



# La Cultura Funzionale del Corpo



L'evoluzione tecnica  
e scientifica della  
Cultura Fisica

# CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO (CFC®)



*Dopo anni di studi, riflessioni critiche e RICERCHE SCIENTIFICHE, è stato razionalizzato l'ALLENAMENTO FUNZIONALE, con il PRESUPPOSTO che sia in "FUNZIONE" dell'OBIETTIVO. Il GRUPPO di RICERCA NABBA, in tale direzione, è uno dei massimi protagonisti, rilevando che attualmente nel FITNESS (WELLNESS), nella CULTURA FISICA, nella PREVENZIONE e nella realizzazione della SALUTE DINAMICA sussistono gravi ritardi scientifici.*

*Tali ricerche hanno condotto – sulla base dell'allenamento funzionale – all'evoluzione scientifica della CULTURA FISICA: prima in "CULTURA FISICA FUNZIONALE (FISICITÀ)" e, successivamente – dopo una transizione di oltre due anni – alla "CULTURA FUNZIONALE del CORPO (CORPOREITÀ)".*

*L'ALLENAMENTO FUNZIONALE (applicazione dei principi fisiologici che regolano il movimento umano) allena il MOVIMENTO, nel rispetto della persona che apprende ed agisce come un sistema biologico integrato.*

*Integra: 1 - le CAPACITÀ CONDIZIONALI (Aspetti energetici del movimento – Aspetto QUANTITATIVO); 2 - le CAPACITÀ COORDINATIVE (Connesse al Sistema nervoso per il controllo del movimento – Aspetto QUALITATIVO); 3 - le CAPACITÀ STRUTTURALI ELASTICHE (Mobilità articolare ed Elasticità muscolare), unite alle SPECIFICHE ABILITÀ MOTORIE (Le richieste per eseguire – a vari livelli – prestazioni sportive, professionali o di vita comune).*

Dalla STORIA e dalla  
TRADIZIONE della

**CULTURA FISICA  
(Body Building)**

la svolta scientifica  
per la disciplina del

**XXI Secolo:**

la **“CULTURA  
FUNZIONALE  
DEL CORPO”**



**LA CFC – INTEGRANDO STRUTTURA  
FUNZIONALITÀ ED ARMONIA – È  
“VIGILANZA CONSAPEVOLE  
SULLA PROPRIA CORPOREITÀ”**

**CFC: LO SPORT SI FA “PERSONA”**

***PRESENTAZIONE RIMINI WELLNESS - MAGGIO 2011***

***Sabato 14: FORUM (Presentazione della disciplina)***

***Domenica 15: DIMOSTRAZIONE della COMPETIZIONE***

**PREMIO DI 500,00 € AL VINCITORE DEL  
“BANDO PER UNA TESI DI RICERCA  
SULL’ALLENAMENTO FUNZIONALE”**

***Regolamento all’interno della pubblicazione a pag. 16***

# NABBA ITALIA - CFC



## LA CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO (*BODY FUNCTIONAL CULTURE*)

### PRINCIPI FONDAMENTALI

*Il Fitness, il Wellness, la **CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO (CFC)** ed altre attività motorie, fisiche, sportive – aventi tra gli obiettivi la prevenzione, la salute dinamica, il benessere totale e lo sviluppo di potenzialità sportive – sono eventi scientifici **SOLO** se sviluppano le capacità/abilità motorie **condizionali, coordinative, strutturali elastiche**.*

*La **CFC** è funzionale agli obiettivi sportivi e soprattutto alla totalità ed inscindibilità della persona (incidendo su tutte le componenti della personalità, a partire da quella psicomotoria), considerata soggetto storico capace di costruire – in modo autonomo, consapevole e responsabile – nuove culture, valori sportivi e livelli di civiltà.*

*La **CFC NON È UNA NUOVA DISCIPLINA**, ma lo sviluppo della **CULTURA FISICA**: il passaggio dalla **FISICITÀ** alla **CORPOREITÀ**, in risposta alle scoperte scientifiche e alle aspettative e bisogni di salute e di educazione dello sport, famiglia, Istituzioni, società. **L'IPERTROFIA** muscolare resta **tratto distintivo/simbolico**, ma da **FINE** diventa **MEZZO**.*

*La crisi della società contemporanea, per diventare **trasformazione**, necessita di nuove idee, innovazioni, creatività e, soprattutto, di nuovi valori umani. In tutti i*

*campi del sapere e dell'agire umano si avverte la stasi, l'obsolescenza, l'incertezza, la necessità di pensare ed essere altro, con il ricorso all'intelligenza e al cuore dell'uomo.*

*Lo sport – **grande riflesso della società** – vive le stesse contraddizioni: e noi cerchiamo soluzioni anche per le nostre problematiche delle palestre, che sono **esse stesse il mondo**. E se è vero che il progresso umano parte dalla persona (e per la persona, in un insieme di intelligenza universale), è necessario che la stessa persona ritorni motore di sviluppo, ridisegnandone risorse e valori, scoprendone le sue enormi e impensabili potenzialità, in un clima di giustizia, solidarietà e democrazia.*

*E – nella ribellione al disagio ed alla mediocrità – lo **SPORT SI FA PERSONA**, (**quindi progresso**): per un altro racconto, un'altra storia, dove il superfluo, il bisogno inventato, l'incoerenza, l'obsolescenze dei saperi tendono alla fine. La **Cultura Fisica** – per generazioni compagna di una vita – non si arrende al trascorrere del tempo: riconosce le proprie contraddizioni, ritardi e limiti epocali, consegnando l'**essenza disciplinare al XXI Secolo**, per nuovi orizzonti di sviluppo scientifico e motivazionali.*

*Queste le premesse ideali e storiche che hanno spinto le ricerche della **NABBA** all'evoluzione della **CULTURA FISICA** in **CULTURA FISICA FUNZIONALE** ed, infine, in **CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO**. La **CULTURA FISICA NON È FINITA**. Si presenta rinnovata, più completa e stimolante, con un altro quadro epistemologico, con altre metodologie formative, di ricerca e modalità competitive, riconoscendo che la consapevolezza della corporeità sia una necessità fondamentale dell'essere persona.*

*La **CFC** insiste sul **valore del corpo**: “scoperto” nel secolo scorso ed in “**affermazione definitiva**” in questo, al punto di potere affermare: “**L'intelligenza è il corpo e il corpo è il mondo**”. O con Mounier: “**io non ho il corpo, io sono il corpo**”.*

*E se lo sport si fa persona, la **CFC** ne assume esemplari significati e sensi. Il **Personal Coach** è il professionista capace di far vivere questo sentimento e questa trascendenza: dal livello amatoriale al livello agonistico.*

