

"فاعلية بعض الأنشطة الرياضية الصيفية علي تحسين بعض القدرات التوافقية وتأثيرها في تعديل السلوك لدى الشباب بمحافظة الإسكندرية"

*أ.د / مصطفى محمد أحمد نور

أستاذ بقسم تدريب اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية . جامعة الاسكندرية

**د/ عادل علي عباس المنجودي

مدرس دكتور بقسم تدريب اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية . جامعة الاسكندرية

***د/ أحمد عبد المجيد خلف عبد المجيد

مدير الإدارات الرياضية بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا والنقل البحري

مقدمة ومشكلة البحث:

أكد تقرير عن الأمم المتحدة أن نسبة ٨٥% من الشباب تعيش في الدول النامية. كما تشير وثيقة لمنظمة اليونسكو إلى أن غالبية سكان العالم الثالث هم الشباب ، وتمثل من نقل أعمارهم عن ٤٠ سنة نسبة كبيرة من المجتمع ، كما أن نسبة الشباب الذين تنحصر أعمارهم بين ١٠-٢٩ عاما هي ضعف النسبة الموجودة في أوروبا. ومن ثم كان لابد من الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع باعتبارها عصب الأمة ومحور نهضته ، ولقد عمل العدو على استهداف تلك الفئة مستغلا بعض المعطيات التي تساعد على تحقيق أهدافه الخبيثة وكان من ضمن تلك المعطيات كثرة وقت الفراغ لدى الشباب وخاصة في فصل الصيف ومن ثم كانت هناك حاجة ماسة لتفعيل دور الأنشطة الطلابية في تلك الفترة من العام وخاصة الأنشطة الرياضية ومما لا شك فيه أن الجامعة تسعى دائما إلى توفير كل السبل لنجاح برامج الأنشطة الرياضية وتحاول دائما تقديم كل ما تستطيع لتوفير البيئة المناسبة لإقامة الأنشطة الرياضية ليمارس الطلاب وشباب المحافظة رياضتهم المحببة من خلال خطة طموحة تحتوى على العديد من البرامج المتنوعة ، وإتاحة الفرصة للطلاب لاختيار الأنشطة التي تناسب رغباتهم وميولهم . ويؤكد هذا الاهتمام مدي الرعاية التي توليها الدولة لأبنائها الشباب وخاصة الجامعيين منهم ، وتعمل جاهدة على توفير كل الإمكانيات التي من شأنها الرفع من المساهمة الفاعلة والايجابية في بناء المجتمع . وبما أن المرحلة الجامعية هي إحدى مظاهر الشباب التي يمر بها الفرد ، ومن ثم كان لابد من الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع باعتبارها عصب الأمة ومحور نهضته .

دور الرياضة في مواجهة الجريمة .

أن الوقاية من الجريمة عن طريق التوظيف العلمي السليم للأنشطة الرياضية في قطاعات المجتمع ، من المكونات الأساسية لبناء استراتيجيات الأمن والسلامة الوطنية في كل الدول ، وأن

الدراسات العلمية قد أثبتت أن مسؤوليات مواجهة الجريمة لم تعد واجبا حصريا للأجهزة الأمنية وحدها ، بل مسؤولية مشتركة بين كافة قطاعات المجتمع ، كما إن المداخل والآليات التي تستخدمها تلك القطاعات لمواجهة الجريمة قد تعددت وأصبحت الرياضة واحدة منها بحكم التطور الذي صاحب مسيرتها وبنياتها التنظيمية والتنافسية وأدى إلى تحويلها إلى ظاهرة إنسانية واجتماعية تتمتع بمرود وتأثير إيجابي عالٍ في المجالات الصحية والنفسية والاجتماعية المختلفة لعالم الفرد والمجتمع.

و من ثم تأتي أهمية الرياضة في التأهيل الاجتماعي والنفسي والتربوي لنزلاء المؤسسات العقابية والإصلاحية، ودور الرياضة في تعزيز برامج التربية والثقافة الأمنية، والأبعاد البيئية للسلوك المضاد للمجتمع ودور الرياضة في تعديله، والإعلام الرياضي في مواجهة شغب الملاعب والجريمة الرياضية وأساليب مواجهتها على المستوى المحلي والدولي، والتجارب الناجحة للأندية الرياضية في انتقاء الموهوبين وحمايتهم من الانحراف والجريمة ، كما أن هناك عدة دراسات وبحوث متعلقة بأهمية ممارسة الرياضة وأثرها في تغيير القدرات التوافقية النفسية للإنسان وسلوكه وتأثير ذلك في نهاية المطاف على أمن المجتمع والأسرة وتدني نسبة الجرائم بكافة أنواعها ، ويمكننا عرض تجارب وتطبيقات ميدانية عالمية المستوى أكدت أن الرياضة في ضرورها ونظمها المختلفة قد أضحت وسيلة فاعلة لوقاية الفرد وتأهيله ولها دورها الفعال في مواجهة الجريمة ، وشملت هذه التجارب دولاً مثل المملكة المتحدة، ومناقشة دور حكومة حزب العمال البريطاني في مشروعات «المواجهة» هذه ومنها (كيفية استثمار الدورة الأولمبية -لندن ٢٠١٢ في مواجهة الجريمة) و مشروع (أكاديمية الملاكمة والفرصة الثانية) و (دور الأندية الرياضية للمحترفين) و (مشروعات جنوب أفريقيا في تطوير العلاقة بين الشرطة والمجرمين من خلال المباريات الرياضية المشتركة) وبرامج أستراليا التي تحمل عنوان (برامج ويلدرنس العلاجية للشباب المعرض لخطر ارتكاب الجريمة) و (نظم المسابح الجديدة) وبرامج (المشاركة وتعلم المهارات) و المشروع البرازيلي بعنوان (رياضة منتصف الليل) ، كذلك تجارب ناجحة في بعض الدول العربية ممثلة في تجربة دولة الإمارات العربية المتحدة التي تجسدها شرطة دبي في تنظيمها لمؤتمر (الرياضة في مواجهة الجريمة)، والتجربة الميدانية الخاصة بتنظيم (مسابقة لطلاب المدارس الثانوية والجامعات) على هامش هذا المؤتمر، بالإضافة إلى تجربة المملكة العربية السعودية في تبنيها لإصدار علمية حول الموضوع ، وتجربة جمهورية مصر العربية من خلال مشروع (أطفال على قيد الحياة) لتأهيل أطفال الشوارع رياضيا وثقافيا وفنيا.

