

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تصميم وتقنين اختبارات لقياس الخرافات الاجتماعية وعلاقتها بالتمكين المجتمعي لاشتراك الشباب البصرية بمراكز الرشاقة والتنحيف الرياضية في محافظة البصرة

بحث وصفي

الباحث

الباحث

الباحث

الباحث

ا.د حيدر عوفي احمد ا.د عامر عباس عيسى ا.د قصي محمد حسين ا.د فراس حسن عبد الحسين

جامعة البصرة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2025م

1445هـ

الملخص باللغة العربية

المقدمة وأهمية البحث : ان الكثير من الخرافات الاجتماعية والرياضية قد اخذت حيزاً من التفكير وخصوصاً بمراكز الرشاقة وبناء الاجسام في محافظة البصرة ، سواءً على المستوى النظري أم العملي ، كما أن نمو وتكاثر الخرافة يرجع بالدرجة الأولى إلى انتشار الجهل وقلة القراءة والاطلاع سبب شلل في عملية التفكير العلمي .

أن التمكين الاجتماعي اذا ما اقترن بالمشاكل المجتمعية لممارسة الشباب في محافظة البصرة في محافظة البصرة للأنشطة الرياضية تأتي نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية للمجتمع العراقي المحافظ والتي تعترض أحيانا القيم والمعايير المجتمعية ونظرة المجتمع للشباب ، حيث ان ممارسة الشباب في محافظة البصرة للأنشطة الرياضية لم يكن ضمن فترة زمنية طويلة الا بعد سقوط النظام وفتح المجال الى مراكز الرشاقة واللياقة لمزاولة عملها .

تكمن أهمية البحث الحالي في معرفة مستوى الخرافة الاجتماعية سبل التمكين الاجتماعي والتي تقودنا بطبيعة الحال الى وبيان المعوقات والمشاكل المجتمعية التي تعترض ممارسة الشباب للأنشطة الرياضية في محافظة البصرة والعمل على استيضاحها وبيان المعالجات منها ، وكذلك يجد الباحث أهمية بحثه من خلال استقصاء مفهوم الخرافة الاجتماعية ، والإحاطة بمعانيها ، ومعرفة جذورها في المجال العلمي والأخلاقي ، ومعرفة سبل محاربتها ومدى تأثيرها بالشباب المشاركين بمراكز الرشاقة وبناء الاجسام في محافظة البصرة.

مشكلة البحث : ان مشكلة البحث هي الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: هل ان الشباب في محافظة البصرة تمتلك الخرافة الاجتماعية ، وهل انهم يتعرضون لمواقف التمكين الاجتماعي داخل المجتمع وماهي المشكلات الاجتماعية والصعوبات والمعوقات الاجتماعية التي تعوق مشاركة وممارسة الشباب في مراكز اللياقة البدنية في محافظة البصرة .

اهداف البحث

(1) تصميم وتقنين اختبارات لقياس الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي التي تعوق مشاركة

وممارسة الشباب المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في مركز مدينة البصرة

(2) ايجاد العلاقة الارتباطية بين الخرافة الاجتماعية والتمكين الاجتماعي للمشاركين في مراكز اللياقة

البدنية في مركز مدينة محافظة البصرة .

1 5 1 المجال البشري : المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في مركز مدينة محافظة البصرة

1 5 2 المجال المكاني : اقتصرت الدراسة على مراكز اللياقة البدنية في محافظة البصرة .

1 5 3 المجال الزمني : 2024/12/1-2025/3/1 .

الفصل الثالث: منهج البحث :استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح الميداني لملائمته البحث. واتبع كافة الاجراءات الاحصائية لبناء المقاييس وبعدها قام بتطبيق البحث على عينة البحث .

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي حصل عليها البحث ومناقشتها مدعماً ذلك بالمصادر العلمية والتفسيرات المنطقية .

الاستنتاجات: حقق هذا البحث أهم هدف من أهدافه وهو التعرف على اهم معوقات المشاركة في مراكز التنحيف والرشاقة الرياضية في محافظة البصرة من نحو ممارسة النشاط الرياضي.

التوصيات:اعتماد المقياس لقياس عن التمكين المجتمعي نحو ممارسة النشاط الرياضي .

الفصل الاول

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

الشباب هم الفئة التي يقوم عليها المجتمع في كثير من الاحيان ، وهم إن صح القول فئة مهمة ، لأن الشباب البصري هم طاقة المجتمع كما هم في الشباب ، وهم الفئة التي يقع على عاتقها العمل والإعالة في كثير من الاحيان ، وهم الفئة التي تعمل بجد لبناء الأسرة التي هي لبنة المجتمع الأساسية من جانب والاهتمام بنفسها من جانب اخر ، وتواجه الشباب مشاكل كثيرة في حياتها ، خاصة في مجتمعاتنا الإسلامية في هذا العصر وكثرة المشاكل التي تواجه الشباب في محافظة البصرة في المجتمع .

إن ممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة لجميع لأفراد بمراكز الرشاقة وبناء الاجسام ، فهو يساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول ونشاط أكثر، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري وآلام أسفل الظهر والسمنة بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي .

ان الباحث ومن خلال اجراءه للعديد من المقابلات الشخصية وتفاعله مع المشكلة وجد ان الكثير من الخرافات الاجتماعية والرياضية قد اخذت حيزاً من التفكير وخصوصاً بمراكز الرشاقة وبناء الاجسام ، سواءً على المستوى النظري أم العملي ، كما أن نمو وتكاثر الخرافة يرجع بالدرجة الأولى إلى انتشار الجهل وقلة القراءة والاطلاع سبب شلل في عملية التفكير العلمي .

ورغم حضور الخرافة في المجتمعات الحديثة وانتشارها ، إلا أن ما ينتج عنها من أضرار في الأوساط التي تعرف سيطرة التفكير السطحي والتحليل القشري وغياب العقلانية والالتكاء على الأفكار البسيطة السطحية للدين أكبر من أن تحصر في ظاهرة بعينها؛ وذلك لامتداد جذورها في جميع مجالات المعرفة، كعلم الأحياء النظري، وعلم النفس النظري والتطبيقي ، وعلم الاجتماع العام والرياضي ، والاتجاهات السياسية والاجتماعية .

إن المفهوم الحديث للصحة الشخصية للفرد لم يعد مقتصرًا على الخلو من الأمراض المعدية حتى يعتبر الفرد لائق وصحي، بل تجاوزها إلى ما يسمى بأمراض نقص الحركة ، فقد أدركت المجتمعات المتقدمة أهمية اللياقة البدنية لأفرادها، وقد أصبحت أمراض نقص الحركة تصلب الشرايين، والسمنة، وآلام الظهر والمشاكل الصحية الناجمة عن انخفاض اللياقة البدنية تشكل هاجس يقلق تلك المجتمعات وخصوصاً الغنية منها، بسبب توفر مقومات الراحة والترف ووفرة الطعام وغير ذلك.

فمن الخرافات الاجتماعية في اوساط الممارسين للأنشطة الرياضية بمراكز الشباب وبناء الاجسام في محافظة البصرة ، تقول أنك إن لم تتعرق أثناء ممارسة التمارين فأنت لا تبذل مجهوداً كافياً ولا تحرق سعرات حرارية ، هذا ما يدفع الناس لارتداء ثياب الساونا أو إغلاق النوافذ والمراوح بغرض إجبار الجسم على إفراز المزيد من العرق .

