

*NABBA ITALIA*

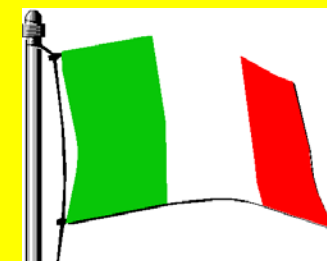
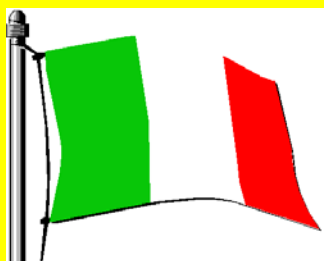
*MCFF*



# *LA CULTURA FISICA FUNZIONALE*

*ITINERARIO SPORTIVO ED EDUCATIVO  
PER L'INTERO ARCO DELLA VITA*

**(FONDAMENTI INNOVATIVI DELLA DISCIPLINA)**



## MOVIMENTO CULTURA FISICA FUNZIONALE

**Sede: "CENTRO BENESSERE OLIMPIA" - S.S. 18 Km 67.100 (Pagliarone) –  
84090 Montecorvino Pugliano – SA Tel. e Fax 0828.350194 - 348.4116062  
[www.nabbaitalia.it](http://www.nabbaitalia.it) – e-mail: [info@nabbaitalia.it](mailto:info@nabbaitalia.it)**

### ***Progetto di***

***Cultura sportiva - Cultura Fisica Funzionale - Benessere totale (Fitness - Wellness)  
Preatletica - Salute dinamica - Prevenzione - Educazione alimentare - Turismo sportivo***

## LA CULTURA FISICA FUNZIONALE: PRESENTAZIONE

*Con le presenti slide, il **MCFF (Movimento Cultura Fisica Funzionale)** propone l'obiettivo di proseguire lo sviluppo della Cultura Fisica con una struttura (inter)disciplinare (aree di conoscenze integrate) ampliata ed innovativa, basata sulla costante ricerca e sperimentazione ed adeguata alla realtà dell'uomo del III° Millennio. Sono in sintesi delineati i principi fondamentali, le idee portanti, la filosofia della Cultura Fisica Funzionale (e relativi contesti di esercitazioni), su cui abbiamo aperto un dibattito, nella convinzione che senza il condiviso **CONSOLIDAMENTO DI TALI PRINCIPI** la prassi diventa debole e priva di un significativo orientamento culturale ed educativo. La crisi di tutti i sistemi educativi italiani (formali ed informali, pubblici e privati) è al limite sopportabile e la Cultura Fisica Funzionale deve riprendere il suo importante ruolo, portandosi tra la gente, con modalità semplici, libere, efficienti, piacevoli.*

# IL CORPO UMANO

## IL XX SECOLO

*Il secolo della  
riscoperta del corpo*

## IL XXI SECOLO

*Il secolo della sua  
affermazione definitiva*

# IL MOVIMENTO ED IL CORPO

- **La vita della persona si manifesta attraverso il movimento, importante funzione organica, bisogno primario, linguaggio del corpo**
- **Il corpo umano è strutturato per muoversi**
- **La sedentarietà non è una vocazione umana: dipende da negativi condizionamenti sociali e dall'assenza della "cultura del movimento"**
- **L'educazione al movimento è alla base della esperienza motoria, fisica e sportiva personale**
- **L'educazione motoria, fisica e sportiva è una componente della formazione della personalità**
- **La consapevolezza della "corporeità" è una necessità fondamentale dell'essere "persona"**

# MOVIMENTO E SEDENTARIETÀ

*(Contrapposizione generatrice della “costruzione” della cultura della prevenzione e del benessere)*

**LA CULTURA DEL MOVIMENTO dovrebbe accompagnare i processi di crescita globale della persona e rientra nei sistemi educativi di ogni società**  
*(Alto in Italia il tasso di analfabetismo motorio)*

## LA SEDENTARIETÀ

**dipende da stili di vita errati per carenza educativa e costituisce un fattore di rischio per la salute personale, il benessere sociale**  
*(Lotta alla sedentarietà: dai primi anni di vita)*

## LA CULTURA FISICA FUNZIONALE E LA SALUTE DINAMICA (Equilibrio corpo-mente)

La **SALUTE DINAMICA** non è la semplice assenza di malattia, ma una situazione, un modo di essere della persona – integrata nel suo ambiente naturale e sociale – e la capacità di **POTERSI COSTRUIRE** un corpo capace di esprimere l'intera gamma delle sue potenzialità (**MORFOLOGICHE - FUNZIONALI - METABOLICHE**) in un armonico equilibrio funzionale fisico, psichico, sociale.

La **CULTURA FISICA FUNZIONALE** – come le altre attività sportive opportunamente programmate – è un elemento fondamentale della **SALUTE DINAMICA**

$$\begin{array}{c} \text{SALUTE DINAMICA} \\ = \\ \text{CULTURA FISICA FUNZIONALE} \\ + \end{array}$$

Igiene - Prevenzione primaria - Sano ambiente di vita - Tutela sanitaria - Assenza di stress e di dipendenze - Educazione alimentare - Educazione stradale - Lavoro gratificante - Condizione sociale - Equilibrio psicologico

## I PRESUPPOSTI CULTURALI DELLA SALUTE DINAMICA

LA SALUTE DINAMICA – ASSOLUTAMENTE BASATA  
SULLE ATTIVITÀ MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE –  
COSTITUISCE UN VALORE AGGIUNTO ALLA PERSONA.

I PRESUPPOSTI CULTURALI FONDAMENTALI  
PER PROMUOVERE LA SALUTE DINAMICA SONO  
LE CONOSCENZE, LE COMPETENZE,  
LA MENTALITÀ E LA CULTURA DI BASE

Domanda: "è possibile COSTRUIRE la SALUTE  
DINAMICA senza porre – nell'esperienza motoria,  
fisica e sportiva – in diretta correlazione didattica  
i processi d'allenamento con i presupposti teorici?  
E l'eventuale recupero di questi presupposti nel  
patrimonio culturale ed esperienziale dell'utente  
rientra nei compiti delle Palestre e Centri Sportivi"?



## IL CORPO UMANO

**IL CORPO UMANO** non è uno strumento o un oggetto tra gli oggetti (destinato al mero addestramento), ma espressione totale della persona e del proprio essere nel mondo attraverso il **movimento** e la **gestualità**. Tale concezione **personalistica** (*la cultura occidentale*) ne giustifica la sua **EDUCAZIONE** e **CULTURA**. L'espressione

“**IO HO IL MIO CORPO**”

andrebbe sostituita con l'espressione

“**IO SONO IL MIO CORPO**”.

