



جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**تأثير أساليب الضغط الدفاعي (العالي والمتزن والواطي) في عدد
من المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية ومؤشر
التعب العضلي للاعبي كرة قدم الصالات**

نبهان فارع ابراهيم رمضان العكدي

أطروحة دكتوراه

التربية البدنية وعلوم الرياضة / التدريب الرياضي

بإشراف

الاستاذ المساعد الدكتور

محمود حمدون يونس الحياي

ملخص الاطروحة

تأثير اساليب الضغط الدفاعي(العالي والمتزن والواطي) في عدد من المتغيرات البدنية

والمهارات الدفاعية ومؤشر التعب العضلي للاعبي كرة قدم الصالات للشباب
المشرف الباحث

أ.م.د. محمود حمدون يونس الحياي

نبهان فازع ابراهيم العكيدي

2024 م

1445 هـ

تعد أساليب الضغط احدى الاساليب الدفاعية والخططية المتبعة من قبل المدربين خلال المباريات، بحيث أن الضغط هو فكرة دفاعية تحتاج في تطبيقها الى الجماعية، اذ تعمل على تقليص مساحة اللعب لدى المنافس و التضيق عليه في اثناء البناء الهجومي للمنافس وصعوبة تطبيق افكاره الهجومية بهدف استعادة الكرة بسرعه في موقع يخدم خطة الفريق في الحالة العكسية ، وتعد فكرة رئيسة من افكار الحالة الدفاعية لأي خطط فنية، ولا يوجد فكر فنى يخلو من الضغط بأنواعه المختلفة والتي تختلف على حسب منطقة تطبيقه (دفاع عالي أو متزن أو واطي)

ويهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

– دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية ومؤشر التعب العضلي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجاميع التجريبية الثلاث.

– دلالة الفروق الاحصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية ومؤشر التعب العضلي بين المجاميع التجريبية الثلاث في الاختبار البعدي.

وللتحقق من أهداف البحث أفترض الباحث الفرضيات الآتية:

– وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية ومؤشر التعب العضلي للاعبي المجاميع التجريبية الثلاث بين الاختبارين القبلي والبعدي.

– وجود فروق ذات دلالة معنوية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية ومؤشر التعب العضلي بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي.

تم استخدام المنهج الوصفي و التجريبي لملاءمتها وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي شباب منتدى أم الربيعين الرياضي بكرة قدم الصالات والبالغ قوامها (12) لاعباً وبأعمار تراوحت ما بين (16-19) سنة، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية على ثلاث مجاميع تجريبية وبواقع (4) لاعبين لكل مجموعة.

وقد تم تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها واختبار مؤشر التعب العضلي التي تم اعتمادها في البحث من خلال اجراء تحليل محتوى المصادر العلمية وتصميم استمارات استبيان وتوزيعها على

مجموعة من المتخصصين، فضلاً عن إجراء المقابلات الشخصية، و من أجل تحديد المهارات الدفاعية واختباراتها للاعبين كرة قدم الصالات التي تخدم أهداف البحث، تم تحليل محتوى المصادر العلمية وتحليل مباريات عالمية ومحلية للعبة كرة قدم الصالات وإجراء عدداً من المقابلات الشخصية، حيث تم تصميم استمارة استبيان وتوزيعها على مجموعة من السادة المتخصصين، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء مسح لجميع المصادر العلمية لكرة قدم الصالات لغرض إيجاد اختبارات لهذه المهارات ولم يجد اختبارات لقياس هذه المهارات والتي من شأنها أن تعكس المستوى الحقيقي للاعبين كرة قدم الصالات في قياس المهارات الدفاعية ، وبعد ذلك أثر الباحث اللجوء الى استحداث اختبارات جديدة لها فاعلية في تحديد مستوى هذه المهارات الدفاعية للاعبين كرة قدم الصالات

وتم إجراء اختبار اعتدالية التوزيع الطبيعي لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني، والطول، والكتلة، والعمر التدريبي) والمتغيرات البدنية المختارة كافة، فضلاً عن المهارات الدفاعية في لعبة كرة قدم الصالات ، ومؤشر التعب العضلي باستخدام (Shapiro wilk) وتم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر الزمني، والطول، والكتلة ، والعمر التدريبي) باستخدام معامل الالتواء و تم إجراء التكافؤ بين مجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية ومؤشر التعب . وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي، ومن ثم تم تصميم تمارينات اساليب الضغط الدفاعي المختلفة والتي طبقت على مجاميع البحث الثلاث، وبعد ذلك تم إجراء الاختبارات القبليّة، وأستغرق تنفيذ التمارينات (9) اسابيع خلال ثلاث دورات متوسطة وبواقع (3) دورات صغرى ويتموج حركة حمل (2 : 1) في كل دورة متوسطة وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع ، ثم تم تنفيذ تمارينات اساليب الضغط المختلفة، اذ نفذت المجموعة التجريبية الاولى اسلوب الضغط العالي، والمجموعة التجريبية الثانية نفذت اسلوب الضغط المتزن، في حين نفذت المجموعة التجريبية الثالثة اسلوب الضغط الواطي، وبعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية بالإجراءات والخطوات نفسها التي اتبعت في الاختبارات القبليّة .

