת תפקודים חברתיים ולימודיים בילדים בהדרה.

שיטות המחקר

אוכלוסיית המחקר

במחקר זה השתתפו 166 תלמידים מחט"ב צעירות ותיכונים. 40 תלמידים מתוכם לא עברו את תוכנית מסלול חדש ושמשו קבוצת ביקורת.

מחקר זה התמקד בבני נוער במערכת החינוך, במספר ערים שונות. והוא נערך בכיתות בהן פעלה תוכנית ההתערבות של עמותת "מסלול חדש". תכנית ההתערבות מאושרת, כאמור, ע"י משרד החינוך ומפוקחת ע"י הרשויות המקומיות ומחלקות קידום נוער בכל רשות.

במחקר נחקרו נערים וילדים אשר למדו בכיתות חינוך מיוחד (לאחר שעברו ועדות השמה ע"י הרשות המקומית). מספר התלמידים בכיתות החינוך המיוחד נמוך מהממוצע של מספר התלמידים בכיתות רגילות ועומד על כ-14-16 תלמידים בכיתת חינוך מיוחד.

מרבית הילדים נמצאים בחט"ב ובתיכונים ממלכתיים. בנוסף, קיימות שתי כיתות בחט"ב בחינוך הדתי. כל הכיתות הינן כיתות הטרוגניות בהם לומדים בנים בנות עם מאפיינים הומוגניים (כגון כיתות חינוך מיוחד ואו כיתות המוגדרות חינוך מיוחד, כיתות מב"ר, כיתות אומ"ץ ותל"ס). המשותף לכל הכיתות האלו היא אוכלוסיית תלמידים החווים קשיים לימודיים, קשיים פסיכולוגיים, קוגניטיביים והתנהגותיים. למרבית התלמידים כיתות תומכות אלה הן לפעמים המוצא האחרון לפני נשירתם ממערכת החינוך. טווח הגילאים של הנערים שהשתתפו במחקר הינו 12-17 – חט"ב צעירות ועד כיתה יא'.

קבוצת הביקורת מורכבת מתלמידי כיתות הטרוגניות בעלות מאפיינים דומים אשר נלקחו מאותם בתי-ספר (לפחות 2 כיתות מביה"ס שונים) בהם פועלת תכנית ההתערבות ומתקיים בהם המחקר. אותן כיתות לא בצעו את תכנית ההתערבות.

כלי המחקר

- **הפעילות של תכנית ההתערבות.** פעילות גופנית והעצמה בשילוב O.D.T, המתקיימת בביה"ס, באופן חד שבועי ומתבצעת כחלק מתוכנית הלימודים בביה"ס. התוכנית נפרסת לאורך כחמישה חודשים (כ-20 מפגשים) כשבסופה מתקיים אירוע שיא המסכם את התוכנית ומשתתפים בו כלל התלמידים ואנשי הצוות המעורבים בתוכנית לרבות מנהלי ביה"ס ומחנכי הכיתות. משך כל מפגש חד שבועי הינו כ-90 דק' (2 שיעורים רצופים) אשר משולבים במערכת השעות הכיתתית. (נספח 1). כל מפגש נחלק לשני חלקים עיקריים: חלק ראשון מתמקד בהיבט הפיזי, שיפור בכושר גופני אירובי / אנאירובי, לימוד ושיפור טכניקות ריצה ושיפור הידע בתחום אורח חיים בריא. חלקו השני, מתמקד בהיבט הרגשי-מנטאלי בעזרת שימוש בפעילויות O.D.T. לאחר כל משימת O.D.T מתבצעת שיחת משוב ועיבוד, המאפשרת רפלקציה של ביצועי הפרט והקבוצה. בסוף הפעילות מתקיימת שיחת סיכום בה דנים ביעדי הפעילות ובמסקנות העולות ע"י חברי הקבוצה
- **שאלון חוות דעת מורה \ מחנך** - שאלון אינטרנטי שנבנה באופן עצמאי והותאם למחקר והועבר למחנכי הכיתות בסיום התהליך לאחר אירוע השיא. השאלון עבר תיקוף במכללת סמינר הקיבוצים. השאלון הינו שאלון אנונימי הבנוי משאלות סגורות הבוחנות את השינוי שחל לדעתו של מחנך הכיתה, בכל אחד מהתלמידים לאחר סיום הפרויקט, בתחום הרגשי, בתחום ההתנהגותי ובתחום הלימודי. לשאלון התווספו שלוש שאלות פתוחות הבוחנות את השפעת הפרויקט על הכיתה והשפעת אירוע השיא על כלל התלמידים, ושלוש שאלות הבוחנות את הקשר בין המעורבות וההשתתפות של המורה בפעילות גופנית לבין יחסו לתרומה של פעילות גופנית לתמורות שחלו בתלמידים. (השאלון מצורף בנספח 1 בסוף העבודה)

סוג המחקר

המחקר הינו מחקר אורך התערבותי, המשלב מחקר כמותי ואיכותני.

מהלך המחקר

במהלך 5 חודשים (אוקטובר-מרץ) התלמידים עברו תכנית התערבות חינוכית שבועית במסגרת שעות הלימוד בביה"ס. התוכנית כללה פעילות גופנית והעצמה בשיטת O.D.T. במפגשים חד שבועיים במסגרת שעות הלימודים בביה"ס. קבוצת הביקורת בעלת מאפיינים כיתתיים זהים, לא עברה את התוכנית והמשיכה בשגרת הלימודים הרגילה של ביה"ס. קבוצת הביקורת כללה לפחות שתי כיתות מבתי ספר שונים על מנת לשמור על הטרוגניות הקבוצה. בסיום התהליך ולאחר אירוע ה"שיא" (מרוץ תחרותי למרחק 5 ק"מ), בו השתתפו כל התלמידים שעברו את תכנית ההתערבות בליווי אנשי הצוות החינוכי, מחנכות הכיתה מלאו שאלונים אנונימיים סובייקטיביים שבדקו שינוי בתפקודם של התלמידים במישור האישי, התנהגותי והלימודי. הנתונים הוכנסו לטבלה ובוצעו ניתוחים ומבחנים סטטיסטיים לבדיקת ההבדלים בין הקבוצות אשר ביצעו את תכנית ההתערבות לבין קבוצת הביקורת שלא עברה את התכנית.

ניתוחים סטטיסטיים

- בוצע מבחן T למדגמים בלתי תלויים לבדיקת ההבדלים בין קבוצת ההתערבות לקבוצת הביקורת.
- לבדיקת קשר בין רמת פעילות גופנית של המורים ותפיסת התרומה של פעילות גופנית ככלי להעצמה נעשה מתאם פירסון
- נעשה עיבוד והוצאו 'תימות' מרכזיות : מתוך השאלות הפתוחות רוכזו הנושאים המרכזיים שהועלו ע"י המורים בנושא שיפור תפקוד התלמידים והכיתה.
- נעשה שימוש בסולם הערכה 'ליקהרט' (7 דרגות) המתאר את מידת השינוי שעבר כול תלמיד בעקבות תכנית ההתערבות.

