

## L'explosivité chez le footballeur Algérien

Dr ZAAROUR Djamel , maitre de conférence B IEPS. Université  
d'Alger 3

### Résumé:

Les exigences de la compétition en football sont d'une importance capitale, c'est à partir de ces dernières que l'on pourra établir le plan sur le contenu des entraînements de façon à développer grâce à un travail approprié les qualités physiques nécessaires à la pratique du football.

Le but de cette étude est de mettre sur pied un protocole qui nous permet de recueillir des données sur l'explosivité, qualité physique, très importante dans la pratique du football moderne basé sur le harcèlement et nécessitant une préparation physique irréprochable, la comparer à celle des meilleurs équipes afin de situer le footballeur Algérien.

### ملخص:

إن متطلبات المنافسة في رياضة كرة القدم في غاية الأهمية، إذ أنه بإمكاننا من خلاله استخراج محتوى مخاطر التدريب، حيث يمكننا من تطويره بفضاء عمل، خاص بالصفات البدنية اللازمة في ممارسة رياضة كرة القدم. الهدف من هذه الدراسة هو وضع طريقة تمكننا من جمع المعطيات حول القوى الانفجارية و هي صفة بدنية جد مهمة في ممارسة كرة القدم

الحدیثة المتمركزة حول قاعدة التطويق التي تستلزم تحضيراً بدنياً مكثفاً و مثاليًا، و مقارنته مع أفضل الفرق لتحديد مستوى الكرة الجزائرية.

### **Introduction**

L'explosivité (détente et vitesse), est une qualité primordiale pour la pratique du football. En effet, le football moderne se pratique, à une cadence très élevée, où le pressing est de mise, ne laissant place à la moindre hésitation, nécessitant une préparation physique irréprochable. L'entraînement prépare à la compétition, on doit donc à l'entraînement retrouver les caractéristiques de la compétition tant en qualité qu'en quantité. La performance de haut niveau est intimement liée à une préparation systématique et de longue durée, l'entraînement sportif en football doit être conçu en fonction du but à atteindre, tout particulièrement la méthodologie de l'entraînement de la force, dans ses expressions de force maximale, force explosive, et de la vitesse ; en priorité la musculation qui permet de développer l'explosivité.

« 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. » Hawley, 2002. Ce qui équivaut à la qualité de force-endurance-vitesse.

Les bons résultats des compétitions, sont 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.

« La préparation physique désigne l'ensemble des procédures qui permettent l'optimisation de la

performance sportive » D. Le Gallais, G Millet 2007.

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

### **Problématique**

Les connaissances des processus physiologiques, permettent l'adaptation du travail, son individualisation, et ses différentes formes permettent l'établissement de plans annuels, de cycles, de programmes hebdomadaires, et du contenu même des séances doit répondre aux exigences de la compétition, l'évaluation donc de cette dernière demeure très importante, en effet une planification doit être basé sur des données tangibles qui permettent un entraînement approprié.

Aujourd'hui, nul ne peut prétendre jouer, sans s'entraîner. Le joueur doit donc s'entraîner pour se préparer. Il serait donc primordial de connaître les exigences de cette dernière pour se préparer en conséquence. «La préparation physique doit être au service de la technique et des spécialités » Gilles COMETTI, 2002.

Le football est en effet compétition permanente, performance, opposition, lutte contre l'adversaire. C'est à travers le match que le joueur va pouvoir se situer par rapport à l'adversaire, que l'entraîneur va pouvoir situer son équipe par rapport à l'équipe Adverse et c'est à l'entraînement que les qualités des joueurs vont être développées grâce à un travail approprié.

L'entraîneur se doit de proposer de façon concrète et pratique, un programme pertinent destiné à améliorer les qualités physiques des footballeurs.

« L'entraînement est devenu une véritable science qui vise à optimiser, voir maximaliser, l'adaptation de l'homme à l'effort. » Xavier STUTBOIS, 2007.

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.