<b>CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO (CFC)</b> <b>Identità disciplinare - Formazione/Ricerca - Nuova competizione</b>	
<b>1 - DALLA CULTURA FISICA ALLA CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO</b>	<b>2 - IL QUADRO EPISTEMOLOGICO: BASE SCIENTIFICA (RICONOSCIMENTO CONI?)</b>
<b>3 - LE NUOVE TECNOLOGIE PER LA PALESTRA RINNOVATA DEL XXI SECOLO</b>	<b>4 - LA FORMAZIONE DEL PERSONAL COACH (PC) - IL BANDO DI RICERCA</b>
<b>5 - COMPETIZIONE: ABOLIZIONE ROUTINE E NUOVI VALORI SPORTIVI ED ESTETICI</b>	<b>6 - LA PRESENTAZIONE DELLA CFC AL RIMINI WELLNESS DEL 12-15 MAGGIO 2011</b>



# 1 - DALLA “CULTURA FISICA” ALLA “CULTURA FISICA FUNZIONALE” ALLA “CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO”

LA DETERMINAZIONE DELLA CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO E LE SUE BASI SCIENTIFICHE - LA RICERCA E LE CRITICITÀ DELLA TRANSIZIONE CULTURALE DELLA CULTURA FISICA FUNZIONALE - IL VALORE DEL CORPO COME CENTRALITÀ FORMATIVA MOTORIA SPORTIVA EDUCATIVA - LA CORPOREITÀ: AUTOPERCEZIONE DI ESSERE CORPO

Il percorso di cambiamento – **basato sulla ricerca didattica e scientifica** – ha condotto la **NABBA** alla determinazione della **CFC**, attraverso una **transizione critica** durata oltre 2 anni della **CULTURA FISICA FUNZIONALE** (Schema 1).

- **CULTURA**: conquista di mete storiche, di civiltà personali e collettive, di costumi di vita sani e responsabili in relazione alle libere vocazioni ed alle aspettative della società contemporanea, anche con la **CFC**, forma finalizzata del **movimento**, di cui ne conserva tutte le potenzialità vitali, ludiche, motivazionali, emozionali e di sviluppo;
- **FUNZIONALE**: l’obiettivo motorio e sportivo – amatoriale e competitivo – conseguito per “**ripristinare ed esaltare le funzioni su cui la macchina umana si è evoluta, migliorando i meccanismi neurologici e fisiologici che gestiscono il movimento umano**”, nel rispetto degli accreditati principi tecnici, scientifici, educativi di servizio alla persona, nella sua totalità e complessità (dal quotidiano alle massime prestazioni sportive e coerenza con i sistemi educativi, formativi e del **Welfare State**);
- **CORPO**: la **Cultura Fisica** è considerata una disciplina con vari limiti, nel caso dovesse avere la pretesa di servire la persona nella sua totalità. Infatti, **FISICA** evoca la **FISICITÀ**, un aspetto della persona, identificato ed importante, mentre il termine **CORPO** evoca la **CORPOREITÀ** e – nella riscoperta dei suoi valori universali – è identificabile con l’**intera realtà della PERSONA, come presenza nel mondo ed evento relazionale**.

Il percorso di studi e ricerche tecniche, didattiche e scientifiche della **NABBA** ha subito una necessaria accelerazione, per i bisogni di innovazione, di pressanti stimoli e motivazioni e nuove frontiere nelle problematiche delle attività motorie e sportive. La ricerca scientifica – **la principale strategia per la soluzione della crisi della Cultura Fisica** – evidenzia l’importanza delle **neuroscienze** nelle **Scienze Motorie**, dove le componenti della personalità umana sono di maggiore e sorprendente correlazione (**scienze bioeducative: nessun sistema o attività educativa le può scindere senza creare squilibri**).

Schema 1

## L'EVOLUZIONE SCIENTIFICA DELLA "CULTURA FISICA" IN "CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO"

MASCHILE: AMBITI H/P - FEMMINILE: AMBITI SOFT

L'IPERTROFIA MUSCOLARE – prima espressione del valore sportivo, competitivo, estetico, relazionale, educativo e di salute dinamica – resta il fondamentale tratto **DISTINTIVO** e **SIMBOLICO DISCIPLINARE**, ma da

**FINE** DIVENTA **MEZZO**

### CULTURA FISICA (CF): MUSCOLARITÀ

**IPERTROFIA MUSCOLARE** e sviluppo prevalente delle capacità motorie condizionali (aspetti energetico/quantitativi del movimento). Deficienza delle capacità coordinative. La Cultura Fisica (tradizionale o muscolare) sviluppa una scarsa funzionalità complessiva, con limiti nella prevenzione e trasferibilità nello sport, salute dinamica e nel quotidiano.

### CULTURA FISICA FUNZIONALE (CFF): FISICITÀ (FUNZIONALE)

**IPERTROFIA MUSCOLARE FUNZIONALE** e lo sviluppo equilibrato delle capacità condizionali e coordinative (aspetto qualitativo del movimento). Senza lo sviluppo delle capacità coordinative pertinenti, la Salute dinamica, il Fitness ed il Wellness presentano notevoli carenze scientifiche. La **CFF**: il primo momento del processo evolutivo della **CF** (**Ipertrofia come mezzo**) per la determinazione disciplinare in **CFC**.

### CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO (CFC): CORPOREITÀ

**CFC** con lo sviluppo dell'**IPERTROFIA FUNZIONALE** (nel concetto di **CORPOREITÀ**) e delle capacità motorie condizionali, coordinative e strutturali elastiche, integrate con l'espressività, l'armonia e la bellezza del corpo. Nella **CF** si evoca la "**FISICITÀ**". Nella **CFF** si evoca la "**FISICITÀ FUNZIONALE**". Nella **CFC** si evoca la "**CORPOREITÀ**", come totalità integrata della **PERSONA**. La **CORPOREITÀ** include la **FISICITÀ** e non viceversa. **LA CFC** è inserita nei **SISTEMI EDUCATIVI NAZIONALI** e diventa potenzialmente sport.

**NB** - La **NABBA** proponendo – soprattutto alle nuove generazioni – la **CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO** (o la stessa **CULTURA FISICA FUNZIONALE**), **NON GIUDICA O CONDANNA ASSOLUTAMENTE LA LIBERA SCELTA** della **CULTURA FISICA MUSCOLARE** (È UNA QUESTIONE DI OBIETTIVI), nel rispetto della legge, dell'etica, della scienza, della salute dinamica, dei principi universali dello Sport.

Ecco l'essenza della **CFC**, una delle poche discipline sportive che valorizza il corpo in maniera strutturale, restituendogli il valore assoluto, educabile nella possanza atletica, sportiva e competitiva, armonia, efficienza, espressività, estetica, intelligenza motoria, modo di essere nel mondo.

