

# LES TYPES DE CONCENTRATION

## DE QUOI S'AGIT- IL ?

Des différentes catégories d'attitudes mentales à adopter afin de ne faire qu'un avec la situation. Pour que la pensée, l'action et la situation soient exactement superposées.

*Il existe plusieurs types de concentration :*

### 1 – Concentration focalisée.

Focaliser = recentrer toute son attention sur un point précis (comme le faisceau serré d'un projecteur) exemple : l'objectif à atteindre. On le garde constamment en tête en sur impression des autres types de concentration.

### 2 – La carte des cheminements possibles.

C'est s'imaginer le déroulement de l'action ou du match. La plupart du temps on n'imagine qu'un seul scénario. Le gagnant est celui qui « sait ce qu'il fera s'il perd et qui ne le dit pas. » Le perdant est celui qui sait ce qu'il fera s'il gagne et qui le dit. Il se dit avant l'événement : « En cas d'échec je fais quoi ? » Il est ainsi prêt à toute éventualité.

### 3 – La ligne de mire.

C'est être à ce que je fais. C'est aligner l'attention, l'action et la situation.

### 4 – La visualisation

C'est voir sur un écran intérieur, l'objectif à atteindre puis l'enchaînement détaillé des opérations pour y parvenir. Ce type de concentration est très opportun sur les « situations fermées : tirs, lancers, sauts d'athlétisme, contexte stable etc. (cf. la visualisation) ».

### 5 – La concentration éclatée.

C'est être attentif à tout ce qui se passe dans un secteur donné. C'est être à l'affût de la moindre faille, c'est enregistrer les informations pertinentes (attitudes, réactions, choix etc.) afin de les exploiter immédiatement ou par la suite. Ceci est opportun dans les situations ouvertes (sports collectifs, contexte changeant). Pour être efficace sur ce type de concentration, il faut être disponible, il faut faire le vide dans son esprit (cf. boîte noire, « relaxation » et « échauffement »).

## QUE FAIRE ?

Identifier et utiliser à bon escient le type de concentration approprié.

Se préparer avant l'action par des répétitions mentales. Images détaillées avec des couleurs, des bruits, des odeurs, des senteurs, des sensations kinesthésiques précises.

Ne faire qu'un avec la situation et l'action.

Se préparer à un degré d'attention optimale (cf. échauffement préparation mentale).

Avoir bien dormi. Etre physiquement bien. S'accorder des « pauses - parking » (cf. sommeil).

## EN E.P.S.

Visualiser une ou plusieurs fois les aspects essentiels de son geste ou de son action avant de la réaliser.

Formuler de façon claire et explicite son projet de façon détaillée.

Prévoir ce que l'on fera en cas d'échec de la solution n° 1.

Avoir pour projet de raconter avec maximum de détails une séquence de jeu précise.

Etre entièrement dans la situation physiquement et mentalement. Laisser toutes ses autres préoccupations au vestiaire (cf. boîte noire).