



السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



3 ème année licence - master 1-2  
Entraînement et préparation physique

Module:  
FOOTBALL

thème

# L'entraîneur Coach-Coaching



Pr. Y. GUELLATI



guellati.yazid@univ-oeb.dz



« *Qui veut faire de grandes choses doit d'abord penser aux détails.* »

Paul Valéry

من يريد أن يفعل أشياء عظيمة يجب  
أن يفكر في التفاصيل أولاً.”



LE  
**COACH**



**C'EST UN TERME ANGLAIS  
SIGNIFIANT ENTRAINEUR**



# chef de l'orchestre footballistique



# QU'EST-CE QU'UN COACH POUR NOUS?

Dans chaque club de football, les joueurs écoutent avant tout leur coach, le chef de l'orchestre footballistique.

La manière dont il gère les joueurs, ce qu'il trouve important et la manière dont il le transmet, tout cela est crucial.

**Le coach joue un rôle de modèle et dispose d'une position légitime pour influencer l'attitude des joueurs.**

Les coachs sont différents selon leur style, leur formation et leur personnalité. Certains coachs sont plus tournés vers l'aspect sportif (comment est-ce que j'obtiens le meilleur d'un joueur?), d'autres sont davantage axés sur l'aspect social (comment est-ce que je m'occupe le mieux d'un participant?). Quelle que soit la tendance vers laquelle vous penchez davantage, il est important de ne pas oublier l'autre!

# ما هو المدرب بالنسبة لنا؟

في كل نادٍ لكرة القدم ، يستمع اللاعبون قبل كل شيء إلى مدربهم ، رئيس أو ركسترا لكرة القدم. الطريقة التي يدير بها اللاعبين ، وما يراه مهمًا والطريقة التي ينقلها ، كل هذا أمر بالغ الأهمية. يعمل المدرب كنموذج يحتذى به وله موقع شرعي للتأثير على موقف اللاعبين.

يختلف المدربون حسب أسلوبهم وتدريبهم وشخصيتهم. بعض المدربين أكثر توجهاً نحو الرياضة (كيف أحصل على أفضل النتائج من اللاعب؟) ، والبعض الآخر أكثر توجهاً نحو المجتمع (كيف أعتني بالمشاركين بشكل أفضل؟). أيًا كان الاتجاه الذي تميل إليه أكثر ، من المهم ألا تنسى الاتجاه الآخر !

# Le Travail du Coach



# . COACH ?

- **COACH = entraîneur (anglais)**
- Coacher, c'est :
  - Conseiller
  - Corriger
  - Diriger
  - Former
  - Aider à progresser
- **Un coach, c'est : (1 enseignant + 1 éducateur + 2 parents)**

# المدرب

. المدرب هو:

النصح . -

- التصحيح -

- التوجيه . -

- التدريب -

- المساعدة . على التفدم -

المدرب هو: ( 1 معلم + 1 مربي + 2ولي ) -

# TÂCHES DU COACH ?

- Formation et préparation de l'équipe
- Organisation
- Communication
  - Interne (à l'intérieur de l'équipe)
  - Externe (à l'extérieur de l'équipe, du club)
- Contrôle et supervision
- Recrutement (scouting)
- Coaching de match et coaching d'entraînement
- Team-work (travail avec l'équipe au quotidien)
- FORMATEUR : Veiller à l'épanouissement de chaque joueur placé sous sa responsabilité

# مهام المدرب

تدريب الفريق وإعداده.

منظمة.

ال التواصل

- داخلي (داخل الفريق) - خارجي (خارج الفريق ، النادي)

- الرقابة والإشراف

- التوظيف (الكشافة)

- تدريب المباراة وممارسة التدريب

- العمل الجماعي (العمل مع الفريق بشكل يومي)

- المدرب: ضمان تطوير كل لاعب بوضع تحت مسؤوليته

# LES QUALITÉS D'UN COACH

## COACH (Qualités)

Doit être  
une  
Personnalité

Doit avoir  
des  
Compétences

Doit pouvoir  
Diriger

# Une personnalité

- Engagement total dans le football
- Mise en œuvre d'objectifs personnels et avec l'équipe
- Esprit positif
- Leader charismatique
- Remise en question
- Maîtrise de soi, maîtrise du stress

## Qualités reconnues

- Ordonné et organisé
- Sympathique, chaleureux
- Lucide, cohérent
- Respecte les valeurs d'autrui
- Défend ses opinions
- Ouvert, confiant
- Persévérant
- Tempérament fort
- Loyal, honnête, franc
- Dynamique, combatif
- Sens de l'humour

# الشخصية

- الصفات المعترف بها:
- منظم - ودود وعطوف
- واضح ومتماضٍ.
- يحترم قيم الآخرين.
- يدافع عن آرائه.
- منفتح ، واثق.
- المثابرة.
- مزاجه قوي .
- مخلص وصادق وصريح.
- ديناميكي ، قتالي.
- روح الدعاية

- الالتزام التام بكرة القدم .
- تنفيذ الأهداف .
- الشخصية والجماعية .
- روح ايجابية.
- الكاريزما القيادية.
- استجواب
- ضبط النفس. وإدارة التوتر.

# Des Compétences

## Personnelles

- Intelligent
- Sportif
- Organisateur
- Gestionnaire

## Sociales

- Sait communiquer, écouter
- Sait créer une bonne ambiance dans l'équipe
- Sait coopérer
- Sait gérer les conflits
- Sait se faire apprécier

## Cognitives

- Connaît les systèmes de jeu, les tactiques à adopter
- Connaît les rudiments d'anatomie, de physiologie, de psychologie, de pédagogie, de méthodologie pour diriger une équipe

# الكفاءات

## \*شخصية:

- ذكي - رياضي - منظم - مسير.

## \* من الناحية الاجتماعية:

- يعرف كيفية التواصل والاستماع .
- يعرف كيف يخلق أجواء جيدة في الفريق.
- - يعرف كيف يتعاون.
- يعرف كيفية إدارة النزاعات.
- يعرف كيف يتم تقييم ذهني.

## \*المعارف:

- يعرف أنظمة اللعبة والتكتيكات التي يجب اعتمادها.
- يعرف أساسيات علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء ، علم النفس ،  
المنهجية لقيادة فريق

# Un leader

- Fixe des objectifs cohérents
- S'entoure des meilleurs hommes (joueurs et collaborateurs)
- Sait faire passer ses idées
- Entraîne et coache avec compétence
- Sait conduire un groupe avec l'autorité nécessaire pour chaque situation
- Cohérent dans la conduite de l'équipe
- Prend des décisions claires et justes
- Sanctionne à bon escient

# قائد

- يحيط نفسه بأفضل الرجال (لاعبين ومتعاونين).
  - يضع أهدافاً منسقة.
  - يعرف كيف ينقل أفكاره.
  - التدريب بكفاءة.
  - يعرف كيف يقود مجموعة مع السلطة الازمة لكل موقف.
  - متماساك في تسيير الفريق.
  - اتخاذ قرارات واضحة وعادلة.
  - العقوبات بحكمة

# CE QU'UN COACH DOIT ÉVITER !

## ● **Quant à l'écoute d'autrui**

- Porter en général un faible intérêt pour autrui, et être peu à l'écoute des problèmes personnels et psychologiques des joueurs.
- Être peu à l'aise dans un rôle "d'assistant social".

## ● **Quant à l'ouverture d'esprit**

- Craindre le changement, se méfier des innovations.
- Ne pas se remettre en question après plusieurs défaites ou lors de conflits.
- Se fermer à toute proposition constructive.

## ● **Quant à la gestion du temps**

- Être trop accaparé par le football.
- Avoir peu de temps pour se perfectionner et pour se cultiver.
- Ne pas se donner du temps pour soi.

## ● **Quant à la notion de renforcement (feed-back externe)**

- N'encourage pas ou peu, ne loue pas ou peu (en particulier avec les jeunes).
- Ne donne pas de feed-back positif.
- A tendance à trop généraliser.

# على المدرب أن يتوجب

\* أما بالنسبة للاستماع للأخرين:

- بشكل عام يظهر القليل من الاهتمام بالأخرين ، وعدم الاهتمام بالمشاكل الشخصية والنفسية للاعبين.

- عدم الارتياح لدور "الأخصائي الاجتماعي".

\* أما بالنسبة للانفتاح:

٠ - الخوف من التغيير ، فاحذر من الابتكارات.

٠ - لا تسؤال نفسك بعد عدة هزائم أو أثناء النزاعات.

٠ - قريب من أي اقتراح بناء.

\* بالنسبة لإدارة الوقت:

٠ - أن تكون مشغولاً للغاية بكرة القدم.

٠ - القليل من الوقت للتحسين والنمو.

٠ - لا تمنح الوقت لنفسك.

\* أما بالنسبة لمفهوم التغذية (التغذية الراجعة الخارجية):

٠ - لا تشجع ولا تقلل ، لا تمدح ولا تقلل (خاصة مع الشباب).

٠ - لا تعطي ردود فعل إيجابية.

٠ - يميل إلى التعميم أكثر من اللازم.

# Le coaching au quotidien (team-work)

(réunion technique, réunion médicale, réunion de club, réunion individuelle)

- Créer une atmosphère de travail, être à l'écoute, rechercher des solutions.
- Communiquer avec les médias.
- Contacter les dirigeants, les associations sportives, les supporters, les institutions scolaires, les parents et les maîtres d'apprentissage des jeunes.
- S'entretenir avec les joueurs, individuellement ou collectivement.
- Diriger l'entraînement.
- Planifier les préparations de match.

# لتدريب اليومي (فريق العمل)

(اجتماع فني ، اجتماع طبي ، اجتماع نادي ، اجتماع فردي) اخلق جوًّا للعمل ، وكن منتبهاً ، وابحث عن الحلول. تواصل مع وسائل الإعلام. تواصل مع القادة والجمعيات الرياضية والداعمين والمؤسسات التربوية وأولياء الأمور ومعلمي الشباب. تحدث إلى اللاعبين ، بشكل فردي أو جماعي. إجراء التدريب. خطة الاستعدادات المباراة.

# **TYPES DE COACHING**

**COACHINGS**

**COACHING  
DE  
MATCH**

**COACHING  
QUOTIDIEN  
(Team-Work)**

**COACHING  
D'ENTRAÎNEMENT**

# **COACHING DE MATCH**



**JOURS  
AVANT LE  
MATCH**

# JOURS AVANT LE MATCH

- Planifier la préparation du match.
- Organiser le déplacement et le séjour éventuel de l'équipe.
- Connaître la situation personnelle (physique et psychologique) des joueurs (discussion individuelle).
- Composer l'équipe en tenant compte de tous les paramètres.
- Analyser l'équipe adverse (vidéo).
- Porter son attention sur l'esprit d'équipe.

Planifier la préparation  
du match.

A blurred image of a soccer stadium at night. The stadium is filled with spectators, and bright stadium lights illuminate the scene. The field is a vibrant green, though it appears blurred due to the motion of the camera or the image being a still from a video. The overall atmosphere is one of a major, high-energy sports event.

# Organiser le déplacement et le séjour éventuel de l'équipe.





**Connaître la situation personnelle (physique et psychologique) des joueurs (discussion individuelle).**



Composer l'équipe en tenant  
compte de tous les paramètres

Analyser  
(vidéo).



Analyser l'équipe  
adverse (vidéo).

Porter son attention sur  
l'esprit d'équipe.



# يوم قبل المقابلة

- خطط للتحضير للمباراة.
- تنظيم السفر والإقامة المحتملة للفريق.
- معرفة الحالة الشخصية (البدنية والنفسية) للاعبين (المناقشة الفردية).
- قم بتشكيلية الفريق مع مراعاة جميع المعلمات.
- تحليل الفريق المنافس (فيديو).
- ركز على روح الفريق.