Beaucoup de problèmes surgissent même avec la progression des connaissances théoriques, qui ne peuvent être résolus qu'au travers d'une approche pluridisciplinaire scientifique. « L'effort du footballeur est caractérisé avant tout d'efforts explosifs, et ces efforts explosifs sont répétés de nombreuses fois », Gille Comitti, 2002

Qu'en est-il de l'état du footballeur Algérien quant aux efforts explosifs ? Quelle est la durée qui est impartie aux actions brèves et rapides ? Quelle place occupe le footballeur Algérien par rapport à la littérature ? Les différents problèmes que rencontre la pratique du football moderne peuvent-ils être résolus par des approches empiriques ? Comment améliorer les qualités physiques chez le footballeur ?

## **HYPOTHESE**

En compétition officielle le temps alloué aux efforts brefs, rapides et intenses des footballeurs Algériens est faible par rapport à celui réalisé par les étrangers.

## **2 METHODE**

### **2.1 Protocole de la méthode de recueil des données**

Le recueil des données du processus d'observation, est une méthode pédagogique, ou l'information est codée à partir d'une grille préétablie,

En effet les différentes intensités des types de courses établis à partir de l'épreuve des 30 mètres, seront identifiées par un numéro comme suit :

|                |         |
|----------------|---------|
| Course         | code    |
| Course intense | ----- 4 |
| Sprint         | ----- 5 |

Cette procédure facilite la récolte des informations et évite l'ambiguïté entre l'identification des courses. L'observateur aura à s'occuper d'un joueur durant toute la rencontre. Le code énoncé par l'observateur sera enregistré sur la bande du magnétophone, représentant un type de course déterminé ; le code changera quand le joueur passe à un autre type d'activité ; le déroulement de la bobine n'est arrêté qu'à la fin de chaque mi-temps. Nous aurons donc ce qui suit :

4.....5.....4.....5.....4.....5.....

**Légende**

Les chiffres 4, 5 : représentent les codes des types de courses

Les pointillés ..... : représentent le déroulement de la bande correspondant au temps écoulé, estimé en centième de seconde

## **2.2 Méthode de dépouillement des données récoltées**

Après la collecte des données par les différents observateurs nous avons procédé au dépouillement des informations de la manière suivante :

On déroule la bobine enregistrée et chaque chronomètre prend le temps d'un seul code qu'il transmet au fur et à mesure à l'enregistreur, qui le porte sur une feuille de la façon suivante :

**L'explosivité chez le footballeur Algérien.**  
**ZAABOUB Djamel - Université d'Alger 3.**

| Code | Temps |
|------|-------|
| 4    | 1s21  |
| 5    | 2s44  |
| 4    | 1s16  |
| 5    | 1s40  |

Une fois toutes les informations recueillies, nous avons procédé à l'addition des temps selon les codes par joueur et par mi-temps.

#### **2.2.1 Sprint code 5**

Type d'activité imposé par le football moderne, c'est une course à une vitesse maximale, en football on le retrouve dans les actions décisives de la rencontre, généralement à l'approche ou dans la zone des seize mètres.

Fait d'accélération pour devancer l'adversaire, marquer des buts, récupérer le ballon, gagner des balles, etc..., nécessitant la réalisation de gestes techniques dans un minimum de temps et d'espace.

#### **2.2.2 La course intense code 4**

L'état de la course quand le joueur est entre soixante à quatre vingt pour cent de ses possibilités. En football le joueur use de ce type de déplacement quand il est directement impliqué dans le jeu en faisant des appels de balle, des marquages, démarquage, reprise du poste dans la stratégie fixée par l'entraîneur etc....

Ce type de déplacement survient après l'arrêt et surtout après la course lente à cause de la vitesse initiale, quand le joueur est sollicité de façon aléatoire selon les phases du jeu.

### 3. sujets

L'estimation de la charge de travail en compétition a été réalisée avec les joueurs de l'équipe nationale espoir, car ces derniers sont issus des équipes qui forment le championnat national.

### 4. Statistiques

Nous avons utilisé le logiciel Excel 7 pour le calcul des moyennes ( $\bar{x}$ ), écart type ( $s$ ) pour la partie descriptive. Les comparaisons des moyennes ont été réalisées par le biais de t .Test de Student pour séries appariées et non appariées, comme outil statistique.

