

المعهد.....معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية..... faculté/Institut

ملخص الأطروحة بثلاث لغات

اسم ولقب الطالب: بن زهرة بوعلام.
عنوان الأطروحة: متابعة الحمل التدريبي من خلال تقييم القدرات البدنية والفيزيولوجية للاعب كرة القدم خلال الموسم الرياضي.

المشرف: خروبي محمد فيصل

مساعد المشرف: واضح أحمد الأمين

التخصص: تحضير بدني رياضي

الدفعة: 2021/2020.

الملخص باللغة العربية: هدفت الدراسة إلى متابعة وتقنين الأحمال التدريبية حسب طريقة فوستر لتقدير الجهد (RPE) إضافة إلى إجراء بعض القياسات والإختبارات البدنية لمعرفة مدى التغيرات التي تحدث لبعض المؤشرات الفيسيولوجية والبدنية خلال مراحل الموسم الرياضي، أجريت الدراسة على عينة مكونة من 20 لاعب من فريق اتحاد بومدفع (IRBBM) تم إختيارهم بطريقة قصدية ولتحقيق ذلك قام الباحث بإستعمال المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق مقياس فوستر لتقدير الجهد (s-RPE) لدورتين متوسطتين دورة من 5 أسابيع خلال المرحلة التحضيرية ودورة متوسطة خلال مرحلة المنافسة، مع إجراء هذه القياسات والإختبارات خلال كل مرحلة من مراحل الموسم (ppG,pps,ppc,pc) وبعد الانتهاء من جمع البيانات استخدم الباحث برنامج معالجة الرزم الإحصائية (SPSS v2022) وبرنامج Exell 2007 لتحليل النتائج، توصلت الدراسة إلى أنه توجد إختلافات فردية وجماعية في متغيرات (RPE) كما توجد إختلافات في معظم الإختبارات البدنية والفيزيولوجية ولصالح القياس الرابع أي مرحلة المنافسة (pc) مما يدل على الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي المعتمد من طرف المدرب وخصوصية المرحلة بالنسبة للموسم الرياضي لأجل الحفاظ على المكتسبات والتكيفات الفيزيولوجية المطلوبة والفورمة اللازمة لتحديات المنافسة.

الكلمات الدالة: حمل التدريب؛ مقياس فوستر (RPE)؛ القدرات البدنية؛ القدرات الفيزيولوجية؛ كرة القدم.

Résumé de l'étude :

L'étude visait à suivre et codifier les charges de formation selon l'estimation de l'effort Foster (EPR) méthode, en plus d'effectuer des mesures et des tests physiques pour déterminer l'étendue des changements qui se produisent à certains indicateurs physiologiques et physiques au cours des étapes de la saison sportive. L'étude a été menée sur un échantillon composé de 20 joueurs de l'équipe Boumedfaa Union (IRBBM). Ils ont été sélectionnés intentionnellement, et pour ce faire, le chercheur a utilisé la méthode descriptive et analytique. L'échelle d'évaluation de l'effort Foster (s-RPE) a été appliquée pendant deux cycles intermédiaires, un cycle de 5 semaines durant la phase préparatoire et un cycle intermédiaire pendant la phase de compétition, avec ces mesures et tests réalisés lors de chaque phase de la saison (ppG,pps,ppc,pc)

Après avoir terminé la collecte de données, le chercheur a utilisé le programme de traitement statistique des paquets (SPSS v2022) et Exell 2007 pour analyser les résultats., et il y a aussi des différences dans la plupart des tests physiques et physiologiques, en faveur de la quatrième mesure, c'est-à-dire le stade de compétition (PC), qui indique l'impact positif du programme d'entraînement approuvé par le coach et la spécificité de l'étape par rapport à la saison sportive afin de maintenir les gains et adaptations. La physiologie requise et le format nécessaire pour les défis de compétition.

Mots-clés : charge d'entraînement ; échelle de soutien (RPE) ; capacités physiques ; capacités physiologiques ; football.

Abstract

The study aimed to follow up and codify training loads according to the Foster Effort Estimation (RPE) method, in addition to conducting some measurements and physical tests to determine the extent of changes that occur to some physiological and physical indicators during the stages of the sports season. The study was conducted on a sample consisting of 20 players from the Boumedfaa Union team (IRBBM). They were selected intentionally, and to achieve this, the researcher used the descriptive and analytical method. The Foster Effort Rating Scale (s-RPE) was applied for two intermediate cycles, a 5-week cycle during the preparatory phase and an intermediate cycle during the competition phase, with these measurements and tests conducted during each phase of the season (ppG,pps,ppc,pc)

After completing data collection, the researcher used the statistical packet processing program (SPSS v2022) and Exell 2007 to analyze the results. The study found that there are individual and group differences in the variables of (RPE), and there are also differences in most physical and physiological tests, in favor of the fourth measurement, i.e. the competition stage (PC), which indicates the positive impact of the training program approved by the coach and the specificity of the stage in relation to the sports season in order to maintain the gains and adaptations. The required physiology and necessary format for competition challenges.

Keywords: training load; Foster Scale (RPE); Physical abilities; Physiological abilities; football.

ملاحظة : يرفق هذا الملخص مع شهادة النشر

المشرف

أ.د. خروبي محمد فيصل
جامعة تيممسيلت -

مدير المعهد

المدير المساعد

مدير مساعد المعهد
للبحوث العلمي والدراسات الخارجية
أه يسكن نعيمة محمد