**LE JOUR  
DU MATCH**

# LE JOUR DU MATCH

## Réunir l'équipe (lieu; heure; durée; participants):

- Rappeler les consignes individuelles et collectives.
- Composer définitivement l'équipe.
- Présenter brièvement l'adversaire : ses forces, ses faiblesses (la présentation de l'adversaire peut déjà se faire durant la semaine).
- Tenir compte des condit. atmosphériques, de l'état du terrain.
  - Prendre conscience du rôle des supporters adv. (12e joueur).
  - Donner des renseignements sur l'arbitre.
  - Motiver l'équipe, et plus particulièrement certains joueurs.
    - Rappeler l'importance de la mise en train
- Les instructions sont fournies en bref .

# يوم المقابلة

جمع الفريق معًا (المكان ، الوقت ، المدة ، المشاركون).  
تذكير بالتعليمات الفردية والجماعية.

- قم بتكوين الفريق بشكل محدد. قدم عرضًا موجزًا للخصم: نقاط قوته ونقاط ضعفه (يمكن تقديم عرض الخصم بالفعل خلال الأسبوع).
- مراعاة الشروط. الظروف الجوية وظروف الأرض.
- كن على دراية بدور مناصري المنافس (اللاعب الثاني عشر).
- قدم معلومات عن الحكم.
- تحفيز الفريق ، وخاصة بعض اللاعبين. تذكر أهمية الإحماء.
- تقدم التعليمات باختصار.
- تذكر القول المأثور: "الصغير جميل".



Il est important de préciser que l'objectif d'une réunion d'avant match

n'est pas de gaver les joueurs de paroles.

LE COACHING  
DE MATCH®

L'efficacité d'une réunion tient à la brièveté , la précision et la clarté des consignes à donner aux joueurs.

من المهم أن نشير إلى أن الهدف من اجتماع ما قبل المباراة.

هو عدم حشو اللاعبين بالكلمات.

تعتمد فعالية الاجتماع على إيجاز ودقة ووضوح التعليمات التي سنعطي للاعبين.













A la  
Mi-Temps

**Faire très attention  
Les joueurs sont attentifs aux  
gestes et paroles de l'entraîneurs**

# À LA MI-TEMPS

- Obtenir le **calme** et favoriser la récupération.
- Préciser avec concision **les points importants à modifier ou à corriger**, selon les notes écrites durant la première mi-temps, notamment sur le plan tactique et sur celui des erreurs individuelles.
- Ne pas insister sur ce qui s'est passé lors de la 1re mi-temps, ce qui est fait est fait, **mais** :
  - ★ Modifier certaines **dispositions tactiques**.
  - ★ Modifier **le plan de jeu**.
  - ★ Modifier l'équipe par **un changement de joueur**.
  - ★ Donner des **consignes simples**, claires, courtes et précises.
  - ★ Insister sur les **points positifs**.
  - ★ Stimuler **la volonté, la confiance**.
  - ★ **Encourager** et motiver.
  - ★ Exiger plus de **discipline**.
- S'adresser aux joueurs par leur **prénom**.
- Faire en sorte que **chaque joueur se sente concerné**, les remplaçants également.
- **Être confiant**, sécurisant et convaincant.

# mais !:

**Stimuler la volonté et la confiance.**

**Insister sur les points positifs.**

**Faire en sorte que chaque joueur se sente concerné, les remplaçants également.**

**Exiger encore plus de discipline.**

**S'adresser aux joueurs par leur prénom.**

**Être confiant, sécurisant et convaincant.**

# بين الشوطين

تحقيق الهدوء وتعزيز الانتعاش.

حدد بإيجاز النقاط المهمة التي يجب تعديلها أو تصحيحها ، وفقاً للملاحظات المكتوبة خلال النصف الأول ، لا سيما على المستوى التكتيكي وعلى مستوى الأخطاء الفردية.  
لا تصر على ما حدث في الشوط الأول ، فما تم فعله ، ولكن: قم بتعديل بعض الترتيبات التكتيكية . □

قم بتعديل خطة اللعبة.

قم بتعديل الفريق عن طريق تغيير اللاعب. □

أعط تعليمات بسيطة وواضحة وقصيرة ودقيقة.

التأكيد على الإيجابيات

تحفيز الإرادة والثقة.

التشجيع والتحفيز .

□ اطلب المزيد من الانضباط

خاطب اللاعبين بأسمائهم الأولى.

تأكد من أن كل لاعب لا يشعر بالقلق ، والبدلاء أيضاً.

كن واثقاً ومطمئناً ومحظياً.

## À LA MI-TEMPS

### Mais attention ...

Comme le temps d'intervention est très court, il faut insister sur l'**essentiel**..

Les joueurs doivent revenir sur le terrain en sachant clairement ce qu'ils doivent faire, et non en se posant des questions

- Toutes les situations tactiques envisagées pour le match, ou les **changements** d'organisation de jeu que l'on apporte à la mi-temps, *doivent être exercées préalablement* sur le terrain lors d'entraînements.

# بين الشوطين

- نظرًا لأن وقت التدخل قصير جدًا ، فمن الضروري الإصرار على الأساسي.
- يجب أن يعود اللاعبون إلى الميدان وهم يعرفون بوضوح ما يجب عليهم فعله ، ولا يتساءلون.
- يجب ممارسة جميع المواقف التكتيكية المتصورة للمباراة ، أو التغييرات في تنظيم اللعبة التي يتم إجراؤها في الشوط الأول ، مسبقاً في الملعب أثناء التدريب



**LA FIN DU  
MATCH**

# LA FIN DU MATCH

- A ) Peu de commentaires à faire sitôt le match terminé;**
- B) Ne prévoir de réunion d'équipe (trop de fatigue=Nervosité+ d'émotions).**
- C) Parler de façon positive.**
- D) En cas de défaite, rester maître de la situation, rechercher l'aide de ses collaborateurs avant d'affronter la presse, les dirigeants.**
- E) Ne pas chercher d'excuses, ne pas critiquer les joueurs, l'arbitre ou le public**
- F) Assumer ses responsabilités.**

# نهاية المقابلة

- قليل من التعليقات بمجرد انتهاء المباراة .
- عدم التخطيط لاجتماع فريق (الكثير من التعب والعصبية والعواطف).
- تحدث بشكل إيجابي.
- في حالة الهزيمة ، حافظ على السيطرة على الموقف ، واطلب المساعدة من المتعاونين معك قبل مواجهة الصحافة ، القادة.
- لا تبحث عن أعذار ولا تنتقد اللاعبين والحكم والجمهور. لتحمل مسؤولياتهم.



# Lendemain

(ÉVALUATION D'APRÈS-MATCH)

# Lendemain du match

(L'ÉVALUATION)

Réunion

avec tous les joueurs, dans un  
endroit calme, si possible neutre.

# Réunion

A

Présenter ses impressions, son évaluation.

D

Solliciter l'opinion des joueurs (c'est les responsabiliser)

B

Inciter les joueurs à réfléchir sur eux-mêmes.

C

Tirer les conséquences et s'orienter vers les solutions



À la fin de la réunion (critique constructive) les joueurs doivent savoir:

- Les points et les objectifs essentiels à améliorer, tant individuellement que collectivement (travail mental et technico tactique), et les moyens pratiques d'y parvenir.
- Ce qui peut être amélioré par eux-mêmes.

Le lendemain du match :  
les impressions de  
l'entraîneur et  
éventuellement les  
mesures à prendre pour  
éliminer les déficiences

Le surlendemain  
: comment  
aborder le  
prochain match

En cas de critique  
individuelle (en  
tête-à-tête),  
remettre le joueur  
en question et non  
la personne.

Évaluation  
Et  
comportement

L'analyse du  
match par vidéo  
est vivement  
conseillée

On peut  
l'envisager si  
nécessaire avec  
l'équipe.

# التقييم والتقويم بعد المقابلة

لقاء مع جميع اللاعبين ، في مكان هادئ ، محايد إن أمكن.  
عرض انطباعاته وتقييمه □ ..

شجع اللاعبين على التفكير في أنفسهم □ ..  
استخلاص النتائج والتقدم نحو الحلول.  
اطلب رأي اللاعبين (هذا لتمكينهم).  
في نهاية الاجتماع (النقد والبناء)

يجب أن يعرف اللاعبون: النقاط والأهداف الأساسية التي يجب تحسينها ، على المستوى الفردي والجماعي (العمل الذهني والفكري التكتيكي) ، والوسائل العملية لتحقيق ذلك □ ..  
ما الذي يمكن تحسينه من تلقاء نفسه.  
يوصى بشدة بتحليل الفيديو للمباراة.

اعتماداً على أهمية النقاط في جدول الأعمال ، وفي حالة الهزيمة ، يمكن تقسيم اجتماع ما بعد المباراة هذا إلى قسمين:

اليوم التالي للمباراة: انطباعات المدرب ، وربما الإجراءات التي يجب اتخاذها للقضاء على أوجه الالتباس □ ..  
بعد ذلك: كيف تقترب من المباراة القادمة؟

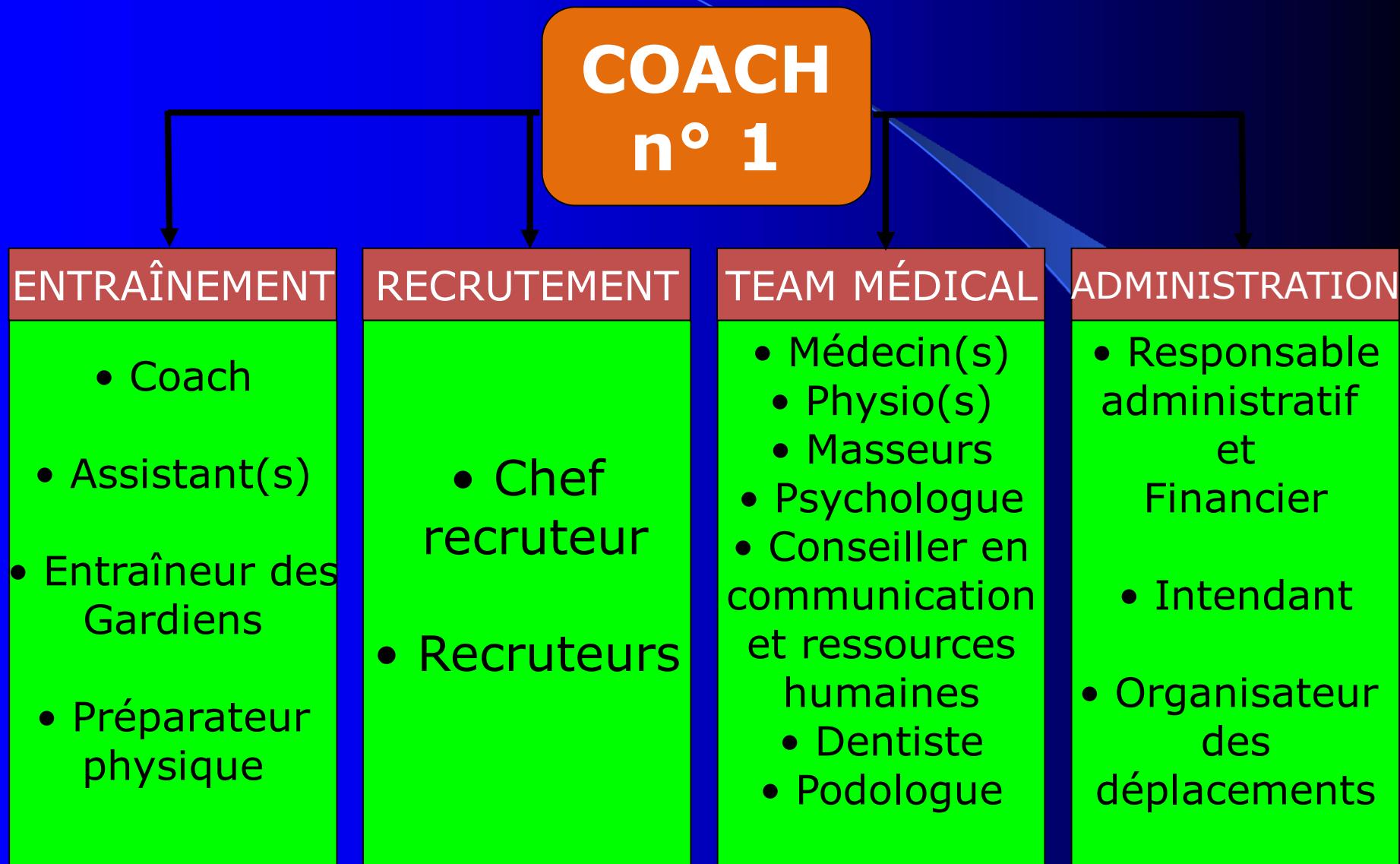
في حالة النقد الفردي (وجه لواحد) ، أسأل اللاعب المعني وليس الشخص.  
يمكننا النظر في الأمر إذا لزم الأمر مع الفريق

“Un coach doit savoir convaincre les joueurs des stratégies et tactiques à adopter. La conviction a toujours des plans.”

