

POUR UNE PERFORMANCE REFLECHIE

Cette étude, réflexion menée sur la performance et en particulier pour le football, se veut en toute humilité et bienveillance être une recherche et analyse permettant de mieux appréhender l'optimisation de la performance individuelle dans un projet collectif de haut niveau.

Sommaire

I) Les Moyens de la Performance.....	3
La Technique :.....	3
La Polyvalence :.....	3
La Préparation Physique :.....	3
II) Les Hommes de la Performance.....	4
Compétences et Coaching.....	4
Gestion Équipe.....	5
Gestion Joueur.....	5
III) Les Outils de la Performance.....	6
L'acceptation et la reconnaissance.....	6
La conscience individuelle et la responsabilisation.....	6
Compétiteur.....	7
L'entraînement.....	7
La technologie et la méthodologie.....	7
L'imagerie mentale.....	8
IV) Conclusion.....	9

Il est des mots qui ouvrent l'esprit, qui appellent la réflexion et la recherche, la performance est de ceux-là.

Deviner ce qui apportera quelque chose à la demande et reconnaître ce qui la desservira.
« Chacun de nos actes a des conséquences éternelles »

1 Proverbe bouddhiste

I) Les Moyens de la Performance.

La Technique :

« Les gestes techniques sont des réponses musculaires et une réponse musculaire est influencée par l'émotion. Il y a des joueurs qui contrôlent clairement cela. A l'entraînement, on ne tient pas compte du facteur émotionnel. On peut dire qu'à l'entraînement, le joueur fait ce qu'il sait ! En match, il fait ce qu'il peut, parce qu'il y a ce facteur qu'il ne contrôle pas. »

2 M.Bielsa

La technique reste la marque des grands joueurs, un beau geste pour un mouvement efficace ! La performance est indissociable du mouvement, de la qualité gestuelle et de la précision.

A qualité athlétique équivalente, la différence se fait sur le terrain par des prises de décisions rapides, associées à des gestes techniques de qualité.

La qualité s'impose également pour le rythme et la vitesse. L'intérêt est de relier la dimension technique et physique au projet performance-compétition ; par un effet de transfert pour développer ce qui compte sur le terrain.

La Polyvalence :

La polyvalence est une chose importante, elle n'empêche pas la performance. Il faut savoir solliciter en permanence toutes les chaînes d'entraînement :

Physique – technique – athlétique – psychique – visualisation.

La Préparation Physique :

Des joueurs qui peuvent attaquer les adversaires du début jusqu'à la fin et restent concentrés ! La distance totale est révélatrice mais d'autres données doivent être prises en compte comme les courses à haute intensité ou les efforts excentriques. Si la distance couverte ne fait pas tout, il y a davantage d'implication dans les efforts collectifs lorsqu'elle est supérieure à celle de l'équipe adverse et cela peut amener deux ou trois occasions de plus.

Cependant, il faut tenir compte des différentes typologies musculaires, certains joueurs ont des profils explosifs et ne peuvent pas enchaîner les kilomètres comme des milieux défensifs. Une des priorités, sera la chaîne de travail : vitesse-puissance-force pour un enchaînement efficace d'accélération et répétitions de vitesse à haute intensité « Le football requiert de voir, d'agir, de réagir, d'enchaîner des gestes techniques, des appuis dynamiques, d'anticiper, de courir, de changer de direction dans toutes les angulations et ce, le plus rapidement possible avec ou sans pression adverse, avec ou sans ballon. »

3 A.Dellal La préparation physique Football.

II) Les Hommes de la Performance

Compétences et Coaching

« J'ai compris que pour gérer des personnalités fortes, il faut du respect et de l'empathie »

4 A. Wenger.

Savoir augmenter sa capacité d'adaptation « What is my next level ? » pour une nécessité : Ne pas rester immobile ! Permettre à chacun de rencontrer ses objectifs et besoins. « Mettre de la colle entre les joueurs ». Le projet doit devenir celui de l'équipe et faire en sorte que les joueurs le défendent mieux que le coach ! Créer une culture d'équipe avec des gens qui viennent de milieux divers.

La démarche du coach est de légitimer un sentiment propre, voire l'aboutissement d'une recherche pour un projet espéré : réaliser une performance collective de haut niveau à partir du développement de chacun.

