

Niveau de développement de la Condition Physique chez le Footballeur Algérien

DRISSI

I.E.P.S - Université d'Alger

Niveau de Développement de la Condition Physique chez le Foot-balleur Algérien

Par : Mr. DRISSI (Chargé de cours à l'I.E.P.S).

1. INTRODUCTION

Le sujet que l'on se propose d'étudier consiste dans l'essai de délimiter le niveau de développement de la condition physique du foot-balleur algérien.

Celui-ci fut retenu dans le sens où il fut perçu comme un besoin du terrain, souligné à maintes reprises par les techniciens lors des différents séminaires nationaux sur le foot-ball ⁽¹⁾.

Il constitue aujourd'hui l'un des axes prioritaires de la recherche en sport.

Cette étude a été menée dans le but de fournir une somme de données expérimentalement déterminées pouvant contribuer à l'élaboration d'un outil de travail pour les responsables et techniciens du foot-ball.

Elle se base sur l'hypothèse selon laquelle la performance en foot-ball comme dans toutes les disciplines sportives est d'une façon schématique, la résultante de nombreux facteurs tels que la condition physique, les facteurs technico-tactiques et les facteurs psycho-sociaux, etc...

Notre travail se limite au premier aspect, c'est-à-dire la condition physique. Les raisons essentielles de ce choix résident dans le fait que celui-ci est l'un des maillons les plus faibles du foot-balleur Algérien et, aussi, parce que c'est l'un des aspects que nous maîtrisons le mieux sur le plan méthodologique, par rapport aux autres tâches et à partir duquel nous pouvons agir pour améliorer la performance.

Toutefois, pour passer à la phase opérationnelle, il nous faut délimiter dans un premier temps la notion de condition physique.

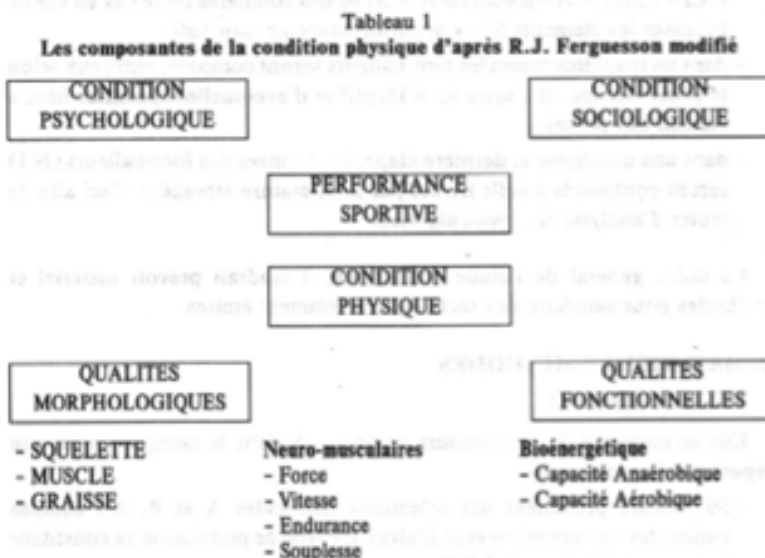
A ce propos, il faut dire tout de suite que ce concept n'est pas facile à définir dans le sens où il diffère selon les époques, les écoles et les motivations. D'une revue exhaustive des différentes tendances entres autres, l'école américaine avec «physique fitness» ^{(2) (3) (4)}, l'école allemande avec «körperliche

Leistungsfähigkeit» ^{(3) (6) (7)} l'école française avec «Valeur physique» ^{(8) (9) (10)} nous avons retenu celle décrite par R.J. Fergusson ⁽¹¹⁾ car en plus qu'elle a l'avantage d'offrir des perspectives opérationnelles, elle hisse la condition physique à un statut de condition de la formation de la personnalité performante au même rang que la condition psychologique et la condition sociologique.