"يجب أن يعرف المدرب كيفية إقناع اللاعبين بالاستراتيجيات والتكتيكات التي يجب عليهم تبنيها. للقناعة دائمًا خطط."

**TEAM-WORK**

# UN MODÈLE DE TEAM-COACHING



# TEAM-WORK

La force d'un team-coaching repose avant tout sur l'ambiance dans le groupe, sur les sentiments d'appartenance à l'équipe, sur la confiance et le respect entre les collaborateurs.

C'est la tâche du leader, du coach en chef de créer une atmosphère saine et chaleureuse.

**Un team-coaching uni derrière son leader, un team-coaching dont les membres travaillent main dans la main** sont les garants d'une adhésion des joueurs à ce type de coaching

# RÉUNION HEBDOMDAIRE DU TEAM

- Analyse du dernier match
- Phase d'évaluation (bilan sportif), état individuel des joueurs, situation des joueurs blessés, etc.
- Présentation rapide du futur adversaire
- Définition des objectifs de travail et programme d'entraînement dans ses moindres détails.
- Une dernière clarification est agencée avant chaque entraînement avec les personnes directement concernées

# الاجتماع الاسبوعي للطاقم الفني

تعتمد قوّة تدريب الفريق قبل كل شيء على الجو العام في المجموعة ، وعلى مشاعر الانتماء إلى الفريق ، وعلى الثقة والاحترام بين الموظفين. إنها مهمة القائد والمدرب الرئيسي لخلق جو صحي ودافئ. مدرب جماعي متعدد خلف قائد ، مدرب فريق يعمل أعضاؤه جنباً إلى جنب هم الضامنون لالتزام اللاعبين بهذا النوع من التدريب

- تحليل اللعبة الأخيرة

- مرحلة التقييم (تقرير الرياضة) ، الحالة الفردية للاعبين ، حالة اللاعبين المصابين ، إلخ.

- عرض سريع للخصم المستقبلي .

- تحديد أهداف العمل وبرنامج التدريب وصولاً إلى أدق التفاصيل.

- يتم ترتيب توضيح نهائي قبل كل جلسة تدريبية مع الأشخاص المعنيين مباشرة

# EXEMPLE DE STAFF TECHNIQUE

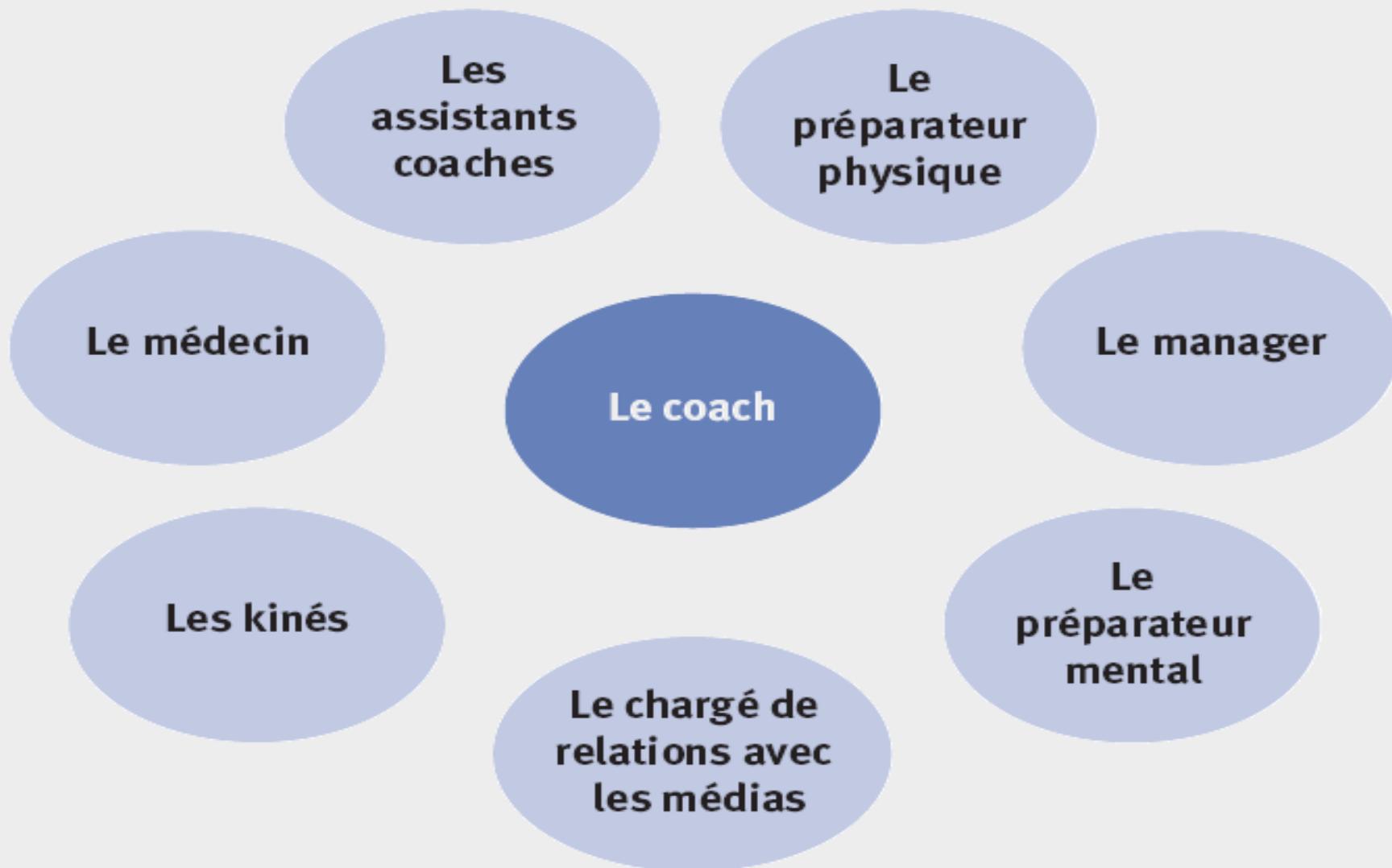


Tableau n°1 : organisation du staff technique et médical du FC Barcelone 2011-2012

## Manager : Luis Enrique

Staff Technique	Staff Médical
<b>Staff du manager</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 assistants</li> <li>2 fitness coach</li> <li>1 fitness coach chargé des blessés</li> <li>1 fitness coach chargé de la musculation</li> <li>1 coach des gardiens de but</li> </ul> <b>analyse de la performance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 responsable de l'analyse de la performance</li> <li>1 sport science analysant la charge de travail</li> <li>1 analyse des adversaires</li> <li>1 analyse post-match</li> </ul>	<b>unité médicale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 responsable de la structure médicale</li> <li>2 médecins à temps plein</li> <li>4 physiothérapeutes / masseurs</li> <li>1 rééducateur</li> <li>1 podologue</li> <li>Déficients médecins spécialisés</li> <li>1 nutritionniste</li> <li>1 clinique au centre d'entraînement</li> </ul>

Tableau n°2: organisation du staff technique et médical du Real Madrid 2011-2012

## Manager : Zinedine Zidane

Staff Technique	Staff Médical
<b>Staff du manager</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 assistants</li> <li>1 fitness coach et sport science</li> <li>2 fitness coach assistants</li> <li>1 fitness coach chargé des blessés</li> <li>1 coach des gardiens de but</li> </ul> <b>analyse de la performance</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 responsable de l'unité</li> <li>2 analystes des équipes adverses</li> <li>2 analystes du match du real</li> <li>1 analyse post-match</li> </ul>	<b>unité médicale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 médecins à temps plein</li> <li>5 physiothérapeutes / masseurs</li> <li>1 rééducateur</li> <li>1 podologue</li> <li>1 nutritionniste</li> <li>1 responsable de la balnéothérapie</li> </ul> <p><b>La cellule de performance et de science du sport « TEC »</b></p>

# Profil d'exigences de l'entraîneur moderne



لا يرافق من يمتلك الكرة بل من يستلمها

Cultivfoot



**C'EST LE FOOTBALL DU FUTUR,  
NE PAS SE MARQUER EN  
FONCTION DE QUI A LE BALLON,  
MAIS EN FONCTION DE QUI LE REÇOIT.**

