

PARTICULARITES ET EXIGENCES DU FOOTBALL MODERNE

1. PARTICULARITES ET EXIGENCES DU FOOTBALL MODERNE.

Les nombreux spécialistes de l'entraînement ayant mis en évidence les contraintes imposées par le football de haut niveau, sur le double plan de l'engagement et de l'obligation d'un entraînement très poussé, admettent que de nombreuses questions liées à la connaissance des limites de l'entraînement, restent sans réponse.

C'est pourquoi, la détermination de ces seuils ainsi que les circonstances et dommages qui en résultent conditionne l'atteinte du haut niveau. Et, malgré, les remarquables efforts des spécialistes pour la découverte de ces barrières et liens, les substantielles connaissances existantes sont insuffisantes pour assurer une totale réussite à l'action de l'entraîneur. D'où la grande complexité du processus de l'entraînement centré sur la performance que reflètent les grandes compétitions mondiales.

Admises comme de véritables laboratoires de découvertes, ces dernières aident à la fixation de repères pour le choix rationnel des objectifs de préparation. Sur cette base, l'existence de liens entre le développement de la performance et l'évolution de la conception de l'entraînement est une réalité qui demeurera l'éternelle problématique du développement du sport et où la moindre transformation nécessite d'aller au delà du simple constat, pour en comprendre la nature et en prévoir les prolongements.

En respectant cette logique, le football est parvenu à un niveau élevé de performance grâce à la maîtrise de la gestion de la préparation des footballeurs qui est l'objet d'études permanentes pour la découverte des voies les plus appropriées pour l'optimisation des effets de la relation des paramètres de performance, à l'exemple des facteurs physiques, technico-tactiques et psychologiques qui à eux seuls expriment toute la complexité du football.

En effet, se fondant dans la dialectique de confrontation (**Grehaïne, J.** 1994), le football moderne propose des rôles complexes et impose une participation agissante à toutes les actions de jeu (marquage, démarquage, harcèlement, couverture, récupération et conservation du ballon, appui et soutien). La réalisation de ces actions à différents rythmes et l'adaptation aux efforts qu'impliquent dribble, tirs, passes et duels, indiquent qu'une préparation multiforme et spécifique au football est indispensable, pour répondre aux exigences de l'activité motrice des footballeurs.

D'ailleurs, les études menées sur ce plan (**Cazorla, G. et Farhi, A.** (1998) **Morosov, A.** 1974), ont révélé qu'au cours d'un match, le footballeur moderne dont la fréquence cardiaque fluctue entre 160 et 220 battements par minute, parcourt en moyenne entre 8 et 10 km, exécute un travail musculaire d'intensité maximale de près de 5 minutes et selon son poste de

jeu, entre en contact avec le ballon entre 40 et 100 fois. Mais, malgré ce grand volume de l'activité de jeu et la haute maîtrise technique des joueurs, celles-ci ont décelé des carences dans le domaine de la vitesse d'exécution, particulièrement, dans la conquête, la conservation et dans l'efficacité de l'utilisation du ballon.

| | Défenseurs centraux | Défenseurs latéraux | Milieux | Attaquants |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------|-------------------|
| Marche | 22.9 à 35.7 % | 27.8 à 28.8 % | 20.7 à 31.5 % | 27.5 à 28.6 % |
| Course lente | 41.1 à 49 % | 41.4 à 43.4 % | 38 à 46.4 % | 37.2 à 38.9% |
| Course intense | 16.9 à 19.6 % | 19.3 à 19.7 % | 19.7 à 22.4 % | 20.9 à 23.1 % |
| Sprint | 6.3 à 8.5 % | 9.5 à 10.2 % | 10.5 à 11 % | 12.7 à 13.1 % |
| Distance totale Parcourue (m) | 7621 à 7759 | 8006 à 8245 | 8097 à 9805 | 7104 à 8397 |

Tab.1 : Distance parcourue au cours d'un match de football selon le poste occupé (**Cazorla, G. et Farhi, A. 1998**).

Ceci étant, malgré tous les efforts accomplis dans le domaine de la préparation, il reste que, en nonobstant le haut niveau de maîtrise technique caractérisant les joueurs et le grand volume de l'activité de jeu qu'ils ont développé au cours des derniers Championnats du Monde (1990, 1994 et 1998), les analyses des compétitions mondiales organisées par la **F.I.F.A (F.I.F.A, 1998)** ont mis en relief des carences dans le domaine de la vitesse d'exécution (de mouvements et d'actions). Ce constat de la pratique corrobore l'avis des spécialistes sur l'influence de la vitesse d'exécution dans la conquête, la conservation du ballon et dans l'efficacité de son utilisation.