Cependant, une légère modification sera introduite dans le sens ou le concept de condition physique ayant pour finalité la santé ne nous satisfait pas lorsqu'il s'agit de performante sportive. Il y a danger à faire ce rapprochement car la distinction entre santé physique et condition physique ne sera plus claire «L. Leger ⁽¹²⁾».

Autrement dit ce concept se suffit de lui même et n'a pas besoin de concept de santé pour être défini. En effet, il n'y a qu'à se référer à la pratique sportive de haut niveau, où la condition physique poussée à son paroxysme est une exigence et devient une fin en soi indépendante du facteur santé.

Et, le schéma résultant de ces considérations épousera le contour suivant :



Niveau de développement de la Condition Physique chez le Footballeur Algérien

DRISSI

I.E.P.S - Université d'Alger

L'analyse des contours du concept condition physique nous a permis de délimiter avec plus de précision les objectifs fixés à cette étude. Ces derniers se résument comme suit :

- cerner les exigences morphologiques et fonctionnelles du foot-balleur pour une meilleure prise en charge du système de sélection en foot-ball,
- décrire les caractéristiques morpho-fonctionnelles du foot-balleur Algérien afin de tracer son profil d'aptitude et faire apparaître éventuellement ses qualités et ses points faibles,
- les deux profils sus-cités aboutissant à l'élaboration des techniques et des normes d'évaluation et du suivi de l'entraînement en foot-ball.

Afin d'atteindre ces objectifs, la démarche adoptée est la suivante :

- dans un premier temps, les résultats enregistrés chez les foot-balleurs seront comparés à ceux des joueurs d'autres sports collectifs (B.B) V.B, H.B) pour tenter de dégager les caractères spécifiques du foot-ball,
- Dans un deuxième temps, les résultats des deux niveaux de performance (N.I – Elite; N.II – joueurs d'A.P.S) seront comparés entre eux en vue de localiser les éléments liés à la performance en foot-ball,
- dans un troisième temps les foot-balleurs seront comparés entre eux selon le poste occupé. Il s'agira ici d'identifier d'éventuelles spécificités liées à chacun des postes,
- dans une quatrième et dernière étape, les données des foot-balleurs (N.I) seront confrontées à celle livrées par la littérature étrangère. Ceci afin de tenter d'analyser le niveau algérien.

Le cadre général de l'étude étant tracé, il faudrait prévoir matériel et méthodes pour satisfaire aux tâches précédemment émises.

2. MATERIEL ET METHODES

2.1. La population :

Elle se compose de 136 joueurs de foot-ball dans la catégorie sénior se répartissant comme suit :

- 55 joueurs provenant des sélections nationales A et B, des équipes nationales universitaires et militaires. Ce type de population va constituer le niveau 1 (N.I) : E.L.I.T.E.,

- le niveau II (N.II) concernera 81 joueurs provenant de six (06) A.S.P. (association sportives de performance) au moment de l'application des tests, celles-ci étaient classées de la façon suivante:

- * Deux (02) équipes étaient en tête du tableau de classement.
- * Deux (02) équipes au milieu du tableau de classement.
- * Deux (02) équipes en bas du tableau de classement.

2.2. Méthode d'évaluation:

Les différentes investigations se résument dans l'exploration des qualités morphologiques et fonctionnelles suivantes:

- Qualités Morphologiques:

L'examen a porté sur 10 paramètres anthropométriques:

- * le poids, la taille, la taille assise - Acromion - dactylion III ;
- * le diamètre biacromial - diamètre bicipital ;
- * périmètre bras - périmètre cuisse - périmètre mollet ;
- * pourcentage (%) de graisse.

Compte tenu de l'inter-relation entre ces différents paramètres seuls le poids, la taille et le pourcentage (%) de graisse ont été pris en considération ⁽¹³⁾.

- Qualités fonctionnelles :

Celle-ci sont classées en qualités physiques générales (Q.P.G) et qualités physiques spécifiques (Q.P.S) ^(14, 15) présentées dans le tableau II.

- Protocole Expérimental :

Les tests se sont déroulés dans la période janvier - février 1986 : période compétitive.

* Les examens anthropométriques ont été réalisés au Centre National de la Médecine Sportive (C.N.M.S) par le service de médecine du sport.

