مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية

اسم المقال: أثر برنامج رياضي لتأهيل مدمني المخدرات على بعض المتغيرات النفسية والإدراك الحس – حركي لديهم
اسم الكاتب: أحمد سالم بطاينه، حسين حسن أبو الرز، محمد عبدالله النعيمي
رابط ثابت: https://political-encyclopedia.org/index.php/library/8832
تاريخ الاسترداد: 2026/11/01 23:55 +03

الموسوعة السياسيّة هي مبادرة أكاديمية غير هادفة للربح، تساعد الباحثين والطلاب على الوصول واستخدام وبناء مجموعات أوسع من المحتوى العلمي العربي في مجال علم السياسة واستخدامها في الأرشيف الرقمي الموثوق به لإغناء المحتوى العربي على الإنترنت.
لمزيد من المعلومات حول الموسوعة السياسيّة – Encyclopedia Political، يرجى التواصل على info@political-encyclopedia.org

استخدامكم لأرشيف مكتبة الموسوعة السياسيّة – Encyclopedia Political يعني موافقتك على شروط وأحكام الاستخدام المتاحة على الموقع https://political-encyclopedia.org/terms-of-use

تم الحصول على هذا المقال من موقع مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية ورفده في مكتبة الموسوعة السياسيّة مستوفياً شروط حقوق الملكية الفكريّة ومتطلبات رخصة المشاع الإبداعي التي ينضوي المقال تحتها.

جامعة الشارقة
ملتقى الحضارات

مجلة جامعة الشارقة

دورية علمية محكمة

للعلوم الإنسانية والاجتماعية



المجلد 10 ، العدد 2
صفر 1435 هـ / ديسمبر 2013 م

الترقيم الدولي المعياري للدوريات 1996-2339

أثر برنامج رياضي لتأهيل مدمني المخدرات على بعض المتغيرات النفسية والإدراك الحس- حركي لديهم

أحمـد سالـم بطاينـه
حسيـن حسن أبو الـرز
محمد عبدالله النعيمي

كلية التربية الرياضية - جامعة اليرموك

اربد - الأردن

تاريخ الاستلام 2011-06-19 **تاريخ القبول 2013-01-30**

ملخص البحث

هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج رياضي لتأهيل مدمني المخدرات في ضوء بعض المتغيرات النفسية والتي تتمثل في (مفهوم الذات، التوافق الشخصي الاجتماعي) والإدراك الحس- حركي لديهم والمتمثل (المسافة، الاتجاه، القوة، التوازن) وتكونت عينة الدراسة من (20) فردا من المدمنين تراوحت أعمارهم بين (20-44) سنة خضعوا للبرنامج الرياضي التأهيلي لمدة (8) أسابيع، استخدم الباحثون المنهج التجريبي نظراً لملاءمته وطبيعة الدراسة، و تم استخدام مقياس تنسي لمفهوم الذات، مقياس فرايبورج للتوافق الشخصي الاجتماعي ومقياس بوردو للإدراك الحس- حركي. وللمعالجة الإحصائية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء ومعامل ارتباط بيرسون وتم استخدام اختبار(ت) بين القياسين القبلي والبعدي لبيان الفروق الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على متغيرات الدراسة (مفهوم الذات، التوافق الشخصي الاجتماعي)، وكذلك على الإدراك الحس-حركي لكل من (المسافة، الاتجاه، القوة و التوازن) ولصالح القياس البعدي مما يدل على تأثير البرنامج الايجابي على أفراد عينة الدراسة.

الكلمات المفتاحية: برنامج رياضي تأهيلي، مدمنو المخدرات، المتغيرات النفسية، الإدراك الحس حركي.

مقدمة الدراسة:

إن ظهور العولمة وما تبعها من تقدم علمي سريع وانتشار واسع للتكنولوجيا الحديثة، قد زادت الفجوة بين دول العالم، وبالتالي تغيرت مفاهيم الحياة العصرية، واستغني عن الإنسان في كثير من المجالات لصالح الآلات التي بدورها اختصرت الوقت وقللت الجهد، وعلى الرغم من ايجابيات هذا التطور للحياة العصرية إلا أنه يؤثر سلبا على القدرات البدنية للإنسان، ويحد من ممارسته للنشاط الحركي ويؤدي به إلى الخمول والكسل والراحة السلبية للجسم البشري. وبغياب الوازع الديني بين فئة الشباب الذين هم حجر الأساس في بناء أي مجتمع، انتشرت العديد من العادات السيئة بسبب الفراغ وضعف العقيدة وظهرت الأمراض والاضطرابات النفسية التي بدورها أدت إلى غياب المسئولية وتفكك الأسرة الواحدة، وبوجود سماسرة الموت المنتشرة كالطاعون بين أفراد المجتمع، أصبحوا هم الملاذ الوحيد لضعاف النفوس بوصفاتهم السحرية التي تريح العقل وتعطيه قسطا من الراحة وتعدل المزاج (الكيف) دون إدراك العواقب ودون البحث عما هو أفضل.

وتعد المخدرات مجموعة من المواد تسبب الإدمان وتسمم الجهاز العصبى (قبلان والجبور، 2011)، ويعتبر الجهاز العصبي عند الإنسان من أهم أجهزة جسمه, إذ أنه يقوم بدور السيطرة على أجهزة الجسم المختلفة وذلك من أجل ضبط وتكييف وتنظيم العمليات الحيوية الضرورية للحياة بانتظام وبتوافق تام (محجوب، 2002)، ويتم استقبال المعلومات الحسية من الجهاز العصبي الطرفي ونقلها بواسطة المستقبلات إلى الجهاز العصبي المركزي وبعد أن تتم معالجة هذه المعلومات يتم نقلها إلى الخلايا العصبية الحركية ثم العضلات التي تقوم بالأداء الحركي ولكن يحدث تداخل بين عمل المادة المخدرة وعمل المواد الكيميائية المسئولة عن التوصيل العصبي وتتباطأ مناطق المخ المختلفة عن أداء وظائفها وخاصة القدرة على تجهيز المعلومات (السرطاوي والصمادي، 2010).

ويشير مجلس الجمعية الأمريكية لطب الإدمان (ASAM, 1999) بأن التأهيل هو استخدام تدخل مقصود ومخطط له في صحة وسلوك حياة الفرد المدمن أو أسرة الفرد المدمن الذي يعاني من إدمان للمخدرات، ليتمكن الفرد من التعافي والوصول للصحة الجسدية والعقلية والسلوكية (www.opioiddependencetxcme.com).

من هنا كانت الرياضة هي وسيلة وقائية قبل أن تكون وسيلة علاجية وتأهيلية بمختلف مجالاتها أو الغرض منها إن كان تنافسي أو علاجي أو حتى ترويحي، ورغم أن الهدف الأساسي من الرياضة والنشاط البدني ليس الوقاية أو تعديل سلوك الجانحين، فأن السنوات المعاصرة تشهد تعاظم دور الرياضة في مواجهة السلوك المضاد للمجتمع كمدخل وقائي إصلاحي لسلوك الجانحين، باعتبار أن الوسط الذي تؤدى فيه الأنشطة الرياضة ذات طابع تربوي وتعليمي وإرشادي وتقويمي بما يناسب ومعايير وقيم المجتمع (AIC, 2002).

تعتبر الشخصية المتوافقة مع المجتمع سلوكا متعلما ويمكن إكسابه للنشء والشباب من خلال توفير فرص الممارسة المناسبة تحت قيادة الإشراف المؤهل، وتعتبر الرياضة نموذجا متميزا في

التنشئة الاجتماعية والتطبيع كإحدى الوظائف الرئيسية للتربية في المجتمع.. ويذكر أن الانجاز الحقيقي للبرامج الرياضية المنظمة أنها تتمثل في قدرتها على تدريب الممارسين على تقبل البيئة الاجتماعية السائدة (راتب، 2007).

و يؤكد عبد الفتاح (2004) إلى أن الرياضة والنشاط البدني تؤثر في الجهاز العصبي على تحديد السلوك، وأن الجهاز العصبي يمثل أحد المؤثرات الداخلية الأساسية ذات الصلة بالسلوك من خلال التوازن في وظائف الناقلات العصبية، وبالتالي فأن التأثير في هذه الوظائف ينعكس على طبيعة السلوك البشري، ومن هنا تقوم الرياضة والنشاط البدني بدور مهم، حيث يلعب النشاط البدني دورا أساسيا في توفير التغذية والإثارة للدماغ، وهذا يحدث بصفة خاصة عندما تتكامل مجموعة من المهارات كجزء من النشاط البدني، فعندما يعمل الجسم يحتاج إلى المزيد من مستويات الاتصال بين الخلايا العصبية في الدماغ لذلك فالتدريب يعتبر وسيلة لزيادة نشاط عمل الدماغ، وأهم نقطة في ذلك هي زيادة كمية الدم الواردة إليه، فبمجرد ما يقوم الجسم بالأداء الحركي يبدأ القلب في ضخ كمية من الدم خلال الأوعية الدموية إلى أعضاء الجسم المختلفة ومن بينها الدماغ وعند مستوى معين من النشاط البدني يرتفع مستوى نشاط الناقلات العصبية.

الدراسات السابقة (المرتبطة والمتشابهة):

هنالك عدة دراسات في موضوع تأثير الرياضة على المتغيرات النفسية والإدراك الحس- حركي بوجه عام، ولكن قلة من هذه الدراسات وبالأخص العربية تحدثت عن التأثير المباشر لهذه المتغيرات على فئة المدمنين وخصوصا في الإدراك الحس- حركي وعلاقته بالتأهيل الرياضي، ولذلك سوف يتناول الباحثون الموضوع من جوانب مختلفة:

أولا: الدراسات العربية:

دراسة سراج (1999) هدفت الدراسة التعرف إلى أثر برنامج مقترح للترويح الرياضي في بعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية والبيوكيميائية لمدمني المخدرات، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بأحد تصميماته وهو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة كما تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العمدية لمدمني المخدرات والنزلاء بمستشفى المعمورة للطب النفسي ومركز الإسكندرية لعلاج الإدمان من القسم العام، وقد بلغ قوامها (30) مدمن تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين في العدد تمثلت كل منهما (15) مدمن طبق على إحداهما البرنامج المقترح والأخرى ضابطة لم يطبق عليها أي برنامج رياضي على أن يتناول كلا المجموعتان العقار الطبي المناسب من قبل إدارة المستشفى وذلك لمدة ثمانية أسابيع، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تفوق للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في المتغيرات النفسية والفسيولوجية والبيوكيميائية مما يؤكد أن البرنامج المقترح من الترويح الرياضي وتناول العقار الطبي كان أكثر فاعلية في تحسين المتغيرات النفسية والفسيولوجية والبيوكيميائية مقارنة بتناول العقار الطبي فقط.

وأجرى حسن (1993) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج رياضي على بعض الاضطرابات السلوكية، متمثلة في القلق والتكيف، وقد تكونت عينة الدراسة من (35) حدثا تراوحت أعمارهم بين (15-18) سنة، حيث أستخدم الباحث مقياس كاتل للقلق المستتر والظاهر والقلق الكلي، ومقياس التكيف والتوافق الشخصي الاجتماعي، كما استخدم المنهج التجريبي، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود نسبة تحسن بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح البعدي ووجود دور للأنشطة الرياضية في تعديل السلوك وبعض الاضطرابات السلوكية المتمثلة بالقلق والتكيف.

كما أجرى نور الدين (1991) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير برنامج رياضي على الإدراك الحس- حركي والمتمثل في القدرة على إدراك المسافة والقدرة على تكييف أوضاع الجسم في الهواء، والقدرة على التنبؤ بالمواضع أثناء الحركة. وتكونت عينة الدراسة من (25) تلميذ من فئة الصم والبكم متوسط أعمارهم (6-10) سنوات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي عن طريق وضع برنامج للباليه يحتوي على (36) وحدة تدريبية بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا ومدة الوحدة ساعة ونصف. و أشارت النتائج إلى أن البرنامج له أثر إيجاباً على تنمية الإدراك الحس- حركي لدى أفراد عينة الدراسة.

أجرى حلمي (1987) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين بعض القدرات الحس- حركية وبعض البارامترات التدريبية للسباحين الناشئين خارج الماء وداخله، وتكونت عينة الدراسة من (41) سباحا ناشئا أعمارهم دون (12) سنة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من بين السباحين المنتظمين في التدريب على مدار الموسم والمشتركين في بطولات المنطقة. واستخدمت الدراسة (21) اختبارا لقياس القدرات الحس- حركية التي شملتها الدراسة. وقد بينت نتائج الدراسة أنه كلما زادت عدد سنوات الممارسة تحسنت قدرة السباح على الإحساس بالزمن البطيء (75% من أفضل زمن للمسافة) وكلما كبر سن السباح تحسنت قدرته على الإحساس بالزمن الأسرع (85-95% من أفضل زمن للمسافة)، وزادت أيضا سرعة حركة كلتا يديه.