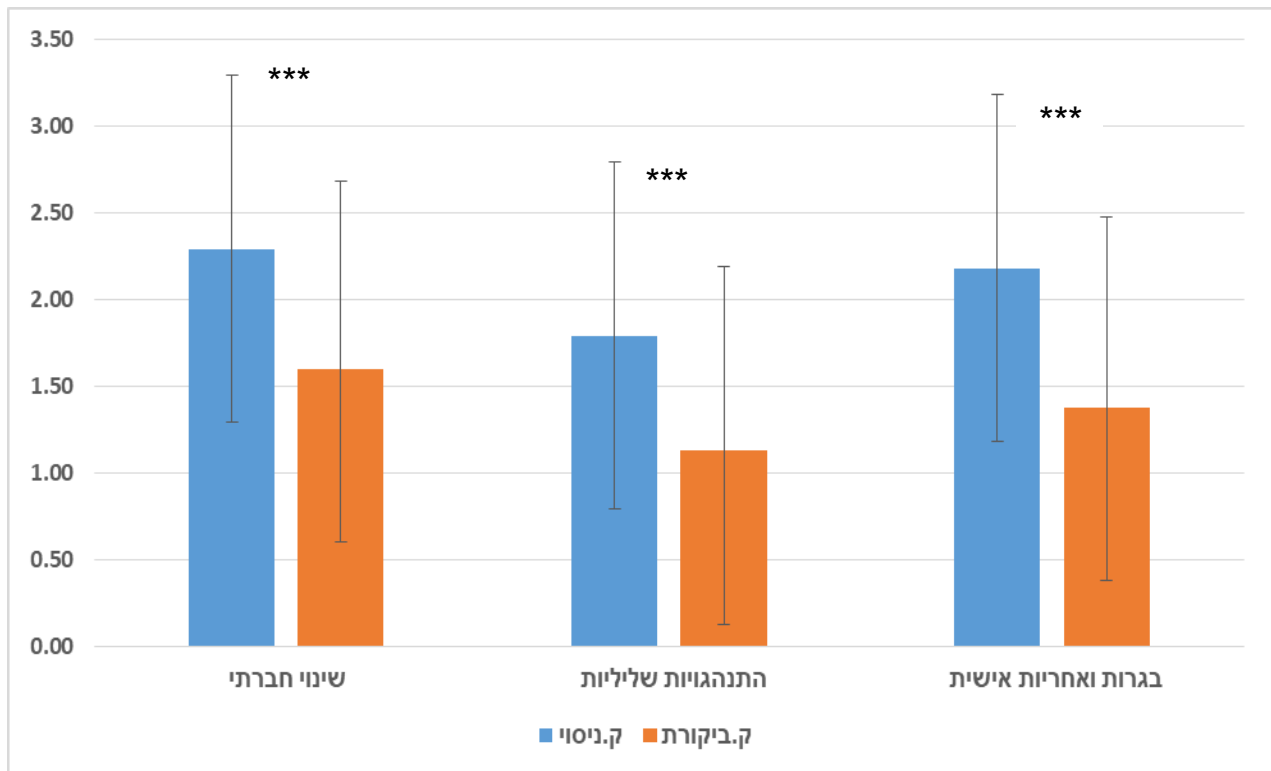
מרבית המחקרים שהובאו בסקירה זאת מתמקדים בהשפעתם של פעילויות ספורט על בני נוער וילדים בסיכון. פעילות עמותת 'מסלול חדש להצלחה' עמותה שאני עומד בראשה עוסקת כבר מספר שנים בהעצמה של נוער בסיכון באמצעות ספורט ו O.D.T. נכון להיום, טרם נעשו בארץ מחקרים הבודקים את התרומה של תכניות חינוכיות המשלבות ספורט ו ODT לתמורות בהתנהגות ילדים ובני נוער המוגדרים 'ילדים ונוער בסיכון'. מחקר זה הינו מחקר ראשוני בממצאיו בארץ. אישוש ההשערה, שתוכנית 'מסלול חדש' אכן תתרום לשינויים בתחומי למידה, התנהגות והעצמה רגשית וחברתית אצל בני הנוער והילדים המשתתפים בתוכנית, תתרום להערכה ולבקרה של התוכנית בשנים הבאות להפעלתה.

ממצאים

לאחר סיום תכנית ההתערבות התבצעה השוואה בין מספר יעדים בין קבוצת הביקורת וקבוצת הניסוי. היעדים שנבדקו בקרב משתתפי תכנית ההתערבות : **בתחום החברתי** - יצירת קשרים חברתיים חדשים, **בהקשבה ובריכוז** - שיפור ביכולת ההקשבה והריכוז, **בתחום הלימודי** - שיפור בהישגיים הלימודיים, **בהתנהגויות שליליות** - ירידה בהיקף ההפרעות ושיפור בהתנהגות הכללית של התלמיד, **בבגרות ואחריות ויוזמה אישית** - שיפור בתחושת הבגרות ולקיחת האחריות במשימות ביה"ס, **במוטיבציה** - שיפור במוטיבציה הלימודית ובמוטיבציה הכללית בביה"ס.

היעדים נבדקו בניתוח מבחן T, ונמצא הבדל מובהק בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת. היעדים חולקו לשלוש קבוצות : בתחום החברתי-התנהגותי (גרף 1), בתחום הלימודי-חברתי (גרף 2) ובתחום הרגשי-אישי (גרף 3).

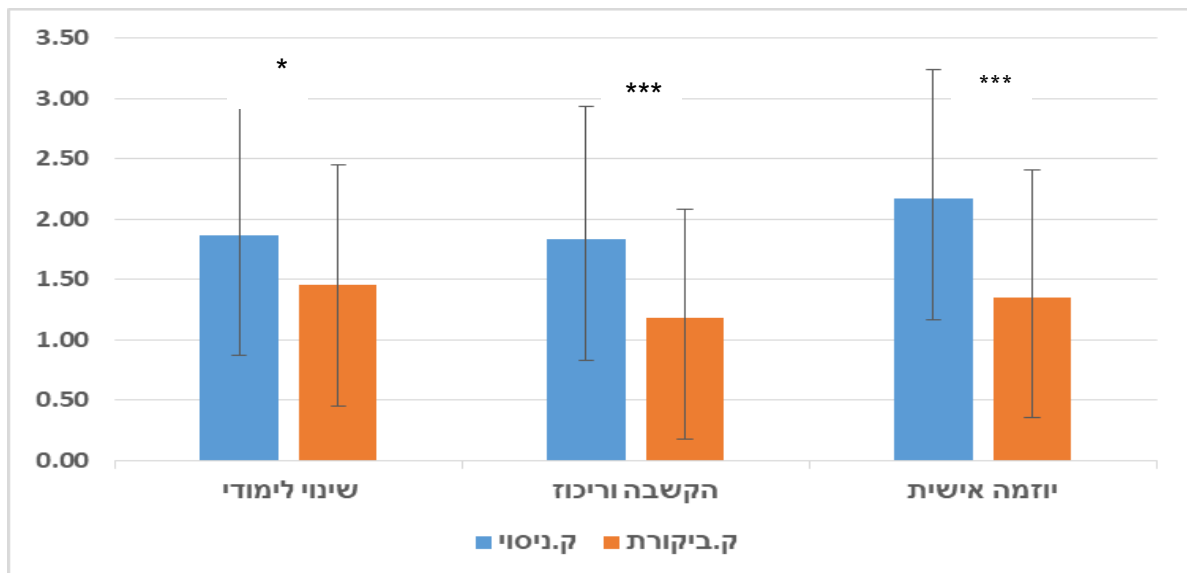
בתחום החברתי-התנהגותי (גרף 1) נמצא הבדל בין קבוצת הניסוי שקיבלה את תכנית ההעצמה לבין קבוצת הביקורת ביעדי בגרות ואחריות אישית, התנהגויות שליליות ובשינוי חברתי ברמת מובהקות $p < 0.001$ (***) . ההבדל הגדול ביותר נמצא ביעדי תחושת הבגרות והאחריות האישית



