

Mesure de l'efficacité d'un protocole d'entraînement sur l'amélioration de la vitesse chez des joueurs de football

Lombard Gilles, Clerc Etienne

Thématique : Intervention/entraînement en éducation physique et en sport

Type de poster : Partage d'expérience

Abstract (nombre de mots : 299/300)

Contexte

L'organisation défensive des équipes de football professionnelles et la densité des joueurs proches du ballon ont significativement augmenté depuis 40 ans (Wallace et Norton, 2014). Ceci influence directement les qualités physiques des joueurs qui se doivent d'être de plus en plus rapides et forts pour faire la différence. Aujourd'hui, la filière anaérobie alactique, bien que minoritaire au niveau quantitatif (Mohr et al., 2003), est la déterminante principale de la performance sur le plan physique (Cometti et al., 2001).

Expérience

Dans un mémoire réalisé au sein de la formation du Diplôme Universitaire de Préparation Physique « Gilles Cometti », nous nous intéressons à l'impact que pourrait avoir un protocole de vitesse, composé de deux séances de 20 minutes hebdomadaires durant 8 semaines, sur les performances des joueurs. L'échantillon est composé de 18 joueurs, répartis de manière égale dans un groupe contrôle et un groupe expérimental. Trois tests de terrain sont utilisés pour mesurer l'évolution du paramètre anaérobie durant l'étude : un test de vitesse sur 10 mètres (Wilson et al., 1993), un test de zigzags sur 20 mètres (Little et Williams, 2005) et un counter movement jump avec les bras (Slinde et al., 2008).

Perspectives

L'objectif principal de cette étude est de déterminer l'efficacité du protocole d'entraînement. Sur du long terme, l'intérêt est de savoir si l'application d'un travail de vitesse durant deux périodes de 20 minutes hebdomadaires suffit à améliorer significativement la vitesse des joueurs.

Conclusion

Dans le football, sport regroupant un grand nombre de paramètres influençant la performance, il serait intéressant de disposer d'un outil permettant d'améliorer significativement les qualités de vitesse des joueurs dans une période de temps assez courte. Ceci serait d'autant plus intéressant pour les équipes non-professionnelles disposant de moins de temps pour se perfectionner et ne pouvant se permettre de diminuer l'entraînement technico-tactique.

Cometti, G., Maffiuletti, NA., Pousson, M., Chatard, JC., Maffulli, N. (2001). Isokinetic strength and anaerobic power of elite, subelite and amateur French soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 22, 1, 45-51

Little, T., Williams, AG. (2005). Specificity of Acceleration, Maximum Speed, and Agility in Professional Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19, 1, 76-78

Mohr, M., Krustup, P., Bangsbo, J. (2003). Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21, 7, 519-528

Slinde, F., Suber, C., Suber, L., Edwén, CE., Svantesson, U. (2008). Test-Retest Reliability of Three Different Countermovement Jumping Tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22, 2, 640-644

Wallace, JL., Norton, KI. (2014). Evolution of World Cup soccer final games 1966-2010: Game structure, speed and play patterns. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 17, 2, 223-228

Wilson, G., Newton, R., Murphy, A., Humphries, B. (1993). The optimal training load for the development of dynamic athletic performance. *Medicine and Science in Sports and exercise*, 25, 11, 1279-1286