

CDFAS

Eaubonne 12 octobre 2013



CONCENTRATION, GESTION DU STRESS, RÉGULATION, MOTIVATION



Anthony PERRIN
Préparateur Mental
Indépendant (D.E.)

www.mental.fr

SOMMAIRE DE LA PRESENTATION

SIMILITUDES ET DIFFÉRENCES EN ATHLÉTISME ET BMX

- ECHAUFFEMENT VIDÉO...
- HABILITÉS OUVERTES OU FERMÉES ?
- CONCENTRATION ET ATTENTION
- MAÎTRISER SON ATTENTION
- OPTIMISER SA CONCENTRATION

HABILETÉS OUVERTES OU FERMÉES ?



MENTAL GAGNANT
www.mental.fr

HABILETÉS OUVERTES OU FERMÉES ?

KNAPP BARBARA 1963



. LES HABILETÉS OUVERTES SE DÉROULENT DANS UN MILIEU SUSCEPTIBLE DE TRANSFORMATIONS OÙ LE GESTE DOIT S'ADAPTER AU CONTEXTE. EX: BMX.



. LES HABILETÉS FERMÉES SONT MISES EN JEU DANS UN MILIEU STABLE, OÙ LE GESTE PEUT ÊTRE PROGRAMMÉ ET EXÉCUTÉ SANS SUBIR DE MODIFICATIONS IMPORTANTES EN COURS DE RÉALISATION. EX: 100 M HAIES

CONCENTRATION ET ATTENTION



MENTAL GAGNANT
www.mental.fr

CONCENTRATION ET ATTENTION



CONCENTRATION =

« ENFERMER EN SOI, RÉUNIR SES FORCES SUR UN POINT » (LITTRE)

« FIXER SON ATTENTION SUR QUELQUE CHOSE OU QUELQU'UN » (LAROUSSE).

ATTENTION =

« ACTION DE FIXER L'ESPRIT SUR ... » (LITTRE)

« CENTRATION VOLONTAIRE DE L'ESPRIT SUR UN OBJET DÉTERMINÉ » (LAROUSSE)

« LA CONCENTRATION DE L'ACTIVITÉ MENTALE SUR UN OBJET DÉTERMINÉ (OBJET PÉRIPHÉRIQUE OU CENTRAL » (NOUVEAU VOCABULAIRE DE LA PHILOSOPHIE).



CONCENTRATION ET ATTENTION



Points communs aux différentes définitions :

- activité mentale, cognitive
- focalisation sur quelque chose ou quelqu'un.

