

Colloque "Football et Recherche"

Préparation Physique et Ressources Techniques chez les Footballeurs Effet de l'Entraînement

Dissocié sur le Rendement en Match et sa quantification.

Z. LABSY UFR STAPS, Université Paris-Sud 11

L'objet de cette étude est d'observer l'effet de l'entraînement dissocié (ED) sur le rendement en match. Il s'agit de comparer le rendement des matchs effectués avant et après entraînement dissocié. Et, par la suite, produire des bilans concernant les critères et les indicateurs relatifs à ce rendement.

Dans notre cas, l'entraînement dissocié suggère une séparation relative entre le travail technique et le travail physique de manière à ce que les ressources techniques soient protégées des effets délétères de la surcharge d'entraînement.

Associant créativité, prises d'information successives et improvisation, les qualités techniques en football font partie du domaine des habiletés ouvertes et sont dégradables à terme en cas de surcharge d'entraînement. Contrairement à d'autres disciplines comme l'athlétisme ou la gymnastique, disciplines liées au domaine des habiletés fermées (programmation stable et enchaînement connu d'avance), les acquis techniques subissent moins cet effet. La surcharge est moins délétère à terme, dans le cas des tâches simples.

Matériel et Méthode

1. La population observée est composée de deux équipes senior semi-professionnelles ayant un programme d'entraînement proche du haut niveau avec 6 à 9 séances d'entraînement par semaine. Pour la fiabilité des observations, la lecture, la définition et l'interprétation des critères et des indicateurs ont été normalisées et standardisées entre le staff technique et les observateurs. L'observation des données a été programmée selon le tableau suivant :

Avant entraînement dissocié			Après entraînement dissocié
entraînement normal et habituel	Observation et récupération des données durant 4 matchs	8 semaines d'Entraînement dissocié	Observation et récupération des données durant 4 matchs

2. Après envois et retours des questionnaires à différents staffs techniques, un profil de microcycle type est dégagé :

	Matin	Midi	Après-midi	soir
Samedi				Match
Dimanche	décrassage			
Lundi			Séances technique	
Mardi	Travail Physique		Travail technique	
Mercredi	Travail Physique		Travail technique	
Jeudi			Opposition	
Vendredi			Séance technique légère	
Samedi				Match

La trame de programmation en période de compétition présentée aux staffs propose d'inverser les séances physiques avec les séances techniques. De considérer le match déjà joué comme une séance intégrée dans la programmation du match avenir. De Programmer le travail technique en amont du travail physique. De Programmer les séances fortes en début de microcycle. De Programmer les séances légères en fin de microcycle et en amont du match-avenir pour faciliter la régénération.

3. Mode d'observation et recueil des données : l'observation est basée sur des Critères et des indicateurs standards auxquels sont ajoutés des Critères et des indicateurs spécifiques au groupe et au staff. Les données sont prises manuellement par plusieurs observateurs n'ayant aucun contact entre eux et sont transmises pour être compilées et analysées par le staff.

Les critères utilisés sont : la vitesse de progression de la balle (VPA), la fréquence des attaques de la cible (FAC), la précision de l'anticipation (PA), la précision des ajustements défensifs (PAD), la pertinence de l'organisation du dispositif choisi (PODC) et l'efficacité de l'organisation du dispositif (EOD). L'analyse des données montre la comparaison entre valeurs relevées avant et après entraînement. Les informations observées à partir des données relevées donnent lieu à un système de tableau de bord pouvant contribuer à la mise en place de la suite de la programmation.

Résultats

L'analyse des données a montré une différence significative entre les valeurs standards observées avant et après entraînement dissocié, sauf en ce qui concerne la pertinence des ajustements défensifs selon le tableau ci-dessous.

Analyse des valeurs standards prises avant et après entraînement dissocié		
Vitesse de progression de la balle	Avant < Après	P < 0,05 ; 5,5 %
Fréquence des attaques de la cible	Avant < Après	P < 0,05 ; 4,6 %
Précision de l'anticipation	Avant < Après	p < 0,05 ; 4,2 %
Précision des ajustements défensifs	Avant et Après	Pas de différence
Pertinence de l'organisation du dispositif choisi	Avant < Après	p < 0,05 ; 9,8 %
Efficacité de l'organisation du dispositif	Avant < Après	P < 0,05 ; 6,6 %

Discussion et conclusion

A notre connaissance et selon la littérature, peu d'études concernant l'entraînement dissocié entre travail physique et travail technique en football n'ont été effectuées. Cependant, malgré des analyses statistiques montrant une différence significative entre la majorité des critères standards, nos résultats ne concernant qu'un faible échantillon (2 équipes), gagneraient plus en fiabilité en augmentant le nombre d'équipes et en travaillant avec une population de haut niveau.

Perspectives et projet de recherche

En collaboration avec le laboratoire de mathématique et informatique appliquées, une modélisation issue de ce travail, est en cours d'élaboration. Celle-ci se décline de la façon suivante. L'analyse et la compilation des données sont transmises en instantané au staff technique par les observateurs postés en tribune. Pour cela, chaque observateur équipé d'un PC transmettra en temps réel ses données sur le banc de touche par télémétrie ou circuit réseau sécurisé. La première possibilité est de permettre au staff d'avoir une visibilité instantanée sur le rendement des différents secteurs de jeu ainsi que sur les critères configurés. La deuxième, avec un autre groupe d'observateurs, pourrait donner des éléments d'information sur l'évolution de l'équipe adverse.