

تصميم وتقني اختبارات لقياس الخرافات الاجتماعية وعلاقتها بالتمكين المجتمعي لاشتراك الشباب البصري بمراكز الرشاقة والتثيف الرياضية في محافظة البصرة

أ.د. حيدر عوفي احمد أ.د. عامر عباس عيسى أ.د. فراس حسن عبد الحسين

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث باللغة العربية

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

أن التمكين الاجتماعي اذا ما اقتنى بالمشاكل المجتمعية لممارسة الشباب في محافظة البصرة في الأنشطة الرياضية تأتي نتيجة لتفاعل العوامل الشخصية والبيئية للمجتمع العراقي المحافظ والتي تتعرض أحياناً 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 .

تكمّن أهمية البحث الحالي في معرفة مستوى الخرافات الاجتماعية سبل التمكين الاجتماعي والتي تقدّمها بطبعها الحال الى وبيان المعوقات والمشاكل المجتمعية التي تتعرض ممارسة الشباب للأنشطة الرياضية في محافظة البصرة والعمل على استيضاحها وبيان المعالجات منها ، وكذلك يجد الباحث أهمية بحثه من خلال استقصاء مفهوم الخرافات الاجتماعية ، والإحاطة بمعانيها ، ومعرفة جذورها في المجال العلمي والأخلاقي ، ومعرفة سبل محاربتها ومدى تأثيرها بالشباب المشاركون بـ مراكز الرشاقة وبناء الأجسام في محافظة البصرة.

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

اهداف البحث 1- تصميم وتقني اختبارات لقياس الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي التي تعيق مشاركة وممارسة الشباب المشاركون في مراكز اللياقة البدنية في مركز مدينة البصرة

2- ايجاد العلاقة الارتباطية بين الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي للمشاركون في مراكز اللياقة البدنية في مركز مدينة محافظة البصرة .

1_5_1 المجال البشري : المشاركون 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 الزماني : 2025/3/1-2024/12/1

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 مدعما 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 .

النوصيات : اعتماد المقاييس لقياس عن التمكين المجتمعي نحو ممارسة النشاط الرياضي .

Designing and standardizing tests to measure social myths and their relationship to community empowerment for Basra youth to participate in fitness and slimming sports centers in Basra Governorate.

Prof. Dr. Haider Awfi Ahmed

Prof. Dr. Amer Abbas Issa

Prof. Dr. Qusay Mohammed Hussein

Prof. Dr. Firas Hassan Abdul Hussein

University of Basra / College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract

Introduction and importance of the research: Many social and sports myths have taken up a space of thought, especially in fitness and bodybuilding centers in Basra Governorate, whether on the theoretical or practical level. The growth and proliferation of myths is due primarily to the spread of ignorance and the lack of reading and information, which has caused paralysis in the process of scientific thinking Social empowerment, if combined with the societal problems of youth in Basra Governorate practicing sports activities, comes as a result of the interaction of personal and environmental factors of the conservative Iraqi society, which sometimes obstruct societal values and standards and the society's view of youth The practice of sports activities by young people in Basra Governorate did not take place for a long time until the fall of the regime and the opening of the field to fitness and wellness centers to carry out their work The importance of the current research lies in knowing the level of social myth and the means of social empowerment, which naturally leads us to clarify the obstacles and societal problems that hinder the practice of sports activities by young people in Basra Governorate, and working to clarify them and clarify the treatments for them. and understanding its meanings, knowing its roots in the scientific and ethical fields, knowing the ways to combat it and the extent of its impact on young people participating in fitness and bodybuilding centers in Basra Governorate.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

الشباب هم الفئة التي يقوم عليها المجتمع في كثير من الأحيان ، 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 الأحيان ، وهم الفئة التي تعمل بجد لبناء الأسرة التي هي لبنة المجتمع الأساسية من جانب والاهتمام بنفسها من جانب آخر ، 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 بمراكم الرشاقة وبناء الأجسام ، 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 وألم 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 وتفاعلاته مع المشكلة وجد ان الكثير من الخرافات الاجتماعية والرياضية قد اخذت حيزاً من التفكير وخصوصاً بمراكم الرشاقة وبناء الأجسام ، سواءً على المستوى النظري أم العملي ، كما أن نمو وتكاثر الخرافات يرجع بالدرجة الأولى إلى انتشار الجهل وقلة القراءة والاطلاع سبب شلل في عملية التفكير العلمي .