## IL CORPO UMANO

**Il corpo umano non è destinato ad una precoce involuzione: può essere sviluppato e mantenuto (*cultura del corpo + prevenzione + movimento programmato + stile di vita sano*) per l'intera esistenza ad elevati livelli di salute dinamica, estetica, armonia, efficienza fisica (funzionale, atletica e competitiva), in perfetta sincronia con le altre componenti della personalità**

11

## PERSONA ED EQUILIBRIO EDUCATIVO *(Valorizzazione delle molteplici intelligenze umane)*

Nell'educazione integrale della persona, trascurare la componente motoria significa creare lo squilibrio ed ostacolare l'armonico (e simultaneo) sviluppo della personalità, anche con rischi di inadeguatezza e limiti



## ATTIVITÀ MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE: SVILUPPO DI QUALI POTENZIALITÀ?

L'esperienza motoria, fisica e sportiva deve sempre coinvolgere la **PERSONA** – da protagonista – nello sviluppo **totale ed equilibrato** delle sue potenzialità

COGNITIVE - EMOTIVE/  
AFFETTIVE - SOCIALI - MOTORIE

La forte attenzione prioritaria sul coinvolgimento motorio rischia di promuovere risultati limitati, con demotivazione, insoddisfazione, pericoli di abbandono. Il coinvolgimento dell'intera personalità conduce – con maggiori probabilità – la persona al conseguimento di tutti i possibili obiettivi, dalla prestazione sportiva alla scoperta di valori interiori, attraverso vari processi educativi che generano ed integrano

CONSAPEVOLEZZE - MOTIVAZIONI  
SENSO PER LA PROPRIA VITA

## MOVIMENTO ED ATTIVITÀ MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE

**L'educazione, l'amore, la motivazione al movimento umano (*compito vitale della famiglia, delle Istituzioni e della società a partire dalla prima infanzia*) possono essere successivamente – come libera espressione della propria personalità – potenziati e finalizzati verso varie forme e modalità motorie, fisiche, sportive, di salute dinamica e benessere individuale e collettivo**

## OBIETTIVO

La **CULTURA FISICA** tradizionale ha avuto l'importante obiettivo di costruire – con consapevolezza di valori, ma anche con alcune incertezze funzionali – un corpo (*vissuto e non subito, amato e non tradito, espressione del proprio essere e non oggetto o strumento per fini materialistici*) in piena efficienza, atletico, armonico, competitivo, capace di esprimere valenze estetiche, educative, sociali e relazionali

**IL CONI E LA CULTURA FISICA  
CON L'ISTITUZIONE NEL 2000 DELLA  
FIPCF**

**(FEDERAZIONE ITALIANA  
PESISTICA E CULTURA FISICA)**

**IL CONI HA RICONOSCIUTO ALLA  
CULTURA FISICA DIGNITÀ DI DISCIPLINA  
SPORTIVA CON L'INSERIMENTO NEL  
"SISTEMA EDUCATIVO NAZIONALE"**

# L'ALLENAMENTO FUNZIONALE

**L'ALLENAMENTO FUNZIONALE** (miglioramento dei meccanismi neurologici e fisiologici che gestiscono il movimento umano)  
**ALLENA LA PERSONA** che apprende ed agisce come un sistema biologico integrato. Sviluppa, coordinando ed integrando:

1 - LE CAPACITÀ CONDIZIONALI  
(Legate agli aspetti energetici del movimento  
– Aspetto quantitativo del movimento)

2 - LE CAPACITÀ COORDINATIVE  
(Connesse al Sistema nervoso per il controllo del movimento – Aspetto qualitativo del movimento).

3 - LE SPECIFICHE ABILITÀ MOTORIE  
(Le richieste per eseguire – a vari livelli – prestazioni sportive, professionali o di vita comune specifiche).

L'ALLENAMENTO FUNZIONALE HA UNA FUNZIONE PREVENTIVA, DI SVILUPPO, TERAPEUTICA



## L'ALLENAMENTO FUNZIONALE E LE ATTIVITÀ MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE

**L' ALLENAMENTO FUNZIONALE** è il mezzo per conseguire numerosi obiettivi motori, fisici e sportivi: il fine ultimo non esclude mai la relazione **FORMATIVA/EDUCATIVA** con il

## SISTEMA PERSONA

per la formazione dell'**IDENTITÀ** - Senza questa impostazione l'esperienza sportiva incontra barriere e limiti, infrangendosi su risultati scarsamente significativi e poco duraturi (*accentuazione dell'abbandono*)

## IL CORPO UMANO E LA CULTURA FISICA FUNZIONALE

# La Cultura Fisica Funzionale

è l'ulteriore sviluppo dei fondamenti scientifici della **CULTURA FISICA** tradizionale, in cui si riscontrano ritardi funzionali.

Il **MCFF** tenta di risolverli consentendo l'**autonoma costruzione** di

**VALORI FUNZIONALI INTEGRATI  
PERTINENTI L'INTERA PERSONALITÀ**

*(Efficienza funzionale motoria, fisica, sportiva, competitiva, cognitiva, affettiva, emotiva, sociale, psicologica, etica, relazionale, motivazionale e **vigilanza consapevole sulla propria corporeità**).*

Pertanto, la **CULTURA FISICA FUNZIONALE** – nel superamento totale del dualismo corpo-anima – è una discipline che si propone di avere tra gli obiettivi il fondamento educativo della “**CULTURA DEL CORPO**”

# LA CULTURA FISICA FUNZIONALE

## 1 – CULTURA (tutto ciò che valorizza e potenzia l'uomo)

**CULTURA**: le conoscenze critiche (in “azione”), le consapevolezze pertinenti le problematiche motorie, fisiche, sportive e la capacità di assumere comportamenti in grado di trasformarle in processi vitali di prevenzione, sviluppo, cambiamento. Il riferimento specifico è alla **cultura** del corpo, alla sua **conoscenza**, che rappresenta:

- *La consapevole e decisiva “**spinta motivazionale**”*
- *La basilare “**esperienza cognitiva**” per viverlo*
- *Il “**prerequisito**” di base per costruire risultati nelle problematiche motorie, fisiche, sportive, della salute dinamica, del benessere e **prevenzione***
- *Il “**primo diritto**” dell'utente nell'esperienza sportiva*
- *Il “**dovere**” di: Famiglia, Scuola, Istituzioni, Enti, Agenzie Formative, Federazioni sportive, Palestre*

## 2 – FISICA

**FISICA: conoscenza e consapevolezza del proprio corpo percepito non come oggetto, strumento, erronea destinazione consumistica, ma esperienza immediata del proprio essere nel mondo. Corpo vissuto come potente ed armonica espressione motoria, fisica, sportiva, competitiva, relazionale, spirituale (il corpo è l'anima).**

Domanda: "è possibile vivere, educare, rispettare il proprio corpo o ascoltarne i messaggi o svilupparne armonicamente tutte le potenzialità senza conoscerlo"?

