

# LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT DES FOOTBALLEURS ALGERIENS

**Dr.ZAABOUB Djamel**

**Université Alger3**

## Introduction

Les bons résultats des compétitions, c'est le fruit d'une bonne préparation qui s'appuie sur des fondements scientifiques, technologiques, méthodologiques, managériaux et professionnels ainsi que le choix judicieux entre les techniques d'entraînements, d'une bonne programmation et d'une planification optimale.

Aujourd'hui, nul ne peut prétendre jouer, sans s'entraîner. Le joueur doit donc s'entraîner pour se préparer aux exigences de la Compétition. C'est à l'entraînement que les qualités des joueurs vont être développées grâce à un travail approprié. L'entraînement prépare à la compétition. On doit donc à l'entraînement retrouver les caractéristiques de la compétition tant en qualité qu'en quantité. Les efforts intenses et prolongés, vitesse d'exécution, technique malgré l'adversaire. L'adaptation de l'organisme, aux efforts demandés et son perfectionnement ; les efforts devront être progressifs et dosés de façon à obtenir une réaction d'adaptation.

L'entraînement va donc avoir un triple objectif :

Préparer l'organisme, L'amener au rendement maximum, Maintenir l'état de forme.

Pour ce faire, l'entraîneur va déterminer les besoins (tests physiques et techniques), créer des situations pédagogiques telles que le joueur sera en mesure de progresser, doser le travail (intensité, durée, fréquence), contrôler les effets de travail (tests, matches). Parallèlement, il fera en sorte, d'augmenter le rendement en entretenant une motivation permanente, et de veiller à la récupération. La performance de haut niveau est intimement liée à une préparation systématique et de longue durée. L'entraînement sportif doit être conçu en fonction du but à atteindre.

« L'entraînement est devenu une véritable science qui vise à optimiser, voir maximaliser, l'adaptation de l'homme à l'effort. » Xavier STUTBOIS.

Le processus de l'entraînement est défini par une série de principes fondamentaux, et la charge de travail en constitue le facteur primordial. D'autres facteurs déterminants interviennent dans le processus de l'entraînement et chacun d'entre eux a sa propre valeur et ne peut être considéré comme essentiel.

« L'entraînement consiste en un processus complexe dont les objectifs visent à améliorer les capacités fonctionnelles de l'organisme et à acquérir les savoir-faire techniques, tactique et psychologiques nécessaires en compétition, pour améliorer la performance. » HAWLEY 2002.

Les joueurs sont soumis à un travail réfléchi et scientifiquement élaboré, leur permettant d'évoluer et d'être au top de leur condition athlétique dans le but de réaliser les meilleurs résultats possible

## 1- PROBLEMATIQUE

Le but de l'entraînement consiste, dans de nombreux sports, à augmenter les capacités à soutenir la vitesse ou à développer la puissance la plus élevée pour une distance ou un temps donné.

Sur le plan de la préparation, il faut rompre avec la préparation physique traditionnelle, empirique ou occasionnelle très répandue en Algérie et se mettre au travail en empruntant l'unique voie qui mène au succès, la voie de la science.

Le rapport charge de travail sur récupération est dominé par la loi biologique générale, la connaissance des phénomènes d'adaptations de l'être humain au stimulus auxquels il peut-être soumis, s'avère indispensable, ce qui nous amène à la science, seule voie qui puisse définir avec précision. Les composantes de la réussite sportive. La connaissance et le savoir, base de la théorie de l'entraînement acquièrent maintenant un aspect pluridisciplinaire, elle est le résultat d'expériences pratiques, de recherches scientifiques, d'observations, de documentations, d'analyses et de recherches continues de nouvelles méthodes.

Beaucoup de problèmes surgissent même avec la progression des connaissances théoriques, qui ne peuvent être résolus qu'au travers d'une approche pluridisciplinaire scientifique, avec toutes les difficultés inhérentes à l'objectivité, la validité, et la redondance dans des domaines tels la psychologie ou la sociologie. Qu'en est-il de l'état du football Algérien ? Éprouvant toutes les difficultés à se qualifier aux compétitions continentales et mondiales, bien que des efforts aient été consentis dans les domaines Matériel (infrastructures, argent, université, instituts de formations etc....) et humain (formation de cadres, De médecin du sport, gestionnaires etc..). En effet les différents problèmes que rencontre la pratique du football moderne peuvent-ils être résolus par des approches empiriques ? Peut-on se contenter du hasard et de l'intuition pour faire parvenir des joueurs à un rendement des plus optimaux ? Comment améliorer telle ou telle qualité chez un footballeur ? Comment conduire une séance ? Comment évaluer les progrès ? Comment contrôler, sur le plan médical, l'individu ?

