

# La concentration du joueur de football

Rédigé par Clément DUROU

Publié par [www.exercices-de-foot-eps29.fr](http://www.exercices-de-foot-eps29.fr)

**L'entraîneur:** « Les garçons, si vous voulez gagner ce match, restez concentrés pendant toute la partie et surtout, soyez attentifs sur les coups de pieds arrêtés. »

**Un joueur:** « euhh coach, quand est-ce que je dois être attentif? »

**L'entraîneur:** « et bien, quand tu n'es pas totalement concentré! »

**Le sportif:** « Oui coach, mais être concentré et attentif, tu m'as toujours dit que cela n'avait pas la même signification, alors je dois être attentif et concentré à quoi? quand? comment? ? tout le temps? et coach au fait, pourquoi je dois être attentif, c'est dur coach!

**L'entraîneur:** " euh...suivi d'un long silence... cela va être un peu compliqué pour toi si je t'explique.....alors petit, arrête avec tes questions, écoute ce que je te dis, ne réfléchis pas et remets toi au travail si tu veux réussir ».

Sois attentif! Appliquez vous! Restez concentrés les gars!!!...Combien de sommations de la sorte pouvons nous entendre pendant les matchs dans la bouche des entraîneurs de football. A l'entraînement comme en compétition, ces phrases inhérentes à la concentration fusent **dans tous les sens et sur tous les tons**. Fort malheureusement pour les entraîneurs, **la portée de ces précieux conseils est souvent inefficace**. En effet, ils ne sont que de simples encouragements directs, et ne constituent, en rien, des consignes utiles à la performance des joueurs. Pourquoi? La raison est simple. **La concentration pendant l'exécution d'une tâche ou d'un geste ne s'ordonne pas par injonction**. S'ils veulent bien faire, s'ils pensent bien faire, s'ils veulent aider ou peut-être se sentir utile et parfois même exister, les entraîneurs prodiguant voire préférant de telles phrases ont raison sur le fond alors que **la forme, elle, est à revoir**.

A la fin d'un match, pour expliquer une défaite, combien de fois pouvons nous entendre " nous avons perdu car nous avons eu un problème de concentration". Dorénavant, chers entraîneurs et éducateurs de tous niveaux, il conviendrait quelque peu de rectifier l'excuse: "Nous avons perdu car nous n'avons pas assez travaillé la concentration à l'entraînement".

S'il est acquis que la concentration du footballeur est déterminante pour une meilleure réalisation des différentes tâches qu'il a à effectuer (marquage, passe, remplacement défensif, choix tactiques...), il est à préciser que la concentration est **entraînable, modifiable** et donc **perfectible pour chacun des footballeurs, quel que soit leur âge et leur niveau de pratique**, à la seule condition de **s'entraîner mentalement**.

Un entraîneur qui demande à ses joueurs d'être concentrés est fort louable. C'est bien le minimum syndical de ses missions de coach. Néanmoins, **le mental des footballeurs n'est en rien inné**. En revanche, il s'acquiert. Certes, il leur demande (ordonne, impose! selon son profil pédagogique) d'être concentrés...mais, **leur a-t-il appris à l'être?** C'est bien ici que se situe davantage **le sens et donc la véritable efficacité de son intervention**.

## POURQUOI, QUAND ET COMMENT DEVELOPPER LA CONCENTRATION ET L'ATTENTION DE SES JOUEURS ?

### Concentration? Attention? De quoi parle-t-on?

#### 1) La concentration

Target (2006) définit la concentration comme « **la focalisation de l'attention sur les informations pertinentes qui émanent à la fois de l'environnement et de soi-même, et le maintien de cette focalisation le temps nécessaire à l'action** ».

La concentration est une **habileté mentale de performance**. Elle consiste à **focaliser** l'attention, la **diriger** comme un puissant zoom vers un **objectif précis**. Elle sert de **protection à l'attention** pour **résister** à tous les « parasites » pouvant la distraire. Au lieu de favoriser la réception de signaux sensoriels parasites (chants des supporters adverses, trash-talking, douleur physique...) qui émanent de l'environnement, le **processus de concentration bloque l'arrivée à notre conscience de toute stimulation qui peut perturber notre esprit**.

