

Stimulez vos neurones moteurs

La place du cerveau dans le processus de concentration

Savoir se concentrer dès le plus jeune âge n'est pas quelque chose de naturelle. En effet, la concentration n'est pas innée, mais elle peut se travailler par le biais d'exercices spécifiques. En ce sens, elle fait partie de l'éducation et se développe avec l'âge. Et ça, c'est une bonne nouvelle !

De la même manière que l'on apprend à l'enfant à découvrir certaines sensations (reconnaître le goût amer, salé, sucré), ce dernier apprend aussi très tôt à découvrir le fonctionnement de son propre corps. Prendre conscience du monde, c'est donc aussi permettre d'affûter son attention et d'apprendre à la canaliser.

Le cerveau n'est pas un muscle, mais pourtant, il doit aussi être entraîné avec régularité pour augmenter ses performances. La preuve : Les grands sportifs qui font des gestes précis et compliqués ont besoin d'entraîner leur cerveau pendant des années, pour qu'il devienne rapide et efficace, comme leurs muscles. Et c'est cette création d'automatismes qui facilite ensuite l'exécution de gestes techniques complexes.

En effet, la complexité des gestes à exécuter détermine notre degré de concentration. Ainsi, lorsque j'effectue une tâche simple, je peux faire deux choses en même temps : Je peux chanter, tout en faisant du vélo ou répondre au téléphone en arrosant mes plantes vertes.

Par contre, plus l'action à entreprendre devient complexe et plus notre attention devient sélective : Ainsi, je ne peux pas en même temps lire une phrase, tout en comptant les mots qui la composent.

Ceci se retrouve aussi, dans le sport. En tir, durant la phase du départ du coup, l'attention du tireur est d'abord portée sur la visée, puis sur le travail du doigt sur la queue de détente avant de revenir brièvement se stabiliser sur la visée finale, au départ du coup.

Le tireur débutant qui ne se concentre que sur la visée et oublie de contrôler le travail de son doigt n'arrivera pas au résultat escompté : Il lui faudra apprendre à faire parfaitement coïncider tous les morceaux du puzzle, pour arriver à reconstituer son image idéale de visée en coordonnant l'action de son index sur la queue de détente.



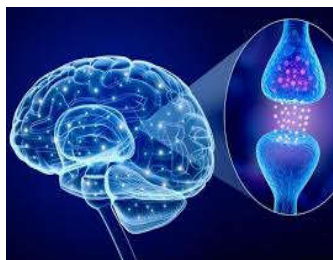
Le cerveau est un organe complexe composé de quelque cent milliards de neurones, répartis essentiellement dans le cortex cérébral. Or, ces neurones n'ont pas tous la même fonction, car ils sont assignés à des tâches aussi différentes qu'actionner les muscles ou identifier les perceptions du monde extérieur (percevoir la clarté du soleil, retenir un air de musique, reconstituer une image de visée, etc...)

Et parmi ces milliards de groupes de neurones, chacun possède sa propre spécialisation. Pour ce qui nous occupe ici, ce sont, les neurones-chefs, appelés aussi neurones-moteurs, qui vont retenir notre attention, car ils favorisent la concentration en nous permettant de réagir de la bonne manière. Or, ces type de neurones se fatiguent vite, laissant la place à des neurones plus sensibles à la variété et donc à la distraction. Aussi, garder le contrôle de ces neurones-chefs exige un effort qui doit se travailler sur la durée.

Chez l'enfant, la grande majorité des régions du cerveau travaille de la même manière que chez l'adulte : La vue, le toucher, l'ouïe y sont aussi présents et efficaces. Par contre, le cortex pré-frontal, où se situe la majorité des neurones-moteurs continue de grandir et de se professionnaliser chez l'enfant, et ceci jusqu'à l'âge adulte. Voilà pourquoi l'enfant a beaucoup plus de peine à demeurer concentrer longtemps, et pourquoi il est nécessaire de découper l'apprentissage en différentes étapes, en alternant si possible, les phases d'apprentissages avec celles de repos ou de détente.