ومن أجل استخراج النتائج استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية(الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (T) للعينات المرتبطة وتحليل التباين باتجاه واحد، وقيمة اقل فرق معنوي (LSD) ، و النسبة المئوية.

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- ان اساليب الضغط الثلاث التي نفذتها المجاميع التجريبية الاولى والثانية والثالثة أحدثت تقدماً ايجابياً في المتغيرات البدنية والمهارات الدفاعية ومؤشر التعب بين الاختبار القبلي والبعدي.

- تفوق أسلوب الضغط الواطي على أسلوب الضغط المتزن وأسلوب الضغط العالي في (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين) في الاختبار البعدي.
 - تفوق أسلوب الضغط المتزن على أسلوب الضغط الواطي في (المطاولة العامة) في الاختبار البعدي.
 - تفوق أسلوب الضغط العالي على أسلوب الضغط الواطي وأسلوب الضغط المتزن عند المقارنة بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي في (السرعة الانتقالية القصوى، والمطاولة الهوائية العامة).
 - تفوق أسلوب الضغط الواطي على أسلوب الضغط المتزن وأسلوب الضغط العالي عند المقارنة بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي في المهارات الدفاعية (الضغط على المنافس، منع المنافس من التصويب على المرمى)
 - تفوق أسلوب الضغط العالي على أسلوب الضغط الواطي وأسلوب الضغط المتزن عند المقارنة بين مجاميع البحث الثلاثة في الاختبار البعدي في (مؤشر التعب العضلي).
- وأوصى الباحث بمجموعة من التوصيات أهمها ما يأتي :**
- التأكيد على مدربي كرة قدم الصالات باستخدام أساليب الضغط الثلاث لما لها من أهمية في تطوير الجوانب البدنية والمهارات الدفاعية ومؤشر التعب العضلي للاعبين كرة قدم الصالات
 - التأكيد على مدربي كرة قدم الصالات باستخدام أسلوب الضغط الواطي في تطوير المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين ومؤشر التعب العضلي).
 - التأكيد على مدربي كرة قدم الصالات باستخدام أسلوب الضغط العالي في تطوير المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى، والمطاولة الهوائية العامة).
 - التأكيد على مدربي كرة قدم الصالات باستخدام أسلوب الضغط الواطي في تطوير المهارات الدفاعية (الضغط على المنافس، ومنع المنافس من التصويب على المرمى).
 - ضرورة استخدام الطريقة المعتمدة من قبل الباحث في استخراج نسبة النجاح والفشل لكل مهارة دفاعية فضلا عن ربط نتائج التحليل في الاختبارات الميدانية بقياس المهارات الدفاعية.
 - على الأندية أو المؤسسات ذات العلاقة الاستفادة من نتائج البحث في اعداد لاعبيهم الشباب بكرة قدم الصالات.
 - اجراء دراسات مشابهة على العاب جماعية أخرى.

**Physical Education And
Sport Sciences**



**The effect of defensive pressure methods
(high, balanced, and low) on a number
of physical variables, defensive
skills, and muscle fatigue
index for futsal players**

NABHAB F.I.R. AL-Ogaidi

**Degree Of
Ph.D OF Training
Physical Education And Sport Sciences**

Supervised by

**Ass. Prof.
Dr. Mahmood H.Y. Alihyali**

ABSTRACT

The effect of defensive pressure methods (high, balanced, and low) on a number of physical variables, defensive skills, and muscle fatigue index for futsal players

Researcher
Nabhan.F.I. AL-Ogaidi
2024 A.D

Supervised by
Ass. Prof.. Mahmood H.Y. Alihyali
1445 A.H

Pressure methods are one of the defensive and tactical methods used by coaches during matches, as pressure is a defensive idea that requires collective application in its application, as it works to reduce the opponent's playing space and restrict him during the opponent's offensive build-up and makes it difficult to apply his offensive ideas with the aim of recovering the ball. Quickly in a position that serves the team's plan in the opposite situation, and it is a major idea of the defensive state of any technical plans, and there is no technical idea that is devoid of pressure of its various types, which differ according to the area of its application (high, balanced, or low defense.)