## 3 – FUNZIONALE

**FUNZIONALE: esperienza motoria, fisica e sportiva  
IN FUNZIONE DEL SISTEMA PERSONA NELLA  
SUA TOTALITÀ (sviluppo degli aspetti quantitativi,  
qualitativi e preventivi del movimento per i bisogni  
della vita comune o di prestazioni fisiche, sportive e  
di sviluppo INTEGRATO, SIMULTANEO, AUTONOMO,  
RESPONSABILE delle componenti della personalità)**

*(Nel sistema persona: integrazione degli  
aspetti motori, cognitivi, affettivi, emotivi,  
motivazionali, sociali, etici, relazionali)*

# IL SISTEMA SPORTIVO ITALIANO

## Il Sistema Sportivo Italiano

**(CONI, Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Associate, Enti di Promozione Sportiva e relative Associazioni affiliate, Associazioni Benemerite)**

**è istituzionalmente inserito nel**

**Sistema  
Educativo Nazionale**

**con l'obbligo di contribuire – con culture, strumenti, valori – ai processi evolutivi della società e di intervenire nelle eventuali crisi delle transizioni educative, culturali, sociali**

## IL PRINCIPIO CONDIVISO UNIVERSALMENTE

**Le attività motorie, fisiche e sportive hanno come ragioni di senso, fondamento strutturale, energia modellatrice, fine ultimo**

## L'EDUCAZIONE DEL SISTEMA PERSONA

**Nella società attuale, nello sport un ostacolo a questo fine è rappresentato anche dal conflitto motivazionale **EDUCAZIONE/PRODUTTIVITÀ**, da gestire fin dalla fanciullezza (*decisivo nella preadolescenza*), per “evitare quelle tensioni emotive negative e potenzialmente deformanti la percezione dello sport e della realtà sociale”**

## LA CULTURA FISICA FUNZIONALE ED IL SUO RADICAMENTO SUL TERRITORIO NAZIONALE

**La Cultura Fisica Funzionale** può avere un radicamento esteso nel tessuto sociale, con forte libertà disciplinare, autonomia organizzativa e ricchezza di eventi. Infatti:

- È l'evoluzione disciplinare della Cultura Fisica tradizionale, pertanto accettabile dalle Istituzioni, dal moderno Welfare State, dagli ambienti accademici ed educativi, dalla famiglia
- Ha alle radici oltre 70 anni di storia, esperienze e ricerca (scientifica, tecnica, tecnologica, didattica, competitiva), negli ultimi anni confuse da pregiudizi, errori e devianze
- In Italia è praticata (come Cultura Fisica tradizionale o Body Building) in 12.000 Centri Sportivi e Palestre (tra pubblico e privato), ormai moderne strutture con forti potenzialità per trasformarsi in **SISTEMI SOCIALI**, con l'obiettivo di coniugare

**LOGICHE AZIENDALI e VALORI DELLO SPORT  
ASPETTI SCIENTIFICI e DIVERTIMENTO DIDATTICO**



## LA SOCIETÀ ITALIANA E LA CULTURA FISICA FUNZIONALE

LA SOCIETÀ NECESSITA DI INNOVATIVI PERCORSI EDUCATIVI, QUINDI ANCHE DELLA **CULTURA FISICA FUNZIONALE**, PERCHÉ:

- L'Ed. motoria, fisica, sportiva scolastica è tuttora insufficiente
- Istituzionalmente, vi è il problema – a tutti i livelli – di investire nella “**Cultura del Movimento**” come componente della sfera educativa e base delle attività motorie, fisiche e sportive
- L'intero impianto disciplinare della Cultura Fisica Funzionale ha come fulcro la “**centralità della relazione**” e della “**persona**”
- Essendo anzitutto “**CULTURA**” la **Cultura Fisica Funzionale** per sua natura disciplinare ha finalità formative ed educative
- Aumentano i fenomeni di devianze sociali, droga, alcolismo, bullismo, etc., con la verifica della **debolezza degli interventi educativi attuali** e la necessità di ricercare **strategie più efficaci**
- Le cattive abitudini alimentari, gli incerti stili di vita, i modelli prevalenti delle società industrializzate pongono il problema delle malattie da **mancaanza di movimento** (come l'obesità) e, spesso, della **relazione critica** con il cibo ed il proprio corpo

# LE ATTIVITÀ MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE : TRADIZIONE ED INNOVAZIONE

LE ATTIVITÀ MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE E, QUINDI, IL FITNESS, IL WELLNESS, LA CULTURA FISICA, ETC.

DEVONO NECESSARIAMENTE  
ESSERE FUNZIONALI - OLTRE  
AGLI OBIETTIVI ATLETICI - AL  
SISTEMA PERSONA

# LA SOCIETÀ ITALIANA ED IL FITNESS (BENESSERE - EFFICIENZA FISICA)

## LE COMPONENTI STRUTTURALI DEL FITNESS (Evidenti le radici nella *Cultura Fisica* e nel *Body Building*)

- *Efficienza cardiovascolare*
- *Forza - Ipertrofia muscolare*
- *Rapporto equilibrato H/P*
- *Adeguate % di massa magra*
- *Mobilità articolare*
- *Equilibrio psicologico*

### FITNESS (Wellness)

Questa impostazione costituisce il benessere completo o manca la integrazione contenutistica e programmatica delle componenti funzionali?