## 2 – CFC: IL QUADRO EPISTEMOLOGICO

LE COORDINATE PER LA LEGITTIMAZIONE DISCIPLINARE - LA SPINTA EVOLUTIVA DELLA DIDATTICA IN CHIAVE COSTRUTTIVISTA, DELLA FORMAZIONE PERMANENTE E DELLA RICERCA - LA VALENZA ESTETICA E LE PROVE ATLETICHE A FONDAMENTO STRUTTURALE

Nella società contemporanea coesistono vari modelli di sport, dove la **CFC** ricerca la sua autonomia scientifica e culturale nell'identità **sportivo-educativa**, un modo di pensare ed essere. Il "**QUADRO EPISTEMOLOGICO**" (Schema 2). legittima la correlazione tra **movimento-sport-educazione**. La **CFC** – così strutturata – propone anche la sua potenziale identità di disciplina sportiva.



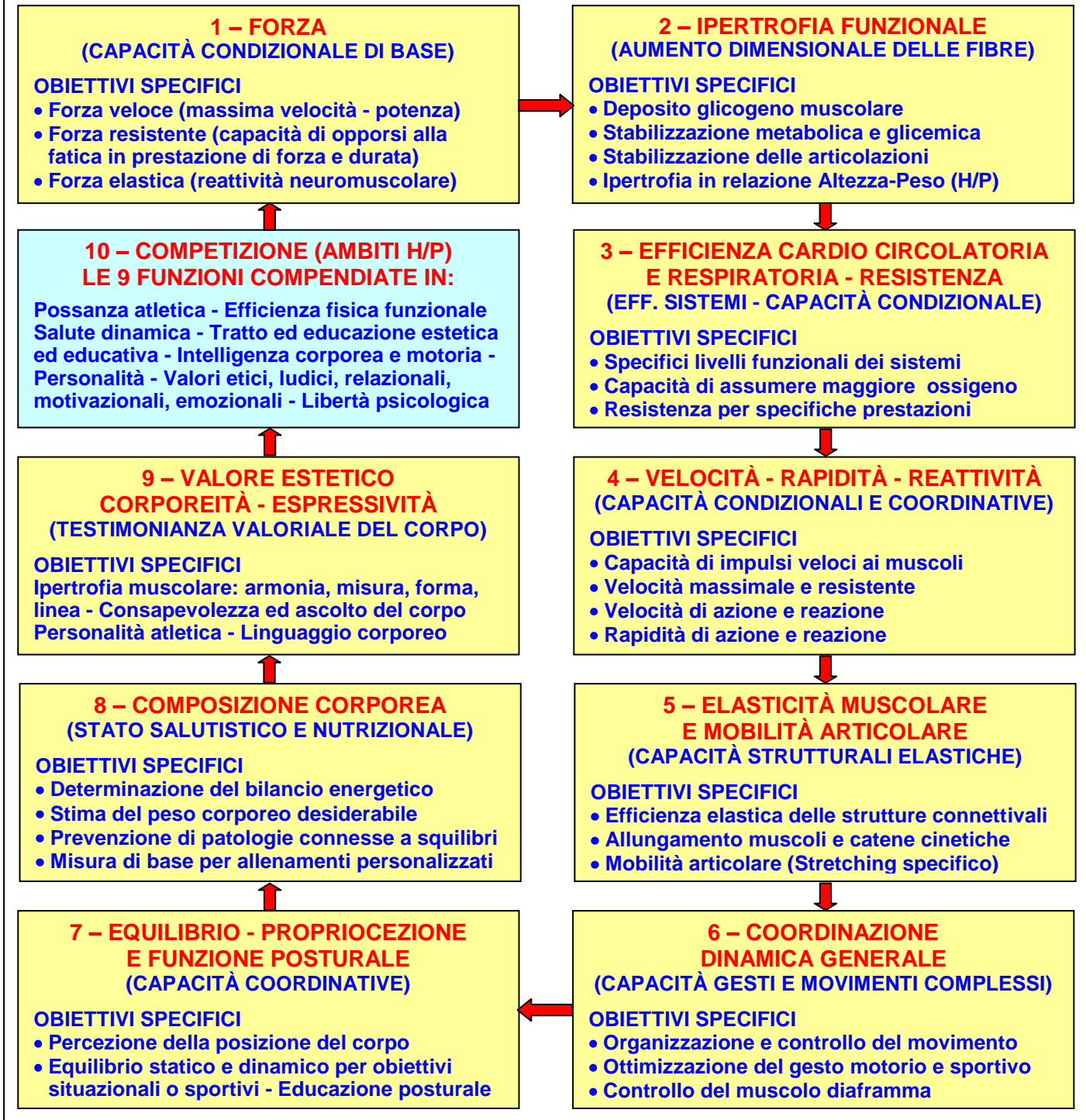


Il quadro epistemologico conferisce alla **CFC** la **precisa identità disciplinare, la giustificazione scientifica, tecnica e didattica, in contesti flessibili ed aperti**. Il manifesto evidenzia le differenze con la **CF** (Schema 3).

Schema 3

## LA CFC: MANIFESTO TECNICO/SCIENTIFICO

L'atleta **COMPLETO** in **9 FUNZIONI DI BASE (OBIETTIVI)** con trasferibilità in obiettivi specifici di capacità/abilità motorie e la libera scelta della competizione (quadrante 10)



### 3 – IL CONTESTO PALESTRA E LE TECNOLOGIE

LA SOCIETÀ DELLA CONOSCENZA CHIEDE ESPERIENZE D'ECCELLENZA CULTURALE - LA STRUTTURA "SCIENTIFICA" DELLE PALESTRE E LA QUALITÀ DELLE TECNOLOGIE PER IL SUCCESSO - NELLA PALESTRA L'UTENTE DEVE VIVERE LIBERAMENTE IL PROPRIO TEMPO

#### IL CONTESTO PALESTRA

I recenti criteri strutturali delle Palestre e dei Centri Sportivi testimoniano la crescente qualità: i sistemi di sicurezza e di Comfort, l'eleganza, le dimensioni modulabili dei settori, gli spazi sociali e psicologici, le architetture, gli impianti di ascolto, la qualità dei servizi collaterali contribuiscono alla creazione di ambienti sani e molto vivibili. Sono veri "**sistemi sociali aperti**", "**bagni relazionali e di animazione**", in cui vivere il "**proprio tempo**".