גרף 1- הבדלים בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת בתחום החברתי-התנהגותי

נמצא הבדל בין קבוצת הניסוי שקיבלה את תכנית ההעצמה לבין קבוצת הביקורת ביעדי בגרות ואחריות אישית, התנהגויות שליליות ובשינוי חברתי ברמת מובהקות $p < 0.001$ (***)

בתחום החברתי-לימודי (גרף 2), נמצא הבדל בין קבוצת הניסוי שקיבלה את תכנית ההעצמה לבין קבוצת הביקורת ביעדי יוזמה אישית והקשבה וריכוז ברמת מובהקות $p < 0.001$ (***) ובשינוי לימודי ברמת מובהקות $p < 0.05$ (*). ביעד השינוי הלימודי ניתן לראות הבדל קל בין משתתפי תכנית ההתערבות שקיבלו ציון של 1.87 לעומת קבוצת הביקורת שקיבלה 1.45. ביעד ההקשבה והריכוז נמצא הבדל בינוני בין קבוצת הניסוי שהשיגה ציון של 1.83 בהשוואה לקבוצת הביקורת שהשיגה 1.18. ההבדל הכי משמעותי נמצא ביעד של היוזמה האישית בין קבוצת הניסוי שהשיגה ציון של 2.17 לעומת 1.35 של קבוצת הביקורת, ממצא המעיד על שיפור ניכר בהתנהגות התלמידים ועל השינוי האישי-חברתי שחל בהם.

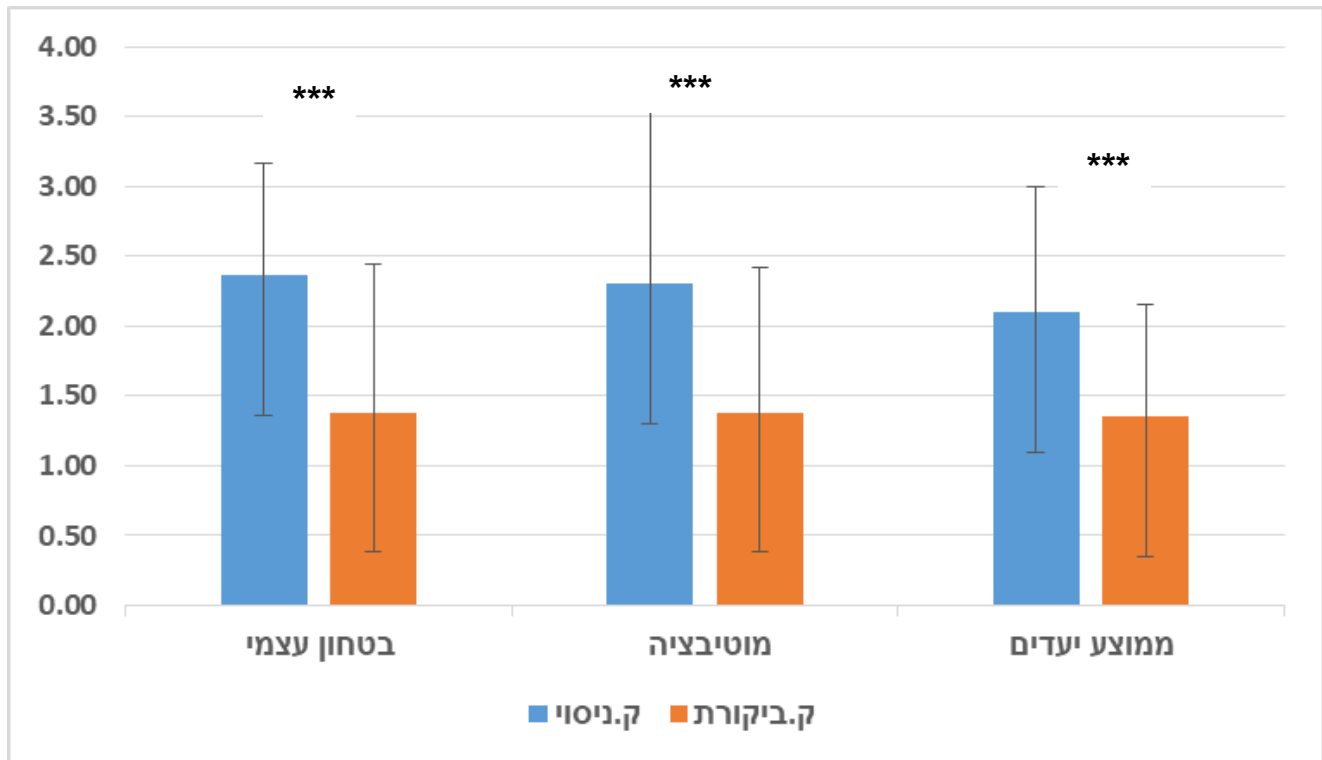


גרף 2- הבדלים בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת בתחום הלימודי-חברתי

נמצא הבדל בין קבוצת הניסוי שקיבלה את תכנית ההעצמה לבין קבוצת הביקורת ביעדי יוזמה אישית, הקשבה וריכוז ברמת מובהקות $p < 0.001$ (***) בשינוי לימודי ברמת מובהקות $p < 0.05$ (*)

בתחום הרגשי-אישי (גרף 3), נמצאו הבדלים בין קבוצת הניסוי שקיבלה את תכנית ההעצמה לבין קבוצת הביקורת ביעדי מוטיבציה אישית, ובטחון עצמי ברמת מובהקות $p < 0.001$ (***) בשינוי לימודי ברמת מובהקות $p < 0.05$ (*). ניתן לראות בבירור הבדל משמעותי ביעד 'בטחון עצמי' בו קיבלה קבוצת הניסוי ציון של 2.36 בהשוואה לקבוצת הביקורת שקיבלה ציון של 1.36. מרבית המורים דיווחו על עליה בבטחון העצמי והדימוי העצמי של התלמידים שהשתתפו בניסוי לאחר תום תכנית ההתערבות. כמו כן נמצא שינוי משמעותי גם ברמת המוטיבציה של משתתפי הניסוי שקיבלו ציון 2.3 לעומת קבוצת הביקורת שהשיגה רק ציון 1.38, ממצא זה מעיד על כך שבתקופת הניסוי לא נמצא כל שינוי בתלמידי קבוצת הביקורת ברמת המוטיבציה.