**II FITNESS HA DATO UN IMPULSO ALLA CULTURA DELLA SALUTE** e promosso nuovi stili di vita. Mutuando molto dall'immenso patrimonio tecnico-scientifico e tecnologico della *Cultura Fisica (Body Building)*, ha proposto altri approcci di allenamento, promosso eventi promozionali, creato un mercato del benessere diffuso e fiorente, ma, a volte, contraddittorio, consumistico, disperso in mode passeggere e bisogni indotti

## LA SOCIETÀ ITALIANA ED IL WELLNESS (BENESSERE TOTALE?)

Alle componenti del **FITNESS** il **WELLNESS** accentua la **correlazione con gli aspetti sociali**: il benessere diventa un valore vissuto come base dell'esplicazione di ogni ruolo umano

Il Fitness ed il Wellness sono – con merito – in costante evoluzione, ma con limiti nella **RAZIONALIZZAZIONE FUNZIONALE**

Inoltre, in assenza di una consapevole **VOCAZIONE (Cultura) EDUCATIVA** (ne manca la testimonianza disciplinare) rischiano nel tempo di diventare semplice **TERAPIA**

## BODY BUILDING E LA CULTURA FISICA FUNZIONALE

**Il Body Building ha continuato (dagli anni 70 - XX secolo) – in parziale identificazione – il cammino della CULTURA FISICA, come un fenomeno di massa, apprezzato da famiglia ed Istituzioni, con l'emarginazione della recente degenerazione. Altre attività (in maniera incompiuta) ne hanno mutuato l'esperienza. La Cultura Fisica Funzionale – da interpretare con nuove categorie mentali – sviluppa l'esperienza della Cultura Fisica e del Body Building nelle AUTENTICHE VALENZE SCIENTIFICHE E STORICHE. Soprattutto, consolida e sviluppa l'allenamento con le resistenze (pesi), sottovalutato nella scientificità dalle programmazioni didattiche nel Fitness e nel Wellness ed in alcuni settori delle attività sportive (preatletica). Spesso anche nella salute dinamica, per l'influenza sulla regolazione del metabolismo**

## FITNESS - WELLNESS E LA CULTURA FISICA FUNZIONALE

È innegabile l'importanza del FITNESS e del WELLNESS, ma queste due accreditate attività *non sono l'evoluzione della Cultura Fisica*

- Non contemplan una **cultura** ed una **pedagogia del corpo**, fondamento istituzionale delle attività motorie, fisiche e sportive, rischiando la limitazione educativa
- Non prevedono le riflessioni teoriche come fonte di **consapevolezze**, per conseguire lo stile di vita sano, nuove **dimensioni psicologiche** e di **senso**. Senza la teoria, il coinvolgimento **resta superficiale**, con scarsa fidelizzazione, motivazione e pericolo di abbandono. Domanda: “Perché i ministeri dell'Istruzione di tutti i paesi del mondo prevedono per gli studenti il testo di teoria per l'Educazione motoria, fisica e sportiva”?

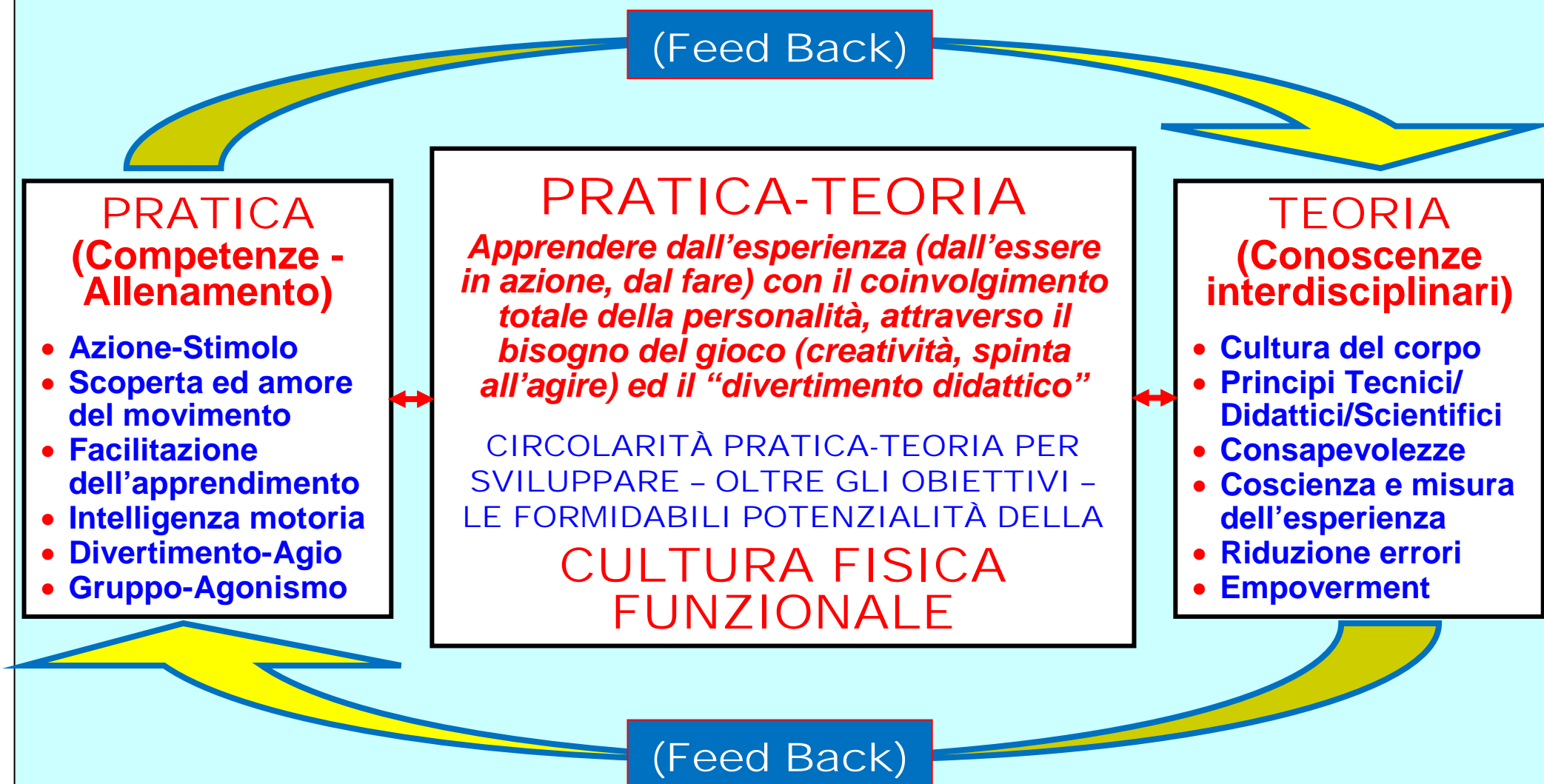
- Non prevedono – **NEL CORPO FUNZIONALE, POTENTE ED ARMONICO** – lo sviluppo di universali linguaggi, facilitando le **relazioni umane**, esprimendo la **propria visione della vita e del mondo** in relazione al contesto
- Non prevedono la **misura** di proporzioni, linea, armonia stile personalizzato delle componenti **estetiche** di classica memoria, unite all'espressività dinamica di **POSSANZA ATLETICA FUNZIONALE** (Ipertrofia e forza muscolare, efficienza cardiovascolare, percentuale di massa magra, rapporto Altezza/Peso, mobilità articolare, integrati alle capacità coordinative, come l'equilibrio, etc.)
- Hanno disperso, in parte, la padronanza metodologica e l'efficace utilizzo delle tecnologie della Cultura Fisica e del Body Building in processi di allenamento divertenti, ma superficiali, poco controllati nella programmazione
- Senza vocazione educativa, la funzione di cooperazione nei processi di **normalizzazione ed inclusione sociale** (emarginazione, dipendenze, etc.) può risultare debole