* Les épreuves du terrain : Les conditions de réalisation des tests ont été identiques pour l'ensemble des joueurs.

Niveau de développement de la Condition Physique chez le Footballeur Algérien

DRISSI

I.E.P.S - Université d'Alger

Tableau 2
Récapitulatif des tests évaluant les qualités fonctionnelles
chez les foot-balleurs algériens

Qualités	Tests	Métabolisme engagé	Matériel utilisé
Qualités physiques fondamentales			
FORCE			
force explosive des Membres inférieurs	Saut en longueur sans élan	Anaérobie alactique (An. AL)	Tapis + Décimètre
force endurance des abdominaux	«Sit up» redressement abdominal/minute	Anaérobie Lactique (An. AL)	Tapis + Chronomètre
VITESSE			
	30m lancé	An. AL	Piste + Chronomètre
	30m (debout)	An. AL	Piste + Chronomètre
	60m	An. AL	Piste + Chronomètre
	100m	An. AL	Piste + Chronomètre
ENDURANCE	VO ₂ Max	/Aérobie	Ergospiromètre type Siregnost (Siemens)
SOUPLESSE	«Sit and reach»		Tapis + tabouret + planche graduée
Qualité phys. spécifiques			
Endurance	- NEVMIJANOV	An. Lact	Plots + Chronomètre
Spéciale	- MOROSOV	An. Lact	Plots + Haies + Chronomètres +

2.3. Technique d'exploitation des données :

Le test «T» et l'analyse de la variance ont été les principales techniques d'exploitation des données.

Les test «T» pour comparer deux (2) moyennes, l'analyse de la variance (A.N.V.A) pour comparer plusieurs moyennes.

3. RESULTATS.

§) Le foot-ball comparé aux autres sports collectifs.

- Plan morphologique : le foot-balleur est plus petit, plus léger et plus maigre que les joueurs d'autres sports collectifs.

- Qualités physiques générales (Q.P.G) : Les foot-balleurs sont plus endurants (VO.2 Max) mais présentent des valeurs en saut en longueur sans élan et au test de 30m. (vitesse), plus basses.

§) Comparaison des deux niveaux de performance.

(N.I = ELITE ; N.II = joueurs d'A.S.P.)

- Plan morphologiques; il n'existe pas de différence significative entre N.I et N.II sauf le pourcentage (%) de graisse en faveur du niveau I.
- Qualités physiques générales : on constate une différence significative ($p < 0,05$) dans tous les paramètres en faveur du niveau I (ELITE).
- Qualités physique spécifiques (Q.P.S) - il n'y a pas de de différence significative entre les deux niveaux.

§ =) Comparaison des foot-balleurs selon le poste occupé.

L'analyse de la variance appliquée aux données enregistrées montra que :

* Au plan des qualités morphologiques : il n'y a pas de différence entre les défenseurs, milieux et attaquants. Mais le gardien du but est plus grand et plus lourds.