# **COACHING D'ENTRAÎNEMENT**

***Le terrain, c'est la SCÈNE des acteurs.***

***C'est là qu'on prépare le SPECTACLE !***

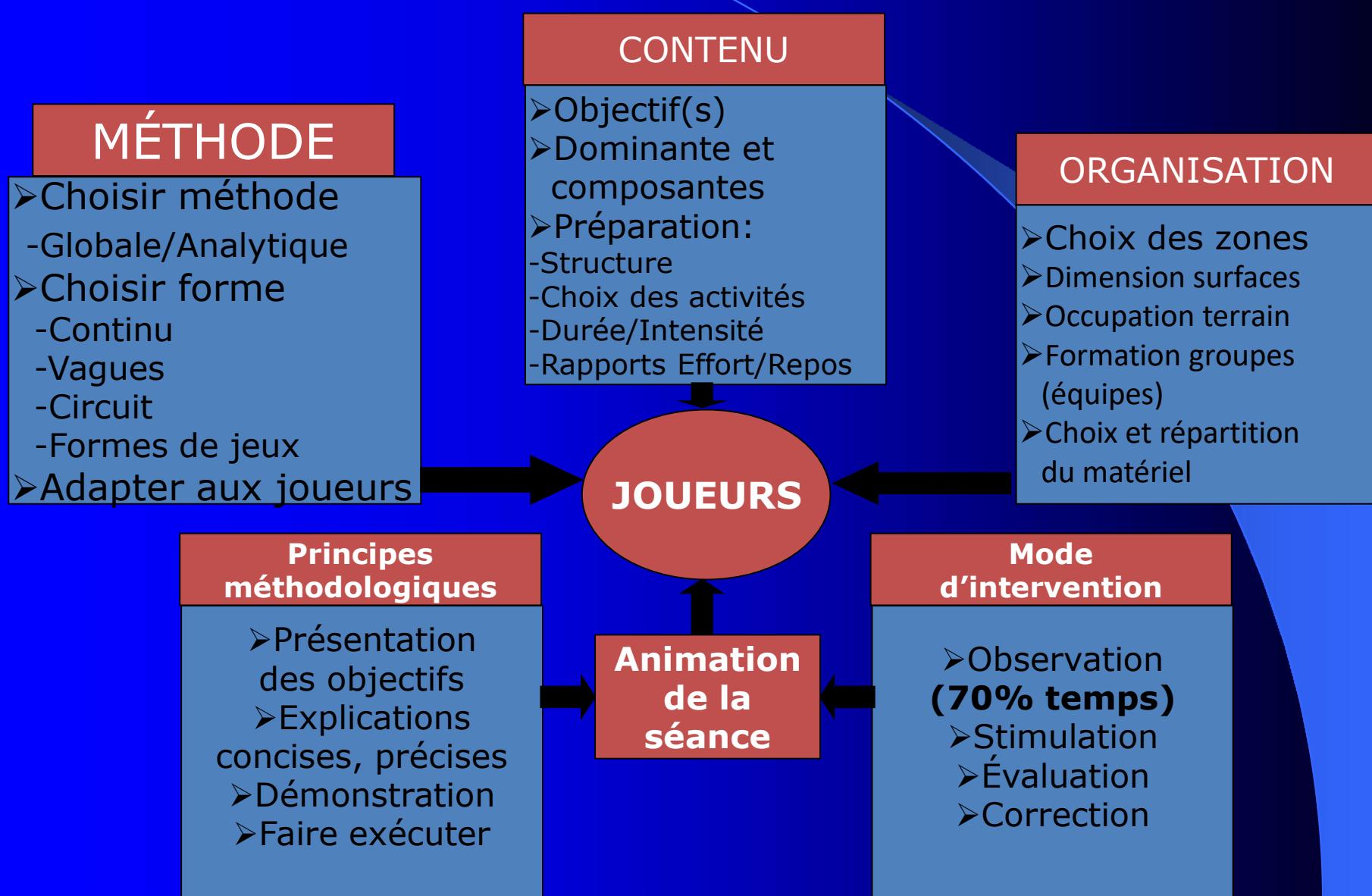
***S'entraîner c'est apprendre à s'exercer et à se corriger.***

الميدان هو مسطبة الممثلين، هذا هو المكان الذي

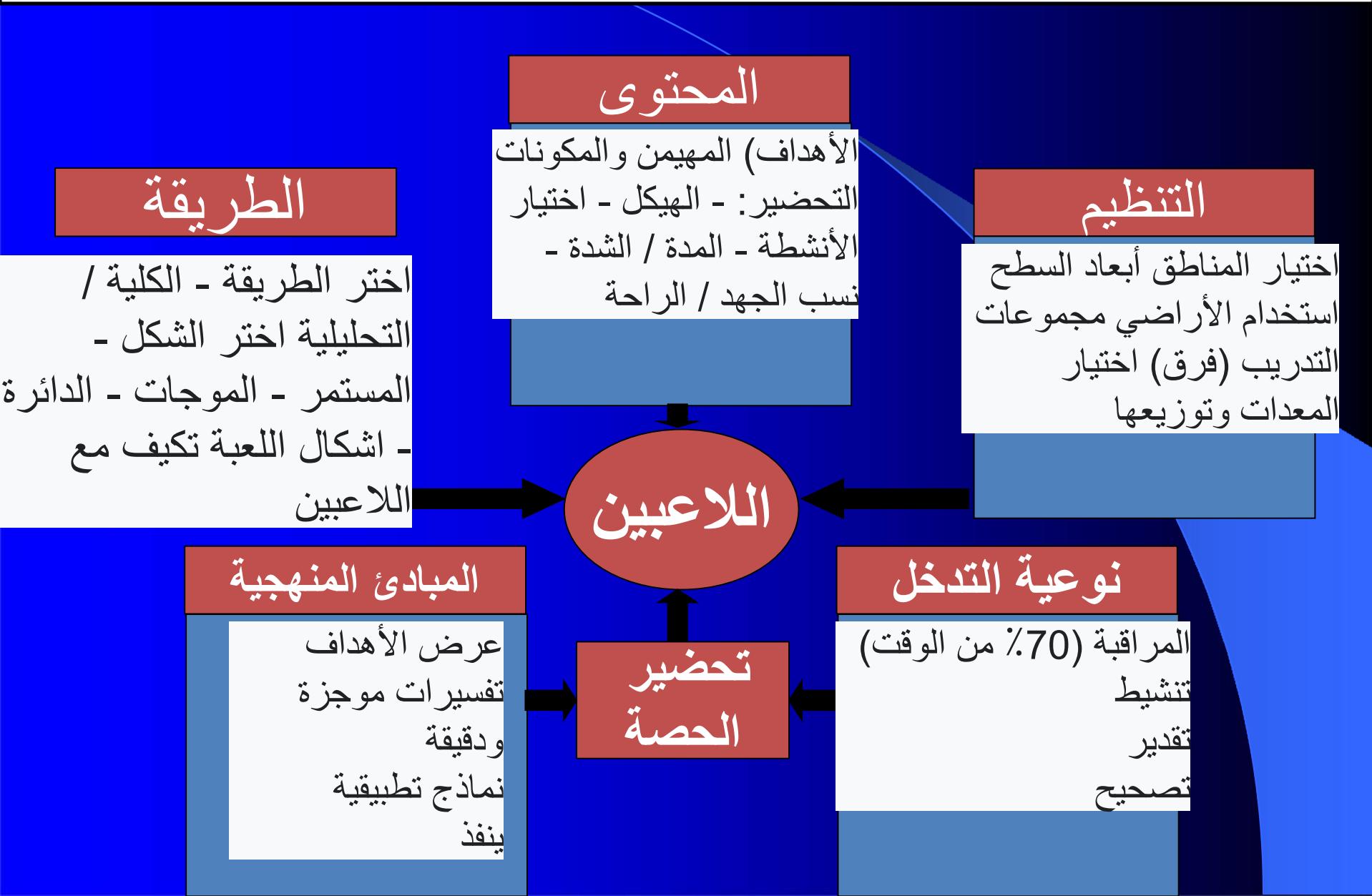
نستعد فيه للعرض!

والتدريب هو التعلم لممارسة وتصحيح نفسك

# CONDITIONS DE RÉUSSITE

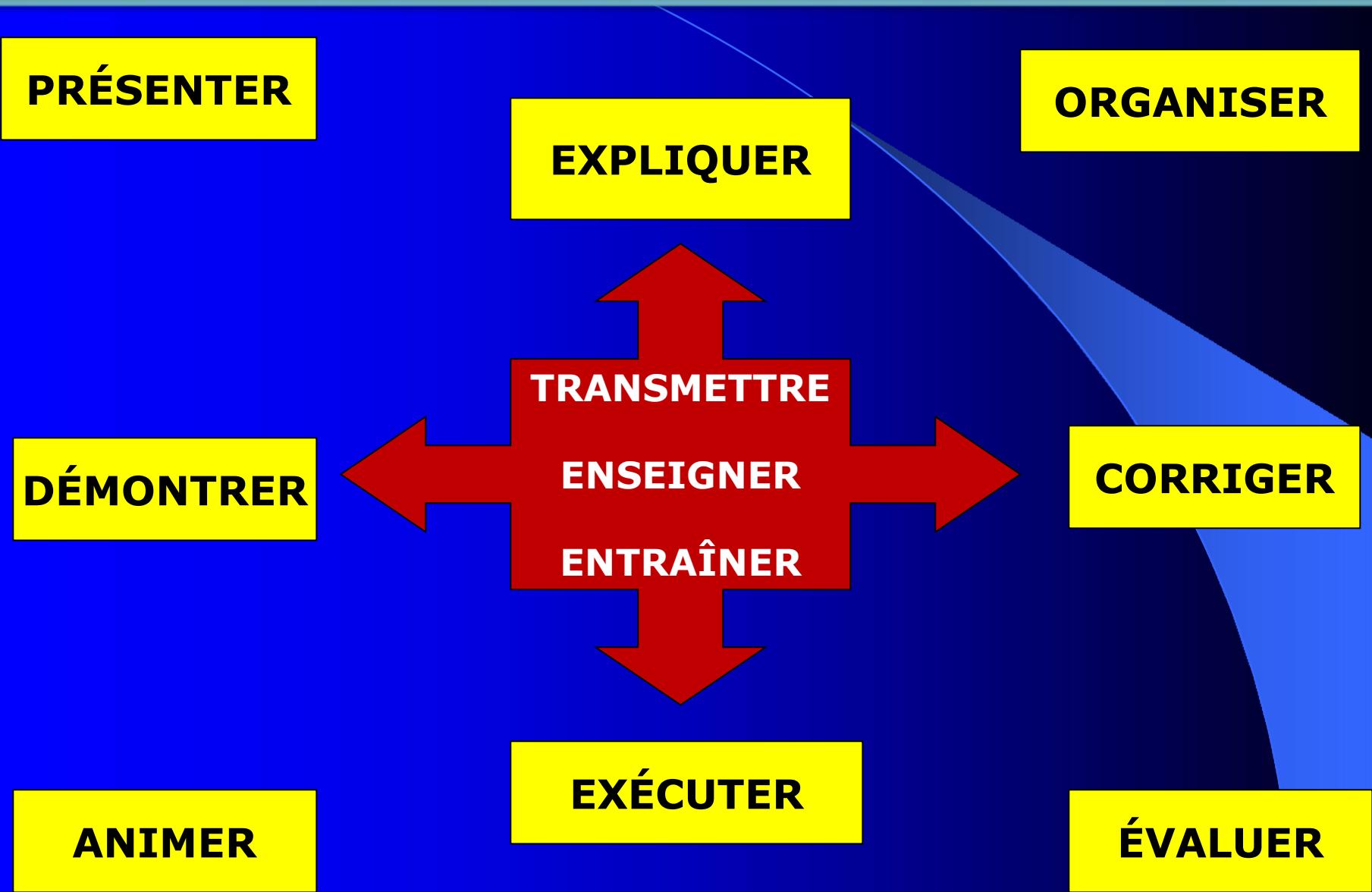


## عوامل نجاح التدريب



# 8 : Les huit actions fondamentales de l'animation de l'entraînement

# HUIT ATTITUDES DIDACTIQUES DE BASE



# Le comportement de l'entraîneur

- Être attentif
- Se fixer sur l' (les) objectif(s) choisi(s)

Exemple : si l'objectif est l'entraînement du jeu défensif,  
l'entraîneur fixe ses corrections sur le travail défensif.

- Se déplacer sur le terrain (champ d'action)
- Animer l'action, motiver les joueurs
- Observer
- Stimuler
- Corriger

على المدرب أن ينتبه إلى:

- التركيز على الهدف (الأهداف) المختار.

مثال: إذا كان الهدف هو تدريب اللعب الدفاعي ، يقوم المدرب بإصلاح تصرفاته على العمل الدفاعي.

- التحرك في الميدان (مجال العمل).

- تشكيل العمل وتحفيز اللاعبين.

- يراقب

- يحفز .

