

**SENSAZIONI**  
**FUGA**  
**PSICOLOGIA**

Una guida molto fruibile, sintesi di diversi anni di lavoro, eseguito sul campo, nell'ambito dell'allenamento mentale nello sport, inteso come forma di condizionamento che può essere anche trasferita a molti tratti della vita quotidiana. Questo è il primo libro di un'opera che si concretizza in un metodo applicativo: lo **SPECIAL TRAINING METHOD**.

Partendo dalla consapevolezza che nella psicologia i risultati possono essere molto diversi dalle premesse, questo metodo offre variegate possibilità di declinazione in base ai soggetti e alle situazioni coinvolti. Premessa basilare è quella di avvicinarsi a questa proposta in maniera "scettica", così da trarre gli elementi utili ed eventualmente dibattere gli elementi meno efficaci o addirittura inutilizzabili.

Uno strumento di formazione ed arricchimento per sportivi, allenatori, atleti e operatori del settore, con caratteristiche di funzionalità derivanti da numerosissime e produttive esperienze pratiche.

**STM - SPECIAL TRAINING METHOD**

**STM**  
**SPECIAL TRAINING METHOD**  
Manuale operativo per la formazione, l'educazione e la prestazione

SA.VV.

€ 28,00

www.stm-metodo.it / info@stm-metodo.it

ITALIA CONI  
COMITATO REGIONALE MARCHE

ITALIA CONI  
SCUOLA DELLO SPORT MARCHE

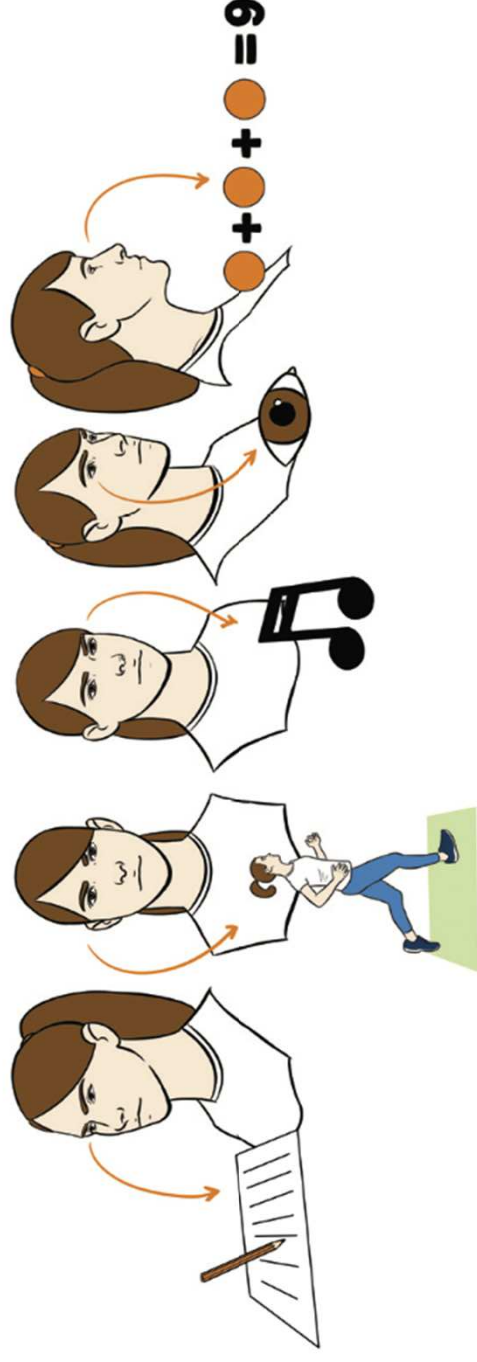
ETHICA  
CENTRO SPECIALISTICO SERVIZI ALLA PERSONA

Sammy Mascantognini  
con la collaborazione di  
Angelo Vicelli, Giuseppe Sinacori,  
FRANCESCA FRATERNALE Meloni