ان الجزء الأسوأ من الخرافة ، أنها تدفعك للتركيز على التعرق بغزارة ، متناسياً شرب الماء لتعويض ما أفرزه الجسم من العرق، الأمر الذي يصيبك بالجفاف الذي يمكن أن يؤدي للوفاة. تبدو خرافة أن الرياضي يستطيع أن يأكل ما يشاء ، هي التبرير الأكثر انتشاراً بين الناس لعاداتهم الغذائية الخاطئة ، فلا تجعل الرياضة عذراً لتناول الأطعمة غير الصحية، حتى وإن كنت تحقق هدفك في إنقاص وزنك أو الحفاظ عليه، فالسمنة هي أقل أخطار تلك الأطعمة ، فتناولها يسبب ارتفاع كبير في مستوى الطاقة، ويجعل الجسم والذهن في حالة من النشاط الدائم، مما يسبب مشاكل في النوم ، والاكتئاب

والمزاج السيء وانخفاض كبير في مستوى التركيز، وأكد الاطباء المتخصصون أن هناك مشكلة كبيرة يتسبب فيها تناول الهرمونات "الذكورة والنمو" والمنشطات التي يتناولها والمعروفة بينهم بالمكملات الغذائية⁽¹⁾. من الأخطاء التي يعتقد الكثير بما فيهم بعض المدربين، أن مجرد قيامهم بأداء مئات من تمارين البطن سيحرق تلك الطبقة الشحمية التي تغلفها (الكرش)، وهذا أمر خاطئ، لأن التخلص من دهون البطن لن يتحقق بالتركيز على تمارين البطن وحدها، بل بالتركيز على حرق دهون الجسم بشكل عام، بممارسة التمارين الهوائية (كالجري والسباحة ونط الحبل والملاكمة) وتمارين الشد والإطالات للعضلات وحمل الأثقال، وبعبارة علمية، لا يمكن التقليل من أنسجة الدهون في مناطق معينة عن طريق العمل عليها تحديداً، فالجسم لديه ميل مستمر في الحفاظ على الدهون الاحتياطية لديه (في الرجال تكون في منطقة البطن، وفي منطقة الحوض لدى النساء)، وهذه عبارة عن خطوة تطويرية تهدف إلى البقاء إذا ما تعرض الجسم لأنظمة غذائية فقيرة وعشوائية.

وتكمن أهمية البحث الحالي في معرفة مستوى الخرافة الاجتماعية وكذلك سبل التمكين الاجتماعي والتي تقودنا بطبيعة الحال الى وبيان المعوقات والمشاكل المجتمعية التي تعترض ممارسة الشباب في محافظة البصرة للأنشطة الرياضية في محافظة البصرة والعمل على استيضاحها وبيان المعالجات منها، وكذلك يجد الباحث أهمية بحثه من خلال استقصاء مفهوم الخرافة الاجتماعية، والإحاطة بمعانيها، ومعرفة جذورها في المجال العلمي والأخلاقي، ومعرفة سبل محاربتها ومدى تأثيرها بالشباب المشاركين بمراكز الرشاقة وبناء الاجسام في محافظة البصرة.

2-1 : مشكلة البحث : ان خروج الشباب البصري في محافظة البصرة لممارسة الرياضة خارج المنزل في ظل الظروف الحالية وتعقيد الحياة المعيشية والصعوبات والمعوقات واقتران المعلومات الخاطئة والخرافات اللامعقولة التي لا تسمح لبعضهم بمثل هذا الأمر، والتي تعتبر ذلك موضوعاً يضرب صميم الثقافة السائدة في مجتمع محافظ مثل محافظة البصرة، ولكن انتشار المراكز التي تعمل على تطوير اللياقة البدنية للشباب في المحافظات العراقية دون رقابة داخلية او خارجية وإقبال الشباب على هذه المراكز، دعا الباحث إلى التفكير في التعرف على مدى تأثير الشباب في محافظة البصرة بالأفكار الخرافية الاجتماعية السائدة وكذلك مدى المعرفة بموضوع التمكين الاجتماعي وفق المعوقات والمشاكل المجتمعية التي تعترض ممارسة الشباب للأنشطة الرياضية في محافظة البصرة، لذا فان مشكلة البحث هي الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: هل ان الشباب تمتلك الخرافة الاجتماعية، وهل انهم يتعرضون لمواقف

¹⁾ <https://www.youm7.com>

التمكين الاجتماعي داخل المجتمع وماهي المشكلات الاجتماعية والصعوبات والمعوقات الاجتماعية التي تعوق مشاركة في مراكز اللياقة البدنية في محافظة البصرة .

3-1 : اهداف البحث

(1) قياس مستوى الخرافات الاجتماعية التي تعوق مشاركة وممارسة الشباب في مراكز اللياقة البدنية في مركز مدينة محافظة البصرة .

(2) قياس مستوى التمكين الاجتماعي وفق المشكلات والمعوقات الاجتماعية والاقتصادية والصحية التي تعوق مشاركة وممارسة الشباب في محافظة البصرة المشاركين في مراكز اللياقة البدنية .

(3) معرفة اكثر العوامل مساهمة التي تواجه الخرافة الاجتماعية مقابل التمكين المجتمعي وفق لمشاكل الشباب في محافظة البصرة المشاركين في مراكز اللياقة .

(3) تقديم تقييم "واقعي للمشاكل ممارسة الشباب للأنشطة الرياضية والصعوبات والمعوقات الكامنة وراء .

(4) ايجاد العلاقة الارتباطية بين الخرافة الاجتماعية والتمكين الاجتماعي قيد البحث .

1 5 1 المجال البشري: المشاركين في مراكز اللياقة البدنية في مركز مدينة محافظة البصرة .

1 5 2 المجال المكاني: اقتصرت الدراسة على مراكز اللياقة البدنية في محافظة البصرة .

1 5 3 المجال الزمني : 2025/3/1-2024/12/1 .

الفصل الثالث

1- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : بمنهج البحث المتبع والذي يمكن تعريفه على انه فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة من اجل الكشف عن الحقيقة⁽¹⁾ ، استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح الميداني لملائمته طبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث : إن موضوع الدراسة الذي اختارته الباحث يحتم عليه تحديد الفئات المجتمع الذي سيأخذ منه المعلومات اللازمة لحل مشكلة البحث ، وبالتالي تحديد نسبة معينة من المجتمع الأصلي وجعلها كعينة مناسبة لدراسة موضوع البحث والذي يجب أن يجري وفق قواعد وشروط اختيار العينات الصحيحة .

واجه الباحث مشكلة في احصاء مجتمع البحث لكون لا توجد جهة رسمية لديها معلومات تخص المجتمع الحالي لكنه استعان بمجموعة من اللاعبين المشاركين في مراكز اللياقة البدنية وكمال الاجسام من

(1) عبد الرحمن بدوي: مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977، ص4 .

مراكز مختلفة ومتفرقة ، ونتيجة لذلك اختار عينته فأصبحت (50) ممارساً للأنشطة الرياضية في مراكز الرشاقة وبناء الاجسام في محافظة البصرة . جدول (1) .

اختار الباحث عينتين ، الأولى لبناء مقياس الخرافات الاجتماعية للشباب المشاركين بمراكز الرشاقة والرياضة في محافظة البصرة ، والثانية لتطبيق المقياسين على العينة وتحديد المستويات وكما يلي:

أولاً- عينة بناء المقياس : عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال علوم التربية الرياضية المختلفة البالغ عددهم (12) خبيراً .

(2) عينة من الشباب المشاركين في قاعة قاعة مشمش/ الهارثه الدور في منطقة معمل الورق في محافظة البصرة والبالغ عددهم (15) وذلك لإجراء المقياس الاستطلاعي قبل الشروع بالتطبيق النهائي .

(3) عينة من الشباب المشاركين في قاعة قاعة مشمش/ الهارثه الدور في منطقة معمل الورق في محافظة البصرة والبالغ عددهم (10) وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية .

ثانياً : عينة تطبيق المقياس لاستبائي : عينة من الشباب المشاركين في مراكز الرشاقة والتحف في محافظة البصرة والبالغ عددهم (50) مشترك ، جدول(1) وعينة من الشباب المشاركين في مراكز الرشاقة والتحف في محافظة البصرة .