- لتصحيح

# Le coaching

- Quand et comment intervenir ?  
(vision globale de l'action, puis vision particulière)
- À quel moment corriger ? (de suite, après un temps d'observation ?)
- Quel moyen de correction ?
  - > parole
  - > geste
  - > engagement direct
- Solliciter le(s) joueur(s):
  - > rappeler l'objectif fi xé
  - > relever le(s) problème(s)
  - > questionner le(s) joueur(s), les écouter
  - > favoriser la coopération
- Répéter l'explication, la démonstration et l'exécution de l'activité d'entraînement (combinaison, jeu, exercice)

# الترجمة العملية للتدريب Le coaching

متى وكيف تتدخل؟ (رؤية كلية للعمل ، ثم رؤية محددة)

- متى يتم التصحيح؟ (فوراً ، بعد فترة من الملاحظة؟)

- ما هي وسائل التصحيح؟

< الكلام

< لفقة

- < التدخل المباشر

- - حث اللاعب (اللاعبين):

< استدعاء مجموعة الهدف.

< تحديد المشكلة (المشاكل).

< استجوب اللاعب (اللاعبين) ، استمع إليهم

< تعزيز التعاون

- تمرن على الشرح والشرح والتنفيذ للنشاط التدريبي (الجمع ، اللعبة ، التمرين)

# La correction

- Ne pas relever trop d'erreurs en même temps.
- Se fixer sur l'essentiel (ce qui peut permettre la réussite immédiate).
- Ne pas être agressif, surtout dans les ex. d'habileté psychomotrice(TE).
- S'adresser à toute l'équipe ou au(x) joueur(s) concerné(s).
- Être convaincant, juste et précis.
- Renforcer positivement.
- Donner confiance tout en étant persuasif.
- Varier le ton de la voix dans le feed-back.
- Favoriser le feed-back interne (auto-évaluation du joueur).
- S'inspirer de la maxime : “Small is beautiful”.

# التصحيح

- لاتجد الكثير من الأخطاء في نفس الوقت.
- ركز على الأساسيات (التي يمكن أن تسمح بالنجاح الفوري).
- لا تكن عدوانيًا ، خاصة في المهارات النفسو حركية مثل: مخاطبة الفريق بأكمله أو اللاعب (اللاعبين) المعنى.
- كن مقنعًا ومنصفًا ودقيقًا.
- تعزيز إيجابيا.
- امنح الثقة بينما تكون مقنعًا.
- تختلف نبرة الصوت في ردود الفعل.
- تشجيع التغذية الراجعة الداخلية (التقييم الذاتي للاعب).
- استلهم من القول المأثور: "المفيد المختصر".

# LE COACH DE HAUT NIVEAU



## Les entraîneurs de Haut-Niveau

«L'intelligence est à la base du football moderne surtout pour jouer dans les modules TA où chaque situation de jeu demande collaboration et cohésion avec les autres joueurs, particulièrement dans le jeu de zone.



La visiose, la précision, l'attention, la compétitivité, la concentration sont les 8 facteurs importants du jeu (Fabio Gaggioli).

- L'ami intime de l'entraîneur , c'est le résultat



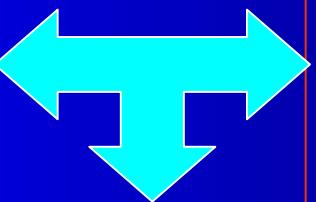
# Les compétences de l'entraîneur (HAUT NIVEAU)

## LE SAVOIR: COMPETENCES TECHNIQUES

- aspects scientifiques
- aspects tactiques
- aspects techniques
- aspects mentaux
- Vécu sportif

## LE SAVOIR FAIRE COMPETENCES STRATEGIQUES

- projet de jeu
- planification de l'entraînement
- fixer des objectifs cohérents



## LE SAVOIR ETRE COMPETENCES RELATIONNELLES

- coaching
- aptitudes pédagogiques : faire faire, faire sentir
- leadership
- Motivation individuelle et de groupe

# الكفاءات التي يجب أن يمتلكها المدرب

المعرفة: المهارات الفنية:

- الجوانب العلمية - الجوانب التكتيكية - الجوانب الفنية -
- الجوانب العقلية - خبرة رياضية.

معرفة كيفية المهارات الإستراتيجية:

- مشروع لعبة - تخطيط تمرين - وضع أهداف متسقة.

مهارات العلاقات المعرفية:

- التدريب.

- المهارات التربوية:

لجعل الناس يفعلون ، لجعلهم يشعرون - قيادة - الدافع الفردي

والجماعي

# QUE DOIT FAIRE UN TOP-COACH ?

- Former et préparer l'équipe fanion à la compétition.
- Doit obtenir des résultats.
- Entraîne des joueurs de haut niveau.
- Travaille en équipe (team-coaching) avec des assistants/collaborateurs.
- Travaille le plus souvent avec toute l'équipe à l'entraînement.
- Gère tout ce qui a trait aux domaines tactique et psychologique.
- Travaille en situations stressantes, avec un environnement exigeant, et le plus souvent à court terme.

## Ses fonctions essentielles

- Responsabilité au niveau du coaching
- Organisation, planification, programmation et évaluation
- Entraînement et coaching d'équipe
- Relation avec les médias, agents des joueurs, sponsors, supporters, ...
- Recrutement avec un staff spécifique
- Autres fonctions, selon le club

# ما الذي يجب أن يفعله المدرب المحترف ؟

## (مهمته الأساسية):

- تدريب وإعداد فريق للمنافسة.
- يجب الحصول على نتائج.
- تدريب اللاعبين رفيعي المستوى.
- التنظيم والتخطيط والبرمجة والتقييم .
- العلاقات مع وسائل الإعلام ، وكلاء اللاعبين ، الرعاة ، الداعمين... .
- يعمل في فريق (تدريب جماعي) مع مساعدين / متعاونين.
- يعمل في أغلب الأحيان مع الفريق بأكمله في التدريب.
- يدير كل ما يتعلق بالمجالات التكتيكية والنفسية.
- يعمل في المواقف العصبية ، في بيئة متطلبة ، وغالباً على المدى القصير .
- وظائف أخرى حسب النادي.

- Plus l'entraîneur connaît son métier et le maîtrise, plus il jouit de la sympathie et du respect de ses joueurs





كُلُّمَا عَرَفَ  
الْمُدْرَبُ وَظِيفَتِهِ  
وَاتِّقَانُهَا ، زَادَ  
تَعَاطُفَهُ وَاحْتِرَامَهُ  
مِنْ جَانِبِ  
لَاعِبِيهِ.

**L'ENTRAÎNEUR EST D'ABORD UN  
HOMME DE TERRAIN**

**L'entraîneur est un donneur de  
confiance, un catalyseur**

**L'entraîneur est responsable du  
résultat,  
les joueurs responsables du Jeu.**

# Lors de la défaite l'entraîneur est un homme seul



# **LE COACHING DES JEUNES**

## **L'entraîneur-Educateur**

# QUE DOIT-FAIRE UN COACH-ÉDUCATEUR ?

- Former et développer les jeunes joueurs, selon leur niveau de développement.  
Aide les jeunes à se construire comme joueurs et comme hommes.
- Utilise la compétition comme moyen de formation  
Ses vraies victoires ⇒ quand ses jeunes joueurs sont intégrés en 1<sup>ère</sup> équipe
- Travaille souvent seul ou avec un ou deux collaborateurs.
- Porte l'essentiel de son travail sur l'entraînement individuel ou par petits groupes.
- Gère tous les domaines de l'entraînement (technique, technico-tactique, physique et mental) et les relations avec la famille, l'école, voire la vie privée.
- Travaille avec des responsabilités et des exigences aussi élevées.
- Travaille avec des jeunes qui, à côté du football, ont une vie familiale, scolaire, voire déjà professionnelle.
- Le coach-éducateur est un être exigeant et positif, doit être à l'écoute des jeunes, dans un rôle de soutien, de guide, de conseiller, voire de père.

## Ses fonctions essentielles

- Responsabilité au niveau des jeunes footballeurs
- Organisation, planification, programmation, évaluation (moyen et long terme)
- Entraînement individuel et coaching d'équipe
- Relation avec la direction technique, le coach-chef du club
- Relation avec l'école, les parents, l'agent de joueur
- Communication avec les joueurs (s'informer, écouter, comprendre, conseiller)

# ما هي المهام التي تقع على عاتق مدرب الناشئين

- تدريب وتطوير اللاعبين الشباب حسب مستوى تطورهم.
- ساعد الشباب على بناء أنفسهم كلاعبين وكرجال.
- يستخدم المنافسة كوسيلة لتدريب انتصاراته الحقيقة 
- يعمل غالباً بمفرده أو مع واحد أو اثنين من المتعاونين.
- يركز معظم عمله على التدريب الفردي أو في مجموعات صغيرة.
- يدير جميع مجالات التدريب (الفنى والتقنى والتكتيكي والبدنى والعقلى) والعلاقات مع الأسرة والمدرسة وحتى الحياة الخاصة.
- يعمل مع مثل هذه المسؤوليات والمطالب العالية.

- يعمل مع الشباب الذين لديهم ، إلى جانب كرة القدم ، أسرة أو مدرسة أو حتى حياة مهنية. - المدرب-المربى هو كائن متطلب وإيجابي ، يجب أن يستمع إلى الشباب ، في دور الدعم ، والمرشد ، والمستشار ، وحتى الأب.

## المهام الرئيسية:

- المسؤولية على مستوى لاعبي كرة القدم الشباب.
- التنظيم والتخطيط والبرمجة والتقييم (على المدى المتوسط والطويل).
- تدريب فردي وتدريب جماعي.
- علاقة التوجيه الفنى بالمدرب الرئيسي للنادى.
- العلاقة مع المدرسة وأولياء الأمور ووكيل اللاعب.
- التواصل مع اللاعبين (الحصول على المعلومات ، والاستماع ، والتفاهم ، وتقديم المشورة)

# Les domaines de développement du jeune joueur

## La capacité de PERFORMANCE

- Qualités physiologiques et physiques.
- Qualités psychomotrices.
- Qualités de coordination
- Qualités technico-Tactiques.
- Compétences tactiques.
- Qualités mentales et cognitives.

## La PERSONNALITÉ

- Personnalité (type de joueur, type d'homme).
- Valeurs morales.
- Mentalité de footballeur, professionnel.
- Sens des responsabilités.
- Motivations sportives.
- Esprit de fair-play.
- Préparation personnelle:
  - culture sportive.
  - hygiène de vie.
  - hygiène mentale.
  - gestion de la vie privée et de la vie sportive.

## Le SOCIAL & L'ENVIRONNEMENT

- Esprit d'équipe, de club, abnégation, Coopération.
- Intégration dans l'équipe
- Relations parents-école-joueur.
- Relations agent du joueur-joueur
- Loisirs, vie culturelle et sociale.

# مِيَادِينُ تَطْوِيرِ الْلَاعِبِ النَّاشرِ

## قدرات الاداء

- الصفات الفيزيولوجية والبدنية.
- الصفات الحركية.
- تنسيق المهارات.
- الصفات الفنية و تكتيكات.
- مهارات تكتيكية.
- الصفات الذهنية و المعرفية.