ومن ثم تكمن أهمية تلك الدراسة في أنها حلقة الوصل بين علم النفس وعلوم التربية البدنية يتم توظيفهما في برامج تربوية رياضية مقننة يمارسها طلاب الجامعة وشباب المحافظة لتحسين القدرات التوافقية الوظيفية والبدنية والتي لها انعكاسها الايجابي لديهم ومن ثم الوقاية من خطر الوقوع في براثن الجريمة باختلاف أشكالها .

دور الأنشطة الرياضية في الوقاية من براثن الجريمة :

يدخل ضمن الوقاية من براثن الجريمة تقديم النصيحة ، والإشارة ، والتوعية ، والتعليمات ، فالنصيحة تُقدّم من إنسان أكبر ذو خبرة مثل الوالدين والمعلمين ، والإشارة تهدف إلى تعريف الإنسان بالمخاطر المرتبطة ببرائن الجريمة وتأتي عبر الوسائل الإعلامية المختلفة ، والتوعية تشرح لنا أبعاد الموقف وتلقي الضوء على سبل النجاة منها . ومن ثم فإن تضافر الجهود في نشر ثقافة

الوعي الرياضي لدى الشباب يعتبر من سبل الوقاية الهامة في تعديل سلوكهم وخطوة فعالة في الوقاية من الوقوع في براثن الجريمة .

ولقد أظهرت دراسة أميركية حديثة أن ممارسة الشباب التمارين الرياضية تقلل من رغبتهم في الإقبال على المخدرات كونها احدي وسائل التمهيد للوقوع في براثن الجريمة وأضاف الباحثون أنه بعد ممارسة هؤلاء الرياضة لعشر جلسات مدة كل واحدة ٣٠ دقيقة لأسبوعين، فإن رغبتهم في تدخين القنب انخفضت بنسبة تزيد عن النصف وأضاف أن ذلك يظهر أن الرياضة يمكن ان تغير طريقة عمل الدماغ وردة فعله على العالم المحيط وهذا مهم للصحة وله آثار على كل العلاجات . ومن ثم تنعكس أهمية تلك الدراسة في توظيف علم النفس والتمرينات البدنية في أحداث نوع من الوقاية من الوقوع في براثن الجريمة لدى شباب الجامعة وذلك من خلال تقنين برنامج مقنن من التمرينات البدنية لتحسين القدرات التوافقية البدنية والفسولوجية لديهم وإحداث نوعا من الوقاية في الوقوع في براثن الجريمة لدى الشباب .

هدف البحث :

- تحسين بعض القدرات التوافقية لطلاب الجامعة وشباب محافظة الأسكندرية .
- نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الرياضي بين شباب المحافظة .
- الوقاية من الوقوع في براثن الجريمة لدى شباب محافظة الأسكندرية وذلك بزيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية .

فروض البحث :

- هل تؤدي ممارسة طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية) للبرنامج المقترح الى تحسين بعض عناصر القدرات التوافقية لديهم ؟ .
- هل يؤدي نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الرياضي بين شباب محافظة الإسكندرية إلي زيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية ؟ .

أهمية الدراسة :

- بما أن الجريمة تعد من المشاكل الاجتماعية الخطيرة التي تهدد زهرة شباب المجتمعات وتهدد النمو الاقتصادي، وتعطل بجسارة عجلة التنمية الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، لذا كان لزاما علينا كوننا احدي الجهات المعنية بالشباب من تشخيص هذه الظاهرة وتحديد سبل مواجهتها والتغلب عليها .
- لذا تسعى هذه الدراسة الحالية للوصول إلي توصيات للجهات المعنية بالأمن الوطني والجهات الأمنية ووزارة التعليم العالي ووزارة الشباب والرياضة وأيضاً وضع قائمة بالإجراءات الوقائية والإمكانيات البشرية والمادية والأدوات اللازمة للأنشطة الرياضية لمحاولة وضع إستراتيجية مقترحة لمنظومة الرياضة ذات البعد الاجتماعي الخاص بتعديل السلوك لدى الشباب لتحقيق أقصى قدر من الفائدة المرجوة والوقاية من الوقوع في براثن الجريمة ، ومن ثم تكمن أهمية تلك الدراسة في أنها حلقة الوصل بين علم النفس وعلوم التربية البدنية يتم توظيفهما في برامج تربية رياضية مقننة يمارسها طلاب جامعة الأسكندرية وشباب المحافظة لتحسين القدرات التوافقية لديهم والتي لها انعكاسها الايجابي لديهم ومن ثم الوقاية من خطر الوقوع في براثن الجريمة باختلاف أشكالها .

المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث ، بالإضافة للدراسة الميدانية .

مجالات البحث :

المجال المكاني : الملاعب الرياضية.

المجال البشري : شباب الجامعة .

عينة البحث :

أجريت تلك الدراسة على عينة من شباب الجامعة وشباب المحافظة قوامها (٢٠) طالباً ، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين متكافئتين إحداها ضابطة قوامها (١٠) طلاب و لم تمارس البرنامج التدريبي والأخرى تجريبية قوامها (١٠) طلاب قامت بممارسة البرنامج التدريبي .

القياسات القبلية والبعديّة :

تم إجراء القياسات القبلية والبعديّة على أفراد العينة (المجموعة الضابطة والتجريبية) وتمثلت تلك القياسات في الاختبارات البدنية .

