
DONNEES PERSONNELLES

Nom : DELLAL

Prénom : ALEXANDRE

Statut : ENTRAINEUR ADJOINT CHARGE DE LA PREPARATION PHYSIQUE (OGC NICE) – De
en Science du sport

Email : alexandredellal@gmail.com

LABORATOIRE DE RATTACHEMENT :

Directeur du laboratoire : Brisswalter Jeanick

Statut dans le laboratoire : Membre associé

Site du laboratoire (si disponible) : <http://www.unice.fr/ufrstaps/lamhes/>

Thématiques abordées par l'enseignant-chercheur au sein du laboratoire, notamment sa contribution au projet scientifique évalué par l'AERES (5-10 lignes) : La gestion de la fatigue chez le footballeur de haut-niveau / Les jeux réduits comme outil physiologiques et pratique / Validation et testing des effets de séances d'entraînements intégré en football

Mots-clés (5) : Football – Jeux réduits – Charge de travail – Travail intégré – Relation « physio-technique »

PUBLICATIONS (depuis 2010)

Publications dans des revues à comité de lecture internationales ISI

2014

1. Koklu Y, Alemdaroglu U, **Dellal A**. Effect of different duration recovery periods between bouts of 3-a-side games on youth soccer players' activities. *J Sports Med Phys Fitness* 2014
2. Owen AL, Wong DP, Dunlop G, Groussard C, Keksi W, **Dellal A**, Morgans R, Zouhal H. High intensity training and salivary immunoglobulin-A responses in professional top-level soccer players: effect of training intensity. *J Strength Cond Res* 19, 2014

2013

3. Casamichana D, Castellano J, **Dellal A**. Kinematic profile in friendly matches of semiprofessional

- soccer players. *J Sport Health Research* 5(3): 283-294, 2013.
4. Koklu Y, Albayrak M, Keysan H, Alemdaroglu U, **Dellal A**. Improvement of the physical conditioning of young soccer players across small-sided games using different pitch size – special reference on physiological responses. *Kinesiology* 45(1); 41-47, 2013
 5. Bradley PS, **Dellal A**, Mohr M, Castellano J, Wilkie A. Gender differences in match performance characteristics of soccer players competing in the UEFA Champions League. *Hum Mov Sci*, 16, 2013
 6. Owen AL, Wong DP, Paul D, **Dellal A**. Physical and technical comparisons between various sided games within professional soccer. *Int J Sports Med* 10, 2013
 7. Owen A, Wong DP, Dunlop G, Groussard C, Keksi W, **Dellal A**, Morgans R, Zouhal H. High intensity training and salivary immunoglobulin-a responses in professional top-level soccer players : effect of training intensity. *J Strength Cond Res*, 2013
 8. Owen AL, Wong DP, Dellal A, Paul DJ, Orhant E, Collie S. Effect of an injury prevention program on muscle injuries in elite professional soccer. *J Strength Cond Res* 27(12): 3275-85, 2013
 9. Djaoui L, Wong DP, Pialoux V, Hautier C, Da Silva CD, Chamari K, **Dellal A**. Physical activity during a prolonged congested period in a top-class European football team; *Asian J Sports Med*, 2013
 10. **Dellal A**, Lago-Penas C, Rey E, Chamari K, Ohrant E. The effects of a congested fixture period on physical performance, technical activity and injury rate during matches in a professional soccer team. *Br J Sports Med* 25, 2013
 11. **Dellal A**, Wong DP. Repeated sprint and change of direction abilities in soccer players: effect of age group. *J Strength Cond Res* 27(9): 2504-8, 2013
 12. Castellano J, Casamichana, **Dellal A**. Influence of different training regimes on physical and physiological demands during small-sided soccer games. *J Strength Cond Res* 27(5): 1295-303, 2013
 13. Casamichana, Castellano J, **Dellal A**. Influence of different training regimes on physical and physiological demands during small-sided soccer games: continuous vs. Intermittent format. *J Strength Cond Res* 27(3): 690-7, 2013
 14. Vigne G, **Dellal A**, Gaudino C, Chamari K, Rogowski I, Alloatti G, Wong DP, Woen A, Hautier C. Physical outcome in a successful Italian Serie A soccer team over three consecutive seasons. *J Strength Cond Res*, 27(5): 1400-6, 2013