Ainsi, la concentration:

- est une attention soutenue que **rien n'interrompt**, et qui **varie en fonction de la difficulté de la tâche à réaliser**.
- permet d'utiliser sa mémoire de travail pour **recevoir, chercher, sélectionner et traiter** les informations pertinentes.
- favorise l'utilisation des **mécanismes mentaux ou de réflexion**.

Pour résumer, la concentration est la **capacité de porter son attention sur ce qui importe** (tâche et environnement), de la « **bonne** » façon (styles attentionnels que je développerai plus tard) et pour **la durée nécessaire à l'accomplissement de cette tâche** (réalisation d'un geste technique, observation d'éléments extérieurs...).

#### 2) L'attention

L'attention est " **la prise de possession par l'esprit, sous une forme claire et vive, d'un objet ou d'une suite de pensées parmi plusieurs qui semblent possibles. Elle implique le retrait de certains objets afin de traiter plus efficacement les autres** " (William James, extrait de The Principles of Psychology, 1890). Pour Piéron (1968), l'attention est " **une orientation mentale sélective comportant un accroissement d'efficacité dans un certain mode d'activité, avec inhibition des activités concurrentes** ".

L'attention est, en quelque sorte,

- le **sélectionneur d'informations** pour la conscience.
- une **fonction cérébrale** qui mobilise nos cinq sens et nous assure la réception des informations provenant de notre environnement (messages ou signaux visuels, auditifs, olfactifs tactiles et gustatifs).

Mais ce n'est pas tout, elle permet aussi de **percevoir ce qui se passe en nous** (sentiments, émotions, état physiologique...).

**L'attention favorise la perception et l'analyse rapide et automatique des informations.** Notre attention peut ainsi être **attirée vers l'extérieur** (sifflets des spectateurs, consignes du coach, appel d'un partenaire...) ou **vers l'intérieur** (douleur musculaire, pensées diverses, rythme cardiaque élevé...).

Après ces courtes définitions des mots « attention » et « concentration », j'illustrerai mon article en prenant des **exemples concrets et transférables à tout un chacun**...pour qui veut être **performant dans la réalisation de ses tâches du quotidien**. Ces 2 habiletés mentales que sont l'« Attention » et la « Concentration » **se travaillent** à l'entraînement, et **se perfectionnent** à l'aide d'exercices de préparation mentale, spécifiques, adaptés et/ou intégrés.

### **Les 3 questions fondamentales du travail de concentration/attention**

Avant de travailler la concentration de ses joueurs pour optimiser leurs performances, à mon sens, la **1ère étape** est d'abord, de répondre aux 3 questions fondamentales **pour chaque tâche à exécuter**:

#### **1) « A quoi doit-il être attentif pour exécuter l'action demandée? »**

En 1er lieu, il s'agit donc, quelle que soit la tâche à exécuter, de **repérer** et d'**identifier tous les éléments** sur lesquels le footballeur est **susceptible de porter son attention**.

En match, à chaque instant, un footballeur doit porter son attention sur de **très** nombreux éléments ( son positionnement, celui de ses partenaires, de ses adversaires, du ballon...). A un instant t du match, certains de ces éléments sont pertinents et nécessaires, alors que d'autres sont totalement inutiles, improductifs voire parasites. Puis, l'instant t suivant, une nouvelle tâche s'impose au joueur, les faits s'inversent et les éléments inutiles peuvent devenir pertinents.

Prenons un exemple de terrain comme le corner pour comprendre: Avant la frappe, le gardien doit placer sa défense. Pour cela, il va devoir être attentif à différents éléments ( quelle est la position des adversaires et de ses coéquipiers? le tireur est-il gaucher ou droitier ( pour anticiper la futures trajectoires)? où est l'espace disponible s'il veut sortir pour dégager le ballon au poing, vers quelle zone il doit dégager le ballon? L'instant d'après, il ne sort pas au poing mais il s'empare du ballon. A ce moment précis, tout s'inverse, son équipe possède le ballon, ils deviennent donc attaquants. Le gardien doit faire d'autres choix ( relance rapide à la main ou au pied sur un joueur démarqué; patienter et demander à son équipe de se replacer...tout en sachant que ses choix sont dictés par le score, le temps restant, les consignes du coach...).

