

Foot : comment améliorer l'attention des gardiens de but ?



1 Ils ne courent pas mais ils sont constamment en alerte ! Les gardiens de but doivent avoir **l'œil tout à la fois sur le ballon, l'espace défensif et leurs adversaires**, et **garder de bons réflexes** pour intercepter les tirs au but.

LES GARDIENS DE BUT SONT CONSTAMMENT EN ALERTE !



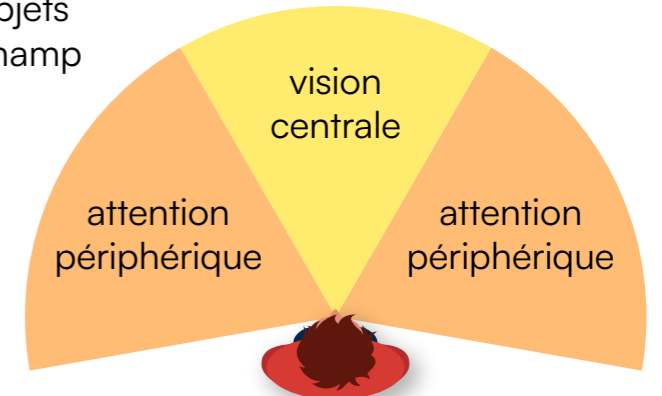
5

Ce rythme reflète un état cognitif propice à la performance qu'il serait possible d'**entraîner via la réalité virtuelle**, en reproduisant des situations de jeu pour exercer l'attention périphérique.



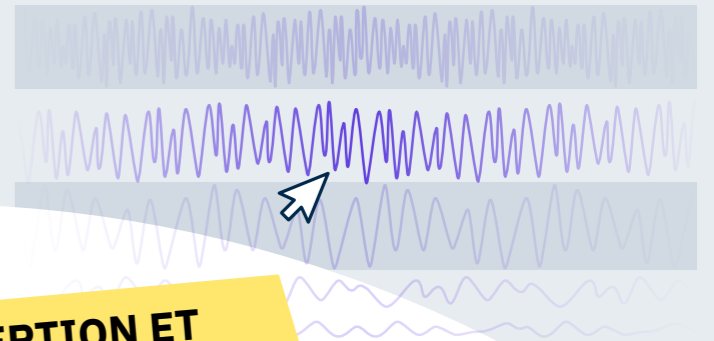
2

Pour y parvenir, ils mobilisent leur **attention périphérique**, qui leur permet de percevoir le mouvement des objets situés hors de leur champ de vision centrale.



3

Pour mieux comprendre ce phénomène et tester l'efficacité de différentes stratégies mentales, **les scientifiques ont enregistré, en temps réel, l'activité électrique du cerveau** des sportifs dans des situations d'attention périphérique.



4

PERCEPTION ET ATTENTION VISUELLE

Lors de la période de repos précédant des tâches d'attention périphérique, les chercheurs ont découvert une intensification du « **rythme alpha** », une oscillation cérébrale liée à la perception et à l'attention visuelle.