

ملخص الاطروحة بثلاث لغات

اسم ولقب الطالب : قاضي جيلالي

عنوان الاطروحة: تقويم الحمل التدريبي خلال شهر رمضان في مرحلة المنافسة ومدى انعكاسه على الصفات البدنية لدى لاعبي كرة القدم.

مساعد المشرف : مازوز غوثي
الموسم الجامعي : 2026/2025

المشرف: بارودي محمد أمين
التخصص : التحضير البدني الرياضي

الملخص: تهدف هذه الدراسة إلى تقويم الحمل التدريبي لدى لاعبي كرة القدم خلال شهر رمضان في مرحلة المنافسة، مع دراسة أثره على الصفات البدنية الأساسية والمتمثلة في التحمل، السرعة القوة، والرشاقة. تمت مراقبة الحمل التدريبي باستخدام مؤشر هوبر وطريقة حصة ادراك صعوبة الجهد L-S-RPE فوستر، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه التحليلي على عينة ضمت 20 لاعب كرة قدم أكابر، تم اختيارهم بطريقة مقصودة ينتمون لنادي مولودية سعيدة الناشط في القسم الثاني هواة وسط غرب خلال الموسم الرياضي 2023/2022. كشفت أهم النتائج عن ارتفاع معنوي لدرجات RPE ومؤشر هوبر وتراجع معنوي لصفة التحمل بدلالة السرعة الهوائية القصوى وقابلية تكرار السرعة، بينما لم تتأثر صفة كل من السرعة (السرعة الخطية 30م)، القوة (الارتقاء العمودي)، والرشاقة خلال شهر رمضان في مرحلة المنافسة، خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة بين (RPE و Hooper Index)، وعلاقة ارتباطية قوية سالبة بين مؤشري الحمل الداخلي (RPE و Hooper Index) والأداء البدني، مما يعزز أهمية استخدام هذه الأدوات البسيطة والفعالة في متابعة استجابة اللاعبين خلال فترات التغيرات الفسيولوجية والبيئية كفترة الصيام.

الكلمات المفتاحية: الحمل التدريبي، رمضان، المنافسة، الصفات البدنية، كرة القدم.

Abstract: This study aimed to evaluate the training load of football players during Ramadan in the competition phase and its impact on key physical qualities (endurance, speed, strength, and agility). Training load was assessed using the Hooper Index and Foster's session-RPE method. A descriptive analytical approach was conducted on a purposive sample of 20 senior players from MC Saïda during the 2022/2023 season. The results indicated a significant increase in RPE and Hooper Index scores, along with a decline in endurance (MAS and RSA), while speed, strength, and agility remained unchanged. A strong positive correlation was found between RPE and the Hooper Index, and a strong negative correlation with physical performance, highlighting the effectiveness of these tools in monitoring players during Ramadan.

Keywords: Traininig load, Ramadan, Competition, Physicals qualities, Football.

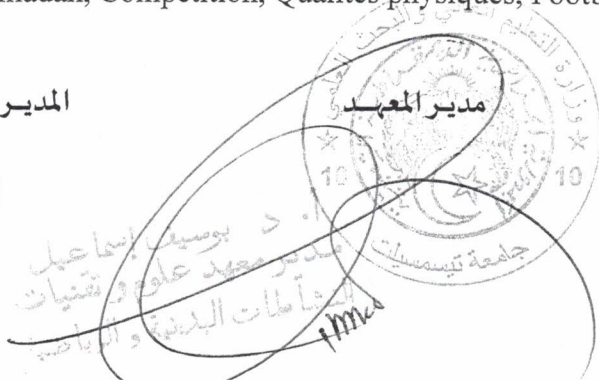
Résumé: Cette étude visait à évaluer la charge d'entraînement des joueurs de football pendant le mois de Ramadan en phase de compétition, ainsi que son impact sur les qualités physiques clés (endurance, vitesse, force et agilité). La charge d'entraînement a été évaluée à l'aide de l'indice de Hooper et de la méthode session-RPE de Foster. Une approche descriptive à visée analytique a été menée sur un échantillon raisonné composé de 20 joueurs seniors du MC Saïda durant la saison 2022/2023. Les résultats ont indiqué une augmentation significative des scores de RPE et de l'indice de Hooper, accompagnée d'une diminution de l'endurance (MAS et RSA), tandis que la vitesse, la force et l'agilité sont restées inchangées. Une forte corrélation positive a été observée entre le RPE et l'indice de Hooper, ainsi qu'une forte corrélation négative avec la performance physique, ce qui met en évidence l'efficacité de ces outils pour le suivi des joueurs pendant le Ramadan.

Mots-clés: Charge d'entraînement, Ramadan, Compétition, Qualités physiques, Football.

المدير المساعد لما بعد التخرج والبحث العلمي

مدير المعهد

المشرف



Dr. BAROUDI M. A.
Docteur en Sciences
Entraînement Sportif