ورغم حضور الخرافات في المجتمعات الحديثة وانتشارها ، إلا أن ما ينتج عنها من أضرار في الأوساط التي تعرف سيطرة التفكير السطحي والتحليل القسري وغياب العقلانية والاتكاء 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 لفرد 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، وألم 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 بمراكم الشباب وبناء الأجسام في محافظة البصرة ، تقول إن 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 الخرافات ، أنها تدفعك للتركيز على التعرق بغزارة ، متناسياً شرب الماء لتعويض ما أفرزه الجسم من العرق، الأمر الذي يصيبك بالجفاف الذي يمكن أن يؤدي للوفاة.

تبعد خرافه 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، و يجعل الجسم والذهن في حالة من النشاط الدائم، مما يسبب مشاكل في النوم ، والاكتئاب والمزاج السيء وانخفاض كبير في مستوى التركيز، وأكد الأطباء المتخصصون أن هناك مشكلة كبيرة يتسبب فيها تناول الهرمونات "الذكورة والنما" 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 (الجري والسباحة ونط الحبل والملامكة) وتمارين الشد والإطارات للعضلات وحمل الأثقال ، وبعبارة علمية ، لا يمكن التقليل من أنسجة الدهون في مناطق معينة عن طريق العمل عليها تدريجياً، 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 تطورية تهدف إلى البقاء إذا ما تعرض الجسم لأنظمة غذائية فقيرة وعشوانية .

وتكون أهمية البحث الحالي في معرفة مستوى الخرافه الاجتماعية وكذلك سبل التمكين الاجتماعي والتي تقدمنا بطبيعة الحال إلى وبيان المعوقات والمشاكل المجتمعية التي تتعرض ممارسة الشباب في محافظة البصرة لأنشطة الرياضية في محافظة البصرة والعمل على استيضاحها وبيان المعالجات منها ، وكذلك يجد الباحث أهمية بحثه من خلال استقصاء مفهوم الخرافه الاجتماعية ، والإحاطة بمعانيها ، ومعرفة جذورها في المجال العلمي والأخلاقي ، ومعرفة سبل محاربتها ومدى تأثيرها بالشباب المشاركين بمرافق الرشاقة وبناء الأجسام في محافظة البصرة.

1-2 : مشكلة البحث : ان خروج الشباب البصري في محافظة البصرة لممارسة الرياضة خارج المنزل في ظل الظروف الحالية وتعقيد الحياة المعيشية والصعوبات والمعوقات واقتصر 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 تأثر الشباب في محافظة البصرة بالأفكار الخرافية الاجتماعية السائدة وكذلك مدى المعرفة بموضوع التمكين الاجتماعي وفق المعوقات والمشاكل المجتمعية التي تتعرض ممارسة الشباب لأنشطة الرياضية في محافظة البصرة ، لذا فإن مشكلة البحث هي الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي: هل ان الشباب تمتلك الخرافه الاجتماعية ، وهل انهم يتعرضون لمواقف التمكين الاجتماعي داخل المجتمع وما هي المشكلات الاجتماعية والصعوبات والمعوقات الاجتماعية التي تعوق مشاركة في مراكز اللياقة البدنية في محافظة البصرة .

3-1 : اهداف البحث

¹⁾ <https://www.youm7.com>

1-قياس مستوى الخرافات الاجتماعية التي تعوق مشاركة ومارسة الشباب في مراكز اللياقة البدنية في مركز مدينة محافظة البصرة .

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

4- تقديم تقييم "واقعي" للمشاكل ممارسة الشباب للأنشطة الرياضية والصعوبات والمعوقات الكامنة وراء.

5- إيجاد العلاقة الارتباطية بين الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي قيد البحث .

1_5_1 المجال البشري : المشاركون في مراكز اللياقة البدنية في مركز مدينة محافظة البصرة .

١١ ٢ المحال المكانى: اقتصرت الدراسة على مراكز الباقة الدينية في محافظة البصرة .