جدول (1) أسماء القاعات التي أجرى الباحث استبياناته

ت	اسم الخبير	عدد اللاعبين	الجامعة
1	قاعة محطة نجم للياقة والرشاقة	10	محافظة البصرة / زريجي
2	قاعة نادي الكهرباء / للياقة والرشاقة	10	محافظة البصرة / الهارثه طاقه
4	قاعة النمر للرشاقة وبناء الأجسام	10	محافظة البصرة / ابي الخصيب فلكة اللباني
5	قاعة الابطال للياقة البدنية	10	محافظة البصرة / مفرق معمل الورق
6	قاعة سترونك جم للرشاقة واللياقة البدنية	10	محافظة البصرة / الهارثه طاقه
	المجموع	50	

3-3 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر العلمية العربية والأجنبية.

2- المقابلات الشخصية مع ذوي التخصص والخبرة في مجال الدراسة .

3- المقياس المعروف على عينة البحث من الخبراء والمشاركين في مراكز اللياقة البدنية والرشاقة.

3-4 إعداد الصيغة الأولية لمقياس الخرافات الاجتماعية :

إنَّ إعداد المقياس يجب أن يمر بمجموعة من الخطوات والإجراءات الصحيحة والتي تكون كفيلة ببنائه ويستند إلى أسس صحيحة وذو نتائج معتمدة بحيث يمكن الاستفادة منها في مجال البحث العلمي، وإن أولى خطوات هذا المقياس إعداد صيغته الأولية ، الذي عرضه على عدد من الخبراء والمتخصصين في المجال علوم التربية الرياضية والبالغ عددهم (6) ، وكذلك عرض على عدد من المشتركين الرياضيين وحصل الباحث على (10) فقرات ، ونتيجة لذلك حصلنا على (6) فقرة تمثل بعض

الخرافات الاجتماعية للممارسين في مراكز الرشاقة والتحفيف ، ليس هذا فقط بل لجأ الباحث إلى المصادر العلمية الخاصة بموضوع البحث شبكة الانترنت ، وكانت الحصيلة ذلك (15) فقرات فاصبح المقياس مكون من (31) **فقرة** جاهزة للتحكيم من قبل الخبراء والمتخصصين في هذا المجال وجاهزة للتحكيم .

اما مقياس التمكين المجتمعي ، فقد حصل الباحث على (5) فقرات من الخبراء والمتخصصين في المجال النفسي والاجتماعي الرياضي والبالغ عددهم (6) ، وكذلك حصلنا على (3) فقرة من استطلاع اراء المشتركين بالمراكز الرياضية ، ليس هذا فقط بل لجأ الباحث إلى المصادر العلمية الخاصة بموضوع البحث وكانت الحصيلة ذلك (3) فقرات فاصبح مقياس التمكين المجتمعي **مكون من (10) فقرة**

3-4-2 عرض الصيغة الأولية لمقياس الخرافات الاجتماعية على الخبراء :

قام الباحث بعرض صيغ المقياسين بصيغته الأولية على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال علوم التربية الرياضية المختلفة البالغ عددهم (12) خبيراً ، وذلك لبيان صلاحية الفقرات للغرض الذي وضعت لأجله وتعديل بعضها وصياغتها بشكل صحيح ، وبعد إبداء الخبراء والمتخصصين لرأيهم حول الفقرات تم الاتفاق على أن الفقرة التي تحصلت على نسبة اتفاق 100% وحسب رأي الخبراء من إجابات المحكمين حول صلاحيتها كونها قادرة على تمييز مشاكل ممارسة الشباب للنشاط الرياضي في محافظة البصرة ويعتبرها الباحث فقرة جيدة عند حدود هذه النسبة العالية ، وبهذا أصبحت صيغ المقياس جاهزة للتطبيق لاستكمال بقية إجراءات إعداد المقياس الإحصائية.

جدول (2)

يبين النسبة المئوية ودرجة مربع كاي (كا²) المحسوبة لإجابات الخبراء والمتخصصين على كل فقرة من فقرات مقياس الخرافات الاجتماعية

ت	النسبة المئوية	درجة كا ²	ت	النسبة المئوية	درجة كا ²	ت	النسبة المئوية	درجة كا ²
1	%100	12	12	%100	12	23	%91.66	8.33
2	%91.66	8.33	13	%91.66	8.33	24	%91.66	8.33
3	%91.66	8.33	14	%100	12	25	%83.33	5.33
4	%83.33	5.33	15	%100	12	26	%100	12
5	%100	12	16	%83.33	5.33	27	%100	12
6	%100	12	17	%91.66	8.33	28	%100	12
7	%91.66	8.33	18	%83.33	5.33	29	%83.33	5.33
8	%83.33	5.33	19	%91.66	8.33	30	%91.66	8.33
9	%91.66	8.33	20	%100	12	31	%56.66	4.22
10	%83.33	5.33	21	%91.66	8.33	-	-	-
11	%100	12	22	%83.33	5.33	-	-	-

جدول (3) يبين النسبة المئوية ودرجة مربع كاي (χ^2) المحسوبة لإجابات الخبراء والمتخصصين على كل فقرة من فقرات مقياس التمكين المجتمعي

ت	النسبة المئوية	درجة كاي ²	ت	النسبة المئوية	درجة كاي ²
1	%100	6	6	%83.33	5.33
2	%83.33	5.33	7	%100	6
3	%100	6	8	%83.33	5.33
4	%100	6	9	%100	6
5	%83.33	5.33	10	91.66%	8.33

3-6-1: احتساب درجة المقياسين : تم احتساب درجة المقياسين من خلال إعطاء الفقرة الوزن المناسب وحسب تأشير المستجيب على بدائل الفقرات ، وكما في أدناه:

1- يكون ترتيب سلم التقدير كما يأتي:

أولاً : (اتفق اتفق بعض الشيء لا اتفق) لمقياس الخرافات الاجتماعية

ثانياً : (اتفق اتفق بعض الشيء لا اتفق) لمقياس التمكين المجتمعي

2- ترتيب الدرجات يكون كما في أدناه: 1 2 3

3- جمع الدرجات التي حصل عليها كل للاعب واستخراج درجته النهائية .

3-4-3 : التحليل الإحصائي للفقرات : يعد التحليل الإحصائي للفقرات من الخطوات ضرورية في بناء مقاييس الشخصية وذلك لأن التحليل المنطقي (رأي الخبراء والمتخصصين) قد لا يكشف عن صدق الفقرات بشكل دقيق أحيانا مما ينبغي أن يرافق ذلك التحليل الإحصائي لمعرفة مدى قدرة الفقرات على التمييز بين المستجيب وتجانسها مع الدرجة الكلية للمقياس⁽¹⁾.

ونتيجة ذلك قام الباحث بحساب القوة التمييزية للفقرات بعد ان قام بتطبيق الباحث المقياس على عينة من الطالبات وبعدها قام بحساب درجة المقياس ولكل مقياس على حد وفق المحاور الموضوعية .

3-5-1 : القوة التمييزية : القوة التمييزية تعني قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة إعداد قياسها⁽²⁾.

وقد استخدم الباحث قانون معامل التمييز الخاص به، وبعد أن استكمل الباحث تطبيق القانون الإحصائي بعد تطبيق المقياس على عينة من الممارسين والمشاركين وعددهم (15) (تم استبعادهم في

¹⁾ Ebel/: Essentiale of Education measurement, Hall Cliffs, New Jersey, 1972.p416.

²⁾ Scannell : Testing and measurement in the classroom, Boston, 1975.p450.

التجربة الرئيسية)، اتضحت انه لا توجد فقرة يقل معامل تمييزها عن (0.40) والتي تعد معياراً جيداً لمعامل التمييز يمكنه ان يعطي نتائج دقيقة وصحيحة حسب رأي (ايبل) ⁽¹⁾ .

3-6 : حساب صدق وثبات المقياس إنَّ معامل صدق وثبات المقياس للمقاييس تعد من أهم الخصائص التي يجب توافرها في المقاييس الاجتماعية ومهما كان الغرض من استخدامه .

وفي هذا الصدد ايضاً يؤكد علاوي انه ولكي تستخدم المقاييس كان لا بد من توفر محكمات جودة المقياس "صدق . ثبات" ذلك لضمان الحكم على مدى صلاحيتها وما وضعت لأجل قياسه ⁽²⁾ .

