



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><b>Ori-entation de la vitesse</b></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>Accéléra-tions 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>Accéléra-tions et ca-pacité anaé-robie alac-tique</p> <p>Accéléra-tions freinées et puis-sance anaé-robie alac-tique</p> <p>Vitesse de réaction / Surfré-quence / Technique</p> <p>Suraccéléra-tions et technique</p>
<p><b>Exer-cices pour la vitesse</b></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</p> <p>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>Accéléra-tions 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>Accéléra-tions / Ef-forts 7-15 sec</p> <p>Accéléra-tions freinées / Ef-forts 3-7 sec</p> <p>Vitesse de réaction / Surfré-quence / Technique</p> <p>Suraccéléra-tions / Tech-nique</p> <p>Vivacité</p>