من خلال الدراسة المسحية التي قام بها الباحثون للمراجع والدراسات والأبحاث في مجال إختبار وقياس و تنمية القدرات البدنية تم اختيار الأختبارات التالية :

- إختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق الكلي للجسم (ثانية)
- إختبار رمى الكرة على الحائط لقياس التوافق بين العين واليدين (ثانية)
- إختبار الوقوف على مشط القدم لقياس القدرة على التوازن الثابت (ث)
- إختبار الأنبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث لقياس القدرة على سرعة تغيير أوضاع الجسم (عدد)
- الجرى المكوكى لقياس القدرة على سرعة تغيير الاتجاه تحت تأثير الزمن (عدد)
- الجرى الزجراجى لقياس القدرة على تغيير الإتجاه

تجانس العينة :

جدول (١)

الدلالات الاحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية للعينة الإجمالية قيد البحث

م	الدلالات الاحصائية	وحدة القياس	ن = ٧٢				معامل الاختلاف
			س	ع±	ل	ط	
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٦٠	٠.٦٥	- ٠.٤٠٤	٠.٢٦٠	٩.٨٥
٢	الجرى المتعرج	(ث)	٨.٤٠	٠.٩٢	٠.٨٨	٠.٦٨	١٠.٩٥
٣	الجرى المكوكى	(ث)	٩.٩٦	٠.٤٧	٠.٩٦	٠.٤٤	٦.٧٥
٤	الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.٢٠	١.١٦	٠.٨٣	١.٢٩	١٢.٦١
٥	رمى كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٣٦	٢.٥٨	- ١.٠٥	١.٣٤	١٩.٣١
٦	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٥.٨٤	٤.٢٥	٠.٤٨	٠.١١	١٦.٤٤

يتضح من الجدول رقم (١) انحصار قيم معامل الالتواء ما بين (- ١.٠٥) إلى (٠.٩٦) وبهذا يتبين وقوع تلك القيم ما بين (٣±)، وهذا يؤكد على خلو العينة من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية، كما يتضح أيضاً أن جميع قيم معاملات الاختلاف لقياس اختبارات القدرات التوافقية للعينة الاجمالية قيد البحث تنحصر ما بين (٦.٧٥ ، ١٩.٣١) وهي قيمة أقل من ٢٠% من المتوسط مما يدل على تجانس أفراد البحث في جميع المتغيرات قيد البحث.

تكافؤ مجموعتي البحث :-

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة

م	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفروق بين المتوسطات	القيمة "ت"
			س	ع±	س	ع±		
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٥٢	١.٠٨	٦.٦٠	٠.٦٥	-٠.٨	٠.٣٢
٢	الجري المتعرج	(ث)	٨.٤٨	١.١٥	٨.٤٠	٠.٩٢	٠.٨	٠.٢٧
٣	الجري المكوكي	(ث)	٧.٠٩	٠.٦٥	٦.٩٦	٠.٤٧	٠.١٣	٠.٨٠
٤	الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.١٦	٣.١٦	٩.٢١	١.١٦	-٠.٥	٠.١٥
٥	رمي كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٢٨	٩.٢١	١٣.٣٦	٢.٥٨	-٠.٨	٠.١٤
٦	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٨.٣٤	١٣.٣٦	٢٥.٨٤	٩.٢٥	٢.٥	١.١٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.021$

من الجدول رقم (٢) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بقياسات بالاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة، يتضح عدم وجود فروق ذات دلالات إحصائية في قياسات القدرات التوافقية المطبقة حيث كانت قيمة ت الجدولية أكبر من قيمة ت المحسوبة عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ المجموعتين قبل إجراء التجربة.

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية بأسلوب التدريب الفترى منخفض الشدة وذلك في اثناء الأنشطة الصيفية على مدار (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً في حين لم تمارس المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي ، ولقد تم تقنين البرنامج التدريبي المقترح ونقسمه إلى الآتي :

١- الإحماء : الذي أشتل على تمارينات الجري المتنوعة وتمارين الإطالة للمجموعات العضلية المختلفة . (مرفق ١)

٢- التمارينات الأساسية : والتي اشتملت على مجموعة من التمارينات البدنية يؤديها كل مجموعة على حده حسب شدة الحمل المطلوبة (مرفق ٢)

3- تمارينات التهدئة :

بعد ان ينتهي الطالب من أداء التمارينات الأساسية للبرنامج يقوم الطالب بأداء تمارينات الارتخاء بعد كل جرة تدريبية يومية حيث أن هذه النوعية من التمارينات تعمل بصورة إيجابية على إزالة التوتر والاضطراب العصبي من المناطق التي يتمركز فيها التوتر كما أنها تعمل على خفض ضغط الدم وتسهم في الإقلال من الحمل الواقع على القلب (مرفق ٣)

المعالجات الإحصائية :

تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية :

١- المتوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- النسبة المئوية .

٤- قيمة (ت) للمشاهدات المزدوجة .

٥- مربع ايتا .

المعادلة (ت ٢ / (ت ٢ + درجة الحرية))

أقل من ٠.٠٩ التأثير ضعيف ، من ٠.٠٩ الى ٠.١٤ التأثير متوسط ، أكبر من ٠.١٤ التأثير قوى

٦- حجم التأثير .

المعادلة (ت ٢ (١ - ر) / ن) حيث " ر " تعنى الارتباط

دلالة التأثير (٠.٢ التأثير ضعيف ، ٠.٥ التأثير متوسط ، ٠.٨ التأثير قوى)

أولاً : عرض النتائج :

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية الخاصة بالاختبارات البدنية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة

م	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق بين المتوسطات	انحراف الفروق	قيمة "ت"	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±				
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٦٠	٠.٦٥	٧.٨٨	٠.٦٨	- ١.٢٨	٠.٧٩	* ٨.٠٩	١٩.٣٩
٢	الجري المتعرج	(ث)	٨.٤٠	٠.٩٢	٧.٢٨	٠.٧٥	١.١٢	٧.٣	* ٧.٧٢	١٣.٣٣
٣	الجري المكوكي	(ث)	٦.٩٦	٠.٤٧	٦.٠٩	٠.٤٦	٠.٨٧	٠.٥٢	* ٨.٤٤	١٢.٥

