

LA CONCENTRATION

DE QUOI S'AGIT- IL ?

La concentration est une mise à l'écart des facteurs qui n'ont pas de rapport avec votre performance immédiate pour fixer son attention sur les facteurs qui, eux ont un rapport direct avec celle-ci.

On est concentré quand la pensée, l'action et la situation sont superposées, ne font plus qu'un.

Il existe différents types de concentration (cf. « Les types de concentration »).

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

Un sportif ou un élève a besoin de rester vigilant sur toutes les informations qui concernent sa compétition ou son apprentissage, afin que les facteurs les plus importants prennent constamment le pas sur tous les autres.

Il est donc nécessaire d'apprendre à se concentrer.

QUE FAIRE ?

- 1 – Identifier les occasions de distraction. Repérer où va l'attention lorsqu'elle s'échappe.
- 2 – Repousser le ou les sujets de préoccupation en se fixant un moment ultérieur pour y penser
- 3 – Se donner une tâche précise requérant une attention simple, concrète et exigeante à réaliser point par point.

EN E.P.S

- Savoir exactement quand on est « dedans » et quand on « n'y est pas ».
- Se doter de routines précises pour les actions importantes.
- Se donner pour projet d'avoir à témoigner précisément de la séquence que l'on aura vécue.