Sur ce même corner, le joueur placé au 2ème poteau va devoir être attentif à défendre la zone qu'il couvre, protéger le gardien, repérer les erreurs de marquage éventuelles... ; le joueur au marquage va devoir être attentif à son adversaire direct (si la défense est individuelle), ou bien à une zone de la surface de réparation (si la défense joue la zone). Selon le choix défensif (zone, individuel), à quoi les défenseurs doivent-ils être attentifs? au ballon, à leur adversaire direct, à leur coéquipiers, à tout à la fois? Et les attaquants, à quoi doivent-ils être attentifs? au ballon, aux espaces libres, à se démarquer du défenseur?

Une fois que **tous** ces éléments sont déterminés (la liste est souvent très longue) **pour chaque joueur** (d'où la nécessité d'un travail individualisé) et pour **chaque action**, il est ensuite nécessaire de répondre à la 2ème question:

## 2) Quand, Comment et sur Quel(s) élément(s) le footballeur doit porter son attention?

Il s'agit ici de la capacité des joueurs à être attentifs à des signaux. Ceux-ci peuvent être internes (d'ordre physique ou émotionnel) ou externes ( informations sensorielles issues de l'environnement ( I-VAKOG: Informations-Visuelles, Auditives, Kinesthésiques, Olfactives ou Gustatives). Afin d'optimiser la performance, il est donc essentiel de focaliser son attention sur les **seules informations utiles** pour la réalisation de l'action souhaitée.

Ainsi, pour chaque action, le joueur doit connaître les éléments sur lesquels il doit focaliser son attention. Sachant qu'il ne peut être attentif à tout en même temps, il doit sélectionner les informations pertinentes et, en même temps, isoler celles inutiles à la bonne réalisation de cette tâche. Le football de haut niveau allant de plus en plus vite, à chaque instant, le joueur doit **recueillir, sélectionner** puis **traiter** très rapidement une multitude d'informations. Plus un joueur sélectionne vite et bien, plus il sera efficace.

A ce sujet, contrairement à une idée reçue, le footballeur professionnel ne perçoit pas plus d'informations que le joueur amateur. En revanche, il est beaucoup plus rapide et efficace dans le traitement et la sélection des informations qu'il perçoit.

Après ce travail du "quoi, quand et comment", il est également indispensable pour chaque joueur, d'identifier ce que l'on appelle **les éléments parasites** ( informations inutiles à la tâche, croyances limitantes "ils sont trop forts", éléments extérieurs perturbateurs (public hostile), pensées négatives et polluantes...) qui peuvent venir **perturber la concentration** des joueurs et qui répondent à la question suivante:

## 3) Pendant une action, quels sont les éléments sur lesquels il m'arrive de porter mon attention mais qui, à cet instant précis, ne sont pas utiles et me perturbent pour réaliser parfaitement la tâche, le geste, le déplacement... que je souhaite effectuer?

Besoin d' exemples des pertes d'attention entraînant des erreurs des joueurs? Les exemples pour prouver cette "absence momentanée de concentration " sont légions et observables dans tous les matchs de football...même à très très haut niveau. Par exemple, combien de buts sont encaissés par une équipe quelques instants après avoir marqué? Y compris chez les professionnels, ne voit-on jamais un contrôle ou une passe "facile" mal exécutée? ou encore des fautes que l'on peut qualifier de "bêtes ou inutiles", des "oublis" défensifs (erreur de marquage, défenseur qui traînent en défense...) et offensifs ( oubli d'un partenaire démarqué...). Il n'existe pas un match où nous n'avons pas l'occasion d'observer un "relâchement mental" de certains joueurs. La technique, le physique et la tactique, n'ont ici plus raison d'être...Quelle est la raison? c'est une **« faute d'attention et de concentration »** sans nul doute.

Ce 3ème point concernant la considération des éléments perturbateurs est un **facteur de la performance trop peu considéré**...En effet, les joueurs doivent également travailler leur résistance aux éléments perturbateurs qui interviennent pendant le match et réduisent leur performance. Ils semble donc incontournable d'**identifier**, puis de **lister** ces "distracteurs d'attention". Ces distractions peuvent avoir:

- une origine externe: le terrain ( glissant, herbe ou synthétique, dimensions, qualité de la pelouse...), l'arbitre, le public (extérieur ou à domicile), les adversaires ( leur niveau, leur agressivité...), le temps (pluie, chaleur...), les faits de jeu ( erreurs d'arbitrage, exclusion d'un joueur...).

