



Le pouvoir de l'attention

Lucía Jiménez ^a

^a Feel in Flow Coaching, Espagne.

RÉSUMÉ

Cet article définit le concept de l'attention et ses principales caractéristiques, dans le but d'améliorer son impact au cours du processus d'apprentissage ainsi que sur la performance du joueur de tennis. Cet article est accompagné d'exemples d'exercices ainsi que de lignes directrices pour l'amélioration de cette capacité psychologique cruciale, sur et hors du terrain.

Mots clés: Mise au point, concentration, attention totale, apprentissage, émotion.

Article reçu: 03 Mars 2020

Article accepté: 23 Mars 2020

Auteur correspondant: Lucía Jiménez, Feel in Flow Coaching, Espagne.
Email: lucia@feelinflow.com

INTRODUCTION

« L'Attention » en tant que terme générique comprend plusieurs termes différents qui, bien que liés, sont différents les uns des autres et ont des connotations différentes qui doivent être prises en considération. Ce qui est certain, c'est que cet aspect mental appartient à une grande famille de concepts appelés « compétences d'attention », et que la classification d'un joueur en référence à ces différentes compétences nous fournit des informations sur la capacité du joueur de tennis à fonctionner et à progresser dans son processus d'apprentissage, du niveau récréatif au niveau compétitif. Les concepts qui émergent, dont celui que nous traitons principalement dans cet article, donnent lieu à de nombreuses situations qui se transmettent et se matérialisent directement sur le court. Nous verrons comment utiliser et entraîner l'attention de manière à améliorer les performances de nos joueurs.

« Je jouais plutôt bien dans le premier set, jusqu'à 5-2. J'ai peut-être commencé trop tôt à penser que le match était terminé. J'ai perdu ma concentration lors d'un seul jeu et le match a complètement tourné » (Justin Henin)

Parmi les multiples définitions de l'attention, Reategui (1999) le définit comme : « l'attention est un processus discriminatoire et complexe qui accompagne tout le traitement cognitif, elle est également responsable du filtrage des informations et de l'allocation des ressources qui permet l'adaptation interne de l'organisme par rapport aux demandes extérieures ».

En d'autres termes, l'attention, en étant discriminatoire, est en partie volontaire ou intentionnelle, car elle permet de s'occuper d'un intérêt ou d'un autre en fonction du rapport

l'intérêt / motivation, des objectifs, de la pertinence, etc. D'autre part, cette notion est complexe et accompagne l'ensemble du processus cognitif qui comprend les processus de prise de décision, de mémoire et (très pertinent pour le contexte de cet article) de régulation émotionnelle. Enfin, elle est chargée de filtrer les informations pour allouer les ressources qui permettent de s'adapter à ce qui arrive. Cela dit, en appliquant cette définition au tennis, l'attention que nous développons en jouant nous permet de nous occuper de l'un ou l'autre des stimuli en fonction de notre intérêt. Par exemple, est-ce que je me concentre sur la façon dont la balle qui vient d'être frappée qui arrive à moi, ou est-ce que je reste concentré sur l'échec précédent en concentrant mon attention sur les circonstances qui y ont conduit ? De plus, cela vous conditionnera à jouer de manière agressive, à la recherche du point suivant, ou d'être plus conservateur. Cela me rappellera également - consciemment et inconsciemment - des situations dans lesquelles cette même situation m'est arrivée dans les jeux précédents, et enfin, selon la façon dont l'interprétation que j'en fais est constructive (sur la façon dont je me le dis), cela me fera me sentir mieux ou moins bien et guidera ma résolution dans un sens ou dans un autre.

En bref, l'attention est le précurseur, le germe ou le point crucial de la façon dont les jeux se développent dans de nombreux cas ou de ma progression plus ou moins rapide lors de mon processus d'apprentissage. Ce n'est pas par hasard que le prestigieux psychologue et journaliste du célèbre concept de « l'Intelligence Emotionnelle », Daniel Goleman, a consacré son prochain livre « Focus » (2003) à ce grand protagoniste de notre vie tennistique : « l'attention ».

