مقارنة بين الانتظام وعدم الانتظام في ممارسة لعبة كرة القدم للاعبين بعد سن الأربعين في بعض المؤشرات الصحية والقدرات البدنية

أ. م. د. نبيل خليل ابراهيم الشمري
الجامعة المستنصرية / كلية التربية الأساسية
nabilsport@uomustansiriyah.edu.iq
nabilsport550@gmail.com

البحث:

هدف البحث: تهدف الدعوة إلى المقارنة بين الانتظام وعدم الانتظام في ممارسة لعبة كرة القدم لأجل الصحة والترفيه بعد سن الأربعين في بعض المؤشرات الصحية والقدرات البدنية، وقد أظهرت الباحث الكولسترول والدهون الثلاثية كمؤشرات لمستوى بعض البدناء الصحية، وتحت القوة والسرعة والمرنة كمؤشرات لمستوى بعض البدناء الصحية، وقد افترض الباحث أن الانتظام في ممارسة لعبة كرة القدم قد يتأثر إيجابيًا في تحقيق بعض المؤشرات الصحية والبدنية مقارنة بأفرادهم من غير المستمرين في ممارسة هذه اللعبة، وتم التعرف على هذه المؤشرات من خلال بعض الاختبارات والفحوصات التي تم أجراؤها على أفراد عينة الباحث، وقد استخدمت المنهج الوصفي لملاحظته وتحليله، وكانت عينة البحث من (40) إلى (45) سنة، وعلى مجموعة من أفرادها بمجموعة (10) أشخاص، المجموعة الأولى تمارس لعبة كرة القدم بشكل منتظم، وتم تدريب جميع الأفراد في الأسابيع وبدأت الجماعة الثانية في ممارسة لمسة في وقت الفراخ فقط، وبعد اتمام أجزاء الاختبارات على أفضل عامين، أظهرت النتائج أن المنتمين كانوا على مستوى أفضل في المؤشرات الصحية والبدنية من غير المستمرين، وهو ما يحقق أهداف وفرز البحث.

ومن أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث، أن الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية ومنها كرة القدم بعد سن الأربعين كان له أثر إيجابي في تحقيق بعض المؤشرات الصحية والبدنية، وقد أوصى الباحث بضرورة الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية ويشمل منظمًا ومتنازعة والانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية، وتشمل عواملًا على المساهمة في استمرارية الأنشطة الرياضية وممارستها ومسارها.

الكلمات المفتاحية: المؤشرات الصحية والبدنية، الانتشار، وتقييم الانتظام في ممارسة كرة القدم.

المقدمة:

تعد ممارسة الرياضة من الأمور الممتعة التي يزاولها الأفراد في ممارسة الأنشطة الرياضية، وتوفر على حد سواء، كونها تساعدها على الحفاظ على الصحة العامة، والتمثيلية بكافحة عمل الجهاز الدوري، والتنفسي فضلا عن المساعدة في التخلص من الدهون والزوائد نتيجة الممارسات التي يقوم بها البعض بصورة منتظمة، وكذلك يؤثر على نشاط الجهاز التنفسي، وتساعدها على التخلص من الضغط النفسي، على أمهات صعوبة الحياة، إذ اعتاد الأفراد على ممارسة رياضتهم التخصصية خلال مرحلة的成长 بصورة منتظمة ومستمرة، بالإضافة إلى ذلك فإن تعد عمر اللاعبين في معظم أفراد الرياضة بشكل نهائي، ومن ومنها تبدأ حركة الرياضة تقلد تدريجيا وتمكنه بسبب مشاغل الحياة...

مجلة مجلة التربية الأساسية
الجامعة المستنصرية

601

وقائع المؤتمر العلمي الأول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقديم) لكلية التربية البدنية – الجامعة المستنصرية والمؤتمر الدولي لقسم تدريس الرياضة والإعلام والتعليم (أبوظبي وتنمية تنزيل الرياضة والتعليم) للمدة 27-28 شباط، 2022
وتحت شعار "القياس والتقديم ووسيلة للتطور في المستوى والتحقيق الإيجابي"
وقائع المؤتمر العلمي الأول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية

القياس والتقويم والبيئة

الجامعة المستنصرية - الجامعات المستنصرية والمعلوماتية

28-27 شباط - 2022

وتحت شعار: "القياس والتقويم، وسيلة للتطور في المستوى وتحقيق الأنجاب"