2. PROFIL DES EXIGENCES INDIVIDUELLES.

Si la complexité d'une équipe de football émane des règles à respecter dans la répartition des fonctions et de son organisation sur le terrain. La performance du footballeur est tributaire de la corrélation de plusieurs paramètres qui en plus des facteurs inhérents à l'entraînement, à la récupération et à l'hygiène de vie intéressent aussi selon **Kowacs, S. (1975)** le comportement et les dispositions mentales du joueur.

D'ou la nécessité de mettre l'accent sur ces derniers aspects que **Kruse, R. (1977)** juge comme décisifs dans le football de haut niveau de par leur qualité de déterminants de la personnalité sociale du joueur (maturité, force de caractère et adaptation aux grandes pressions). Il faut savoir que les effets de l'interrelation évoquée ne sont vérifiables qu'en compétition, essentiellement à travers l'efficacité de la tactique de jeu employée (**Wade, A. 1985**).

Indépendamment des bases conditionnelles (tableau 2) et de l'excellent état de santé requis par la capacité de performance. Le football de haut niveau émet des exigences en matière d'aptitudes fondamentales, telles que :

- ✓ L'aptitude à la polyvalence (adaptation aux situations et à des rôles variés),
- ✓ L'aptitude à évaluer correctement les situations de jeu,
- ✓ L'aptitude à mettre ses qualités au service du collectif,
- ✓ L'aptitude technique, pour répondre aux situations de jeu, les plus délicates,
- ✓ La volonté dans les duels, et la persévérance dans toutes les situations tactiques.

En accordant ces conditions aux conclusions pragmatiques de **Cazorla, G.** et al. (1992) qui signalent l'importance des qualités morphologiques, physiologiques et physiques. Nous ne pouvons que mieux appréhender la complexité du football qui s'exprime par la difficulté de trouver des réponses instantanées pour répondre à l'imprévisibilité du jeu.

| | Taille | Vitesse | Puissance musculaire | Détente verticale | Souplesse | Capacité aérobie | Puissance Maximale aérobie |
|-------------------|--------|---------|----------------------|-------------------|-----------|------------------|----------------------------|
| Attaquant | *** | **** | **** | **** | *** | ** | *** |
| Milieu | * | *** | ** | ** | *** | **** | **** |
| Défenseur latéral | * | *** | *** | ** | ** | **** | **** |
| Défenseur central | *** | *** | **** | **** | **** | * | * |
| Gardien | *** | *** | **** | **** | **** | * | * |

Tab.2 : Degré d'importance des exigences morphologiques, physiques et physiologiques en football (**Cazorla, G.** et al. 1992)

Lég. : (****Très important, *** Important, ** Importance moyenne, * Peu important).

Tenant compte de cette réalité fidèle de la pratique. Nous pouvons comprendre que la formation des footballeurs doit être multidimensionnelle et orientée sur la polyvalence des joueurs. D'ailleurs, **Mombaerts, M.** (1991) abonde dans le même sens, arguant que c'est une condition de base pour l'atteinte du haut niveau de performance.

2.1. LES EXIGENCES MORPHOLOGIQUES.

L'étude réalisée par **Goubet, P.** (1988) sur la part des caractères morphologiques dans la réalisation de performances révèle que de nombreux entraîneurs, à l'image de Piontek (Danemark), Beckenbauer (Allemagne) et Roxburgh (Ecosse), ne leur prêtent que très peu d'influence. Ces avis, certes respectables, restent tout de même discutables. A titre d'exemple, en supposant que la taille et le poids ne soient pas des indices décisifs dans la performance des footballeurs, il est certain, tel que l'estime **Angonese, P.** (1990) qu'ils interfèrent et agissent dans l'efficacité du jeu des joueurs, plus particulièrement lors des duels postes de gardien de but, d'arrière central et d'avant centre.

Selon ces auteurs, l'implication de l'état morphologique dans la réalisation de bonnes performances s'explique par l'influence qu'il exerce sur les propriétés mécaniques et

fonctionnelles de l'organisme. Pour **Wrzos, J.** (1984) dans certaines circonstances, il est le paramètre qui peut décider du succès. Toutefois, ces auteurs sont unanimes à admettre que sans une gestion rationnelle de la préparation, il ne peut à lui seul garantir la réussite.

