



Psychologie de la performance

La concentration



INTRODUCTION

Il y a quatre habiletés pour améliorer votre force mentale. La concentration, la visualisation, la gestion des distractions et l'établissement des objectifs. Ensemble ils aident à la concentration et vous aiderons à atteindre de meilleurs résultats.

- La concentration : c'est ce à quoi on pense et que l'on ressent dans le moment présent. La concentration repose sur le fait d'avoir des pensées confiantes et détendues.
- La visualisation : C'est une façon de se représenter ce que l'on veut obtenir. C'est une occasion de créer une réalité positive. Elle renforce la concentration. Cela consiste à imaginer ce sur quoi vous devez vous concentrer. Elle peut donner la confiance à un athlète de réussir l'exécution de nouvelles actions ou de séquences tactiques.
- La gestion des distractions : Les distractions sont les éléments pouvant attirer l'attention de l'athlète. Les sources peuvent être variées. Elles peuvent être dans l'environnement direct ou indirect de l'athlète. Cela consiste à reconnaître puis maîtriser tout ce qui fait obstacle à la performance.
- L'établissement des objectifs : Ils visent à formaliser ce que l'on veut atteindre à court, moyen et long terme. Il peut y avoir des objectifs liés aux résultats, à la performance ou au processus. Ils doivent être réalistes dans le contexte de l'athlète.

Dans ce document, il sera abordé la partie concernant **la concentration**. Les autres habiletés seront développées dans différents documents.

LA CONCENTRATION

Se concentrer, c'est se focaliser sur ce qui se passe dans le moment présent. Diriger la concentration aidera à garder l'attention sur ce qui est important au moment ou vous en avez besoin. Certains athlètes rentrent dans leur bulle pour garder leur concentration dirigée vers leur objectifs.

Vous pouvez vous aider des autres documents de travail pour vous aider à améliorer votre concentration (gestion de distractions et établir des objectifs) qui sont des éléments clefs.

En plus de cela, vous devez savoir le type de concentration que vous souhaitez utiliser. Il existe quatre grands types de concentration dans le sport :

- L'attention générale, qui est dirigée vers la perception et l'interprétation simultanée de nombreux signaux.
- L'attention ciblée ou profonde qui est dirigée vers la perception et l'interprétation simultanées d'un ou deux signaux seulement.
- L'attention interne qui est dirigée vers soi
- L'attention externe qui est dirigée vers l'extérieur.

Un athlète aura parfois besoin de combiner ces types de concentration afin de mieux performer.

Externe général : Évaluer une situation rapidement	Externe ciblé : Se concentrer exclusivement sur un ou deux indices externes
Interne général : analyser et planifier	Interne ciblé : préparer mentalement une performance à venir ou maîtriser un état émotif

Les plans de concentration sont des plans qui indiquent quand et comment vous aller gérer vos pensées et sentiments. Il vous habituerons à vous concentrer efficacement et améliorer votre pensée critique.



Psychologie de la performance

La concentration

Pour créer votre plan de concentration vous devez dans un premier temps repenser à une performance que vous avez eu et donc vous êtes satisfait Quel était les sentiments et pensées lors de cette compétition. Repensez maintenant à une compétition ou vous n'avez pas obtenu le résultat attendu ou espéré. Quel était alors vos pensées et sentiments tout au long de la journée? À partir de ce bilan vous pouvez regrouper les pensées et sentiments ainsi que le type de concentration que vous avez utilisée. Vous pouvez les regrouper dans le tableau ci-après.

Pensées	Sentiments	Type de concentration à utiliser
Mon travail est : <ul style="list-style-type: none">- Patient- Combatif- mobile Mon plan de match est de presser l'adversaire pour le pousser et attaquer et profiter de son action pour parer et riposter	Je joue avec intensité et je respecte le plan de match Je suis confiant Je vais me dépasser	Avant un match Générale externe : observer les adversaires pour analyser leur jeu Pendant un match Interne large : analyse et planifie l'action à faire Interne ciblé : Exécuter l'action