3-6-1 صدق المقياس : يعتبر الصدق الظاهري من اهم أنواع الصدق المطلوبة في بناء الاختبارات البدنية والنفسية والاجتماعية وقد تحقق الباحث من هذا الصدق من خلال تحكيم الخبراء والمتخصصين لفقرات المقياس وتأكيدهم أنها تمثل الفقرات والعبارات التي تقيم وتقيس ما وضعت من اجله ⁽³⁾

3-6-2 حساب ثبات المقياس : يعتبر معامل الثبات من الخصائص السيكموترية الواجب توفرها في المقاييس النفسية والاجتماعية، ويعرف الثبات بأنه اتساق بالنتائج ، ويعتبر المقياس ذو نتائج ثابتة في النتائج عند إعادة تطبيقه على الأفراد وتحت نفس الظروف ⁽¹⁾، وهناك عدة طرق لحساب ثبات المقياس أهمها هي طريقة إعادة الاختبار وتتلخص هذه الطريقة بتطبيق المقياس على عينة ما اللاعبين وبالتالي إعادة تطبيقه على نفس العينة بعد فترة زمنية وبالتالي يقوم الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني وقد طبق الباحث هذا الاختبار على عينة من المشتركين الكلية قوامها (10) مشترك ، واتضح أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.88) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية اتضح ان المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي وهو يشير إلى ثبات قيمة المقياس الكلية عند تطبيقه لأكثر من مرة على افراد عينة البحث .

3-8 : تصحيح فقرات المقاييس : قام الباحث بتصحيح فقرات المقاييس لأنها تلعب دوراً مهماً في النتائج الأخيرة للإجابات وتطبق هذه المعلومة على جميع الاختبارات الموضوعية كما يلي :

جدول (4)

يوضح المستويات المستخدمة لمقياس الخرافات الاجتماعية باستخدام قانون طول الفئة

ت	المستويات	الدرجة
1	جيد جداً	93-78
2	جيد	77-66
3	متوسط	65-54
4	مقبول	53-42
5	ضعيف	41-30

¹⁾ Ebel/:**Essentiale of Education measurement**, Hall Cliffs, New Jersey,1972.p407 .

⁽²⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.ص354 .

³⁾ Ebel/:**Essentiale of Education measurement**, Hall Cliffs, New Jersey,1972.p555.

جدول (5)

يوضح المستويات المستخدمة لمقياس التمكين الاجتماعي باستخدام قانون طول الفئة

الدرجة	المستويات	ت
30-27	جيد جدا	1
26-22	جيد	2
21-18	متوسط	3
17-14	مقبول	4
13-10	ضعيف	5

9-3 تطبيق المقياس : بعد أن استكمل الباحث كافة إجراءات بناء المقياس الملحق (5) ، تم تطبيق المقياس على عينة من المشاركين في مراكز اللياقة البدنية والرشاقة والتحفيف والبالغ عددهم (50) مشترك.

10-3 الوسائل الإحصائية

(1) النسبة المئوية (2) الوسط المرجح (3) الوزن المئوي (4) معامل كرو نباخ الفا (5) الوسط الحسابي
وقد تم معالجة البيانات بجهاز الحاسوب باستخدام البرامج الإحصائي spss .

الفصل الرابع

1-4 : عرض وتحليل نتائج مقياس الخرافات الاجتماعية

جدول (6)

يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية لمقياس الخرافات الاجتماعية

المستويات	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
جيد جداً	90-78	37	61.66%
جيد	77-66	18	30%
متوسط	65-54	5	8.33%
مقبول	53-42	صفر	صفر
ضعيف	41-30	صفر	صفر
المجموع		60	100%

يتضح من الجدول (7) ان عدد اللاعبين المشاركين بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام في المستوى جيد جدا (37) لاعبين ونسبة (61.66%) ، اما في المستوى جيد فكان (18) لاعبين ونسبة (30%) ، في حين كانوا في المستوى متوسط (5) لاعباً ونسبة (8.33%) ، اما مستوى مقبول وضعيف فلم يحصل على أي نتائج تذكر .

وهذا يدل على أن مستوى العينة للدرجة الكلية لمقياس الخرافات الاجتماعية وقع ضمن مستويين (جيد جداً ، جيد) حيث بلغ عدد اللاعبين المشاركين بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام (45) لاعباً ونسبة (91.66%) .

اما بالنسبة لقوة الفقرات ومدى اقترابها من افراد العينة وابتعادها عن مخيلة اللاعبين فقد قام الباحث باستخدام الوسط المرجح والوزن المئوي للحصول عليها نتائجها وكما في الجدول (7)

جدول(7)

يوضح تسلسل الفقرات حسب درجة حدتها (الوسط المرجح ، الوزن المئوي) لمقياس الخرافات الاجتماعية

تسلسل الفقرة درجة الحدة	الخرافات	سلم التقدير			درجة الحدة	
		نعم اتفق معها	من الممكن ذلك	كلا لا اتفق معها	الوسط المرجح	الوزن مئوي
1.	خرافة 6: المكملات الغذائية افضل من الاكل للمشاركين	47	2	1	2.91	95.55
2.	خرافة 15: لا فائدة من التمرين من دون ألم	45	4	1	2.84	95.33
3.	خرافة 7: تمارين رفع الأثقال تجعل العضلات ضخمة	42	6	2	2.82	92,42
4.	خرافة 28: الحصول على جسم مثالي في وقت قصير	38	8	4	2,79	92,94
5.	خرافة 5: أنت بحاجة إلى مشروبات الطاقة لتعويض لطاقة	35	10	5	2,76	89,31
6.	خرافة 16: كلما زاد تمرين الشخص كان ذلك أفضل	32	12	6	2,70	88,25
7.	خرافة 11: ممارسة الرياضة على معدة فارغة صباحاً يسرع من حرق الدهون	28	18	4	2,68	86,51
8.	خرافة 12: التمارين على الآلات أكثر أماناً من تمارين الأوزان الحرة	25	3	22	2,63	82,74
9.	خرافة 31: تمارين الكارديو تقلل من حجم العضلات	5	10	35	2,59	81
10.	خرافة 25: إذا مارست الرياضة ليلاً فستجد صعوبة في النوم	6	12	42	2,11	79
11.	خرافة 30: رفع الأثقال يحول الدهون إلى عضلات	-	-	-	-	-
12.	خرافة 26: أنا قطعت سن الخمسين لذا علي أن أمارس تمارين الكارديو الخفيفة	-	-	-	-	-
13.	خرافة 1: المشي لا يفعل لك شيئاً	-	-	-	-	-
14.	خرافة 10: التمدد قبل التمرين يمنع حدوث إصابات نهائياً	-	-	-	-	-

15.	خرافة 17: عليك ممارسة الرياضة مدة ساعة في كل مرة لكي تستمتع بفوائدها	-	-	-	-
16.	خرافة 14: يجب مسح معدات التمرين بمنشفتك الخاصة لإبعاد الميكروبات	-	-	-	-
17.	خرافة 18: التخلص من سموم الجسم عن طريق العرق	-	-	-	-
18.	خرافة 19: يجب القيام بالتمارين كل يوم ولا ضرورة للراحة	-	-	-	-
19.	خرافة 21: التمارين الصباحية هي الأفضل	-	-	-	-
20.	خرافة 23: تناول مسكنات الألم قبل التمرين وبعده	-	-	-	-
21.	خرافة 24: إذا كنت غاضباً فعليك القيام بتمارين مكثفة لتتفيس الغضب	-	-	-	-
22.	خرافة 27: الجري مضر بالركبة	-	-	-	-
23.	خرافة 3: إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل فعليك تجنب التدرجات عالية الكثافة	-	-	-	-
24.	خرافة 20: زيادة التمارين تساعد في علاج متلازمة التعب المزمن	-	-	-	-
25.	خرافة 22: على المصابين بالربو أن يحدوا من مستوى نشاطهم الرياضي	-	-	-	-
26.	خرافة 4: اللياقة العقلية ليست لها علاقة باللياقة البدنية	-	-	-	-
27.	خرافة 2: تمرين الطحن بالدراجة الهوائية هو وسيلة مضمونة لتدريب عضلات الجذع	-	-	-	-
28.	خرافة 29: إذا لم تصل خلال ركوب الدراجة إلى أعلى معدل لضربات القلب فأنت بحاجة إلى بذل جهد أكبر	-	-	-	-
29.	خرافة 8: العصير طريقة رائعة لتناول الفواكه	-	-	-	-
30.	خرافة 9: اليوغا لطيفة ولا تعرضك للأذى	-	-	-	-
31.	خرافة 13: التمرن يبطل تأثيرات الجلوس على المكتب طوال اليوم	-	-	-	-