L'importance de l'état morphologique se révèle aussi dans le processus de sélection. En effet, **Toumanian, G.S.** (1971) propose d'orienter le choix vers les footballeurs de taille moyenne en raison de la position basse de leur centre de gravité. Ce fait, selon cet auteur permet une meilleure maîtrise et fluidité des mouvements du corps d'où l'idée que la haute taille peut limiter la virtuosité technique des footballeurs. Mais, en nous appuyant sur le sens commun, ce phénomène est une réalité, car les joueurs de taille moyenne sont dans la plupart des cas de fins techniciens.

2.2. LES EXIGENCES PHYSIQUES.

La fluctuation des situations de jeu en football ou prédomine un ou plusieurs facteurs de la condition physique, appelle au développement de toutes les capacités conditionnelles. Afin de répondre aux besoins qu'expriment le déroulement du jeu et la position occupée au sein de l'équipe, le football émet de grandes exigences envers la préparation physique des footballeurs. En effet, en considérant l'action fondamentale en football (le jeu sans ballon), la variation du rythme des courses et les actions technico-tactiques réalisées à intervalles irréguliers. Il est exigé par exemple du footballeur un très bon niveau des capacités d'endurances (**Klante, R.** 1993).

Outre cela, l'exécution des actions de jeu comme le démarquage, la passe où son interception, ainsi que la poursuite de l'adversaire nécessitent un niveau élevé des capacités de vitesse ; notamment celles de démarrage (débordements répétés sur les ailes), d'endurance (repli et remplacement des joueurs en défense), de réaction de choix et d'exécution.

En football, sport d'opposition par excellence, l'efficacité des actions technico-tactiques est conditionnée par l'état de développement de la capacité force. Car, pour entrer en possession du ballon et le conserver, le footballeur doit surmonter aussi bien l'inertie de son corps que celle du ballon.

Sur ce plan, il est indiqué de mettre l'accent sur l'importance de la force explosive qui découle de l'interaction de la force et de la vitesse et qui se manifeste dans des actions fondamentales du jeu comme le tir au but, la passe longue ou dans la détente verticale. En compétition, la sollicitation et l'utilisation des capacités physiques du joueur se font de manière complexe et variée ; car comme le pense **Boulogne, G.** (1977) la vitesse de déroulement des séquences de jeu commande des réponses très rapides et des solutions tactiques efficaces.

Du point de vue physiologique, le football tel que le décrit **Agnevik, G.** (1970) est un sport qui sollicite diverses filières énergétiques par les efforts qu'il implique. En effet, en fonction des conditions du jeu et des particularités des postes, il est connu que le métabolisme anaérobie alactique intervient lors d'efforts brefs et intenses, à l'exemple de ceux réalisés par le gardien de but. Alors que la filière anaérobie lactique est sollicitée lorsque le champ

d'action du joueur s'étend à la moitié du terrain. Quant au processus aérobie, il intéresse les efforts qu'induit la participation au jeu sur tout le terrain.

2.3. LES EXIGENCES TECHNICO-TACTIQUES.

En football, lorsqu'un joueur est ou entre en possession du ballon, sa concentration optique s'oriente sur le comportement des partenaires et des adversaires. Cet état de fait, induisant une diminution du contrôle optique au profit du contrôle moteur, traduit l'intérêt à accorder aux fonctions des organes sensoriels et reflète l'exigence d'une sensation du ballon très développée, chez le joueur. Cette condition est justifiée, car cette faculté est un des fondamentaux de la performance et de la formation des qualités techniques (**Grehaine, J.** 1994). C'est là, qu'apparaît l'implication et le rôle capital que jouent l'attention et la vision périphérique et centrale, lors de l'exécution des actions de jeu. Ces deux éléments indissociables ont une grande part d'influence sur la capacité de réaction complexe (calcul optico-moteur, anticipation, adaptation, transformation technico-tactique).

A ce titre, pour répondre aux problèmes que pose le jeu, le footballeur doit disposer d'un substantiel répertoire d'actions technico-tactiques, car pour chaque situation de jeu, il peut exister plusieurs solutions. Donc en matière de conditions, la distinction entre les postes et les compartiments de l'équipe est indispensable, à l'exemple des organisateurs de jeu qui doivent disposer d'une riche gamme d'actions technico-tactiques.

Il est bon de rappeler l'importance de la précision et la vitesse d'exécution dans la régulation du comportement du joueur dans les duels. Car avec ou sans ballon, le footballeur doit mener ses actions avec autant d'efficacité et de stabilité que de célérité même dans les conditions de jeu difficiles (pression de l'adversaire, contraintes du temps et de l'espace de manœuvre). Ce faisant, pour répondre à la réalité du football moderne, il faut que les capacités physiques et techniques du joueur soient en harmonie avec les exigences de la tactique.