Ma l'esperienza sportiva è un **apprendimento**, per cui si può osservare la mancanza di una strutturata **PECULIARITÀ DIDATTICA**, con la **REGIA** di **ANIMAZIONE FORMATIVA** proprio del **Personal Coach**, il quale può così esprimersi, raggiungendo anche l'**utente invisibile**. La **NABBA** ha evidenziato questi aspetti, decisivi nel fenomeno dell'abbandono delle attività sportive. La palestra – **ora solo potenzialmente** – è un formidabile ambiente formativo, perché si possono, in maniera mirata, rivoluzionare gli spazi, per un'avanzata **multimedialità** e sfruttare contestualmente – pure con l'**Informatica** – 3 moduli dell'apprendimento: il **verbale** (la parola); il **visivo** (le rappresentazioni grafiche statiche e video); il **motorio** (le esperienze di allenamento/apprendimento in "azione". La palestra è anche scuola, tra **scienza, divertimento, emozioni**.

Le palestre riflettono puntualmente il mondo esterno: sono maturati i tempi per riflettere i **mondi della formazione**, di altrettante bellezza ed entusiasmo.

#### LE TECNOLOGIE

Dai bilancieri, manubri e panche dei primordi, in decenni di insistenti prove e ricerche, le aziende costruttrici di macchine ed attrezzature – sui bisogni della **Cultura Fisica** e **Body Building** e poi (in relativa misura) il **Fitness**, la **Fisioterapia**, la **Medicina Sportiva** lo **sport** in generale – hanno raggiunto livelli tecnici elevati, condivisi dalla tecnica e scienza mondiali. La **Cultura Fisica** ha elevato le sorti e l'immagine di altre discipline, donando il proprio patrimonio scientifico, tecnico, tecnologico e di esperienza, costato sacrifici.

Siamo ad una svolta: le ricerche scientifiche inducono i costruttori ad uno sforzo ulteriore, per dare risposte all'**Allenamento Funzionale**, da cui la **CFC** ha mutuato vari principi. In un periodo di crisi e per la recente sperimentazione (e l'approssimazione programmatica) in cui è la problematica dell'**Allenamento Funzionale**, non sarà facile. Ma è il futuro. E si farà.

## 4 – LA FORMAZIONE DEL PERSONAL COACH E LA RICERCA

**PERSONAL COACH: PROFESSIONISTA DELLA COMUNICAZIONE E NUOVA RELAZIONE DIDATTICA, PSICOLOGICA, EDUCATIVA E SOCIALE OPERANTE NELLE ATTIVITÀ MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE - LA RICERCA: STRATEGIA PER CONSEGUIRE LIVELLI DI ECCELLENZA**

### LA FORMAZIONE PERMANENTE

Nessuna disciplina sportiva – pur scientificamente valida – è efficiente nello sviluppo delle potenzialità dell'utente, se non proposta da una classe docente d'eccellenti competenze professionali. L'analisi dei bisogni professionali evidenzia diverse carenze nella formazione degli Istruttori: nel **Piano di Studio** non sono presenti **tutte le scienze pertinenti**, mancano – in maniera compiuta e programmatica – le scienze dell'**Insegnamento/Apprendimento (Didattica, Psicologia, Sociologia, Pedagogia)**, la cui assenza determina la relazione interpersonale e didattica debole. Le conseguenze: l'utente ha un'esperienza poco gratificante della frequenza in palestra, con relativo pericolo di abbandono, seguito dal cambio di palestra o dalla rinuncia definitiva. La **NABBA** si pone con criticità di fronte a questo annoso problema: la **Formazione Permanente** e l'**Attività di Ricerca** sono il motore del successo dell'Istruttore, della palestra e dell'intera filiera sistemica delle problematiche motorie e sportive.

La **CFC** è disciplina affascinante e complessa, piacevole ed impegnativa: esige proprio quelle competenze identificate nella figura del **Personal Coach**.

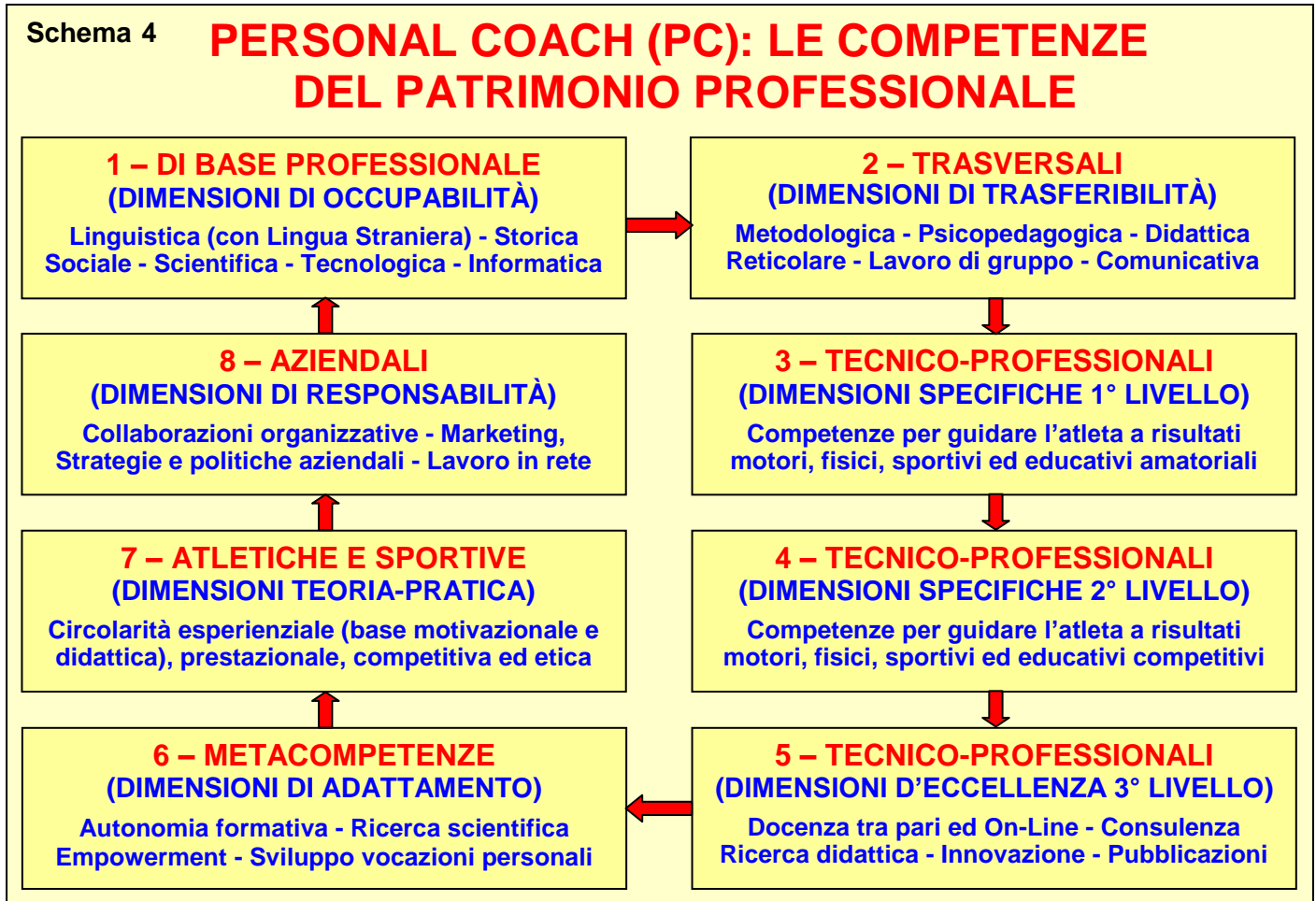
Per questo, si propone la docenza del **Personal Coach**, il cui patrimonio professionale è ricco, composito ed in costante evoluzione. L'utente chiede il massimo, divertente sviluppo delle proprie e sconosciute potenzialità, sperando di entrare in empatia con il proprio corpo, attraverso un'esperienza sportiva straordinaria. Il conseguimento degli obiettivi dell'utente in palestra dipende da un **complesso sistema di fattori integrati**, ma il maggiore tempo di contatto nella relazione **Utente/Contesto/Organizzazione/Servizi** è dell'Istruttore.

