

Metodo 2 T

ALLENARE LA MENTE A FARE SPORT

Il Metodo 2T è un metodo di intervento psicologico applicato allo sport usato dall'equipe di psicologi CPS.

Questo metodo nasce dall'esperienza "Calcio 2000", ricerca – intervento trimestrale condotta dalla cattedra di Psicologia della Personalità della facoltà di Medicina e Psicologia La Sapienza e convalidata nel giugno 2012 dal Dipartimento di Psicologia Università La Sapienza di Roma.

Oggi questo modello è in via di sperimentazione in società sportive di diverse discipline come calcio, calcio a 5, tiro a volo, tennis ed altre, in ambito di scuole calcio, settori giovanili e agonistiche.

Le due T sono il Talento e la Tenacia e questo metodo ha come obiettivo il miglioramento della prestazione sportiva attraverso la crescita e lo sviluppo personale dell'atleta e del gruppo.

La tenacia o Mental Toughness, è al centro delle più importanti ricerche nell'ambito della psicologia dello sport degli ultimi 10 anni. La tenacia è composta da molti elementi come ad esempio l'abilità di persistere (la resilienza), l'abilità a rimanere determinati e focalizzati, l'abilità a controllare le pressioni esterne.

Lo sviluppo del talento è un processo complesso che rientra all'interno delle teorie sul Temperamento. Esistono decine di teorie e studi scientifici che esplorano il significato di questa parola, e molti di essi lo considerano come una dote naturale su cui costruire abilità specifiche. Il talento è ricco di caratteristiche che la psicologia studia da decenni soffermandosi su alcuni aspetti tra cui la capacità decisionale, i processi emotivi, caratteristiche ambientali ed altri.

Questo metodo sperimentale ha talento e tenacia come caratteristiche fondamentali, ma è composto da altri importanti fattori come i valori, l'etica e il rispetto dell'individuo nella sua interezza e la conoscenza e consapevolezza dei propri mezzi da parte dell'atleta.



www.consulenzepsicologiasport.it

Copywrite 2012
All Rights Reserved