أجرت خليفة وإبراهيم (1984) دراسة هدفت إلى معرفة تأثير برنامج تمرينات توافقية على تنمية القدرات الإدراكية- الحركية للتلاميذ وكذلك التعرف على إلى مدى تـأثير البرنامج على تنمية الإدراك الحركي بالتوازن لدى تلاميذ العينة التي بلغت (52) تلميذا ذكور وإناث تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقامت الباحثتين بتطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية لمدة (3) شهور بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعيا وزمن (35) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة. ولقد أظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي له أثر ايجابي على تنمية كل من القدرات الإدراكية – الحركية و الإدراك الحركي بالتوازن خصوصا الإناث ولصالح المجموعة التجريبية.

الدراسات الأجنبية:

هدفت دراسة أندرو وأندرو(Andrew & Andrew, 2003)، التعرف إلى تأثير الرياضة في إعادة التأهيل والتوافق مع قيم المجتمع في إحدى مؤسسات إيواء الجانحين سلوكيا. وقد اشتملت العينة على (20) طفلا، واستخدمت الدراسة منهج الملاحظة الطويلة السببية المقارنة، وأظهرت النتائج أن استخدام الأنشطة الرياضية الأقل تأكيدا على القواعد والمكسب مع التدعيم الايجابي

تؤثر ايجابيا في خفض السلوك المضاد للمجتمع لدى الأحداث الجانحين.

هدفت دراسة ليسا وكيت (katie, & Leesa 2003) إلى الإجابة عن التساؤل إذ للبرامج الرياضية وممارسة النشاط البدني المنتظم تأثيرا إيجابيا في السلوك المضاد للمجتمع لدى الشباب، واشتملت إجراءات الدراسة مراجعة (600) برنامج للرياضة والنشاط البدني وإجراء (22) دراسة حالة من هذه البرامج للتعرف إلى أهم العناصر لمنع السلوك المضاد للمجتمع لدى الشباب وحالات الانحراف لديهم وأظهرت النتائج أن برامج الرياضة والنشاط البدني تعتبر وسيلة مفيدة لتحقيق النمو الاجتماعي فضلا عن التأثير الايجابي للسلوك المضاد للمجتمع ، كما أوضحت نتائج الدراسة أن ممارسة النشاط البدني - الرياضي يعتبر أكثر أهمية من نوع النشاط الرياضي من حيث توفير فرص تحويل الشباب بعيدا عن السلوك المضاد للمجتمع، وأكدت النتائج أهمية برامج الرياضة والنشاط البدني في التوجه التكاملي مع الصحة ورفاهية الإنسان والخدمات المساعدة الأخرى، كما أنها توفر فرصا للممارسة العملية لمبادئ تلك البرامج.

أجرى لينك (Link, 1999) دراسة هدفت التعرف إلى تطوير تقنيات واستراتيجيات تمكن الأطفال من التكيف والتوافق الاجتماعي فيما بينهم، وتكونت عينة الدراسة من (35) تلميذا من تلاميذ المدرسة الابتدائية تراوحت أعمارهم بين (9-7) سنوات، وخضع التلاميذ في عينة الدراسة إلى برنامج تدريبي مكثف لمدة ثلاثة أسابيع بهدف تطوير التكيف والتوافق الاجتماعي وضبط النفس وتنمية مفهوم الذات لديهم وبعد ذلك قام الباحث بمراقبة التلاميذ لمدة ثمانية شهور، و تم استخدام أدوات قياس في الدراسة شملت قائمة الصفات الشخصية، ومقياس الشخصية، وتوصلت الدراسة إلى زيادة ممارسة التلاميذ للسلوكيات الاجتماعية التي تشير إلى التكيف والتوافق الاجتماعي بناء على البرنامج التدريبي المكثف، وأيضا إلى نمو مفهوم الذات الايجابي لديهم، ولوحظ أن التلاميذ أظهروا قدرة عالية على الضبط الذاتي في المواقف المثيرة.

أجرى كل من أفاري وليونارد (Avary & Leanard, 1997) دراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريب القوة لمدة (8) أسابيع على مفهوم الذات والفاعلية الذاتية للأطفال. وقد اشتملت عينة الدراسة على (24) طفل من كلا الجنسين قسمت إلى مجموعتين الأولى تجريبية وعددها (15) والثانية ضابطة بلغت (9)، حيث تراوحت أعمار أفراد العينة ما بين (12-7) عاما. وقد استخدم الباحثان مقياس مفهوم الذات (MZSCS)، وقد أشارت النتائج إلى عدم وجود أثر للبرنامج على مفهوم الذات والفاعلية الذاتية بينما كان له أثر ايجابي على القوة.

قام كاميل (Kamel, 1996) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر برنامج تدريبي للياقة البدنية على عناصر اللياقة البدنية ومفهوم الذات الكلي وكذلك فحصت الدراسة فيما إذا كانت الرغبة تتنبأ بالتغيرات على مفهوم الذات ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (45) من الذكور و (17) من الإناث ممن شاركوا في برنامج لياقة تدريبي يشمل: الجري، تكوين العضلات ونشاطات فردية وجماعية. وقد أظهرت نتائج الدراسة حدوث تحسن في كل من عنصر القوة، التحمل والمرونة، إضافة إلى أن البرنامج أثر ايجابيا على مفهوم الذات الجسمية لكلا الجنسين.

قدمت كوبولد (Coppold, 1990) دراسة في جامعة كوينز- كندا، هدفت التعرف إلى أثر

برنامج تدريبي علاجي على طلاب مصابين بالشلل الدماغي التشنجي واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة من خلال القياسين القبلي والبعدي واختبارات الإدراك الحركي وبلغ عدد أفراد العينة (85) طالب وأظهرت نتائج الدراسة تحسنا ملموسا في المدى الحركي للعضلات وقدرة على تنفيذ المهام والنشاطات المدرسية وتجانس في الإيقاع الحركي العضلي والتآزر الحركي للجسم والقدرة على تحديد الاتجاهات، إضافة إلى قدرة الاعتماد على النفس في النشاطات المدرسية اليومية والمشاركة الفعالة في مختلف النشاطات التعليمية الصفية.

مشكلة الدراسة:

ازداد الحديث في الآونة الأخيرة - عبر وسائل الإعلام المختلفة-عن اتساع وتزايد تعاطي المخدرات في الأردن وبالأخص بين فئة الشباب من سن -20 30 عام، و تعتبر هذه الظاهرة دخيلة على المجتمع الأردني. ومن خلال زيارة قام بها الباحثون إلى مركز علاج الإدمان التابع لمديرية الأمن العام الواقع في عمان والمختص بعلاج الذكور فقط، أجرى بعض اللقاءات مع المختصين وإدارة المركز اطلع الباحثون من خلالها على الإحصائيات المتوفرة لدى المركز من عام 1994 ولغاية 31\3\2010، حيث بلغت الإحصائية (2605) حالة إدمان قامت بمراجعة هذا المركز و (50%) من هؤلاء هم دون سن (30) عام وكثير من هؤلاء هم من طلاب الجامعات الأردنية الحكومية والخاصة، ومازالوا على مقاعد الدراسة.

و بالرغم من أن حجم المشكلة التي يعاني منها الأردن اقل خطورة منها في البلدان المجاورة، إلا أن هذه المشكلة تؤرق الكثيرين، لما ترتبط به من كوارث اجتماعية تهدد كيان الأسرة الأردنية، التي هي أساس المجتمع، إذ أن ضرر التعاطي لا ينحصر في الشخص المدمن فقط، بل يتعداه إلى الأفراد الذين يتعامل معهم بشكل يومي سواء في الحي أو الجامعة أو العمل، حيث أن مجرد وجوده بينهم يشكل بحد ذاته خطرا على حياتهم، أمّا من حيث ضرورة توفير ثمن المخدرات بأي وسيلة حتى لو أضطر للعنف، وأن ظاهرة انتشار المخدرات أصبحت موجودة بين معظم فئات المجتمع، المتعلمين منهم والأميين، الأغنياء أبناء الطبقة الرفيعة وبين الفقراء أبناء الأسر المفككة، وحتى بين أبناء الأسر المتماسكة وهذا ما يزيد من خطورة المشكلة، وبالتالي أصبحت آفة الإدمان مرض العصر الغريب عن مجتمعنا وعن معتقداتنا وعن ديننا الحنيف، فهي آفة مستوردة من قبل ضعاف النفوس، التي هدفها ليس جمع المال فحسب، بل أن هنالك أهداف أخرى أكبر من ذلك، أهدافا تهوي بشباب هذه الأمة حتى لا تقوم لها قائمة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

1- التعرف إلى أثر البرنامج الرياضي التأهيلي في بعض المتغيرات النفسية قيد الدراسة: (مفهوم الذات، التوافق الشخصي الاجتماعي).

2- التعرف إلى أثر البرنامج الرياضي التأهيلي في متغيرات الإدراك الحس- حركي قيد الدراسة: (المسافة، الاتجاه، القوة، التوازن).

أسئلة الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي للقياسات النفسية المختارة (مفهوم الذات، التوافق الشخصي الاجتماعي) لدى أفراد عينة الدراسة.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي في الخطأ المطلق لمتغيرات الإدراك الحس – حركي المختارة (المسافة، الاتجاه، القوة، التوازن) لدى أفراد عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في إبراز الدور الذي تلعبه الرياضة في عملية تأهيل المدمنين خلال فترة العلاج والتي تسمى مرحلة الانسحاب في حين أن معظم الدراسات السابقة تتحدث فقط عن العلاج النفسي والكيميائي. وأن هذه الدراسة تعتبر من الدراسات القليلة- على حد علم الباحثون- التي تناولت موضوع أثر برنامج رياضي لتأهيل مدمني المخدرات في ضوء بعض المتغيرات النفسية والإدراك الحس- حركي لديهم، وأن نتائجها قد تقدم العون للعاملين في مجال العلاج والتأهيل الرياضي لدى فئة مدمني المخدرات ليكونوا قادرين على التكيف مع الحياة لأنهم جزء لا يتجزأ من المجتمع.

محددات الدراسة:

1- المجال المكاني: مركز علاج الإدمان التابع لمديرية الأمن العام في عمان.

2- المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على نزلاء مركز علاج الإدمان التابع لمديرية الأمن العام.

3- المجال الزماني: تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2011/2010م.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الرياضي: هو مجموعة من التمرينات المنظمة والمبرمجة تهدف إلى تنمية بعض المظاهر النفسية، وتطوير بعض عناصر الإدراك الحس- حركي (تعريف إجرائي).

الإدمان: اعتماد الإنسان على تعاطي مادة من المواد أو المركبات الكيميائية الطبيعية أو المصنعة

مثل المخدرات إلى الحد الذي يلحق الضرر بجسمه، ويصبح غير قادر على تركها بمفرده (سويف، 1990).

المخدرات: مادة كيميائية تسبب النعاس والنوم، أو غياب الوعي المصحوب بتسكين الألم، وتسبب الإدمان (الهواري، 1988).

المتغيرات النفسية:

مفهوم الذات: هو مجموع ادراكات واتجاهات ومشاعر وتقيم الفرد لنفسه؛ أي أنها فكرة الفرد عن نفسه (نوفل، 1998).

التوافق الشخصي الاجتماعي: هو التكيف مع البيئة المحددة التي يعيش فيها الفرد، والالتزام بأعراف وتقاليد المجتمع والتفاعل معها بشكل ايجابي (الديب، 2000).

الإدراك الحس- حركي: هو إدراك العلاقات بين الفراغ والزمن، والشد العضلي أثناء حركة الجسم باستخدام مستقبلات حساسة للحركة توجد ضمن النظام الشامل (الأوتار العضلية، والعضلات والأربطة، ومفاصل الجهاز الحركي) (Beyer, 1987).

منهجية الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج شبه التجريبي (Quasi-experimental Method) نظرا لملاءمته وطبيعة الدراسة، باستخدام التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة، بأسلوب القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من نزلاء مركز علاج الإدمان التابع لمديرية الأمن العام فرع أدارة مكافحة المخدرات في عمان، وعددهم (36) نزيلا حسب إحصائيات المركز وتراوحت أعمارهم من (20-44) سنة.

عينة الدراسة:

تم تحديد عينة الدراسة بالطريقة العمدية بعد تصنيف درجات الإدمان لدى النزلاء وحالتهم الصحية بواسطة طبيب المركز وإمكانية تطبيق البرنامج المقترح عليهم بالتعاون مع أدارة المركز، وتكونت عينة الدراسة من (30) نزيلا معظمهم من مدمني الهيروين، ونظرا لاكتشاف مرض الكبد الوبائي لدى (2) من النزلاء تم استبعادهم، ولاحقا تم استبعاد (8) نزلاء لعدم انتظامهم بالبرنامج التأهيلي، لتبقى عينة الدراسة (20) نزيلا.

جدول(1)

توصيف أفراد عينة الدراسة ن = 20

المتغير	الوحدة	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المتوسط	الانحراف	الالتواء
العمر	سنة	22	44	31.70	7.064	.182
الطول	سم	159	183	169.65	6.393	.478
الوزن	كغم	63	95	76.90	9.020	.127

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

1- المتغير المستقل : البرنامج الرياضي التأهيلي.