Per il **Personal Coach** la formazione permanente, l'aggiornamento, la ricerca sono un **costume professionale**, mentre la palestra è proprio il **laboratorio** (esperienze formative in “**azione**”) in cui si verificano le costanti scoperte tecniche e scientifiche e le metodologie didattiche più attuali.

La nuova proposta formativa:

- **PERSONAL COACH 1° Livello;**
- **PERSONAL COACH 2° Livello;**
- **PERSONAL COACH 3° Livello (Al 3° Livello sono legate l'eccellenza e le Competenze di Ricerca).**

Il **Personal Coach** è un motore di animazione sportiva, didattica, educativa, motivazionale, in grado di rispettare le prerogative del movimento umano, di socializzare il **senso scientifico** della propria professione, inserendo nell'apprendimento gli strumenti e i principi delle scienze pertinenti (**Schema 4**).



Suo compito prioritario è realizzare la centralità dell'utente, promuovendo la passione e motivazione per l'**allenamento** e l'**esercizio fisico**, contro la forte enfasi del **Marketing**, che ha in parte svuotato le **metodologie di allenamento** dell'**importanza tecnica e scientifica**, riducendone i risultati.

Il **Personal Coach** non parla a nome di se stesso, ma della scienza, dell'esperienza e dell'etica ed adotta una didattica innovativa, dove l'utente è il **protagonista** dell'insegnamento/apprendimento. Non insegna: **fa apprendere** (ed insegna a fare apprendere), non presenta conoscenze confezionate, ma **fa riflettere** sui contenuti, sugli obiettivi da conseguire e sulle metodologie da condividere. È **guida, regista, facilitatore, animatore, ispiratore, motivatore** dello sviluppo di tutte le potenzialità dell'utente, attraverso l'**allenamento** caratterizzato dalla circolarità: **SCIENZA** (Principi scientifici e razionalità progettuale); **DIVERTIMENTO** (Predisposizione psicologica per l'apprendimento

– Disponibilità e totale adesione, per dinamiche emozionali e motivazionali). Il **Personal Coach**, agli obiettivi unisce la valorizzazione delle risorse sconosciute dell'atleta, lavorando, anzitutto, per la sua **autostima**. Una possibile definizione.

**Il PERSONAL COACH è un operatore del movimento SOLO a livelli di eccellenza professionale, capace di guidare gli utenti al conseguimento di un potere culturale autonomo (empowerment), insegnando ad apprendere, in modo che lo stesso utente sia in grado di orientare i propri processi educativi e formativi – con coerente atteggiamento mentale – per scoprire e sviluppare, in un clima di agio, emozioni, animazione, divertimento, tutte le potenzialità (anche inconsapevoli) motorie, fisiche e sportive, con la valorizzazione dell'intera personalità.**

<b>FORMAZIONE PROFESSIONALE DEL PERSONAL COACH: PIANI DI STUDIO (Integrazione delle scienze pertinenti)</b>		
<b>1° LIVELLO</b>	<b>2° LIVELLO</b>	<b>3° LIVELLO</b>
<b>PREREQUISITI</b> Essere maggiorenni - Diploma di Scuola Secondaria Superiore - Almeno 3 anni di allenamento - Assenza di squalifiche in corso da parte di organismi sportivi	<b>PREREQUISITI</b> Qualifica di Personal Coach di 1° Livello da almeno 6 mesi - Continuità di allenamento - Assenza di squalifiche in corso da parte di organismi sportivi	<b>PREREQUISITI</b> Qualifica di Personal Coach di 2° Livello da almeno 6 mesi - Continuità di allenamento - Assenza di squalifiche - Conoscenza dell'Inglese e possesso della patente informatica ECDL
<b>COMPETENZE PROFESSIONALI</b> Esprimere una eccellente formazione didattica, psicologica e pedagogica in grado di consentire progettazioni di allenamento ed allenamento funzionale, per costruire l'atleta e la persona. Consentire la lettura biomeccanica del soggetto da guidare nell'allenamento e stabilire, in base all'analisi iniziale ed ai relativi test, l'approccio personalizzato per lo sviluppo di capacità/abilità condizionali, coordinative e strutturali elastiche (L'analisi riguarda anche: età, sesso, passato sportivo; realtà sociale, psicologica, motivazionale ed affettiva, le criticità, i prerequisiti di formazione tecnica e scientifica ed esperienziale nelle problematiche motorie e sportive).	<b>COMPETENZE PROFESSIONALI</b> Continuare la conoscenza delle scienze pertinenti per realizzare una formazione professionale di eccellenza - Essere capace di progettare programmazioni di allenamento ed allenamento funzionale a breve, medio, lungo termine per fini di Salute Dinamica, Fitness e Cultura Funzionale del Corpo - Guidare l'utente, in relazione alle proprie risorse, bisogni e passioni, alla consapevolezza dei valori amatoriali ed agonistici dello sport, ad uno stile di vita sano e responsabile, in logica di prevenzione - Essere in grado di gestire le criticità degli utenti di carattere fisico, sociale e psicologico - Esprimere le competenze per consigli alimentari ed integrazione.	<b>COMPETENZE PROFESSIONALI</b> Completamento della formazione a livelli di eccellenza ed approccio alla metodologia della ricerca. Competenze di docenza e docenza on-line. Utilizzo della Multimedialità (tutti i mezzi di comunicazione e tecnologia didattica). Redazione di pubblicazioni cartacee e non. Autonomia formativa. Competenze manageriali, di Marketing, legali e fiscali per interventi professionali autonomi. Capacità di risolvere le maggiori criticità degli utenti. Conseguire specializzazioni nell'allenamento funzionale, in relazione alla molteplicità di obiettivi. Sviluppare particolari vocazioni personali come valore aggiunto alla professionalità. Capacità di docenza in lingua straniera.
<p><b>Per realizzare le Competenze Professionali vengono affrontate numerose e complesse AREE TEMATICHE progressive nei tre Livelli (Contenuti, esperienze, comportamenti), nella logica della Formazione Permanente e della Ricerca Didattica, in relazione alla Ricerca Scientifica. Per la conoscenza e l'analisi dettagliate delle Aree Tematiche si rimanda al Sito NABBA Italia.</b></p>		