2012

15. Mallo J, **Dellal A**. Injury risk in professional football players with special reference to the playing position and training periodization. *J Sports Med Phys Fitness* 52(6): 631-8, 2012
16. Ozkan A, Kayhan G, Koklu Y, Ergun N, Koz M, Ersoz G, **Dellal A**. The relationship between body composition, anaerobic performance and sprint ability of amputee soccer players. *J Hum Kinet* 35: 141-6, 2012
17. Bradley PS, Bendiksen M, **Dellal A**, Mohr M, Wilkie A, Datson N, Orntoft C, Zebis M, Gomez-Dia A, Bangsbo J, Krstrup P. The application of The To-Yo Intermittent Endurance Level 2 test to elite female soccer populations. *Scand J Med Sci Sports* 19, 2012
18. **Dellal A**, Owen A, Wong DP, Krstrup P, Van Exsel M, Mallo J. Technical and physical demands of small-sided games vs. match-play with a special reference to comparison of playing position in elite soccer. *Hum Mov Sci* 31(4): 957-69, 2012
19. Chamari K, Haddad M, Wong DP, **Dellal A**, Chaouachi A. Injury rates in professional soccer players during Ramadan. *J Sports Sci* 30 Suppl1: S93-102, 2012
20. **Dellal A**, Diniz da Silva C, Hill-Haas SV, Wong DP, F Natali AJ, Perrout de Lima GP, Bara Filho MG, Bouzas Marins JC, Chamari K. Heart rate monitoring in soccer: interest and limits during competitive match play and training monitored by the heart rate in soccer players. *J Strength Cond Res* 26(10): 2890-906, 2012
21. Owen A, Wong DP, Darren P, **Dellal A**. Effects of a periodised small-sided game training intervention on physical performance in professional soccer players. *J Strength Cond Res* 26(10): 2748-54, 2012
22. **Dellal A**, Varliette, Owen A, Chirico E, Pialoux V. Small-sided games and high intensity intermittent exercise training improve aerobic capacity and capacity to perform high-intensity actions including directional changes. *J Strength Cond Res* 26(10): 2712-20, 2012
23. **Dellal A**, Drust B, Lago-Penas C. Intra-period analysis of small-sided games in elite soccer with

special reference to the effect of the rule changes and game format. *Int J Sports Med* 33(5): 370-5, 2012

24. Wong DP, Chaouachi A, **Dellal A**, Smith AW. Comparison of ground reaction forces and contact times between two lateral plyometrics exercise. *Int J Sports Med* 33(8): 647-53, 2012

2011

25. **Dellal A**. Fitness training in elite soccer – with special reference of high intensity intermittent exercises and small sided games – *Revista Brasileira de futebol* 04(2):03-08, 2011
26. Souissi S, Chamari K, Croisier JL, Wong DP, **Dellal A**. Improving functional performance and muscle power 4-6 months after anterior cruciate ligament posterior. *J Sport Sci Med* 10(4): 655-64, 2011
27. **Dellal A**, Hill-Haas S, Lago-Penas C, Chamari K. Small-sided games in soccer: amateur vs. professional players' physiological responses, physical and technical activities. *J Strength Cond Res* 25(9): 2371-81, 2011
28. **Dellal A**, Chamari K, Owen A, Wong DP, Lago-Penas C, Hill-Haas S. Influence of the technical instructions on the physiological and physical demands within small-sided soccer games. *Eur J Sport Sci* 11(5): 341-6, 2011
29. **Dellal A**, Lago-Penas C, Wong DP, Chamari K. Effect of the number of ball touch within bouts of 4 vs. 4 small-sided soccer games. *Int J Sports Physiol Perf.* 6(2): 322-33, 2011
30. **Dellal A**, Chamari, C, Wong, DP, Ahmaidi, S, Keller, D, Barros, MLR, Bisciotti, GN and Carling, C. Comparison of physical and technical performance in European professional soccer match-play: The FA Premier League and La LIGA. *Eur J Sport Sci* 11(2): 51-59, 2011
31. **Dellal A**. Jannault R, Pialoux V. Influence of the players numbers in the heart rate responses of youth soccer players within 2 vs. 2, 3 vs. 3 and 4 vs. 4 small-sided games. *J Hum Kin*, 28: 93-100, 2011
32. **Dellal A**, Wong, DP, Moalla, W and Chamari, K. Physical and technical activity of soccer players in the French first division – with special reference to the playing position. *Int Sport Med J*, 11(2), 2010
33. **Dellal A**, Chamari K, Pintus A, Girard O, Cotte T, Keller D. Heart rate responses during small sided-games and short intermittent running training methods in elite soccer players: a comparative study. *J Strength Cond Res*, 22(5): 1449-57, 2008
34. Lago-Penas C, Casais L, **Dellal A**, Rey E, Dominguez E. Anthropometric and physiological characteristics of young soccer players according to their playing positions: relevance for the success in matches. *J Strength Cond Res* 25(12): 3358-67, 2011
35. Van Excel M, Strooper I, **Dellal A**, Wong PL, Sip W, Voois J, Meulenbroek. Small-sided game with less players and smaller pitch size induced higher training intensity than a 11-a-side game. *Soccer Journal* October 2011
36. Owen A, Wong DP, McKenna M, **Dellal A**. Heart rate responses and technical comparison between small vs. large sided games in elite professional soccer. *J Strength Cond Res* 25(8): 2104-10, 2011
37. Wong PL, Carling C, Chamari K, Castagna C, Chaouachi A, **Dellal A**, Behm G. Estimation of oxygen uptake from heart rate and RPE in young soccer players. *J Strength Cond Res*, 25(7): 1983-88, 2011