١٨.٠٤	*٩.٠٠	٠.٩٢	١.٦٦	٠.٧٠	٧.٥٤	١.١٦	٩.٢٠	(ث)	الدوائر المرقمة على الأرض	٤
٢٢.١٦	*٧.٤٤	١.٩٩	٢.٩٦-	١.٨٢	١٦.٣٢	٢.٥٨	١٣.٣٦	(عدد)	رمى كرة تنس على الحائط	٥
١٢٢.٨	*٩.٩٥	١٥.٩٥	٣١.٧٤-	١٠.٩٦	٥٧.٥٩	٤.٢٥	٢٥.٨٤	(ث)	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم على مكعب	٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى *٠.٠٥ = ٢.٠٢١

من الجدول رقم (٣) والخاص بالدلالات الإحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة. يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في قياسات اختبارات القدرات التوافقية المطبقة حيث:

- تحسنت جميع قياسات المجموعة التجريبية في اختبارات القدرات التوافقية بعد التجربة عنه قبل إجرائها، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ حيث تراوحت قيمة ت ما بين (٥.٦٣ ، ١٢.٢٥) ونسب تحسن تراوحت بين ١١.٤٨ % ، ١٢٢.٣ %.

جدول (٤)

الدلالات الإحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة

م	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفرق بين المتوسطات	انحراف الفرق	قيمة "ت"
			س	ع±	س	ع±			
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٥٢	١.٠٨	٦.٧٦	١.٠٩	٠.٢٤-	٠.٥٩	*٢.٢٢
٢	الجري المتعرج	(ث)	٨.٤٨	١.١٥	٨.٣٨	١.٢٨	٠.١٠	٠.١٤	*٣.٦٤
٣	الجري المكوكي	(ث)	٧.٠٩	٠.٦٥	٦.٩٩	٠.٦٢	٠.١٠	٠.١٠	*٤.٥٤
٤	الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٩.١٦	١.١٦	٨.٩٤	٠.٩٣	٠.٢٢	٠.٥٤	*٢.٠٣
٥	رمى كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٢٨	١.٤٥	١٣.٥٢	١.٥٣	٠.٢٤-	٠.٤٣	*٢.٧٥

٦	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٢٨.٣٤	٥.٧٠	٣٥.٦٣	٦.٢٢	٧.٢٩-	٥.٥٦	*٦.٥٥
---	--	-----	-------	------	-------	------	-------	------	-------

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.021$

من الجدول رقم (٤) والخاص بالدلالات الاحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية لدى المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية فى قياسات

م	الدلالات الاحصائية	وحدة	القياس القبلي	القياس البعدي	الفرق بين	قيمة " ت "
---	--------------------	------	---------------	---------------	-----------	------------

اختبارات القدرات التوافقية المطبقة حيث :

تحسنت جميع قياسات اختبارات القدرات التوافقية بعد المقرر الدراسى عنه قبل اجرائها ، وبفروق ذات دلالات إحصائية عند مستوى ٠.٠٥٠ حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (٦.٥٥ ، ٢.٠٠)

جدول (٥)

الدلالات الاحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة

		ع±	س	ع±	س			
١	الانبطاح المائل من الوقوف لمدة (١٠ ث)	(عدد)	٦.٧٦	١.٠٩	٧.٨٨	٠.٦٨	١.٠٨	* ٤.١٩
٢	الجري المتعرج	(ث)	٨.٣٨	١.٢٨	٧.٢٨	٠.٧٥	١.٠٩ -	* ٤.٠٤
٣	الجري المكوكي	(ث)	٦.٩٩	٠.٢٦	٦.٠٩	٠.٤٦	٠.٩١	* ٥.٨٦
٤	الدوائر المرقمة على الأرض	(ث)	٨.٩٤	٠.٩٣	٧.٥٤	٠.٧٠	١.٣٩ -	* ٥.٩٩
٥	رمى كرة تنس على الحائط	(عدد)	١٣.٥٢	١.٥٣	١٦.٣٢	١.٨٢	٢.٨٠	* ٥.٨٩
٦	التوازن الثابت (وقوف على مشط القدم) على مكعب	(ث)	٣٥.٦٣	٦.٢٢	٥٧.٥٩	١٠.٩٦	٢١.٩٦	* ٥.٠٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى * ٠.٠٥ = ٢.٠٠٠

من الجدول رقم (٥) والخاص بالدلالات الاحصائية الخاصة بقياسات الاختبارات البدنية بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد التجربة ، يتضح وجود فروق ذات دلالات إحصائية في قياسات إختبارات القدرات التوافقية المطبقة حيث كانت قيمة ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع قياسات اختبارات القدرات التوافقية المطبقة .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة " ت " المحسوبة " بين المشاركة قبل نشر الوعي

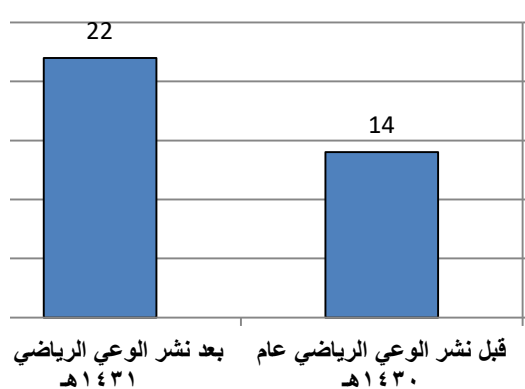
الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية الصيفية

الأنشطة الرياضية	قبل نشر الوعي الرياضي		بعد نشر الوعي الرياضي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %	قيمة " ت " المحسوبة	المعنوية
	س-	ع±	س-	ع±				
الأنشطة الجماعية عدد الأنشطة (٤)	١٨٩	١٤٩.٥٠	٤٠٥.٧٥	٣١٣.٢٢	٢١٦.٧٥	١١٤.٦ ٨	١.٥٥٢	٠.٢١٩
الأنشطة الفردية عدد الأنشطة (٧)	١٤	٦.٦٣	٢٢	١٣	٨.٠٠	٥٧.١٤	١.٩٧٩	٠.٠٩٥
الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية عدد الأنشطة (١١)	٧٧.٦٤	١٢٠.٥٣	١٦١.٥٥	٢٥٨.٨٨	٨٣.٩١	١٠٨.٠ ٨	١.٤٩٧	٠.١٦٥