2- المتغيرات التابعة:

وتشمل المتغيرات النفسية (مفهوم الذات و التوافق الشخصي الاجتماعي).

ومتغيرات الإدراك الحس- حركي وتشمل (المسافة، الاتجاه، القوة و التوازن).

المباني والمنشآت:

تم تنفيذ البرنامج وأجراء الاختبارات في ساحة المركز العلاجي الخارجية والمعدة خصيصاً للألعاب الجماعية الترفيهية وتشمل (كرة القدم، كرة السلة،كرة الطائرة).

وسائل جمع البيانات:

أولا: مقياس مكون من (50) عبارة والذي اختيرت عباراته من مقياس الصحة النفسية بولاية (تنسي) بأمريكا لمفهوم الذات، ومقياس فرايبورج للتوافق الشخصي الاجتماعي، وتم تطويره في شكله الحالي على يد (وليم نتس1965) وأعد صيغته إلى العربية (محمد حسن علاوي، محمد العربي، 1978)، موزعة كما يلي:

(25) عبارة لقياس مفهوم الذات منها (12)عبارة ايجابية و(13) سلبية.

(25) عبارة لقياس التوافق الشخصي الاجتماعي منها (14)عبارة ايجابية و (11) سلبية.

ويجيب الفرد عن كل عبارة طبقا لمقياس خماسي الدرجات:

لا تنطبق كليا	لا تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق غالبا	تنطبق دائما
1	2	3	4	5

هذا في حال العبارات الإيجابية وفي حال العبارات السلبية يتم عكس الدرجات والنتيجة النهائية للمقياس هي مجموع درجات جميع العبارات الإيجابية والسلبية وكلما زاد مجموع الدرجات كلما دل ذلك على زيادة مفهوم وتقدير الذات من جهة، ومن جهة أخرى زيادة مجموع درجات التوافق الشخصي الاجتماعي يدل على تحسن في توافق وانسجام الشخص مع مجتمعه.

ثانيا: اختبارات الإدراك الحس- حركي. تم جرد الاختبارات التي استخدمت في قياس متغيرات الإدراك الحس- حركي، بالرجوع إلى المصادر العلمية ذات الصلة عن طريق مسح وتحليل المراجع والدراسات السابقة وتحليل مضمونها، مثل حسانين (2004) وبعض مقاييس بوردو للإدراك الحركي، والدراسات التي استخدمت بعض هذه الاختبارات مثل دراسة علاء الدين (1981)، حلمي (1987) والجبيلي (1990)، ومن ثم تم اختيار مجموعة اختبارات من بينها، وفقا للشروط التالية:

1- مناسبتها لعينة الدراسة من حيث السن ومستوى الأداء.

2- ملائمتها وطبيعة الفئة المستهدفة.

3- تميزها بالسهولة في الإجراء وإمكانات التطبيق.

اختبار الإدراك الحس – حركي للمسافة:

وتتم عملية القياس من خلال المشي لمسافة محددة دون استخدام حاسة البصر وسؤال النزيل عن المسافة المقطوعة وتسجل هذه المسافة المقطوعة والمسافة المقطوعة التي تم تقديرها ويكون الفرق بينهما هو خطأ التقدير المطلق.

اختبار الإدراك الحس – حركي للاتجاه:

وتتم عملية القياس من خلال المشي بخط مستقيم لمسافة محددة دون استخدام حاسة البصر وتقاس مسافة الانحراف عن الخط المستقيم عند خط النهاية وتكون هذه المسافة خطأ التقدير المطلق.

اختبار الإدراك الحس – حركي للقوة:

وتتم عملية القياس من خلال جهاز الديناموميتر القبضة عن طريق مسك الجهاز من المكان المعد لذلك والضغط بأقصى قوة، وفي هذه اللحظة يتحرك المؤشر موضحا القوة القصوى ومن ثم يطلب تحقيق (50%) من القوة القصوى وفرق الخطأ بالتقدير بين القيمة المطلوبة و القيمة الفعلية يكون هو خطأ التقدير المطلق.

اختبار الإدراك الحس – حركي للتوازن:

يستخدم للقياس جهاز التوازن وهو عبارة عن منصة موضوعة من المنتصف على مثلث ارتكاز وهي بذلك تشبه الأرجوحة، ويحاول الفرد الاحتفاظ بالتوازن و يتم حساب الخطأ عن طريق عدد المرات التي يتم فيها لمس المنصة التوازن للأرض.

الأجهزة المستخدمة:

(جهاز الديناموميتر لقياس قوة قبضة اليد، شريط لقياس المسافة، جهاز قياس التوازن (يشبه الأرجوحة)، طباشير، قناع (عصبة للعينين)، صافرة، سجل ملاحظات.

الدراسة الاستطلاعية:

لقد تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على (6) نزلاء من خارج عينة الدراسة من مركز العلاج للإدمان وتم تطبيق الاختبارات عليهم، وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة والتأكد من مناسبة تنفيذ الاختبارات عند التطبيق الحقيقي للاختبارات.

صدق الاختبار:

تم التحقق بطريقة صدق المضمون (المحتوى) وذلك عن طريق:

1- مسح المراجع والدراسات المرتبطة.

2- استطلاع رأي الخبراء والمحكمين.

تم عرض الاختبارات بصورتها الأولية على (8) محكمين من ذوي الاختصاص في التربية البدنية وعلوم الحركة وصعوبات التعلم وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي (ملحق رقم (1)، حيث زود المحكمين بالهدف من الاختبارات، وطلب من كل منهم بيان الرأي حول:

ملائمة الاختبارات للغرض المعد من اجله.

ملائمة المقياس لخصائص العينة.

وعلى ضوء الملاحظات أدخلت بعض التعديلات في الصياغة لكي تمثل الاتجاه المعين، وأيضا تم تعديل بعض الاختبارات وحذف البعض الآخر لتصبح ملاءمة للعينة.

ثبات الاختبار:

للتأكد من ثبات الاختبار، تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار (Test Re- test) على أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية و البالغ عددهم (6) نزلاء من خارج عينة الدراسة وكانت الفترة الزمنية بين الاختبارين (10) أيام، وتم حساب معامل الثبات عن طريق معامل ارتباط بيرسون، حيث تراوح معامل الارتباط بين (0.76 -0.87) بين القياسين القبلي والبعدي وهذا

ما يوضحه جدول رقم (2).

جدول (2)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعوامل المقياس والدرجة الكلية للمقياس

الاختبارات	مفهوم الذات	التوافق الشخصي الاجتماعي	المسافة	الاتجاه	القوة	التوازن	الدرجة الكلية
معامل الارتباط	0.76	0.78	0.81	0.85	0.87	0.86	0.82

القياس القبلي:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث صباح يوم (18/10/ 2010) وبمساعدة أحد المشرفين المنتسبين للمركز والمختص بالنشاط الرياضي، وتم تسجيل علامات الطلبة حسب المعيار الموضوع للاختبارات وكيفية أدائهم.

وبعد استراحة لمدة ساعة تم توزيع الاستبانة عليهم في نفس اليوم وتوضيح آلية الإجابة مع الشرح اللفظي ومساعدة من لا يعرف القراءة والكتابة.

بناء البرنامج الرياضي التأهيلي:

تم بناء البرنامج التأهيلي بعد الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة العربية والأجنبية كدراسة (الديري ومحمد، 1993) ومقاييس بوردو للإدراك الحركي، (حسانين، 2004؛ وشرف، 2001؛ ونشوان، 2003 ؛ وياسين، 2002) والتي تعمل على تطوير القدرات الإدراكية والحركية، وأيضا قام الباحثون بتطوير بعض الألعاب بما يتناسب وفئة الدراسة من خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة السابقة التي تساعد على إعادة التأهيل ومراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة، وتم مراعاة عوامل السرية والأمان والسلامة.

تطبيق البرنامج الرياضي التأهيلي:

تم تطبيق البرنامج الرياضي التأهيلي بعد الحصول على كتاب تسهيل مهمة الباحثون من الجامعة موجه إلى مديرية الأمن العام في العاصمة عمان وتم الحصول على رد الموافقة من قبل مديرية الأمن العام وذلك خلال الفترة ما بين (18/10/ 2010م إلى18/12/ 2010م) وذلك بواقع ثلاث وحدات أسبوعيا وبمعدل (120) دقيقة للوحدة الواحدة والبرنامج الرياضي التأهيلي الموضح في الملحق رقم (3).

القياس البعدي:

تم تطبيق الاختبار البعدي بعد تنفيذ البرامج الرياضي التأهيلي في صباح (2010 /12/18)، مع الحرص على التنفيذ في نفس الظرف التي تم مراعاتها أثناء القياس القبلي.

المعالجة الإحصائية:

لقد تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك لحساب: المتوسط الحسابي، الانحراف الميعاري، الالتواء، معامل الارتباط (بيرسون) و اختبار " t ".

عرض النتائج

في ضوء أهداف الدراسة قام الباحثون بإجراء المعالجات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها من خلال تطبيق مقاييس الاختبارات، وفيما يلي عرض نتائج هذه الدراسة:

جدول رقم (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء للمتغيرات النفسية والحركية قيد الدراسة

المتغيرات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
المتغيرات النفسية	مفهوم الذات قبلي	درجة	53.40	8.475	-.83
	مفهوم الذات بعدي	درجة	79.70	3.600	.87
	التوافق الشخصي الاجتماعي قبلي	درجة	56.45	4.571	-.39
	التوافق الشخصي الاجتماعي قبلي	درجة	79.55	3.086	.03
متغيرات الإدراك الحس حركي	اختبار خطأ إدراك مسافة المشي قبلي	متر	3.00	.889	.06
	اختبار خطأ إدراك مسافة المشي بعدي	متر	1.08	.545	.49
	اختبار خطأ إدراك الاتجاه قبلي	متر	3.23	.803	-.75
	اختبار خطأ إدراك الاتجاه بعدي	متر	1.68	.545	-.52
	اختبار خطأ إدراك القوة قبلي	كيلو جرام	3.45	.985	.11
	اختبار خطأ إدراك القوة بعدي	كيلو جرام	2.10	.754	-.48
	اختبار الإحساس بالتوازن قبلي	درجة	1.60	.681	.71
	اختبار الإحساس بالتوازن بعدي	درجة	3.00	.562	.00

يمثل الجدول رقم (3) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء في الاختبار القبلي و البعدي للمتغيرات النفسية (مفهوم الذات، التوافق الشخصي الاجتماعي), ومتغيرات الإدراك الحس- حركي (المسافة، الاتجاه، القوة، التوازن) المشمولين بالدراسة.

ويوضح الجدول رقم (3) أن معاملات الالتواء لجميع المتغيرات انحصرت مابين (3- و3+) مما يشير إلى إمكان افتراض أن هذه المتغيرات تتوزع توزيعا طبيعيا وبالتالي فإنه يمكن القول أن عينة الدراسة متجانسة.

أولا: فيما يتعلق بفرض الدراسة الأول والتي نصها " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج الرياضي التأهيلي على المتغيرات النفسية (مفهوم الذات، التوافق الشخصي الاجتماعي) لدى عينة الدراسة".

وللتحقق من هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار دلالة الفروق (ت) للتحقق من الفروق ودلالتها المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على متغيري مفهوم الذات والتوافق الشخصي الاجتماعي.

جدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ودلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمفهوم الذات لدى أفراد عينة الدراسة (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
مفهوم الذات	درجة	53.40	8.48	79.70	3.60	26.30	*13.25	0.00

*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) والقيمة الجدولية (2.093)

يتضح من الجدول رقم (4) وتبعاً لفرضية البحث فقد تكونت العينة من (20) مدمن مخدرات، إذ عولجت البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي (t- test)، حصل الأفراد لاختبار مفهوم الذات في القياس القبلي على متوسط الحسابي (53.40) وبانحراف معياري (8.48)، في حين بلغ متوسط درجات الأفراد المدمنين في الاختبار البعدي (79.70) وبإنحراف معياري (3.60) وبإستعمال الاختبار التائي بلغت القيمة التائية المحسوبة (13.25) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.093)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي التأهيلي له أثر ايجابي لدى عينة الدراسة في اختبار مفهوم الذات.

جدول رقم (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ودلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للتوافق الشخصي الاجتماعي لدى أفراد عينة الدراسة (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
التوافق الشخصي الاجتماعي	درجة	56.45	4.57	79.55	3.09	23.10	*25.18	0.00

*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) والقيمة الجدولية (2.093)

يتضح من الجدول رقم (5) وتبعاً لفرضية البحث فقد تكونت العينة من (20) مدمن مخدرات، إذ عولجت البيانات إحصائيا باستعمال الاختبار التائي (t- test)، حصل الأفراد لاختبار التوافق الشخصي الاجتماعي في القياس القبلي على متوسط الحسابي (56.45) وبانحراف معياري (4.57)، في حين بلغ متوسط درجات الأفراد المدمنين في الاختبار البعدي (79.55) وبإنحراف معياري (3.09) وباستعمال الاختبار التائي بلغت القيمة التائية المحسوبة (25.18) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.093)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي التأهيلي له أثر ايجابي لدى عينة الدراسة في اختبار التوافق الشخصي الاجتماعي.