## 5. Présentation et discussion des résultats

### 5.1.Présentation de la charge de travail en compétition des footballeurs Algériens

| Effort  | stoppeur | libero | latéral | latéral | Milieu défensif | Milieu offensif | attaquant | attaquant | X     | SD   |
|---------|----------|--------|---------|---------|-----------------|-----------------|-----------|-----------|-------|------|
| Course  | 156      | 156    | 157     | 158     | 172             | 151             | 162       | 155       | 158,3 | 6,3  |
| intense | 2,8%     | 2,8%   | 2,9%    | 2,9%    | 3,1%            | 2,7%            | 3%        | 2,8%      | 2,9%  |      |
| sprint  | 11       | 21     | 28      | 21      | 15              | 18              | 16        | 20        | 18,7% | 5,06 |
|         | 0,2%     | 0,4%   | 0,5%    | 0,4%    | 0,3%            | 0,3%            | 0,3%      | 0,4%      | 0,34% |      |

Tableau n°1 charge de travail en compétition des footballeurs Algériens

#### 5.1.1 Course intense

Nous pouvons constater que le temps alloué à ce type de course est pratiquement le même pour tous les joueurs.

#### 5.1.2 Sprints

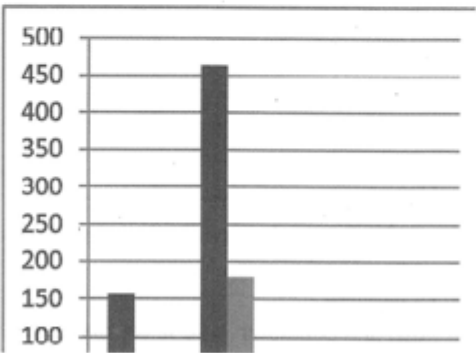
Nous pouvons dire que le temps passé en sprint des footballeurs est le même pour tous les postes sauf pour le stoppeur qui est en deçà par rapport à ces coéquipiers.

**5.2 Présentation des résultats de la comparaison des efforts entre footballeurs algériens et des professionnels français en compétition**

| Type effort | Valeur Algérie (sec) | Valeur France (sec) | Test T         |
|-------------|----------------------|---------------------|----------------|
| C intense   | 158                  | 463                 | S ( $P<0,01$ ) |
| Sprint      | 19                   | 179                 | S ( $P<0,01$ ) |

Tableau n°2 comparaison entre Footballeurs Algériens et français

**5.3. Représentation graphique des efforts déployés par les Footballeurs Français et Algériens**



Graphique n°1 représentation des types d'efforts en compétition des footballeurs algériens et les professionnels Français

### **5.3.1 En course intense.**

Les résultats réalisés par les footballeurs algériens et français révèlent une différence statistique significative au seuil de probabilité ( $P < 0,01$ ) au profit des français.

### **5.3.2 En sprint.**

Les résultats réalisés par les footballeurs algériens et français révèlent une différence statistique significative au seuil de probabilité ( $P < 0,01$ ) au profit des français.

## **6. Discussion des résultats de la comparaison entre Français et Algériens**

**6.1 Comparaison du temps du facteur course intense entre les footballeurs Algériens et français (cf. tableau 2)**  
Course intense ou endurance anaérobie lactique qualité très importante en football.

Les footballeurs usent de ce type d'activité pour faire des appels de balle, se démarquer, intervenir vite et surtout pour désarçonner l'adversaire dans toutes les parties du terrain car plus on joue vite, moins ont les défenseurs de temps pour s'organiser, donc plus de chance de prendre le dessus sur eux.

Le temps de deux minutes et demie réalisées par les footballeurs algériens représente le tiers par rapport à celui des footballeurs français. Donc ces derniers ont trois fois plus de chance que les algériens pour faire la différence.

Ce temps représente des opportunités pour marquer des buts, faire du spectacle, surclasser l'adversaire et attirer l'intérêt des spectateurs avides de combativité, de belles actions tranchantes de buts tout court. Ce manque de temps

alloué aux courses à intensités élevées, confirme la faiblesse du joueur Algérien dans ce mode de déplacement, causes des mauvais résultats.

## **6.2 Comparaison du facteur sprint entre les footballeurs Algériens et Français (cf. tableau 2).**

Généralement le sprint intervient après la course intense car il lui faut une vitesse initiale pour atteindre les cent pour cent des possibilités de l'individu.