- une origine interne: monologue interne négatif (le joueur se parle négativement mentalement), perte de confiance (un attaquant qui ne marque plus), des émotions négatives, des peurs ( de rater, de perdre le match ou sa place, de se blesser, d'avoir de mauvaises stats...), un excès de confiance ( jouer facile parce que l'adversaire est supposé moins bon), se projeter dans le futur ( penser aux conséquences du résultat, ou bien au prochain match) ou dans le passé ( penser aux erreurs commises auparavant)

- une origine mixte: fatigue (physique et/ou mentale), blessures ( physique et/ou mentale), des mauvais résultats de l'équipe...

### **Quels sont les effets de ces perturbations sur la tâche?**

Ces éléments distracteurs sont énergivores. Ils entraînent une fatigue physique et mentale ayant des effets néfastes sur la technique, la tactique et le physique. Ex: lors d'un contrôle du ballon, si le joueur focalise son attention sur une information qui ne "sert" pas à la bonne réalisation de la tâche, alors son geste risque d'en être perturbé.

En réduisant les distractions internes et en faisant abstraction des distractions externes, **la concentration des joueurs sera optimisée**. Autre point important, un match de football dure 90' (et parfois plus) et nous savons tous que la concentration ne peut durer longtemps à haute intensité. De fait, la capacité des joueurs à se re-concentrer après une "perte de concentration", à gérer les temps forts comme les temps faibles, sera une des clés d'une performance réussie.

### **Quels sont les intérêts de développer un meilleur contrôle de l'attention et de la concentration des joueurs de footballeurs?**

**Ne pas passer à côté d'une information importante; parvenir à se concentrer rapidement et plus longtemps sur une tâche précise; être plus résistant aux distractions internes et externes; réduire les efforts cognitifs à fournir pour rester concentré; optimiser l'utilisation de ses ressources mentales pour optimiser la prise d'information, le traitement de celles-ci ainsi que les prises de décisions, accroître son rendement, améliorer la confiance en soi, la motivation, la détermination et la gestion du stress et des émotions des joueurs pendant le match, OPTIMISER SA PERFORMANCE.**

Pour perfectionner les habiletés mentales des footballeurs, il est également nécessaire que l'entraîneur et/ou le préparateur mental (lorsqu'il y en a un) accordent du temps et intègrent ce travail mental dans la programmation d'entraînement. Ensuite, en fonction du profil et du volontariat du joueur, le coach mental ET le joueur choisissent ensemble « le meilleur outil » pour travailler la concentration. S'il existe plusieurs outils permettant de travailler la concentration et l'attention des joueurs de football ( mindfulness, switch et dialogue interne, FO, routines et bulles de performance...), c'est d'abord, par une **attention orientée et centrée sur la tâche et l'instant présent**, que le joueur parviendra à contrôler son attention pendant les matchs.

Pour finir, il semble important de rappeler que toutes les habiletés mentales sont déterminantes et nécessaires à la bonne réalisation d'une performance. Un joueur qui ferait preuve d'une grande concentration pendant un match, si en même temps il souffre d'une baisse de motivation, de

confiance, d'activation...ou bien s'il ne parvient pas à gérer ses émotions, ses doutes, ses peurs...alors son attention ne sera pas suffisante pour maintenir un haut niveau de performance. **La performance d'un individu est le fruit d'un tout, d'une globalité et en cela, chaque détail compte.**

### **Pourquoi doit-on être attentifs?**

Lors de la réalisation d'une tâche: c'est le choix d'une décision juste et adaptée qui est en jeu.

### **Quels sont les prédateurs de l'attention?**

- **L'anxiété, la peur, le stress, l'euphorie** et toutes autres émotions perturbantes sont des facteurs distracteurs majeurs de l'attention des joueurs.
- **La fatigue, le manque d'énergie, d'activation, de motivation, d'estime et de confiance en soi** désorientent la concentration et produisent de l'anxiété

### **L'attention, comment ça marche? L'attention:**

- **Sélective:** c' est le sélectionneur d'informations pour la conscience.
- **Limitée dans le temps:** mais elle permet la résistance à la distraction
- **Flexible et orientable:** une fonction cérébrale qui mobilise nos cinq sens et nous assure la réception des informations provenant de notre environnement (VAKOG); elle permet aussi de percevoir ce qui se passe en nous (sentiments, émotions, état physiologique...).