C'est la mise en adéquation d'intentions individuelles au service d'un collectif, lequel va permettre à chacun de donner sa pleine mesure. La performance est dépendante de l'entourage dans lequel évolue le sportif de haut niveau qu'il soit technique, physique...ou autres. A partir du facteur premier qui est la consigne, postulons que le potentiel individuel renforcé d'un statut approprié va contribuer à un meilleur rendement collectif.

Le statut du joueur de haut niveau ne peut être que lié à la force de l'intention, à la capacité d'entreprendre pour gérer des facteurs autres que purement techniques. C'est la détermination déployée pour réaliser l'objectif qui peut également définir le compétiteur de haut niveau.

« La réussite est indissociable du sens donné à la situation sportive et à l'intégration des directives et informations fournies par le coach, mais aussi par les partenaires. Le collectif se doit de transcender l'individu. Bien entendu, il existe plusieurs types de contradictions que l'entraîneur doit gérer dans un groupe de performances, par exemple entre le social et l'individuel, entre la coopération et la compétition, ou encore entre l'égalité et la différence, mais cet entraîneur est habité par une vérité qui lui est spécifique et qui guidera sa démarche, elle servira de référence dans les moments de doute ».

5 J. Alberta Vainqueur J.O. Volley Ball 1996

Gestion Équipe

La référence à l'analyse proposée par Football Coach Vidéo est intéressante.

Être capable d'automatiser des déplacements, des techniques afin de s'adapter en permanence à une situation en perpétuel changement. En termes de Performance quelles questions pouvons-nous poser ?

- **Questions en lien avec l'espace et le temps :**

Analyse de la situation- choix- prise de vitesse- augmenter l'incertitude défensive adverse- coordination, synchronisation- diminuer l'incertitude défensive.

- **Questions par rapport aux déplacements :**

Automatisation- permutation- compensation- initiative personnelle.

- **Questions par rapport au rapport de force :**

Supériorité numérique- optimisation de l'espace dans la zone de finition.

Gestion Joueur

- **Questions par rapport à la technique :**

Qualité de la première touche de balle- transmission, qualité de la passe- transition- anticipation.

- **Questions par rapport aux démarquages marquages :**

La gestion du joueur est complétée par un bilan à réaliser en collaboration avec le staff médical : l'élaboration d'un programme de prévention ciblée et efficace en matière de proprioception dynamique, de gainage, de renforcement musculaire, d'étirements, d'ajustements articulaires et séances de récupération dirigées. La pertinence de la prise en compte du « stress injury model » peut être considérée à ce niveau, comme inventaire des situations à risque.

6 William et Andersen(1998)Psychosocial antecedents of sport injury.

III) Les Outils de la Performance

L'acceptation et la reconnaissance

Hormis la reconnaissance de la mise en place rigoureuse des éléments qui déterminent le fonctionnement d'une équipe (horaires, tenues, harmonisation) il faut accepter de dépasser le paradoxe collectif-individu pour atteindre l'objectif commun : la performance.

Le groupe ne peut que s'enrichir des différences entre les individus, et la situation de leader qui peut être pressentie par l'un d'eux est une situation positive de regroupement des points forts et du langage commun. Respect donc de l'individualité mais dans un système cherchant la progression et non figé sur des acquis.

Le sport de haut niveau est catalyseur, révélateur d'éducatons diverses, voire de nationalités différentes, permettant un échange permanent de conceptions, de sensibilités se destinant toutes au but à atteindre. Cependant, les crises sont nécessaires « Les êtres humains comme les peuples, doivent user leurs différences avant de s'ajuster les uns aux autres ».

7 P.Claudel- Consul de France en Chine 1904.

La conscience individuelle et la responsabilisation.

Le sentiment intérieur qui pousse à porter un jugement de valeur sur ses propres actes, est associé à une concentration maximalisée et à une détermination affichée pour « conclure » victorieusement, accompagnées :

- D'un principe de « refus de l'excuse » dans les situations de d'échec et de stress.
- D'une capacité de relâcher ou d'augmenter l'intensité de son jeu au moment où le besoin s'en fait sentir.

Cette capacité de prendre des initiatives, avec une totale exigence dans le comportement et le respect du projet de jeu préétabli par le coach, est la marque de la responsabilisation du joueur de haut niveau avec une connotation marquée vers l'autogestion.

Pour une performance aboutie, le joueur doit rester obsessionnel dans la manière de se concentrer, le haut niveau étant marqué par cet effort très violent sur une phase relativement courte. Cette profonde intention de réussite dictée par le sens donné à sa condition de sportif ne peut qu'entraîner le collectif vers la performance.