1. العمل والابتعاد عن ممارسة الانتشاط البدني بصورة منتظمة. وهو ما يؤدي إلى ظهور تغيرات
فسيولوجية تؤثر على الناحية الصحية والبدنية. وعادة ما تبدأ هذه الحالة عند المجتمع الرياضي
بالممارسة 35 - 40 سنة. فنفقت تغييرات على المشاكل البدنية والنفسي، ويلاحظ على الفرد بعد سنتي
الديموم بسبيكس سيدة الحركة التي هو كان معتاد عليها عندما كان لا يزال لا تأثير حاضر
والأثر العام على جميع العوامل تقليل على بداية تدهور الصحة.

2. ومن أهم المشاكل الصحية والبدنية التي تبرز في هذه المرحلة العمرية هي ارتفاع نسبة الكوليسترول
والدهون الثلاثي في الدم، وكذلك قلة الجهد البدني المعتاد عليه اللاعب الذي كان يمارسه سابقاً من
تمارين متواصلة وحاولت تقليل تغييرات على الدفع رفع منعمال بعض العضلات وأدوار نظام
الكفاءة البدنية لديهم، والتي تكون سبباً لإصابات في الأشخاص غير المصابين
ارتفاع ضغط الدم السكري والأم الدم الدهون الدهون، ونحوها، وللوقاية على مشاكل الصحة التي تواجه
هذه الشخصيات في هذه الاستمرار في ممارسة النشاط البدني والحركي وخارق
ولابد سلبيتهم الصحية والبدنية، أن تشير بعض الدراسات العلمية بهذا الصدد إلى أن
"الانباط نمط حياة
صحى كتالون الذاكر الصغير ممارسات الانتشاط البدني وتحقيق الأنجاب، وممارسة الانتشاط البدني، والابتعاد عن الغشيا وتحقيق الأنجاب.

3. ومن خلال ملاحظات الابناء دخرينهم في المجال الرياضي واحتكاكهم المباشر مع اللاعبين الرواد
في لعبة كرة القدم، حيث الأعمار (45) وجد أن هناك صعوبة في تواصل النشاط
الرياضي، الصيف الأول وهم المتخصصون بممارسة النشاط البدني بشكل مستمر دون قطع، أما
الصنف الثاني فهو الأشخاص غير المتخصصين في ممارسة النشاط البدني ومارسون بشكل شامل
وقت الأفراد، ولا أهمية للموضوع وتسمية الضوء على هذه الشريعة من أفراد المجتمع، أرتأي
الباحثون الخوض في هذه الدراسة، أن من المجموعات تمارس النشاط البدني بلعبة كرة القدم ولكن
الاختلاف في النظام. وهنا تبرز مشكلة البحث في عدم وجود وعى صحي لدى الكثير من أفراد
المجتمع البدني حول طبيعة تأثير التمارين والنشاط البدني وتحقيق الأنجاب من وحمة منتظمة على
الجسم واجهته الوظيفية، وعدم ارتكال الاضطرابات التي تنتج عن تكرب البدنية وعدم تركبها بشكل
منتهج مما يؤثر على الحالة الصحية والبدنية. أثناء استخدام fos في التمارين الخالية غير المستمر.

4. أنه عند تطبيق التمارين البدنية بشكل متظم فضلاً عن التغذية غير الصحية، ونوعي بياً بعد
من العوامل المهمة والتي تلعب الدور الكبير في هذا التدهور الصحي المراجع للشيخوخة، والتي يجب
أن تتناسب مع المستوى المعمري ونوعية العمل فضلاً عن قلة الاهتمام بالرعاية الصحية بإجراء
ال מחوصات الدورية ويشكل منتظماً لل узнفل على مستوى كفاءة الأجهزة الوظيفية.

5. ويفرف البحث إلى التعذر في المقارنة بين النظام والابتعاد في ممارسة لعبة كرة القدم للأجل
الصحي والتمارين بعد سنتي الديموم في بعض الدراسات الصحية والدراسات البدنية.

وقد أفرج الباحث ان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية في بعض المؤشرات الصحية والبدنية بين
الأشخاص المعتادين وغير المعتادين في ممارسة لعبة كرة القدم.