TYPES D'ATTENTION ET LEURS APPLICATIONS RESPECTIVES DANS L'APPRENTISSAGE DU TENNIS

Parmi les différentes classifications disponibles, nous sélectionnerons les plus pertinentes selon notre contexte

a) Sur la base des mécanismes impliqués :

Attention sélective ou focalisée : Défini comme la capacité du joueur à sélectionner les stimuli pertinents et à éliminer ceux qui ne le sont pas. Exemple : le joueur attentif à son score quelle que soit le score des courts d'à côté. Il implique pouvoir continuer à prêter attention à la dynamique du jeu malgré les distractions que l'autre joueur effectue, c'est-à-dire ses plaintes, célébrations et signes de douleur possibles en raison d'une blessure possible.

Une attention partagée : Capacité de prêter attention à plusieurs stimuli en même temps. On sait que nous pouvons efficacement nous occuper de deux stimuli lorsque l'un d'eux est automatisé ; il s'agit donc de répartir efficacement les ressources d'attention. Exemples : un joueur se concentre sur l'endroit où il veut servir sans avoir à penser à comment il va frapper la balle ; ou, un joueur a un plan de jeu pour le point suivant et est capable d'observer où se trouve l'autre joueur à ce moment précis, pouvant ainsi modifier le plan initial.

Une attention soutenue : Capacité de garder l'attention sur les stimuli pertinents pendant une durée souhaitée. Lors d'un long laps de temps, c'est ce qu'on appelle la concentration. L'exemple évident est d'être capable de rester concentré tout au long du match, sans grandes absences d'attention qui sont normalement naturelles.

b) Sur la base de l'objet vers lequel il est dirigé :

Attention externe : Nous assistons à des stimuli externes tels que : la balle, le court, le point d'impact et la main non dominante... tout objet extérieur à soi.

Attention interne : Stimuli de nos sensations corporelles qui sont étroitement liés à tout ce que nous percevons à travers le corps. Par exemple : sentir la prise, se concentrer sur sa respiration, la position de mes épaules lors du décollage ou de ma foulée, le soutien des pieds, le son de la balle lorsque je frappe...

EXERCICES POUR AMÉLIORER DIFFÉRENTS TYPES D'ATTENTION :

Attention sélective :

1. Faites attention ! : L'entraîneur distribue des balles au joueur avec la main ou avec sa raquette. Le joueur doit suivre certaines directives tactiques pour les directions à viser en fonction du type de balle qui arrive (attaque, défense, construction). Pendant ce temps, un autre joueur parle à celui qui joue, par derrière, essayant de le distraire.

2. Oreilles sourdes : Les joueurs jouent un ensemble avec de la musique sur des enceintes. La consigne pour les joueurs sera de se concentrer sur les tâches proposées lors de l'exercice, sans prêter attention à la musique. À la fin de ce dernier, les joueurs réfléchiront au nombre de chansons dont il se souvient. Plus ils se souviendront, moins ils auront montré de capacité sélective.
3. Écoutez... : Assis près du terrain d'entraînement, le ou les joueurs ferment les yeux et sont invités à prêter attention aux sons de l'environnement, par exemple : les oiseaux, le vent, les voitures, les gens, le son de l'autre frappant la balle, un entraîneur faisant un commentaire, etc. Après quelques minutes, on leur demandera de se concentrer uniquement sur l'un d'eux et d'essayer, à la fin de l'exercice, de le décrire en profondeur, avec autant de nuances que possible.

Attention partagée :

4. Étourdissements : Un échange coopératif est effectué avec un partenaire : ils font un échange dans une diagonale et lorsque le joueur A voit une opportunité, frappe le long de la ligne et la séquence continue. En même temps, le partenaire "C", placé derrière "B", fera différents exercices individuels d'équilibre ou d'agilité. A la fin, le joueur "A" nommera les exercices effectués par le joueur "C" dont il a pu prendre connaissance. NOTE : L'objectif n'aura été atteint que si l'échange entre les joueurs A et B a été de bonne qualité...
5. Surprise : Deux joueurs font des échanges le long de la ligne ou croisés ; Lorsque l'entraîneur le jugera bon, il mettra une autre balle en jeu pour que les joueurs oublient la balle du première échange et continuent de jouer le point avec la "nouvelle" balle...
6. "Hawk-eye" : Les joueurs s'assoient, observent les entraînements de trois courts différents, ils reçoivent la consigne suivante : "Vous avez 3 minutes pour observer les trois courts". Ensuite, les joueurs réfléchissent à qui s'entraînent sur chaque court et quel exercice ils font ?