## LA RICERCA (STRATEGIA DI INNOVAZIONE E CAMBIAMENTO)

I tempi, le urgenze di cambiamento, le nuove didattiche e le relative tecnologie, le esigenze dell'utente del **XXI Secolo** richiedono professionalità di eccellenza: eccellenza che si costruisce con l'allenamento (**anima della disciplina**), la Formazione Permanente, con le molteplici occasioni di Master, Aggiornamenti, esperienze significative, a livello nazionale ed internazionale, con opportune strategie e con il lavoro paziente e razionale di una vita, in maniera individuale e, soprattutto, collettiva.

La strategia più efficiente per garantire l'eccellenza è l'attività di **Ricerca Didattica**, in stretta relazione con la ricerca scientifica, dopo aver conseguito il **3° Livello Formativo di Personal Coach**, ossia il massimo, ma assolutamente non definitivo livello formativo.

Peraltro, la **CFC** ha rivalutato l'allenamento con le resistenze (**pesi**) come gestione di un lavoro con risposta adattiva (potenziamento) organica (**singoli organi**) e sistemica (**sistemi ed apparati**) del corpo, condizione imprescindibile per la costruzione della salute dinamica e del risultato sportivo. Attualmente la **NABBA** – sul territorio Nazionale – ha in attività tre **Gruppi di Ricerca**:

- **NORD ITALIA (Torino): Studi neurofisiologici su capacità motorie (capacità ed abilità coordinative), proprio in relazione all'Allenamento Funzionale;**
- **CENTRO ITALIA (Roma - Montecatini): 1 - L'utilizzo dei pesi nella 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> età (Università di Tor Vergata) – 2 - Progettazione didattica e studi su specifici esercizi di CFC;**
- **SUD ITALIA (Salerno): La Formazione Didattica del Personal Coach, in relazione al fenomeno dell'elevato tasso di abbandono (75-80% in media nazionale).**

## IL BANDO DI RICERCA SULL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

La **NABBA**, coerente con le strategie e le metodologie del lavoro dei **Poli Formativi Nazionali** e dei **Gruppi di Ricerca**, istituisce il **“BANDO PER UNA TESI DI RICERCA DIDATTICA (E SCIENTIFICA) SULL'ALLENAMENTO FUNZIONALE”**

### LA PREMIAZIONE AVVERRÀ AL RIMINI WELLNESS 2011.

Insistere sulla ricerca è un altro punto qualificante delle nostre attività sportive e di palestre: uscire dai limiti e dalle contraddizioni è possibile: la **CFC** ragiona sul presente, su una storia notevole e per innovativi progetti futuri.

## **IL BANDO DI RICERCA SULL'ALLENAMENTO FUNZIONALE (REGOLAMENTO DI PARTECIPAZIONE)**

- **OBIETTIVI** – Promuovere l'attività di ricerca come strategia di innovazione su base scientifica e come mezzo di eccellenza professionale della risorsa umana nelle nostre problematiche. In particolare, promuovere la definitiva svolta alla razionalizzazione programmatica dell'ALLENAMENTO FUNZIONALE.
- **SOGGETTI AMMISSIBILI** – Diplomatici ISEF, Laureati in Scienze Motorie (o titoli equipollenti), Allenatori, Istruttori, Personal Trainer, Personal Coach di Federazioni, Associazioni, Enti riconosciuti dal CONI (certificazione). In caso di coautori della ricerca, il referente resta il presentatore della domanda. Comunicare: Nome, Cognome, Qualifica, Indirizzo, Titolo di Studio o Qualifica, Eventuale tipo di lavoro, Telefono, Indirizzo E-mail. Possono partecipare soggetti di tutte le nazionalità, con gli stessi titoli.
- **CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE** – Ogni soggetto può presentare una sola ricerca. Il lavoro scientifico deve essere inedito. Al formato cartaceo è possibile allegare CD o DVD con foto, disegni, grafici, commenti e video. Non saranno ammessi contenuti di altre ricerche e pubblicazioni. Produrre una corretta compilazione della bibliografia del materiale consultato.
- **SCADENZA** – La ricerca deve essere inviata entro il 2 maggio 2011, tramite posta elettronica all'indirizzo: [carloaltamura@hotmail.com](mailto:carloaltamura@hotmail.com). Inoltre, in formato cartaceo a Carlo Altamura, Sede Nazionale NABBA, Centro Benessere Olimpia, S.S. 18 Km 67.100, (Loc. Pagliarone) 84090 M. Pugliano - SA- Cell. 348.4116062.
- **CRITERI DI VALUTAZIONE** – Il Comitato Scientifico Nazionale valuterà la qualità scientifica della ricerca sull'ALLENAMENTO FUNZIONALE, pure sulla base della chiarezza espositiva, l'originalità dei contenuti, le potenziali innovazioni disciplinari, le ricadute sulle competenze della risorsa umana.
- **IL PREMIO EROGATO** – Il vincitore del bando riceverà un premio con **500,00 €** (cinquecento). La premiazione avverrà alla conclusione della manifestazione NABBA di RIMINI WELLNESS 2011, nella mattinata di Domenica 15 Maggio.
- **PUBBLICAZIONE DELLA RICERCA** – La ricerca sarà pubblicata sul Sito della NABBA Italia ([www.nabbaitalia.it](http://www.nabbaitalia.it)), sulle pubblicazioni del RIMINI WELLNESS e su riviste specializzate del settore.
- **TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI** – I dati personali, come da codice in materia, saranno utilizzati soltanto ai fini dei procedimenti inerenti il bando, con l'utilizzo di procedure anche informatizzate.