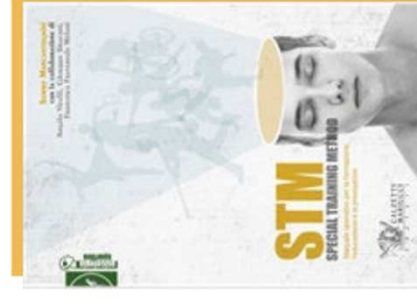
PSICOLOGIA SPORTIVA

ALZETTI MARIUCCI

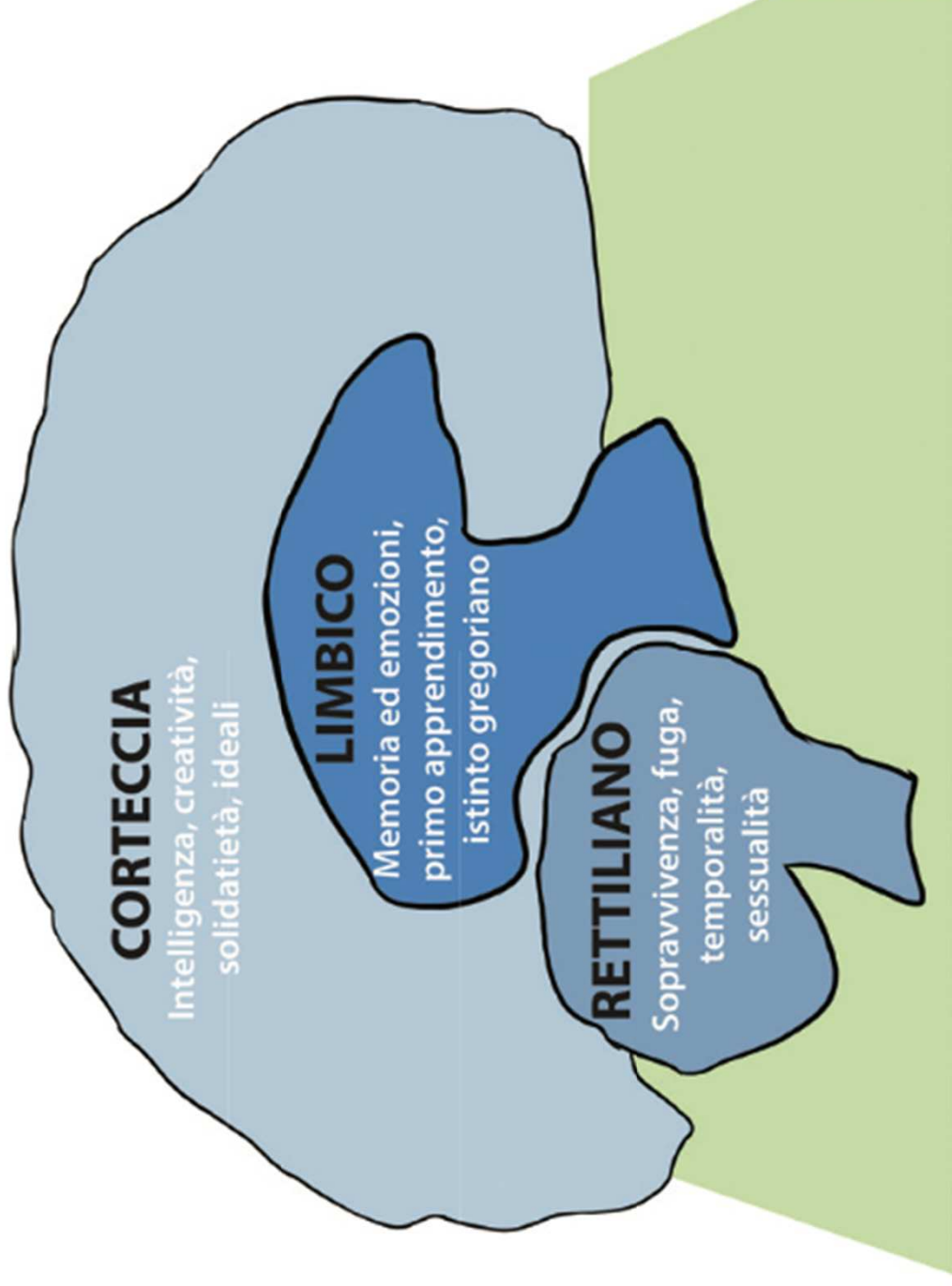
# SPECIAL TRAINING METHOD



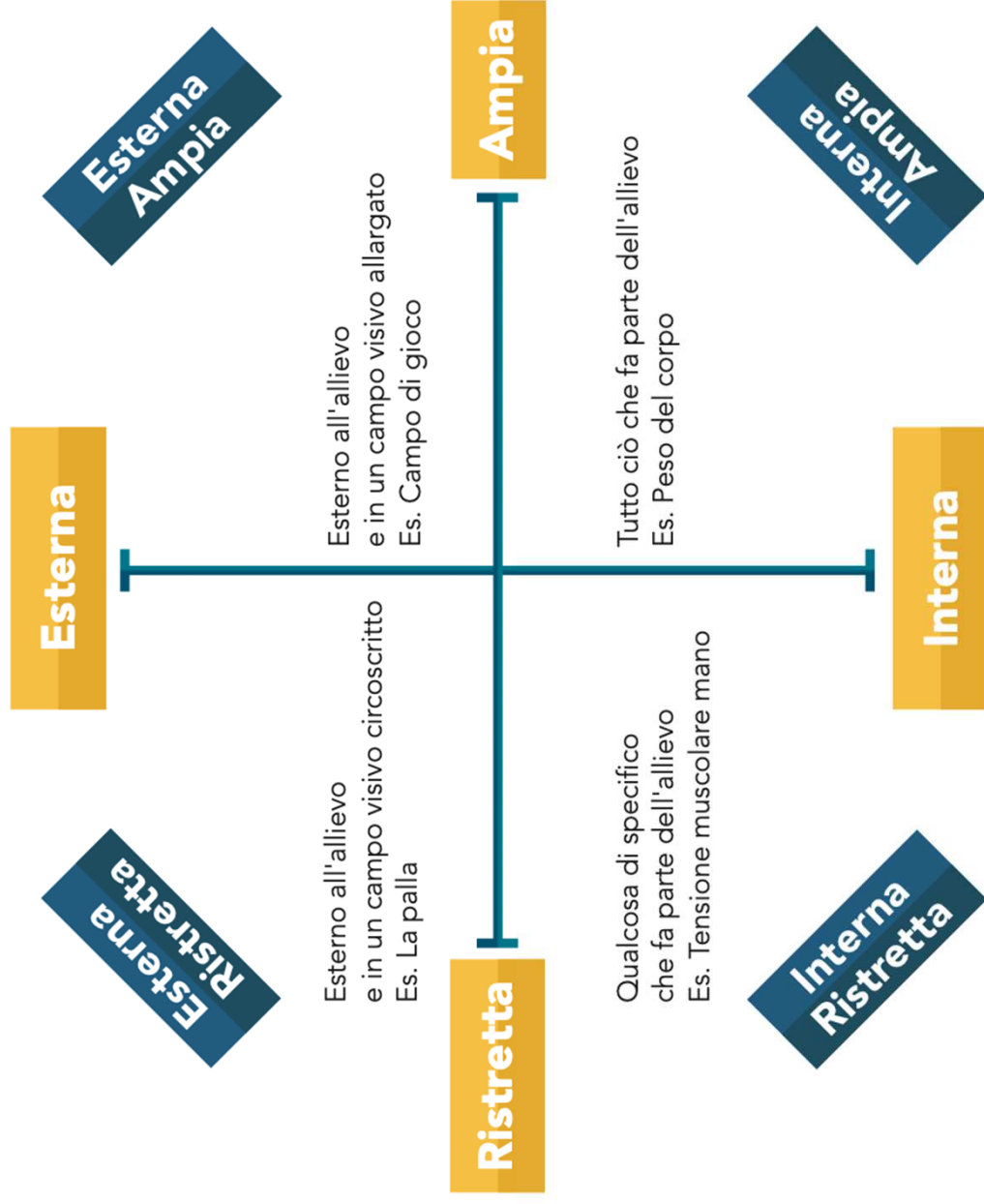
Il Sistema dell'attenzione non è un sistema orizzontale che processa l'attività di tutte le varie competenze che l'essere umano può attuare, ma è piuttosto un sistema verticale e ogni attività, competenza e intelligenza prevede un sistema attentivo specifico per quell'attività, competenza e intelligenza.