## LA CULTURA FISICA FUNZIONALE: UNA PEDAGOGIA DEL CORPO (CORPOREITÀ)

**Nel concetto di educazione integrale della persona – eliminando la gerarchia tra le educazioni – una pedagogia del corpo significa avere la coscienza di un corpo conoscibile, educabile in tutte le sue dimensioni integrate e della valenza disciplinare della “CULTURA FISICA FUNZIONALE”. Inoltre, significa potere programmare – personalizzando e per tutta la vita – il processo educativo**



# FONDAMENTO METODOLOGICO DELL'APPRENDIMENTO DELLA CULTURA FISICA FUNZIONALE: CIRCOLARITÀ PRATICA-TEORIA



OBIETTIVI → CONSAPEVOLEZZE → MOTIVAZIONI → SENSO PER LA VITA

## CONTESTI DI ALLENAMENTO COME SISTEMI SOCIALI DI SVILUPPO DI POTENZIALITÀ UMANE

**L'attuale tendenza all'eccellenza (*manageriale, organizzativa, scientifica, umana, tecnologica, relazionale, multimediale, logistica e di eleganza, competenze, accoglienza, bellezza, comfort, agio, Marketing relazionale, internazionalità*) dei Centri Sportivi e Palestre è un positivo segno dei tempi**

**MOLTO IMPORTANTE**

**per il conseguimento degli obiettivi**

**MA NON DETERMINANTE**

**per la mancanza di un fattore **DECISIVO** e **CARATTERIZZANTE** l'intero contesto Palestra**

**Il fattore mancante è la concezione  
INTENZIONALE e CONSAPEVOLE  
dell'intero contesto Palestra come**

**UN SISTEMA SOCIALE APERTO  
CON PECULIARITÀ DIDATTICA**

**con un**

**COORDINAMENTO STRUTTURALE  
INTERNO ALLO STESSO SISTEMA**

**Il coordinamento mancante è il  
MOTORE/REGIA DI ANIMAZIONE  
DIDATTICA ED EDUCATIVA  
*(CENTRATO SUL MONDO DELL'UTENTE)*  
ATTRAVERSO IL DIVERTIMENTO**

## QUALE PROGETTO PER LA PALESTRA DEL III MILLENNIO

**Le palestre ed i Centri Sportivi devono diventare un SISTEMA SOCIALE APERTO ADEGUATO "ALLA PERSONA" centrato sulla valorizzazione delle potenzialità e delle risorse individuali e di gruppo. Il progetto strutturale polivalente – RISPETTANDO LE SPECIFICITÀ PER "RISPOSTE SU MISURA" – deve essere la risultante concettuale di tutte le scienze che promuovono lo sviluppo delle potenzialità umane, senza trascurare quelle determinanti i CRITERI DI BASE di ogni APPRENDIMENTO SIGNIFICATIVO**

*(Didattica, Psicologia, Scienze dell'Educazione e della Formazione, Antropologia, Sociologia, etc.).*

Domanda: "Se la palestra - nei suoi criteri architettonici e didattici - riflette solo in parte le componenti della personalità, l'armonico sviluppo delle stesse componenti è possibile"?

Condividendo (?) le idee esposte, la palestra del III Millennio (*era della comunicazione universale, villaggio globale, Informatica, Internet, etc.*) deve essere per l'utente - volto all'eccellenza, critico interprete dei valori della società contemporanea - il **LUOGO PRIVILEGIATO DEL BENESSERE** e della

**POSITIVA, ENTUSIASMANTE ED  
AUTONOMA ESPERIENZA SPORTIVA**

per vivere (per l'intera vita) consapevolmente e con totale espressività - nel massimo agio possibile - un bagno comunicativo-relazionale

**COGNITIVO - MOTORIO  
EMOTIVO - SOCIALIZZANTE**

## CARATTERISTICHE RELAZIONALI E DIDATTICHE DEL CONTESTO PALESTRA (RIFLESSO E PROLUNGAMENTO DEL MONDO ESTERNO)

L'architettura deve essere sensibile alle componenti cognitive, emotive, sociali e motorie dell'esperienza in palestra, adatte a filtri culturali di gruppo e personalizzati e funzionali alle esigenze educative, rappresentando:

- **IL SENSO DEL PASSATO**

(Le radici e le valenze formative, come fondamento per la comprensione della nascita e dell'evoluzione delle discipline nelle strutture teoriche ed operative, nei significati storici, valoriali e nelle premesse attualizzabili)