MAÎTRISER SON ATTENTION

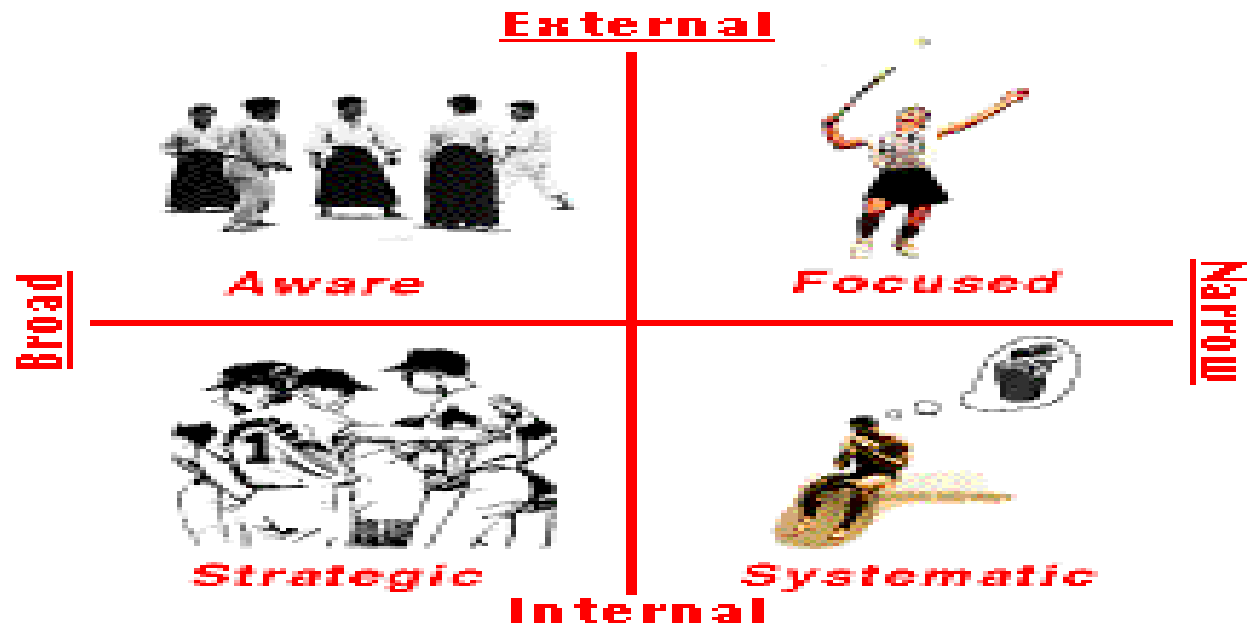


MENTAL GAGNANT
www.mental.fr

MAÎTRISER SON ATTENTION



Figure 1
Concentration Styles



DR. ROBERT M. NIDEFFER (1976)

LA COMBINAISON DE CES 2 DIMENSIONS BIPOLAIRES OFFRE 4 TYPES D'ATTENTIONS UTILISABLES POUR RÉPONDRE À LA DEMANDE DE LA TÂCHE.

OPTIMISER SA CONCENTRATION



MENTAL GAGNANT
www.mental.fr

OPTIMISER SA CONCENTRATION



- Apprendre à diriger son attention
(→ rôle de l'entraîneur)
- Elaborer une routine, mots clefs, répétition mentale, gérer ses émotions
- Reproduire des situations de compétition
- Evaluer ses capacités attentionnelles : test de style attentionnel de Nideffer (1976)

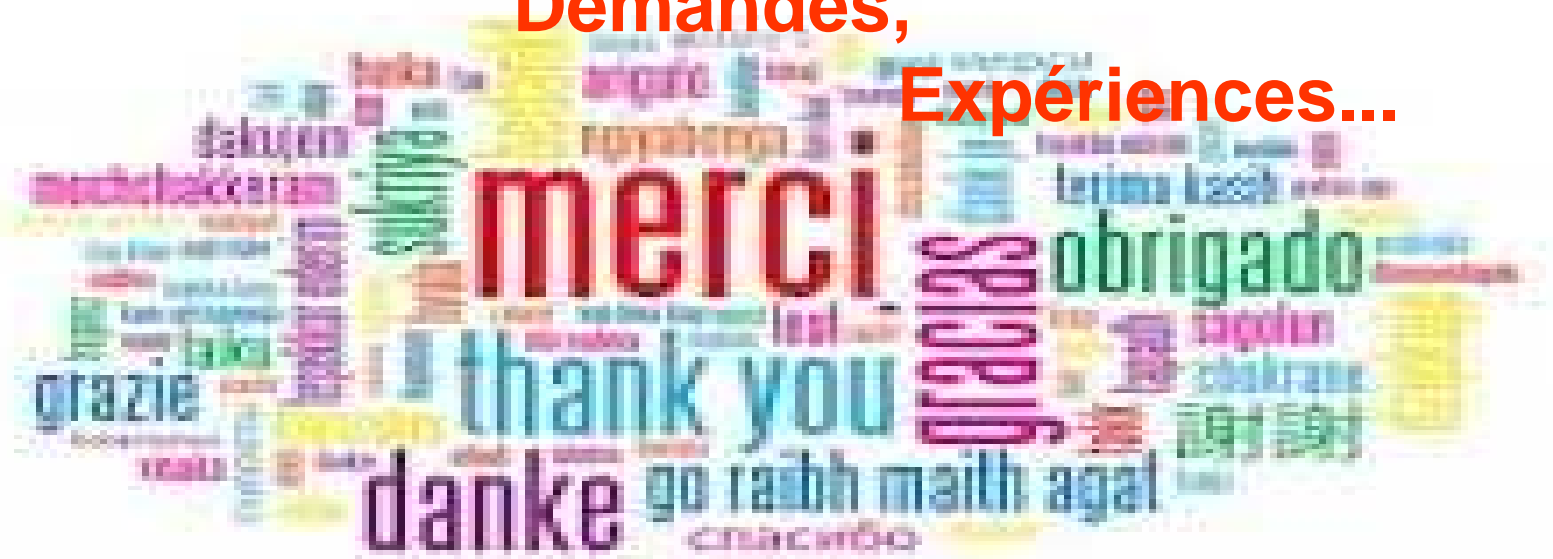
MERCI à VOUS !

Echangeons ensemble...

Questions,

Demandes,

Expériences...



CDFAS

Eaubonne 12 octobre 2013



CONCENTRATION, GESTION DU STRESS, RÉGULATION, MOTIVATION



Anthony PERRIN
Préparateur Mental
Indépendant (D.E.)

www.mental.fr