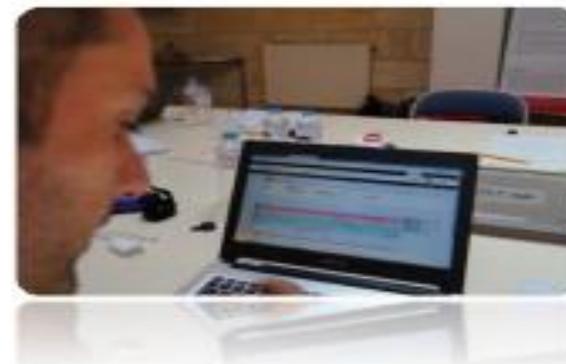




جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية والرياضية  
التحضير البدني الرياضي



محاضرات مقياس التخطيط والبرمجة في التدريب الرياضي | مستوى : أولى ماستر



السنة الجامعية:  
2021/2020



الدكتور:  
عبد الله منصوري



# القوة العضلية

## أصناف القوة العضلية

### تحمل القوة

هي المقدرة على الاستمرار في إخراج القوة ومواجهة التعب أمام مقاومات لفترة طويلة.

### القوة المميزة بالسرعة /القوة الانفجارية

1- القوة المميزة بالسرعة هي قدرة الجهاز العصبي الحركي على رفع مقاومات مع أكبر سرعة ممكنة للتقلص العضلي.  
2- هي أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلي واحد.

### القوة القصوى

أقصى قوة يمكن للعضلة إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي.



Objectif	%RM	Nb reps	Nb sets	Vitesse	R
Force Excentrique	120	3	1	Négative	-
Force Isométrique	110	3	3	Nulle	3'
Force Maximale	100	1	3	Basse	3'
Force Submaximale	85 à 97	6 à 2	3	Basse	3'
Hypertrophie	70 à 85	12 à 6	6 à 10	Basse	<3'
Puissance-Force	60 à 70	6	3 à 5	« Rapide »	3'
Puissance Maximale	45 à 60	6	4 à 6	Rapide	3'
Endurance	45 à 60	>15	3	Moyenne	2'
Puissance-Vitesse	30 à 45	6	3	Rapide	3'
Vitesse	20 à 30	6	3	Maximale	2'
Explosivité (jeter)	<30	6	3	Maximale	2'

## Repère méthodologique travail de la force musculaire (football)

Objectif de l'exercice	Nature et % de la charge	Nb Répétition	Nb Série	Récupération	Mode de réalisation	Effets attendus
Force Max : Coordination	80-100%	1-5	5-8	3'-5'	Rapide	<b>Force – Vitesse</b>
Force Max : hypertrophie	70-85%	8-12	3-5	1'-2'	Lente	<b>Masse musculaire</b>
Force –vitesse= Puissance	30-60%	6-10	3-6	1'-2'	Explosive	<b>Puissance</b>
Force Réactive (pliométrie)	Poids du corps	6-12 ou 4'' a 10''	3-5	3'-4'	Explosif	<b>Coordination- Explosivité</b>
Force-vitesse (méthode contraste)	<b>Alterner : lourd/léger</b>	2-5	2-3	1' a 2' entre exo et 3' a 5' entre série	Dynamique explosif	<b>Force – vitesse- puissance</b>

Méthode de travail	Effets immédiats	Effets retardés
<b>concentrique</b>	3- 7 jours	3- 6 semaines
<b>isométrique :</b>	3- 10 jours	6- 9 semaines
<b>excentrique</b>	8- 10 jours	10-12 semaines
<b>pliométrique :</b>	10- 15 jours	3-9 semaines
<b>l'électro stimulation</b>	8- 10 jours	3-6 semaines



التوقف التام عن  
التدريب لأسبوع واحد  
ينجم عنه فقدان 30%  
من قوة العضلات



# أنواع اختبارات القوة العضلية

