Les qualités cognitives : garder la tête froide dans chaque situation de jeu

Autor(en): **Käsermann, Daniel / Vesel, Paul / Wüthrich, Peter**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 8

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-998136

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les qualités cognitives

Garder la tête froide dans chaque situation de jeu

Daniel Käsermann, Paul Vesel, Peter Wüthrich
Traduction: Yves Jeannotat

La faculté cognitive fait appel à plusieurs qualités souvent décisives quant à l'issue d'une entreprise quelle qu'elle soit, même sportive: l'observation, la perception, l'anticipation, la décision... Ce petit article en présente un schéma à l'exemple du water-polo. (Y.J.)

Que doivent percevoir les joueurs de water-polo, et à quel moment, pour que leur action sportive puisse être déclenchée et menée à bien efficacement?

Que ce soit dans les domaines de l'apprentissage ou de la performance, les progrès les plus marquants sont obtenus lorsque l'on parvient à mettre en relation, dans une situation donnée, la capacité de condition physique, la coordination des mouvements, les facultés cognitive et émotionnelle.

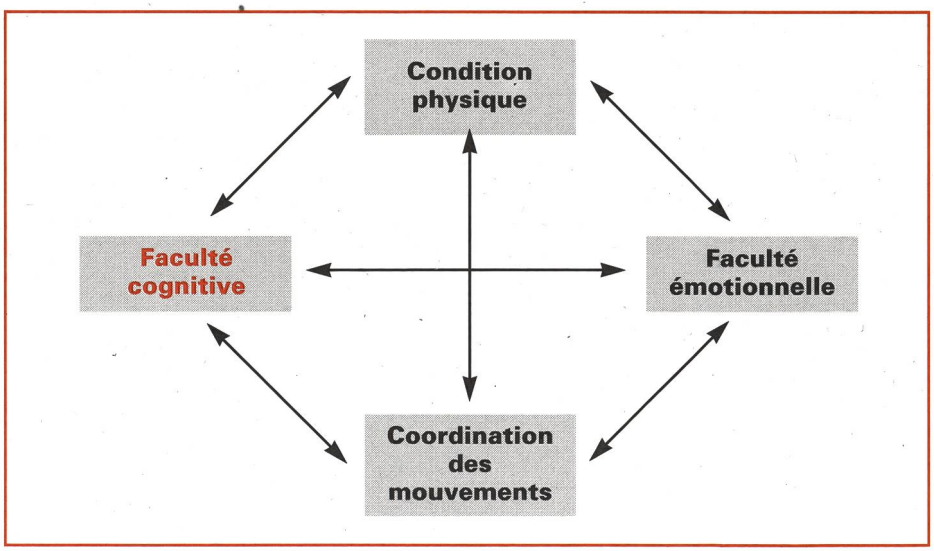
Dans la pratique, cela signifie que le joueur doit savoir «lire» l'évolution de l'action, reconnaître et analyser ses différentes situations et en tirer, ainsi, des informations utiles. En water-polo, il est bon de lier ce processus à la technique et à la tactique. Il est important que l'entraîneur puisse indiquer clairement à ses joueurs quelles sont les informations centrales sur le plan tactique, et quelles réponses ils ont à leur apporter par le biais de la technique.

En d'autres termes, les joueurs doivent être capables:

- de percevoir la situation
- de décider ce qu'il convient de faire
- de se représenter le déroulement du mouvement
- de transférer cette représentation dans la pratique
- d'analyser le résultat.

Ils doivent aussi savoir que le processus cognitif est en mesure d'influencer dans des proportions considérables leur évolution et leur comportement dans le cadre du jeu. La description qui suit ces quelques explications se propose d'en faire la démonstration. Pour les aider à se familiariser avec ce domaine, on peut leur faire faire des exercices d'observation, de transposition verbales de leurs propres expériences (décrire à haute voix une situation de jeu à laquelle ils ont pris part), d'analyse de phases de jeu, etc. Les expériences que l'on fait soi-même ont plus d'impact que les explications de l'entraîneur. Les joueurs apprécient ainsi plus objectivement les éléments et les comportements, ils apprennent à reconnaître quelles sont les informations qui les font le mieux évoluer et le rôle qu'ils doivent jouer eux-mêmes dans ce contexte.