Le sport de tir, parce qu'il sollicite les neurones-moteurs, contribue à l'amélioration des capacités de concentration chez celui qui le pratique avec régularité.





Focaliser son attention

Pratiquer le tir à la cible consiste à exécuter un processus technique préétabli, devant conduire à l'obtention d'un résultat. La concentration est donc la capacité à focaliser son attention sur l'exécution de sa séquence de tir, dont le déroulement devra être le plus harmonieux et le plus complet possible.

On ne peut pas forcer quelqu'un à se concentrer, car plus vous le ferez et moins vous y parviendrez. Par contre, il est possible de travailler régulièrement sa concentration, par de petits exercices appropriés, pour en accroître alors l'efficacité.

En phase de tir, l'index presse sur la queue de détente, de manière souple, régulière et progressive et il est par conséquent nécessaire de pouvoir coordonner toutes ces phases, mises bout à bout, et trouver le moment propice pour pouvoir lâcher le coup, dans la meilleure condition de stabilité possible : C'est là tout l'art du tir de précision sur cible.

Voici un exercice destiné à entraîner vos facultés de concentration. A cette fin, prenez une boîte de munition et posez-la à environ 30 cm devant vous sur une table. Fixez la boîte avec vos yeux, sans jamais détourner le regard, le plus longtemps possible. Laissez vos pensées s'évader, mais rester concentrer sur votre objectif : La boîte. Plus vous exercerez ce petit exercice et plus vous serez en mesure de conserver longtemps votre concentration sur cet objectif.

Un autre exercice peut également servir d'entraînement, pour augmenter les facultés de concentration d'un tireur. Cet exercice consiste à retenir son souffle : à chaque inhalation, vous vous concentrez sur votre respiration, en sentant l'air entrer et sortir de vos poumons. Il est important ici de conserver les yeux ouverts, durant tout l'exercice.

Bien entendu, il est possible -et même recommandé - de combiner les deux exercices précédents, à savoir, se concentrer sur un objet tout en contrôlant le débit de sa respiration. C'est d'ailleurs un processus identique qui est utilisé en phase de déclenchement, puisque le tireur reconstitue son image idéale de visée, tout en régulant sa respiration.

Le golfeur Tiger Woods est reconnu pour avoir une concentration très élevée. Ceci provient du fait que son père, à chaque frappe, durant les entraînements, lui criait dessus ! Ce champion hors normes a ainsi dû apprendre, très tôt, à se concentrer malgré le bruit des fréquentes remontrances familiales. Or, en ayant pris l'habitude de ne pas être déstabilisé par son environnement, il a obtenu une très forte concentration, qui est devenue, son meilleur atout et sa marque de fabrique.



L'autre exemple est celui d'un tireur de match qui payait des enfants, chaque mercredi après-midi, pour qu'ils jouent au ballon en criant derrière le pas de tir, pendant ses entraînements : Ceci l'obligeait ainsi à gérer son environnement direct afin de conserver tant sa concentration que sa sérénité...

Cependant, malgré tous ces efforts, la concentration ne peut pas être maintenue sur une longue période. De récentes recherches médicales ont en effet clairement démontré qu'il n'est pas possible de maintenir une concentration maximale pendant plus de 8 à 12 secondes d'affilée. Or, la plupart des activités sportives se déroulent sur des périodes plus longues.

Comment faire dès lors pour retrouver différentes phases de concentration, tout au long du déroulement d'un match de 90 minutes ?

Si nous n'avons aucun contrôle sur la durée de notre concentration, nous pouvons cependant contrôler la façon dont nous réagissons, car ce sont les réactions à notre propre stimuli qui provoquent des émotions et peuvent briser notre concentration. En apprenant à mieux gérer vos émotions, vous parviendrez ainsi à réduire bon nombre de causes à l'origine de vos pertes de concentration.