Une attention soutenue :

7. Suis-je « présent » ou pas ? : Un tie-break est joué et à la fin de celui-ci, le joueur notera les pensées qui lui ont traversé l'esprit, et si elles sont dirigées vers le passé, le présent ou le futur.
8. Super Attention : Effectuez « votre » rituel après chaque point pendant les 20 prochaines minutes. Pour combien de points ne l'avez-vous pas fait ?

9. Suis-je « présent » ou pas ? : Fermez les yeux et gardez votre esprit vide pendant une minute. Combien de fois avez-vous "dérivé" de cela ? Dans cet exercice, nous ne voulons pas que le joueur passe toute la minute avec un esprit vide, cela montrerait un niveau de concentration très élevé qui nécessite des années de pratique ; le but de l'exercice est d'apprendre au joueur à "retourner" à son aspect mental chaque fois qu'il dérive, en lui faisant prendre conscience qu'il peut revenir quand il le souhaite. Au fil du temps, la longueur pendant laquelle on peut rester « vide » peut augmenter.

ATTENTION ET ADOLESCENCE : OPPORTUNITÉS D'APPRENTISSAGE

Les adolescents ainsi que les enfants ont aujourd'hui une grande capacité à prêter attention à plusieurs stimuli à la fois ; La numérisation a considérablement accéléré le rythme de vie général, tout en réduisant les temps d'attente et de patience, cette dernière vertu perd même de la valeur pour les jeunes générations. En ce sens, le tennis est actuellement plongé dans l'une de ses grandes batailles, celle qui marque "la société de l'immédiateté face aux processus d'apprentissage". Cette tendance a même influencé les règlements du tennis : matchs en 4 jeux, super tie-break au troisième set, règle du let si la balle touche le filet au service, point décisif ; cependant, toutes ces situations ne sont pas si gênantes ou difficiles, et comme pour toute autre situation qui se produit lorsque nous jouons, nous pouvons utiliser ces circonstances pour améliorer.

D'une part, la grande capacité du jeune joueur de tennis à attirer l'attention sur divers stimuli lui permet de recevoir plus d'informations qui, bien sélectionnées et organisées, stimulent une plus grande capacité d'assimilation. Tout cela s'accompagne bien sûr d'une formation avec une attention soutenue, une concentration, ainsi qu'une attention au moment présent (la pleine conscience), comme l'ont proposé Van de Braam et Aherne (2016) ou Yousuf (2016). Pour cela, le tennis est un cadre idéal, étant donné qu'un point au tennis en soi vous enfonce naturellement dans le moment présent, car la balle revient toujours et jamais de la même manière, nécessitant des ajustements conscients et inconscients en permanence.

D'un autre côté, la vitesse à laquelle les matchs sont joués, avec les règles qui ont été mises en œuvre (en particulier dans les catégories inférieures), met le joueur à l'épreuve pour gérer des situations chargées émotionnellement beaucoup plus fréquemment et rapidement ; ainsi, ils deviennent des régulateurs potentiellement experts du stress, quand ils sont accompagnés et guidés dans le processus.

Tableau 1 : Lignes directrices pour améliorer les capacités d'attention

Ennemis de l'attention

Lignes directrices pour améliorer les capacités d'attention :

Nous savons qu'il existe certains stimuli qui attirent notre attention plus que d'autres, c'est pourquoi nous utilisons ces informations et les appliquons aux exercices que nous proposons. En tenant compte des variables que Roselló (1998) propose, au niveau des stimuli externes, on trouve :

1. **Nouveauté** : Présentez différents exercices ou variantes d'exercices que vous utilisez déjà
2. **Complexité** : Lorsque nous ne maîtrisons pas quelque chose, notre attention se concentre sur l'essai, l'échec, la restructuration et sur la façon d'essayer à nouveau pour avoir un succès.
3. **Intensité** : Le même exercice avec une intensité différente, plus lente ou plus rapide, nous fait porter une attention différente à celle d'avant.
4. **Répétition** : Alors que la répétition crée de la monotonie et peut diminuer la motivation, elle est, en particulier chez les joueurs avancés, un excellent outil pour développer l'attention car les joueurs de tennis doivent souvent être répétitifs dans leur carrière (par exemple : les premiers tours, des matchs avec beaucoup d'échanges, des balles lourdes et donc difficulté à finir les points...).
5. **Couleur, mouvement, position** : Cela consiste à introduire des variables dans les exercices que nous faisons habituellement, en tenant compte de ces aspects.