ثانيا: فيما يتعلق بفرض الدراسة الثاني والتي نصها "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج الرياضي التأهيلي على متغيرات الإدراك الحس حركي (المسافة، الاتجاه، القوة، التوازن) لدى عينة الدراسة".

جدول رقم (6)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ودلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للخطأ المطلق في إدراك المسافة لدى أفراد عينة الدراسة (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
خطأ إدراك المسافة	متر	3.00	.89	1.08	.54	1.93	11.78*	0.00

*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) والقيمة الجدولية (2.093)

يتضح من الجدول رقم (6) وتبعاً لفرضية البحث فقد تكونت العينة من (20) مدمن مخدرات، إذ عولجت البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي (t- test)، حصل الأفراد لاختبار خطأ إدراك المسافة في القياس القبلي على متوسط حسابي (3.00) وبانحراف معياري (0.89)، في حين بلغ متوسط درجات الأفراد المدمنين في الاختبار البعدي (1.08) وبإنحراف معياري (0.54) وبإستعمال الاختبار التائي بلغت القيمة التائية المحسوبة (11.78) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.093)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي التأهيلي له أثر ايجابي لدى عينة الدراسة في اختبار إدراك بالمسافة.

جدول رقم (7)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ودلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للخطأ المطلق في إدراك الاتجاه لدى أفراد عينة الدراسة (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
خطأ إدراك الاتجاه	متر	3.23	.80	1.68	.54	1.55	11.46*	0.00

*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) والقيمة الجدولية (2.093)

يتضح من الجدول رقم (7) وتبعاً لفرضية البحث فقد تكونت العينة من (20) مدمن مخدرات، إذ عولجت البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي (t- test)، حصل الأفراد لاختبار إدراك الاتجاه في القياس القبلي على متوسط حسابي (3.23) وبانحراف معياري (0.80)، في حين بلغ متوسط درجات الأفراد المدمنين في الاختبار البعدي (1.68) وبإنحراف معياري (0.54) وبإستعمال الاختبار التائي بلغت القيمة التائية المحسوبة (11.46) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.093)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي التأهيلي له أثر ايجابي لدى عينة الدراسة في اختبار إدراك الاتجاه.

جدول رقم (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ودلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للخطأ المطلق في إدراك القوة لدى أفراد عينة الدراسة (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
خطأ إدراك القوة	كغم	3.45	.99	2.10	.75	1.35	8.10*	0.00

*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) والقيمة الجدولية (2.093)

يتضح من الجدول رقم (8) وتبعاً لفرضية البحث فقد تكونت العينة من (20) مدمن مخدرات، إذ عولجت البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي (t- test)، حصل الأفراد لاختبار خطأ إدراك القوة في القياس القبلي على متوسط حسابي (3.45) وبانحراف معياري (0.99)، في حين بلغ متوسط درجات الأفراد المدمنين في الاختبار البعدي (2.10) وبإنحراف معياري (0.75) وباستعمال الاختبار التائي بلغت القيمة التائية المحسوبة (8.10) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.093)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي التأهيلي له أثر ايجابي لدى عينة الدراسة في اختبار إدراك القوة.

جدول رقم (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ودلالة الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لإدراك التوازن لدى أفراد عينة الدراسة (ن=20)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	مستوى الدلالة
		متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري			
الإحساس بالتوازن	درجة	1.60	.68	3.00	.56	1.40	9.20	0.00*

*دال إحصائيًا عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) والقيمة الجدولية (2.093)

يتضح من الجدول رقم (9) وتبعاً لفرضية البحث فقد تكونت العينة من (20) مدمن مخدرات، إذ عولجت البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار التائي (t- test)، حصل الأفراد لاختبار الاحساس بالتوازن في القياس القبلي على متوسط حسابي (1.60) وبانحراف معياري (0.68)، في حين بلغ متوسط درجات الأفراد المدمنين في الاختبار البعدي (3.00) وبإنحراف معياري (0.56) وبإستعمال الاختبار التائي بلغت القيمة التائية المحسوبة (9.20) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.093)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي، وهذا يدل على أن البرنامج الرياضي التأهيلي له أثر ايجابي لدى عينة الدراسة في اختبار التوازن.

مناقشة النتائج

نلاحظ أن بعض الاختبارات ارتفعت قيمتها في البعدي عن القبلي والأخرى انخفضت، لا بد من توضيح ذلك وبيان موقع التحسن بالزيادة وكذلك موقع التحسن بالانخفاض في كل اختبار.

أولا: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والتي نصها "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج الرياضي التأهيلي في بعض المتغيرات النفسية (مفهوم الذات، والتوافق الشخصي الاجتماعي) لدى عينة الدراسة".

نلاحظ أن البرنامج هدف إلى تنمية عدة متغيرات نفسية، منها مفهوم الذات، والتوافق الشخصي الاجتماعي، والتي تلعب دورا هاما في تحديد سلوك الأفراد مع أنفسهم ومع المجتمع الذي يعيشون فيه، أما من حيث متغير مفهوم الذات فقد أشارت نتائج الجدول رقم (4) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، حيث ارتفع المتوسط الحسابي لهذا المتغير من (53.40) إلى (70.79) درجة، وهذا يدل على تأثير البرنامج التأهيلي الايجابي لدى عينة الدراسة، ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية البرنامج

التأهيلي بما يحتويه من مهارات متنوعة وخصوصا تلك التي تعتمد على التمرين الجماعي للمشي الصباحي والتحول إلى الجري مع التحكم بالسرعة المطلوبة مع بعض تمارين الوثب العمودي لأقصى ارتفاع مع مراعاة الفروق الفردية ومن خلال الجزء الختامي من الوحدة التدريبي، الذي تضمن استخدام الساونا بعد التدريب مما ساهم بدوره على الاسترخاء، و كذلك من خلال تأثير المحاضرات النظرية التي ترفع من الروح المعنوية وتنمي شخصية الفرد وتعيد ثقته بنفسه، واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Kamel 1996,)، بينما تعارضت مع دراسة (Avary & Leonard, 1997).

أما بالنسبة لمتغير التوافق الشخصي الاجتماعي فقد أشارت نتائج الجدول رقم (5) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، حيث ارتفع المتوسط الحسابي لهذا المتغير من (56.45) إلى (79.55) درجة، وهذا يدل على تأثير البرنامج الايجابي لدى عينة الدراسة، ويعزو الباحثون ذلك إلى التفاعل الذي كان يحدث نتيجة تطبيق البرنامج داخل أرض الملعب والتنافس القوي بين أفراد العينة وخصوصا التمارين التي تنفذ دون استخدام حاسة البصر وتمارين الجري وتمرير الكرات فيما بينهم التي كان لها أثر كبير على رفع الروح المعنوية، بالإضافة إلى الألعاب الجماعية الأخرى مثل كرة السلة وكرة القدم والتي فتحت المجال للترويح عن النفس والشعور بقيمة الآخر، وقد اتفقت الدراسة مع كل من دراسة حسن (1993)، ،((Andrew & Andrew 1997 Leesa & Ketie2003)) و دراسة (Link, 1999)، وبناء على ما تقدم نرفض الفرضية الأولى والقائلة أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج الرياضي التأهيلي في بعض المتغيرات النفسية (مفهوم الذات والتوافق الشخصي الاجتماعي) لدى عينة الدراسة".

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية والتي نصها " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج الرياضي التأهيلي في بعض متغيرات الإدراك الحس-حركي (المسافة، الاتجاه، القوة، التوازن) لدى عينة الدراسة".

نلاحظ أن البرنامج هدف إلى إعادة تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس- حركي والتي لها اتصال بالجهاز العصبي المركزي والطرفي واللذان يتأثران بشكل سلبي بسبب الإدمان على المخدرات وبالتالي يعاني المدمن من صعوبة في تعلم الحركات، أي صعوبة في تفسير المعلومات الحسية الصاعدة إلى الدماغ، الذي يقوم بدوره إلى ترجمتها و تحليلها، الأمر الذي ينعكس سلبا على الأداء أو السلوك الحركي بشكل واضح.

أما بالنسبة لمتغير المسافة فقد أشارت نتائج الجدول رقم (6) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، حيث انخفض المتوسط الحسابي لهذا المتغير من (3.00) إلى (1.08) م، وهذا يدل على تقليل نسبة الخطأ المطلق في التقدير للمسافة المقطوعة وهذا مؤشر على تأثير البرنامج الرياضي التأهيلي المقترح بشكل ايجابي لدى أفراد عينة الدراسة، ويعزو الباحثون ذلك إلى تكرار التدريب على

إدراك المسافة المقطوعة من خلال ضبط الخطوات ومعرفة مسافة كل خطوة بالتقدير، وأيضا كان للتمارين الأخرى دور ايجابي مثل تمارين الوثب لأعلى بكلتا القدمين وتمارين الحجل التبادلي التي تساعد على التركيز والجري بين المكعبات ومعرفة المسافة المقطوعة والمسافة بين المكعبات بالإضافة إلى تمارين تخطي الحواجز وتقدير ارتفاع كل حاجز ونسبته إلى طول الفرد، وقد ساهم ذلك بالتحسن الملحوظ لدى أفراد العينة. وتعارضت هذه النتيجة مع دراسة عبد العزيز (1991).

أما بالنسبة لمتغير الاتجاه فقد أشارت نتائج الجدول رقم (7) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، حيث انخفض المتوسط الحسابي لهذا المتغير من (3.23) إلى (1.68) م، وهذا يدل على تقليل نسبة الخطأ المطلق في تقدير الاتجاه خلال المسافة المقطوعة وهذا مؤشر على تأثير البرنامج الايجابي لدى عينة الدراسة، ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية البرنامج في التدريب على تحديد الاتجاهات من خلال تمارين تحديد أجزاء الجسم وتمرين تمييز اليسار من اليمين وتمارين تتبع حركة الأسهم أو الاتجاه عكس الإشارة المرسومة على الأرض مما زاد في تحسن توافقهم العصبي العضلي وتخطي الحواجز مرة باليمين ومرة باليسار وتقليد حركة المدرب، كما ساهم التدريب على المشي دون استخدام حاسة البصر في الاعتماد على الإدراك الحس حركي و كذلك على الحواس الأخرى مثل حاسة السمع من خلال توجيه المدرب، كما أدى التدريب المكثف و المنظم واستخدام مبدأ التدرج في حمل التدريب بالإضافة إلى فترات الراحة بعد كل تمرين إلى تحسن واضح في بعض الصفات الحركية الأساسية كالانسياب الحركي، الدقة الحركية و المدى الحركي عند أداء معظم الحركات. و تتفق هذه الدراسة مع دراسة عبد العزيز (1991) و دراسة (Coppoled, 1990).

أما بالنسبة لمتغير القوة فقد أشارت نتائج الجدول رقم (8) الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ، حيث انخفض المتوسط الحسابي لهذا المتغير من (3.45) الى (2.10) كغم، وهذا يدل على تقليل نسبة الخطأ المطلق في تقدير حجم القوة من خلال تحديد القوة القصوى ومن ثم إدراك نصف القوة المبذولة وهذا مؤشر على تأثير البرنامج الايجابي لدى عينة الدراسة، ويعزو الباحثون ذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام الاثقال و كذلك التمارين السويدية في تنمية عنصر تحمل القوة لعضلات الذراعين و الصدر كتمرين (Push Up) و عضلات البطن كتمرين (Sit Ups) بالإضافة إلى تمارين المتغيرات السابقة والتي زادت من إدراك حجم القوة المبذولة، وتقوية عضلات الساقين نتيجة الجري والحجل على كلتا الرجلين وعلى رجل واحدة، وأصبحت تمارين الأثقال حافز لكل النزلاء للانتظام في التدريب ورغبة في دخول الساونا وهم يتصببون عرقا أملا منهم بالتخلص من السموم في أسرع وقت ممكن. وبالتالي كان التحسن ملحوظ لدى أفراد العينة. وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (Kamel, 1996) ودراسة (Avary & Leonard, 1997).