6. بيانات

7. بيانات

8. بيانات

9. بيانات

10. بيانات
وقائع المؤتمر العلمي الأول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. القياس والتقويم.
كلية التربية البدنية والكيمياء - الجامعة المستنصرية
وتحت شعار (قياس الانتاج والتنقية وسبيلنا للتطور في المستوى وتحقيق الأنجاز)

وقد شمل المجال البشري من عينة البحث على (20) لاعب من لاعبي كرة القدم المستمرين
في ممارسة اللعبة بأعمار (40-45) سنة وعلى مجموعة من (10) لاعبين، وكان المجال الزمني لإتمام إجراءات البحث للفترة من 2/12/2022 لغاية 27-28-شباط-2022، وشمل المجال المكاني ملعب خماسي كرة القدم في بغداد/ الزعفرانية ومستشار مستشفى ابن الفنيس.

الإجراءات والادوات:

استخدم الباحثين المنهج الوصفي على وفق دراسة المقارنة بين المجموعتين، وهي تعني
"إجراء مقارنات بين ظواهر مختلفة لأكشاف الأحداث التي تراقت حديثاً"، وهو يعد الأكثر

ملائمة لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة عدمية، مما تزدد عليه مساحتها وتنوع الدراسة،
وتم اعداد تجاوز العينة بوساطة إجابة الوسط الحسابي والانحراف العلوي ومعامل الاتلاف
لمتغيرات الطول والوزن، إذ لا بد أن تكون هناك اعدادية في التوزيع التكراري لعينة البحث "يتمد
الاتلاف من (3) إلى (3) وكلما اقترب الاتلاف من الصفر كان التوزيع معتدلاً"، وكما هو

موضح في جدول (1) والذي يظهر تجاسف العينة في متغيري الطول والوزن.

جدول (1): نظرية العينة في متغيرات البحث

<table>
<thead>
<tr>
<th>معامل الاتناء</th>
<th>الوسط الحسابي</th>
<th>المتغير</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>عمليات القياس</td>
<td>سم</td>
<td>كجم</td>
</tr>
<tr>
<td>الطول</td>
<td>1.431</td>
<td>6.1224</td>
</tr>
<tr>
<td>الوزن</td>
<td>7.1401</td>
<td>176.6750</td>
</tr>
<tr>
<td>رأسال</td>
<td>85.8000</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

من خلال الجدول أعلاه نجد قيمة مفاعل الاتناء محصورة بين (3) كما يدل على

اعتدالية توزيع العينة، ومن ثم الاعمار وكذلك العمر التدريب البندبعاء محدد سلفا في مشكلة البحث لذا

تعد العينة متمنجة في جميع متغيرات البحث.

وقد استخدم الباحثين بعض الأجهزة والأدوات والمعلمات المساعدة لإنكل الدراسة مثل

المصادر العربية والأجنبية، والأساليب، استمارة جمع المعلومات، مختبر تحليلات مرضية بكل

ملحقاتها، وموزع دائرة مختلفة كالديينو، والصربنجات، والطبنى، الرازي، شريط طبي لاصق، جهاز قياس

الطول والوزن، ملعب خماسي كرة القدم، صافرة، كرة القدم).

وشملت الامكانيات المستخدمة في البحث ما يلي:

1. اختبارات الأدوات الصحية، (4) - وتشمل قياسات:
   - نسبة الكوليسترول الكلي في الدم (Total Cholesterol) (HDL)
   - نسبة الكوليسترول المفيد (GGG) (LDL)
   - نسبة الكوليسترول الضرير (MMO) (TAC) (TG)
   - قياس نسبة الدهون الثلاثية في الدم (MMO)


مجلة سلوكية التربويات الأساسية – الجامعة المستنصرية
يتطلب إجراء الاختبار جهاز قياس الفائدة (spectrophotometer) وفقًا لل DirectoryInfo (12) ساعات قبل الاختبار، ويتطلب التعاون مع جهاز مختبر لاستخراج النتائج. ومن ثم، يتم مقارنة النتائج المجمعة أي من المجموعتين أفضل.

2- اختبار الركوب: اختبار سرعة القصوى

- الغرض من الاختبار: قياس سرعة القصوى.

- الأدوات: ساعة إيقاف، ثلاثة خطوط متوازية متصلة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني عشر مترات (10 أمتار) وبين الثاني والثالث عشر مترات (20 مترًا).

- ملاحظات الاختبار: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشاره البدء يقوم بالانطلاق إلى أن يتجاوز الخط الثالث (يحس زمن المختبر اتباع من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث (20 مترًا). التسجيل: يسجل المختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة عشرة مترات (20 مترًا) من الخط الثاني حتى الخط الثالث (3).

