



HANDBALL

21^e COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS SENIORS (5^e JOURNÉE)

Nos représentants euphoriques à souhait

Comme il fallait s'y attendre, nos deux équipes nationales, messieurs et dames, se sont bien illustrées avant-hier, à la salle Harcha, pour le compte du tour préliminaire de la présente Coupe d'Afrique des nations abritée, par Alger. Ainsi, les messieurs ont corrigé les Congolais (35-16) et les dames ont surclassé aussi les Congolaises (27-20).

La première formation algérienne à s'y produire était celle des dames, sous la férule du coach Karim Achour- Naïli Djamilia pour le compte de la troisième journée du groupe A. Malgré un public peu nombreux, les Algériennes démarrent en trombe en scurant continuellement pour arriver à 5-1 à la 7^e mn, grâce à Tizi, Aït Ahmed (2), Souli et Belahdar. Les minutes qui suivent laissent apparaître une baisse de régime des Algériennes et leurs adversaires réduisent le score. Mais de nouveau, les coéqui-

pières reprennent la gestion du match et atteignent la pause citron, avec quatre buts d'avance (12-08). Dès la reprise, les Algériennes continuent à dominer et augmenter leur avantage au score mais jouent avec une certaine facilité, cela permet aux Congolaises de réduire l'écart mais arriver à renverser la vapeur.

C'est dans une euphorique ambiance que la partie s'achève officialisant la qualification algérienne aux quarts de finale. Cette victoire est importante pour le moral des



Photo : DR

«Verts», qui ont été toujours battus par ces adversaires. Quelques heures après, les messieurs entament leur rencontre face aux Congolais aussi. Devant des vis-à-vis vraiment faibles, les protégés de Zegueli Réda ne veulent pas tomber dans la facilité et veulent gérer la partie à leur guise, tout en respectant leurs adversaires du jour. Chose faite puisque les Verts retournent aux vestiaires en fin de mi-temps avec 12 buts d'avance (18-6). Les trente dernières minutes sont identiques aux précédentes et les supporters, de plus en plus nombreux, explosent devant les belles orchestrations des Algériens qui leur permettent de finir la partie avec 19 buts d'avance (35-16).

H. C.

Contribution

Le handball est une tendance

Le handball actuel n'a plus la même image que celle du vingtième siècle, tant sur les plans social, économique, médiatique, scientifique, ou même sur le plan de jeu proprement dit.

Par D^r Zaki Bounemri Saliha*

Il compte aujourd'hui plus de 19 millions de pratiquants et 800 000 équipes dans le monde (Brindelle F., 2009).

Le handball pratiqué à haut niveau est devenu un spectacle intense où joueurs et spectateurs partagent un plaisir commun. Le jeu moderne est rapide, des duels explosifs, des prouesses athlétiques et de nombreux gestes techniques étonnants (Landure P.2, 2006).

Les sponsors et médias s'intéressent de plus en plus à la petite balle et les recherches scientifiques ciblant le développement de cette pratique ne cessent de donner leurs preuves aux grands maîtres de la discipline.

Les spécialistes de la petite balle affirment que le handball de nos jours intègre de nouvelles tendances envers les aspects de la préparation physique et de la morphologie des sportifs. Cependant, toute nation impliquée doit suivre l'évolution de cette discipline et prendre en considération ces caractéristiques multiples afin de pouvoir se distinguer.

Il ne suffit pas de courir plus vite, de sauter plus haut, ou de lancer plus fort que les autres pour bien jouer au handball. Il faut savoir jouer avec ses partenaires et contre ses adversaires, les comprendre et combiner ses propres actions en fonction de celles des autres. Le handball aujourd'hui est devenu plus physique et plus rapide, mais la différence de niveau de jeu entre des équipes d'une même catégorie s'amoindrit. On cherche alors des moyens de prendre l'avantage au score et sur le terrain grâce aux qualités techniques et physiques des joueurs.

Dans le handball moderne, la technique et la force ne suffisent plus à créer un déséquilibre dans le rapport de force entre deux équipes. La vitesse, dont la contre-attaque, est une composante inévitable de la victoire et donc de l'entraînement. La formation du joueur doit passer par ce type d'exercices dont l'origine peut peut-être trouver ses sources dans d'autres sports comme l'athlétisme, sans pour autant faire disparaître la présence du ballon (Aptel F., 2005).

L'activité handball représente un effort relativement conséquent au niveau aérobie, surtout composé d'actions très brèves et explosives (puissances alactique et lactique) qui constituent des actions déterminantes en match (indicateurs externes : engagement, 1 contre 1, tir, neutralisation, repli défensif...) (Buchheit M. 2005).