גם לאחר חישוב הממוצע של כל היעדים שנבדקו בניסוי נמצא הבדל משמעותי בין קבוצת הניסוי שהשיגה ציון של 2.1 לעומת קבוצת הביקורת שהשיגה ציון מינימלי של 1.35, כלומר הציון הממוצע של היעדים בקבוצת הביקורת, בתקופת הניסוי, מראה שלא התרחש בתלמידיה כל שינוי בהשוואה לקבוצת הניסוי בה תכנית ההתערבות הניבה תוצאות חיוביות בהרבה.



גרף 3- הבדלים בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת בתחום האישי

נמצא הבדל בין קבוצת הניסוי שקיבלה את תוכנית ההעצמה לבין קבוצת הביקורת ביעדי מוטיבציה אישית, בטחון עצמי ובממוצע היעדים ברמת מובהקות $p < 0.001$ (***)

בסיום תכנית ההתערבות המורים ענו על שאלות סגורות בהן הם מציינים כיצד הם תופסים את פעילות הספורט ככלי להעצמה, מה הייתה רמת המעורבות שלהם בתכנית ומהי רמת הפעילות הגופנית האישית שלהם (שאלות בנספח 1) והאם הייתה לה השפעה על התלמידים בקבוצת הניסוי. במבחן 'פירסון' אשר בדק קשר בין רמת פעילות גופנית של המורים ותפיסת התרומה של פעילות גופנית ככלי להעצמה לתלמידים (טבלה 2), נמצא כי קיים קשר חיובי-גבוה בין רמת הפעילות הגופנית האישית של המורה לבין יעדי השינוי בתלמידיו בתחום התנהגויות שליליות ושיפור ברמת ההקשבה והריכוז ברמת מובהקות גבוהה ($P < 0.01$). לעומת זאת, לא נמצא בקרב המורים קשר בין התפיסה הכללית של פעילות ספורט כהעצמה לבין יעדי השינוי בתלמידים.

טבלה 2 - הקשר בין רמת פעילות הגופנית של המורה
 לבין רמת שינוי בתלמידים בתכנית ההתערבות (מתאם פרסון)

רמת הפעילות הגופנית האישית של המורה המלווה	יעדי השינוי בתלמידים בתכנית ההתערבות
P=0.38	החברתי
P= 0.622	לימודי
**P=0.856	התנהגויות שליליות
P=0.42	בגרות ואחריות אישית
P=0.759	מוטיבציה אישית
P=0.380	בטחון עצמי
**P=0.922	הקשבה וריכוז
P=0.695	יוזמה אישית

(*)P<0.05
 (**)P<0.01

דיון ומסקנות

תכנית "מסלול חדש", אחת מתוכניות ההתערבות שעל בדיקת תרומתה לתלמידים בסיכון עוסק המחקר הנוכחי, הינה תכנית ייחודית המשלבת פעילות גופנית בטיפול רגשי, חברתי ולימודי, בקרב ילדים ובני נוער בסיכון, הנמצאים במסגרות החינוך המיוחד בבתי הספר. (מסלול חדש, 2018) היתרון בשילוב תוכנית התערבות מסוג זה במסגרות החינוך מחזקת את התאוריה הרווחת של הירשי (Hirschi, 1969) המבוססת על ארבעה מרכיבים עיקריים ומשמעותיים לצמצום פשיעה ונשירה ממסגרות החינוך: **התקשרות** - חיזוק הקשר לאנשים אחרים (חיזוק הקשר עם המורה, איש צוות או מטפל וחיזוק הקשרים החברתיים בקרב התלמידים ב"קבוצת השווים"), **מחויבות** - נגישות לאמצעים לגיטימיים (מסגרת ביה"ס והלימודים, טיולים ואירועים בית-ספריים), **אמון ואמונה** - אמונה בנורמות חברתיות תקינות (מודל לחיקוי של המורה והמאמן), **מעורבות** - ומעורבות בפעילות נורמטיבית (השתתפות אקטיבית בפעילות גופנית, בתחרויות עממיות, תרומה לקהילה ואירועים חברתיים שונים).

בעקבות המחקרים והמאמרים הרבים שפורסמו על ההשפעה שיש לפעילויות ספורט על קידום נוער בסיכון בארץ ובעולם, (ראה למעלה בסקירת הספרות) מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבדוק האם פעילות ספורט כחלק מתוכנית הלימודים, בשילוב ODT משפרת את התפקודים החברתיים, הנפשיים והלימודיים אצל נוער בהדרה (בחינוך המיוחד) גם בארץ. רוב המחקרים בעולם עוסקים בסטודנטים, בנוער תיכוני ובוגר תיכון ובצעירים בגילאי העשרים. מהם העוסקים במסגרות של ספורט מאורגן באמצעות שירותי הקהילה (ראה תכניות כדורסל חצות במילוקי ובשיקו (Hartmann & Depro 2006), ותוכנית ה"קיקס" באנגליה, כדורגל לנוער (Singh, 2012)). ומהם העוסקים בספורט שאינו מאורגן או שאינם עוסקים בספורט כלל. מחקר זה, לעומת זאת, עוסק בנוער צעיר בעל קשיים מורכבים בתחום הלימודי הקוגניטיבי וההתנהגותי, הנמצא עדיין במסגרות חינוכיות, ויש להניח שללא כל טיפול כל עוד הוא מצוי בבית הספר יהפוך בבגרותו לנוער בסיכון להשתלב בעולם הפשע. ממצאי המחקר עשויים גם להוסיף לספרות המקצועית המצומצמת המתמקדת דווקא בנוער מסוג זה. הממצאים העיקריים של המחקר:

1. **בבדיקת הקשר בין השתתפות בפעילות ספורט ושיפור ההישגים הלימודיים נמצאו**

ציונים טובים יותר בקרב אלה שהשתתפו בתוכנית ההתערבות.