## 5 – LE NUOVE MODALITÀ COMPETITIVE (Abolizione della ROUTINE TRADIZIONALE ed inserimento delle “FIGURE”)

L'ATLETA SOCIALIZZA LA SUA STORIA SPORTIVA ED UMANA ALLA GIURIA, PUBBLICO, MONDO SPORTIVO E SCIENTIFICO, ISTITUZIONI, FAMIGLIA - IL CONTESTO: IDENTITÀ SISTEMICA E SCENOGRAFICA - IL CIRCUITO: SINTESI MOTORIA, SPORTIVA ED EDUCATIVA

La competizione – come in tutte le discipline sportive – è la verifica del livello d'esperienza sportiva. Il significato va oltre le prove **atletiche** e **estetiche**: la ricerca di senso e valori da vivere e condividere con il pubblico (**Schema 5**).



È l'intera personalità che si esprime in tutta la sua possanza atletica, l'intelligenza motoria, la volitività, la determinazione, la capacità di confronto, lo spirito agonistico e ludico, la manifestazione di positiva e divertente tensione psicologica. L'atleta esprime la sua visione del mondo con il linguaggio corporeo (coadiuvato dalle musiche come ingrediente olistico), nel dialogo con il contesto ed il pubblico, mettendosi in discussione senza riserve, perché il linguaggio corporeo rivela soprattutto le dimensioni inconsce della propria personalità.

È un autentico “**atto creativo**”: l'atleta rappresenta il suo tempo presente, ma soprattutto – in quel momento culminante dell'esperienza sportiva ed umana, con la verifica delle sue **conquiste attraverso l'allenamento** – il tentativo di **creare altro**, di **essere altro**, di **proporre altro**, di realizzare nuove motivazioni, dialoghi e stimoli, progetti futuri in termini **sport** ed **umanesimo**.

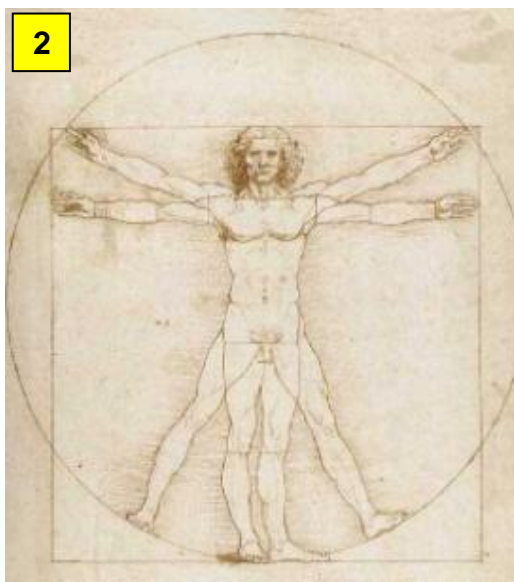
L'intreccio nel circuito di **prove atletiche/figure** consente all'atleta di esprimersi nella sua totalità ed originalità personale, poiché un corpo sano ed armonico comunica possanza, racconta una storia, coinvolge nell'esperienza, propone emozioni e significati, esprime la libertà psicologica di una presenza.

Il contesto della competizione della **CFC** assume un'importanza decisiva: la sua composizione sistemica e scenografica **deve esprimere tutti i significati sportivi ed umani della disciplina**. È un contesto che parla, anima, invita, dialoga, emoziona, crea aspettative e sorprese, va oltre i confini fisici, interpreta e soddisfa i bisogni atletici ed espressivi degli atleti e di tutti gli altri protagonisti.

## IL CIRCUITO DELLE PROVE

**IL CIRCUITO COME PECULIARE IDENTITÀ ATLETICA, COMPETITIVA, SPORTIVA, EDUCATIVA: INIZIO E FINE CON RAPPRESENTAZIONE DELL'UOMO VITRUVIANO DI LEONARDO - SINTESI ED ALTERNANZA LOGICA DELLE CAPACITÀ MOTORIE PERTINENTI - ALTERNANZA LOGICA DI SISTEMI ENERGETICI - ESPRESSIONE DI VALENZE ATLETICHE, FUNZIONALI, ESTETICHE, RELAZIONALI - SODDISFAZIONE SPETTATORI/ATLETI DELLE MOTIVAZIONI ALLO SPORT**

Il **“Circuito delle prove”** rappresenta una **novità assoluta**: ha una razionale identità **MOTORIA – SPORTIVA – EDUCATIVA**, in grado di essere sintesi sistemica, contesto laboratoriale, centrale promozionale. La logica del percorso consente all'atleta le massime prestazioni personalizzate del lavoro eseguito in palestra. È questo il riflesso nel pubblico, è questo l'invito e il messaggio della **CFC**. Le forme armoniche (**espressività positive**) contro le forme esasperate (**espressività discutibili**). Il corpo proporzionato, elegante è frutto di allenamenti coerenti e programmati, stili di vita sani e responsabili. Nella **CFC**, efficienza, funzionalità, armonia si fondono nello stile di vita. Nelle seguenti immagini: un momento atletico e l'ispirazione espressiva della **CFC**.



**1 – La RAMP GYM ideata dalla NABBA al centro del circuito per la dimostrazione sperimentale della competizione di CFC**

**2 – L'uomo vitruviano di Leonardo le cui forme di STRUTTURA FUNZIONE - ARMONIA ispirano i valori estetici dello sportivo e della persona formati negli allenamenti di CFC**



1



PRESENTAZIONE DELL'ATLETA

2



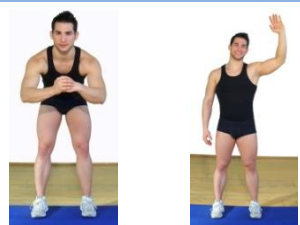
UOMO VITRUVIANO (DI FRONTE)

3



FLESSIBILITÀ CATENA POSTERIORE

12



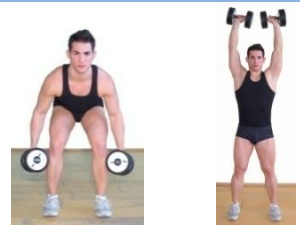
SALUTO FINALE DELL'ATLETA

11



UOMO VITRUVIANO (DI SCHIENA)

10



PORTATA SPALLE E SPINTE MANUB.