١- منهية البحث واحرائاته الميدانية

3- 1 منهج البحث : منهج البحث المتبعة والذي يمكن تعريفه على انه فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة من احا، الكشف عن الحقيقة⁽¹⁾ ، استخدم المنهج الوصفي، وأسلوب المسح الميداني، لملاiemته طبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث : إنَّ 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 عينة 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 مراكز مختلفة ومترفرقة ، 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 والرياضية في محافظة البصرة ، والثانية لتنبيه المقياسيين على العينة وتحديد المستويات وكما يلى :

¹⁾ عبد الرحمن بدوي: *مناهج البحث العلمي*, وكالة المطبوعات, الكويت, 1977, ص 4.

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 مشمشم/ الهايثه 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 مشمشم/ الهايثه الدور في منطقة معمل الورق في محافظة البصرة والبالغ عددهم (10) وذلك لإجراء التجربة الاستطلاعية .

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

جدول (1) أسماء القاعات التي اجرى الباحث استبياناته

الجامعة	عدد اللاعبين	اسم الخبير	ت
محافظة البصرة / زريجي	10	قاعة محطة نجم اللياقة والرشاقة	1
محافظة البصرة / الهايثه طاقه	10	قاعة نادي الكهرباء / اللياقة والرشاقة	2
محافظة البصرة/ابي الخصيب فاكه اللبناني	10	قاعة النمور للرشاقة وبناء الأجسام	4
محافظة البصرة / مفرق معمل الورق	10	قاعة الإطبال للياقة البدنية	5
محافظة البصرة / الهايثه طاقه	10	قاعة سترونك جم للرشاقة واللياقة البدنية	6
	50	المجموع	

3-3 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية مع ذوي التخصص والخبرة في مجال الدراسة .
- المقياس المعروض على عينة البحث من الخبراء والمشاركين في مراكز اللياقة البدنية والرشاقة.

4-4 اعداد الصيغة الأولية لمقياس الخرافات الاجتماعية :

إن 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، وان 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 والتحفيظ ، ليس هذا فقط بل لجأ الباحث إلى المصادر العلمية الخاصة بموضوع البحث شبكة الانترنت ، وكانت الحصيلة ذلك (15) فقرات فأصبح المقياس متكون 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 فأصبح مقياس التمكين

المجتمعي متكون من (10) فقرة

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

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

قام الباحث بعرض صيغة المقياسين بصيغته الأولية على عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال علوم التربية الرياضية المختلفة البالغ عددهم (12) خبيراً ، وذلك لبيان صلاحية الفقرات للغرض الذي وضع 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 الممكين 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 صيغة المقياس جاهزة للتطبيق لاستكمال بقية إجراءات إعداد المقياس الإحصائية. جدول 2 يبين النسبة المئوية ودرجة مربع كاي (χ^2) المحسوبة لإجابات الخبراء والمتخصصين على كل فقرة من فقرات مقياس الخرافات الاجتماعية

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

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

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 أحياناً 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 أن قام بتطبيق الباحث المقياس على عينة من الطالبات وبعدها قام بحساب درجة المقياس وكل مقياس على حد وفق المحاور الموضوعة .

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 تطبق المقياس على عينة من الممارسين والمشتركين وعددهم (15) (تم استبعادهم في التجربة الرئيسية)، اتضحت أنه لا توجد فقرة يقل معامل تمييزها عن (0.40) والتي تعد معياراً جيداً لمعامل التمييز يمكنه أن يعطي نتائج دقيقة وصحيحة حسب رأي (إيل)⁽³⁾ .

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

وفي هذا الصدد أيضاً يؤكد علاوي أنه ولكي تستخدم المقاييس كان لا بد من توفر محاكمات جودة المقياس "صدق . ثبات" ذلك لضمان الحكم على مدى صلاحيتها وما وضعت لأجل قياسه⁽⁴⁾ .

3-6-1 صدق المقياس : يعتبر الصدق الظاهري من أهم أنواع الصدق المطلوبة في بناء الاختبارات البدنية والنفسية والاجتماعية وقد تحقق الباحث من هذا الصدق من خلال تحكيم الخبراء والمتخصصين لفقرات المقياس وتأكدهم أنها تمثل الفقرات والعبارات التي تقيم وتقيس ما وضعت من أجله⁽⁵⁾

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

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

³⁾ Ebel/:Essentiale of Education measurement, Hall Cliffs, New Jersey,1972.p407 .

⁴⁾ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.ص 354 .

⁵⁾ Ebel/:Essentiale of Education measurement, Hall Cliffs, New Jersey,1972.p555.