- **L'ATTUALITÀ DEL PRESENTE**

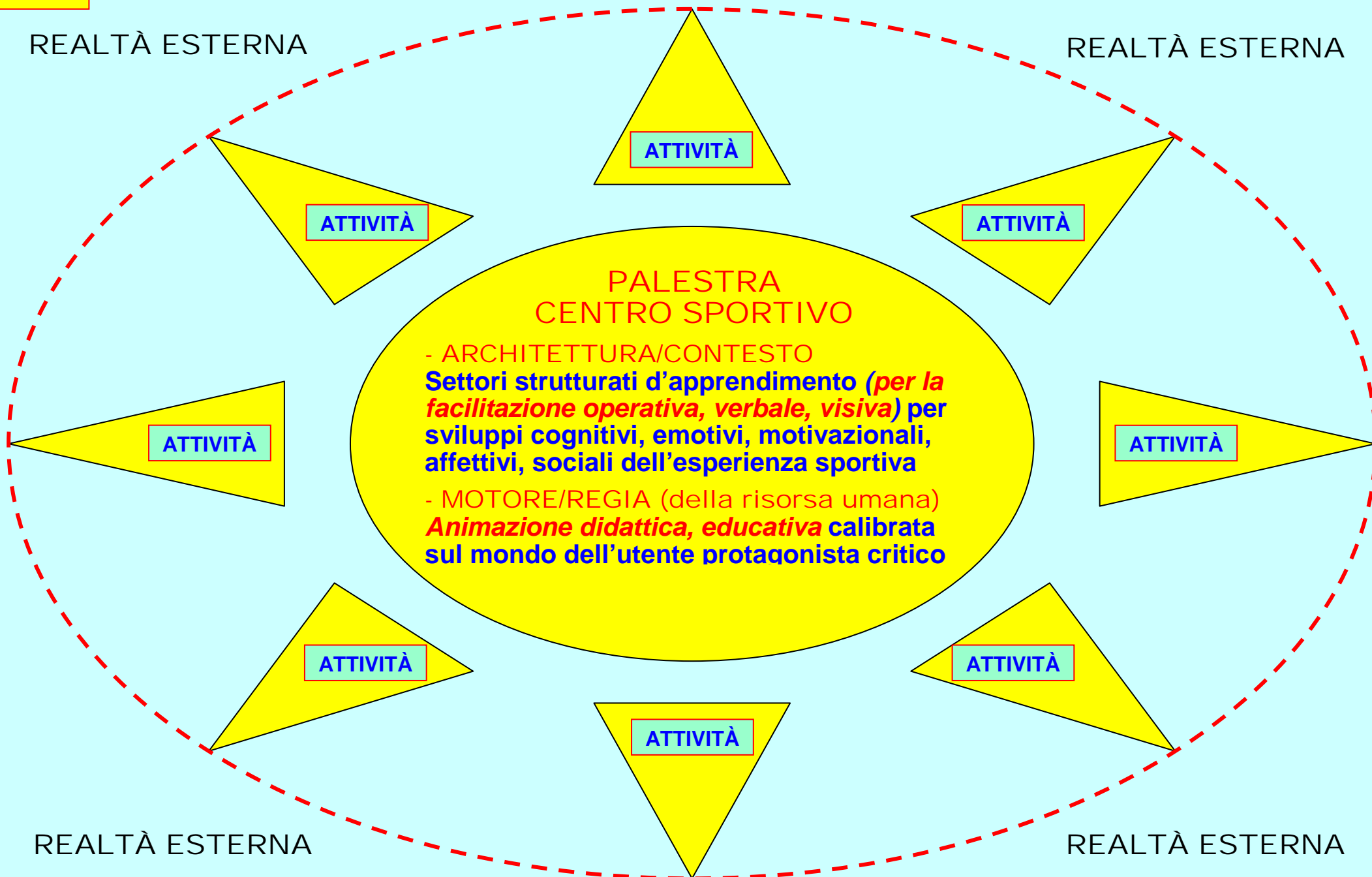
(Il significato di un'esperienza per lo sviluppo armonico delle potenzialità possedute per natura e manifestate nella storia e da inserire in un progetto di benessere e di stile di vita come peculiare espressione della personalità)

- **LA PROGETTUALITÀ FUTURA**

(L'energia modellatrice, la spinta motivazionale e creativa, la costante ricerca di orizzonti di senso per sostenere a vita il progetto della propria realizzazione umana, attraverso l'esperienza motoria, fisica e sportiva)

REALTÀ ESTERNA

REALTÀ ESTERNA



REALTÀ ESTERNA

REALTÀ ESTERNA

# METODOLOGIA ELETTIVA DEL MOTORE/REGIA DELLA RISORSA UMANA

## LA RELAZIONE UMANA (*ATTIVITÀ CREATIVA*)

**DIALOGO e soprattutto ASCOLTO (individuale e di gruppo) utilizzando ogni modalità, mezzo e contesto di comunicazione, includendo – in presenza ed on-line – tutte le tecnologie per una**

### **DIDATTICA MULTIMEDIALE**

**per apprendimenti: prossimali - personalizzabili e di gruppo - entusiasmantissimi - creativi - motivanti divertenti - accessibili - significativi - emozionanti autonomi - liberi - socializzanti - gratificanti**



# III MILLENNIO: L'IDENTITÀ PROFESSIONALE DELLA RISORSA UMANA

**RISORSA UMANA:** coscienza delle specificità integrate dei ruoli, motivando l'utente nella fruizione consapevole di **SERVIZI - PRODOTTI - ESPERIENZE.**

**DOCENTI:** sviluppo di competenze derivanti dalla sintesi di scienze mirate  
**RIVALUTANDO QUELLE DIDATTICHE E PSICOPEDAGOGICHE**

