



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الموصل
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير زمني استشفاء بعد جهد المنافسة في عدد من المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة السلة للشباب

يحيى فارس نافع العبيدي

رسالة ماجستير
التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ الدكتور

محمد توفيق عثمان آل حسين أغا

ملخص الرسالة

تأثير زمني استشفاء بعد جهد المنافسة في عدد من المتغيرات الوظيفية والبدنية
والمهارية للاعبين كرة السلة للشباب

المشرف

الباحث

أ. د. محمد توفيق عثمان آل حسين اغا

يحيى فارس نافع العبيدي

هـ ١٤٤٦

م ٢٠٢٤

يهدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على تأثير جهد المنافسة المتكرر في قيم عدد من المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة السلة للشباب، والتعرف على تأثير زمني (٨ و٤) ساعات استشفاء بعد جهد المنافسة في قيم عدد من المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة السلة للشباب، فضلاً عن التعرف على الفروق بين تأثير زمني (٨ و٤) ساعات استشفاء بعد جهد المنافسة في قيم عدد من المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية للاعبين كرة السلة للشباب.

ولغرض التحقق من فروض البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث الحالي، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية واشتملت على لاعبين منتخب تربية نينوى بكرة السلة للمرحلة الإعدادية للعام الدراسي (٢٠٢٣_٢٠٢٤)، وبمتوسط اعمار (١٧) سنة والبالغ عددهم (١٠) لاعبين (طلاب) من مختلف مدارس نينوى ومتجانسين فيما بينهم، وتم تقسيم العينة إلى فريقين عن طريق القرعة بواقع (٥) لاعبين لكل فريق بطريقة الأزواج المتماثلة (حسب مراكز اللعب).
وإستخدام الباحث عدداً من الوسائل لجمع البيانات والمعلومات وكما يأتي: (القياسات الجسمية (الطول والوزن)، تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، الاستبيان، قياس المتغيرات الوظيفية باستخدام جهاز (Cosmed-k5)، قياس المتغيرات البدنية عن طريق الاختبارات، قياس المتغيرات المهارية باستخدام برنامج (Fiba Live Stats)).

تم اجراء التجربة في يومين منفصلين، إذ شاركت عينة البحث في اربع مباريات وبمعدل مباراتين لليوم الواحد، واستخدم الباحث زمن ثماني ساعات استشفاء بين المباراة الأولى والثانية في اليوم الاول، بينما تم استخدام زمن اربع ساعات استشفاء بين المباراتين الثالثة والرابعة في اليوم الثاني.

ولمعالجة البيانات استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، التوزيع الاعتدالي، القياسات المتكررة باتجاه واحد، اقل فرق معنوي ((Bonferroni)).

- في ضوء عرض النتائج ومناقشتها تم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات و كما يأتي:
- إن جهد المنافسة يؤدي إلى حدوث ارتفاع في قيم عدد من المتغيرات الوظيفية للاعب كرة السلة استجابة لمتطلبات الأداء البدني والمهاري للمباراة.
 - إن جهد المنافسة يؤدي إلى انخفاض طفيف في الأداء البدني للاعب كرة السلة بعد المباراة مباشرة نتيجةً لحدوث التعب.
 - لم تشر النتائج إلى وجود تأثير سلبي على الأداء المهاري للاعب كرة السلة اثناء مشاركتهم في مباراتين في يوم واحد وبزمني (٨ و ٤) ساعات استشفاء بعد جهد المنافسة.
 - إن زمني (٨ و ٤) ساعات استشفاء بعد جهد المنافسة بكرة السلة كافية لعودة المتغيرات الوظيفية والبدنية والمهارية إلى ما كانت عليه في اوقات الراحة او قريباً منها.
 - هنالك أفضلية بسيطة لزمن ثمان ساعات استشفاء بعد جهد المنافسة بالمقارنة مع (٤) ساعات، في كل من القوة الانفجارية للرجلين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين للاعب كرة السلة.

Abstract

"Effect of Two Recovery Periods of Post-Competition Effort on a Number of Functional, Physical, and Skills Variables in Youth Basketball Players"

Researcher *Supervised by*
Yahya Faris Nafea Obaidi *Prof. Dr. Mohammed T. Al Husaen Aga*

1446 AH 2024AD

The current research aims to identify effect of competition effort on number of Functional, Physical, and Skills Variables in young basketball players, and to identify effect of two recovery periods (8 &4 hours) post-competition effort on number of Functional, Physical, and Skills Variables in young basketball players, Additionally, to identify the differences between the effects of two recovery periods (8 &4 hours) post- competition effort on number of Functional, Physical, and Skills Variables in young basketball players.

To test the research hypotheses, the researcher employed a descriptive approach suitable for the nature of the current research, The sample was purposively selected, comprising 10 players (students) from the Nineveh Education Directorate's high school basketball team for the academic year 2023-2024, These players, representing various schools in Nineveh, were homogeneous among themselves, The sample was divided into two teams of (5) players each through a random draw, using a matched-pairs method based on playing positions.

The researcher utilized several data and information collection methods, including: (Anthropometric measurements (height and weight), Content analysis, Personal interviews, Questionnaires, Measurement of functional variables using the (Cosmed-K5) device, Physical variable assessments through standardized tests, Measurement of skill variables using the (FIBA Live Stats) program).

The experiment was conducted on two separate days, with the sample participating in four matches at a rate of two matches per day. The researcher used an 8-hour recovery period between the first and second matches on the first day, while a 4-hour recovery period was used between the third and fourth matches on the second day.

To process the data, the researcher employed the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, normal distribution, one-way repeated measures, and Bonferroni's least significant difference test).

Based on the presentation and discussion of results, the following conclusions were drawn:

- 1- Competition effort leads to an increase in the values of several functional variables in basketball players in response to the physical and skill-related demands of the game.
- 2- Competition effort results in a slight decrease in the physical performance of basketball players immediately after the match due to fatigue.
- 3- Results did not indicate any negative impact on the skill-related performance of basketball players when participating in two matches in one day with either 8 or 4 hours of recovery time after Competition effort.
- 4- Both 8 and 4-hour recovery periods of post-Competition basketball effort are sufficient for functional, physical, and skill-related variables to return to, or near, their resting state values.
- 5- There is a slight advantage to the 8-hour recovery period compared to the 4-hour time in terms of leg explosive power and arm speed-strength for basketball players.

University of Mosul
College of Basic Education
Depart. Physical Education & Sport Sciences



**Effect of Two Recovery Periods of Post-Competition
Effort on a Number of Functional, Physical, and Skills
Variables in Youth Basketball Players**

**A Thesis Submitted By
YAHYA FARIS NAFEA Obaidi**

**Master's Thesis
Physical Education and Sports Science**

*Supervised by
Prof. Dr. Mohammed T. Al Husaen Aga*

2024 A.D.

1446 A.H.