



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 ■



السرعة

أصناف السرعة

سرعة رد الفعل

و هي الفترة الزمنية بين ظهور
مثير معين و الاستجابة
الحركية لهذا المثير.



السرعة الحركية

ويقصد بها أداء حركة أو عدة
حركات مركبة في أقل زمن ممكن.

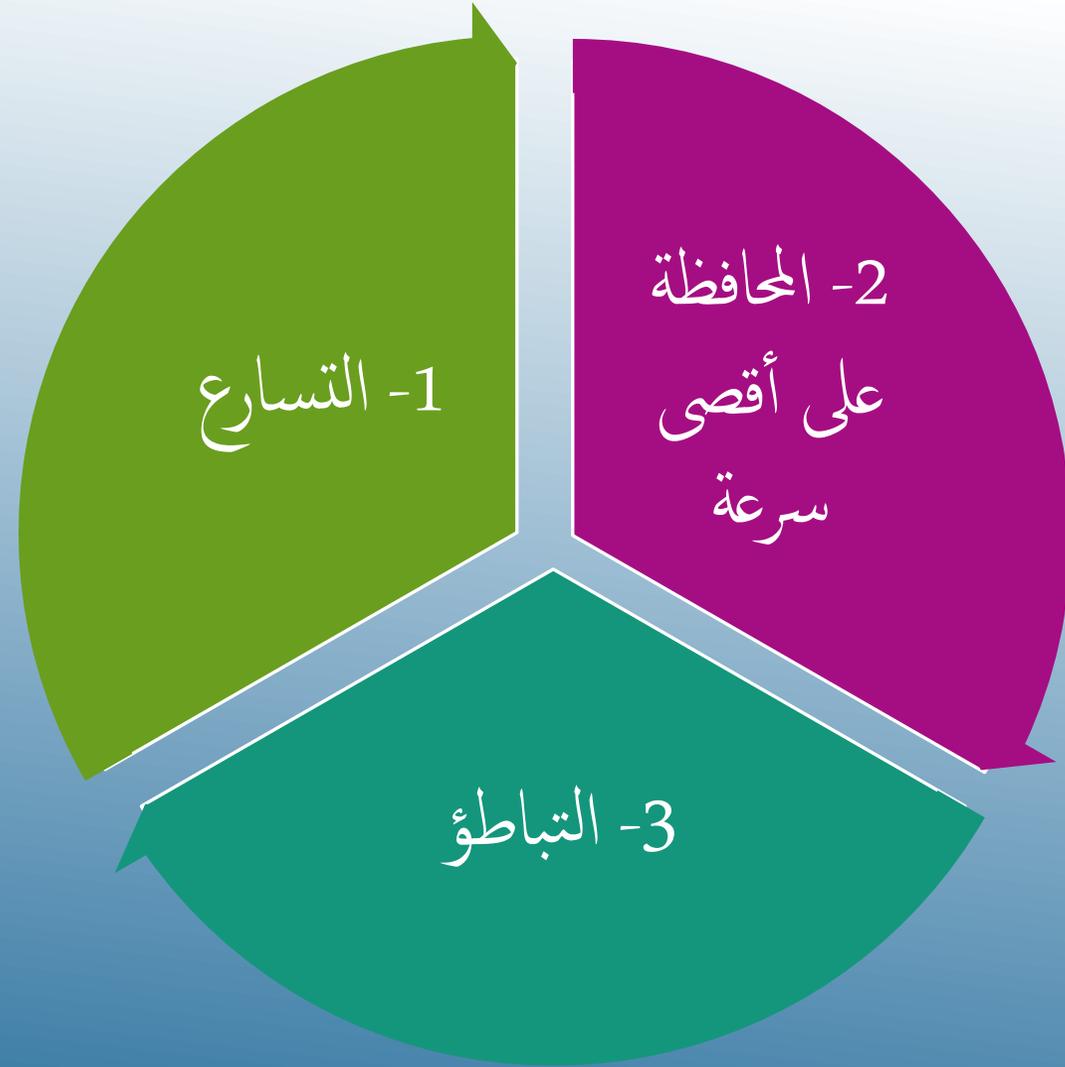
volodalen.com



السرعة الانتقالية

القدرة على التحرك من مكان
لآخر في اقصر زمن ممكن
وتشمل الفعاليات والمهارات
الرياضية ذات الحركات
المتماثلة.





مراحل السرعة



سرعة رد الفعل / السرعة الحركية

قدرة لاهوائية لا لبنية



سرعة انتقالية

تسارع / تباطؤ

سعة لاهوائية لا لبنية



سرعة انتقالية

ما فوق السرعة

قدرة لاهوائية لا لبنية

<p>Ori-entation de la vitesse</p>	<p>Vitesse de réaction</p> <p>Accélérations progressives</p> <p>Fréquence</p> <p>Sur fond physio : puissance anaérobie alactique (3-7 sec efforts max)</p>	<p>Vitesse de réaction</p> <p>Fréquence et surfréquence</p> <p>Accélérations facilitées et suraccélérations</p> <p>Exercices en vite - lent - vite</p> <p>Sur fond physio : puissance anaérobie alactique (3-7 sec efforts max)</p>	<p>Accélérations freinées</p> <p>Largage Sur fond physio : capacité anaérobie alactique (7-15 sec efforts max et sub max)</p>	<p>Exercices en vite - lent - vite</p> <p>Sur fond physio : capacité anaérobie alactique (7-15 sec efforts max et sub max)</p>	<p>Survitesse</p> <p>Suraccélération</p> <p>Surfréquence</p> <p>Vitesse de réaction</p> <p>Sur fond physio : puissance anaérobie alactique (3-7 sec efforts supra max)</p>	<p>Accélérations et capacité anaérobie alactique</p> <p>Accélérations freinées et puissance anaérobie alactique</p> <p>Vitesse de réaction / Surfréquence / Technique</p> <p>Suraccélérations et technique</p>
<p>Exercices pour la vitesse</p>	<p>Réaction couplée ou non à une mise en action</p> <p>Vivacité avec réaction</p> <p>Accélérations progressives après mouvement préalable</p> <p>Tapping, talons fesses, skipping Exercices max de durée 3-7 sec</p>	<p>Réaction couplée à une mise en action</p> <p>Vivacité avec réaction</p> <p>Tapping, talons fesses, skipping, surfréquence</p> <p>Accélérations facilitées / Suraccélérations</p> <p>Exercices en vite - lent - vite</p> <p>Charges variables (allégées - normales - alourdies)</p> <p>Exercices max de durée 3-7 sec</p>	<p>Accélérations freinées</p> <p>Largage</p> <p>Charges variables (allégées - normales - alourdies)</p> <p>Exercices max et sub max de durée 7-15 sec</p>	<p>Exercices en vite - lent - vite</p> <p>Exercices max et sub max de durée 7-15 sec</p> <p>Vivacité</p> <p>Déplacements</p>	<p>Survitesse</p> <p>Suraccélération</p> <p>Surfréquence</p> <p>Charges variables (allégées - normales - alourdies)</p> <p>Réaction couplée ou non à une mise en action</p> <p>Vivacité avec réaction</p> <p>Déplacements</p>	<p>Accélérations / Efforts 7-15 sec</p> <p>Accélérations freinées / Efforts 3-7 sec</p> <p>Vitesse de réaction / Surfréquence / Technique</p> <p>Suraccélérations / Technique Vivacité</p>