2-6-3 حساب ثبات المقياس : يعتبر معامل الثبات من الخصائص السيكومترية الواجب توفرها في المقاييس النفسية والاجتماعية، ويعرف الثبات بأنه اتساق بالنتائج ، ويعتبر المقياس ذو نتائج ثابتة في النتائج عند إعادة تطبيقه على الأفراد تحت نفس الظروف⁽¹⁾، وهناك عدة طرق لحساب ثبات المقياس أهمها هي طريقة إعادة الاختبار وتتلخص هذه الطريقة بتطبيق المقياس على عينة ما اللاعبيين 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 المقياسين : قام الباحث بتصحيح فقرات المقياس لأنها تلعب دوراً مهماً في النتائج الأخيرة للإجابات وتنطبق هذه المعلومة على جميع الاختبارات الموضوعية كما يلي :

جدول (4) يوضح المستويات المستخدمة لمقاييس الخرافات الاجتماعية باستخدام قانون طول الفئة

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

جدول (5) يوضح المستويات المستخدمة لمقاييس 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 والتنحيف 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 الاحصائي spss .

الفصل الرابع

1-4 : عرض وتحليل نتائج مقياس الخرافات الاجتماعية

يتضح من جدول (6) يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية لمقياس الخرافات الاجتماعية

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

جدول (7) ان عدد اللاعبين المشاركين بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام في المستوى جيد جداً (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 .

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

اما بالنسبة لقوة الفقرات ومدى اقترابها من الفراد 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

الوزن مئوي	الوسط المرجح	درجة الحدة		سلم التقدير			الفقرات	تسلسل الفقرة درجة الحدة
		كلا اتفاق	لا معها	من الممكن	نعم اتفاق معها			
95.55	2.91	1	2	47		خrafة 6: المكمالت الغذائية افضل من الاكل للمشتركيين		.1
95.33	2.84	1	4	45		خrafة 15: لا فائدة من التمرين من دون ألم		.2
92.42	2.82	2	6	42		خrafة 7: تمارين رفع الأنفصال تجعل العضلات ضخمة		.3
92.94	2.79	4	8	38		خrafة 28: الحصول على جسم مثالي في وقت قصير		.4
89.31	2.76	5	10	35		خrafة 5: أنت بحاجة إلى مشروبات الطاقة لتعويض لطاقة		.5
88.25	2.70	6	12	32		خrafة 16: كلما زاد تمررين الشخص كان ذلك أفضل		.6
86.51	2.68	4	18	28		خrafة 11: ممارسة الرياضة على معدة فارغة صباحاً يسرع من حرق الدهون		.7
82.74	2.63	22	3	25		خrafة 12: التمارين على الآلات أكثر أماناً من تمارين الأوزان الحرة		.8
81	2.59	35	10	5		خrafة 31: تمارين الكارديو تقلل من حجم العضلات		.9

79	2,11	42	12	6	خرافة 25: إذا مارست الرياضة ليلاً فستجد صعوبة في النوم	.10
-	-	-	-	-	خرافة 30: رفع الأثقال يحول الدهون إلى عضلات	.11
-	-	-	-	-	خرافة 26: أنا قطعت سن الخمسين لذا علي أن أمارس تمارين الكار ديو الخفيفة	.12
-	-	-	-	-	خرافة 1: المشي لا يفعل لك شيئاً	.13
-	-	-	-	-	خرافة 10: التمدد قبل التمرين يمنع حدوث إصابات نهائياً	.14
-	-	-	-	-	خرافة 17: عليك ممارسة الرياضة مدة ساعة في كل مرة لكي تستمتع بفوائدها	.15
-	-	-	-	-	خرافة 14: يجب مسح معدات التمرين بمنشفة خاصة لإبعاد الميكروبات	.16
-	-	-	-	-	خرافة 18: التخلص من سموم الجسم عن طريق العرق	.17
-	-	-	-	-	خرافة 19: يجب القيام بالتمرينات كل يوم ولا ضرورة للراحة	.18
-	-	-	-	-	خرافة 21: التمارين الصباحية هي الأفضل	.19
-	-	-	-	-	خرافة 23: تناول مسكنات الألم قبل التمرين وبعد	.20
-	-	-	-	-	خرافة 24: إذا كنت غاضباً فعليك القيام بتمارين مكثفة لتنفيس الغضب	.21
-	-	-	-	-	خرافة 27: الجري مضر بالركبة	.22
-	-	-	-	-	خرافة 3: إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل فعليك تجنب التدريبات عالية الكثافة	.23
-	-	-	-	-	خرافة 20: زيادة التمارين تساعد في علاج متلازمة	.24