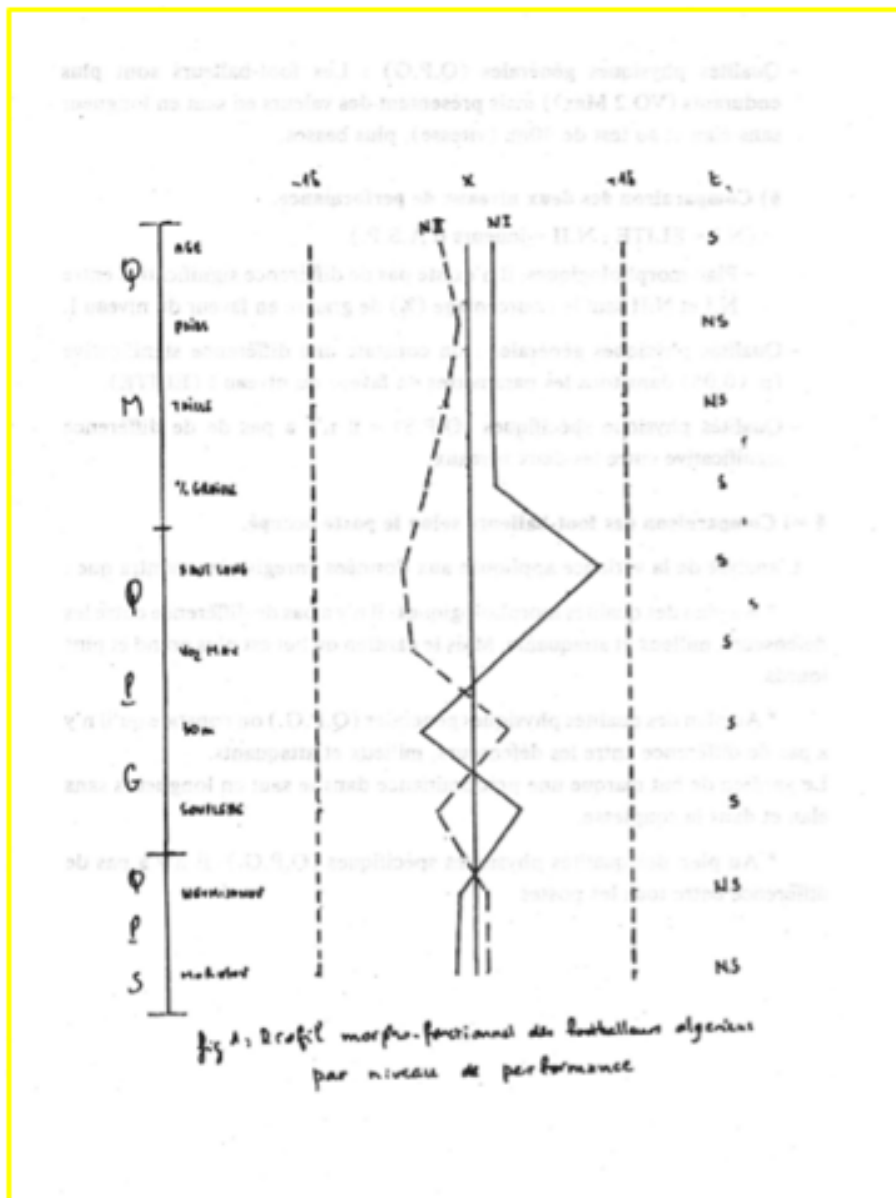
* Au plan des qualités physiques générales (Q.P.G.) on constate qu'il n'y a pas de différence entre les défenseurs, milieux et attaquants. Le gardien de but marque une prédominance dans le saut en longueurs sans élan et dans la souplesse.

* Au plan des qualités physiques spécifiques (Q.P.G.): il n'y a pas de différence entre tous les postes.