**2- HYPOTHESE** La mauvaise sollicitation des qualités indispensables à la bonne préparation physique de la de la pratique du football, conduit à une faiblesse de l'intensité de travail à l'entraînement

**3- METHODES ET MOYENS** Notre travail, porte sur la charge de travail, à l'entraînement et consiste à comptabiliser les temps pour chaque type de déplacement, selon son intensité (rapide, lent, marche). En vu de les analyser, les comparer et constater les éventuelles carences pour y remédier.

Nous procédons comme suit à l'entraînement, on mesure le temps de chaque exercice directement vu que ce dernier se répéterait plusieurs fois par les joueurs, nous donnant largement le temps de le chronométrer, et le comptabiliser à la fin.

**4- ECHANTILLON:** Notre enquête porte sur trois équipes de première division en période compétitive. Le nombre de séances observées, est de dix par équipe.

### 5- Présentation des efforts d'activités lors des séances d'entraînements pour des équipes de première en période compétitives.

| séance | Arrêt   | marche  | Course lente | Course intense | sprint | Muscu lation | observation |
|--------|---------|---------|--------------|----------------|--------|--------------|-------------|
| X      | 1551,72 | 1622,06 | 1768,96      | 233,79         | 184,13 | 1            |             |
| SD     | 466,01  | 488,83  | 566,06       | 92,34          | 95,75  |              |             |
| %      | 28,9%   | 30,21%  | 33%          | 4,54%          | 3,4%   |              |             |

Tableau n°30 récapitulatif des différents types d'activités lors des entraînements des équipes Algérienne de 1ère division.

5.1 En arrêt :Le temps passé en arrêt aux entraînements, représente en moyenne plus de 29% du temps de la séance, soit pratiquement le tiers et témoigne de la faible intensité de travail durant les entraînements.

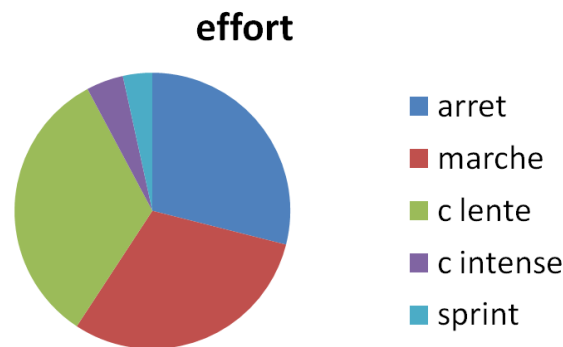
5.2 En marche :Le temps passé à l'entraînement en marche représente en moyenne 30% de la durée de cette dernière, soit le tiers et témoigne de la faible intensité de l'entraînement.

5.3 En course lente: Le temps passé à l'entraînement en course lente représente 33% du temps globale de la séance, soit plus du tiers et renseigne de la faible intensité de l'entraînement.

5.4 En course intense Le temps passé en course intense, représente un peu plus de 4% du temps de l'entraînement, ce qui reste très peu par rapport au temps des courses à faible intensité, et témoigne de la faible intensité de l'entraînement.

6.5 En sprint: Le temps passé en sprint, représente 3% du temps de l'entraînement, ce qui reste très peu, par rapport au temps des courses à faible intensité, et témoigne de la faible intensité de l'entraînement.

6.6 Musculation : Une seule séance



Graphique n°2 représentant les différents types d'activités lors des entraînements des équipes Algériennes de première division

### 7-DISCUSSION DES RESULTATS DES EFFORTS FOURNIS A L'ENTRAINEMENT.

Rappelons que nous abordons l'hypothèse dans laquelle nous avons annoncé que La mauvaise sollicitation des qualités physiques indispensables à la bonne préparation physique de la pratique du football, conduit à une faiblesse de l'intensité de travail à l'entraînement

7.1 De l'arrêt : Le temps passé à l'entraînement en arrêt, représente 29%, soit un peu moins du tiers de la séance, ce facteur de récupération qui suppose une grande charge à intensité élevée, ce qui n'est pas le cas au vu des exercices à grande charge, aussi l'organisme qui n'est pas sollicité à l'entraînement ne produira rien en compétition, pour cette raison la faiblesse des résultats tient leur explication de la qualité de l'entraînement, ou son intensité reste très faible.