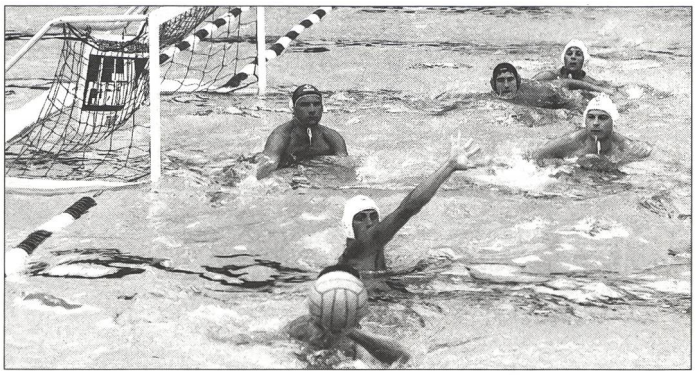
Eléments comprenant la capacité de performance



Percevoir

- Où se trouvent mes coéquipiers si je veux leur passer le ballon?
- Dans quelle situation se trouve le gardien?
- Comment l'adversaire, les défenseurs réagissent-ils?

Entraînement: poser des problèmes d'observation (à résoudre en peu de temps, incitant à la concentration).



Décider

- Décider comment je vais m'y prendre pour marquer: par un tir en cloche? Par un tir direct au-dessus de la tête? En bas à gauche? En bas à droite?

Entraînement: créer des situations qui exigent une prise de décision rapide. Expliquer la décision prise à haute voix, la motiver. Assimiler des automatismes. Analyser, donner des réponses en retour.

Anticiper

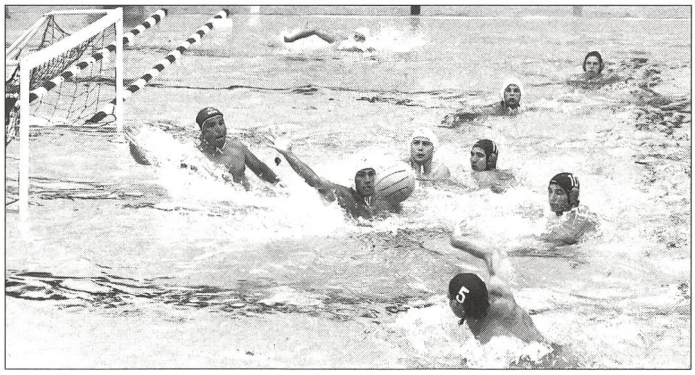
- Voir à l'avance ce que l'on va faire.
- Savoir combien de temps on a à disposition pour le faire.
- Se demander à quoi il faudra surtout faire attention lors de l'exécution (tir de la position dorsale? Position de la main lors d'un tir en cloche?)

Entraînement: élaborer une représentation des mouvements claire et précise → Entraînement mental.

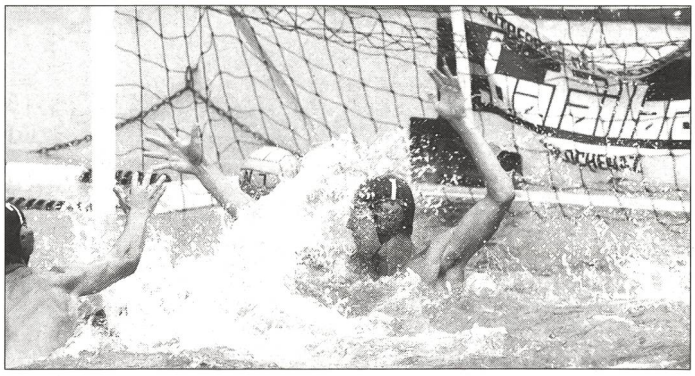
Exécuter

- Exécuter le tir selon ce qui a été prévu.

Entraînement: acquérir des automatismes techniques et tactiques (exercer, exercer, exercer encore).



Analyser

- Le but recherché a-t-il été atteint? Si ce n'est pas le cas, pourquoi? Où y a-t-il eu défaillance? Que faudra-t-il corriger la prochaine fois?

Entraînement: donner des tâches d'analyse de situation, d'appréciation ; définir des formes de correction.