ממצא זה מחזק את הממצאים של המחקר (Khoury-Kassabri, M. H. Schneider (2018). בו נמצא כי תחילת השילוב של פעילות ספורטיבית בפרויקטים חינוכיים קשורה באמונה שבפעילות ספורטיבית קיים פוטנציאל לשנוי חיובי בעמדות, בערכים ובתכונות, של צעירים ונוער שסטו מהנורמות החברתיות ולהחזירם למסלול של השכלה וחברה. מחקרים רבים נעשו במיוחד בעשורים האחרונים על תרומת הספורט הטיפולי בתחומים רבים, למשל בתחום הרפואה- במחלות מטבוליות לחץ דם וסכרת, מחלות לב, בטיפול הנפשי- בטיפול בדיכאונות, במחלות נפש מחלות אכילה, בהשמה, בטיפול ברפואה מגדרית-, בטיפול בקשישים, במתבגרים, ועוד. (ראה לדוגמה טיפול במחלות נפש באמצעות פעילות גופנית (רייט ג'ון, 2008), Carek P.J and S.E Laibstain et al, (2011) (Chalder M. et al 2012)). אולם בעשר-עשרים השנים האחרונות הטיפול בספורט נכנס גם לתחום החינוך והרווחה במטרה לקדם בני נוער ובוגרים הנמצאים

בסיכון להתנהגות אנטי חברתית ולהתדרדרות לעולם הפשע ולהחזירם למסגרות נורמטיביות. (ראה תכניות משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים בטיפול בנוער וסיכון- molsa.gov.il). בעבר, בתקופת טרום מלחמת העולם באירופה וגם בתקופת טרום המדינה, הפעילות הספורטיבית הייתה חלק מאידיאולוגיה של העצמת כוח הגוף, והצמחת נוער בריא בגופו ובנפשו. בארץ ובמדינות נוספות, דוגמת גרמניה, גם נוצרה זיקה בין פעילות ספורטיבית של הנוער לבניית מיומנויות צבאיות. בשנים שלאחר מכן במקביל לעלייה בחשיבותם של המקצועות העיוניים במערכת החינוך חלה ירידה בהערכה כלפי תחומי החינוך המקצועי, ואז גם נדחק תחום הספורט, שאינו נחשב במערכת החינוך כתחום עיוני, אל מקצועות השוליים והערך שלו ותרומתו איבדו מהערכתם בקרב מורים לא מעטים וגם בקרב הורים. (ארליך ושובל, 2011, אפרתי, ארצי ובן סירה 1995)

2. **בדיקת התנהגות הילדים שהשתתפו בתכנית ההתערבות**, בשיעורים אחרים המתקיימים בכיתה, **התנהגות המשתתפים בתכנית הראתה שיפור ניכר**. שני ממצאים אלה מחזקים את ממצאי המחקר של (Jeziorski, 1994) שמצא ממצאים דומים במחקר שלו.

3. **ממוצע הנוכחות של התלמידים שהשתתפו בתכנית ההתערבות היה גבוה במעט מממוצע הנוכחות בימים אחרים** בהם לא התקיימו מפגשי התכנית. ממצא זה דומה לממצא שנמצא גם במחקר של Jezorski שמצא ירידה בהיעדרויות לא מוצדקות בימים של פעילות הספורט.

במחקר הנוכחי נמצא כי השערת המחקר שיימצא שינוי בתחום הלימודי ההתנהגותי ובתחום החברתי אצל התלמידים שהרכיבו את קבוצת הניסוי, אכן אוששה. למרות התקופה הקצרה בו התבצע הניסוי (30 מפגשים של 2 שעות אקדמיות בכל מפגש) נמצא שינוי והבדל ברמת מובהקות גבוהה ($p < 0.001$) במרבית היעדים שנבדקו. ביעד השיפור ההישגי הלימודים אשר בו אמנם נמצא הבדל מובהק בין קבוצת הניסוי לקבוצת הביקורת השינוי היה קטן יחסית לשינוי בהשוואה לשאר היעדים ($p > 0.05$). ונושא זה יהיה חייב בבדיקה נוספת, מעמיקה יותר. הצלחת תכנית ההתערבות והשינוי ביעדים בקרב התלמידים נבעה בעיקר משילוב של מספר גורמים:

1. **חיבור שנוצר בין מדריכי התוכנית והתלמידים בקבוצת הניסוי**. ככל שרמת הקשר הייתה גבוהה יותר כך גם עלתה רמת שיתוף הפעולה בקרב התלמידים והופחתה רמת ההתנגדות לביצוע הפעילות והמשימות בספורט.

2. **קשר שנוצר בין המחנך/איש צוות המלווה את התוכנית מטעם בית הספר לבין התלמידים** – גם כאן נראה כי ככל שמעורבות איש הצוות החינוכי המלווה הייתה גבוהה כך גם עלתה רמת שיתוף הפעולה בקרב המשתתפים בתכנית. (טבלה 1). ממצא זה תומך בהתחזקות המודעות הקיימת היום, סביב חשיבות הנושאים הסביבתיים, שתזונה בריאה ואורח חיים בריא בשילוב פעילות ספורטיבית, מהווים חלק מהם ומשמשים מקדמי בריאות וגורם משפיע על קידום בני נוער הנמצאים בסיכון. (משרד הבריאות, "לעתיד בריא 2020") מתוך המאמרים העוסקים בתרומת הספורט הטיפולי, עולים יתרונות הספורט כגורם בעל

השפעה בטיפול בנוער בר-סיכון בכמה תחומים : יתרונות פיזיולוגיים- בריאותיים, חיזוק תחושות הצלחה ויכולת אישית, שיפור האמונה בעצמי ובערך עצמי (בטחון עצמי), למידת דרכי שתוף פעולה בקבוצה (קשר בינאישי), חיזוק קשרים חברתיים עם חברים, מדריכים, מאמנים ועם אחרים בעלי השפעה, יכולת פיתוח ערכים חברתיים ורכישת נורמות חברתיות, כללי התנהגות ומשמעת, ולבסוף צמצום שעמום, שעות פנאי, עסוקים ישבניים, הנוטים לגרום לשימוש אנטי חברתי בזמן. (Khoury-Kassabri, M., H. Schneider (2018).

3. עוד נמצא כי קיים קשר גבוה בין רמת הפעילות הגופנית של איש הצוות החינוכי לבין שיפור בהתנהגויות השליליות ושיפור ברמת הקשב והריכוז בקרב התלמידים שהשתתפו בניסוי. החוקר קריגר (kreager,2007) הסביר כי פעילות ספורטיבית מחזקת את הקשר בין המשתתפים בפעילות לבין "גורמים בעלי משמעות". עבור התלמידים במחקר זה המורים המלווים ואו אנשי הצוות והמדריכים שהיוו מודל חיובי לחיקוי הם בעצם אותם "גורמים בעלי משמעות" שתרמו לעליית המחויבות של הילדים לקבוצה, למדריכים ולמשימות הספורט ובית הספר.