# SPECIAL TRAINING METHOD

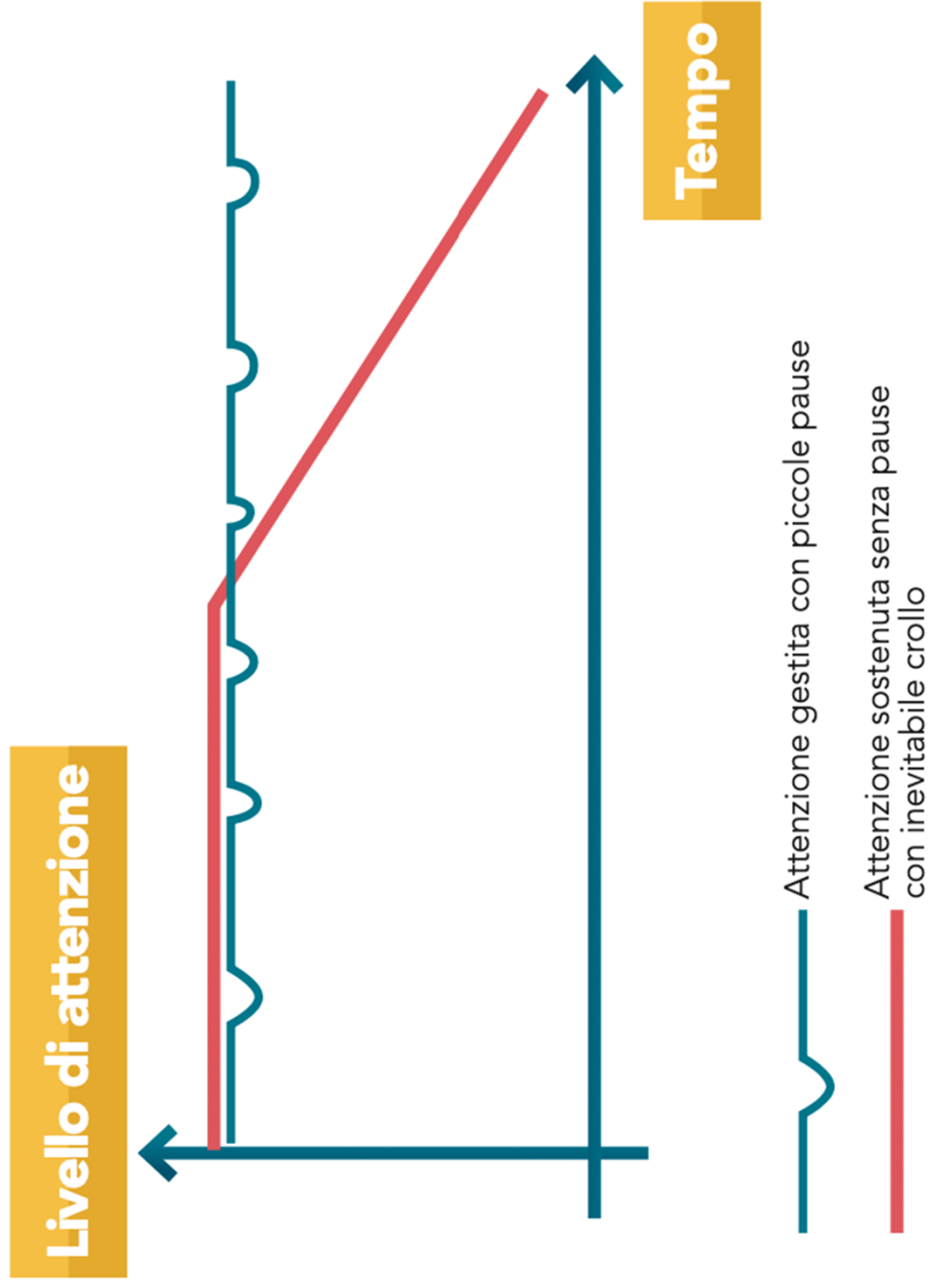


# SPECIAL TRAINING METHOD

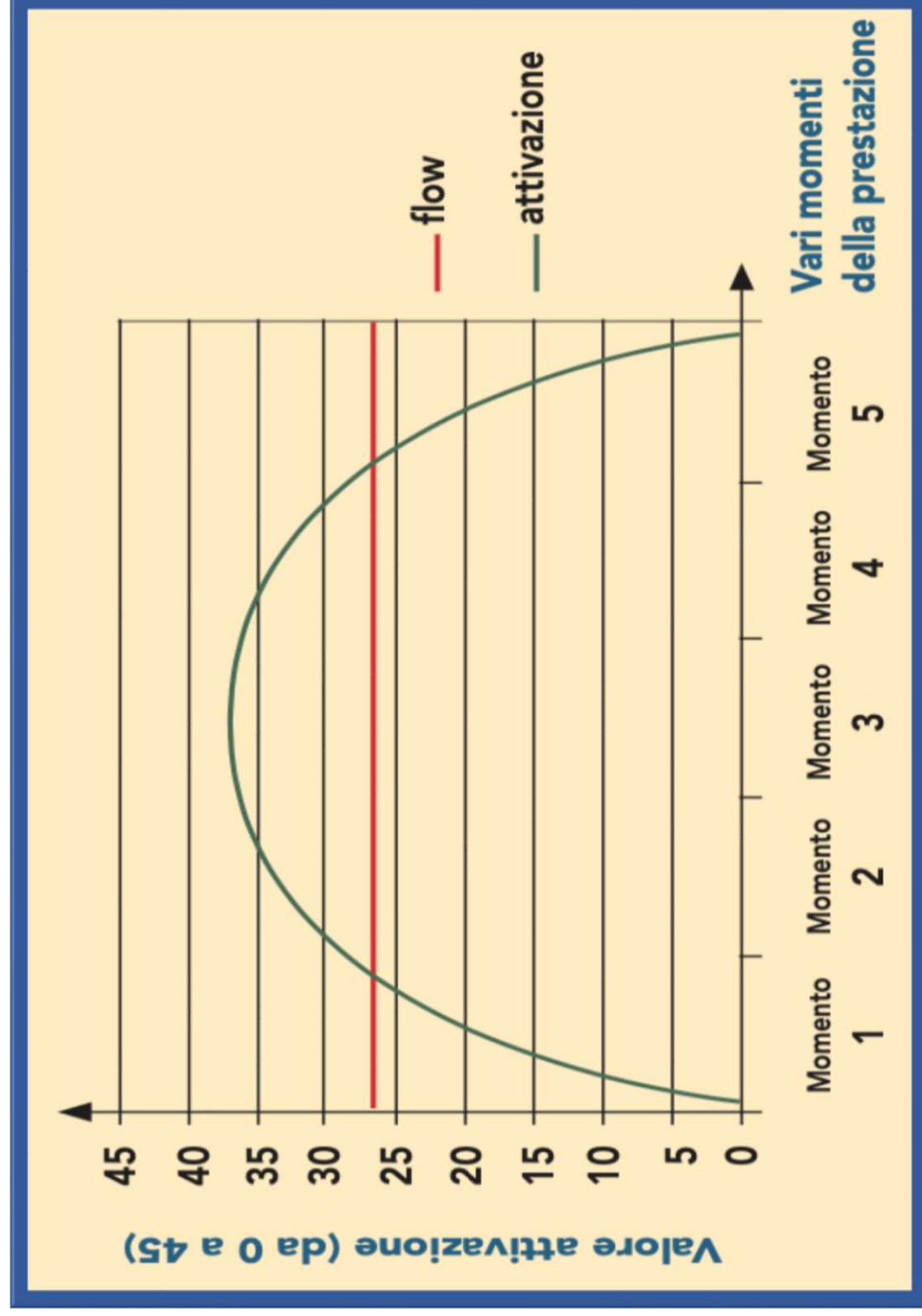




# SPECIAL TRAINING METHOD



# SPECIAL TRAINING METHOD

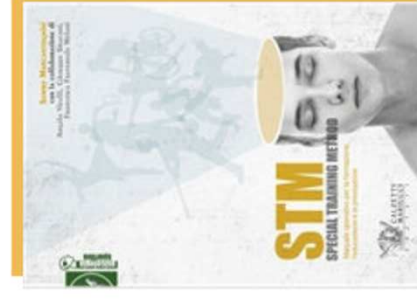


# SPECIAL TRAINING METHOD



Segnali tipici di Over Arousal:

- aumento della frequenza respiratoria;
- sensazione di ansietà;
- aumento della respirazione toracica a scapito di quella addominale;
- tensione, rigidità e incoordinazione muscolare;
- aumento della frequenza cardiaca;
- affaticamento precoce;
- scarso controllo delle reazioni emotive;
- difficoltà di concentrazione e impulsività;
- l'attenzione può rimanere fissata su un elemento estraneo alla situazione o su idee disturbanti;
- pensieri autocritici e negativi.