التعاب المزمن					
-	-	-	-	-	خرافة 22: على المصابين بالربو أن يحدوا من مستوى نشاطهم الرياضي
-	-	-	-	-	خرافة 4: اللياقة العقلية ليست لها علاقة باللياقة البدنية
-	-	-	-	-	خرافة 2: تمرير الطحن بالدرجة الهوائية هو وسيلة مضمونة لتدريب عضلات الجزع
-	-	-	-	-	خرافة 29: إذا لم تصل خلال ركوب الدراجة إلى أعلى معدل لضربات القلب فأنت بحاجة إلى بذل جهد أكبر
-	-	-	-	-	خرافة 8: العصير طريقة رائعة لتناول الفواكه
-	-	-	-	-	خرافة 9: اليوغا لطيفة ولا تعرضك للأذى
-	-	-	-	-	خرافة 13: التمرن يبطل تأثيرات الجلوس على المكتب طوال اليوم

يتضح من الجدول (8) أن الفقرات قد تضمنت وقد رتب 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) وبيوزن مئوي (95,55) وأقل وسط مرجح لها (2,11) وبيوزن مئوي (79) وبذلك نجد أن هذه الفقرات هي المتحقق في هذا المجال ، أما الفقرات (11-31) كانت فقرات غير متحققة عند افراد عينة البحث .

٤ - ١ - ١ : مناقشة نتائج مقياس الخرافات الاجتماعية ⁽¹⁾

خرافة 1: المشي لا يفعل لك شيئاً

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

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

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

الحقيقة: إذا لم يتم أداء هذا التمرين بشكل صحيح وبطبيعة مدروسة ومنهج ، 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 تمارينات القلب منخفضة الكثافة، ولكن إذا أخذنا بما جاء به موقع "هيلث لайн"، 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 الأمريكية 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 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 مسماً من الأرطال في الوزن بحيث لا يكون فقدان الوزن على سلم أولياتهن، وهذا شيء طبيعي. في المقابل، فإنه على النساء البالغات 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 لتنمية العضلات سواء للرجل أو للمرأة. إن هرمون الذكورة التستوستيرون 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 الأمريكية لأمراض القلب، بأن العصير هو عبارة مصدر مركز بالسعرات الحرارية. وقد وصفت مجلة *popular science* الأمريكية العصير بأنه مجرد ماء محلى بالسكر وفيه بعض الفيتامينات. هناك حلان 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 اصابات أكثر بعشر مرات مما يعتقد البعض، فمثلاً، أبلغ 10 في المئة من الممارسين عن آلام في العضلات. ونحو حوالي 21 في المئة من الأشخاص، الذين يعانون من آلام توجد لديهم أصلاً، إلى أن اليوغا جعلت حالتهم أسوأ.

خرافة 10: التمدد قبل التمارين يمنع حدوث إصابات

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

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 بالتمرين.

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 الالزمة 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 التمرن بمنشفتك الخاصة لإبعاد الميكروبات

الحقيقة: نعم يجب مسح معدات التمرن، ولكن ليس بمنشفتك الخاصة. كشفت دراسة أن 63 في المئة من معدات التمرن في صالة الألعاب ملوثة بفيروسات الرشح والإنتفولنزا 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 حاجزاً يفضل بين الجسم والجهاز من أجل منع التقاط العدوى والبقاء في صحة جيدة.

خرافة 15: لا فائدة من التمارين من دون ألم

الحقيقة: إن الوصول إلى 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 التمرن 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 المقوله عندما وجدوا أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أكثر من اللازم قد يعكسون في الواقع فوائد التمرن. 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 اللتين تقوم بهن المهمة على أحسن وجه.

خرافة 19: يجب القيام بالتمرينات كل يوم ولا ضرورة للراحة

الحقيقة: يجب أن يشمل برنامج التمرينات أيام راحة لحاجة العضلات الماسة لها من أجل التعافي. إذا استمر الشخص في التمرينات يومياً من دون أقسطات راحة، فإنه سيقع ضحية لمشاكل، من بينها التعب والإجهاد العضلي وألام 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 عشر 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 الظهيرة هو الأنسب، لأن وظائف الرئة والعضلات تصل إلى الذروة في هذه الفترة.

