



# طرق تدريب السرعة



من تقديم  
أ.د كبوية محمد

[Mail: kabouyamohamed@yahoo.fr](mailto:kabouyamohamed@yahoo.fr)

# طرق تدريب السرعة

تعتبر السرعة إحدى مكونات الإعداد البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية، وهي لا تقل أهمية عن القوة العضلية بدليل أنه لا يوجد أي بطارية للاختبارات لقياس مستوى اللياقة البدنية العامة إلا واحتوت على اختبارات السرعة.

كما أن صفة السرعة تلعب دورا هاما في معظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب منها قطع مسافات محددة في اقل زمن .

# مفهوم السرعة

يعتبر مفهوم السرعة من وجهة النظر الفسيولوجية  
للدلالة على الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما  
بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.  
ويرى تشارلز أ. بيوكر ان السرعة هي قدرة الفرد على  
أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة.

ويعيز هارة بين ثلاثة أشكال للسرعة وهى :

السرعة الانتقالية

السرعة الحركية

سرعة الاستجابة

ويرى البعض أن السرعة هي القدرة على أداء حركات معينة في اقصر زمن ممكن .

## On décompose la vitesse en 3 phases :

### 1. La phase de réaction :

en football, la moyenne du temps de réaction est de 20/100<sup>èm</sup> contre 10/100<sup>ème</sup> pour un sprinter. Il faut savoir que le temps de réaction est plus long pour répondre à un signal visuel qu'à un signal sonore. Un entraînement adapté à la vitesse de réaction peut apporter des gains de l'ordre de 5%.

مرحلة التفاعل:

في كرة القدم، متوسط زمن التفاعل هو 20 / 100 ضد 10/100 للعداء. وينبغي أن يكون معلوما أن زمن التفاعل أطول للاستجابة للإشارة البصرية من الإشارة الصوتية. التدريب تكييفها لسرعة رد الفعل يمكن أن يحقق مكاسب من النظام من 5%.

2. La phase de démarrage ou d'accélération :

c'est celle qui nous intéresse le plus en football, en effet il existe surtout des sprints courts.

Un entraînement précis permet d'améliorer cette phase de 10%.

### 3. La phase de maintien de la vitesse :

à ce moment l'athlète ne fait que lutter contre une baisse de la  
vitesse



## La vitesse en football : une particularité

La vitesse en football est différente de la vitesse en athlétisme.

En effet, un match de football exige des qualités de vitesse différentes d'un sprinter de 100 mètres :

- le centre de gravité est plus bas pour permettre au joueur de changer plus facilement d'appuis et de directions d'appuis et de directions

- le joueur exécute des courses de différentes longueurs  
mais très rarement supérieures à 50 mètres
- le joueur fait des courses intenses avec des changements  
de direction : courses brisées, courses en courbe, ...

## Particularités de travail

- 1- Élévation de pulsations à plus de 180 bat'
- 2- Travail anaérobique sans accumulation d'acide lactique.
- 3- La vitesse au niveau énergétique et musculaire
- 4- La filière anaérobie alactique

# DÉTERMINATION DES CHARGES:

1- DURÉE DE TRAVAIL ENTRE 3" À 8".

2- INTENSITÉ DE TRAVAIL À 100%.

3- L'INTERVALLE DE REPOS EST COMPLET  
(DISTANCE X 3).

4- LA QUANTITÉ DE TRAVAIL EN UNE SÉANCE VARIE  
ENTRE 150 À 600 M.

**5- NOMBRE DE RÉPÉTITIONS: 4 À 6.**

**6- NOMBRE DE SÉRIES: 3 À 4.**

**7- REPOS APRÈS SÉRIE: 2' À 4**

**8- REPOS APRÈS RÉPÉTITION, VÉRIFICATION DE POULS  
90 BAT', REPRISE DE TRAVAIL.**

# TYPES DE VITESSE :

## TYPES DE VITESSE:

**VITESSE DE RÉACTION: 0 À 5 M**

**REPOS: 15 S /5 M**

**VITESSE DE DÉPART: 10 À 30 M**

**REPOS: 30 S /10 M, 60 S/20 M**

**VITESSE DE DISTANCE: 30 À 60 M**

**REPOS: 90 S/30 M, 3 MIN /60 M.**

## **LES FORMES DE COURSES :**

- LIGNE RECTILIGNE ( RECTILIGNE- TENDU – DROIT- VERTICAL – DEBOUT).**
- LIGNE EN ZIG ZAG**
- CURVILIGNE (ARRONDI - ROND - COURBE).**

# MOYENS DE DÉVELOPPEMENT

## 1. MOYENS GÉNÉRAUX: COURSES

**DÉMARRAGE SUR 5-10 M**

**REPOS 20"-30"**

## 2. MOYENS SPÉCIFIQUES: TRAVAIL AVEC BALLON

**CONDUITE AVEC VITESSE MAXIMALE, EXERCICES**

**TECHNICO TACTIQUES, EXERCICES AVEC BALLON.**



# **TRAVAIL DE VITESSE SELON LES CATÉGORIES D'ÂGE**

**U 13 VITESSE DE RÉACTION**

**U15 VITESSE DE RÉACTION ET VITESSE DE DÉPART**

**U17 VITESSE DE RÉACTION ;VITESSE DE DÉPART ET  
VITESSE DE DISTANCE 30 M**

**U18 U 20 VITESSE DE RÉACTION, VITESSE DE DÉPART  
ET VITESSE DE DISTANCE MAX JUS 60 M**

- **SITUATION DE TRAVAIL :**

**AU DÉBUT DE SÉANCE**

**AU DÉBUT DE MICROCYCLE**

- **AGE FAVORABLE :**

**9 À 12 ANS**

- **CONTRÔLE PÉDAGOGIQUE :**

**TEST: 10, 15, 30, 60M**

# Exercice de Vitesse et réactivité

## Thème de la séance :

Renforcement physique et vitesse

## Catégories visées par la séance d'entraînement :

U15 – U17 – U19 – Seniors

## Nombre de joueurs minimums :

3 joueurs

## Durée conseillée de la séance :

15 minutes (3 x 5min)

## Matériels :

12 plots ou coupelles

## Raison de la séance :

Vitesse et réactivité



**MERCI DE VOTRE  
ATTENTION**

Jaune

Éducateur



**MERCI DE VOTRE  
ATTENTION**