Cette intention, qui est un jugement de valeur, associée a une concentration maximalisée est accompagnée d'une détermination à conclure victorieusement.

Compétiteur

Le dictionnaire décrit le compétiteur comme étant une personne revendiquant une charge, une dignité, un emploi...en même temps qu'une autre. Ici apparaît le concept essentiel de duel. Duels répétés, défenseurs-attaquants par exemple, évoluant vers un duel de masse pouvant varier en fonction de la réussite ou de l'échec. On cédera si le projet est moins fort que celui de l'adversaire.

L'entraînement

Il ne s'agit pas de bénéficier de l'héritage d'un physique, encore faut-il l'affiner, le rendre meilleur. L'axiome de base c'est le travail, sa qualité, son intensité avec une gestion de l'emploi du temps, du suivi médical et kiné, de la récupération, de la diététique. Il s'agira d'accepter l'exigence du développement des divers systèmes organiques et musculaires. L'adaptation faisant partie intégrante de notre métabolisme. Il faut sans cesse réfléchir à la charge du travail-entraînement pour garantir la progression.

La technologie et la méthodologie

La relation entre les performances réalisées au cours d'un match et le niveau d'aptitude aérobie est reconnue chez le footballeur.

Étudier à différents niveaux d'intensité, la relation entre le niveau d'aptitude aérobie et le taux de réussite dans les exercices techniques ainsi que les choix effectués lors des demandes de prise de décisions, est certainement, étant donnée l'évolution du jeu, le module de test le plus intéressant.

« Il s'agit d'intégrer la progression de l'intensité de l'exercice et la précision du geste technique ».

8 Testou G. Médecin du Sport.

Partant du constat que la distance habituelle parcourue par un joueur de haut niveau, lors d'un match, est de 10 à 13 km mais que seule la qualité des courses à très hautes intensités distinguera le très haut niveau, ce type de test constitue un très bon choix pour l'évaluation de la performance.

L'utilisation des GPS.

L'apport de cette technologie constitue un outil de plus dans le dispositif général de préparation. C'est un système d'analyse de la tâche qui peut être considéré comme valide car il donne accès à une information juste et précise.

C'est une aide dans l'élaboration de programmes encore plus individualisés

d'entraînement physique en différenciant les besoins en termes de course pour chaque poste. Les performances des joueurs seront comparées aux moyennes, et le travail de chacun pourra ainsi être encore mieux adapté.

Dans un contexte de performance, au-delà des évaluations de vitesses et de distances il est intéressant de retenir les données suivantes :

- 3,68% du temps en sprint, vitesse > ou égale à 100 % de la VMA.
- 11,37% en course rapide et sprint, vitesse > ou égale à 75% de la VMA.
- 79,60% en marche et course lente, vitesse < ou égale à 60% de la VMA.

Le tout ramené a une moyenne de 65 minutes pour l'ensemble des joueurs testés.

9 N.Bekraoui-L.Léger-G.Cazorla

L'imagerie mentale

Dans la continuité directe des études neurophysiologie sur le mouvement, l'utilisation de l'imagerie mentale pour l'amélioration des résultats figure au programme d'entraînement de nombreux athlètes.

Les psychologues du sport la définissent comme une activité cognitive, « réactivant de la façon la plus exacte possible un événement locomoteur vécu et intégré dans la mémoire corporelle » - ou encore un état dynamique et transitoire.

Le point clé, c'est la mémoire et chez le sportif, principalement, celle du déplacement. Deux perspectives peuvent être retenues :

- Celle qui privilégie la visualisation de leurs actions : perspectives externes, filmée de l'extérieur, l'outil étant l'analyse vidéo et que nos techniciens de l'image en soient remerciés.
- Celle qui éprouve les sensations proprioceptives associées à l'action (vitesse-position-amplitude-force).

Quoi qu'il en soit, l'idée sous-jacente de l'imagerie mentale est avant tout que « l'évocation du programme central du mouvement, améliorerait l'efficacité de la réponse ».

L'évolution de l'imagerie mentale peut passer par ces trois phases :

- Intégration de l'idée générale du geste. (référence technique)
- Stabilisation et ajustement. (référence physique)
- Suivi de l'optimisation de l'action. (responsable et compétiteur)

IV) Conclusion

Le chapitre de la performance n'est jamais clos. L'évolution du football, amènera sans cesse d'autres situations de réflexions et d'analyses, pour toujours anticiper et optimiser la réussite de toute une équipe, de tout un staff...

Jean-Luc Royer