מגבלות המחקר והמלצות

- רוב המחקרים והמאמרים עוסקים בנוער בוגר בסיכון. השאלה היא האם ניתן להסיק מהטיפול בנוער בוגר המצוי בסיכון לגבי הטיפול בנוער צעיר בעל קשיים מיוחדים במסגרת החינוך המיוחד בבתי הספר. האם ניתן להסיק מכך שהבעיות והממצאים יהיו דומים וניתן ללמוד זה מזה?
- במחקר הנוכחי נבדקו אמנם סוגיות חברתיות אך לא נבדק מעמד הקהילה בתהליך. רוב הילדים בעלי קשיים מיוחדים באים ממשפחות קשות יום. לא נבדק גם מעמדה של המשפחה בתהליך ההתערבות, או להשפעת הסטאטוס הסוציו-כלכלי של המשפחה על המודעות שלה לתהליך הטיפולי. מחקרים הצביעו על מעמדה החיובי של המשפחה בפתרונות לקידום הנוער, ועל הצלחת הטיפול במעורבותם של ההורים בתוכניות הטיפול (Khoury-Kassabri, M., Khoury, N., & Ali, R. (2015).
- חשוב לציין שמרבית בתי הספר בארץ מפעילים תכניות תמיכה מותאמות במקביל להפעלת תכנית ההתערבות אולם מחקר זה לא בדק מהי התוכנית בעלת ההשפעה המיטבית ואו התוכנית בעלת ההשפעה לטווח הארוך יותר. השאלונים בתחילת התהליך הועברו למילוי ע"י התלמידים עצמם אולם נדרש היה תיווך מבוקר וצמוד של המחנך במילוי השאלון ורמת שיתוף הפעולה מצד המשתתפים לא הייתה גבוהה. (מרבית התלמידים במחקר היו תלמידים עם לקויות למידה שלעיתים גרמו לאנטגוניזם במילוי שאלונים אישיים).
- יש בעיה בכך שהתלמידים שהשתתפו בקבוצת הניסוי לא נתנו משוב ולא הביעו את דעתם על שאלות המחקר ואילו המורים המלווים הם אלה שהעריכו את השנוי ונתנו את המשוב. עשויה להיות בכך הטיה מסוימת של התוצאות מעצם כך שהראיה של המורים הינה סובייקטיבית ומושפעת, יש להניח, מנקודת מבט פטרונית הרחוקה אולי

מתחשתם של התלמידים והתייחסותם לתהליך שהם עוברים. יש למצוא דרך לשלב במחקר גם את התלמידים בהערכה של תוצאות המחקר.

- השינוי המשמעותי בקרב המשתתפים במחקר שהיה מוגבל בזמן קצר- 5 חודשים- ונעשה על מדגם קטן מדי, מהווה תמריץ להרחבת הפעילות והמחקר בבתי ספר נוספים ובמסגרות חינוך נוספות לרבות מסגרות חינוך בלתי פורמליות. תכנית ההתערבות המוצעת מותאמת למרבית מסגרות החינוך בישראל ומתאימה לכלל המגזרים. בניגוד למחקר הנוכחי שהוא מחקר נקודתי לפרק זמן מוגדר, תכנית ההתערבות של "מסלול חדש" המשמשת בסיס למחקר ראשוני זה יכולה לשמש בקלות גם לבחינת תכנית התערבות המבוססת על מדגם גדול יותר ולתקופה ארוכת טווח וכך לספק ממצאים תקפים יותר ולהגיע למסקנות יותר אמינות.
- כיום חסר מאד מעקב ארוך טווח אחר ההצלחות ואי ההצלחות של התכנית וחסרים מעקבים ומשובים גם אחר תכניות נוספות הקיימות במערכת החינוך מה שלא מאפשר השוואה בין תכניות המעורבות השונות במתן מענה לטיפול בנוער בהדרה או בסיכון ולתכנון ארוך טווח.

לסיכום, קיימות כיום בעולם, תכניות רבות ומגוונות המופעלות בחסות שירותי החינוך ושירותי הקהילה המטפלות גם בפן הרגשי בקרב ילדים ונוער בסיכון, כולל בספורט טיפולי. אך מרבית התוכניות הפעילות כיום בישראל אינן משלבות פעילות גופנית עם טיפול רגשי. במסגרת משרד החינוך קיימות תכניות מתערבות בית ספריות מפוקחות, תכניות חוץ בית-ספריות ותוכניות בלתי פורמליות המפוקחות ע"י שירותי הרווחה של המדינה ושל הרשויות המקומיות שיעודן בעיקר שיפור רמת ההישגיים הלימודיים בחט"ב ובביה"ס היסודיים. בחלק מהערים קיימות מסגרות מקצועיות טכנולוגיות בחסות משרד הרווחה ומשרד התעשייה והמסחר המספקות מענה לילדים ונוער אשר עברו או נשרו ממסגרות החינוך העיוניות. (molsa.gov.il). תכנית ההתערבות ('מסלול חדש') החלה כפעילות מעצימה בקרב בני נוער וילדים בסיכון במספר מצומצם של מסגרות חינוך בפריפריה. כיום, תכנית זאת נותנת מענה מותאם לתלמידים מאותרים בחינוך הרגיל במסגרת החינוך המיוחד בערים רבות בישראל. מטרת התוכנית לחזק את הראייה ההוליסטית של צרכי התלמידים הזקוקים לשילוב ולהעצמה, לקדם את רווחתם הנפשית ולסייע להם בהתמודדות עם משימות למידה ועם אתגרים רגשיים וחברתיים באמצעות שילוב של פעילות גופנית בפעילויות חינוכיות בבית הספר. **על אף מגבלות המחקר הנוכחי ממצאי המחקר הוכיחו שקיים פוטנציאל גדול להצלחה של הטיפול בנוער בהדרה באמצעות ספורט טיפולי.**

רשימה ביבליוגרפית

אפרתי, נ., ארצי, צ., ובן-סירא, ד. (1995). תפיסת התפקיד העיקרי של המורה לחינוך על ידי סוכני חינוך ועל ידי תלמידים. *בתנועה*, 2(ג), 131-155.

גוטליב, א., פורת-בריינין, א. (1987). *תוכניות שיקום לנוער מנותק- האם הן יעילות?* ירושלים: המכון לחקר הטיפול בחינוך, האוניברסיטה העברית.

גרופר, ע. ורומי, ש. (2014). *ילדים ומתבגרים במצבי סיכון בישראל*, כרך א.

דוח עמותת על"ם, 2009

המועצה הלאומית לשלום הילד (2018). *ילדים בישראל 2018*. ירושלים.

להב ח. (2000). נוער בסיכון- התופעה בפרספקטיבה. *מניתוק לשילוב, בחינוך ילדים ונוער בסיכון*. 8-16.

מוכתר ע. (2016). תוכניות ספורט כאמצעי להפחתת פשיעת נוער, *מניתוק לשילוב היבטים בחינוך ילדים ונוער בסיכון*, 161-179.

"*מסלול חדש להצלחה*", עמותת 'מסלול חדש להצלחה', 2013, תכנית באישור משרד החינוך, מס' 2363).