## الشخصية

- الشخصية (نوع اللاعب ، نوع الرجل).
- قيم اخلاقية.
- عقلية لاعب كرة القدم ، المحترف.
- معنى المسؤوليات.
- التحفيز الرياضي.
- روح اللعب النظيف.
- الإعداد الشخصي:
- الثقافة الرياضية.
- أسلوب الحياة.
- الصحة العقلية.
- إدارة الخصوصية. والحياة الرياضية

## المحيط والمجتمع

- روح الفريق ، النادي ، نكران الذات تعاون.
- الاندماج في الفريق.
- العلاقات أولياء الأمور لاعب المدرسة.
- العلاقات وكيل لاعب لاعب.
- الترفيه والحياة الثقافية والاجتماعية



# Les compétences-clés du coach-éducateur

ART DU  
QUESTIONNEMENT

UTILISATION  
DU LANGAGE  
DU CORPS

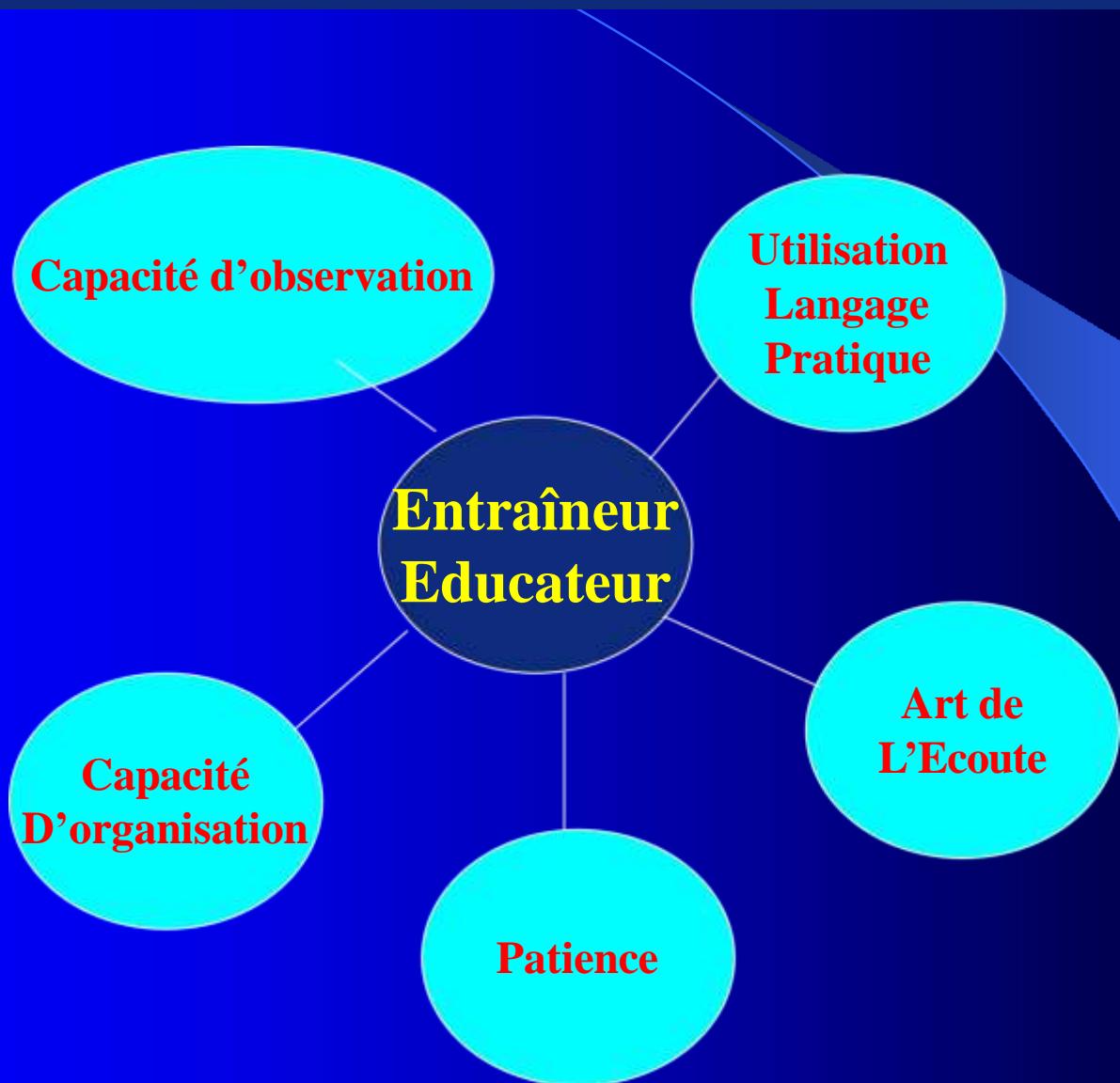
CAPACITE  
D'OBSERVATION

CAPACITE  
D'ECOUTE

LE COACH  
EDUCATEUR

PATIENCE

# Les Compétences de l'entraîneur Educateur



# Il Doit...

- Aimer les jeunes
- Servir de modèle
- Exigeant et tolérant
- Être à l'écoute.
- Favoriser la communication
- Connaître les jeunes
- Réserver un espace de liberté
- Donneur de confiance
- Considérer les jeunes comme partenaires

## يجب عليه:

- أحب الشباب.
- بمثابة نموذج يحتذى به.
- مطالب ومتسامح.
- أن تكون منصتاً.
- تعزيز التواصل.
- تعرف على الشباب.
- احجز مساحة من الحرية.
- مانح الثقة.
- النظر في الشباب كشركاء أصدقاء

# Il ne doit pas...

- Crier et être agressif
- Les entraîner et les faire jouer comme des adultes
- Oublier le jeu, et les fondamentaux techniques
- Rester longtemps sur le même exercice
- Explication trop longue, ou séance routinière
- Critiquer le joueur devant le groupe
- Changer l'exercice quand ça marche pas

# لا يجب عليه

- الصراخ والعدوانية.
- يدرّبهم ويجعلهم يلعبون مثل الكبار.
- ننسى اللعبة والأساسيات التقنية.
- الاستمرار في نفس التمرين لفترة طويلة.
- شرح طويل جداً ، أو جلسة روتينية.
- انتقاد اللاعب أمام المجموعة.
- قم بـبتغيير التمرين عندما لا يُعمل

**« Chez les jeunes, ce n'est pas tant la technique, mais l'esprit du jeu, la maturité du jeu, de la compétition et le plaisir de jouer qui doivent retenir l'essentiel de l'attention du coach. »**

Rinus Michels, ex-coach de l'équipe nationale des Pays-Bas



”لدى الناشئين، لا يقتصر الأمر على الأسلوب الفني ، ولكن روح اللعبة، اتقان اللعبة، المنافسة، ومتاعة اللعب هذه الاساسيات التي يجب ان ينتبه اليها المدرب ” .



La séance

*La clé de base pour une bonne séance,*

*c'est mettre un **ESPRIT POSITIF***

*dans ses mains et dans son cœur !*

المفتاح الأساسي للحصة جيدة ، هو وضع الروح  
الإيجابية بين يديه وفي قلبه!

# Préparation et organisation de la séance

- Les objectifs de l'entraînement
- Le choix du type de séance( domine, technique, technico-tactique...)
- La structure de la séance (trois phases)
- Sélection des méthodes d'apprentissage( globale analytique continu, intervalle, circuit)
- Recherche du rapport optimal effort repos
- Le choix du matériel et équipement
- Organisation et préparation du terrain

# تحضير وتنظيم الحصة التدريبية

- أهداف التدريب.
- اختيار نوع الجلسة (الهيمنة ، التقنية ، التقنية التكتيكية ، إلخ.).
- هيكل الجلسة (ثلاث مراحل).
- اختيار طرق التعلم (التحليلي الشامل المستمر ، الفوري، الدائري).
- إيجاد النسبة المثلثى للجهد والراحة.
- اختيار الوسائل والمعدات.
- تنظيم وتجهيز الميدان

# Animation de la séance d'entraînement

- Elle se repose sur le style de conduite du coach et son intervention
- Le rôle du coach ressemble a celui du metteur en scène qui :Dirige, Observe, Conseil ,Ecoute , Démontre ,Décide

## Renforce la confiance

- L'objectif pédagogique de la séance:
- Proposer aux joueurs un entraînement visant a améliorer Les capacités et les qualités nécessaires au jeu avec un taux de réussite élevé

## تشييظ الحصة التدريبية:

- يعتمد على أسلوب قيادة المدرب وتدخله.
- يشبه دور المدرب دور المدير الذي: يوجه ، ويلاحظ ، وينصح ، ويستمع ، ويوضح ، ويقرر يبني الثقة.

## الهدف التربوي للحصة التدريبية:

- تقديم تدريب للاعبين يهدف إلى تحسين المهارات والصفات الازمة للعبة بمعدل نسبة نجاح عالية

**“Proposer aux joueurs des activités d’entraînement et d’apprentissage visant à améliorer les capacités et les qualités nécessaires au jeu avec un taux de réussite suffisamment élevé.”**

**Michel Ritschard, 1982**



**“تزويد اللاعبين بأنشطة التدريب والتعلم التي تهدف إلى تحسين المهارات والصفات الازمة للعبة بمعدل نجاح مرتفع بما فيه الكفاية.”**

**مايكل ريتشارد ، 1982**



# Conclusion

# Un bon entraîneur doit avoir :

- Un vécu sportif
- Un savoir académique
- L'art de la réflexion  
(philosophe !)

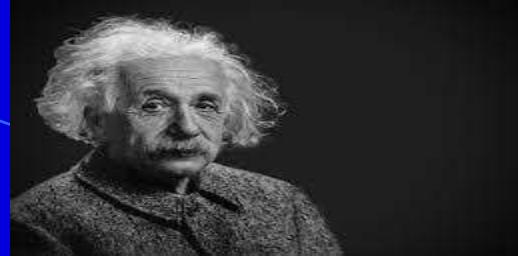


يجب أن يمتلك المدرب الجيد:

► تجربة رياضية

► معرفة اكاديمية

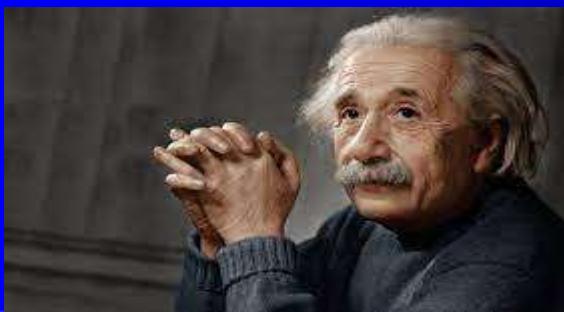
► فن التأمل (فيلسوف) !



**La theorie: on sait tous mais rien  
ne marche**

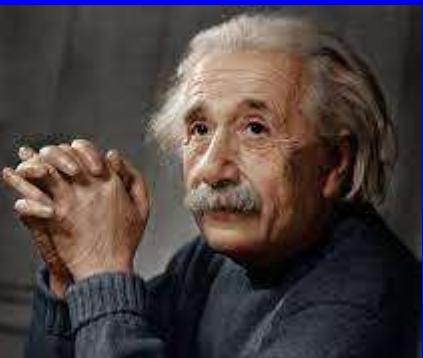


**La pratique: tout marche mais  
personne ne sait pourquoi**



**Albert Einstein**

النظرية: نعلم جميعاً ولكن لا

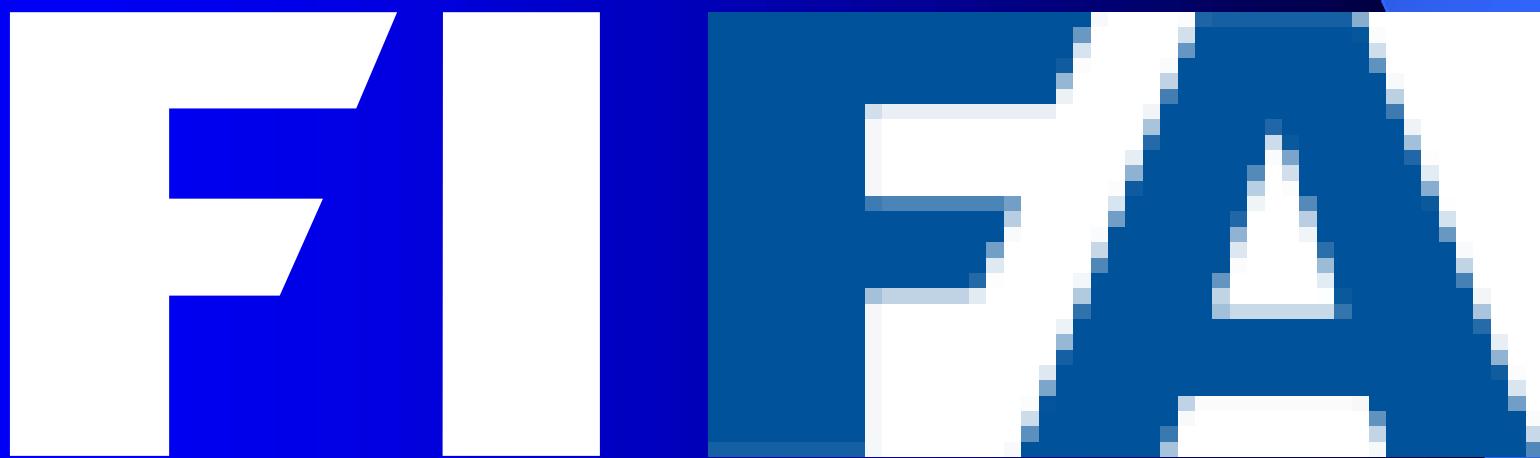


شيء يفعل ...