3- اختبار الجمس: اختبار القوة العضلاتية

- الغرض من الاختبار: قياس قوة الممخرة بالسرعة لعضلات الظهر.

- الأدوات: ساعة إيقاف، ضوء مصباح، وسادة إيقاف، وسادة إيقاف، وسادة إيقاف.

- ملاحظات الاختبار: من وضع الركوب والرقبة، يقوم المختبر بثني الجسم أمامًاً، ويسكب الجسم في الساحة يكون ثابتًاً ويتوجه نحو الأمام على الأرض.

4- اختبار كوبتر: اختبار كوبتر (Cooper test)

- الغرض من الاختبار: قياس التحمل التدريعي التنفس عن طريق حساب المسافة التي يستطيع الفرد قطعها جزئيًاً أو مليًاً خلال 12 دقيقة.

- الأدوات المطلوبة: ساعة إيقاف، ساحة أو مكان مقاس ومحمص أطفال بالألات.

- ملاحظات الاختبار: من خط البداية قبل اللاعبين وضعية استعداد وبانظان صافرة الإطلاق، يحكم الإيقاع للإطلاق، ويتحسب حساب المسافة المقطوعة لكل متسابق ضمن الزمن المحدد، الذي يستمر لمدة 12 دقيقة.
وقائع المؤتمر العلمي الأول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والقياس والتقويم)
كليّة التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية - اللومتوNIC (قياس نواتج التدريب والتعليم)
27-28 شباط 2022
وتحت شعار (قياس والقياس والتقويم وسيلة للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

كما قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من الطلاب لغرض التأكد من سلامة الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينة البحث والزمن اللازم لأداء الاختبارات فضلاً عن مكان اجراة الاختبارات وتوقيتها، تم تنفيذ التجربة الاستقلالية يوم الثلاثاء 2/1/2022. أما التجربة الرئيسية فقد تم تنفيذها يومي الجمعه والسبت الموافق 2/2/2022، وبعد جمع المعلومات أستخدمو البحث الحقيقية الإحصائية (SPSS) للحصول على نتائج البحث.

النتائج:

الجدول (2) / يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتملة ومعنوية الفروقات لنتائج الاختبارات في متغيرات الدراسة (الإحصاءات البدنية والبدنية) بين النظام وعدد الأشخاص في لعب كرة القدم

<table>
<thead>
<tr>
<th>المتغيرات</th>
<th>النتيجة</th>
<th>sig</th>
<th>الخطوة</th>
<th>المحيط</th>
<th>المعنى</th>
<th>الاتحاد</th>
<th>الأتحاد</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>الكوليسترول الكلي</td>
<td>معيوني</td>
<td>0.000</td>
<td>3.309</td>
<td>3.126</td>
<td>204.00</td>
<td>2.221</td>
<td>163.60</td>
</tr>
<tr>
<td>الكوليسترول LD</td>
<td>معيوني</td>
<td>0.000</td>
<td>2.329</td>
<td>3.335</td>
<td>159.30</td>
<td>3.027</td>
<td>125.50</td>
</tr>
<tr>
<td>الكوليسترول HDL</td>
<td>معيوني</td>
<td>0.000</td>
<td>14.168</td>
<td>2.635</td>
<td>35.50</td>
<td>3.464</td>
<td>55.00</td>
</tr>
<tr>
<td>الدهون الثلاثية</td>
<td>معيوني</td>
<td>0.000</td>
<td>-36.239</td>
<td>5.502</td>
<td>167.50</td>
<td>2.149</td>
<td>99.80</td>
</tr>
<tr>
<td>الدهون الثلاثية (الكبد)</td>
<td>معيوني</td>
<td>0.000</td>
<td>-5.072</td>
<td>1.581</td>
<td>11.500</td>
<td>1.316</td>
<td>8.200</td>
</tr>
<tr>
<td>الكولسترول TG</td>
<td>معيوني</td>
<td>0.000</td>
<td>7.091</td>
<td>1.494</td>
<td>16.300</td>
<td>1.888</td>
<td>21.700</td>
</tr>
<tr>
<td>الكولسترول HDL</td>
<td>معيوني</td>
<td>0.000</td>
<td>10.952</td>
<td>1.337</td>
<td>8.7000</td>
<td>1.316</td>
<td>15.200</td>
</tr>
<tr>
<td>الكولسترول HDL</td>
<td>معيوني</td>
<td>0.000</td>
<td>18.853</td>
<td>27.17</td>
<td>1449.5</td>
<td>57.58</td>
<td>1831.7</td>
</tr>
</tbody>
</table>