**LE COMPETENZE INTEGRATE DELLA CLASSE DOCENTE**

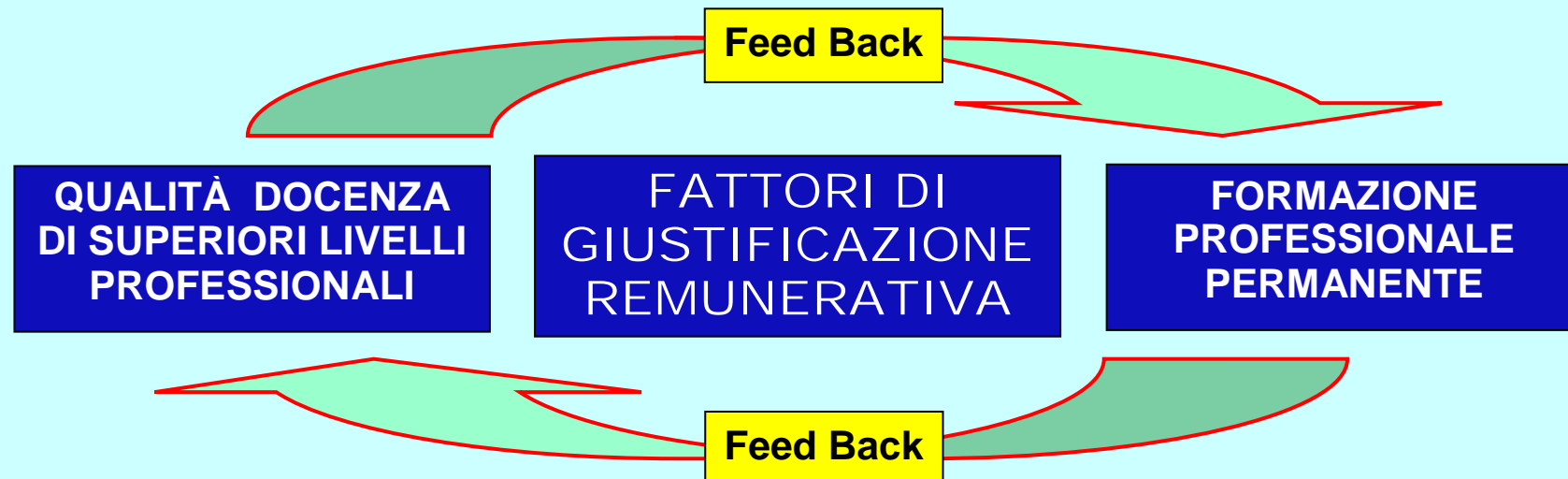


# LA RISORSA UMANA: PROBLEMI FORMATIVI

**Palestra:** primo contesto formativo, con laboratorio interno di  
(AUTO)FORMAZIONE - RICERCA - SPERIMENTAZIONE  
- spazio attrezzato con moderna didattica multimediale come  
**LA VERA CENTRALE FORMATIVA PERMANENTE**  
*(IN RETE CON: PALESTRE - AGENZIE FORMATIVE - ESPERTI - EVENTI -  
ISTITUZIONI (UNIVERSITÀ) - MANIFESTAZIONI - CAMPIONATI - FORUM, ETC.)*

## NORMA E CONDIVISIONE CONTRATTUALE

**DOCENTI:** curare la missione aziendale ed il personale progetto di allenamento e di formazione, per buone prestazioni sportive (sperimentazioni metodologiche), esplicitare docenza in corsi di formazione e tra pari, redigere articoli in pubblicazioni di settore



## LA CULTURA FISICA FUNZIONALE: IL LINGUAGGIO DEL CORPO

Nell'essere umano, il linguaggio corporeo rivela l'intera personalità nelle dimensioni consapevoli ed inconsapevoli. Qualifica la comunicazione, completa il linguaggio verbale, stabilisce una costante relazione significativa con se stessi, gli altri, il mondo. Rivela l'accoglienza o il rifiuto, la verità o il falso, l'agio o il disagio, la partecipazione o l'assenza interiore. La **Cultura Fisica Funzionale** – con la salute dinamica, la possanza atletica ed umana, la peculiare solarità estetica – **aumenta le capacità espressive**, visibili soprattutto nella competizione, culmine di un processo intenzionale, con l'obiettivo di parlare del proprio mondo, dialogare, ricevere una risposta, negoziare valori e progetti futuri.

## LA COMPETIZIONE: VALENZA SPORTIVA FUNZIONALE ED ESTETICA DEL CORPO

**La CULTURA FISICA FUNZIONALE include l'ELEVATA EFFICIENZA FUNZIONALE (ALLENAMENTO) e la peculiare DIMENSIONE ESTETICA (IDENTITÀ PERSONALE), come esperienza storica del bello, della linea, dell'armonia, della misura, dell'equilibrio, non per fini strumentali, bensì espressione della propria realtà interiore in relazione a se stessi, agli altri, al mondo. Nella competizione, culmine del percorso dell'esperienza sportiva ed umana, si esprime la:**

- **CONDIZIONE ATLETICA FUNZIONALE (dall'esperienza di allenamento – guidata dalla programmazione didattica e da uno stile di vita coerente, con l'aiuto di docenti di competenze didattiche attuali – allo sviluppo di capacità motorie, fisiche e sportive funzionali)**
- **VALENZA ESTETICA (senso dello stile, misura, armonia, equilibrio delle forme fisiche, come equilibrio dell'intera personalità)**
- **DIMENSIONE INTERIORE - CORPOREITÀ (identità, modo di essere attraverso il movimento, l'espressione e il linguaggio corporeo)**

# PREMESSA DIDATTICA E METODOLOGICA DETERMINANTE

IL FITNESS, IL WELLNESS, la CULTURA  
FISICA FUNZIONALE – come tutte le altre  
attività motorie, fisiche e sportive – sono

## EVENTI (INSERITI IN UN PIANO SCIENTIFICO)

esplicati con criteri programmatici attuali  
attraverso la significativa esperienza  
psicologica, didattica ed educativa tra

DIVERTIMENTO - AGONISMO - SOCIALIZZAZIONE  
AGIO - ENTUSIASMO - EMOZIONE - SENSO LUDICO  
ANIMAZIONE - MOTIVAZIONE - SORPRESA - GRUPPO  
MUSICA (**Ingrediente olistico**) - PERSONALIZZAZIONE

RICORDANDO CHE SI APPRENDE CIÒ CHE SI  
VIVE INTENSAMENTE CON EMOZIONI POSITIVE

## LA DECISIONE DI ABBANDONO IN PALESTRA: UN'AZZARDATA IPOTESI

Le Palestre sono anche aziende: servono capacità manageriali, gestionali, di Marketing. Ma in questi avanzati contesti - più che prodotti o servizi - si **PROPONGONO ESPERIENZE SIGNIFICATIVE**

La necessaria attività di Marketing **CONDUCE** la persona in palestra, ma non la TRATTIENE. Occorre **RIPORTARE ALL'ECCELLENZA L'ESPERIENZA** dell'utente riequilibrando in un sistema interattivo

### **FILOSOFIE AZIENDALI E PROCESSI DI ALLENAMENTO**

**DOMANDA: "QUALI COMPETENZE DISCIPLINARI DELLA RISORSA UMANA POSSONO PROMUOVERE L'ECCELLENZA DELL'ESPERIENZA DELL'UTENTE"?**

## LA DECISIONE DI ABBANDONO IN PALESTRA (75-80%): UN ATTO PONDERATO E SIGNIFICATIVO

La decisione di abbandono – con motivazioni diverse da quella effettuata per gli sport olimpici – parte (purtroppo) dall'assenza di prerequisiti, per concludersi in esperienze spesso deludenti. Tuttavia non è mai un atto superficiale: le motivazioni pongono **TUTTI GLI ATTORI** in discussione.