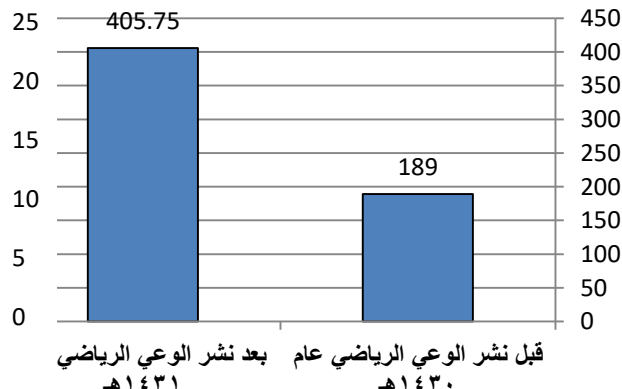
*معنوية "ت" عند مستوى ٠.٠٥ لدرجة الحرية ٣ = ٣.١٨٢ ، درجة الحرية ٦ = ٢.٤٤٧ ، درجة الحرية ١٠ =

٢.٢٢٨

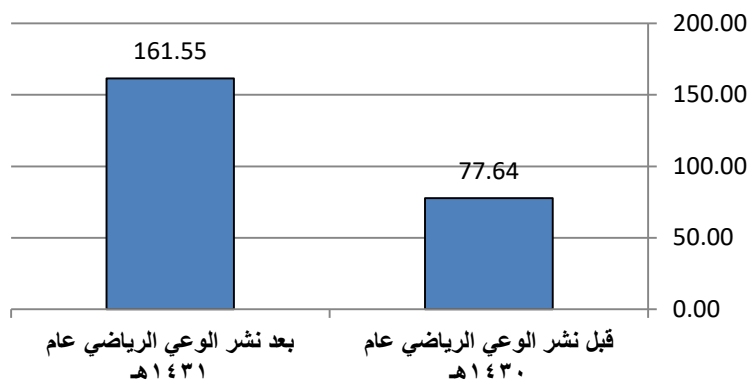
الأنشطة الفردية



الأنشطة الجماعية



الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية



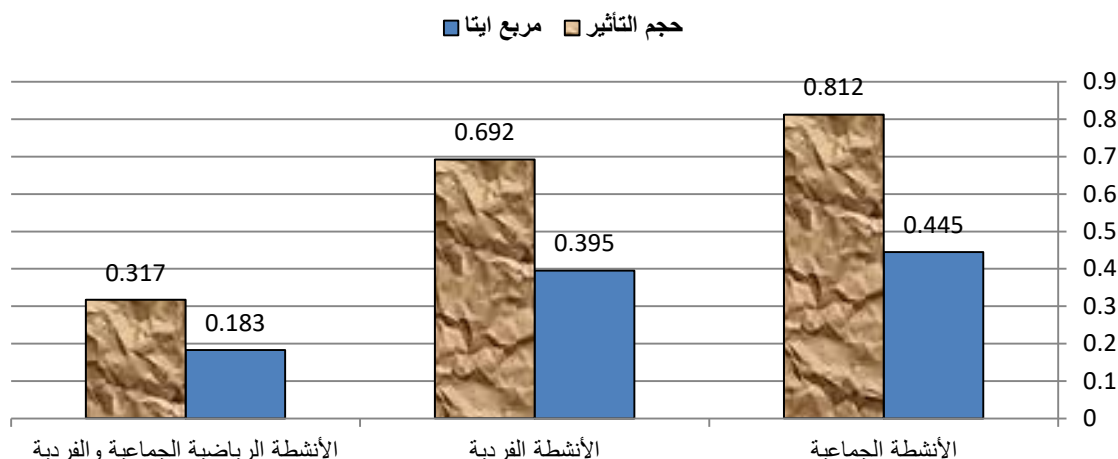
شكل (١) المتوسط الحسابي بين المشاركة قبل نشر الوعي الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية الصيفية

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيمة "ت" المحسوبة بين المشاركة قبل نشر الوعي الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية الصيفية ، وبلغت نسبة التحسن في الأنشطة الجماعية ٢١٦.٧٥ % والأنشطة الفردية ٨ % والأنشطة الرياضية الفردية والجماعية ٨٣.٩١ % لصالح بعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية الصيفية

جدول (٧)

مربع ايتا وحجم ومقدار التأثير بين المشاركة قبل نشر الوعي الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية الصيفية

التأثير			الأنشطة الرياضية
مقدار	قيمة	مربع ايتا	
حجم التأثير	حجم التأثير		
مرتفع	٠.٨١٢	٠.٤٤٥	الأنشطة الجماعية عدد الأنشطة (٤)
متوسط	٠.٦٩٢	٠.٣٩٥	الأنشطة الفردية عدد الأنشطة (٧)
ضعيف	٠.٣١٧	٠.١٨٣	الأنشطة الرياضية الجماعية والفردية عدد الأنشطة (١١)



شكل (٢) مربع ايتا وحجم التأثير بين المشاركة قبل نشر الوعي الرياضي وبعد نشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية الصيفية

يتضح من جدول (٧) وشكل (٢) أن مقدار حجم التأثير لنشر الوعي الرياضي لفعاليات الأنشطة الرياضية الجماعية جاء بمقدار مرتفع حيث بلغت قيمة حجم التأثير ٠.٨١٢ ، بينما في الأنشطة الفردية جاء مقدار حجم التأثير متوسط ، والأنشطة الرياضية الفردية والجماعية جاء مقدار حجم التأثير ضعيف ، بينما تراوحت قيمة مربع ايتا بين (٠.١٨٣ ، ٠.٤٤٥) وهى قيم مرتفعة أكبر من ٠.١٤ مما يؤكد أن التأثير المرتفع والى ايجابى لنشر الوعي الرياضي على فعاليات الأنشطة الرياضية الصيفية

ثانياً : مناقشة النتائج :

أولاً : المجموعة الضابطة :

يتضح من الجداول رقم (٤ ، ٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى المجموعة الضابطة فى اختبارات القدرات البدنية لصالح القياس البعدى ويرجع الباحثون ذلك التحسن الى ممارسة المجموعة الضابطة للأنشطة البدنية الأخرى ولكنها لم تكن بنسبة التحسن كمثيلتها فى المجموعة التجريبية حيث كانت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة بين (٢.٠٠ - ٦.٥٥) ويأتى ذلك التحسن نتيجة للتأثيرات الإيجابية لمزاولة النشاط البدنى المستمر .