Niveau de développement de la Condition Physique chez le Footballeur Algérien

DRISSI

I.E.P.S - Université d'Alger



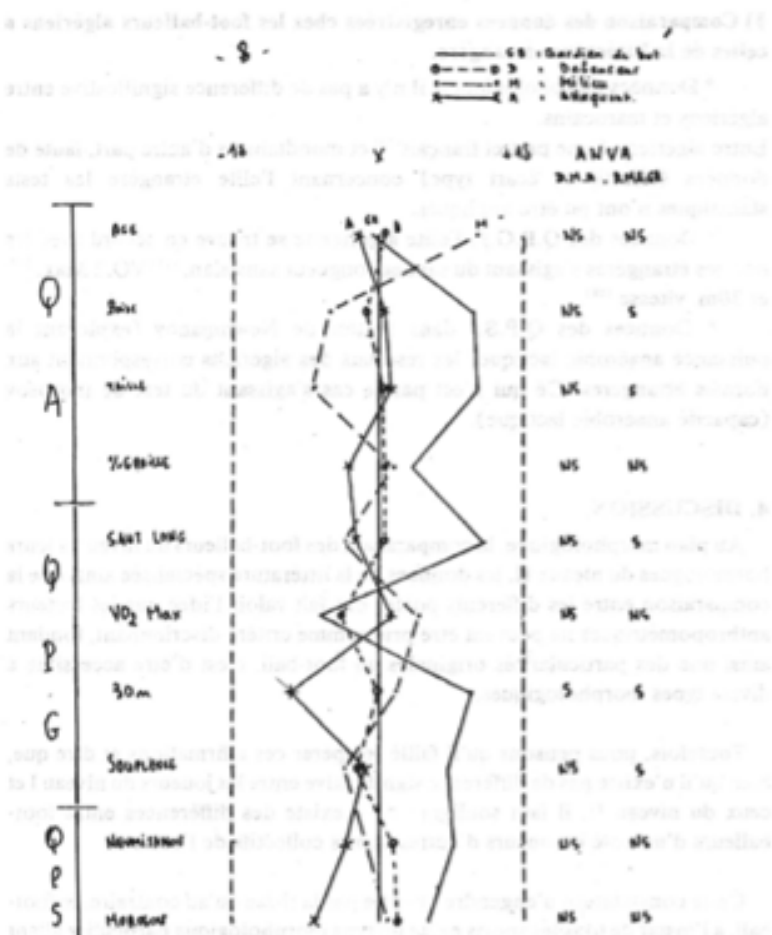


fig. 2: Profil morpho-fonctionnel
des footballeurs algériens par poste de jeu

Niveau de développement de la Condition Physique chez le Footballeur Algérien

DRISSI

I.E.P.S - Université d'Alger

§) Comparaison des données enregistrées chez les foot-balleurs algériens à celles de la littérature étrangère.

* Données morphologiques: il n'y a pas de différence significative entre algériens et marocains.

Entre algérien, d'une part et français⁽¹⁴⁾ et mondialistes d'autre part, faute de données (effectif et écart type) concernant l'élite étrangère les tests statistiques n'ont pu être appliqués.

* Données des Q.P.G.: l'élite algérienne se trouve en accord avec les normes étrangères s'agissant du saut en longueur sans élan, ⁽¹⁵⁾ VO.2 Max. ⁽¹⁷⁾ et 30m. vitesse ⁽¹⁸⁾.

* Données des Q.P.S.: dans le test de Newmijanov (explorant la puissance anaérobie lactique) les résultats des algériens correspondent aux normes étrangères. Ce qui n'est pas le cas s'agissant du test de morosov (capacité anaérobie lactique).

4. DISCUSSION.

Au plan morphologique, la comparaison des foot-balleurs du niveau I à leurs homologues du niveau II, les données de la littérature spécialisée ainsi que la comparaison entre les différents postes ont fait valoir l'idée que les facteurs anthropométriques ne peuvent être pris comme critère discriminant, fondant ainsi une des particularités originales au foot-ball, c'est d'être accessible à divers types morphologiques.

Toutefois, nous pensons qu'il faille tempérer ces affirmations et dire que, bien qu'il n'existe pas de différence significative entre les joueurs du niveau I et ceux du niveau II, il faut souligner qu'il existe des différences entre foot-balleurs d'un côté et joueurs d'autres sports collectifs de l'autre.

Cette constatation n'engendre-t-elle pas la thèse qu'au contraire, le foot-ball, à l'instar de tous les sports exige un type morphologique particulier allant dans le sens où tout sport de par ses spécificités motrices, exige un type morphologique correspondant.

Cependant, les exigences du foot-ball, sur ce plan là sont relativement moins sévères.

Des indices en poids et en taille dans la norme moyenne serait la plus indiquée en foot-ball.

Cet avis est corroboré par l'analyse de ces paramètres dans toutes les coupes du monde.

- Au plan des qualités physiques générales (Q.P.G) : au travers des comparaisons de l'élite algérienne (niveau I) avec le niveau II et avec les normes étrangères, il apparait que les Q.P.G (force, vitesse, endurance, souplesse) sont à prendre en charge lorsqu'il s'agira de caractériser la performance.

Ce sont des pré-requis pour prétendre atteindre la haute performance.