2010

38. Lago-Penas C, **Dellal A**. Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: the influence of situational variables. *J Hum Kin*, 25:93-100, 2010
39. Lago-Penas C, Lago-Ballesteros J, **Dellal A**. Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *J Sport Sci Med*, 9(2): 288-293, 2010
40. **Dellal A**, Keller D, Carling C, Chaouachi A, Wong PL, Chamari K. Physiological effects of directional changes in intermittent exercise in soccer players. *J Strength Cond Res* 24(12): 3219-322, 2010
41. Wong PL, Chaouchi A, Chamari K, **Dellal A**, Wisloff U. Effect of pre-season concurrent muscular strength and high-intensity interval training in professional soccer players. *J Strength Cond Res*, 24(3): 653-60, 2010
42. Rey E, Lago-Penas C, Lago-Ballesteros J, Casais L, **Dellal A**. The effect of cumulative fatigue on activity profiles of Professional soccer players during a congested fixture period. *Biol Sports*, 27 :181-185, 2010

43. Wong DP, Chamari K, **Dellal A**, Moalla W, Chaouachi A, Luk TC, Lau PWC. Heart rate response and match repeated-sprint performance in Chinese elite youth soccer players. *Soccer Journal*, 2010

Publications dans des revues à comité de lecture nationales ISI et Conférences invitées