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

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

خرافة 23: تناول مسكنات الألم قبل التمرين ويعده

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 التزف الذي قد يكون حاداً بحيث يتطلب إسعافاً عاجلاً.

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

الحقيقة: إذا كنت غاضباً وتذكر في التوجه إلى صالة الألعاب الرياضية لتنفيس عن غضبك، فإنه يجب عليك أن تتخلى عن هذا التفكير في الحال. فوفقاً لدراسة نشرت في مجلة سيركوليشن، من المرجح أن تصاب بنبوبة 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 التمارين تؤثر بشكل إيجابي على درجة حرارة الجسم ومعدل الأيض ومستويات القلق.

خرافة 26: أنا قطعت سن الخمسين لذا على 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 تتحسن 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 لـ15 عداءً، أن ممارسة 30 دقيقة من الجري أدت إلى انخفاض الإشارات الالتهابية في الركبة. النتيجة واحدة، ولكن العيب في الدراسة أنها أجريت على ثلاثة 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 والعمق

الحقيقة: في دراسة أجريت على 3500 شخص من راكبي الدراجات الذكور، جاءت النتائج لتكتشف زيف هذه الخرافة حتى لدى أولئك الذين ركبوا الدراجة مدة تفوق ثمان 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 التمارين، فقد تبين أن العزف على معدل ضربات قلب مختلفة أثناء القيام بالتمرين هو أفضل لصحة القلب.

خرافة 30: رفع الأثقال بحول 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 وتنمية الأنسجة العضلية.

4-2-4 : عرض وتحليل نتائج مستويات مقياس التمكين الاجتماعي ومناقشتها :

جدول (8) يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية لمقياس التمكين الاجتماعي

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

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

وهذه الارقام دلالة واضحة على المستوى العالمي 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 المتمثّل (الدولة الاسرة المجتمع) لم يحقق عناصر التفاعل والتعايش الحقيقي ولم يبادر الى تجاوز الحاجز الاجتماعية والنفسية والنظرة السلبية اتجاه للمشتركين 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 مهمة 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 تؤكّد على حقيقة أهمية استمرار عينة البحث بمزاولة النشاط الرياضي لما له الدور الكبير في تحقيق وتوضيح صورة اللاعبين المشاركين بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام داخل المجتمع وما هي الأدوار الذي يستطيع أن يقوم بها ، فالرياضة بالنسبة للاعبين هي تكوين للعلاقات الاجتماعية مع زملاءه.

فيشير العبادي (1989) أن الرياضة أصبحت عنصراً مهماً من عناصر تفاعل الأفراد 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) يبيّن الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط بين مستوى الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي

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

حيث انا 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 ، فذلك وجدهم يسارعون للمشاركات 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 دافعية ممارسة وتحقيق الانجاز، لذلك انا نجد ان بعض مجالات التمكين كان لها دور الفعال في ذلك ممثلاً في التمكين الاسري والتمكين الشخصي في تحقيق دافعية الانجاز

5-1 : الاستنتاجات

1- حقّ هذا البحث أهم هدف من أهدافه وهو التعرف على مستويات الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي للاعبين مشاركين في مراكز التحفيظ والرشاقة الرياضية في محافظة البصرة

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

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

- 2- ان عدد اللاعبين المشاركون 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 ، وجيد) حيث بلغ عدد اللاعبين المشاركون بمراكز الرشاقة وكمال الاجسام (45) لاعباً وبنسبة (91.66%) .
- 4- ان عدد اللاعبين المشاركون 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 مستوى (جيد جدا ، جدا) وهذه نتائج تؤكد القدرة العالي للمشتركون في ممارسة الفعاليات والتمارين الرياضية داخل مركز الرشاقة وكمال الاجسام في محافظة البصرة .
- 6- يعتبر كلا المقياسين أداة تقويمية قادرة على الكشف عن مستويات الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي للاعبين مشاركون في مراكز التحفيز والرشاقة الرياضية في محافظة البصرة

5-2 التوصيات:

- 1- اعتماد المقياسين لقياس عن الخرافات الاجتماعية والتمكين الاجتماعي للاعبين مشاركون 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: 2 / 376

3) صلاح الدين محمود ابي علام : تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، الكويت، جامعة الكويت، 1986، ص 209.

4) عبد الرحمن بدوي: مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977.