Exigences du handball moderne :

Comme toute autre discipline sportive, le handball a beaucoup évolué d'où de nouvelles exigences s'imposent, à savoir un développement physique important et harmonieux sollicitant un profil morphologique adéquat avec des qualités morales appropriées à la gestion des tensions provoquées par la compétition. La participation au jeu est polyvalente, ce qui oblige le handballeur de haut niveau d'élargir sa maîtrise à différents espaces, à savoir une maîtrise parfaite de son corps, du ballon, au niveau temporel, spatial et personnel et à utiliser des différents procédés de jeu, de façon plus économique et efficace. L'aspect psychologique joue un grand rôle

dans le domaine du sport. En effet l'observation des compétitions de grande envergure a montré qu'à égalité de niveau de préparation sur les plans physique, technique, tactique et morphologique, la victoire revient aux équipes les mieux préparées psychologiquement.

La préparation psychologique au moment de la compétition est le facteur essentiel, où l'action est mise la motivation et la confiance en soi.

Selon (Buchheit M., 2003) les facteurs physiologiques de l'activité du handballeur de haut niveau sont manifestés par deux indicateurs.

En condition de match, les indicateurs internes de l'activité se résument en :

- le joueur est en moyenne à 85% de sa fréquence cardiaque maximale (ce qui équivaut à un pourcentage lors d'une course d'environ 10 000 m pour un handballeur).

- la fréquence cardiaque est inférieure à 75% de la fréquence cardiaque maximale pendant environ 45% du temps (25 minutes).

- la fréquence cardiaque est à 80% de la fréquence cardiaque maximale pendant environ 35% du temps.

- La fréquence cardiaque est supérieure à 90% de la fréquence cardiaque maximale pendant environ 20% du temps (12 minutes). Ce qui est proche du volume d'oxygène maximal (VO2max).

- En condition d'entraînement, les indications internes sur le travail se résument en :

- travail à volume d'oxygène maximal (VO2 max) pendant 5 à 10 minutes (ce qui équivaut à un travail de la puissance maximale anaérobie (PMA)).

- travail au seuil anaérobie : 85% de la VO2 max pendant 25 à 45 minutes

- travail en endurance fondamentale : inférieur à 75% de la VO2 max ; le temps > deux

heures. Le travail handball n'est pas concerné par le travail d'endurance fondamentale. Il faut travailler le développement de la VO2 max plutôt que la capacité aérobie (elle n'est pas le facteur essentiel de la performance en handball). L'effort handball est peu lactique. (Buchheit M. 2003).

Les indicateurs externes de l'activité handball se résument en : la distance parcourue dans un match de handball est environ 5 000 mètres, sous forme de match, course rapide, sprint, position arrêtée (environ 30 courses rapides et sprint en match).

Action spécifique handball : le duel de un contre un, engagement, remplacement, tir, passe, bloc, neutralisation, montée sur attaquant, contre, dissuasion, interception.

Rapport temps/effort temps de repos : le temps moyen d'un effort est environ 10 secondes pour 10 secondes de récupération.

Le handball se caractérise par beaucoup d'actions brèves et explosives entrecoupées de périodes de récupération d'une durée variable. La capacité à répéter ces efforts brefs et intenses avec intensité et efficacité est un facteur d'efficacité en handball.

Exigences morphologiques :

L'évaluation de la performance semble limitée par les facteurs génétiques.

Le handballeur de haut niveau est un type athlétique ayant des particularités constitutionnelles bien déterminées (Mendfred M. 1991).

Les handballeurs se trouvent typologiquement entre les sprinters et les coureurs du demi-fond d'une part et les lanceurs d'autre part (Tittel K. et coll, 1974).

D'après les données issues des différentes recherches concernant le profil morphologique des handballeurs, les dimensions du corps sont assez importantes. Selon

Dufoura. B. et coll (1987), la taille semble être un facteur caractéristique chez les handballeurs par rapport à une population sédentaire.

L'importance de cette variable, ainsi que d'autres telles que l'envergure, l'empan, largeur des épaules, longueur des membres montrent que les handballeurs se caractérisent par de longs membres supérieurs. Ces variables influencent la puissance du tir. Plus le segment bras est long, plus son rayon d'action sera important, plus l'accélération pouvant être donnée à la balle sera grande. Par ailleurs pour le gardien de but, cela lui permettra de couvrir une plus grande surface de but. Un empan considérablement large va faciliter la prise de balle, donc une meilleure manipulation par une tenue meilleure.

Le handball est un sport de contact qui demande un grand engagement physique pour être pratiqué à un niveau supérieur. Certains entraîneurs le comparent aux sports de combat et se rapproche du rugby. La qualité force est donc déterminante en handball.

Les données morphologiques des handballeurs ont donc beaucoup évolué à travers les différents championnats du monde et jeux olympiques. La taille des handballeurs norvégiens faisait 184,2 cm, le poids corporel 76,8 kg, la circonférence du thorax égale 89,8 cm, le diamètre bi-acromial à 40,7 cm. Le handballeur de niveau international est grand et robuste. (Bayer C. 1993).

Les données des championnats du monde édition 2007 et 2009 respectivement en Allemagne et Croatie nous informent des grands gabarits des cinq meilleures équipes ayant marqué l'événement.

**Z. B. S.
Maître de Conférences STAPS
ES/STS Dely Ibrahim**