أما بالنسبة لمتغير التوازن فقد أشارت نتائج الجدول رقم (9) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية

عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي، حيث ارتفع المتوسط الحسابي لهذا المتغير من (1.60) إلى (3.00) درجة، وهذا يدل على فاعلية البرنامج الرياضي التأهيلي المقترح بشكل ايجابي لدى عينة الدراسة، مما أدى إلى تحسن ملموس في حفظ التوازن لدى أفراد العينة مع التقدم في البرنامج، بحيث أن البرنامج التأهيلي الرياضي قد احتوى على الحركات الانتقالية من مشي بخط مستقيم مع وبدون حاسة البصر و كذلك إلى المشي مع حمل أوزان مختلفة باليدين والسير على عارضة خشبية ضيقة، بالإضافة إلى الإرشادات والخطوط التي تحدد مسار الحركة إلى الأمام والخلف والوقوف على قدم واحدة لأطول فترة زمنية ممكنة، أن فاعلية البرنامج التأهيلي المقترح قد ساهم في تنمية وتطوير عناصر الإدراك الحس حركي (المسافة، الاتجاه، القوة والتوازن)، ويعزو الباحثون إلى أن مفردات البرنامج الرياضي التأهيلي التي تم تطبيقها على أفراد عينة الدراسة أدى إلى تنشيط الجهاز العصبي الطرفي في نقل المعلومات الحسية إلى الدماغ وقدرته على إدراكها وتحليلها جيداً ثم الرد على هذه المعلومات الحسية حركياً عن طريق إعطاء الأمر إلى العضلات لتنفيذ الواجب الحركي بشكل دقيق، و قد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة خليفة وإبراهيم (1984)، وبناءا على ما تقدم نرفض الفرضية الثانية والقائلة لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) لأثر البرنامج الرياضي التأهيلي في بعض متغيرات الإدراك الحس- حركي (المسافة، الاتجاه، القوة، التوازن) لدى عينة الدراسة".

وهكذا يتضح للباحثين أن البرنامج التأهيلي التدريبي كان له أثر إيجابي على مدمني المخدرات من الناحية النفسية والادراك الحس حركي، بالاضافة الى بعض المتغيرات التي لم توضع في البرنامج والتي قد يكون لها تأثير ايجابي على اولئك المدمنين كعامل الزمن، اذ يقل استجابة جسم المدمن للمادة المخدرة مع مرور الزمن، بالاضافة الى الأدوية التي تعطى لهم كمضادات للاكتئاب والتي تعمل على تحسن مزاج المدمن.

الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج تم التوصل إلى ما يلي:

1- يؤثر البرنامج الرياضي التأهيلي المقترح ايجابيا على تنمية وتطوير المتغيرات النفيسة (مفهوم الذات، و التوافق الشخصي الاجتماعي) لدى أفراد العينة.

2- يؤثر البرنامج الرياضي التأهيلي ايجابيا على تنمية وتطوير عناصر جوانب الإدراك الحس- حركي (المسافة، الاتجاه، القوة، التوازن).

التوصيات:

في ضوء نتائج الدراسة التي أجراها الباحثون فإنهم يوصوا بما يلي:

1- تطبيق البرنامج الرياضي التأهيلي المقترح في مراكز مدمني المخدرات في الأردن.

2- الاهتمام بتنمية مفهوم الذات والتوافق الشخصي الاجتماعي لما له من أثر ايجابي في عملية التأهيل.

3- القيام بتصميم برامج رياضية تأهيلية تتناسب وهذه الفئة التي هي بأمس الحاجة للعودة إلى الاندماج مع المجتمع.

4- إجراء دراسات مشابهة مع الأخذ بعين الاعتبار تصنيف المادة المخدرة من حيث طريقة إنتاجها (مخدرات طبيعية، مخدرات نصف مصنعة و مخدرات مصنعة).

المراجع

المراجع العربية:

أبو العجين، ابراهيم (2007م). أنواع المخدرات والمؤثرات العقلية، بحث منشور في دائرة التدريب والتطوير، دبي.

الجبيلي، سناء (1990م). دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الزقازيق، المجلد الاول.

حسانين محمد صبحي (2004م). القياس والتقويم في التربية الرياضية. ط6, القاهرة: دار الفكر.

حسن, عاطف (1993م). تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض الاضطرابات السلوكية لدى الجانحين في مؤسسة الأحداث بالمينا. رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الملك سعود, الرياض.

حلمي، عصام محمد أمين(1987م). العلاقة بين القدرات الحس حركية وبهض البراميترات التدريبية للسباحين الناشئين داخل وخارج الماء، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية وجامعة حلوان.

خليفة, نبيلة محمد وابراهيم, اجلال محمد(1984م). تأثير تمرينات التوافق على تنمية القدرات الإدراكية- الحركية والإدراك الحركي بالتوازن. مجلة علوم وبحوث التربية الرياضية, القاهرة, مصر, المجلد الأول, العدد الأول- الثاني.

الديب, حامد (2000م). فلسفة التكيف النفسي والاجتماعي في المدارس الرياضية, بيروت دار الكتاب اللبناني.

الديري, علي و محمد, علي محمد (1993م). مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق. اربد: دار الفرقان للطباعة والنشر, الأردن.

راتب, أسامة كامل (2007م). علم النفس الرياضي, ط4, القاهرة: دار الفكر.

الراوي، عمر عادل (1998م). أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس- حركية على تعليم سباحة الصدر لطلاب كلية التربية الرياضية، بغداد رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية.

الرويشد، علي بن مد الله (2000م) الأضرار الصحية للمخدرات، القريات: مكتبة الملك فهد الوطنية، المملكة العربية السعودية.

ريان، أحمد علي طه (1984م). المخدرات بين الطب والفقه. القاهرة: دار الاعتصام.

سراج، صبحي محمد (1999م). تأثير برنامج ترويحي رياضي في بعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية والبيوكيمائية لمدمني المخدرات. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.

السرطاوي، عبد العزيز والصمادي، جميل (2010م). الإعاقات الصحية والجسمية، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.

سويف، مصطفى (1990م). تعاطي المواد المؤثرة في الأعصاب بين الطلاب، دراسة ميدانية في الواقع المصري مدخل تاريخي ومنهجي الى الدراسات الوبائية (المجلد الأول). القاهرة: المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.

شرف, عبد الحميد (2001م). البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق, مصر الجديدة: مركز الكتاب للنشر.

عبد الفتاح, ابو العلا أحمد (2004م). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.

عكاشة، أحمد (1985م) في بيتنا مدمن، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

علاء الدين، جمال (1981م). الإدراك الحس– حركي. المؤتمر الثاني لدراسات وبحوث التربيةالرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، الاسكندرية، جامعة حلوان.

علاوي, محمد حسن والعربي، محمد (1978م). موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين, القاهرة, مركز الكتاب للنشر.

قبلان، صبحي أحمد والجبور، نايف مفضي (2011م). الرياضة للجميع. عمان: مكتبة العربي للنشر والتوزيع.

محجوب، وجيه (2002م). فسيولوجيا التعلم. ط1، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

المرزوقي، حمد و أبو خطوة أحمد (1984م). القات. الطبعة الأولى، دار العلم بجدة.

المغربي، سعد (1984م). سيكولوجيا تعاطي الأفيون ومشتقاته. الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.

منصور، أحمد (1987م). عجائب المخدرات، الطبعة الثانية، الشركة السعودية للتوزيع.

نشوان, نشوان (2003م). تأثير منهج مقترح للتربية الحركية في تطوير بعض القدرات البدنية والحس- حركية للخواص حملة عرض داون. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد.

نور الدين، إيمان عبدالعزيز (1991م). تأثير برنامج مقترح للباليه على الإدراك الحس- حركي لدى الصم والبكم. مجلة علوم وفنون الرياضية، المجلد الرابع العدد الاول- الثاني، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة، مصر.

نوفل، مفيد حسن (1998م). مفهوم الذات الأكاديمي وتأثره ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلبة الصف التاسع في المدارس الحكومية في محافظة نابلس، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة النجاح ، نابلس، فلسطين.

الهواري، محمد (1988م). المخدرات من القلق إلى الإستبعاد، سسلسلة فصلية، تصدر عن رئاسة المحاكم الشرعية والشؤون الدينية ، قطر.

ياسين، حسين (2002م). تصميم البرامج الحركية للتربية البدنية والصحية والترويح، الرياض: مكتبة الملك فهد الوطنية.

المراجع الاجنبية:

AIC (2002) Reducing, Anti- Social Behaviour Through Sport And Cultural Activities. AIC Research And Public Policy Series.

Andrew, P & Andrew, J (2003), Rehabilitation Of Young People Through The Use Of Sport Social Science And Medicine (56)531-550.

Avary, F. & Leanard,D 1997. Psychological Effects of Strength Training on Children, Journal of Sport Behavior ,20/ Z. PP 164-176.

Beyer، E .(Editor) 1987 . Dictionary Of Science. Verlag، Karl Hoffmann ، Scharndorf .

Bourffard, M.(2004). Movement Problem Solutions by Educable Mentally Handicapped Individuals. Adapted Pheysical Activity Quarterly Vol. 7, (2) 183-197.

Canadian Fitness and life style Research In stitute (1998) physical Activity Wards Off Crime . Lifestyle Tips Series.

Coppold, J (1990). Does an Improvement in Motor Function in School- Aged Children With Physical Disabilities Result in Increased Participation in school Activities. Peysical Therapy; VOL 81(9).

Kamel, .K (1996) . Physical Fitness As - Predictor of the Self-Concept Among Boys and Girls with Learning Disabilities, Attention Deficit huperactive Disorder and Normal Academic Achievement, Achievement . Dissertation Abstract International ,A,57/ 11,P,4648.

Leesa, M & Katie, W (2003), Sport, Physical Activity And Antisocial Behaviour In Youth. Research And Public Series. No 49.

Link, R. (1999), Throwing down: A social learning test of students fighting. Social Work in Educatoin, 14(2), 114- 125.

المواقع الألكترونية:

www.opioiddependencetxcme.com

الملحق رقم (1)

اختبار التحكيم

الدكتور/الأستاذ الدكتور/..... المحترم

يقوم الباحثين بإجراء دراسة بعنوان أثر برنامج رياضي لتأهيل مدمني المخدرات في بعض المتغيرات النفسية والإدراك الحس- حركي لديهم، علما بأن الاستمارة تتضمن:

1- الاختبارات النفسية (مفهوم الذات، التوافق الشخصي الاجتماعي)

اختبارات الإدراك الحس- حركي (إدراك المسافة، إدراك الاتجاه، إدراك القوة، الإحساس التوازن)
آملين مراجعتها وإبداء ملاحظاتكم عليها.

شاكرين ومقدرين لكم جهدكم وحسن تعاونكم

اختبارات البرنامج

اختبارات الإدراك الحس- حركي للمسافة:

1- اختبار إدراك الإحساس لمسافة المشي:

الهدف: قياس الإدراك الحس- حركي لمسافة المشي، حيث يدل معرفة المسافة المقطوعة لمسافة المشي ودون استخدام حاسة البصر على ارتفاع مستوى الإدراك الحس- حركي، ويدل نقص الخطأ في التقدير للمسافة المقطوعة على ارتفاع مستوى الإدراك.

الأدوات: شريط للقياس، عصابة للعينين، طباشير.

طريقة الأداء: يقف النزيل عند بداية خط البداية المرسوم على أرضية الساحة ويطلب من النزيل المشي للأمام بخط مستقيم مسافة 20م ويرى المسافة المطلوبة، ثم تعصب عيناه ويطلب منه المشي للأمام إلى أن يصدر له الأمر بالتوقف ثم يسأل عن المسافة التي قطعها وتسجل هذه المسافة والمسافة الحقيقية بعد قياسها ويكون الفرق بينهما هو خطأ التقدير المطلق، ويكرر هذا الاختبار عند مستوى 50%، 75% من المسافة الحقيقية عند مستوى 100%.

اختبار الإدراك الحس- حركي للاتجاه:

1- اختبار إدراك الإحساس بالاتجاه من خلال المشي:

الهدف: قياس الإدراك الحس- حركي لتحديد الاتجاه ، من خلال المشي لمسافة 20 م بدون استخدام حاسة البصر.

الأدوات: شريط قياس، عصابة للعينين.

طريقة الأداء: يقف النزيل على بداية خط مستقيم مرسوم على الأرض ، ثم توضع العصابة على عيناه وبعدها يطلب منه السير للأمام ومحاولة الوصول إلى نهاية المسافة وعلى امتداد نقطة البداية وأي انحراف عن هذه النقطة يحسب خطا في تقدير الاتجاه ويكرر الاختبار ثلاث مرات ويؤخذ المتوسط الحسابي.

اختبار الإدراك الحس- حركي للقوة:

الهدف: قياس التباين في أدراك الجهد في ضوء قوة العضلة.

الأدوات: جهاز الديناموميتر القبضة والذي يتم عن طريق مسك الجهاز من المكان المعد لذلك والضغط بأقصى قوة، وفي هذه اللحظة يتحرك المؤشر على الجهاز موضحا القوة المبذولة.

طريقة الأداء: يتم منح النزيل ثلاث محاولات بفاصل زمني دقيقة واحدة بين كل محاولة، ويتم

تسجيل أفضل محاولة

يتم تحديد(50%) من الحد الأقصى لقوة القبضة وفقا لما تم تسجيله في الخطوة السابقة (أفضل محاولة).

تعطى ثلاث محاولات تدريبية باستخدام حاسة البصر

تعطى ثلاث محاولات بدون استخدام حاسة البصر وتؤخذ أفضل محاولة بدون استخدام حاسة البصر.