# SPECIAL TRAINING METHOD



Questi sono invece segnali tipici di Under Arousal:

- aumento della respirazione diaframmatica a scapito di quella toracica;
- sensazione di mancanza di energia;
- scarsa concentrazione, facilmente distratta anche da elementi superficiali;
- flaccidità muscolare;
- considerevole riduzione della tensione;
- sensazione di disinteresse e demotivazione;
- linguaggio del corpo negativo;
- scarsa valutazione del tempo e incapacità di anticipazione;
- sensazione psichica di impotenza.



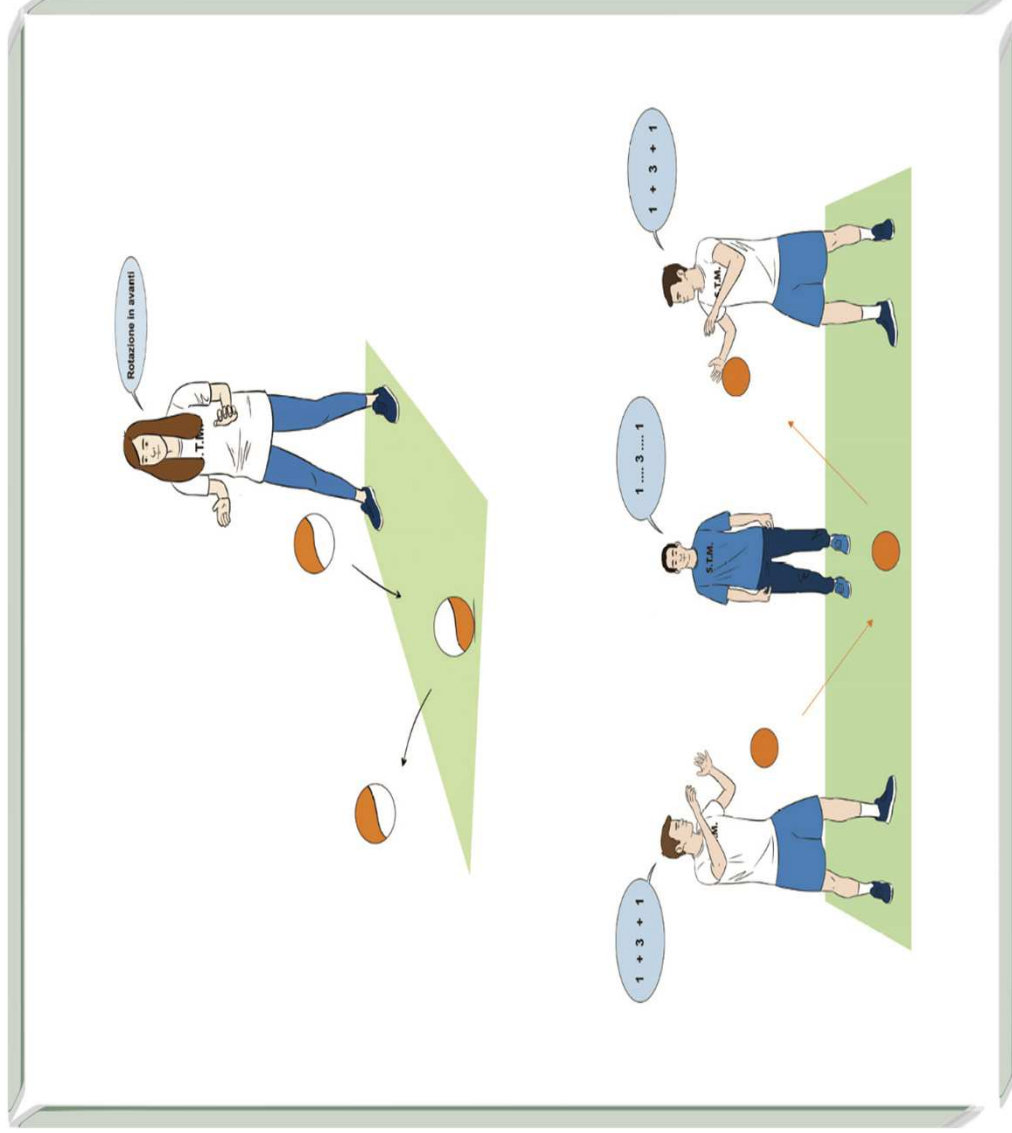




# SPECIAL TRAINING METHOD



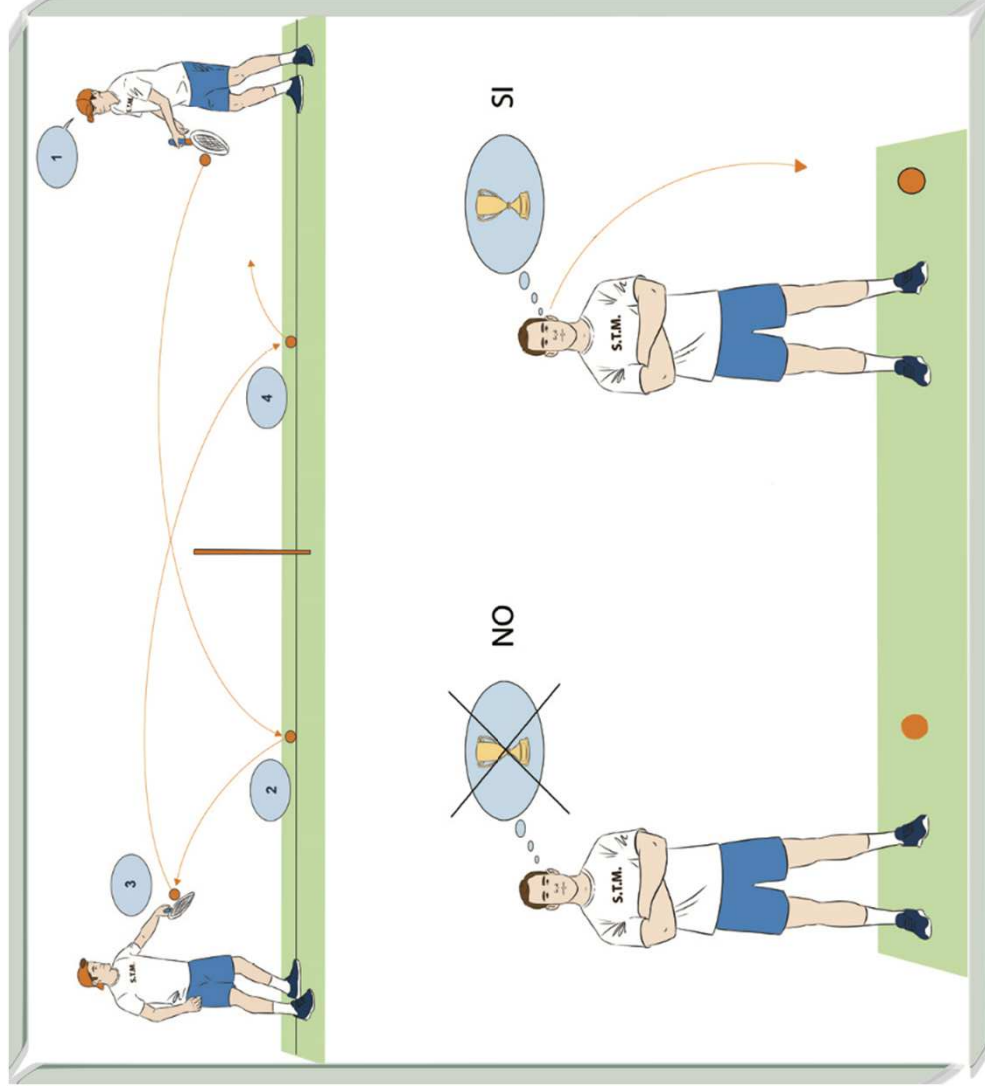