Une période de concentration dure entre 8 et 12 secondes., soit un temps suffisant pour exécuter le processus du déclenchement du coup.



Travailler ses facultés de concentration

Une des astuces que nous vous proposons, pour travailler vos facultés de concentration, consiste à suivre un programme d'entraînement spécifique. Ce dernier devra être pratiqué aussi souvent que possible, pour devenir comme votre chair et votre sang : Une partie de vous-même !

Pour être efficace, ce programme devra impérativement prendre en compte les critères suivants :

1. le contact visuel : Concentrez-vous sur la tâche à accomplir : En sport de tir, le but que vous devez atteindre, c'est la cible. Aussi fixez-la attentivement déjà durant votre échauffement. Cette étape implique un contact visuel, car nous avons impérativement besoin d'un objet pour focaliser notre attention. : La cible fera ainsi parfaitement l'affaire.

2. L'autosuggestion : Parlez-vous à vous-même. Ceci n'a rien d'inhabituel car chaque jour nous avons plus de 50'000 dialogues interne avec nous-même. Nous nous parlons constamment, portant des jugements, d'ailleurs souvent négatifs, sur nos performances, ce qui influence directement nos pensées et nos actions. Aussi, nous vous proposons d'utiliser la consigne « Guidon-Presser-Butée » comme phrase-clé de motivation : Elle facilitera non seulement l'exécution des gestes fins à accomplir, mais elle focalisera votre attention sur les étapes à franchir, vous forçant à oublier toute autre perturbation qui aurait pu venir troubler votre concentration.

3. Le rituel de concentration : Il convient d'appliquer un rituel qui marque le début de la phase de concentration. Or, ce qui convient le mieux pour débiter votre rituel, serait de vous habituer à focaliser votre attention, par exemple, en prenant une grande respiration, avant de monter le bras en cible, marquant ainsi le début de votre processus de tir !

Enfin, nous ne saurions terminer ce bref exposé, sans quelques derniers conseils, souvent méconnus, mais qui vous seront fort utiles pour renforcer vos facultés de concentration :

- Vous devez être bien reposé, avant une compétition : Car plus vous serez en bonne forme physique et intellectuelle et plus vos facultés de concentration seront disponibles. Vous y gagnerez donc en efficacité.



- Se nourrir avec intelligence avant un match est primordial, car le cerveau, de la même manière que nos muscles, a besoin de pouvoir disposer d'un stock d'énergie pour bien fonctionner. Aussi, nourrissez votre cerveau et votre corps de substances qui favorisent la performance. Pour se faire, il suffit d'adapter votre alimentation, quelques jours avant un match important. Il conviendra ainsi de privilégier les sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre,) en évitant les repas trop copieux. Car confronté à un repas trop riche, le corps consacrera alors toute son énergie à la digestion de ces substances, entrant ainsi en concurrence direct avec les ressources nécessaires à l'obtention d'une bonne concentration.

- Tenter de rendre la tâche à accomplir aussi distrayante que possible : La monotonie entraîne l'ennui, ce qui augmente les chances de vous laissez vous distraire parce que vous n'êtes plus assez performant. Afin que le tir ne soit jamais une source d'ennui, il est recommandé, de se remettre constamment en question, en s'entraînant dans des installations de tir différentes, à des moments différents, avec des partenaires différents. Les changements rompent la monotonie et contribuent à une augmentation de la performance sportive.



Le tir à l'arme de poing conduit cependant rarement à la monotonie, car aucun autre sport de tir n'offre une aussi large palette de disciplines de tir différentes, impliquant des programmes différents, des cadences de tir variées, avec des armes et calibres eux-mêmes, à chaque fois, différents. C'est une des raisons pour laquelle le tir sportif au Pistolet connaît toujours un fort engouement dans le public..