Il consapevole utente del III Millennio desidera vivere **SOLTANTO ESPERIENZE DI ECCELLENZA** riflettenti la **MASSIMA QUALITÀ PROFESSIONALE CONOSCIUTA**

La fidelizzazione è legata alla percezione  
– **CONSAPEVOLE E/O INCONSAPEVOLE** – che  
le attività in palestra siano garantite, ispirate da  
identificabili principi scientifici, etici, psicologici

**IL DOCENTE NON PARLA A NOME DI SE STESSO,  
MA DELLA SCIENZA, DELLA NORMA E DELL'ETICA**

*(Principio fondamentale di percorsi formativi di  
eccellenza, in una corrente di pensiero condivisibile)*

## LE COMPETENZE DELLA DOCENZA E LA CENTRALITÀ DELL'UTENTE

Le competenze della risorsa umana: interdisciplinari di massimo livello. Il docente (è coscienza aziendale, è soggetto di Marketing relazionale), nella **DIDATTICA** - PRIVILEGIANDO LA CENTRALITÀ DELL'UTENTE - deve **TESTIMONIARE** l'interattiva sintesi culturale tra

### **FILOSOFIE AZIENDALI e**

*(Organizzazione, missione, identità, management, etica)*

### **PROCESSI DI ALLENAMENTO**

*(Avanzatissime programmazioni personalizzate e di gruppo)*

Le **FILOSOFIE AZIENDALI** ed i **PROCESSI DI ALLENAMENTO** in sinergia (identità) professionale suggeriscono la spinta evolutiva di una **SOLIDA MATRICE (CULTURA) FORMATIVA** (scuola di pensiero istituzionalmente accreditata). La formazione separata è risorsa motivante o è la rottura della sinergia (**FILOSOFIE AZIENDALI-ALLENAMENTO**) in una circolarità - a volte - di mercato, debole, contraddittoria?



## UN'ANALISI... CORRETTA O ERRATA?

*LA FILOSOFIA AZIENDALE ED I PROCESSI DI ALLENAMENTO COSTITUISCONO UN SISTEMA DIDATTICO-EDUCATIVO INTEGRATO, MA L'ENFASI SUL MARKETING HA COMPORTATO (IN PARTE) UNA DISTRAZIONE CULTURALE E LO SVUOTAMENTO SCIENTIFICO DEI PROCESSI DI ALLENAMENTO AI QUALI BISOGNA RESTITUIRE IL PRIMATO.*

*IL CUORE DELLA FIDELIZZAZIONE È NEI PROCESSI DI ALLENAMENTO (SE SCIENTIFICI, DIVERTENTI E FAUTORI - PER LORO NATURA - DI IMMEDIATA GRATIFICAZIONE INTERIORE)*

## IL "CUORE PSICOLOGICO" DEL PROBLEMA DELLA FIDELIZZAZIONE

***L'utente va assistito nell'autonoma, responsabile scoperta del PROPRIO AMORE, del PROPRIO ENTUSIASMO, della PROPRIA PASSIONE, della PROPRIA MOTIVAZIONE per il **MOVIMENTO e l'ESERCIZIO FISICO*****

***Il docente deve personificare con energia questo amore, questo entusiasmo, questa passione, questa motivazione e deve ispirare l'utente a vivere l'ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO FISICO come:***

- ***Sforzo programmato piacevole e gratificante***
- ***Azione animata da forte energia psicologica***
- ***Viva espressione di intelligenza motoria***
- ***Misura della personalità (atletica ed umana)***
- ***Agonismo, competizione e gioco sfidanti***
- ***Espressione di bisogni, desideri, passioni***
- ***Contestuale atto entusiasmante e creativo***
- ***Relazione con se stessi, il contesto, il mondo***
- ***Emozione e sorpresa di un viaggio interiore***
- ***Penetrazione nelle sfere dell'inconsapevolezza***

## L'ESERCIZIO FISICO...

*L'esercizio fisico – con fortissime caratterizzazioni personali – può essere vissuto come descritto, senza dimenticare che la **CORRETTA** esecuzione è il risultato progressivo di un razionale*

## *PROCESSO DI APPRENDIMENTO*

*Il docente capace di guidare il processo – nelle relazioni interne, nelle implicazioni neurofisiologiche, nei tempi didattici e nei prerequisiti dell'utente – può evitare che l'esperienza motoria, fisica e sportiva possa risultare disagiata, difficoltosa, in grado di far sentire incapaci (con probabile abbandono). La razionalizzazione del processo di apprendimento **NON ESCLUDE** il **gioco**, il **divertimento**, l'**animazione** e l'**agonismo** come ingredienti metodologici*

## CONCLUSIONE

*La discussione è aperta... Tutti sono invitati*

**Non sono state espresse certezze: solo ipotesi, dubbi, provocazioni, domande per un dibattito con chi crede nelle valenze sociali, educative, etiche delle attività motorie, fisiche, sportive, della salute dinamica e – quindi – della **CULTURA FISICA FUNZIONALE**. La CF è diventata una nicchia per pochi appassionati (invisi alla famiglia, alle Istituzioni, agli ambienti accademici). L'inestimabile patrimonio della CF è in esaurimento: c'è bisogno di innovazioni scientifiche e culturali. Insieme possiamo avviare processi innovativi: la **CULTURA FISICA FUNZIONALE** è una proposta scaturita da lunghe ricerche. La mettiamo in discussione.**

*Il gruppo di ricerca del **MCFF** (Movimento Cultura Fisica Funzionale - Movimento per la CF del III Millennio) ha espresso la filosofia, le idee guida, la struttura (inter)disciplinare della **CULTURA FISICA FUNZIONALE**. La correlazione eccessiva – in questa sede – con il Marketing è giustificata dal dibattito attuale che lo contrappone – con conseguenze molto negative – all'importanza dell'allenamento, colpito, in parte, da **SVUOTAMENTO SCIENTIFICO**. Gli stessi riferimenti con il Fitness, il Wellness, il Body Building sono dovuti alla confusione (evidente nella cultura comune) tra queste discipline praticate in palestra, con vari tratti comuni, ma diverse – come abbiamo tentato di dimostrare – nella storia, nelle strutture, negli obiettivi, nei principi educativi, nella docenza*

## NOTA DISCIPLINARE

***Le slide rappresentano i fondamenti***

***CULTURALI - TECNICI - SCIENTIFICI - DIDATTICI***

***della Cultura Fisica Funzionale***

***Seguono le parti operative:***

- ***LA NUOVA PROGRAMMAZIONE DIDATTICA DELL'ALLENAMENTO (Principi e Tecnologie)***
- ***LE NUOVE MODALITÀ COMPETITIVE (Obiettivi - Significati - Regolamenti)***
- ***LA FORMAZIONE PROFESSIONALE DEI DOCENTI AI VARI LIVELLI (Oltre il concetto di Istruttore)***
- ***LO STATO DELL'ARTE DELLA RICERCA E DELLA SPERIMENTAZIONE (Evoluzione disciplinare)***



## IL GRUPPO DI RICERCA

*Filippo Massaroni, Carlo Altamura, Massimilano Menchi  
Aldo Mauceri, Matteo Romanazzi, Gerry Cristantielli, Michele Daloiso,  
Gianni Postiglione, Angelo Giorno, Stefano Ciaraldi, Emilio Braghetti*

*Grazie per l'attenzione*