

# MODULO -2-

## LA PERFORMANCE ECCELLENTE TEORIA DELLA DOPPIA PIRAMIDE DI SVILUPPO UMANO

Performance di alto livello presuppongono un alto livello di **maturità esistenziale**. Essa consiste nella capacità di allineare volontariamente istinto, emozione e pensiero nella direzione di uno scopo consapevole liberamente scelto e poggia su di uno sviluppo sufficientemente armonico delle facoltà connesse ai cervelli istintivo/motorio, emotivo e mentale.

La ricerca dell'eccellenza è possibile solo a partire dalla coscienza del proprio livello di maturità e necessita dello **sviluppo di volontà e coscienza**, strumenti imprescindibili per condurre responsabilmente il proprio processo di crescita.

### OBIETTIVI

- Sviluppare la coscienza del proprio livello di maturità emotiva, mentale ed esistenziale
- Sviluppare le competenze esistenziali necessarie all'atleta per assumere la responsabilità dello sviluppo armonico del proprio potenziale
- Acquisire gli strumenti necessari al personale cammino di riequilibrio e crescita

### CONTENUTI

- Dalla coscienza indifferenziata all'autocoscienza: la **teoria della doppia piramide di sviluppo umano**
- Il punto di partenza: la mancanza di distinzione, da parte della coscienza, tra sé e non sé
- I 3 assi di sviluppo: l'istinto, l'emozione, la logica
- Il centro di gravità: il lento sviluppo di volontà e auto-coscienza dall'eteronomia all'autonomia
- Le funzioni esistenziali
- Ritorno all'unità: l'allineamento di istinto, emozione, pensiero nella direzione di uno scopo consapevole
- Quando i 3 assi hanno uno sviluppo disomogeneo: la piramide non equilibrata
- Quando il centro di gravità è debole: "buchi neri" e "buchi bianchi"
- La chiave di volta: il controllo dell'attenzione
- Uscire dai "buchi" e rinforzare il centro di gravità
- Riequilibrare la piramide
- Applicazione della teoria alle problematiche dello sport
- Il corpo che pensa: apprendimento di schemi motori complessi e neuroni specchio
- Principi e tecniche di ideo-programmazione
- Prepararsi per vincere
- Gestire le sconfitte
- Gestire le vittorie
- Rassegnazione, Svalutazione, Mania: i buchi neri mortali dello sportivo

### METODOLOGIE

Il seminario ha una forte connotazione esperienziale ed alterna alle lezioni frontali attività di drammatizzazione, role play, outdoor activities.

### TEMPI

24 h