7.2 La marche; Dans ce paramètre ou le temps en marche représente 30% soit un peu moins du tiers de la durée de l'entraînement, suppose une récupération après un travail intense, ce qui aussi n'est pas le cas et témoigne de la faible intensité de l'entraînement, qui automatiquement conduit à des résultats médiocre en compétition du point de vu charge de travail. Cumulé avec le paramètre arrêt ils représentent à eux deux, pratiquement les deux tiers du temps d'entraînement passés en type d'effort repos, et quand on sait que le troisième tiers est passé en course lente, on se demande ce qui se fait à l'entraînement ? Et que peut-on attendre d'un joueur qui s'entraîne de la sorte, en compétition, si ce n'est qu'il reproduise la même chose en compétition

7.3 Course lente, Dans ce paramètre le temps représente 33% soit le tiers du temps de l'entraînement, ce type d'activité est très important en football, ou le joueur est en perpétuel mouvement et prêt à intervenir selon la nécessité de la phase de jeu. Etant lancé le joueur peut facilement sprinter, sauter, intercepter la balle, devancer un adversaire, tirer avec plus de puissance, changer de direction...etc.

L'importance de la capacité aérobie dans ce type d'activité est de mise, et la façon de l'améliorer est bien expliquer dans la partie théorique.

Avec les deux précédents types d'activités nous pouvons affirmer que l'intensité de travail à l'entraînement du footballeur algérien est très faible, et que la conséquence sur le rendement en compétition en est proportionnelle.

Qu'elle place reste t'il pour le travail intense ? Pratiquement rien du tout.

7.4 course intense, il faut rappeler que le joueur, dans ce type d'activité est à 80% de ses possibilités. Le temps passé dans ce paramètre représente un peu plus de 4%, soit 4 petites minutes par séance d'entraînement. Dans la discussion des paramètres arrêt, marche et course lente, nous avons dit, que c'était des activités de récupération, après un travail intense, or il n'en est rien, le décalage entre l'un et l'autre est énorme, 10 minutes de récupération auraient suffi aux 4 déployées durant la séance. L'insuffisance dans la préparation dans ce type de course est révélatrice, de la mauvaise condition physique du footballeur algérien, qui se traduit en compétition par une très faible intensité dans le jeu, ou les actions rapides et dangereuses se font rares.

Les actions décisives se concluent à intensité élevées, et il est impératif de combler cet énorme déficit à l'entraînement, par des exercices adéquats, en vitesse et force (voir partie théorique).

Nous pouvons affirmer que la lacune dans l'entraînement se situe dans ce type d'activité très important en football avec le sprint.

7.5 Sprint, le temps passé en sprint à l'entraînement, représente un peu plus de 3%, soit 3 minutes. Que pouvons-nous attendre d'un joueur, en compétition, qui ne s'entraîne que 3 minutes en sprint ? Les valeurs parlent d'elles-mêmes et restent insignifiantes et révèlent un entraînement monotone et statique. 9 minutes auraient suffi pour la récupération des 3 déployées en sprint durant la séance, en tout avec la course intense ça aurait nécessité 20 minutes de repos et non 90.

La négligence de l'entraînement de cette qualité de course reste une insuffisance à compenser, et le temps réalisé en compétition le confirme (très faible). Le danger en football pour l'adversaire vient des actions à intensité élevée, on ne désarçonne pas les défenses avec un jeu à intensité modérée, les duels ne se gagnent pas en marchant ou en étant à l'arrêt mais en étant lancé à toute vitesse, nous pouvons affirmer que le football se pratique à intensité élevée.

Le sprint représente un facteur très important dans la pratique du football, qu'il faudra améliorer, par l'entraînement des qualités physique force (musculature) et vitesse (voir la partie théorique).

**8- FACTEUR MUSCULATION.** L'importance de la musculature en football est capitale, on distingue deux types de musculature, la musculature sans et avec charges, dans notre investigation on parle de musculature avec charge car celle sans charge elle a lieu sur terrain.