Les Algériens possédant ces qualités auraient donc toutes les chances de départ d'égaliser et de rivaliser avec leurs homologues étrangers.

- Au plan des qualités physiques spécifiques (Q.P.S) :

L'élite Algérienne (NI) enregistre non seulement des résultats identiques à ceux du niveau II, mais se trouve en deçà des normes étrangères.

Et, sachant que ces Q.P.S (capacité anaérobie lactique) sont considérés comme facteurs déterminants de la performance en foot-ball, il y aurait lieu de constater que ces dernières, insuffisamment développées chez le foot-balleur algérien, et étant des qualités entraînables, ce serait donc le système d'entraînement qui serait en cause.

5. CONCLUSION.

En résumé nous pouvons dire que le foot-balleur algérien a adopté le style général au foot-ball moderne compte tenu de sa conformité au principe de polyvalence (pas de différence entre les postes de jeu), mais reste à un niveau de performance insuffisant vu l'imperfection de la condition physique (Q.P.S en cause).

Niveau de développement de la Condition Physique chez le Footballeur Algérien

DRISSI

I.E.P.S - Université d'Alger

Le prolongement pratique de cette étude a été de fixer quelques points de repères sur l'état de développement de l'aptitude physique du foot-balleur algérien, sur la prise en charge de la systématique d'entraînement et sur la méthode l'évaluation.

Autrement dit, les exigences du foot-ball moderne présentées dans cette étude sont à prendre en charge, à savoir : les Q.P.S doivent faire l'objet d'une attention particulière sans pour autant négliger les O.P.G qui sont à maintenir.

La grille de référence et la méthode d'évaluation que nous préconisons sont utiles et opérationnelles dans le sens où elle permettent la sélection et le suivi de l'entraînement.

Bibliographie :

1. Ministère de la jeunesse et des sports : «Système de compétition» F.A.F Alger 1986.
2. CLARKE, H.H : «Application of measurements to health and physical education» Englowood cliffs Ed. New - Jersey, 1967.
3. FLEISHMAN, E.A : «The structure and measurement of physical fitness» Prentice Hall inc. Ed. London.
4. A.A.H.P.E.R : «Youth fitness test mannel» washington D.C, 1976.
5. HOLLMAN, W : Sportmedizin : Arbeits - und trainings «grundlagen», HETTINGER, TH stuttgart - New-York, 1976.
6. HOLLMANN, W : «Medizinische grundlagen des leibesubenge in O. grupe : «Einführung in die theorie der leibeserziehung» schondorz, 1973.
7. FETZ, F : «Sportmeterische Grundeigenschaften» themes II n°3,4,5. 1970.
8. LETESSIER, J et COLL : Revue «éducation physique et sport» n° 19,36,44,46,64. Paris 1960.
9. LEBOULCH, J : «Les facteurs de la valeur motrice» Thèse de doctorat en médecine. pennes 1960.
10. ENSEPS : «Valeur physique de la population française» Annales ENSEPS n°7. Paris 1975.

11. FERGUSSON, R.J : «La condition physique» Document présenté au comité sur la condition physique des Québécois. avril 1974.
12. LEGER, L : «La condition physique» Réflexions personnelles soumises G.S.Q. Quebec, juillet 1979.
13. DEKKAR, N : «Croissance et développement de l'élève Algérie thèse doctorat. 401404/054.1. Alger 1986.
14. MARTIN, D : «Grundlagen der trainingslehre» Tome I Schenderf. 1979.
15. VAN PRAAGH, E : «La performance motrice des garçons de 12 à 16 ans» mémoire INSEP. Paris 1983.
16. SERINI, J.P : «Nouveau manuel du Foot-ball» Ed. chiron sport. Paris 1982.
17. ASTRAND, P.O : «Précis de physiologie de l'exercice RODAHL, K. Masculaire». Masson Paris 1980.
18. BENZARTI, K : «Le foot-ball en Tunisie» Ed. Bouslama. Tunis 1977.
19. D.E.R.C : «Travail physique et maîtrise technico-tactique» O.P.U Alger 1985.