يتضح من الجدول (8) أن الفقرات قد تضمنت وقد رتبت تنازلياً وحسب درجة حدتها (الوسط المرجح- الوزن المئوي) حيث نلاحظ أن الفقرات من (1-10) والتي شكلت (10.11%) من أجمالي فقرات المقياس حيث بلغ أعلى وسط مرجح لها (2,91) وبوزن مئوي (95,55) وأقل وسط مرجح لها (2,11) وبوزن مئوي

(79) وبذلك نجد أن هذه الفقرات هي المتحققة في هذا المجال ، أما الفقرات (11-31) كانت فقرات غير متحققة عند افراد عينة البحث .

4 - 1-1 : مناقشة نتائج مقياس الخرافات الاجتماعية (1)

خرافة 1: المشي لا يفعل لك شيئاً

الحقيقة: إن المشي، حتى ولو كان نزهة بسيطة، يمكن أن يفعل المعجزات. وفقاً لكلية طب هارفارد الأميركية، فإن الدراسات أفادت أن المشي يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي، ويساعد في علاج آلام المفاصل، ويقوي المناعة، ويقاوم آثار الجينات المولدة للسمنة. عدا هذا، فقد تبين أن المشي مدة 15 دقيقة يمكن أن يبعد شبح التوق إلى السكر.

خرافة 2 : تمرين الطحن بالدراجة الهوائية هو وسيلة مضمونة لتدريب عضلات الجذع

الحقيقة: إذا لم يتم أداء هذا التمرين بشكل صحيح وبتباطؤ مدروس و ممنهج ، فإن مشاكل طبية قد تلوح في الأفق نظراً لوجود العديد من الأجزاء المتحركة من الجسم في هذا التمرين وما يرافقه من حركات ذهاب وإياب ولف ودوران في الرقبة والظهر، ومن أهم المشاكل التي قد تنتج عن هذا التمرين إصابة فقرات الرقبة والانزلاق الغضروفي والتمزقات العضلية أسفل الظهر.

خرافة 3: إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي فعليك تجنب التدريبات عالية الكثافة

الحقيقة: عند علاج أمراض المناعة الذاتية التي تستهدف المفاصل، يوصي الأطباء المرضى المصابين بتطبيق تمرينات القلب منخفضة الكثافة، ولكن إذا أخذنا بما جاء به موقع "هيلث لاين"، فإن زيادة كثافة تلك التمرينات قد تجعل المصابين في وضع أفضل من دون التأثير على المفاصل أو على زيادة الألم فيها. يفضل التحدث مع الطبيب قبل الشروع في تمارين أشد كثافة.

خرافة 4: اللياقة العقلية ليست لها علاقة باللياقة البدنية

الحقيقة: إن تأثير الجسم على العقل هو أكثر مما يتصور البعض، خاصة مع التقدم في مشوار العمر. وجد الباحثون من كلية الطب بجامعة بوسطن الأميركية أن كبار السن الذين أدوا أداء جيداً في اختبارات اللياقة القلبية التنفسية سجلوا نشاطاً أكبر في الدماغ أثناء التعلم والقيام بمهام تتعلق بالذاكرة، مقارنة مع رفاقهم الذين خضعوا لنفس الاختبارات.

خرافة 5: أنت بحاجة إلى مشروبات الطاقة لتعويض الكهارل

الحقيقة: الرياضيون وممارسو الأنشطة الرياضية لفترة طويلة هم في أمس الحاجة لتعويض الكهارل، من هنا تعد مشروبات الطاقة وسيلة جيدة للتعويض. ولكن المشكلة هي أن غالبية الأشخاص الذين يتناولون

¹) Everything You Need to Know About Fitness

50 Fitness Myths That Can Seriously Damage Your Health

11 Health And Fitness Myths That Really Need to Stop.2024

مشروبات الطاقة ليسوا رياضيين، وهم أقل نشاطاً، لذا فقد تؤدي تلك المشروبات الغنية بالسكر إلى الزيادة في الوزن، خاصة عند الأطفال الذين ربطت الدراسات بين إصابتهم بالسمنة واستهلاك تلك المشروبات.

خرافة 6: يجب على الحامل ألا تفقد وزناً خلال الحمل

الحقيقة: تكتسب الحامل أثناء مسيرة الحمل عدداً مسموحاً من الأرتال في الوزن بحيث لا يكون فقدان الوزن على سلم أولياتهن، وهذا شيء طبيعي. في المقابل، فإنه على النساء البدنيات أن يكون فقدان الوزن ضرورة، فقد وجدت دراسة نشرتها المجلة الطبية البريطانية أن الشروع في نمط حياة صحي يتضمن ممارسة الرياضة، وتغذية أفضل، من شأنه أن يقلل من مخاطر التعرض لما قبل الارتجاج بنسبة تصل إلى 33 في المئة، وسكري الحمل بنسبة أكثر من 60 في المئة.

خرافة 7: تمارين رفع الأثقال يجعل المرأة ضخمة

الحقيقة: إن تمارين رفع الأثقال هي طريقة رائعة لتقوية العضلات سواء للرجل أو للمرأة. إن هرمون الذكورة التيستوستيرون هو الذي يلعب دوراً في بناء العضلات، وبما أن المرأة تملك مستويات ضئيلة جداً من هذا الهرمون مقارنة بالرجل، فلا خوف من كبر حجم العضلات لديها.

خرافة 8: العصير طريقة رائعة لتناول الفواكه

الحقيقة: تكمن المشكلة الأساسية في العصير في أنه يفتقر إلى الألياف التي يحتاجها جهاز الهضم. أفادت مراجعة لمجموعة من الدراسات، أجرتها الكلية الأميركية لأمراض القلب، بأن العصير هو عبارة مصدر مركز بالسعرات الحرارية. وقد وصفت مجلة popular science الأميركية العصير بأنه مجرد ماء محلى بالسكر وفيه بعض الفيتامينات. هناك حلال لمشكلة افتقار العصير إلى الألياف، الأول هو إضافة بعض اللب الذي تمت إزالته إلى العصير مجدداً. أما الحل الثاني فيكون بتناول الفاكهة من دون عصرها.

خرافة 9: اليوغا لطيفة ولا تعرضك للأذى

الحقيقة: لا شك أن لليوغا فوائد كثيرة، ولكن هذا لا يعني أنها رياضة مأمونة 100 في المئة، فقد وجد باحثون من جامعة سيدني الاسترالية أن اليوغا تسبب إصابات أكثر بعشر مرات مما يعتقده البعض، فمثلاً، أبلغ 10 في المئة من الممارسين عن آلام في العضلات. ونوه حوالي 21 في المئة من الأشخاص، الذين يعانون من آلام توجد لديهم أصلاً، إلى أن اليوغا جعلت حالتهم أسوأ.

خرافة 10: التمدد قبل التمرين يمنع حدوث إصابات

الحقيقة: إن ممارسة تدريبات التمدد قبل البدء بالتمرين (بهدف الإحماء) لا يمنع من حدوث الإصابات أثناء التمرين، لا بل يقول بعض العارفين ببواطن هذا الأمر إن مثل هذه التمارين تضر أكثر مما تنفع لأنها ترخي الأوتار وتضعف العضلات، ما يقلل من جهوزيتها في الأداء، لهذا ينصح بالقيام بها بعد التمرين.

