



Mental-Objectif-Perf .

News Letter N° 2

JUIN 2013

Penser et concevoir sa posture physique et mentale pour avoir un sentiment de facilité.

LA CONFIANCE

COMMENT LES GRANDS SPORTIFS ARRIVENT A RALENTIR LE TEMPS

Des chercheurs ont démontré que le passage du temps pouvait paraître plus lent lors de la préparation d'un geste.

Tout ralentit, la balle paraît plus grosse et vous avez l'impression d'avoir plus de temps pour taper», expliquait John McEnroe à propos de ses meilleurs coups.

Le témoignage du tennisman américain n'est peut-être pas une forfanterie de plus de sa part, d'après des chercheurs travaillant à l'University College de Londres qui ont trouvé que la perception que l'on avait de l'écoulement du temps pouvait être modifiée lors de la phase de préparation d'un geste.

Un phénomène qui pourrait être amplifié chez certains sportifs de très haut niveau.

Ce n'est pas John McEnroe, mais Tetsuharu Kawakami, un des plus grands joueurs de baseball japonais de tous les temps, qui a donné au spécialiste des neurosciences Nobuhiro Hagura l'idée de travailler sur ce sujet.

Ce joueur d'exception disait en effet qu'il avait parfois l'impression que la balle s'arrêtait juste avant qu'il ne la frappe. «J'ai voulu vérifier si ce genre de propos qui paraissent simplement anecdotiques pouvaient avoir un fond de vérité scientifique, explique le chercheur japonais.

Des recherches s'étaient déjà intéressées à la perception du temps pendant une action, ou après l'action, mais jamais pendant la phase de préparation, et c'est ce sur quoi nous avons travaillé.»

LIEN ENTRE CIRCUITS MOTEURS ET VISUELS

L'hypothèse des chercheurs est que pendant la phase de préparation d'un geste, l'activité visuelle du cerveau s'accélère, augmentant la quantité d'informations perçues, ce qui entraîne la perception que le temps s'écoule plus lentement.

«C'est un phénomène que l'on connaît bien chez les sprinteurs, qui ont souvent l'impression de courir au ralenti sur un 100 m», explique Pierre-Jean Vazel, entraîneur de Christine Arron et spécialiste de la biomécanique de la course.

«Ce qui peut se passer chez meilleurs sportifs par rapport à vous ou moi, c'est qu'ils ont soit une meilleure connexion entre leurs circuits moteurs et leurs circuits visuels, soit leurs processus cérébraux impliqués dans la perception sont plus efficaces,» avance Nobuhiro Hagura.

TROMPER SON CERVEAU POUR ETRE MEILLEUR AU GOLF

Des chercheurs américains en sciences cognitives ont découvert un étrange effet de perception qui peut être utile au golf. Il suffit d'imaginer que le trou sur le green est plus large qu'il ne l'est vraiment pour améliorer de 10 % les chances de faire entrer la balle dans le trou.

Les golfeurs le savent bien: c'est au petit jeu que se fait la différence!

L'étude publiée dans *Psychological Science* risque donc d'intéresser plus d'un acharné du green.

Elle montre en effet que l'on peut améliorer son putting par le simple jeu de l'imagination.

«Les joueurs améliorent leurs putts quand ils ont l'illusion que le trou est plus large» explique Jessica K. Witt, auteur de cette étude et chercheuse en sciences cognitives à l'université Purdue (États-Unis).

Ils amélioreraient leur chance de 10 %.

Selon les scientifiques, la seule idée que le trou est plus grand rend le joueur plus confiant dans ses capacités. «Suivant la perception que des joueurs ont de leur environnement, nous savons que cela influe sur leur façon de jouer.

Cela vaut pour le basket ou pour le handball, et maintenant nous nous rendons compte que d'imaginer un objectif plus grand qu'il n'est conduit aussi à une amélioration de la performance», précise encore la scientifique.

De précédentes études ont déjà montré que les joueuses de softball (version féminine du base ball) qui renvoyaient le mieux la balle la voyaient plus grosse qu'elle n'est.

Il en irait de même pour des joueurs de foot qui marqueraient plus de buts par le seul fait qu'ils imaginent les cages plus grandes qu'elles ne sont.

Pour réaliser l'expérience, les scientifiques ont fait putter 36 joueurs sur des trous en apparence de taille différente grâce à des projections lumineuses circulaires plus ou moins grandes.

En donnant l'illusion que le trou était relativement plus grand, les petits cercles de lumière ont permis aux golfeurs une meilleure réussite.

ET LE TIR DANS TOUT CELA ?

Ces deux analyses sont complètement transposables au tir, mais je n'utiliserais pas le terme de « tromper son cerveau pour être meilleur », mais de « manière de penser pour accroître le sentiment de facilité » et donc la confiance à faire les choses, voire à oser aller au bout de l'action de tir.

Le sentiment de facilité est l'inverse du sentiment de difficulté, ce n'est qu'une manière de concevoir la réussite ou l'échec possible de l'action engagée.

C'est donc une notion relative qui est engendrée par différents facteurs renseignant le cerveau et notamment ce qu'il enregistre de la vision.

L'objectif est d'obtenir un sentiment de proximité et un sentiment de grosseur de la cible et du 10.

Je dois m'entraîner à sentir que la cible, mon arme et moi ne faisons qu'un ensemble dans un périmètre de proximité.

Si je crée en moi le sentiment que la cible est proche, que le 10 est gros, j'ai peu de chance de le manquer et j'ose engager mon action et la continuer jusqu'au bout.

Au contraire, si je sens ma cible loin de moi (et donc difficile à toucher), si je sens mon arme ne faisant pas corps avec moi (et donc difficile à guider et à tenir), j'éprouve un sentiment de difficulté dans ce jeu d'adresse qu'est le tir.

Quoi de plus facile que de toucher le cochonnet avec une boule de pétanque quand celui-ci est à 50cm de moi..... alors que lorsqu'il est à 10m.....

Le tir est un jeu d'adresse quand on en maîtrise la technique et il sera d'autant plus facile de toucher le 10 que l'on aura le sentiment qu'il est proche et que l'on guide son arme à la demande.

Quand on maîtrise les gestes et la technique d'une activité (sportive, professionnelle, artistique...), la pensée qui induit la confiance permet une plus grande facilité de réalisation car rien n'est plus sclérosant pour l'esprit et pour le geste que le manque de confiance en soi, l'hésitation, le doute....

Oser faire les choses passe aussi et surtout par une manière de penser et donc par une ... préparation mentale associée à un mode d'entraînement.

La Confiance ne se décrète pas.....

La confiance en soi est une conquête permanente sur l'imprévisible de la vie. Elle n'est pas acquise une fois pour toutes, mais doit se ressourcer, se reconstruire, se confirmer et s'embellir chaque jour, pour pouvoir faire face à la fois à la mouvance de la vie et à l'irruption de l'inacceptable. Bien sûr, il faut à la confiance quelques ancrages solides.

(Jacques Salomé est psychosociologue Il est notamment l'auteur de *Le courage d'être soi* et de *Vivre avec les autres*)