**ATTENZIONE ALLA PALLA**  
**FOCUS ESTERNO RISTRETTO**



# SPECIAL TRAINING METHOD



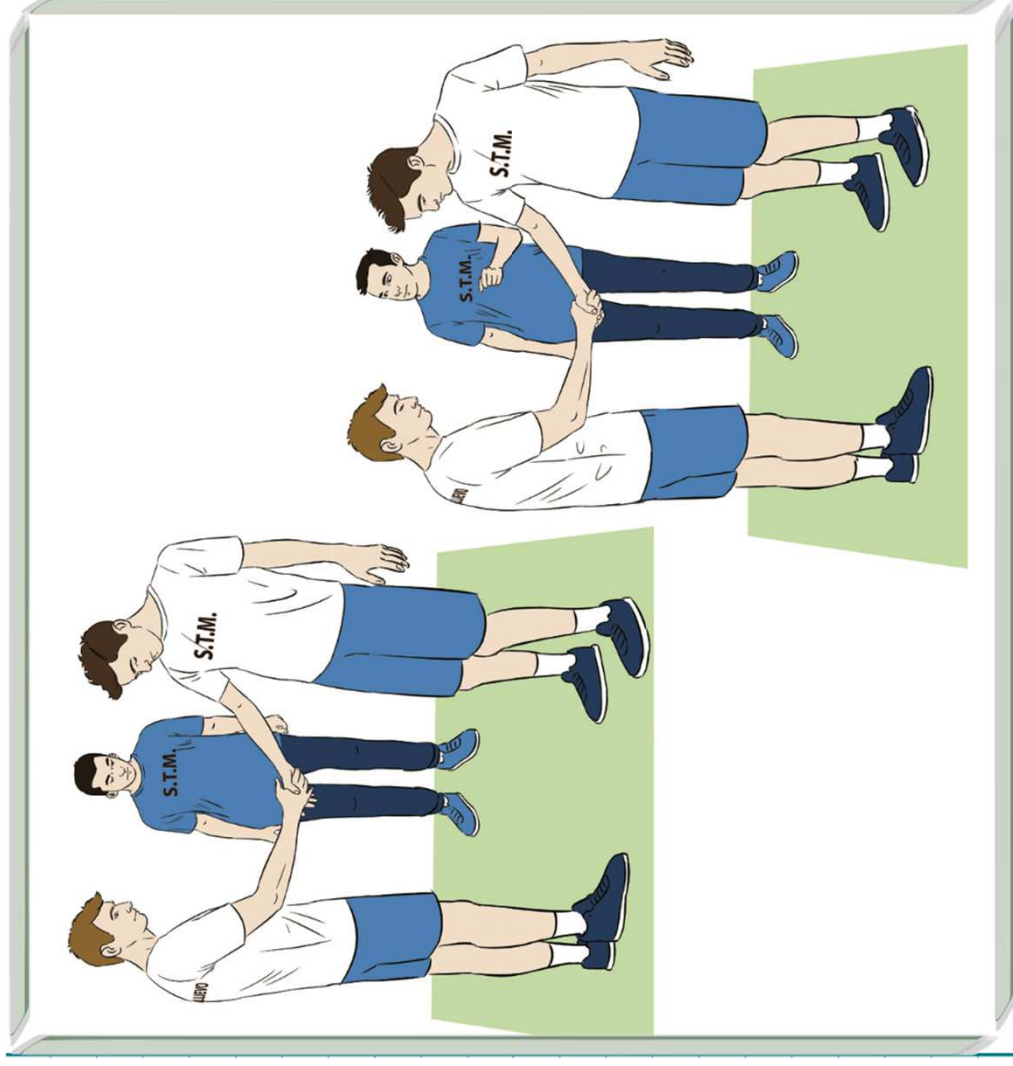
**SEGUI IL RITMO**  
FOCUS INTERNO/ESTERNO RISTRETTO



# SPECIAL TRAINING METHOD



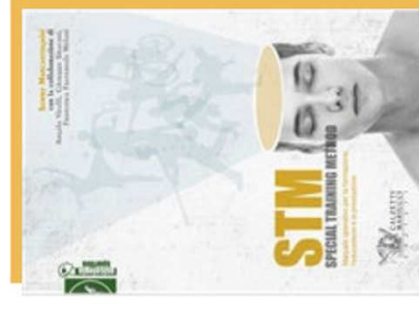
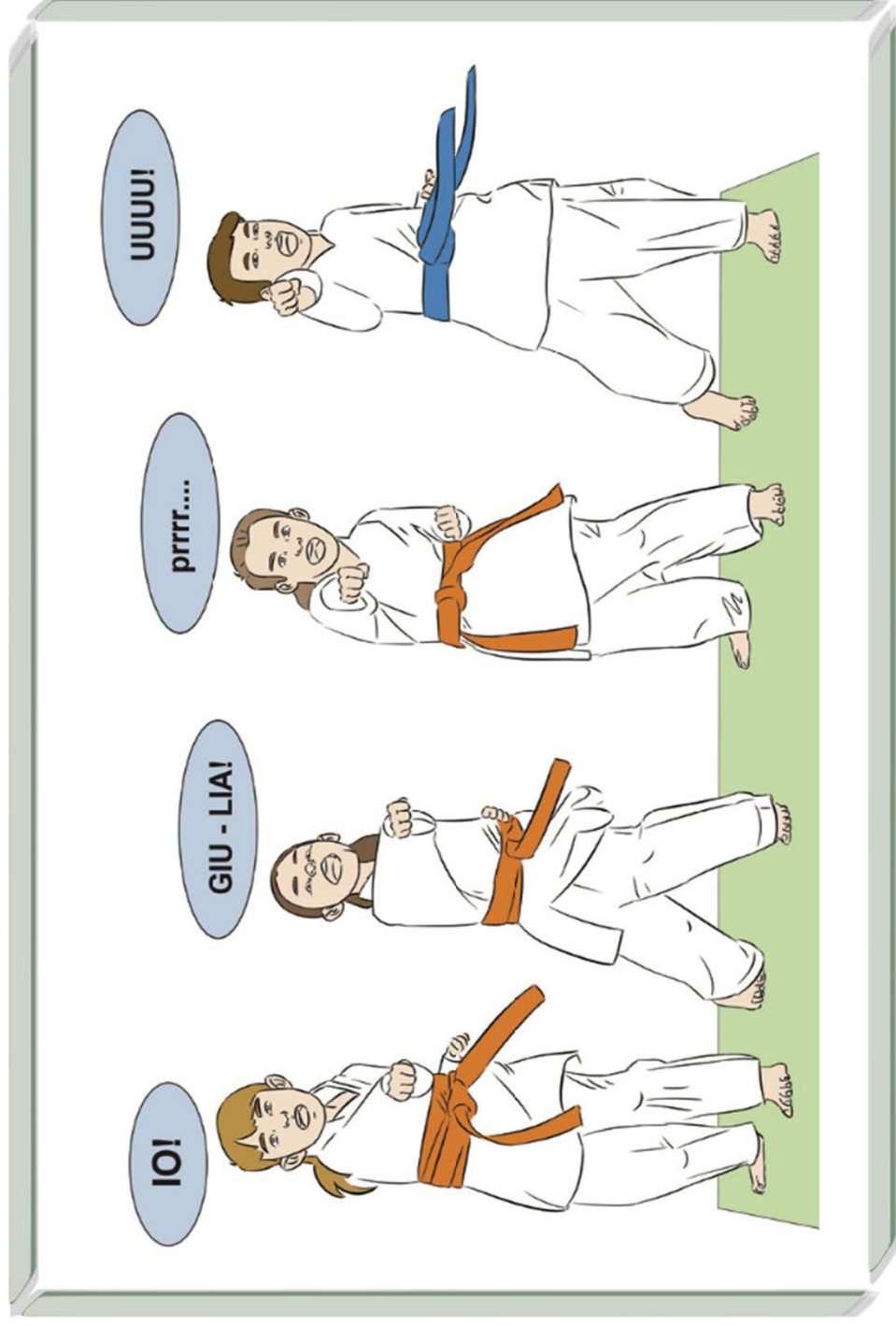
**ATTENZIONE ALLE TENSIONI MUSCOLARI**  
FOCUS INTERNO RISTRETTO