ثانياً : المجموعة التجريبية :

- القدرة على التوافق :

يتضح من جداول (٣ ، ٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي عند مستوى ٠.٠٥ لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي فى قدرة طلاب المجموعة التجريبية على التوافق الكلى للجسم حيث كانت نسبة التحسن ٢٠.٧٤% والقدرة على التوافق بين العين والرجلين ١٨.٠٤% والقدرة على التوافق بين العين واليدين ٢٢.١٦% ويرجع الباحثون هذا التحسن الى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبى والمتمثل فى تمارينات البرنامج المقترح والذي أدى بدوره الى تحسين العلاقة بين الجهازين العصبى والعضلى وترجمة هذا التعاون فى عمل بدنى يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء وهذا يتفق مع دراسة فيكتوريا و ديقيز - Victoria Davis ودراسة مصطفى نور وهشام عمر (٢٠٠٣) فى أن السيطرة والتحكم فى الأداء ضد ومع الجاذبية الأرضية والربط بين عمل كلا من الطرف العلوى والسفلى بشكل متناسق يعمل على تحسين قدرة الفرد التوافقية وبالتالي على تحسين عمل الجهاز العصبى العضلى . (٢١ : ١٣٠) (١١ : ٥٥)

ويتفق أيضاً مع ما جاءت به دراسة كلاً من فتحى إبراهيم (١٩٧٦) وأميرة جمال الدين (١٩٨٢) وفاتن البطل (١٩٩٣) فى أن التمارينات باستخدام الأدوات لها تأثيرها الإيجابى فى تحسين بعض نتائج قياسات الدراسة الحالية . (٩ : ١٠١) (١ : ٥٤) (٧ : ٢٠٥)

- القدرة على التوازن :

يتضح من جداول (٣ ، ٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ فى قدرة الطلاب على التوازن لصالح القياس البعدي وذلك فى القدرة على التوازن الثابت حيث كانت نسبة التحسن فى كلا منهما على التوالى (٢٢.٨) ويعزى الباحثون هذا التحسن الى ممارسة المجموعة التجريبية لتمارين البرنامج التدريبى الذى يمثل فى مجموعة من التمارينات البدنية والمهارية باستخدام الأدوات حيث أشار سعيد الشاهد (١٩٦٦) و خليل فوزى (١٩٧٦) الى أن إستخدام تمارينات بالادوات يساعد على إكتساب بعض عناصر القدرة الحركية والتوافقية وخاصة التوازن والتوافق العضلى العصبى . (٤ : ٢٧٩) (٣ : ١١)

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما جاءت به دراسة مروان شمش (٢٠٠٧) التى تشير الى ان التمارينات البدنية باستخدام الادوات لها تأثير فعال على تنمية بعض القدرات التوافقية ومنها التوازن . (١٢ : ١٤٢)

- القدرة على تغيير الإتجاه تحت تأثير الزمن وسرعة تغيير أوضاع الجسم :

يتضح من جداول رقم (٣ ، ٥) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية عند مستوى ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي في كلا من القدرة على سرعة تغيير الإتجاه تحت تأثير الزمن وسرعة تغيير أوضاع الجسم وجاءت نسبة التحسن في تلك القدرات التوافقية على التوالي (١٣.٣٣ ، ١٢.٥ ، ١٩.٣٩) ويعزى الباحثون ذلك التحسن الى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المتضمن تمارينات متدرجة الشدة ومهارات مختلفة كانت تؤدي بقدر كبير من الدقة وتحت ظروف متغيرة وكان يتم فيها التغير من مهارة الى اخرى بسرعة وفي اتجاهات مختلفة وهذا ما أكدته دراسة ويستكوت (Westcott) الى (١٩٩٦) أن التمارينات البدنية باستخدام الأدوات لها تأثير فعال في تطوير الرشاقة والتوافق مما يزيد من مستوى قدرة الفرد الحركية . (٢٢ : ٩٧) .

وتتفق نتائج تلك الدراسة مع ما أكدته دراسات كلا من سهير المهندس (١٩٩٠) وفاطمة ضرار (١٩٩٠) وكاريمان إسماعيل (١٩٩٣) بأن التمارينات البدنية باستخدام الأدوات تساعد على تحسين القدرات البدنية العامة . (٥ : ٢١١) (٨ : ٦٠) (١٠ : ٧٦) ، وهنا نتحقق فرضية الدراسة الأولى وهي إن ممارسة طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية) للبرنامج المقترح يؤدي الى تحسين القدرات التوافقية البدنية لديهم .

واخيراً فإنه بالرغم من تحسين القدرات البدنية لدى المجموعة الضابطة التي كانت تمارس بعض الأنشطة الرياضية الأخرى إلا أنه كانت هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزى الباحثون ذلك التفوق الى ممارسة المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح .

زيادة أعداد المشاركة الفعلية :

يتضح من الجدول رقم (٦ ، ٧) والشكل رقم (١ ، ٢) ازدياد الأعداد المشاركة الفعلية لشباب الجامعة و شباب محافظة الأسكندرية في الأنشطة الصيفية نتيجة نشر ثقافة الوعي الرياضي لدى الشباب والذي يعتبر من سبل الوقاية الهامة في تعديل سلوكهم وخطوة فعالة في الوقاية من الوقوع في براثن الجريمة وهذا يتفق مع دراسة فيكتوريا (٢٠ : ١٢٣) والتي أظهرت أن ممارسة الشباب التمارين الرياضية تقلل من رغبتهم في الإقبال على المخدرات كونها احدي وسائل التمهيذ للوقوع في براثن الجريمة ، و أنه بعد ممارسة هؤلاء الرياضة لعشر جلسات مدة كل واحدة ٣٠ دقيقة للأسبوعين فإن رغبتهم في تدخين القنب انخفضت بنسبة تزيد عن النصف .

