



Fiche 5

L'essentiel de la préparation mentale

CONCENTRATION

Se concentrer sur les bonnes choses au bon moment est l'une des compétences les plus importantes qu'un athlète puisse avoir. Tous les athlètes reconnaissent qu'ils ont des difficultés à se concentrer pendant la durée d'une performance ou à des moments précis.

Les difficultés de concentration sont généralement dues à des distractions. Plutôt que de se concentrer sur les signaux appropriés, les athlètes sont distraits par des pensées, des émotions et d'autres événements. Ces distractions peuvent être à la fois internes et externes.

1 Les sources de distraction**DISTRACTEURS INTERNES****Pensées, inquiétudes, préoccupations**

- Vivre dans le passé - s'inquiéter de ce qu'il vient de se passer en particulier les erreurs
- Vivre dans le futur - penser aux résultats, et aux conséquences.
- Dialogue interne (quand on se parle dans la tête)
- Niveaux d'activation et d'anxiété - une activation et une anxiété élevées peuvent réduire ou élargir votre champ attentionnel
- Fatigue - la concentration nécessite des efforts, donc si vous vous sentez fatigués, il peut parfois être difficile de trouver l'énergie nécessaire pour rester concentré

DISTRACTEURS EXTERNES

Distracteurs visuels
public, concurrents, tableaux d'affichage, caméras, etc.



Distracteurs auditifs
Parler, rire, téléphones portables, etc.



Influences extérieures
adversaires ou public hostiles, moqueries

2 Stratégies pour améliorer la concentration

La concentration est une compétence qui peut être améliorée et entraînée tout comme la force et la vitesse. Il existe un certain nombre de stratégies et d'exercices qui peuvent vous aider à améliorer votre concentration.

SIMULATION

Identifiez les types de distractions présentes pendant la compétition. Intégrez ces distractions à l'entraînement.

DIALOGUE INTERNE POSITIF

Répétez des affirmations positives dans la tête, surtout si elles sont basées sur la réalité. Par exemple: «je me sens en forme et fort», «je suis prêt à partir», «je peux le faire»)

MOTS CLÉS

Choisissez des mots courts qui vous aident à vous concentrer sur des éléments utiles.

«ICI ET MAINTENANT»

Le seul moment sur lequel vous avez du contrôle, c'est maintenant. Il est important d'être centré sur le présent.

VOIX DE GARAGE

Essayez de garer vos pensées distrayantes pour les mettre de côté pour plus tard. Par exemple: quand je me change au vestiaire, je laisse mes pensées avec mes affaires.

ON & OFF

Identifier les moments pour utiliser les mots clés afin de vous connecter ou vous déconnecter de l'action. Exemple en escrime: "la main" qui désigne la cible pour se mettre dans l'action, "expire" pour reprendre son souffle entre les touches.

Pour en savoir plus ou trouver un spécialiste www.sfpsport.fr