La musculature permet d'augmenter l'explosivité, la détente et la vitesse. Aussi paradoxale que ça puisse paraître, les équipes algériennes n'accordent pas d'importance à cet entraînement, ainsi que le choix d'exercices non appropriés à la discipline, le manque d'intensité élevée en compétition peut s'expliquer aussi par cette carence.

Le nombre de séance devrait impérativement augmenter si l'on veut obtenir de bons résultats

## CONCLUSION

Nous pouvons affirmer que l'entraînement du footballeur algérien, se déroule à une intensité très faible, l'arrêt la marche et la course lente représentent à eux seules 92% du temps d'entraînement et seul 8% à intensité élevée. La proportion est tellement grande que l'on constate, un écart entre le travail/repos qui ne correspond à aucune donnée méthodologique de l'entraînement. Une équipe qui s'entraîne de la sorte, que peut elle produire en compétition si ce n'est un match à très faible intensité, dépourvu d'accélération et monotone sur toute la ligne. Un entraînement méthodologique s'impose il a trait à toutes les qualités physiques exigés par la discipline et décortiqué dans les détails en partie théorique.

Ces qualités doivent être travaillées en tenant compte des spécificités de chacune d'elles dans les différentes parties de la planification. L'entraînement, des footballeurs algériens, présente de grandes insuffisances dans les efforts rapides, cela se répercute directement sur la compétition par un comportement nonchalant du joueur par manque d'exercices brefs et intenses qui constituent les actions dangereuses en football.

L'explosivité, et les courses rapides sont des conditions qu'exigent le football, et la faiblesse du football algérien réside là. Donc le travail de ces manques par vitesse de courtes distances, l'introduction de la pliométrie et la musculature, on pourra les compenser.

On pourra donc confirmer, que la mauvaise sollicitation des qualités indispensables à la bonne préparation physique de la pratique du football, conduit à une faiblesse de l'intensité de travail à l'entraînement

## BIBLIOGRAPHIE

- Cazorla g. et coll. 1992. Profil des exigences physiques et physiologiques de la pratique du football, science et sport. Colloque Aquitaine, France.
- Cazorla, g 2004. Evaluation physique et physiologique du footballeur
- Science et sport. Colloque aquitaine, France.
- Cometti, g. 2005. Aspects nouveaux de la préparation physique en sport collectif
- Unité de formation et de recherche en sciences et techniques des activités physique et sportives. Université de Bourgogne.
- Doucet, claud 2002. Football entraînement tactique. Paris. Amphora.
- Fohrenback R. 1986. Testverfahren und metabolisch orientierte intensitätssteuerung im sporttraining mit submaximaler belastungsstruktur. Leistungssport.
- GARRIDO, N et RICHARD, T. développement de la force et de la vitesse. Elsevier masson paris 2007.
- Gil, F. 2001. Football, initiation et entraînement des jeunes .Paris, amphora.

- Hughes M. & Charlish F. 1988. The development and validation of a computerised notation system for Americanfootball. J.Sport sci
- Knowles J.E & Brooke J.D. 1974. A mouvement analysis if player behaviour in soccer matches performance. Paper presented at the 8<sup>th</sup> conference, British society of sport psychology, Salford.
- Kollath E. Quade K. 1992. Measurment of sprinting speed, of professional and amateur soccer players, Koln.
- LE GALLAIS D. MILLET G. La préparation physique, Elsevier Masson, Paris, 2007.
- Mahyew S.R & Winger H.A. 1985. Time motion analysis of professional soccer. J. Human movement stud.
- Ohashi J. Togari H. Isokawa M. and Suzuki S. 1988. Measuring movement speeds and distance covered during soccer match play, in science and football (Eds T. Reilly A. Lees, K. David and W.J. Murphy), E.& F.N. Spon, London.
- Rohde H.C. Espersen T. 1992. Work intensity during soccer training and match play, Institute of physical education, Odense university, Odense, Danemark.
- Taylor S. & Hughes M. 1988 Computerised notational analysis, a voice interactive system. J. sport and sci.
- Thomas V. Reilly T. 1976. A motion analysis of work-rate in different positional roles in professional football match play. J human movement studies.
- Vrijens J. 1988. L'entraînement raisonné du sportif. Eds Gand, Belgique.
- Weineck J. 1995. Physiologie de l'effort, Editon Vigot, Paris.
- Withers R.T. and al. 1982. Match analysis of Australian professional soccer players. J. human movement studies. Ondon : Macdonald & Evans, London.