مناقشة النتائج:

ylene الحدود (2) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتملة ومعنوية الدلالة ودالات الفروقات لمتغيرات الدراسة وهي المؤشرات الصحية الممثالة لاختبارات (الكوليسترول...
وقائع المؤتمر العلمي الأول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتنقيح) لكلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية، 27-28 شباط 2022.

وتحت شعار القياس والتنقيح وسبيلنا للتطور في المستوى وتحقيق الأنجاز

الكليّة التربية البدنية، والدهون HDL، والكوليسترول الدهون والكوليسترول الدهون LDL، وكذلك المؤثرات البديلة المتمثلة بـ (السرعة، القوة، المرونة، التحمل) في الانتظام وعدم الانتظام في ممارسة لعبة كرة القدم، إذ يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للمؤشرات الصحية لدى أفراد عينة البحث مجموعة الرياضيين الممارسين للعبة كرة القدم بانتظام هي ضمن المستوى الصحي الطبيعي بينما في عينة البحث مجموعة الرياضيين الممارسين للعبة كرة القدم بشكل غير منتظم أي وقت الافراج فقط ظهرت لهؤلاء المؤثرات الصحية من ضمن المستوى الغير صحي، 

والتي تشكل عوامل خطيرة للإصابة بأمراض القلب والشرايين (انمياس وانخمييى) نكهة انخبتة انخزبيت الأساسيت – انجعنة اننسخُصزيت وانغتسيو (لياس َىاحج انخذريب وانخؼهى) نَذة 72 - 72 - شباغ 7277 والحجاج شعار (انمياس وانخمييى وسيهخُا نهخؽىر في انًسخىي وححميك الاَجاس) مِّلية كلية التربية الاساسيه الجامعة المستنصرية

Total Cholesterol، اٌىٍٟغرشٚي اٌؼاس LDL، اٌىٌٛ١غرشٚي اٌّف١ذ HDL، اٌذَىًاٌحاٌّح، اٌّحغٛتح ٠رث١ٓ ِوٕٛ٠ح اٌفشٚق ٌظاٌح ه١ٕح اٌثحس (ِعّٛهح الأرلاَ فٟ ِّاسعح ٌوثح وشج اٌمذَ)، ٚ٘زٖ إٌر١عح ذذي هٍٝ اْ الاشخاص إٌّرلّ١ٓ فٟ ِّاسعح ٌوثح وشج اٌمذَ ٠حافلْٛ هٍٝ ِغرٛاُ٘ تذٟٔ ٚاٌحشوٟ تشىً افؼً تىص١ش ِٓ الاشخاص غ١ش إٌّرلّ١ٓ، ٚ٠وضٚ اٌثاحس عثة رٌه اٌٝ اْ إٌشاؽ اٌحشوٟ ٚاٌش٠اػٟ إٌّرلُ ٠حافق هٍٝ اٌٍ١الح اٌثذٔ١ح ٠حافلْٛ ِو١ٓ ٚ٠ّٕن ػّٛس اٌوؼلاخ ٚ٠أخش كٙٛس اهشاع اٌش١خٛخح.

10. Junjie Xiao, "مارسة التمارين الرياضية في للأفراد الذين يعانون من أمراض القلب والشرايين" (1)

(1) HDL، اٌىٍٟغرشٚي اٌّف١ذ بـ (السرعة، القوة، المرونة، التحمل) في الانتظام وعدم الانتظام في ممارسة لعبة كرة القدم، إذ يتضح أن قيمة الوسط الحسابي للمؤشرات الصحية لدى أفراد عينة البحث مجموعة الرياضيين الممارسين للعبة كرة القدم بانتظام هي ضمن المستوى الصحي الطبيعي بينما في عينة البحث مجموعة الرياضيين الممارسين للعبة كرة القدم بشكل غير منتظم أي وقت الافراج فقط ظهرت لهؤلاء المؤثرات الصحية من ضمن المستوى الغير صحي، 