خرافة 11: ممارسة الرياضة على معدة فارغة صباحاً يسرع من حرق الدهون

الحقيقة: هناك نظرية تقول بأنه إذا لم يكن هناك شيء في المعدة، فإن الجسم سيضطر إلى حرق الدهون لكي يحصل على الطاقة. والحقيقة هي أن الجسم قد يتحول إلى العضلات للحصول على الطاقة

التي قد تكون غير كافية لممارسة التمارين الرياضية، وربما أدت إلى الإصابة بالجفاف وارتفاع منسوب السكر في الدم والدوار. ويذهب بعض الخبراء إلى التحذير من أن هذا النهج قد يؤدي في الواقع إلى إبطاء عملية التمثيل الغذائي في الجسم، من هنا، ليست من الحكمة ممارسة الرياضة على معدة فارغة، ويفضل تناول وجبة خفيفة قبل 90 دقيقة من القيام بالتمارين.

خرافة 12: التمارين على الآلات أكثر أماناً من تمارين الأوزان الحرة

الحقيقة: لا شك أن اجراء تدريبات اللياقة البدنية باستعمال الآلات يكون أسهل ويوفر الحماية اللازمة من الأداء الخاطئ ومن الإصابات، ومع ذلك، فإنه يمكن لهذه الآلات أن تتسبب في حدوث آلام مزمنة في المفاصل، خاصة في حال عدم ملائمة تلك الآلات للطبيعة الفردية.

خرافة 13: التمرن يبطل تأثيرات الجلوس على المكتب طوال اليوم

الحقيقة: وفقاً لدراسة نشرت في أرشيف الطب الداخلي، فإنه كلما طالت مدة الجلوس زادت احتمالية الموت المبكر. وجد الباحثون أن الجلوس أكثر من 13 ساعة يزيد من خطر الوفاة بنسبة 200 في المئة مقارنة بأولئك الذين يجلسون أقل من 11 ساعة في اليوم. من هنا، فإن إدخال تعديل واحد بسيط يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً، ويتمثل هذا التعديل في النهوض والتحرك كل 30 دقيقة، فهذا وحده يمكن أن يقلل من مخاطر الوفاة بمعدل يتجاوز النصف.

خرافة 14: يجب مسح معدات التمرين بمنشفتك الخاصة لإبعاد الميكروبات

الحقيقة: نعم يجب مسح معدات التمرين، ولكن ليس بمنشفتك الخاصة. كشفت دراسة أن 63 في المئة من معدات التمرين في صالة الألعاب ملوثة بفيروسات الرشح والإنفلونزا والجراثيم المقاومة للمضادات الحيوية. تقدم الصالات الرياضية عادة البخاخات المطهرة والمناشف الورقية أو المناديل المرطبة المضادة للجراثيم، لذا يجب استعمالها في تنظيف المعدات. وبالطبع، ففي حال وجود جروح على أي رقعة في الجسم، فإنه يوصى بتغطيتها مع استخدام منشفة منفصلة تستعمل حائزاً يفضل بين الجسم والجهاز من أجل منع التقاط العدوى والبقاء في صحة جيدة.

خرافة 15: لا فائدة من التمرين من دون ألم

الحقيقة: إن الوصول الى اللياقة البدنية يحتاج إلى بذل بعض الجهد الذي قد تترتب عنه المعاناة من بعض الألم في العضلات أو المفاصل أو الأربطة. إن حدوث القليل من الألم المحمول جراء التمرين أمر عادي، في المقابل، إذا كان الألم حاداً، فإن الاستشارة الطبية ضرورية لتفادي المضاعفات.

خرافة 16: كلما زاد تمرين الشخص كان ذلك أفضل

الحقيقة: لقد دحض الباحثون الدانماركيون هذه المقولة عندما وجدوا أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أكثر من اللازم قد يعكسون في الواقع فوائد التمرين. على مدى 12 عاماً تابع الباحثون أشخاصاً ركضوا بوتيرة سريعة أكثر من 4 ساعات في الأسبوع، وأكثر من 3 أيام أسبوعياً، وكان خطر الموت عندهم مماثل لأولئك الذين بالكاد كانوا يمارسون الرياضة.

خرافة 17: عليك ممارسة الرياضة مدة ساعة في كل مرة لكي تستمتع بفوائدها

الحقيقة: وفقاً للباحثين الأميركيين من المعهد الوطني للسرطان والمعاهد الوطنية للصحة، فإن القيام بنشاط بدني معتدل إلى شديد، حتى ولو بضع دقائق، مهم لتحسين اللياقة البدنية والصحة.

خرافة 18: يمكنك التخلص من سموم الجسم عن طريق العرق

الحقيقة: قد يحتوي العرق على آثار ضئيلة من السموم، غير أنه لن يكون بأي حال وسيلة ناجعة للتخلص من كمية كبيرة من السموم، فهذه الوظيفة تبقى من اختصاص الكبد والكليتين التي تقوم بهذه المهمة على أحسن وجه.

خرافة 19: يجب القيام بالتمارين كل يوم ولا ضرورة للراحة

الحقيقة: يجب أن يشمل برنامج التمارين أيام راحة لحاجة العضلات الماسة لها من أجل التعافي. إذا استمر الشخص في التمارين يومياً من دون أقساط راحة، فإنه سيقع ضحية لمشاكل، من بينها التعب والإجهاد العضلي وآلام المفاصل.

خرافة 20: زيادة التمارين تساعد في علاج متلازمة التعب المزمن

الحقيقة: إذا كانت التمارين الرياضية تساهم في تحسين عدد لا بأس به من المشاكل الصحية، فإن متلازمة التعب المزمن لم تكن من ضمنها. حتى التمارين الخفيفة قيل عنها إنها يمكن أن تجعل حال المصاب بالمتلازمة أسوأ، في الواقع، هذه فكرة خاطئة شائعة حتى بين معشر الأطباء. في عام 2017، قام مركز مراقبة الأمراض الأميركي بمراجعة إرشاداته وأوصى بالعكس.

خرافة 21: التمارين الصباحية هي الأفضل

الحقيقة: ليس هناك وقت أفضل من غيره لممارسة التمارين الرياضية، والمهم إجراء التمارين وفقاً لإيقاعات الشخص اليومية والوقت الذي يكون فيه الجسم أكثر استعداداً للنشاط. تشير إحدى الدراسات إلى أن الوقت المتأخر بعد الظهر هو الأنسب، لأن وظائف الرئة والعضلات تصل إلى الذروة في هذه الفترة.

خرافة 22: على المصابين بالربو أن يحدوا من مستوى نشاطهم الرياضي

الحقيقة: لا يجب أن يكون الربو عذراً للحد من ممارسة التمارين الرياضية أو للامتناع عنها، حتى تلك عالية الكثافة. وفي هذا الإطار، أفادت المؤسسة الأوروبية للرئة بأن باحثين دنماركيين وجدوا أن التمارين عالية الكثافة آمنة لمرضى الربو غير البدناء، وأنها تحسن نوعية الحياة واللياقة البدنية.

خرافة 23: تناول مسكنات الألم قبل التمرين وبعده

الحقيقة: قد يفكر البعض بتناول المسكنات قبل التمرين أو بعده من أجل التخفيف من أوجاع التمارين. لقد حذر خبراء الطب الرياضي من مغبة اللجوء إلى هذا السلوك لأنه يفرض عبئاً على الكلى لا داعي له، ويعرض الجهاز الهضمي لخطر النزف الذي قد يكون حاداً بحيث يتطلب إسعافاً عاجلاً.

خرافة 24: إذا كنت غاضباً فعليك القيام بتمارين مكثفة لتنفيس الغضب

الحقيقة: إذا كنت غاضباً وتفكر في التوجه إلى صالة الألعاب الرياضية للتنفيس عن غضبك، فإنه يجب عليك أن تتخلى عن هذا التفكير في الحال. فوفقاً لدراسة نشرت في مجلة سيركوليشن، من المرجح أن تصاب بنوبة قلبية بمعدل 3 أضعاف في غضون ساعة واحدة من قيامك بالتمارين الرياضية العنيفة.

