



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



التحمل

أصناف التحمل

التحمل حسب زمن العمل

- 1- تحمل عام.
- 2- تحمل خاص.

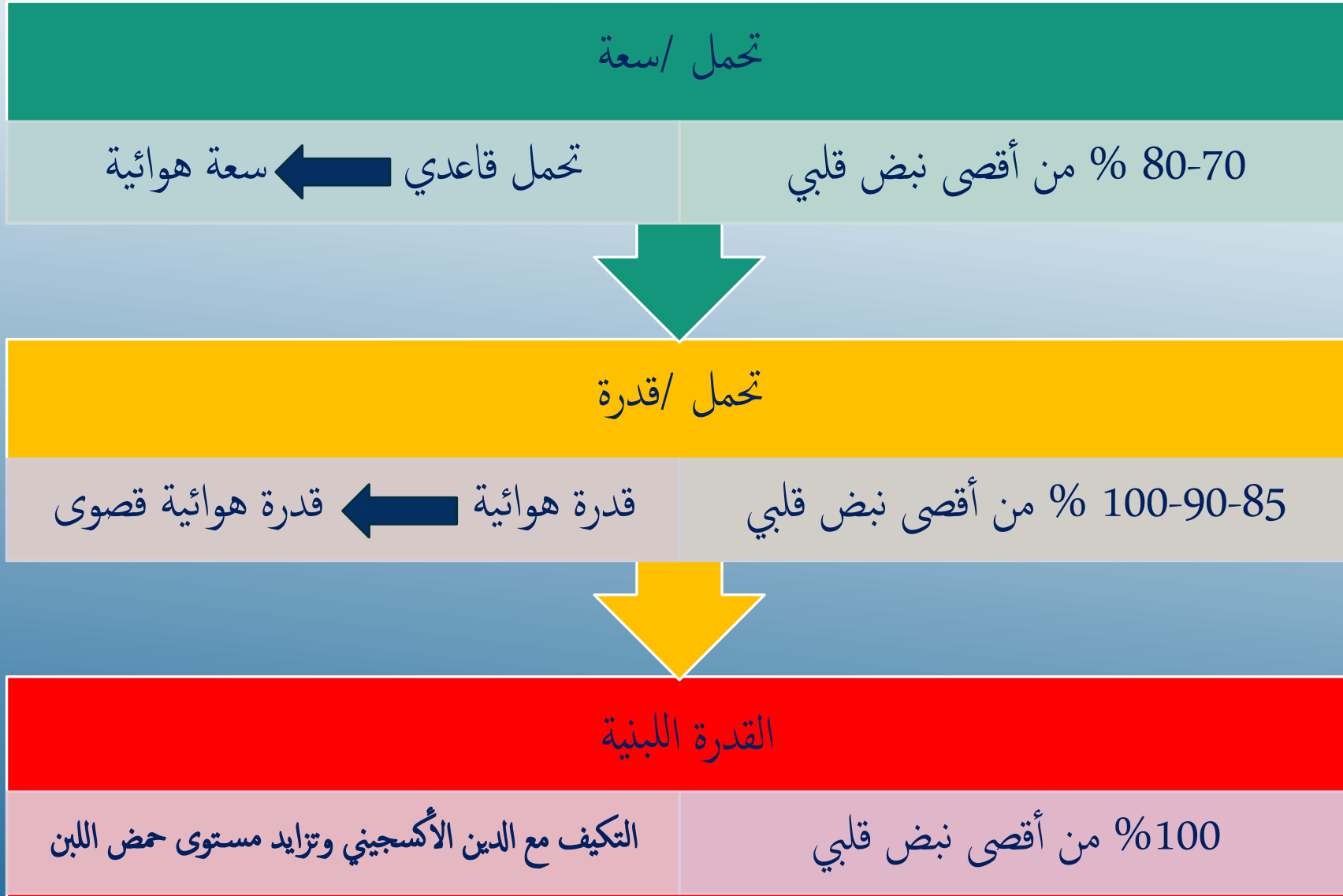
التحمل حسب الاستقلاب الطاقي

- 1- التحمل الهوائي
- 2- التحمل اللاهوائي اللبني
- 3- التحمل اللاهوائي اللاليني

التحمل حسب نسبة المشاركة العضلية

- 1- تحمل عضلي عام < 6/1-7/1
- 2- تحمل عضلي خاص > 6/1-7/1



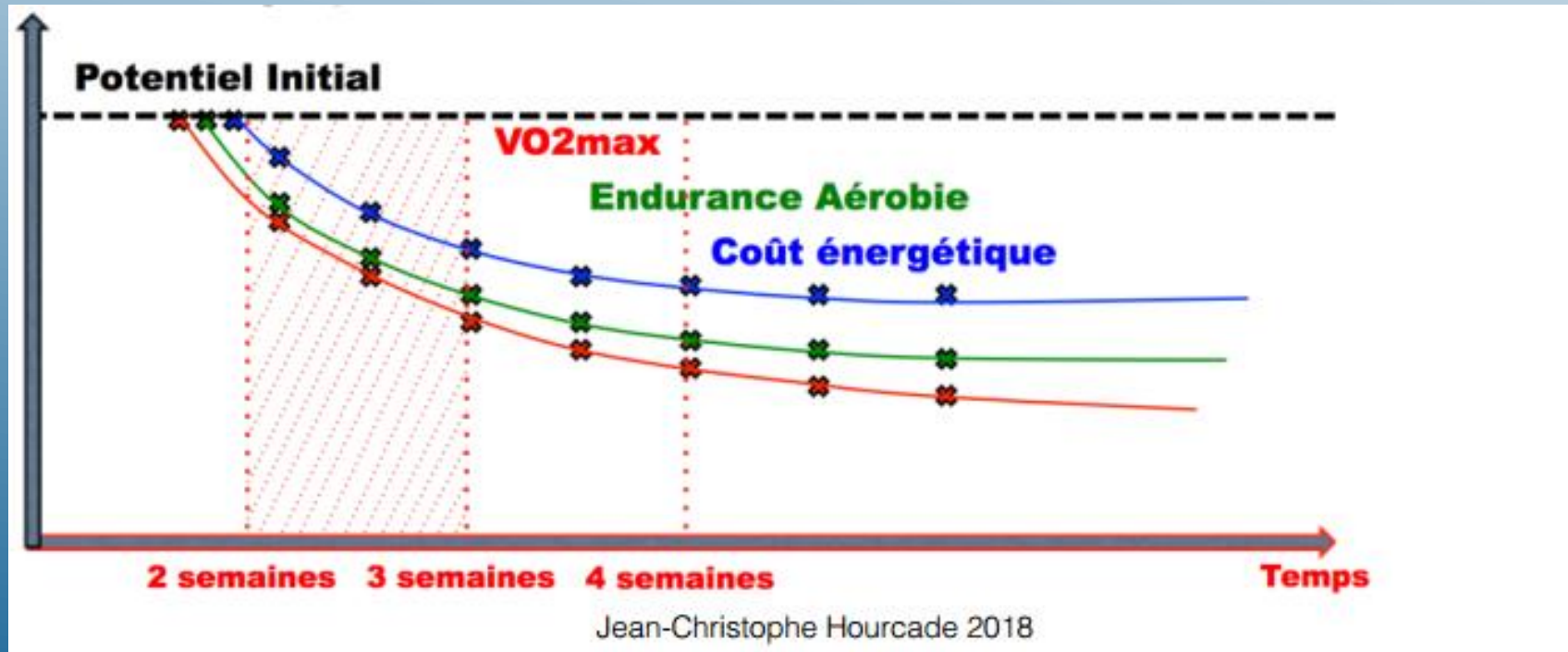


Pourcentages limites *moyens* des vitesses aérobies maximales (VAM) et de la fréquence cardiaque maximale (FC max) et leurs impacts physiologiques sur l'endurance

CAPACITE		TABLEAU RECAPITULATIF : DU TRAVAIL CAPACITE et PUISSANCE AEROBIE				
Intensité % la VAM	% moyens de la FC max	Durées et caractéristiques des exercices	Répercussions physiologiques	Type d'endurance	Acide lactique	Méthode
50 à 55	65 à 70	10 à 15 min de course continue suffisent	- Récupération active . Accélère le métabolisme de l'acide lactique. Recommandée après un exercice lactique : intensité importante, durée de 30 s à 3 min	Régénération Récupération	Inférieur à 2mmoles	Sans Activité d'entretien
65 à 69	71 à 79	Durées susceptibles d'être maintenues très longtemps	- Equilibre aérobie. Echauffement avant entraînement. Vitesses de courses favorables pour les reprises d'activité de début de saison . Peu d'amélioration des capacités physiologiques aérobies	Seuil aérobie	Idem Concentration ≤2mmoles	Course , nage, vélo, tapis roulant
70 à 79	80 à 89	Longues durées. Courses continues, type courses de fond	- Début de l'apparition de l'acide lactique sanguin Tendance aérobie : recommandée en début de saison sportive . Développement efficace de l'endurance aérobie	Extensive	2 à 3 mmoles	++ jeu avec ballon Figure géométrique...fartlek Conduite/passe...circuit training