التطبيق: كل شيء يفعل  
ولكن لا أحد يسأل ...

© 1977 FIFA™





le métier de  
préparateur  
physique





# Qui est le préparateur physique?



# Le préparateur physique moderne

Un homme entouré et isolé à la fois !



رجل محاط ومعزول في نفس الوقت!



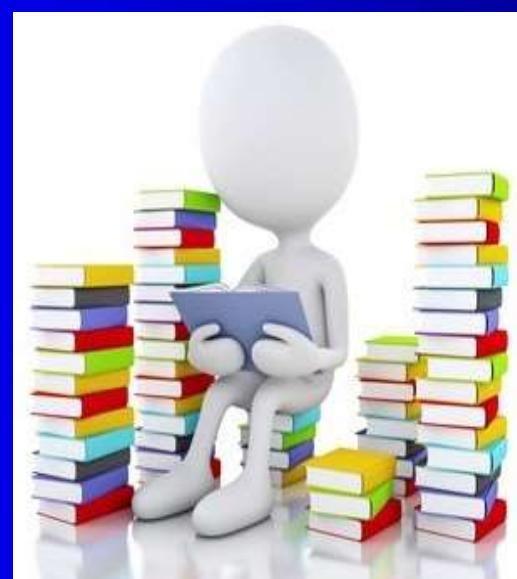
**Antonio pintus**

# Le Préparateur Physique moderne : un technicien en quête permanente de connaissances

## *Formation continue*

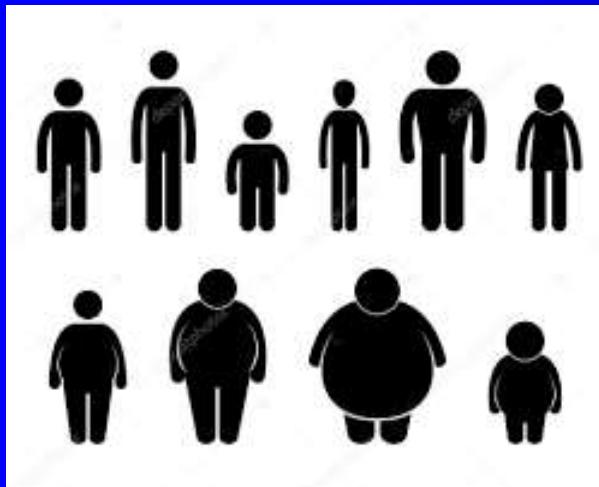


## *Lectures scientifiques*



## *Expérimentations*





# Les 3 objectifs principaux du préparateur physique

1 Avoir une connaissance parfaite des exigences physiques, physiologiques et psycho-physiologiques des exercices et des matchs de compétition



2 Etre en capacité de choisir les meilleures méthodes et outils pour quantifier les CE prescrites et de mesurer leurs effets sur le capacité de performance des joueurs



3 Etre capable d'analyser un grand nombre de données pour être en mesure d'établir les meilleures stratégies avant entraînement et avant match



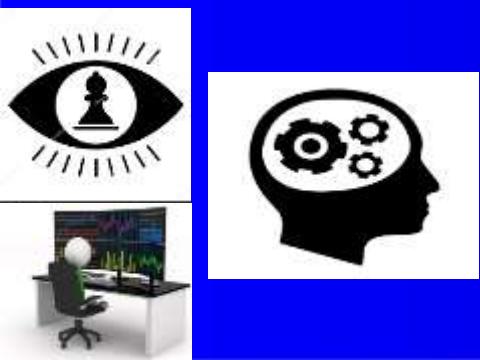
## الاهداف الرئيسية الثلاث للمعد البدني



لديهم معرفة كاملة بالجسم المادي والفيسيولوجي والتدريبات النفسية والفيسيولوجية والمسابقات التنافسية



أن تكون قادرًا على اختيار أفضل الأساليب والأدوات لقياس الكمي CES المنصوص عليها وقياس تأثيرها على قدرة الأداء اللاعبين



القدرة على تحليل كمية كبيرة من البيانات لتكون قادرًا على ذلك وضع أفضل استراتيجيات ما قبل التدريب وقبل المباراة

# Quel est le rôle d'un préparateur physique ?

elle s'occupe :

prévenir les blessures, préparer le corps à l'effort, entretenir et développer les ressources et le potentiel de chacun, méthodes de récupération, développer les qualités de force/énergétiques/de souplesse/de vitesse, gérer les problèmes liés à la surcharge d'entraînement, renforcement musculaire, ...

# ما هو دور المدرب البدني؟

يتعامل مع:

الوقاية من الإصابات ، وإعداد الجسم للجهد ، والحفاظ على الموارد والإمكانات وتطويرها لكل شخص ، وطرق التعافي ، وتطوير صفات القوة / الطاقة / المرونة / السرعة ، وإدارة المشاكل المتعلقة بالحمل الزائد للتدريب ، وبناء العضلات ،

## La réalité de terrain



**Les joueurs valides**



**Les joueurs remplaçants**



**Les joueurs blessés**



**Les jeunes joueurs qui bénéficient de séances spécifiques**



**Les joueurs en réathlétisation**

# quel est les tâches de travail d'un préparateur physique



selon les objectifs visés:

- **Le préparateur physique en charge de la performance;**
- **Le ou les pp assistants de la performance;**
- **Le pp en charge des blessés ;.**
- **Le ou les pp analysant la performance en match;**
- **Le ou les pp analysant la performance à l'entraînement;**
- **Le pp chargé de la gestion de la récupération;.**
- **Le pp chargé de la recherche et du contrôle de la charge d'entraînement;**
- **Le pp en chef du centre de formation;**
- **Le pp en chef du centre de pré-formation;**
- **Le pp en charge des blessés du centre de formation.**

On peut deviner **la complexité du travail du PP** quand il est seul à assurer toutes fonctions.

Les tableaux suivants sont deux exemples d'organisation du staff technique et médical de FC Barcelone (tab 1) et du Real Madrid (tab2) lors de la saison sportive 2011-2012

Manager : Luis Enrique	
Staff Technique	Staff Médical
<p><b>Staff du manager</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 assistants</li> <li>• 2 fitness coach</li> <li>• 1 fitness coach chargé des blessés</li> <li>• 1 fitness coach chargé de la musculation</li> <li>• 1 coach des gardiens de but</li> </ul> <p><b>analyse de la performance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 responsable de l'analyse de la performance</li> <li>• 1 sport science analysant la charge de travail</li> <li>• 1 analyse des adversaires</li> <li>• 1 analyse post-match</li> </ul>	<p><b>unité médicale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 responsable de la structure médicale</li> <li>• 2 médecins à temps plein</li> <li>• 4 physiothérapeutes / masseurs</li> <li>• 1 rééducateur</li> <li>• 1 podologue</li> <li>• Différents médecins spécialisés</li> <li>• 1 nutritionniste</li> <li>• 1 clinique au centre d'entraînement</li> </ul>

Tableau n°2: organisation du staff technique et médical du Real Madrid 2011-2012

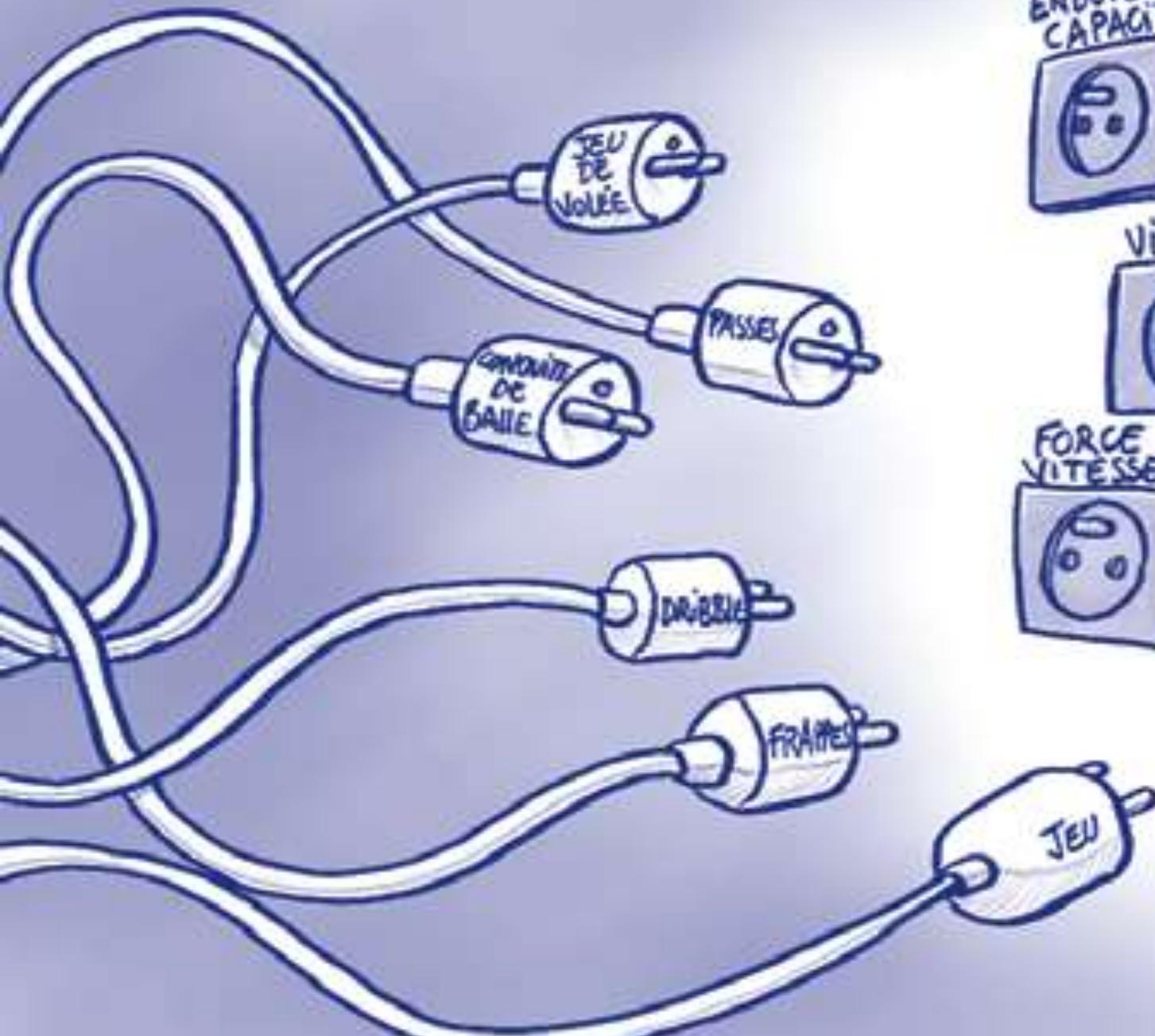
Manager : Zinedine Zidane	
Staff Technique	Staff Médical
<p><b>Staff du manager</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 assistants</li> <li>• 1 fitness coach et sport science</li> <li>• 2 fitness coach assistants</li> <li>• 1 fitness coach chargé des blessés</li> <li>• 1 coach des gardiens de but</li> </ul> <p><b>analyse de la performance</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 responsable de l'unité</li> <li>• 2 analystes des équipes adverses</li> <li>• 2 analystes du match du real</li> <li>• 1 analyse post-match</li> </ul>	<p><b>unité médicale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 médecins à temps plein</li> <li>• 5 physiothérapeutes / masseurs</li> <li>• 1 rééducateur</li> <li>• 1 podologue</li> <li>• 1 nutritionniste</li> <li>• 1 responsable de la balnéothérapie</li> </ul> <p><b>La cellule de performance et de science du sport « TEC »</b></p>