# SPECIAL TRAINING METHOD



**RESPIRAZIONE, AL CENTRO DELL'ATTENZIONE**  
FOCUS INTERNO RISTRETTO

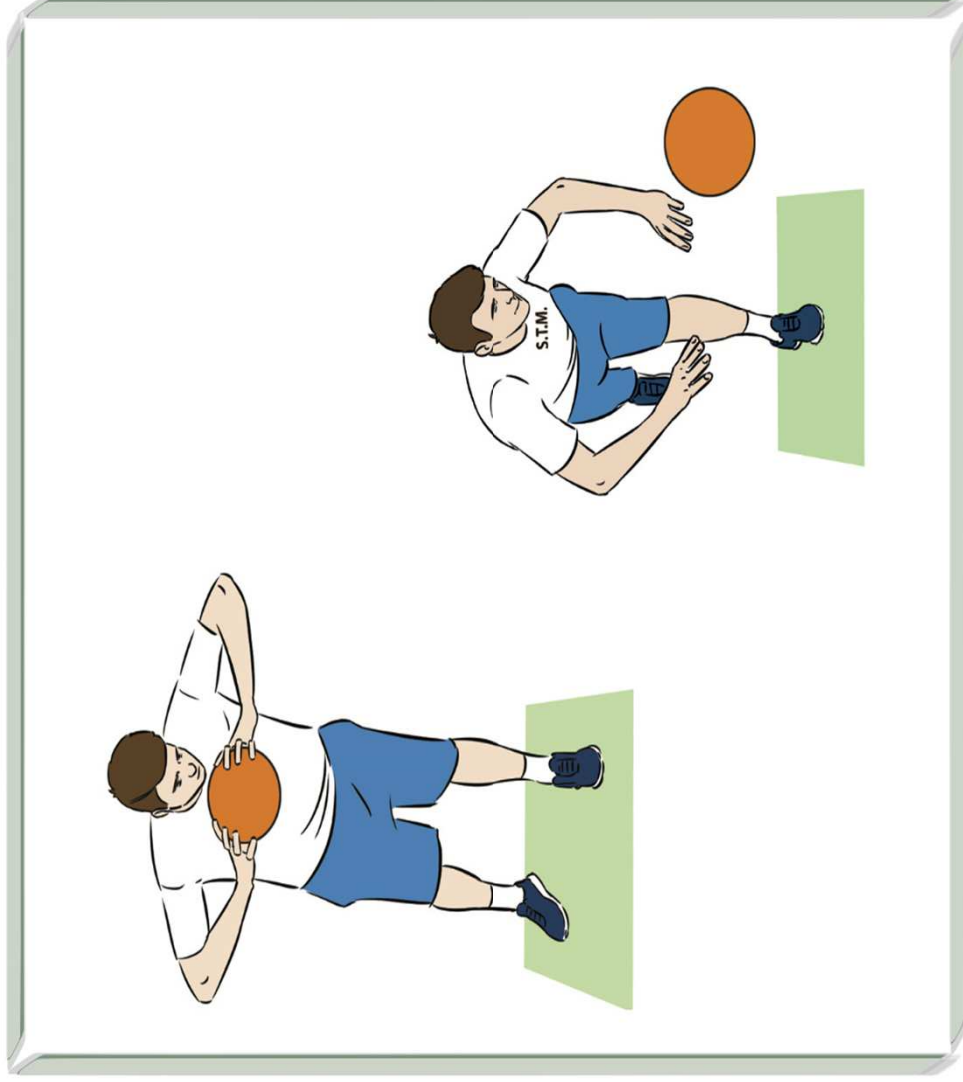




# SPECIAL TRAINING METHOD



**ATTENZIONE AL PESO DEL CORPO**  
FOCUS INTERNO AMPIO



# SPECIAL TRAINING METHOD



**ATTENZIONE ALL'ESTERNO**  
FOCUS ESTERNO AMPIO