80 à 85	85 à 90	Travail en course continue : temps de maintien environ 30 à 40 min maximum	Travail au seuil aérobie - anaérobie Début du développement de la puissance maximale aérobie.	Intensive	+/- 4 mmoles	+ jeu avec ballon – non codifiée course
PUISSANCE						
85 à 90	90 à 97	Courses par intervalles Durées supérieures à 6min x3 ou 4. Récupération courte : une à deux minutes	- Augmentation plus importante de l'acide lactique sanguin, tendance anaérobie lactique . Développement mixte : endurance et puissance aérobie maximale	Intensive	4 à 5 mmoles	Course codifiée ou non Mais bien contrôlée
90 à 100 et plus	98 à FC max	Courses par intervalles moyens. Durées de 2 à 4 min x4 ou 6. Récupération longue : 2 à 5 minutes	- Accumulation rapide de l'acide lactique. Développement mixte : puissance aérobie maximale et capacité lactique Intervalles longs 90 à 97% Intervalles moyens 98 à 105% Intervalles courts 105 à 107%	Interval-training	5 à 8 mmoles	Course codifiée de -800 a 1000m ou de 3' à 5' avec 5 a6 répétition – recup : 2' a3' -300 a 600m ou 1' a 2'30 avec recup tps de w volume 4km -200 a 250 m ou de 30'' a 50'' Jeu codifié 3/3-4/4-2/2
De 100% -120%	FC max	-Courses par intervalles courts type 10s de course - 20s de récupération passive –ou 10-15, 10-10 15-20, 15-15, à maintenir sur une durée totale de 15 à 20 min -Courses à allures variables type fartlek 15 à 20 min	- Sollicitation maximale de tous les systèmes qui permettent le transport et l'utilisation de l'oxygène. . Développement efficace de la puissance aérobie maximale sans production de lactate . Développement de la capacité anaérobie alactique	Intermittent	4à 6 mmoles	Exercices multiples course a (%) VMA. course à 2 vitesses. Jeu réduit. Phase de jeu codifiée 1/1 .2/2...



الانتقاع عن التدريب لمدة أسبوعين





أنواع اختبارات السرعة الهوائية القصوى