خرافة 25: إذا مارست الرياضة ليلاً فستجد صعوبة في النوم

الحقيقة: أشارت مراجعة شملت 66 دراسة إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام ليلاً تعطي مفعولاً شبيهاً بأدوية النوم، لا بل قد تحسن نوعية النوم. ما السبب؟ ليس في جعبة الخبراء الجواب اليقين، ولكنهم يعتقدون أن التمرينات تؤثر بشكل إيجابي على درجة حرارة الجسم ومعدل الأيض ومستويات القلق.

خرافة 26: أنا قطعت سن الخمسين لذا علي أن أمارس تمارين الكارديو الخفيفة

الحقيقة: المعروف أن تمارين الكارديو ترفع معدل ضربات القلب مدة طويلة نوعاً ما. من هنا خوف من قطع الخمسين من تلك التمارين، ما يجعلهم يلجأون إلى ممارسة نسخة خفيفة منها، فيلحقون الضرر بأنفسهم، خاصة أنه بعد الخمسين تنخفض كثافة العظام والكتلة العضلية، وتساعد تمارين الكارديو متوسطة الشدة والشديدة كثيراً في هذين الأمرين، ما يقلل من مخاطر التعرض لحوادث السقوط وكسر العظام.

خرافة 27: الجري مضر بالركبة

كان الجري دائماً مصحوباً بتحذير يقول: إنه أمر رائع لقلبك، ولكنه يؤدي إلى التهاب المفاصل وتلف الركبة، فهل هو كذلك؟ وجد باحثون من جامعة بريغهام يونغ، بعد تحليل الدم وسوائل المفاصل لـ 15 عداً، أن ممارسة 30 دقيقة من الجري أدت إلى انخفاض الإشارات الالتهابية في الركبة. النتيجة واعدة، ولكن العيب في الدراسة أنها أجريت على ثلة صغيرة من الأشخاص، من هنا ضرورة إجراء دراسة أوسع والبحث عن الإشارات الالتهابية على مسافة طويلة من الزمن وليس بعد الجري مباشرة.

خرافة 28: ركوب الدراجات يسبب ضعف الانتصاب والعقم

الحقيقة: في دراسة أجريت على 3500 شخص من راكبي الدراجات الذكور، جاءت النتائج لتكشف زيف هذه الخرافة حتى لدى أولئك الذين ركبوا الدراجة مدة تفوق ثماني ساعات في الأسبوع.

خرافة 29: إذا لم تصل خلال ركوب الدراجة إلى أعلى معدل لضربات القلب فأنت بحاجة إلى جهد أكبر.

الحقيقة: يضرب القلب بشكل أسرع من المعدل الطبيعي أثناء ركوب الدراجة، ما يحسن من تدفق الدم ومن أداء العضلة القلبية، وبالتالي، يزيد من قدرتها على التحمل. ليس شرطاً أن تصل بضربات قلبك إلى الدرجة القصوى لتحصد فوائد التمرين، فقد تبين أن العزف على معدل ضربات قلب مختلفة أثناء القيام بالتمرين هو أفضل لصحة القلب.

خرافة 30: رفع الأثقال يحول الدهون إلى عضلات

الحقيقة: من الناحية الفيزيولوجية، لا يمكن تحويل الدهون إلى عضلات بأي شكل من الأشكال، فهما نسيجان مختلفان ويتكونان من مواد مختلفة. إن ما تفعله تمارين الوزن حقاً هو المساعدة في بناء وتقوية الأنسجة العضلية.

4-2-1 : عرض وتحليل نتائج مستويات مقياس التمكين الاجتماعي ومناقشتها :**جدول (8)**

يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية لمقياس التمكين الاجتماعي

المستويات	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
جيد جداً	130-144	38	76%
جيد	116-129	12	24%
متوسط	100-115	صفر	صفر
مقبول	86-99	صفر	صفر
ضعيف	85-فما دون	صفر	صفر
المجموع	-	50	100%

يتضح من الجدول (8) ان عدد اللاعبين المشاركين بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام في المستوى جيد جدا (38) لاعبين وبنسبة (76%) ، اما في المستوى جيد فكان (12) لاعبين وبنسبة (24%) ، وهذا يدل على أن مستوى العينة للدرجة الكلية لمقياس التمكين الاجتماعي وقع ضمن مستويين (جيد جداً ، جدا) وهذه نتائج تؤكد القدرة العالي للمشاركين في ممارسة الفعاليات والتمارين الرياضية داخل مركز الرشاقة وكمال الاجسام في محافظة البصرة .

وهذه الارقام دلالة واضحة على المستوى العالي لواقع التمكين الاجتماعي لأفراد عينة البحث اتجاه المجالات المتعددة داخل المجتمع وخارجه ، ويمكن تفسير ذلك من خلال الدور المهم الذي يجب ان تلعبه البيئة الداخلية والخارجية للمجتمع الا اننا نرى ان المجتمع المتمثل (الدولة الاسرة- المجتمع) لم يحقق عناصر التفاعل والتعايش الحقيقي ولم يبادر الى تجاوز الحواجز الاجتماعية والنفسية والنظرة السلبية اتجاه للمشاركين في ممارسة الفعاليات والتمارين الرياضية داخل مركز الرشاقة وكمال الاجسام في محافظة البصرة .

حيث يشير مروان عبد المجيد (2000) أن الأندية والمؤسسات الرياضية هي مؤسسات حيوية تساهم في تطوير الجوانب الاجتماعية للأفراد وهي ميادين مهمه لبناء العلاقات الاجتماعية وتطور الروح المعنوية والشعور بالمسؤولية بين اعضائها ليس هذا فحسب بل أن استمرار اندماج اللاعبين المشاركين بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام في المجتمع يحقق اهداف كبيرة في تعزيز وتطوير المكانة الاجتماعية والاقتصادية والتربوية والثقافية في المجتمع.⁽¹⁾

وخلاصة الكلام تؤكد على حقيقة اهمية استمرار عينة البحث بمزاولة النشاط الرياضي لما له الدور الكبير في تحقيق وتوضيح صورة اللاعبين المشاركين بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام داخل المجتمع وماهي الادوار الذي يستطيع أن يقوم بها ، فالرياضة بالنسبة للرياضيين هي تكوين للعلاقات الاجتماعية مع زملاءه.

فيشير العبادي (1989) أن الرياضة اصبحت عنصراً مهماً من عناصر تفاعل الافراد داخل المجتمع فهو يؤثر بالمجتمع ويتأثر به فيصبح بذلك وعاء للقيم الاجتماعية في المجتمع⁽²⁾

4-2-2 : عرض ومناقشة علاقة الارتباط بين مستوى الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي

جدول (9) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين مستوى الخرافات

الاجتماعية والتمكين الاجتماعي

ت	المقياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدالة الاحصائية
1	الخرافات الاجتماعية	88.14	4.98	0.247	غير معنوي
2	التمكين الاجتماعي	28.14	1.64		

حيث اننا لاحظنا لا علاقة بين الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي للمشاركين وهذا دليل واضح على قوة الدافعية عند المشتركين رغم وجود مثل هذا النوع من الخرافات الاجتماعية عند الرياضيين فالدافعية هنا هي نتاج شخصي جاء من خلال اصرار عينة البحث على ممارسة الانشطة الرياضية والتي تساهم في بناء القدرة البدنية وتحسين الحالة النفسية والصحية والاجتماعية للعينة ، فلذلك وجدناهم يسارعون للمشاركة في الاشتراك بالمراكز الرياضية ، فعند مقابلة الباحث لهؤلاء العينة وسؤالهم عن السبب ، وجد ان اصرارهم على مشاركة وانعاش نشاطاتهم وحركتهم داخل المجتمع جاء من الذات الشخصية رغم الصعوبات والتحديات الكبيرة التي لم تساهم فيها الادارات واللجان في تحقيق مكانة اجتماعية واقتصادية تشجعهم على ممارسة اللعبة وتحقيق الانجاز الا ان التمكين الشخصي والاسري الذي يتلقونه كان له الاسهام الكبير في تحقيق

¹ -مروان عبد المجيد: الادارة والتنظيم في التربية الرياضية، ط1، الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000، ص127.