The research aims to reveal the following:

-The significance of the statistical differences in a number of physical variables, defensive skills, and the muscle fatigue index between the pre- and post-tests for the three experimental groups.

-The significance of the statistical differences in a number of physical variables, defensive skills, and the muscle fatigue index between the three experimental groups in the post-test.

To achieve the research objectives, the researcher hypothesized the following hypotheses:

- There are significant differences in a number of physical variables, defensive skills, and the muscle fatigue index for players in the three experimental groups between the pre- and post-tests.
- There are significant differences in a number of physical variables, defensive skills, and the muscle fatigue index between the three research groups in the post-test.

The descriptive and experimental method was used for their suitability and the nature of the research. The experiment was carried out on a sample of (12) players from the Umm Al-Rubaieen Sports Forum youth futsal club, with ages ranging between (16-19) years. They were chosen intentionally and

divided randomly into three groups. Experimental groups with (4) players per group.

The physical variables and their tests and the muscle fatigue index test that were adopted in the research were identified by conducting a content analysis of scientific sources, designing questionnaire forms and distributing them to a group of specialists, as well as conducting personal interviews, in order to determine the defensive skills and their tests for the futsal players that serve Research objectives: The content of scientific sources was analyzed, international and local futsal matches were analyzed, and a number of personal interviews were conducted. A questionnaire form was designed and distributed to a group of specialists. After that, the researcher conducted a survey of all scientific sources of futsal for the purpose of finding tests for this. Skills and he did not find tests to measure these skills that would reflect the true level of futsal players in measuring defensive skills. After that, the researcher chose to resort to developing new tests that are effective in determining the level of these defensive skills of futsal players

A normal distribution test was conducted for the research sample in the variables (chronological age, height, mass, and training age), and all selected physical variables, as well as defensive skills in futsal, and the muscle fatigue index using Shapiro Wilk) and homogeneity was performed for the research sample. In the variables (chronological age, height, mass, and training age) using the skewness coefficient, equivalence was conducted between the three experimental research groups in the physical variables, defensive skills, and fatigue index.

An experimental design called (equal groups design) with random selection with pre- and post-tests was adopted, and then exercises for different defensive pressure methods were designed and applied to the three research groups. After that, pre-tests were conducted, and the exercises took (9) Weeks during three medium cycles, at a rate of (3) small cycles, and with undulating load movement (2:1) in each medium cycle, at a rate of (3) training units per week. Then exercises of different pressure methods were implemented, as the first experimental group implemented the high pressure method, and the group The second experimental group implemented the balanced pressure method, while the third experimental group implemented the low pressure method. After that, the researcher conducted the post-tests with the same procedures and steps that were followed in the pre-tests.

In order to extract the results, the researcher used the following statistical methods: (arithmetic mean, standard deviation, skewness coefficient, simple correlation coefficient (Pearson), T-test for linked samples, one-way analysis of variance, least significant difference (LSD) value, and percentage.

The researcher reached the following conclusions:

- The three pressure methods implemented by the first, second, and third experimental groups brought about positive progress in the physical variables, defensive skills, and fatigue index between the pre- and post-tests.
- The low press was superior to the balanced press and the high press in (explosive strength of the leg muscles, and the speed characteristic of the leg muscles) in the post-test.
- The balanced pressure was superior to the wattage pressure in (general aerobic exercise) in the post-test.
- High pressure outperformed low pressure and balanced pressure when comparing the three research groups in the post-test (maximum translational speed and general aerobic endurance).
- Low pressing outperformed balanced pressing and high pressing when comparing the three research groups in the post-test in defensive skills (pressing the opponent, preventing the opponent from shooting at the goal).
- High pressure was superior to low pressure and balanced pressure when comparing the three research groups in the post-test (muscle fatigue index).

The researcher recommended a set of recommendations, the most important of which are the following:

- Emphasis on futsal coaches using the three pressing methods because of their importance in developing the physical aspects, defensive skills, and muscle fatigue index of futsal players.
- Emphasis on futsal coaches using the low-pressing method in developing physical variables (explosive strength of the leg muscles, strength characterized by speed of the leg muscles, and muscle fatigue index).
- Emphasis on futsal coaches using the high-pressure method in developing physical variables (maximum transitional speed and general aerobic endurance)

- Emphasis on futsal coaches using the low-pressing method in developing defensive skills (pressuring the opponent and preventing the opponent from shooting at the goal).
- It is necessary to use the method approved by the researcher to extract the percentage of success and failure for each defensive skill, as well as linking the results of the analysis in field tests to measure defensive skills.
- The relevant clubs or institutions should benefit from the results of the research in preparing their young futsal players.
- Conduct similar studies on other group games