حسب الاهداف المستهدفة:

- المدرب البدني المسؤول عن الأداء ؛
  - مساعد (مساعدو) الأداء ؛
  - المسؤول عن المصابين.
  - تحليل أداء المباراة ؛
  - تحليل أداء التدريب ؛
  - المسؤول عن إدارة الاسترجاع ؛.
  - المسؤولون عن البحث والتحكم في حمل التدريب ؛
  - رئيس مركز التدريب.
  - رئيس مركز ما قبل التدريب ؛
  - المسؤولون عن الاصابات مركز التدريب.
- يمكن للمرء أن يخمن مدى تعقيد عمل المعد البدني عندما يكون وحده في تنفيذ جميع الوظائف.

# planification





ENDURANCE  
CAPACITÉ

ENDURANCE  
PUISSANCE

VITESSE

FORCE  
VITESSE

COORDINATION

# Approche méthodologique de la Réathlétisation



# Les 4 grands principes de la Réathlétisation à connaître

- Avec son programme individuel et évolutif
- Avec son kiné et/ou son préparateur physique en doublette (séance co-encadrée): un moment privilégié qui conditionne la confiance chez le sportif et l'efficacité des contenus de réathlétisation
- Comment transformer un point faible en point fort ?
- Substituer d'autres techniques et moyens de travail pour engager le corps du sportif sans solliciter la partie lésée...
- Respecter les étapes de la préparation physique



- ببرنامجهما الفردي والمتطور.
- مع طبيه البدني و / أو مدربه البدني في الزوجي (جلسة تحت الإشراف المشترك): لحظة مميزة تحدد الثقة في الرياضي وفعالية محتوى إعادة اعادة التجهيز.
- كيف تحول نقطة ضعف إلى نقطة قوة؟
- استبدل تقنيات ووسائل العمل الأخرى بإشراك جسم الرياضي دون استدراج الطرف المصايب ...
- احترم مراحل الاستعداد البدني



**D. Sanchez**  
Conseiller technique



**Entraîneur professionnel  
titulaire du BEPF, BEFF,  
Champion de Tunisie 2016**

*International français, 15 ans  
de carrière de joueur professionnel*



*Formateur professionnel*



*23 ans d'expérience en tant  
qu'entraîneur professionnel*



« je défends la globalisation du travail sans séparation des composantes physiques, techniques, tactiques et psychologiques ».

•José Mourinho.

•Marcello Lipp.



أنا أدافع عن عولمة العمل دون فصل المكونات المادية والتقنية والتكتيكية والنفسية". جوزيه مورينيو"

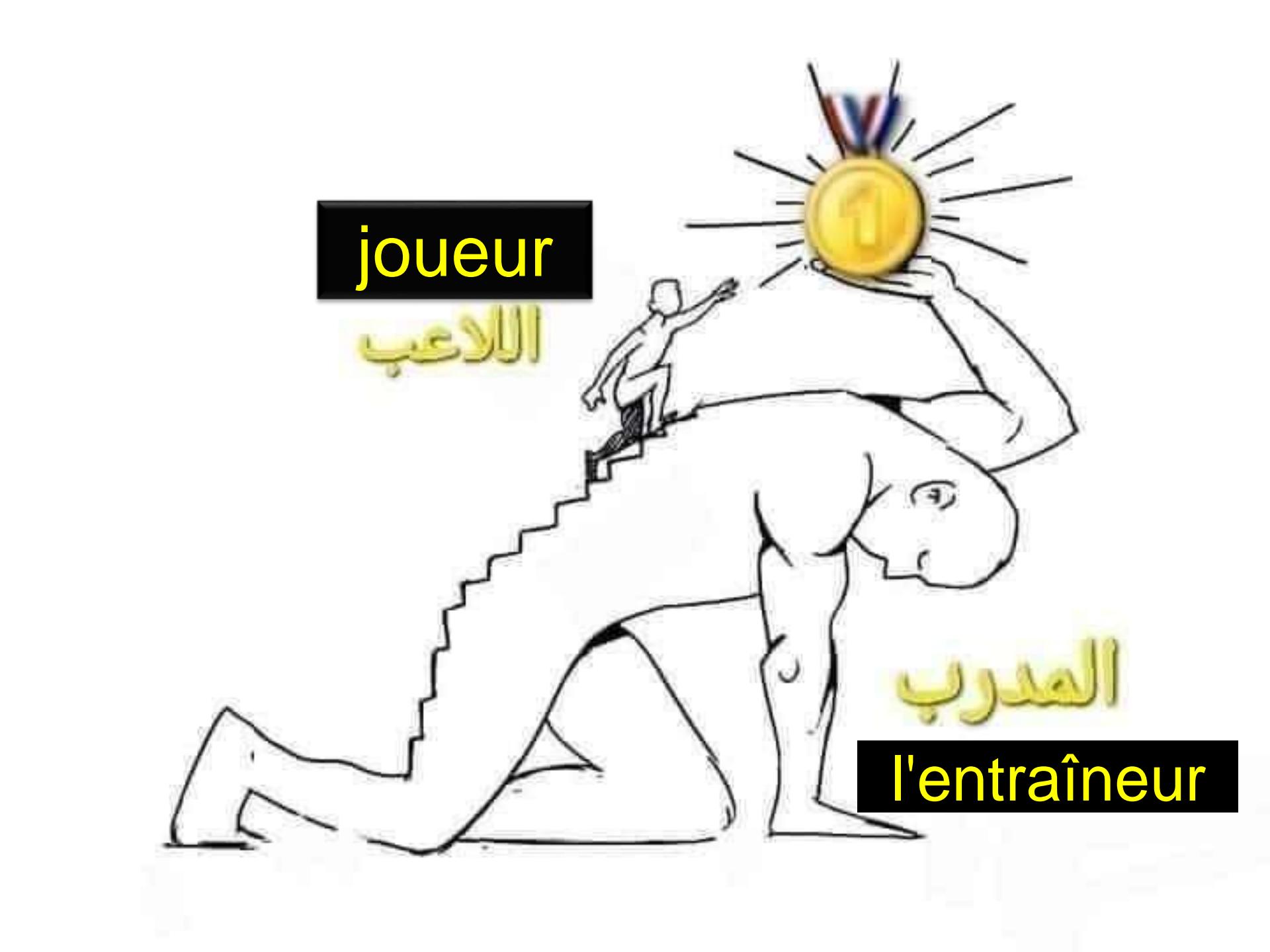
**”Un coup franc, un conter, un effort individuel peuvent déterminants, la transition devient de plus en plus importante. La vitesse de réaction essentielle, les joueurs doivent être vigilants et la condition physique doit éter optimale“**

**- Jurgen Klinsmann**



الركلة الحرة ، العداد ، الجهد الفردي " يمكن أن يكون حاسما ، يصبح الانتقال أكثر أهمية. سرعة رد الفعل ضرورية ، يجب أن يكون اللاعبون يقظين وأن تكون الحالة البدنية مثالية " يورجن كلينسمان





joueur

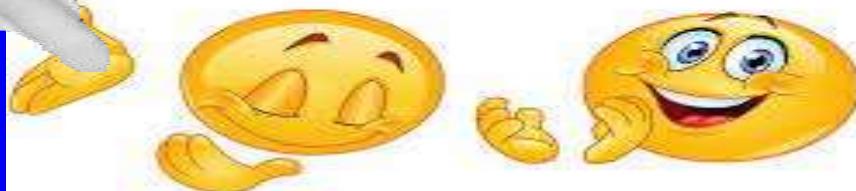
اللاعب

المدرب

l'entraîneur



Merci de votre  
attention!



Avez-vous des questions?

# Références :

- 1/ Frans MASSON Instructeur FIFA 2007.
- 2/ M r: Sadi Nacerdine/ Instructeur CAF/ les cours caf b 2023 /Fédération algérienne de football 2022.
- \*/ M r: amer chafik 'DTN'/ Instructeur CAF/ les cours caf b 2023 /Fédération algérienne de football 2022.
- 3./ Président : Gianni Infantino 'Adresse : Fédération Internationale de Football Association 'Football des Jeunes' Conception : Département Éducation et Développement technique de la FIFA, Jean-Michel Bénézet, Hansruedi Hasler
- Typographie : FIFA / mbDesign, Zurich, Suisse Impression : Galledia AG, Berneck, Suisse.
- 4/ pr: chiha fouad/ Instructeur CAF/ les cours caf b 2023 /Fédération algérienne de football 2022.
- 5/ bruno/ philippe leroux/ gilles cochin : le football de très juenes, éditions vigot 1992.
- 6/ pr: chiha fouad: guide du préparateur physique/ tome 02/Fédération algérienne de football.
- 7/ mr/ ferhi :manuel du préparateur physique/ Fédération algérienne de football.
- 8/ CAZORLA Georges :*De l'analyse des exigences du jeu d'hier et d'aujourd'hui à l'évaluation et à la préparation physique du joueur pour le football de demain* ; Fédération algérienne de football; Certificat de Formation Préparation Physique ALGER ;20 mars 2015.
- 9/ Dr / Hadj Ahmed Mourad: Document Pédagogique et Éducatif , " recueil de cours ; Module : Football Cours 3<sup>ème</sup> Année; Universite Akli Mhand Oulhadj –Bouira; alger; Institut Des Sciences et Techniques des Activites physiques et Sportives. Année Universitaire :2016/2017.
- 10/ Football des enfants :Théorie et pratique ;Document de cours J+S et ASF;association Swiss Football.
- 11/ - Larroum boualem, ISTS ,Algérie ; 2018.
- 12/ soccer-estduquebec.org/files/outils/Chapitre\_04\_Coach\_-\_Coaching.
- 12/ soccer-estduquebec.org/files/outils/Chapitre\_5\_Joueur\_de\_demain.pdf.
- 13/ soccer-estduquebec.org/files/outils/Chapitre\_08\_formation\_et\_préparation\_physique.pdf.
- 14/ soccer-estduquebec.org/files/outils/Chapitre\_09\_planification\_d"entraînement.pdf.
- 15/ DOCUMENT DE FORMATION: **Diplôme C – ASF / J&S I**, Ovronnaz – 2002
- 16/ soccer-estduquebec.org/files/outils/Chapitre\_6\_Conceptdejeu, les courfifa.
- 19/ **MANUEL DES COACHS** ; Editeur Responsable: Bert Ballegeer, Belgian Homeless Cup asbl, Avenue Houba De Strooper 145, 1020 Bruxelles. Année d'édition: 2018