² -جلال لبادي وآخرون : علم الاجتماع الرياضي، جامعة الموصل. مطبعة التعليم العالي، 1989، ص82.

دافعية ممارسة وتحقيق الانجاز، لذلك اننا نجد ان بعض مجالات التمكين كان لها دور الفعال في ذلك متمثلاً في التمكين الاسري والتمكين الشخصي في تحقيق دافعية الانجاز .

1-5 : الاستنتاجات

- 1- حقق هذا البحث أهم هدف من أهدافه وهو التعرف على مستويات الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي للاعبين مشاركين في مراكز التحفيز والرشاقة الرياضية في محافظة البصرة
- 2- ان عدد اللاعبين المشاركين في المستوى جيد جدا (37) لاعبين وبنسبة (61.66%) ، اما في المستوى جيد فكان (18) لاعبين وبنسبة (30%) ، في حين كانوا في المستوى متوسط (5) لاعباً وبنسبة (8.33%) ، اما مستوى مقبول وضعيف فلم يحصل على أي نتائج تذكر .
- 3- أن مستوى العينة لمقياس الخرافات الاجتماعية وقع ضمن (جيد جدا ، جيد) حيث بلغ عدد اللاعبين المشاركين بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام (45) لاعباً وبنسبة (91.66%) .
- 4- ان عدد اللاعبين المشاركين بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام في المستوى جيد جدا (38) لاعبين وبنسبة (76%) ، اما في المستوى جيد فكان (12) لاعبين وبنسبة (24%) .
- 5- أن مستوى العينة للدرجة الكلية لمقياس التمكين الاجتماعي وقع ضمن مستويي (جيد جدا ، جدا) وهذه نتائج تؤكد القدرة العالي للمشاركين في ممارسة الفعاليات والتمارين الرياضية داخل مركز الرشاقة وكمال الاجسام في محافظة البصرة .
- 6- يعتبر كلا المقياسين أداة تقييمية قادرة على للكشف عن مستويات الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي للاعبين مشاركين في مراكز التحفيز والرشاقة الرياضية في محافظة البصرة

2-5 التوصيات:

- 1- اعتماد المقياسين لقياس عن الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي للاعبين مشاركين في مراكز التحفيز والرشاقة الرياضية في محافظة البصرة .
- 2- إجراء دراسات مقارنة بين الرياضيين على أساس متغير الجنس والعمر والخبرة .
- 3- إجراء دراسات بين مشاكل المشاركة نحو ممارسة النشاط الرياضي وسمات شخصية أخرى.
- 4- إشاعة الوعي الرياضي والثقافة الرياضية الصحيحة وأهميته بين الوسط الرياضي والدور الذي تتمتع به الرياضيين ممارسة الأنشطة الرياضية عند الشباب البصري .
- 5- زيادة الاهتمام بالبحوث في مجال النشاط الرياضي في المجتمع العراقي ولجميع شرائح المجتمع .
- 6- توضيح ونشر الوعي عن أهمية النشاط الرياضي وجوانبه المختلفة ضمن تعاليم الدين الإسلامي

المصادر العربية والأجنبية

- (1) حنان عبد الحميد العناني: علم النفس التربوي، عمان، دار الصفاء للنشر، 2015.
- (2) روضة الواعظين: 376 / 2.
- (3) صلاح الدين محمود ابي علام : تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، الكويت، جامعة الكويت، 1986، ص209.
- (4) عبد الرحمن بدوي: مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977.
- (5) علي هاشم الخطيب: اشترك الشباب في برامج اللياقة البدنية، سلسلة مؤتمرات، الجامعة الأردنية، دراسات (أ) عدد خاص، ج2، 1994، الأردن.
- (6) فراس حسن عبد الحسين : علم الاجتماع الرياضي، دار الغدير للطباعة والنشر، 2017.
- (7) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- (8) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998، القاهرة
- (9) نبيل محمد صادق : طريقة تنظيم المجتمع في الخدمة المجتمعية (مدخل السلامي)، القاهرة، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 1983.
- 10) Ebel/: Essentiale of Education measurement, Hall Cliffs, New Jersey, 1972.
- 11) Gamble Dorthy and Marie averby ; participation ،Vol 3 ،NASW perss ، New York ،1995 .
- 12) <http://online.sagepub.com/28/10/2008>
- 13) monique deveax : feminism and empowerment ،new york ،oxford Monique university ،1997 .
- 14) Scannell : Testing and measurement in the classroom, Boston, 1975.

ت	الفقرات	نعم اتفق معها	من الممكن ذلك	لا اتفق معها
1.	خرافة 1: المشي لا يفعل لك شيئاً			
2.	خرافة 2: تمرين الطحن بالدراجة الهوائية هو وسيلة مضمونة لتدريب عضلات الجذع			
3.	خرافة 3: إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي فعليك تجنب التدريبات عالية الكثافة			
4.	خرافة 4: اللياقة العقلية ليست لها علاقة باللياقة البدنية			
5.	خرافة 5: أنت بحاجة إلى مشروبات الطاقة لتعويض لطاقة			
6.	خرافة 6: المكملات الغذائية أفضل من الأكل للمشاركين			
7.	خرافة 7: تمارين رفع الأثقال يجعل المرأة ضخمة			
8.	خرافة 8: العصير طريقة رائعة لتناول الفواكه			
9.	خرافة 9: اليوغا لطيفة ولا تعرضك للأذى			
10.	خرافة 10: التمدد قبل التمرين يمنع حدوث إصابات			
11.	خرافة 11: ممارسة الرياضة على معدة فارغة صباحاً يسرع من حرق الدهون			
12.	خرافة 12: التمارين على الآلات أكثر أماناً من تمارين الأوزان الحرة			
13.	خرافة 13: التمرن يبطل تأثيرات الجلوس على المكتب طوال اليوم			
14.	خرافة 14: يجب مسح معدات التمرين بمنشفتك الخاصة لإبعاد الميكروبات			
15.	خرافة 15: لا فائدة من التمرين من دون ألم			
16.	خرافة 16: كلما زاد تمرين الشخص كان ذلك أفضل			
17.	خرافة 17: عليك ممارسة الرياضة مدة ساعة في كل مرة لكي تستمتع بفوائدها			
18.	خرافة 18: يمكنك التخلص من سموم الجسم عن طريق العرق			
19.	خرافة 19: يجب القيام بالتمارين كل يوم ولا ضرورة للراحة			
20.	خرافة 20: زيادة التمارين تساعد في علاج متلازمة التعب المزمن			
21.	خرافة 21: التمارين الصباحية هي الأفضل			
22.	خرافة 22: على المصابين بالربو أن يحدوا من مستوى نشاطهم الرياضي			
23.	خرافة 23: تناول مسكنات الألم قبل التمرين وبعده			
24.	خرافة 24: إذا كنت غاضباً فعليك القيام بتمارين مكثفة لتنفيس الغضب			
25.	خرافة 25: إذا مارست الرياضة ليلاً فستجد صعوبة في النوم			
26.	خرافة 26: أنا قطعت سن الخمسين لذا علي أن أمارس تمارين الكارديو الخفيفة			
27.	خرافة 27: الجري مضر بالركبة			
28.	خرافة 28: الحصول على جسم مثالي في وقت قصير			
29.	خرافة 29: خلال ركوب الدراجة إذا لم تصل إلى أعلى معدل لضربات القلب فأنت بحاجة إلى بذل جهد أكبر.			
30.	خرافة 30: رفع الأثقال يحول الدهون إلى عضلات			
31.	خرافة 31: تمارين الكارديو تقلل من حجم العضلات			