اختبار الإحساس بالاتزان:

الهدف: توافق العوامل المؤثرة بالتوازن من موقع مركز ثقل الجسم وزيادة قاعدة الارتكاز.

الأدوات: جهاز التوازن وهو عبارة عن منصة موضوعة من المنتصف على نقطة الارتكاز تشبه الأرجوحة .

الطريقة: يقف عليها الشخص واضعا قدميه على المنصة، ويحاول الاحتفاظ بالمنصة في مستوى وضع متوازن.

والتقويم إما أن يكون عدد المرات التي يتم فيها لمس المنصة لأحدى

الجانبين (الأخطاء) أو زمن الاحتفاظ بالمنصة في وضع التوازن المطلوب.

الملحق رقم (2)

المقياس في صورته النهائية

استبانة المتغيرات النفسية المختارة:

(مفهوم الذات، التوافق الشخصي الاجتماعي)

ووضع هذا المقياس في الأصل قسم الصحة النفسية بولاية (تينسي) بأمريكا لمفهوم الذات، ومقياس فرايبورج للتوافق الشخصي الاجتماعي، وتم تطويره في شكله الحالي على يد (وليم نتس 1965) وأعد صيغته العربية (محمد حسن علاوي، محمد العربي، 1978) .

- قام الباحث باختيار ما هو مناسب ويتفق وموضوع الدراسة من هذا المقياس.

الأخ العزيز:

أقرأ كل عبارة ثم أختر إحدى الاستجابات الخمسة الموجودة وضع دائرة حول ما يناسبك.

اجب عن كل عبارة لو كنت تصف نفسك لنفسك مع الملاحظة أن هذا ليس امتحانا، وليس هنالك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

أرجو الإجابة عن جميع الأسئلة.

الرقم: ..... العمر: .....

الحالة الاجتماعية: ..... المهنة: .....

العبارات الخاصة بمفهوم الذات	لا تنطبق كليا	لا تنطبق غالبا	تنطبق أحيانا	تنطبق غالبا	تنطبق دائما
1- امتلك جسما سليما					
2- أنا شخص جذاب					
3- اعتبر نفسي شخصا عاطفيا					
4- أنا شخص مهذب					
5- أنا شخص أمين					
6- أنا شخص سيء					
7- أنا شخص مرح					
8- أنا شخص هادئ					
9- أنا لاشيء					
10- لدي أسرة تساعدني دائما في أي مشكلة					
11- أصدقائي لا يثقون بي					
12- أنا شخص ودود					
13- أنا مشهور بين الرجال					
14- لا أهتم بما يفعله الآخرون					
15-لا أقول الصدق دائما					
16- يعتريني الغضب أحيانا					
17- أحب أن أبدو وسيما وأنيقا في كل الأوقات					
18- أنا مثقل بالأوجاع والآلام.					
19- أنا شخص مريض					
20- أنا شخص متدين					
21- أنا فاشل أخلاقيا					
22- أنا شخص ضعيف من الناحية الأخلاقية					
23- لدي قدر من الضغط النفسي					
24- أنا شخص حقود					
25- أفقد أعصابي					
26- أشعر أن الناس يثقون بي.					
27- يراعي الناس مشاعري					
28- أكتسب أصدقاء جدد بكل سهولة.					

29- أقوم بعبور الطريق لأتجنب مقابلة شخص ما					
30- أشعر أنه لا يوجد من يفهمني.					
31- علاقاتي مع جيراني جيدة					
32- أشعر أن آرائي تحظى باهتمام الآخرين					
33- أتمتع بشعبية اجتماعية بين أصدقائي					
34- أشعر أن الناس غير مخلصين في علاقاتهم مع الآخرين					
35- أشعر أنني اجرح شعور الآخرين دون تعمد.					
36- أشعر أن الآخرين يجرحون مشاعري					
37- يكون سلوكي غير طبيعي عند تعاملي مع أفراد الجنس الآخر.					
38- أشعر بتردد عندما أريد مقابلة أناس مهمين					
39- علاقاتي بالأصدقاء عميقة.					
40- أشعر أني عضو في مجموعة من الأصدقاء.					
41- أشعر أن الآخرين يحبونني.					
42- يصعب علي مراعاة القيم والأعراف الاجتماعية في سلوكي.					
43- أفضل العمل بمفردي على العمل مع الآخرين.					
44- أجد أن طموحاتي تتفق مع أهداف مجتمعي.					
45- أحترم التقاليد السائدة في المجتمع.					
46- أجاري الجو الاجتماعي بسهولة.					
47- المجتمع الذي أعيش فيه لا يشبع حاجاتي.					
48- أشعر بالألفة في مجتمعي.					
49- أشعر بالفخر بالانتماء لمجتمعي.					
50- أتمنى أنني لم أولد بهذا المجتمع.					

ملحق رقم (3)

البرنامج الرياضي التأهيلي

البرنامج الرياضي:

ملاحظه: جميع التمارين والمقاييس الواردة في البرنامج والتي تعمل على تنمية وتطوير

القدرات الإدراكية الحركية تم جمعها من مقياس بوردو المعدل للإدراك الحركي، وحسانين (2004)، واجتهاد الباحث في ابتكار بعض التمارين والألعاب والتي تنتمي للقدرات الإدراكية الحركية.

حجم العينة: بلغ حجم عينة الدراسة 20 فردا وهم عدد أفراد نزلاء المركز المتواجدين خلال فترة تنفيذ البرنامج قيد العلاج.

وكانت مدة البرنامج ثمانية أسابيع بمعدل ثلاثة أيام في الأسبوع

اللقاء الأول	1- الالتقاء بإدارة المركز لأشعارهم بمدى أهمية البرنامج وأهدافه. 2- الالتقاء بأفراد عينة الدراسة للتعايش معهم وتحفيزهم للاشتراك بالبرنامج المقترح. 3- القياس القبلي لأفراد العينة.

الشهر الأول / الأسبوع الأول البرنـامج التدريبي زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

اليوم	محتوى التدريب اليومي	الشدة %	التكرار	الراحة بالدقيقة	الأدوات	الهدف
الأحد	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الاخرين.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	المشي العادي في اتجاهات مختلفة مع تغير السرعة مع تجنب الاحتكاك بالزميل.	40%	3	2	أقماع	
	المشي ثم الحجل على الرجل اليمنى في خطوط مستقيمة ثم التبديل على الرجل اليسرى، الحجل في اتجاهات مختلفة، الحجل داخل مربعات مرسومة على الأرض، الحجل عدة مرات، الوصول إلى هدف بعدد معين من الحجلات .	40%	3	2	أقماع مع اشكال مربعة مرسومة	
	المشي بين الأقماع في اتجاهات مختلفة مع رفع الركبتين عاليا.	40%	3	2	أقماع	
	الجري متغير السرعة، الاتجاه، جري التتابع، الجري حول أقماع، أطواق .	40%	3		عصا تتابع، أقماع	
	التحرك بين العوائق العادي ثم بعصب العينين.	40%	3	2	أقماع	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الثلاثاء	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - تطوير عنصر التوازن. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الآخرين. - الإحساس بالمسافة .
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	جملة حركية تشمل المهارات الانتقالية، المشي، الجري متغيرالسرعة، التحرك بين العوائق .	40%	3	2	أقماع	
	الجري 4-3 خطوات، الارتقاء على إحدى القدمين والهبوط المتزن، الارتقاء والهبوط داخل أطواق، الوثب داخل وخارج الأطواق بالقدمين معا, ثم التغيير للجانبين, الوثب والهبوط المتزن باستخدام مقاعد سويدية.	40%	3	2	أقماع، أطواق، مقاعد سويدية.	
	الاتزان على عارضة منخفضة من الثبات، المشي، الوثب بالقدمين والاتزان على القدمين معا.	40%	3	2	أقماع	
	تعيين أجزاء الجسم، تمييز الحركات الأحادية والمزدوجة، تخطي عرضة بارتفاع الركبة من الجري .	40%	3		عارضة ، حاجز	
	رمي الأطواق للأمام داخل قائم من مسافة 3م، تكرار العملية دون استخدام حاسة البصر .	40%	3	2	أطواق ، قائم بارتفاع 1م.	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الخميس	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- مقاومة وزن الجسم - التحكم بالقوة لرفع الساقين - تنمية عنصر تحمل القوة في الذراعين - تنمية عنصر تحمل القوة في الرجلين - الترويح والثقة بالنفس. - إدراك اهمية دور الرياضة في الصحة جسمية والنفسية.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	تمرين push up، تمرين sit ups .	40%	6	2	مرتبة اسفنجية	
	دامبل مفرد تبادلي من وضع الجلوس ، جهاز دفع الرجلين معا من وضع الجلوس(القرفصاء).	40%	8	2	دنابل بوزن 2,5كغم، مرتبة اسفنجية	
	تمرين sit ups، من وضع الرقود على الظهر مع ثني مفصل الحوض 90 درجة مع الجسم ومد مفصل الركبة وتكرار العمليةمع الثني 45 درجة.	40%	5	2	مرتبة اسفنجية	
	تمارين أثقال وسويدي حرة، مع سماع الموسيقى، ألعاب جماعية حرة(كرة سلة، كرة قدم، كرة طائرة)				أدوات الأثقال المختلفة، تلفاز.	
	محاضرة داخل صالة الأثقال حول أهمية الرياضة في حياتنا.					
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط

الشهر الأول / الأسبوع الثاني البرنامج التدريبي زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

اليوم	محتوى التدريب اليومي	الشدة %	التكرار	الراحة بالدقيقة	الأدوات	الهدف
الأحد	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقلية. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الأخرين.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	المشي العادي في اتجاهات مختلفة مع تغير السرعة مع رمي ولقف كرات من الزميل تلعب (زوجي)	40%	3	2	أقماع ، كرات	
	المشي ثم الحجل على الرجل اليمنى في خطوط مستقيمة ثم التبديل على الرجل اليسرى، الحجل في اتجاهات مختلفة، الحجل داخل مربعات مرسومة على الأرض، الحجل عدة مرات، الوصول الى هدف بعدد معين من الحجلات .(منافسة زوجية)	40%	3	2	أقماع مع اشكال مربعة مرسومة	
	المشي بين الأقماع في اتجاهات مختلفة مع رفع الركبتين عاليا والعودة بنفس المسار ولكن بالجري.	40%	3	2	أقماع	
	الجري متغير السرعة، الاتجاه، جري التتابع، الجري حول أقماع، أطواق.(منافسة زوجية)	40%	3		عصا تتابع، أقماع	
	التحرك العادي بين العوائق ثم بعصب العينين، التحرك نحو كرسي دون حاسة البصر ثم الجلوس عليه.	40%	3	2	أقماع ، كرسي	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الثلاثاء	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقلية. - تطوير عنصر التوازن. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الأخرين. - الإحساس بالمسافة .
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	جملة حركية تشمل المهارات الانتقالية، المشي، الجري متغيرالسرعة، التحرك بين العوائق والعودة للبداية.	40%	3	2	أقماع	
	الجري 4-3 خطوات، الارتقاء على إحدى القدمين والهبوط المتزن، الارتقاء والهبوط داخل أطواق، الوثب داخل وخارج الأطواق بالقدمين معا, ثم التغيير للجانبين, الوثب والهبوط المتزن باستخدام مقاعد سويدية.	40%	3	2	أقماع، أطواق، مقاعد سويدية.	
	الاتزان على عارضة مرتفعة 30سم من الثبات، المشي، الوثب بالقدمين والاتزان على القدمين معا.	40%	3	2	أقماع	
	تعيين أجزاء الجسم، تمييز الحركات الأحادية والمزدوجة، تخطي عارضة بارتفاع الركبة من الجري .	40%	3		عارضة ، حاجز	
	رمي الأطواق للأمام داخل قائم من مسافة 4م، تكرار العملية دون استخدام حاسة البصر .	40%	3	2	أطواق ، قائم بارتفاع 1م.	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الخميس	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- مقاومة وزن الجسم - التحكم بالقوة لرفع الساقين - تنمية عنصر تحمل القوة في الذراعين - تنمية عنصر تحمل القوة في الرجلين - الترويح والثقة بالنفس. - إدراك اهمية دور الرياضة في الصحة الجسمية والنفسية.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	تمرين push up، تمرين sit ups .	40%	8	2	مرتبة اسفنجية	
	دامبل مفرد تبادلي من وضع الجلوس ، جهاز دفع الرجلين معا من وضع الجلوس(القرفصاء).	40%	10	2	دنابل بوزن 2,5كغم، مرتبة اسفنجية	
	تمرين sit ups، من وضع الرقود على الظهر مع ثني مفصل الحوض90درجة مع الجسم ومد مفصل الركبة وتكرار العمليةمع الثني 45 درجة.	40%	6	2	مرتبة اسفنجية	
	تمارين أثقال وسويدي حرة، مع سماع الموسيقى. ألعاب جماعية حرة(كرة سلة، كرة قدم، كرة طائرة)				أدوات الأثقال المختلفة، تلفاز.	
	محاضرة داخل صالة الأثقال حول مخاطر المخدرات على الصحة.					
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط

الشهر الأول / الأسبوع الثالث البرنـامج التدريبي زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

اليوم	محتوى التدريب اليومي	الشدة %	التكرار	الراحة بالدقيقة	الأدوات	الهدف
الأحد	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقلية. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الأخرين.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	المشي العادي في اتجاهات مختلفة مع تغير السرعة مع تقريب المسافة بين الأقماع وزيادة عددها	60%	3	2	أقماع	
	المشي ثم الحجل على الرجل اليمنى في خطوط مستقيمة ثم التبديل على الرجل اليسرى، الحجل في اتجاهات مختلفة، الحجل داخل مربعات مرسومة على الأرض، الحجل عدة مرات، الوصول الى هدف بعدد معين من الحجلات.(منافسة جماعية)	60%	3	2	أقماع مع اشكال مربعة مرسومة	
	المشي بين الأقماع في اتجاهات مختلفة مع رفع الركبتين عاليا، ثم العودة بالوثب فوق الأقماع.	60%	3	2	أقماع	
	الجري متغير السرعة، الاتجاه، جري التتابع، الجري حول أقماع، أطواق، والعودة بالوثب داخل الأطواق	60%	3		عصا تتابع، أقماع	
	التحرك العادي بين العوائق ثم بعصب العينين ثم البحث عن كرسيين بتوجيهات من الزملاء.	60%	3	2	أقماع ، كراسي عدد(2)	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الثلاثاء	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقلية. - تطوير عنصر التوازن. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الأخرين. - الإحساس بالمسافة .
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	جملة حركية تشمل المهارات الانتقالية، المشي، الجري متغيرالسرعة، التحرك بين العوائق(منافسة جماعية)	60%	3	2	أقماع	
	الجري 4-3 خطوات، الارتقاء على إحدى القدمين والهبوط المتزن، الارتقاء والهبوط داخل أطواق، الوثب داخل وخارج الأطواق بالقدمين معا, ثم التغيير للجانبين, الوثب والهبوط المتزن باستخدام مقاعد سويدية.	60%	3	2	أقماع، أطواق، مقاعد سويدية.	
	الاتزان على عارضة منخفضة من الثبات، المشي، الوثب بالقدمين والاتزان على القدمين معا.	60%	3	2	أقماع	
	تعيين أجزاء الجسم، تمييز الحركات الأحادية والمزدوجة، تخطي عارضة بارتفاع الركبة من الجري .	60%	3		عارضة ، حاجز	
	رمي الأطواق للأمام داخل قائم من مسافة 4م، تكرار العملية دون استخدام حاسة البصر .	60%	3	2	أطواق ، قائم بارتفاع 1م.	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الخميس	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- مقاومة وزن الجسم - التحكم بالقوة لرفع الساقين - تنمية عنصر تحمل القوة في الذراعين - تنمية عنصر تحمل القوة في الرجلين - الترويح والثقة بالنفس. - إدراك مخاطر المخدرات وتأثيرها في السلوك.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	تمرين push up، تمرين sit ups .	60%	10	2	مرتبة اسفنجية	
	دامبل مفرد تبادلي من وضع الجلوس ، جهاز دفع الرجلين معا من وضع الجلوس(القرفصاء).	60%	12	2	دنابل بوزن 2,5كغم، مرتبة اسفنجية	
	تمرين sit ups، من وضع الرقود على الظهر مع ثني مفصل الحوض90درجة مع الجسم ومد مفصل الركبة وتكرار العمليةمع الثني 45 درجة.	60%	8	2	مرتبة اسفنجية	
	تمارين أثقال وسويدي حرة، مع سماع الموسيقى. ألعاب جماعية حرة(كرة سلة، كرة قدم، كرة طائرة)				أدوات الأثقال المختلفة، تلفاز.	
	محاضرة داخل صالة الأثقال حول تأثير المخدر في الجهاز العصبي					
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط

الشهر الأول /الاسبوع الرابع البرنامج التدريبي زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

اليوم	محتوى التدريب اليومي	الشدة %	التكرار	الراحة بالدقيقة	الأدوات	الهدف
الأحد	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الأخرين.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	المشي العادي في اتجاهات مختلفة مع تغير السرعة مع تجنب الاحتكاك بالزميل.	75%	3	2	أقماع	
	المشي ثم الحجل على الرجل اليمنى في خطوط مستقيمة ثم التبديل على الرجل اليسرى، الحجل في اتجاهات مختلفة، الحجل داخل مربعات مرسومة على الأرض، الحجل عدة مرات، الوصول الى هدف بعدد معين من الحجلات .	75%	3	2	أقماع مع اشكال مربعة مرسومة	
	المشي بين الأقماع في اتجاهات مختلفة مع رفع الركبتين عاليا.	75%	3	2	أقماع	
	الجري متغير السرعة، الاتجاه، جري التتابع، الجري حول أقماع، أطواق .	75%	3		عصا تتابع، أقماع	
	التحرك بين العوائق العادي ثم بعصب العينين.	75%	3	2	أقماع	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الثلاثاء	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - تطوير عنصر التوازن. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الأخرين. - الإحساس بالمسافة .
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	جملة حركية تشمل المهارات الانتقالية، المشي، الجري متغيرالسرعة، التحرك بين العوائق .	75%	3	2	أقماع	
	الجري 4-3 خطوات، الارتقاء على إحدى القدمين والهبوط المتزن، الارتقاء والهبوط داخل أطواق، الوثب داخل وخارج الأطواق بالقدمين معا, ثم التغيير للجانبين, الوثب والهبوط المتزن باستخدام مقاعد سويدية.	75%	3	2	أقماع، أطواق، مقاعد سويدية.	
	الاتزان على عارضة منخفضة من الثبات، المشي، الوثب بالقدمين والاتزان على القدمين معا.	75%	3	2	أقماع	
	تعيين أجزاء الجسم، تمييز الحركات الأحادية والمزدوجة، تخطي عرضة بارتفاع الركبة من الجري .	75%	3		عارضة، حاجز	
	رمي الأطواق للأمام داخل قائم من مسافة 3م، تكرار العملية دون استخدام حاسة البصر .	75%	3	2	أطواق ، قائم بارتفاع 1م.	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الخميس	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- مقاومة وزن الجسم - التحكم بالقوة لرفع الساقين - تنمية عنصر تحمل القوة في الذراعين - تنمية عنصر تحمل القوة في الرجلين - الترويح والثقة بالنفس. - فهم الفرد لنفسه.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	تمرين push up، تمرين sit ups .	75%	12	2	مرتبة اسفنجية	
	دامبل مفرد تبادلي من وضع الجلوس ، جهاز دفع الرجلين معا من وضع الجلوس(القرفصاء).	75	14	2	دنابل بوزن 2,5كغم، مرتبة اسفنجية	
	تمرين sit ups، من وضع الرقود على الظهر مع ثني مفصل الحوض90درجة مع الجسم ومد مفصل الركبة وتكرار العمليةمع الثني 45 درجة.	60%	10	2	مرتبة اسفنجية	
	تمارين أثقال وسويدي حرة، مع سماع الموسيقى. ألعاب جماعية حرة(كرة سلة، كرة قدم، كرة طائرة)				أدوات الأثقال المختلفة، تلفاز.	
	محاضرة داخل صالة الأثقال حول مفهوم الذات					
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط

الشهر الثاني/ الأسبوع الخامس البرنامج التدريبي زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

اليوم	محتوى التدريب اليومي	الشدة %	التكرار	الراحة بالدقيقة	الأدوات	الهدف
الأحد	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الآخرين.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	المشي العادي في اتجاهات مختلفة مع تغير السرعة مع تجنب الاحتكاك بالزميل.	90%	4	2	أقماع	
	المشي ثم الحجل على الرجل اليمنى في خطوط مستقيمة ثم التبديل على الرجل اليسرى، الحجل في اتجاهات مختلفة، الحجل داخل مربعات مرسومة على الأرض، الحجل عدة مرات، الوصول الى هدف بعدد معين من الحجلات .	90%	4	2	أقماع مع اشكال مربعة مرسومة	
	المشي بين الأقماع في اتجاهات مختلفة مع رفع الركبتين عاليا.	90%	4	2	أقماع	
	الجري متغير السرعة، الاتجاه، جري التتابع، الجري حول أقماع، أطواق .	90%	4		عصا تتابع، أقماع	
	التحرك بين العوائق العادي ثم بعصب العينين.	90%	4	2	أقماع	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الثلاثاء	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - تطوير عنصر التوازن. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الآخرين. - الإحساس بالمسافة .
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	جملة حركية تشمل المهارات الانتقالية، المشي، الجري متغيرالسرعة، التحرك بين العوائق .	90%	4	2	أقماع	
	الجري 4-3 خطوات، الارتقاء على إحدى القدمين والهبوط المتزن، الارتقاء والهبوط داخل أطواق، الوثب داخل وخارج الأطواق بالقدمين معا, ثم التغيير للجانبين, الوثب والهبوط المتزن باستخدام مقاعد سويدية.	90%	4	2	أقماع، أطواق، مقاعد سويدية.	
	الاتزان على عارضة منخفضة من الثبات، المشي، الوثب بالقدمين والاتزان على القدمين معا.	90%	4	2	أقماع	
	تعيين أجزاء الجسم، تمييز الحركات الأحادية والمزدوجة، تخطي عارضة بارتفاع الركبة من الجري.	90%	4		عارضة ، حاجز	
	رمي الأطواق للأمام داخل قائم من مسافة 3م، تكرار العملية دون استخدام حاسة البصر .	90%	4	2	أطواق ، قائم بارتفاع 1م.	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الخميس	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- مقاومة وزن الجسم - التحكم بالقوة لرفع الساقين - تنمية عنصر تحمل القوة في الذراعين - تنمية عنصر تحمل القوة في الرجلين - الترويح والثقة بالنفس. - التعرف على اهمية التوافق مع الجماعة.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	تمرين push up، تمرين sit ups .	90%	14	2	مرتبة اسفنجية	
	دامبل مفرد تبادلي من وضع الجلوس ، جهاز دفع الرجلين معا من وضع الجلوس(القرفصاء).	90%	16	2	دنابل بوزن 2,5كغم، مرتبة اسفنجية	
	تمرين sit ups، من وضع الرقود على الظهر مع ثني مفصل الحوض90درجة مع الجسم ومد مفصل الركبة وتكرار العمليةمع الثني 45 درجة.	90%	12	2	مرتبة اسفنجية	
	تمارين أثقال وسويدي حرة، مع سماع الموسيقى. ألعاب جماعية حرة(كرة سلة، كرة قدم، كرة طائرة)				أدوات الأثقال المختلفة، تلفاز.	
	محاضرة داخل صالة الأثقال حول أهمية التوافق الشخصي الاجتماعي					
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط

الشهر الثاني / الأسبوع السادس البرنامج التدريبي زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

اليوم	محتوى التدريب اليومي	الشدة %	التكرار	الراحة بالدقيقة	الأدوات	الهدف
الأحد	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الآخرين.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	المشي العادي في اتجاهات مختلفة مع تغير السرعة مع تجنب الاحتكاك بالزميل.	90%	4	2	أقماع	
	المشي ثم الحجل على الرجل اليمنى في خطوط مستقيمة ثم التبديل على الرجل اليسرى، الحجل في اتجاهات مختلفة، الحجل داخل مربعات مرسومة على الأرض، الحجل عدة مرات، الوصول الى هدف بعدد معين من الحجلات .	90%	4	2	أقماع مع اشكال مربعة مرسومة	
	المشي بين الأقماع في اتجاهات مختلفة مع رفع الركبتين عاليا.	90%	4	2	أقماع	
	الجري متغير السرعة، الاتجاه، جري التتابع، الجري حول أقماع، أطواق .	90%	4		عصا تتابع، أقماع	
	التحرك بين العوائق العادي ثم بعصب العينين.	90%	4	2	أقماع	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الثلاثاء	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - تطوير عنصر التوازن. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الآخرين. - الإحساس بالمسافة .
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	جملة حركية تشمل المهارات الانتقالية، المشي، الجري متغيرالسرعة، التحرك بين العوائق .	90%	4	2	أقماع	
	الجري 4-3 خطوات، الارتقاء على إحدى القدمين والهبوط المتزن، الارتقاء والهبوط داخل أطواق، الوثب داخل وخارج الأطواق بالقدمين معا, ثم التغيير للجانبين, الوثب والهبوط المتزن باستخدام مقاعد سويدية.	90%	4	2	أقماع، أطواق، مقاعد سويدية.	
	الاتزان على عارضة منخفضة من الثبات، المشي، الوثب بالقدمين والاتزان على القدمين معا.	90%	4	2	أقماع	
	تعيين أجزاء الجسم، تمييز الحركات الأحادية والمزدوجة، تخطي عارضة بارتفاع الركبة من الجري.	90%	4		عارضة ، حاجز	
	رمي الأطواق للأمام داخل قائم من مسافة 3م، تكرار العملية دون استخدام حاسة البصر .	90%	4	2	أطواق ، قائم بارتفاع 1م.	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الخميس	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- مقاومة وزن الجسم - التحكم بالقوة لرفع الساقين - تنمية عنصر تحمل القوة في الذراعين - تنمية عنصر تحمل القوة في الرجلين - الترويح والثقة بالنفس. - التعرف على اهمية التوافق مع الجماعة.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	تمرين push up، تمرين sit ups .	90%	14	2	مرتبة اسفنجية	
	داميل مفرد تبادلي من وضع الجلوس ، جهاز دفع الرجلين معا من وضع الجلوس(القرفصاء).	90%	16	2	دنابل بوزن 2,5كغم، مرتبة اسفنجية	
	تمرين sit ups، من وضع الرقود على الظهر مع ثني مفصل الحوض90درجة مع الجسم ومد مفصل الركبة وتكرار العمليةمع الثني 45 درجة.	90%	12	2	مرتبة اسفنجية	
	تمارين أثقال وسويدي حرة، مع سماع الموسيقى. ألعاب جماعية حرة(كرة سلة، كرة قدم، كرة طائرة)				أدوات الأثقال المختلفة، تلفاز.	
	محاضرة داخل صالة الأثقال حول أهمية التوافق الشخصي الاجتماعي					
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط

الشهر الثاني / الأسبوع السابع البرنامج التدريبي زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

اليوم	محتوى التدريب اليومي	الشدة %	التكرار	الراحة بالدقيقة	الأدوات	الهدف
الأحد	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الآخرين.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	المشي العادي في اتجاهات مختلفة مع تغير السرعة مع تجنب الاحتكاك بالزميل.	100%	4	2	أقماع	
	المشي ثم الحجل على الرجل اليمنى في خطوط مستقيمة ثم التبديل على الرجل اليسرى، الحجل في اتجاهات مختلفة، الحجل داخل مربعات مرسومة على الأرض، الحجل عدة مرات، الوصول الى هدف بعدد معين من الحجلات .	100%	4	2	أقماع مع اشكال مربعة مرسومة	
	المشي بين الأقماع في اتجاهات مختلفة مع رفع الركبتين عاليا.	100%	4	2	أقماع	
	الجري متغير السرعة، الاتجاه، جري التتابع، الجري حول أقماع، أطواق .	100%	4		عصا تتابع، أقماع	
	التحرك بين العوائق العادي ثم بعصب العينين.	100%	4	2	أقماع	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الثلاثاء	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - تطوير عنصر التوازن. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الآخرين. - الإحساس بالمسافة .
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	جملة حركية تشمل المهارات الانتقالية، المشي، الجري متغيرالسرعة، التحرك بين العوائق .	100%	4	2	أقماع	
	الجري 4-3 خطوات، الارتقاء على إحدى القدمين والهبوط المتزن، الارتقاء والهبوط داخل أطواق، الوثب داخل وخارج الأطواق بالقدمين معا, ثم التغيير للجانبين, الوثب والهبوط المتزن باستخدام مقاعد سويدية.	100%	4	2	أقماع، أطواق، مقاعد سويدية.	
	الاتزان على عارضة منخفضة من الثبات، المشي، الوثب بالقدمين والاتزان على القدمين معا.	100%	4	2	أقماع	
	تعيين أجزاء الجسم، تمييز الحركات الأحادية والمزدوجة، تخطي عارضة بارتفاع الركبة من الجري.	100%	4		عارضة ، حاجز	
	رمي الأطواق للأمام داخل قائم من مسافة 3م، تكرار العملية دون استخدام حاسة البصر .	100%	4	2	أطواق ، قائم بارتفاع 1م.	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الخميس	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- مقاومة وزن الجسم - التحكم بالقوة لرفع الساقين - تنمية عنصر تحمل القوة في الذراعين - تنمية عنصر تحمل القوة في الرجلين - الترويح والثقة بالنفس. - التعرف على تأثير الساونا
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	تمرين push up، تمرين sit ups .	100%	14	2	مرتبة اسفنجية	
	دامبل مفرد تبادلي من وضع الجلوس ، جهاز دفع الرجلين معا من وضع الجلوس(القرفصاء).	100%	16	2	دنابل بوزن 2,5كغم، مرتبة اسفنجية	
	تمرين sit ups، من وضع الرقود على الظهر مع ثني مفصل الحوض90درجة مع الجسم ومد مفصل الركبة وتكرار العمليةمع الثني 45 درجة.	100%	12	2	مرتبة اسفنجية	
	تمارين أثقال وسويدي حرة، مع سماع الموسيقى. ألعاب جماعية حرة(كرة سلة، كرة قدم، كرة طائرة)				أدوات الأثقال المختلفة، تلفاز.	
	محاضرة داخل صالة الأثقال حول دور الساونا في التخلص من الفضلات والسموم.					
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط

الشهر الثاني / الأسبوع الثامن البرنامج التدريبي زمن الوحدة التدريبية (120) دقيقة

اليوم	محتوى التدريب اليومي	الشدة %	التكرار	الراحة بالدقيقة	الأدوات	الهدف
الأحد	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الآخرين.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	المشي العادي في اتجاهات مختلفة مع تغير السرعة مع تجنب الاحتكاك بالزميل.	100%	4	2	أقماع	
	المشي ثم الحجل على الرجل اليمنى في خطوط مستقيمة ثم التبديل على الرجل اليسرى، الحجل في اتجاهات مختلفة، الحجل داخل مربعات مرسومة على الأرض، الحجل عدة مرات، الوصول الى هدف بعدد معين من الحجلات .	100%	4	2	أقماع مع اشكال مربعة مرسومة	
	المشي بين الأقماع في اتجاهات مختلفة مع رفع الركبتين عاليا.	100%	4	2	أقماع	
	الجري متغير السرعة، الاتجاه، جري التتابع، الجري حول أقماع، أطواق .	100%	4		عصا تتابع، أقماع	
	التحرك بين العوائق العادي ثم بعصب العينين.	100%	4	2	أقماع	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الثلاثاء	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- تطوير المهارات الحركية الانتقالية. - تطوير عنصر التوازن. - إدراك الفراغ والقدرة على التحرك بأمان وتجنب الآخرين. - الإحساس بالمسافة .
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	جملة حركية تشمل المهارات الانتقالية، المشي، الجري متغيرالسرعة، التحرك بين العوائق .	100%	4	2	أقماع	
	الجري 4-3 خطوات، الارتقاء على إحدى القدمين والهبوط المتزن، الارتقاء والهبوط داخل أطواق، الوثب داخل وخارج الأطواق بالقدمين معا, ثم التغيير للجانبين, الوثب والهبوط المتزن باستخدام مقاعد سويدية.	100%	4	2	أقماع، أطواق، مقاعد سويدية.	
	الاتزان على عارضة منخفضة من الثبات، المشي، الوثب بالقدمين والاتزان على القدمين معا.	100%	4	2	أقماع	
	تعيين أجزاء الجسم، تمييز الحركات الأحادية والمزدوجة، تخطي عارضة بارتفاع الركبة من الجري .	100%	4		عارضة ، حاجز	
	رمي الأطواق للأمام داخل قائم من مسافة 3م، تكرار العملية دون استخدام حاسة البصر .	100%	4	2	أطواق ، قائم بارتفاع 1م.	
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط
الخميس	**الجزءالتمهيدي** : 25 دقيقة : (إحماء / جري خفيف 10 دقائق، إطالة + مرونة 10 دقائق، تمرينات توافق 5 دقائق)					- مقاومة وزن الجسم - التحكم بالقوة لرفع الساقين - تنمية عنصر تحمل القوة في الذراعين - تنمية عنصر تحمل القوة في الرجلين - الترويح والثقة بالنفس. - العودة الى المجتمع بفاعلية ونشاط.
	الجزء الرئيس: 55 د.					
	تمرين push up، تمرين sit ups .	100%	14	2	مرتبة اسفنجية	
	داميل مفرد تبادلي من وضع الجلوس ، جهاز دفع الرجلين معا من وضع الجلوس(القرفصاء).	100%	16	2	دنابل بوزن 2,5كغم، مرتبة اسفنجية	
	تمرين sit ups، من وضع الرقود على الظهر مع ثني مفصل الحوض90درجة مع الجسم ومد مفصل الركبة وتكرار العمليةمع الثني 45 درجة.	100%	12	2	مرتبة اسفنجية	
	تمارين أثقال وسويدي حرة، مع سماع الموسيقى. ألعاب جماعية حرة(كرة سلة، كرة قدم، كرة طائرة)				أدوات الأثقال المختلفة، تلفاز.	
	محاضرة داخل صالة الأثقال حول أهمية العلاج والتأهيل في العودة الى المجتمع.					
	الجزء الختامي / 30 دقيقة: تهدئة + إطالة + ساونا.					التخلص من السموم والإحساس بالنشاط

الأسبوع التاسع	القياس البعدي على جميع أفراد العينة للمتغيرات النفسية والإدراك الحس- حركي لديهم وتم القياس بنفس ظروف القياس القبلي

جدول رقم (6)

يمثل بعض أنواع المخدرات الأكثر شيوعا واستخداما وحسب تصنيفاتها وأهم الأعراض والأضرار التي تؤثر على الصحة.

تصنيف من حيث طريقة انتاجها		الأعراض و الأضرار الصحية على الجسم
المخدرات الطبيعية		
1	القنب الهندي	الضمور في بعض مراكز المخ، البلادة، صعوبة في التفكير، فقدان الذاكرة، صعوبة الاستيعاب، والنسيان. (المغربي،1984)
2	الأفيون	تنبيه وقتي للمخ والملكات العقلية، الخمول، النوم العميق، فقدان الشهية، صعوبة في الحركة، العطس، رشح، ارتجاف. (الهواري،1988)
3	الكوكائين	يضر بالتركيب الكيميائي للمخ، والخلايا العصبية، إذ يربك عمل هذه الخلايا وتصبح غير قادرة على انتاج مضادات الألم (عكاشة،1985)
4	القات	دفع الدورة الدموية بقوة الى الدماغ ويحدث النشاط ثم مرحلة الكيف والهذيان والشرود الذهني والعصبية وينتقل الى عالم الخيال (المرزوقي،1984)
المخدرات نصف المصنعة		
1	المورفين	قيء شديد، غثيان، افراز العرق بغزارة، حكة الجلد، إطالة مدة الولادة، يبطيء النبض ويخفض الدم ، مسكن ومسكر. (الرويشد، 2000)
2	الكوكائين	توسع بؤرة العين، تسارع نظام التنفس وضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع حرارة الجسم، هلوسات سمعية ولمسية. (الرويشد، 2000)
3	الكودايين	الاضطراب المزاجي، العشا الليلي، الإمساك، عدم التوازن، تقلصات عضلية، صعوبة في الحركة. (الرويشد، 2000)

المخدرات المصنعة		
1	المهلوسات النوع الأول	وأهمها عقار L.S.D.25 يؤثر في مركز التحكم في المخ ويؤدي الى اضطرابات في الكلام والكتابة، اختلال الحس حركي .(ريان،1984)
2	المهلوسات النوع الثاني	وأهمها الأمفيتامين، زيادة في ضربات القلب، ارتفاع ضغط الدم، قيء وتشنج وعدم اتزان الحركة، اكتئاب، حزن شديد، التعب (منصور، 1987)
3	المذيبات الطيارة	ومنها الغراء، بنزين، مذيبات الطلاء، سائل القداحات، الكلور، وتسبب الدوار، الغثيان، الهلوسة، هبوط في القلب يحدث الوفاة (ابو العجين، 2007)
تصنيفها من حيث تأثيرها		
المهبطات		
1	الهيروين	أكثر المخدرات فاعلية، إذ تعادل فاعليته 5-6 مرات فاعلية المورفين كما أنه سريع الإدمان ويستخدم في علاج السرطان (أبو العجين، 2007)
المنشطات		
1	الكوكائين	
2	الامفيتامين	
3	القات	

The Effect of a Sport Rehabilitation Program on Psychological and Kinesthetic Parameters among Drug Addicts

Ahmed S.Bataineh
Hussain H. Abu-Alruz
Mohammad A. Al-Noaimi
Faculty of Phsical Education - Yarmouk University
Irbid - Jordan

Abstract

The aim of the study was to investigate the effect of a sport rehabilitation program on psychological (self–concept, personal social adjustment) and kinesthetic parameters (distance, direction, strength and balance) among drug addicts. The study sample consisted of (20) addicts whose ages ranged between (20-44) years. The study subjects participated in an eight- week rehabilitation program. The researchers used the experimental approach for its suitability to the nature of the study. Data were collected through a questionnaire that was used to measure psychological parameters and Bordeaux measure that was used to measure kinesthetic parameters among the study subjects. Means, standard deviations, skewness, Pearson correlation coefficient were computed and t- test was used to identify differences between pre- and post- measurements. Results of the study indicated significant differences between the pre- and post- measurements in all study variables (self–concept, personal social adjustment kinesthetic direction, strength and balance), in favor of post measurement and this indicated the effect of the rehabilitation program on the study subjects.

Key words: Sport rehabilitation program, Psychological parameters, kinesthetic parameters, Drug addicts.