Tableau 1 : Lignes directrices pour améliorer les capacités d'attention

Bien que l'amélioration de l'attention nécessite la volonté et l'intention, il existe certaines variables qui l'affectent et qui, si elles ne sont pas connues, peuvent nous embrouiller sur ce qui peut réellement faire échouer le processus. Nous pouvons penser que notre joueur a certaines lacunes techniques ou difficultés d'apprentissage, mais ce qui peut arriver est quelque chose de différent lié à (Czajkowski, 1996) :

1. La fatigue : lorsque nous sommes fatigués, nous abaissons nos gardes à tous les niveaux, le plus évident étant au sur le plan physique. Nous devons également être conscients que cela affecte également nos émotions (nous nous irritons plus facilement, nous avons moins de patience) ainsi que nos capacités cognitives, dans ce cas la difficulté de garder notre attention sur le stimulus qui nous intéresse.
2. L'ennui : il s'agit « d'une épée à double tranchant » car, bien qu'elle diminue la capacité d'attention (l'esprit saute d'une pensée à une autre au hasard, sans contrôle apparent), nous ne devons pas toujours nous en échapper car elle constitue un grand espace pour développer notre créativité et améliorer notre capacité d'attention, tant que les joueurs savent transcender le sentiment subjectif de « l'ennui ».

3. Faible activation : une faible activation met le cerveau à un rythme de travail en contradiction avec notre pic d'attention le plus efficace ; par conséquent, « l'activation » est un excellent mécanisme pour attirer l'attention sur ce qui nous intéresse.

CONCLUSION

L'attention est un concept largement reconnu en psychologie du sport depuis de nombreuses années. Alors que ces derniers temps, la montée de l'intelligence émotionnelle a déplacé cette capacité cognitive d'une position centrale du champ, la popularité de la pleine conscience a encore une fois souligné son importance. Compte tenu de l'importance de l'attention, vu dans les multiples situations du tennis mentionnées dans cet article dans lesquelles elle joue un rôle important, il semble logique de l'entraîner avec la même intensité ou importance donnée à d'autres compétences psychologiques technicotactiques et physiques. De plus, en se rappelant que chaque situation est une opportunité pour améliorer l'attention, ce n'est pas la même chose de faire de l'entraînement physique en pensant à des choses qui ont peu à voir avec l'entraînement, que de faire le même exercice en se concentrant sur l'amplitude des mouvements et / ou les muscles impliqués ; tout comme frapper des balles n'est pas la même chose que leur prêter attention avec une intention spécifique.

RÉFÉRENCES

- Czajkowski, Z. (1996) Psychology as a coach's aid. Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.
- Goleman, D. (2013). Focus. Barcelona: Kairós.
- Reategui, N y Sattler, C. (1999). Metacognición. Estrategias para la construcción del conocimiento. (2da. Ed.) Lima: CEDUM
- Roselló, J. (1996). Psicología de la Atención. Madrid: Pirámide.
- Van de Braam, M. y Aherne, C. (2016). Mindfulness: Applications in tennis. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 70, 3-4.
- Yousuf, S. (2016). Mindfulness and tennis performance: A review of literature and practice. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 70, 13-14.

SÉLECTION DE CONTENU DU SITE ITF TENNIS ICOACH (CLIQUEZ)



Droits d'auteur (c) 2020 Lucía Jiménez



Ce texte est protégé par une licence [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Vous êtes autorisé à Partager — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats — et Adapter le document — remixer, transformer et créer à partir du matériel pour toute utilisation, y compris commerciale, tant qu'il remplit la condition de:

Attribution: Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

[Résumé de la licence - Texte intégral de la licence](#)