L'attention est **SELECTIVE, LIMITEE DANS LE TEMPS, FLEXIBLE ET ORIENTABLE...et donc perfectible.**

### **Repérer son "style attentionnel":**

Notre attention fonctionne comme une télévision dans laquelle il n'y aurait que 4 chaînes qui fonctionnent. Le chercheur Robert Nideffer, féru de psychologie du sport, a observé que l'attention de l'athlète se caractérise par deux dimensions : **l'étendue**, large ou étroite selon qu'elle est focalisée sur une seule ou plusieurs informations ; **la direction**, interne ou externe selon qu'elle est centrée sur les pensées et sensations ou sur un événement ou un objet extérieur.

Notre attention a donc 4 chaînes possibles...et le joueur ne peut "regarder" qu'une seule chaîne à la fois. Par exemple, s'il veut orienter son attention sur l'extérieur, il ne pourra être totalement attentif au ballon ( externe/étroit) et aux adversaires (externe/large) en même temps. Pour mieux comprendre, je vous invite à lire l'article sur le lien suivant:

<http://clementdurou.com/attentionconcentration-4eme-partie/>

### **Comment travailler la concentration et l'attention des joueurs de football?**

La concentration consiste à mobiliser ses facultés mentales et physiques sur un objet, une personne ou une tâche. Pendant un match, le cerveau des joueurs est sollicité en permanence par de multiples informations. La concentration n'a donc rien d'automatique. C'est un acte mental volontaire que l'on peut muscler. Pour être concentré, le joueur doit d'abord **décider** d'accorder toute son attention à un objet attentionnel en **balayant** tout ce qui est inutile. Au départ, c'est donc le joueur qui détient les clés de sa concentration.

**S'exercer à "brancher son attention"** puis la maintenir allumée le plus longtemps possible, c'est un peu comme si on demandait au joueur de contracter puis de décontracter volontairement un muscle

pour réaliser un geste. Avec de l'entraînement, les joueurs peuvent mettre leur concentration sur "ON à la demande".

### **Préparation mentale intégrée au football:**

#### **Travail sur le terrain de la concentration et de l'attention:**

**Voici quelques exemples d'exercices à faire sur le terrain afin d'optimiser l'apprentissage des qualités cognitives et des habiletés et attitudes mentales souhaitées.**

Match 4 vs 4 évolutifs:

- 10' de jeu libre: l'entraîneur demande aux joueurs les différents objets d'attention sur lesquels il est possible de se focaliser pendant un match ( Externe: le ballon, les adversaires, les coéquipiers; Interne: la fatigue, le rythme cardiaque élevé, la respiration). Puis, lorsque ce "listing" est fait, l'entraîneur peut demander à chaque joueur de l'équipe de se focaliser sur un élément de son choix.
  - Consigne pendant le match: l'espace mental du joueur doit être pleinement occupé par son objet de concentration. Nulle autre pensée ne doit être présente.
  - Après le match: Feedback et débriefing avec les joueurs en se servant des actions du match.
- Evolutions possibles: 10' organisation identique mais jeu à thème avec consignes différentes pour augmenter la difficulté du travail attentionnel (ex: 3 touches de balles max, tous les joueurs dans le terrain adverse avant de pouvoir marquer...). Plus les consignes évoluent, plus le travail d'attention se complexifie et plus l'attention des joueurs progresse et s'affine.

#### **Comment apprendre à focaliser son attention sur un objet, une action, une tâche à réaliser?**

##### **5 petits exercices pour développer le focus attentionnel:**

1) Travail de focalisation attentionnelle en auditif externe.

Pendant un travail technique de base (type contrôle passe) ou un jeu d'opposition. Demander aux joueurs de focaliser leur attention sur les sons produits par le ballon (lors des passes, lors du contrôle, lorsqu'il rebondi...). Les joueurs doivent se laisser envahir mentalement par les différents bruits du ballon.

2) Travail de focalisation attentionnelle en visuel externe.

Pendant un toro, demander au joueur du centre de fixer son attention uniquement sur le ballon. Il doit remplir son espace mental par le ballon. A chaque instant, son regard et ses pensées ne sont centrés que sur le ballon.

3) Travail de focalisation attentionnelle en kinesthésique interne + Auditif externe. Lors d'un exercice technique de passe, demander au joueur d'inspirer par le nez au moment où son partenaire lui fait la passe, puis d'expirer par la bouche lorsqu'il fait la passe à son tour.