5) علي هاشم الخطيب: الشريك الشباب في برامج اللياقة البدنية، سلسلة مؤتمرات ، الجامعة الأردنية، دراسات (أ) عدد خاص ، ج 2، 1994، الأردن.

6) فراس حسن عبد الحسين : علم الاجتماع الرياضي ، دار الغدير للطباعة والنشر ، 2017 .

7) محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.

8) محمد حسن علاوي: سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1998، القاهرة، 1998م.

9) نبيل محمد صادق : طريقة تنظيم المجتمع في الخدمة المجتمعية (مدخل إسلامي) ، القاهرة ، دار الثقافة للنشر والتوزيع . 1983 ،

Ebel/:Essentiale of Education measurement, Hall Cliffs, New Jersey, 1972. (10)

Vol 3, Encyclopedia of social work ،Gamble Dorothy and Marie averby ; participation (11) .1995 ، New York ,NASW perss ،

[28/10/2008.http://online.sagepub.com](http://online.sagepub.com) (12)

oxford Monique university ،new york ،monique deveaux : feminism and empowerment (13) .1997 ،

Scannell :Testing and measurement in the classroom,Boston,1975. (14)

الفقرات	ت				
خرافة 1: المشي لا يفعل لك شيئاً	1.				
خرافة 2: تمرин الطحن بالدراجة الهوائية هو وسيلة مضمونة لتدريب عضلات الجزع	2.				

		خرافة 3: إذا كنت مصاباً بالتهاب المفاصل الروماتويدي فعليك تجنب التدريبات عالية الكثافة	.3
		خرافة 4: اللياقة العقلية ليست لها علاقة باللياقة البدنية	.4
		خرافة 5: أنت بحاجة إلى مشروبات الطاقة لتعويض لطاقة	.5
		خرافة 6: المكمولات الغذائية أفضل من الأكل للمشتركين	.6
		خرافة 7: تمارين رفع الأثقال يجعل المرأة ضخمة	.7
		خرافة 8: العصير طريقة رائعة لتناول الفواكه	.8
		خرافة 9: اليوغا لطيفة ولا تعرضك للأذى	.9
		خرافة 10: التمدد قبل التمارين يمنع حدوث إصابات	.10
		خرافة 11: ممارسة الرياضة على معدة فارغة صباحاً يسرع من حرق الدهون	.11
		خرافة 12: التمارين على الآلات أكثر أماناً من تمارين الأوزان الحرة	.12
		خرافة 13: التمرن يبطل تأثيرات الجلوس على المكتب طوال اليوم	.13
		خرافة 14: يجب مسح معدات التمارين بمنشفتك الخاصة لإبعاد الميكروبات	.14
		خرافة 15: لا فائدة من التمارين من دون ألم	.15
		خرافة 16: كلما زاد تمرن الشخص كان ذلك أفضل	.16
		خرافة 17: عليك ممارسة الرياضة مدة ساعة في كل مرة لكي تستمتع بفوائدها	.17
		خرافة 18: يمكنك التخلص من سموم الجسم عن طريق العرق	.18
		خرافة 19: يجب القيام بالتمرينات كل يوم ولا ضرورة للراحة	.19
		خرافة 20: زيادة التمارين تساعد في علاج متلازمة التعب المزمن	.20
		خرافة 21: التمارين الصباحية هي الأفضل	.21
		خرافة 22: على المصابين بالربو أن يحدوا من مستوى نشاطهم الرياضي	.22

		خرافة 23: تناول مسكنات الألم قبل التمارين وبعده .23
		خرافة 24: إذا كنت غاضباً فعليك القيام بتمارين مكثفة لتنفيس الغضب .24
		خرافة 25: إذا مارست الرياضة ليلاً فستجد صعوبة في النوم .25
		خرافة 26: أنا قطعت سن الخمسين لذا علي أن أمارس تمارين الكارديو الخفيفة .26
		خرافة 27: الجري مصر بالركبة .27
		خرافة 28: الحصول على جسم مثالي في وقت قصير .28
		خرافة 29: خلال ركوب الدراجة اذا لم تصل إلى أعلى معدل لضربات القلب فأنت بحاجة إلى بذل جهد أكبر .29
		خرافة 30: رفع الأثقال يحول الدهون إلى عضلات .30
		خرافة 31: تمارين الكارديو تقلل من حجم العضلات .31