משרד הבריאות, "*לעתיד בריא 2020*" תכנית-אב למניעת חולי ולשיפור הבריאות בישראל, *עידוד פעילות גופנית מקדמת בריאות*

משרד העבודה והרווחה והשירותים החברתיים, *ילדים ונוער בסיכון*, molsa.gov.il/population/youth

נקר, י. (2006). *ילדים ונוער בסיכון בישראל*. ירושלים: הכנסת, שירותי מידע.

סבו-לאל, ר. (2017). *ילדים ובני נוער בסיכון בישראל*, התכנית הלאומית לילדים ונוער בסיכון

עמותת "מסלול חדש להצלחה", 2013, *תכנית 'מסלול חדש'*, מאגר התוכנית המאושרות של משרד החינוך, מס' 2363.

שובל, א. וארליך, א. (2011), מאפייני מתמחים בהוראה בתחום החינוך הגופני: תפיסה עצמית ופרשנות של מורים חונכים לחינוך גופני. בתוך א. שץ-אופנהיימר, ד. משכית וש. זילברשטרום. (עורכים) *להיות מורה – בנתיב הכניסה להוראה*. הוצאת תמה – מכון מופת. 267-300.

Andrews, J. P., & Andrews, G. J. (2003). Life in a secure unit: The rehabilitation of young people through the use of sport. *Social Science & Medicine*, 56, 531–550.

Armour, K., Sandford, R., & Duncombe, R. (2013). Positive youth development and physical activity/sport interventions: Mechanisms leading to sustained impact. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18, 256–281.

Bailey, R. (2005). Evaluating the relationship between physical education, sport and social inclusion. *Educational Review*, 56(1), 71-90.

Carmichael, D. (2008). *Youth sport vs. youth crime*. Brockville, ON: Active Healthy Links.

Coie, J. D., Lochman, J. E., Terry, R., & Hyman, C. (1992). Predicting early adolescent disorder from childhood aggression and peer rejection. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 60, 783–792.

Cohen, L. E., & Felson, M. (1979). Social Change and Crime Rate Trends: A Routine Activity Approach. *American Sociological Review*, 12(1), 91-107.

Davis, B. S., & Menard, S. (2013). Long term impact of youth sports participation on illegal behavior. *The Social Science Journal*, 50, 34–44.

Danish, S., & Nellen, V.C. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49(1), 100-113.

Derezotes, D. (1995). Evaluation of the Late Night Basketball Project. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 12(1), 33-50.

Donaldson, S.J., & Ronan, K.R. (2006). The effect of sports participation on young adolescents' well-being. *Adolescence*, 41, 162, 370-389.

Durkheim, É. (1947). *Suicide: a study in sociology*. New York: Free Press.

Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46, 468–478.

Farineau, H. M., & McWey, L. M. (2011). The relationship between extracurricular activities and delinquency of adolescents in foster care. *Children and Youth Services Review, 33*, 963–968

Farrell, C. et al. (1996). Redirecting the Lives of Urban Black Males: An Assessment of Milwaukee's Midnight Basketball League. *Journal of Community Practice, 2*(4), 91-107.

Halldorsson, V, T. Thorlindsson & I.D Sigfusdottir, (2013) Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context, *International Review for the Sociology of Sport* 1-20, published online 30 October 2013

Hartmann, D. (2001). Notes on Midnight Basketball and the Cultural Politics of Recreation, Race, and At-Risk Urban Youth. *Journal of Sport & Social Issues, 25*(4), 339-371.

Hartmann, D., & Depro, B. (2006). Rethinking Sports-Based Community Crime Prevention: A Preliminary Analysis of the Relationship between Midnight Basketball and Urban Crime Rates. *Journal of Sport and Social Issues, 30*(2), 180-196.

Hartmann, D., & Wheelock, D. (2007). Midnight basketball and the 1994 crime bill debates: The Operation of a Racial Code. *The Sociological Quarterly, 48*(2), 315-342.

Hellison, D. (2003). **Teaching responsibility through physical activity** (2nd. ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hirschi, T. (1969), **The causes of delinquency**. Berkeley: The University of California Press.

Jeziorski RM. (1994), The importance of school sports in American education and socialization. Lanham (MD): **University Press of America**

Khoury-Kassabri, M., Khoury, N., & Ali, R. (2015). Arab youth involvement in delinquency and political violence and parental control: The mediating role of religiosity. *American Journal of Orthopsychiatry, 85*, 576–585.

- Khoury-Kassabri, M. H. Schneider (2018). The Relationship Between Israeli Youth Participation in Physical Activity Programs and Antisocial Behavior. *Child and Adolescent Social Work Journal*.
- Kravets-Fenner, Y., Khoury-Kassabri, M., Aszenstadt, M., & Amedi, S. (2013) . Risk factors for delinquency and anti-social behavior among adolescents treated by the Division of At-Risk Youth. *Journal of Welfare and Society*, 33, 41–70
- Kreager, D. A. (2007). Unnecessary roughness? School sports, peer networks, and male adolescent violence. *American Sociological Review*, 72, 705–724.
- Lauer, L. (2010) Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 487-496.
- LMS An annual statistical abstract. *Children in Israel* (Hebrew)
- Long, J., Welch, M., Bramham, P., Butterfield, J., Hylton, K., & Lloyd, E. (2002). Count Me In: *The Dimensions of Social Inclusion through Culture, Media & Sport*. Leeds Metropolitan University.
- Morris, L., Sallybanks, J., Willis, K., & Makkai, T. (2004). Sport, physical activity and antisocial behavior in youth. *Youth Studies Australia*, 23, 47–62.
- Nichols, G., & Crow, I. (2004). Measuring the Impact of Crime Reduction Interventions Involving Sports Activities for Young People. *The Harvard Journal of Criminal Justice*, 43(3), 267-283.
- Pelham, T.W., Campagna, P.D., Ritvo, P.G., & Birnie, W.A. (1993). The effects of exercise therapy on clients in a psychiatric rehabilitation program. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16, 75-84.
- Resnick, G., & Burt, M. R. (1996). Youth at risk: definitions and implications for service delivery. *American journal of Orthopsychiatry*, 66(2),172-188.
- Richardson, V., Casanova, U. Placier, P., & Guilfoyle, K. (1989). **Scholl children at-risk**. London: Falmer Press.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanism. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.