4) Travail de focalisation attentionnelle en auditif interne

Lors d'un exercice technique de type contrôle-passe, le joueur doit se dire mentalement " contrôle" au moment où il contrôle le ballon. Puis "passe" lors de l'exécution de la passe.

5) Travail de focalisation attentionnelle en visuel interne

Pendant un match d'entraînement, lors d'un arrêt de jeu, le joueur allume son écran mental et met la chaîne qu'il souhaite regarder. Par ex, on peut lui demander d'allumer la chaîne du calme (en s'imaginant dans un endroit qui le calme), ou celle de la confiance ( en repensant à un événement où

il s'est senti en confiance). Ces chaînes de calme, de confiance...auront été préparées et travaillées en amont ( par l'ancrage d'un geste, d'une image ou d'un événement ressource).

### **Préparation mentale en dehors du terrain:**

Quelques exercices pour développer la concentration et l'attention en dehors du terrain:

1) Travail de focalisation attentionnelle en visuel externe.

Dans une salle, au calme, le joueur pose un ballon sur la table devant lui. Pendant 1 minute, il doit se focaliser sur le ballon et seulement sur le ballon. Son esprit et son regard ne quittent pas le ballon. Pendant l'exercice, le ballon est l'objet de toute l'attention du joueur et occupe la totalité de son espace mental.

2) Travail de focalisation attentionnelle en visuel interne.

Fermer les yeux. Imaginer mentalement le ballon de l'exercice N°1. Le joueur se concentre sur cette image mentale, puis l'entraîneur lui demande d'essayer d'imaginer plus précisément le ballon (définition des contours, de la taille, de la couleur, de la texture...).

3) Travail de focalisation attentionnelle en auditif externe.

Prenez une pendule. Demander au joueur de se focaliser uniquement sur les bruits de la pendule. Chaque seconde, un bruit occupe totalement l'espace mental. Si une pensée arrive, l'exercice est terminé.

4) Travail de focalisation attentionnelle en auditif interne.

Le joueur choisit une phrase positive. Puis on lui demande de répéter cette phrase mentalement, comme le refrain d'une chanson.

5) Travail de focalisation attentionnelle en auditif externe + kinesthésique interne.

Demander au joueur de se concentrer sur sa respiration abdominale. Qu'il prenne contact avec la sensation de l'air qui entre par le nez, descend et gonfle le ventre comme un ballon à l'inspiration, puis l'air s'échappe en dégonflant le ventre en sortant par la bouche lors de l'expiration. Chaque respiration amplifie l'état de concentration du joueur. Si une pensée arrive, l'exercice est terminé, le joueur doit ramener son attention sur la respiration en reprenant l'exercice.

6) Exercice de **flexibilité et de puissance attentionnelle**.

L'attention est **flexible, orientable et sélective**. Il s'agira de faire varier l'attention d'externe large à interne étroite à la façon d'un zoom d'appareil photo. Tranquillement, vous allez demander au joueur de commencer à penser à sa respiration, doucement, en oubliant l'extérieur un moment, il peut fermer ses yeux s'il le souhaite en se recentrant sur lui un moment...puis lorsqu'il est prêt, on lui demande de:

a) fixer un objet assez petit, zoomer sur cet objet précis en essayant de bien visualiser ces contours, ces formes, sa couleur...détaille le et garde le en visée.

b) Tout en fixant cet objet, élargissez votre champ de vision et observez la couleur du fond de la scène, de vos voisins. A présent, vous perdez relativement conscience des détails de l'objet initial.

c) Zoomer à présent sur l'objet initial. ( aller/retour entre les 2)

d) Puis, vous lui demandez de focaliser maintenant son attention sur sa respiration. A présent, il a totalement perdu de "vue" l'objet de départ (interne/étroit) et les personnes qui l'entourent.

**A chaque fois que l'on change de champ d'attention en situation de distraction, la flexibilité et la puissance de notre attention se développent.**

7) Exercice de concentration.



Pendant 1 minute, vous allez vous concentrer sur votre respiration, et vous allez compter combien de fois votre attention s'évade "ailleurs" (= je pense à autre chose qu'à ma respiration). A chaque inspiration, vous sentez l'air qui entre dans les ailes de votre nez, à chaque expiration, vous sentez l'air qui s'échappe par votre bouche. Ce travail peut être associé à un travail de respiration ( abdominale, relaxante ou dynamisante par exemple).