• ومن ثم فإنه من خلال تقنين برنامج من التمارينات البدنية لتحسين القدرات التوافقية البدنية لهؤلاء الشباب كما في تلك الدراسة لديهم يحدث نوعاً من الوقاية في الوقوع

في براثن الجريمة وعلي التوازي فإن نشر الوعي الرياضي لدى هؤلاء الشباب كان له أثره في ازدياد أعداد المشاركة الفعلية لديهم والذي يحقق الفرضية الثانية من الدراسة والتي تنص على أن نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الرياضي بين شباب محافظة الأسكندرية يؤدي بدوره إلي زيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية من الوقوع في براثن الجريمة وتعديل سلوكهم للمشاركة في الأنشطة الرياضية .

الاستنتاجات :

- ان ممارسة طلاب الجامعة وشباب المحافظة (العينة قيد البحث) لتمرينات البرنامج المقترح والمقنن اداؤها بشدة احمال تدريبية متدرجة الشدة باستخدام طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة وبواقع وحدتين تدريبيتين اسبوعيا على مدار (١٠) أسابيع ادى الى تحسين بعض القدرات البدنية والتمثلة فى القدرة على التوافق والتمثل فى التوافق بين العين واليدين والتوافق الكلى للجسم .
- القدرة على التوازن الذى يشمل التوازن الثابت .
- القدرة على سرعة تغيير اوضاع الجسم .
- القدرة على سرعة تغيير الاتجاه تحت تأثير الزمن .
- القدرة على تغيير الاتجاه .
- زيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية والتي لها دورها في إحداث نوعا من الوقاية من الوقوع في براثن الجريمة لدى شباب محافظة الأسكندرية .
- اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد كان هناك تحسن لديهم فى بعض القدرات البدنية السابق ذكرها نظرا لممارستهم للأنشطة البدنية الأخرى ولكنها لم تكن بنسبة التحسن كمثيلتها فى المجموعة التجريبية حيث كانت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة بين (٢٠٠٠ - ٦٠٥٥) ويأتى ذلك التحسن نتيجة للتأثيرات الإيجابية لمزاولة النشاط البدنى المستمر .

التوصيات :-

في حدود عينة الدراسة والإجراءات التي تمت والمعالجات الإحصائية المستخدمة والنتائج المتحصل عليها يتقدم الباحثون بالتوصيات التالية :-

- ممارسة شباب الجامعة و محافظة الاسكندرية للبرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير فعال في تحسين القدرات البدنية لديهم وتأهيلهم للوقاية من الوقوع في برائث الجريمة .
- يوصي الباحثون شباب الجامعة و شباب محافظة الاسكندرية الذين يقضون أوقات كبيرة بغير فائدة بممارسة البرنامج التدريبي المقترح.
- تحقيق مبدأ التنشيط الصحي والرياضي من خلال الإعلان عن أهمية مزاوله البرامج الرياضية وفتح المنشآت الرياضية والنوادي ومراكز الشباب أبوابها لمزاوله تلك البرامج.

المراجع :

أولاً المراجع العربية :

- ١- أحمد على العسيوى : ، تأثير برنامج تدريبي مقترح للياقة البدنية لرفع كفاءة الجهاز الدوري التنفسي لأفراد الضفادع البشرية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية
- ٢- شلبى محمد شلبى : أثر برنامج مقترح من التمرينات البدنية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية لمرضى السكر ،مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، العدد الخامس ١٩٨٨
- ٣- فاطمة محمد ضرار : تأثير برنامج مقترح بالأدوات الصغيرة على بعض القياسات الفسيولوجية والبدنية والمهارات الأساسية فى العاب القوى لدى ضعاف السمع ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثانى ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٤- ليلى عبد الفتاح شاهين : ، تأثير برنامج تمرينات بدنية خاص لتحسين الكفاءة الوظيفية للأفراد متوسطي العمر ذوى بعض عوامل الخطأ الإنتاجية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٥- منظمة الصحة العالمية : المكتب الإقليمي بالسكندرية ٢٠٠٧ .
- ٦- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية الجزء الأول الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار الفكر العربى .، ١٩٩٥م ،
- ٧- موسى فهمى إبراهيم : التمرينات والعروض الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩١
- ٨- مصطفى محمد نور ، ، هشام عمر : أثر التمرينات الجماعية باستخدام صندوق الخطو على تحسين بعض القدرات الحركية العامة للمرحلة السنية من ٩ : ١١ سنة ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات فى التربية الرياضية العدد السادس كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، العدد السادس ، ٢٠٠٣ .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 9- Barrow,M.Harold(2013) : Principles of Physical Education 3rd.,
Lea, Febiger, Philadelphia.
- 10- Paul , M.H.,(2017) : Principles of Physical Education 3rd.,
Lea, Febiger, Philadelphia
- 11- conslman , Kras Now,S.(2018) : Heart Diseases and Exercies
- 12 DeSchryver,C., Merrens, Srry : Effect of Traning on Hearts and Skeletal Muscle .
Thangen Becsei,j.(2019) Vol . 217. no.6.
- 13 Kannel ,W.B., and Dawber : Therosclerosis as & Pediatric Problem . Pediatr .
(2016) 80
- 14 Kiess Ling and : Number and Size of Skeletal Muscle Mitochondria
Lundqvist,C.G (2019) inTrained Seden Tary Men . Mallmbrg Baltimore
University Park Pres
- 15 Kravitz L.et al (2018) : Physiology of Fitness,3rd .ed., Human Kinetics
Books., U.S.A.
- 16 Mathews,D.K.,(2019) : Measurement in Physical Education 3rd., W.B.
Saunders, , Philadelphia .
- 17 Morgan To, Morriss .H.I, : ExercisePhysiology Enery Enery Nutrition and
(2016) Human Performance 2 nd .ed lea
- 18 Pinta B.M. & Seymanski L. : Exexercise in Weight Management, Med. Health
(2015) R.I .
- 19 Stanforth D. et al (2019) : Aerobic Requirements of Bench Stepping Int.
Journal of Sport Medicine, 129 – 133.
- 20 Victoria & Megan V. Davis : Altitude, An Inspirational Guide to Redefining
(2019) Your Body, Your Health, And Your Outlook,
U.S.A. New York .
- 21 Westcott W (2019) : Bubilding Strength and Stamina, New Nautilus
Training For Total Fitness, Nautilus International,
Human Kinetics,Inc. U.S.A., Canada, U.K.
Australia.