1. **Dellal A**. les jeux réduits en football ; un exercice de préparation physique intégré ? *Vestiaires* 2010, 20 : 38-39
2. **Dellal A**. A quoi sert le travail intermittent ? *Vestiaires* 2010, 17 : 38-39
3. **Dellal A**. Bilan des équipes africaines à la coupe du monde de football 2010. *Quebec Soccer* 2010, 7: 8-9
4. **Dellal A**. Les jeux réduits en football : un moyen d'atteindre un niveau d'intensité de travail équivalent aux exercices intermittents de courte durée spécifique. www.savoir-sport.org, Fiche scientifique S537, septembre 2008
5. **Dellal A**, Ignatowicz L, Dyon N. Analyse de l'activité du footballeur de haut-niveau : rapport entre la distance parcourue durant le temps de jeu total et le temps de jeu effectif – Etude préliminaire. Actes du 3ème colloque « Football et Recherches », Eds Presse Universitaire de Valenciennes, Janvier 2009
6. **Dellal A**, Chamari K, Keller D. Les jeux réduits, une alternative aux exercices intermittents dans l'entraînement des footballeurs de haut-niveau ? Actes du 3ème colloque « Football et Recherches », Eds Presse Universitaire Valenciennes, Janvier 2009
7. **Dellal A**. Les exercices intermittents en navette - Incidences physiologiques des changements de directions et leurs conséquences dans l'entraînement. Actes du 3ème colloque « Football et Recherches », Eds Presse Universitaire Valenciennes, Janvier 2009
8. **Dellal A**, Ougulshi M, Al Ghari MA. The field use of the ball to improve the cardiovascular aspect in rehabilitation and re-training – Application for high level soccer players of national Saudia Arabia team. *Congress of Sport Sciences Act*, novembre 2006, Dubai; EAU.
9. **Dellal A**, Grosgeorge B. Développement de l'endurance chez le basketteur. Analyse d'une méthode d'entraînement spécifique : les exercices intermittents en navette. *Médi Basket*, N°23, février 2006, page 6-9
10. Grosgeorge B, **Dellal A**. Exploration des qualités de récupération au cours d'un test de vitesse maximale aérobie (VMA). *Médi Basket*, N°21, fév. 2005, 10-14
11. **Dellal A**, Gal C. Electrothérapie et football. *Actufoot*, février 2005
12. **Dellal A**, et al.. Evolution de la FC lors de jeux réduits et d'exercices intermittents chez des footballeurs de haut-niveau. *12ème journée internationale des sciences du sport, ACAPS*, novembre 2007, Leuven, Belgique
13. **Dellal A**, Chaouachi A Moussa-Chamari I, Chaouachi M, Hue O, Chamari K. Effet aigue et chronique du stretching sur la performance de sprint. *12ème journée internationale des sciences du sport, ACAPS*, novembre 2007, Leuven, Belgique
14. **Dellal A**, Chamari K. Analyse de l'activité du footballeur de haut-niveau : rapport entre la distance parcourue durant le temps de jeu total et le temps de jeu effectif. *Congrès des 50 ans de formation, d'enseignement et de recherche en sport*. Tunis, Tunisie, novembre 2007.
15. **Dellal A**, et al. Evolution de la FC lors de jeux réduits et d'exercices intermittents chez des footballeurs de haut-niveau. *Congrès des 50 ans de formation, d'enseignement et de recherche en sport*. Tunis, Tunisie, novembre 2007
16. **Dellal A**. Place de la cryothérapie dans les techniques de physiothérapie et de médecine du sport. Formation des écoles de kinésithérapeutes de Dijon, Strasbourg, Besançon, Libramont (Belgique), Saarbruck (Allemagne), 2007
17. **Dellal A**, Monkam Tchokonté SA, Keller D, Cometti G. Quantifications et analyses temporelles des paramètres physiques de l'entraînement d'une équipe professionnelle de football en période pré-compétitive. *4ème journée internationale des Sciences du Sport, Colloque de l'INSEP Paris*, nov 2006
18. **Dellal A** et Keller D. Exercices intermittents en navette : définition, objectifs et intérêts. *4ème journée internationale des Sciences du Sport, Colloque de l'INSEP Paris*, 2006

19. Ambassa S, **Dellal A** et Keller D. Influence des facteurs anthropométriques sur le coût énergétique des nageurs noirs. *4ème journée internationale des Sciences du Sport, Colloque de l'INSEP*, Paris, novembre 2006

Ouvrages ou chapitres d'ouvrages et Actions de diffusion de la culture scientifique

➤ 5 livres publiés dont 2 ont été validés par la FIFA et l'UEFA

- **2013** : « *Muscle injuries in sport medicine* » 2 chapitres sur 11 : « **How and When to use an injury prevention intervention in soccer** » p241-270 chapitre 9, et « **Muscle injuries in professional soccer players during the month of Ramadan** » chapitre 11, éditions Intech, mars 2013. Ouvrage collectif sous la direction de M. Bisciotti et Dr Eirale.
- **2013** : « *Une saison de préparation en football* » 195 pages, publié dans les pays francophones aux éditions De Boeck, mars 2013. Publication spécifique pour l'UEFA, la FIFA.
- **2010** : « *Le foot en 7 langues* » 255 pages, publié dans les pays francophones aux éditions De Boeck, mars 2010. Publication spécifique pour l'UEFA, la FIFA.
- **2009** : « *Entraîner des jeunes footballeurs* », 212 pages, publié dans les pays francophones aux éditions De Boeck, mai 2009.
- **2008** : « *De l'entraînement à la performance en football* », 512 pages, publié dans les pays francophones aux éditions De Boeck, août 2008. Auteur principal et avec la participation de différentes personnalités du monde du football de haut-niveau : José Mourinho, Claude Puel, Christian Gross, Jurgen Klinsmann, Didier Deschamps, Vahid Halilhodzic, Bruce Arena, Frédéric Antonetti, Philippe Lambert, Barrieu P, Castagna C, Chamari K, Chaouachi A