Pour chaque exercice:

- Éléments de progression ( diverses simplifications ou complexifications sont possibles) ux joueurs:

**Le temps de travail:** Augmenter petit à petit la durée de l'exercice. Par exemple:

**Le lieu:** Seul dans une salle calme au départ; puis plusieurs joueurs dans la même salle; à l'extérieur de la salle; puis lorsque le niveau de maîtrise des joueurs est jugé satisfaisant demander aux joueurs de réaliser l'exercice au bord du terrain de football pendant un entraînement (là où l'attention du joueur est plus sollicitée).

**Le moment** de travail: avant, pendant ou à la fin de l'entraînement; après une grosse séance de préparation physique.

- répétition jusqu'à apprentissage, maîtrise et automatisation.

- Adaptation et Complexification selon l'âge, le niveau de pratique du joueur et aussi et surtout le niveau d'implication du joueur quant à l'importance et le sens de ce travail de l'attention.

### **Petit exercice pour travailler la mobilisation de l'attention immédiate: "Mettez votre attention sur ON"**

1) Observez un ballon durant 30 secondes, puis, les yeux fermés, essayez de vous le représenter mentalement le plus nettement possible.

2) Faites de même avec le terrain de football, puis essayez de vous le représenter mentalement le plus précisément possible.

3) Ecoutez une musique que vous aimez puis baissez progressivement et très lentement le son jusqu'à ce que vous n'entendiez plus rien.

En progressant, vous pourrez encore progresser en sollicitant davantage votre attention en réalisant ces exercices avec un bruit de fond.

Pour chaque exercice proposé aux entraînements, les entraîneurs devraient attirer l'attention des joueurs sur l'identification des éléments porteurs d'informations puis proposer des clés d'interprétation et de comportement souhaités.

Toutefois, il semble également apodictique que les joueurs cherchent par eux-mêmes les informations et trouvent les solutions. Y compris dans le travail mental, les découvertes personnelles du joueur, les tâtonnements, les questionnements, les erreurs comme les réussites favorisent davantage les apprentissages que les seuls conseils, consignes, remédiations et feedbacks de l'entraîneur.

Exemple : Afin d'encourager les joueurs à trouver par eux-mêmes les moyens de progresser mentalement, comme pour les apprentissages technico-tactique, il convient de laisser les joueurs jouer, se tromper, réussir, expérimenter sans interrompre le jeu. Ensuite, il revient à l'entraîneur de les questionner pour débriefer avec eux sur le(s) problème(s) rencontré(s) et les solutions à essayer.

- ✚ Les formes jouées libres, à consignes, à thèmes, dirigées, et les situations technico-tactiques devraient être les protocoles d'entraînement pratiques préférentiels pour le développement des qualités cognitives telle que la concentration et l'attention des joueurs de football.
- ✚ L'âge, le niveau de pratique et d'apprentissage, le profil, le poste, la personnalité ainsi que le vécu du joueur sont des données à considérer dans l'enseignement de toutes les habiletés mentales.

## Conclusion

Pour progresser dans le domaine de la concentration et l'attention des joueurs de football, il me semble donc essentiel d'intégrer des exercices de préparation mentale dans la planification d'entraînement. Par la mise en place de simples exercices, il est possible, de faire progresser la concentration de vos joueurs en leur proposant de « **rudes, variés, surprenant et innovants** » **distracteurs externes** lors des entraînements. Votre objectif serait alors que vos joueurs parviennent à « garder le bon, l'essentiel et l'utile tout en chassant le mauvais! ».

Chers entraîneurs de tous niveaux, si vous souhaitez faire progresser ceux dont vous avez la charge, les outils et exercices développant le mental des joueurs (la concentration, l'attention, la motivation, la confiance, la gestion des émotions) existent. Intégrez-les à vos entraînements, vous en récolterez le fruit en compétition.

« Il est capital de savoir sur quoi il faut porter son attention. Quand on a le sentiment de ne pas bien maîtriser une situation, on essaie de porter son attention sur tout. En se donnant le temps de planifier à l'avance ce qu'il faudra faire, on peut supprimer le risque d'être débordé. » Nideffer et Sharpe, 1978).

« La focalisation est la quintessence de la performance au plus haut niveau dans toute activité, peu importe le niveau de compétence ou l'âge de celui qui agit. » Timothy Gallwey,

**Clément Durou**

Préparateur mental de footballeurs professionnel