Si le footballeur sprint pour récupérer les balles, se démarquer ou en faire un appel, c'est selon son positionnement qu'on mesure l'importance des balles gagnées ; s'il est en défense il aura éviter à son équipe d'encaisser des buts en étant le premier sur la balle, s'il est au milieu du terrain il aura intercepter une balle pour faire la relance, et s'il est en attaque il s'offre une possibilité d'inscrire ou de faire inscrire des buts, d'où l'importance de ce type de déplacements pour faire la différence avec l'adversaire.

Les temps réalisés sont par les footballeurs algériens sont estimés à dix neuf secondes et de cent quatre vingt secondes pour les footballeurs français, soit neuf fois plus.

C'est dire l'énorme différence entre les deux footballeurs qui pour l'un est efficace plaisant et très attirant et pour l'autre faible, monotone, et non attractif.

Les résultats réalisés par les footballeurs algériens sont en deçà de ceux réalisés par les footballeurs Français, en qualité de courses exigées par le football moderne.

Concernant les courses à intensité élevée par lesquelles viennent les actions les plus dangereuses et les plus tranchantes, nous constatons un écart significatif au profit des Français (trois fois plus en course intense et dix fois plus en sprint).

Si en endurance aérobie le footballeur algérien est au niveau du footballeur européen, en endurance anaérobie il est loin derrière et pour combler cet écart seul le travail de cette qualité en est garant.

## **7/ Conclusion**

Au terme de cette étude, nous pouvons dire que nous avons abouti à plusieurs données, en effet l'étude des résultats des footballeurs algériens et des professionnels français nous montre une grande différence dans la qualité des efforts fournis durant les rencontres lors de l'étude réalisée par Gilles COMETTI (2002).

Les footballeurs français changent constamment d'intensité de course selon l'exigence des actions contrairement aux footballeurs algériens qui jouent à une intensité monocorde non attrayante donc lassante et surtout inefficace. Les données des courses à intensité élevée le confirment, un énorme retard par rapport aux étrangers, écart estimé à trois fois moins en course intense et à dix fois moins en sprint.

Ces différences résument le déficit du footballeur algérien qui réside dans l'endurance anaérobie. En d'autres termes dans le jeu rapide, fait d'explosivité, d'accélération prenant à défaut les défenses et l'adversaire ne lui laissant pas le temps de s'organiser et s'offre par la même le plus grand nombre d'occasions pour espérer remporter les victoires.

« La vitesse et la force sont des qualités indispensables pour briller en football de compétition. » Ron GREENWOOD, manager de l'équipe d'Angleterre.  
Le sprint cette qualité est pratiquement négligeable chez le footballeur algérien avec très peu d'actions, loin derrière les étrangers avec un temps dix fois supérieur qui leur permet de

s'offrir beaucoup de balles et par la même étouffer et dominer l'adversaire de bout en bout.

Nous constatons donc que plus les déplacements gagnent en intensité plus le déficit chez le footballeur algérien est important. Le football algérien connu pour ses petites passes qui n'incitent pas à couvrir de longues distances et encore moins à courir vite, serait-il la cause de ce déficit, ou alors s'agit-il tout simplement d'une méconnaissance des exigences de la compétition, ce serait en partie vrai vu l'encadrement dont bénéficie la plupart des équipes algériennes, qui s'appuie sur l'empirique beaucoup plus que sur le scientifique.

« La meilleure condition Physique de l'ensemble des joueurs empêche ceux qui possèdent un bagage technique de haut niveau, mais seulement cela, d'exprimer leur talent. » Rinus MICHELS.

Quoi qu'il en soit le football moderne exige des joueurs, une polyvalence telle, qu'il les oblige à défendre et à attaquer tous à la fois, Rinus MICHELS entraineur de la fameuse Ajax club reconnu sous sa direction, comme le maître de l'Europe et faisant l'admiration de tous, football dont s'inspire actuellement le FC Barcelonne, produisant « le football de harcèlement » (« pressing football ») exigeant une préparation physique irréprochable pour la pratique d'un football de qualité ou les bonnes prestations et les bons résultats se mesurent sur l'intensité du jeu que livrent les footballeurs sur le terrain.

Selon Cazorla (1992) « Les efforts de courte durée leur dépense se fait essentiellement en anaérobie mais l'endurance aérobie est également importante car elle en constitue la base ».