" فاعلية بعض الأنشطة الرياضية الصيفية علي تحسين بعض القدرات التوافقية وتأثيرها في تعديل السلوك لدى الشباب بمحافظة الإسكندرية "

*أ.د / مصطفى محمد أحمد نور

** د/ عادل على عباس المنجودي

*** د/ أحمد عبد المجيد خلف عبد المجيد

مقدمة ومشكلة البحث:

تتعرض أهمية تلك الدراسة في توظيف علم النفس والتمرينات البدنية في أحداث نوع من الوقاية من الوقوع في برائن الجريمة لدى شباب الجامعة وذلك من خلال تقنين برنامج مقنن من التمرينات البدنية لتحسين القدرات التوافقية البدنية والفسولوجية لديهم وإحداث نوعاً من الوقاية في الوقوع في برائن الجريمة لدى الشباب .

هدف البحث :

- تحسين بعض القدرات التوافقية لطلاب الجامعة وشباب محافظة الإسكندرية .
- نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الرياضي بين شباب المحافظة .
- الوقاية من الوقوع في برائن الجريمة لدى شباب محافظة الإسكندرية وذلك بزيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية

فروض البحث :

- هل تؤدي ممارسة طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية) للبرنامج المقترح الى تحسين بعض عناصر القدرات التوافقية لديهم ؟ .
- هل يؤدي نشر ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية والوعي الرياضي بين شباب محافظة الإسكندرية إلي زيادة أعداد المشاركة الفعلية لديهم كونها احدي فعاليات الوقاية الإيجابية ؟ .

إجراءات البحث :

المنهج المستخدم :

تم استخدام المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث ، بالإضافة للدراسة الميدانية .

مجالات البحث :

المجال المكاني : الملاعب الرياضية.

المجال البشري : شباب الجامعة .

عينة البحث :

أجريت تلك الدراسة على عينة من شباب الجامعة وشباب المحافظة قوامها (٢٠) طالباً ، تم تقسيمهم بطريقة عشوائية الى مجموعتين متكافئتين إحداها ضابطة قوامها (١٠) طلاب و لم تمارس البرنامج التدريبي والأخرى تجريبية قوامها (١٠) طلاب قامت بممارسة البرنامج التدريبي .

التوصيات :-

في حدود عينة الدراسة والإجراءات التي تمت والمعالجات الإحصائية المستخدمة والنتائج المتحصل عليها يتقدم الباحثون بالتوصيات التالية :-

- ممارسة شباب الجامعة و محافظة الإسكندرية للبرنامج التدريبي المقترح لما له من تأثير فعال في تحسين القدرات البدنية لديهم وتأهيلهم للوقاية من الوقوع في برائن الجريمة .
- يوصي الباحثون شباب الجامعة و شباب محافظة الإسكندرية الذين يقضون أوقاتاً كبيرة بغير فائدة بممارسة البرنامج التدريبي المقترح.
- تحقيق مبدأ التنقيف الصحي والرياضي من خلال الإعلان عن أهمية مزاولة البرامج الرياضية وفتح المنشآت الرياضية والنوادي ومراكز الشباب أبوابها لمزاولة تلك البرامج.

The effectiveness of some summer sports activities on improving some harmonic abilities and their impact on modifying behavior among young people in Alexandria Governorate.

Presented by:

**** Prof. Dr. Mustafa Mohamed Ahmed Nour***

***** Dr. Adel Ali Abbas Al-Mangoudy***

****** Dr. Ahmed Abdel Majid Khalaf Abdel Majeed***

Introduction and research problem:

the importance of this study is reflected in the employment of psychology and physical exercises in the events of a kind of prevention of falling into the clutches of crime among university youth, through the codification of a codified program of physical exercises to improve their physical and physiological harmonious abilities and creating a kind of prevention in crime among Young.

Search objective:

- Improving some of the harmonious abilities of university students and the youth of Alexandria Governorate.
- Spreading the culture of sports activities and sports awareness among the governorate's youth.
- Prevention of falling into the clutches of crime among the youth of Alexandria governorate by increasing the number of their actual participation as it is one of the positive prevention activities

Research hypotheses:

Does the practice of the proposed program by university students (the experimental group) improve some elements of their combinatorial abilities. ؟

- Does spreading the culture of practicing sports activities and sports awareness among the youth of Alexandria Governorate increase the number of their actual participation, as it is one of the positive prevention activities. ؟

Search procedures :**The method used:**

The experimental method was used due to its relevance to the nature of the research, in addition to the field study.

Research areas:

Spatial domain: sports fields.

Human field: university youth.

The research sample:

This study was conducted on a sample of university and governorate youth consisting of (20) students, they were randomly divided into two equal groups, one of them was a control group of (10) students who did not practice the training program, and the other was an experimental group of (10) students who practiced the training program.

Recommendations-:

Within the limits of the study sample, the procedures carried out, the statistical treatments used, and the results obtained, the researchers make the following recommendations:

- Youth of the university and Alexandria governorate practice the proposed training program because of its effective impact on improving their physical abilities and rehabilitating them to prevent falling into the clutches of crime.
- Researchers recommend university youth and Alexandria governorate youth who spend a large amount of time uselessly to practice the proposed training program.
- Achieving the principle of health and sports education by declaring the importance of practicing sports programs and opening sports facilities, clubs and youth centers to practice those programs.