



Le développement cognitif



Développement : Dans le dictionnaire Larousse le développement est défini comme le fait pour quelqu'un ou pour quelque chose de progresser, de s'accroître, de prendre de l'importance.

Cognitif : Selon santé médecine, le terme cognitif renvoie à l'ensemble des processus psychiques liés à l'esprit. Il englobe une multitude de fonctions orchestrées par le cerveau telles que le langage, la mémoire, le raisonnement...

Développement cognitif : L'entraînement cognitif, qui est encore très peu développé en France, est en plein essor du fait des résultats très positifs que cette méthode présente. C'est un processus qui permet de stimuler les capacités cognitives de l'athlète telles que la coordination (ex ; œil -pied, œil-main, dissociation segmentaire), l'attention, la concentration, la perception, la prise de décision, le temps de réaction...

? Quels sont les intérêts de développer les habiletés cognitives !? 🧠

Dans le domaine sportif 🏈🏀🏆🏊🏃🏆🏆 :

- Développer la capacité d'adaptation : Nombreux sont les athlètes qui prévoient un enchaînement et qui se retrouvent déstabilisé lorsqu'un élément externe ou interne vient perturber leur geste. L'entraînement cognitif permettrait de développer la capacité à s'adapter dans un environnement en changements constants.
- Analyser plus qualitativement et plus rapidement les situations : Entraîner les habiletés mentales, c'est aussi permettre aux sportifs et sportives d'avoir un processus de traitement de l'information plus rapide et plus efficace. Les meilleures performances sont réalisées par des athlètes qui voient avant et mieux que les autres les solutions de jeu.
- La Gestion du stress et des émotions : Le fait de stimuler le cerveau va permettre, avec l'entraînement, une adaptation plus rapide aux situations de stress. Les capacités des sportifs et des sportives sont souvent réduites en compétition lorsque le niveau de stress est élevé. L'entraînement cognitif peut réduire l'influence du stress sur les performances.
- Développer la concentration et l'attention : Pour être efficace dans notre pratique sportive il faut avoir des capacités de concentration et d'attention élevées. Les exercices cognitifs permettent de développer l'attention et de travailler la capacité à se concentrer, la capacité à rester concentré et enfin la capacité à se reconcentrer rapidement ce qui peut parfois faire défaut dans le sport actuel.

- La vision : Les exercices cognitifs sont souvent très imagés, ludiques et sollicitent la vision. Ils permettent de développer la vision périphérique et de mieux anticiper les chocs par exemple ou encore d'avoir une meilleure vision de jeu.

Chez les étudiant(es) 📖 :

Vous connaissez cette histoire de l'élève, attentif en cours et qui apprend ses leçons mais qui, malheureusement, perd tous ses moyens au moment de l'évaluation et qui n'obtient pas la note qu'il mérite ?

Avec l'entraînement cognitif vous développez la capacité à restituer vos connaissances malgré le stress.

Vous développez également la concentration et l'attention : Afin de retenir les leçons et de les restituer, il faut avoir des capacités de concentration et d'attention élevées. Les exercices cognitifs permettent de développer l'attention et de travailler la capacité à se concentrer, la capacité à rester concentré et enfin la capacité à se reconcentrer rapidement tout comme pour la pratique sportive.

Pour les entreprises :

Comme évoqué pour les sportifs ainsi que les étudiants, il est tout aussi important pour les entreprises d'avoir des collaborateurs concentrés et attentifs. Le contrôle des émotions dans les situations extrêmes est également un atout très fort par exemple pour vendre un produit ou manager une équipe.

Malgré la plupart des études réalisées à l'étranger et la faible proportion d'entraînement des capacités cognitives en France, les résultats de cette méthode depuis 15 ans chez nos voisins américains et canadiens laissent à penser que cette pratique pourrait s'imposer dans les années à venir.

🎯 Avec M'Perf, vous avez la possibilité de travailler votre cerveau avec des exercices individualisés, adaptés et un suivi de votre progression. 🎯



✉ contact.mperf@gmail.com

☎ 06 27 77 58 40

🌐 www.mperf.fr