La solution réside donc dans le travail des carences constatées de la comparaison des résultats réalisés par les footballeurs algériens par rapport aux footballeurs

européens, qui restent de loin les meilleurs sur le plan physique.

Nous pouvons donc dire que l'efficacité du football européen réside dans la qualité des déplacements à intensité élevée qui se traduit par une vivacité des joueurs leur permettant d'être sur toutes les balles, contrairement au football algérien caractérisé par un manque de mobilité, et des déplacements à faible intensité dans le jeu.

Les activités à intensité élevée quant à elles ne représentent que quatre minutes sur les quatre vingt dix. Ceci dénote de la faiblesse de la condition physique des footballeurs Algériens.

« De nos jours chaque équipe effectue un marquage très serré des meilleurs adversaires, ne leur laissant aucune place pour ni le moindre moment pour regarder ou réfléchir. » Henes WEISWEILER, grand entraîneur allemand connu pour l'entraînement sur des surfaces de jeu réduites.

Le manque en sprint et en course intense se traduit sur le terrain par une pratique d'un football monotone, à faible intensité, dépourvu d'accélération, d'appels de balles, de courses vives et alertes ...en somme dépourvu de spectacle. Quand nous assistons à ce genre de rencontre, nous avons l'impression, qu'il s'agit d'un simple et banal entraînement sans enjeu.

Les résultats apparaissent comme une conséquence logique de la non résolution des problèmes cruciaux rencontrés au niveau de la condition physique du football Algérien.

Ainsi donc nous pouvons assurer que le football algérien se caractérise par une faible intensité de jeu pendant toute la durée de la rencontre, conséquence d'un entraînement qui se déroule à une intensité très faible. 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 chacun 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 ce déficit s'impose par l'introduction de la pliométrie et la musculation.

« L'entraînement sportif est un procédé structuré et planifié (contenu, méthode et organisation) par lequel on vise, d'une manière systématique, le développement de la performance sportive. » J. VRIJENS.

Le football exige des efforts explosifs et répétés plusieurs fois durant la rencontre. En générale dans le football mondiale on comptabilise en moyenne 120 sprints de moins de 10 mètres par rencontre (Cometti, 2002), le footballeur algérien n'est évidemment pas capable d'en réaliser la moitié, au vu du temps alloué à ce type d'activité (moins d'une minute).

Le manque dans les courses de vitesse en compétitions, est dû à la qualité de l'entraînement qui ne renferme pas d'exercices adéquats pour les développer. On ne peut pas retrouver des exercices explosifs en compétition si l'entraînement est basé sur des exercices lents type aérobie, le problème se situe donc à ce niveau et il faut absolument le résoudre, par un entraînement rigoureux qui tient compte des exigences de la compétition, en des

exercices de types d'efforts explosifs qui se répètent plusieurs fois durant la rencontre.

« Le football est un sport explosif, les joueurs peuvent certainement améliorer leur technique de vitesse et leur puissance explosive. Démarrer vite est très important en football. » Cyril LEA entraîneur du pays de Galles.

La comparaison des résultats des footballeurs algériens et français révèle un grand écart au profit des français dans les courses intenses, du essentiellement à un travail bien élaboré à l'entraînement basé sur le développement des qualités physiques inhérentes au football, par des méthodes de travail de sprint, de bondissements (pliométrie), de musculation et d'endurance (intermittent).

L'importance de la musculation en football est capitale, on distingue deux types de musculation, la musculation sans et avec charges, dans notre investigation on parle de musculation avec charge car celle sans charge elle a lieu sur terrain. La musculation 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.

Ainsi donc les faiblesses des footballeurs algériens sur le plan physique sont dévoilées, et résultent d'un mauvais entraînement des qualités physique nécessaire à la pratique du football moderne, telle l'explosivité la vitesse qui découlent de la force.

### **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 entrainement tactique. Paris. Amphora.

Fohrenback R. 1986. Testverfahren und metabolisch orientierte intensitäts steuerung im sport training mit submaximaler belastungs-structur. Leistungssport.

GARRIDO, N et RICHARD, T. développement de la force et de la vitesse. Elsevier masson paris 2007.

Gil, F. 2001. Football, initiation et entrainement des jeunes .Paris, amphora.

Hughes M. & Charlsh 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 of 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, Denmark.
- 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.