- Sandford, R. A., Armour, K. M., & Duncombe, R. (2007). Physical activity and personal/social development for disaffected youth in the UK: In search of evidence. In N. Holt (Ed.), *Positive youth development through sport* (pp. 97–109). London: Routledge.
- Sandford, R. A., Armour, K. M., & Warmington, P. C. (2006). Reengaging disaffected youth through physical activity programmes. *British Educational Research Journal*, 32, 251–271.
- Sandford, R. A., Duncombe, R., & Armour, K. M. (2008). The role of physical activity/sport in tackling youth disaffection and antisocial behavior. *Educational Review*, 60(4), 419–435.
- Schmid, H. (2007). Children and youth at risk in Israel: Findings and recommendations to improve their wellbeing. *Children and Youth Services Review*, 29(8), 1114–1128.
- Singh, A. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archive of Pediatric & Adolescence Medicine*, 166(1), 49-55.
- Slavin et al., (2013). Serious physical fighting and gambling related attitudes and behaviors in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 167–178.
- Smith, R.E., & Smoll, F.L. (2011). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy*, 22, 329-344.
- Spruit, A., Van Vugt, E., van der Put, C., van der Stouwe, T., & Stams, G. J. (2016). Sports participation and juvenile delinquency. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 655–671.
- Sutherland, E. (1973). *On analyzing crime*. Chicago: University of Chicago Press.
- Vertonghen, J. & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practice among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9, 528-537.
- Yannakis, Z.A. (1982). Sport and juvenile delinquency: A theoretical base.
- Zionit, Y., & Kosher, H. (2013). *Journal of Sport and Social Issues*, 6 (1), 22-30.
- Zionit, Y., & Kosher, H. (2013). Children in Israel - An annual statistical abstract. Jerusalem: Center for Research and Public Education, National Council for the Child.

<https://managementmania.com/en/outdoor-training>
molsa.gov.it/population/youth

נספח 1- שאלון

שאלון מורה- פרוייקט מסלול חדש

* חובה

מורה יקר, על מנת שנוכל להעריך את הצלחת פרוייקט מסלול חדש בביה"ס, נשמח אם תענה על מספר שאלות הנוגעות לכל תלמיד בכיתה

* קוד ביה"ס

בחירה

עיר

בחירה

* כיתה

בחירה

* קוד מורה

התשובה שלך

* קוד תלמיד

התשובה שלך

* האם השתתף בפרוייקט מסלול חדש

כן לא

שנת סיום הפרוייקט (במידה והשתתף בפרוייקט)

בחירה

* מגדר

בחירה

האם חלו שינויים בתלמיד בשנת הלימודים הנוכחית בתחומים הבאים:

חל שינוי שלילי	לא חל שינוי בתלמיד	חל שינוי חיובי קטן	חל שינוי חיובי בינוני	חל שינוי חיובי משמעותי
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

במידה והתלמיד השתתף בתוכנית מסלול חדש, אגא ענה על השאלות הבאות:

חווה את דעתך האישית על השינויים שחלו בתלמיד בעקבות פרויקט 'מסלול חדש'

התשובה שלך _____

האם לדעתך ההשתתפות במירוץ הסיום ל-5 ק"מ היווה גורם משמעותי לשינוי בתלמיד/בכיתה

- כן
- לא

במידה והמורה השתתף בפרוייקט , אנא ענה רק פעם אחת על השאלות הבאות.

חווה את דעתך האישית על הפרוייקט ועל השינויים שחלו ברמת הכיתה, בעקבות ההשתתפות בתוכנית 'מסלול חדש' (הישגיים לימודיים, חברתיות, מוטיבציה לימודית, התנהגות וכו')

התשובה שלך

מהי לדעתך התרומה של פעילות ספורט (ריצה במיוחד) להעצמת תלמידים (ברמה הפיזית, הרגשית וההתנהגותית)

	5	4	3	2	1	
תרומה גבוהה	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	תרומה נמוכה

עד כמה היית שותף פעיל בפעילות תוכנית 'מסלול חדש' (עד כמה השתתפת בפעילות הריצה)

	5	4	3	2	1	
הייתי שותף מלא - רץ עם הקבוצה	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	לא השתתפתי כלל

מהי רמת הפעילות גופנית שאת/ה מבצע בשבוע (ללא קשר לפרוייקט)?

	5	4	3	2	1	
פעיל מאוד - מעל 3 פעמים בשבוע	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	לא כל כך פעיל - לא מבצע פעילות גופנית

נספח 2 - יעדי תכנית 'מסלול חדש' לפי חודשי פעילות.

חודש/יעדים	חברתי-אישי	התנהגותי	גופני	העשרה
ראשון	<ul style="list-style-type: none"> גיבוש כיתתי זיהוי חזקות וחולשות 	<ul style="list-style-type: none"> הגדרת גבולות פעולה, תיאום ציפיות 	<ul style="list-style-type: none"> מבחני הערכת כושר 	<ul style="list-style-type: none"> הקניית ידע והבנה בחינוך גופני
שני	<ul style="list-style-type: none"> דינאמיקה קבוצתית ושיתוף פעולה הגברת מוטיבציה קבלת האחר/שונה 	<ul style="list-style-type: none"> התמודדות עם כישלון/תיסכול והצלחה 	<ul style="list-style-type: none"> שיפור טכניקת ריצה שיפור כושר אירובי 	<ul style="list-style-type: none"> הרצאות אורח חיים בריא
שלישי	<ul style="list-style-type: none"> הגברת אמון: אישי קבוצתי מערכתי 	<ul style="list-style-type: none"> חיזוק והעצמה אישית קבלת אחריות 	<ul style="list-style-type: none"> שיפור מרכיבי כושר גופני – קואורדינציה, כוח שיווי משקל וכו' 	<ul style="list-style-type: none"> תזונה נבונה
רביעי	<ul style="list-style-type: none"> הגברת תחושת מסוגלות, חיזוק בטחון עצמי ודימוי עצמי 	<ul style="list-style-type: none"> מיתון התפרצויות זעם ותיעול כעסים 	<ul style="list-style-type: none"> שיפור סיבולת אירובית 	<ul style="list-style-type: none"> סדנאות ODT
חמישי	<ul style="list-style-type: none"> חיזוק קשר הורה-תלמיד-מורה הגברת יכולת התמדה 	<ul style="list-style-type: none"> התמודדות במצבי לחץ 	<ul style="list-style-type: none"> שיפור סיבולת אירובית 	<ul style="list-style-type: none"> מודל לחיקוי והשראה

נספח 3 – דוגמא לתוכנית ומערכי שיעור לפי מפגש - תוכנית 'מסלול חדש'

מספר מפגש	תיאור הפעילות	מרכיב פיזי	מרכיב ODT	רעיון מרכזי	ציוד נדרש	העשרה
1	שיחת פתיחה	-	-	נהלים ותיאום ציפיות	מצגת פתיחה טפסים אישור	
2	מעגל שמות+500מ	ריצת היכרות הדרכת טכניקת ריצה בסיסית 500 מ'	מעגל שמות	שבירת קרח והיכרות אישית אימון קשב וריכוז	כדורים ובובות	
3	מגלשיים(ODT)+ ריצה 750מ	הדרכת טכניקה ונשימה נכונה מרחק 750-1000 מ'	הליכת מגלשים	שת"פ קבוצתי יכולת הדרכה והובלה	מגלשיים	
4	אימון אינטרוולים בסיוע סולם קואורדינציה *הרצאה על סוכרים ופחמימות	אימון ריצה מתקדם במאמץ קל (1000 מ')	-	שיפור יכולת ריצה במאמץ קואורדינציה וזריזות. העלאת מודעות לאורח חיים בריא.	סולם קואורדינציה	הרצאה על סוכרים ופחמימות