وتوزع (القياس والتقويم) على مدى 2006، وتوزع بين وبينها بشكل أساسي على مدى الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتشفت الفجوة بين الاختبارات المعنوية الفردية (بلا شرابة) والدورة الأولى والثانية (بلا شرابة) بتنبؤ من خلال قيمة T (t) وقيمة اختبار t (t) اكتش" (2)
وقائع المؤتمر العلمي الأول لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة (القياس والتقويم) - الكلية المستمرية - الجامعة المستنصرية - الجائزة الأولى لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة. 27-28 شباط. 2022

وع تحت شعار (القياس والتقويم وسيلة للتطور في المستوى وتحقيق الانجاز)

كما وتحت الممارسة الرياضية أداة فعالة لتعزيز الأداء الجسدي، والذهي والاجتماعي وما الخمول الحركي إلا عامل خطر مثبت بالدراسات العلمية، وله دور فاعل لمعظم أمراض العصر المرتبطة بنمط الحياة الحديث، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، والسكر، والسمة ... وغيرها.

(5)

الاستنتاجات:

إن هناك فروق ذات دلالة معنوية في بعض المؤشرات الصحية والبدنية بين النظام وعدم النظام في ممارسة لعبة كرة القدم بعد سن الأربعين، ولصالح المنظمين في ممارسة اللعبة، أي إن الرياضيين المنظمون يتمتعون بمتوسط صحي وبدني أفضل من غير المنظمين مما يجعلهم يتلقتون قدرات بدنية تأهلهن بأعمالهم اليومية والأنشطة الحركية دون تعب، وكذلك تخفض لديهم عوامل الخطورة للإصابة بأمراض القلب والشرايين فيكونون بمأمن من الأصابات بكثير من الأمراض.

المصادر:


2- مهدا الدين إبراهيم سلامة: الخصائص الكنية والحيوية فيرسولوجيا الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، 2008، ص 418.

3- حازم النهرة وأخرون. الرياضة والصحة في حياتنا، عمان: دار الباروزي للنشر والتوزيع، 2019.

4- حسن شكري جرج: الكيمياء الحيوية السريرية من الناحية العلمية والنظرية. ط 1، عمان: دار التربية الحديثة، 2000، ص 156.

5- حسين علي العلي: أمراض العصر، الأكاديمية الرياضية العراقية، شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، 2009.

6- حيدر خضير حوير. دراسة بعض المؤشرات الكلوية الوراثية والفسيولوجية المراقبة للشيخوخة الميزة للرياضيين وغير الرياضيين. جامعة ميسان، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016، ص 9.


10- ناهدة النعلي وأخرون. النأمة الناشئة وأخرى. النتائج الحالية ومتطلباتها التخصصية بيروت: دار الكتب العلمية، 2015.

A comparison between regularity and irregularity in playing soccer after the age of forty in some health and physical indicators

Assist. Prof. Dr. Nabeel Khaleel Ibrahim
University of Mustansiriyah/ Faculty of Basic Education

nabilsport@uomustansiriyah.edu.iq
nabilsport550@gmail.com
mobile : +9647702927011

Abstract:

The study aimed to identify the comparison between regularity and irregularity in playing football for health and recreation after the age of forty in some health and physical indicators.

The researcher chose cholesterol and triglycerides as indicators of the level of some health aspects, and the endurance, strength, speed, and flexibility as an indication of the level of some physical aspect.
The researcher assumed that regularity in playing football has a better positive effect in improving some health and physical indicators, by compared to peers who are not regular in playing this game. These indicators were identified through some of the tests and checks that were conducted on the members of the research sample. The researcher used the descriptive approach to its suitability and the nature of the research. The research sample consisted of (20) volunteers, ages (40) to (45) years, And on two groups for each group (10) people. The first group plays football regularly, by (3) training units per week, And at the rate of (60) minutes per training unit. As for the second group, they was practiced irregularly, i.e. random and in free time only. After completing the tests on the two groups, the results showed that the regular were better at health and physical indicators than the non-regular, and this achieves the goals and hypotheses of the research. Among the most important conclusions reached by the researcher, The regularity in sports activities, including football after the age of forty, had a positive effect in improving some health and physical indicators. The researcher recommended the necessity to continue practicing sporting activities on a regular basis in a manner that suits the level and capabilities of the body in these ages, for to maintain the safety and health of the body and its freedom from diseases by allocating sufficient time and avoiding randomness and irregularity in practice.

Key words: health and physical indicators, regularity and irregularity in soccer practice.