9



BALZO SU UN PIEDE IN EQUILIBRIO

## CIRCUITO CFC

IDENTITÀ SISTEMICA  
COMPETITIVA SPORTIVA  
ATLETICA DI BENESSERE  
SALUTE ED ESTETICA

ABOLIZIONE ROUTINE  
TRADIZIONALE DELLA CF  
LA RAMP GYM AL  
CENTRO DEL CIRCUITO

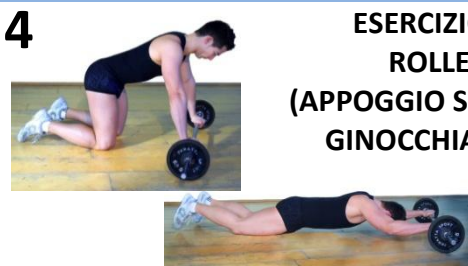
COSTUME BOXER  
E SCARPETTE GINNICHE  
(SENZA CANOTTIERA: QUESTE  
FOTO SONO DIMOSTRATIVE)

ASSENZA DI OLI E  
MEZZI ABBRONZANTI  
LA MUSICA COME  
INGREDIENTE OLISTICO

Atleta: Vito Caccavo  
Fotoreporter: Sabatino Roma  
Luogo: Centro Benessere Olimpia

Schema 3

4



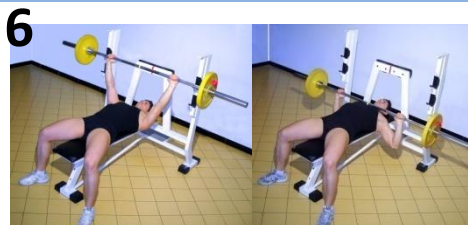
ESERCIZIO  
ROLLER  
(APPOGGIO SU  
GINOCCHIA)

5



ACCOSCIATA GAMBA IN EQUILIBRIO

6



DISTENSIONE PANCA ORIZZONTALE



TRAZIONI E FLESSIONI GAMBE SUL BUSTO (ADDOM.) ALLA RAMP GYM

7-8

INIZIO  
SALITA  
ADDOM.  
DISCESA

**LA CFC INCLUDE L'ASPETTO ESTETICO COME PROPRIO FONDAMENTO  
DISCIPLINARE – VALORE EDUCATIVO E SIMBOLICO – TRATTO DISTINTIVO**

Nella **CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO** (attraverso la logica estetico/funzionale):

- Le **PROVE ATLETICHE** (su determinazioni scientifiche) dimostrano – con progettazioni d'allenamento personalizzate – il percorso di motricità, sport, prevenzione, salute dinamica, funzionalità, efficienza, benessere e nuova competizione dell'**ATLETA COMPLETO**
- Le **FIGURE** (ispirate all'attualità dell'uomo vitruviano) esprimono le **VALENZE ESTETICHE**, comunicative ed educative (aspetto emozionale del corpo), in relazione a linea, armonia, misura (valori interiori), nella massima espressività personale, sociale e libertà psicologica



## 6 – CFC: LA PRESENTAZIONE AL RIMINI WELLNESS

RIMINI WELLNESS È UN SISTEMA/REGIA DI SVILUPPO CHE OFFRE COLLABORAZIONE CREDIBILITÀ, POTENZIALITÀ, ORGANIZZAZIONE, CONTESTO IDONEO, INTERNAZIONALITÀ - IL MESSAGGIO È PER IL MONDO DEL FITNESS (WELLNESS), CULTURA FISICA, SPORT E SCIENZE MOTORIE, CON L'OBIETTIVO DI RIDISEGNARE IL FUTURO DELLA CULTURA FISICA

La **NABBA ITALIA**, consapevole di mettere in discussione la propria storia di studi, ricerche, esperienze ed immagine e di decidere di una parte del destino della **Cultura Fisica Italiana** parteciperà al **RIMINI WELLESS 2011 (6<sup>a</sup> Edizione: 12-15 Maggio)**, per la presentazione della **CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO**, attraverso:

- **L'ISTITUZIONE DEL "1° FORUM NABBA ITALIA - CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO"**
- **LA PRESENTAZIONE SPERIMENTALE DELLA NUOVA COMPETIZIONE**

Per **FORUM** intendiamo un **contesto aperto al confronto**, qualificato per l'informazione, la comunicazione, il dialogo, il dibattito, la formazione, la ricerca (eventualmente, come sede di esami di **Corsi di Formazione** o **Master specialistici** svolti nelle sedi periferiche).

Il **"1° FORUM NABBA ITALIA"** non è ristretto ad un tempo ed un luogo dove convergono più azioni, iniziative, culture da assemblare, ma la sintesi del lavoro della Federazione di un intero anno, le cui criticità dovranno promuovere nuovi razionali processi d'innovazione della nostra disciplina. Processi capaci di migliorare (oltre e contro la deleteria l'autoreferenzialità) le competenze della risorsa umana delle palestre a tutti i livelli, soprattutto del **Personal Coach**.

Il **FORUM** viene anticipato da una serie di iniziative, in collaborazione con le altre Federazioni ed organizzazioni che hanno a cuore le sorti della nostra disciplina e con il contributo massmediale dell'organizzazione del **RIMINI WELLNESS** (Es.: pubblicazione sul **Sito** e sulla rivista **WellNext**), di **questa rivista** e di altri **potenziali Partner**.



## PROGRAMMA

### IL FORUM (Sabato 14)

- **9.30 - 13.30:** Presentazione della “**CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO**” - Lezione sul tema “**IL CORPO INSEGNA**” - Presentazione della nuova impostazione formativa del “**PERSONAL COACH**”, con cenni sulla “**METODOLOGIA DELLA RICERCA**” - Lezione di “**POSTUROLOGIA**”;
- **13.30 - 14.30: Pausa pranzo**
- **14.30 - 16.00:** Dibattito: “**NUOVE METODOLOGIE DI ALLENAMENTO E DI ALLENAMENTO FUNZIONALE**”. Il Dott. **Filippo Massaroni** ed altri esperti esterni e della **NABBA** – in un libero dibattito – rispondono ai quesiti di **Istruttori, Personal Trainer, Personal Coach, DT** ed operatori del mondo dello Sport e delle Federazioni.

**N.B.** – Per rendere gli obiettivi formativi del **FORUM** più mirati e qualificati, gli interessati possono indicare – sul **Sito NABBA** o telefonicamente – argomenti specifici di maggiore attualità ed interesse professionale: saranno raggruppati per categorie e direttamente discussi.

Il **FORUM** è a partecipazione libera, ma con prenotazione - Per l'intero **FORUM**, ai convenuti sarà consegnato: “**Attestato di Partecipazione**” e **DVD NABBA (3 Lezioni specialistiche su: 1. Tecniche di allenamento - 2. Il significato dell'Esercizio Fisico - 3. La relazione Posturologia/Allenamento Funzionale).**

### LA DIMOSTRAZIONE DELLA COMPETIZIONE (Domenica 15)

- **10.00 - 13.00:** In continuità con i contenuti e gli obiettivi del **FORUM**, viene presentata la “**DIMOSTRAZIONE SPERIMENTALE DELLA NUOVA COMPETIZIONE**”. La dimostrazione è sperimentale, per cui tutti sono invitati ad un giudizio critico e ad esprimere eventuali suggerimenti o integrazioni (già da ora). La nuova competizione deve diventare la testimonianza dell'**atleta completo**, nel rispetto del **valore universale** del corpo e della corporeità, in ambito **Maschile (H/P)** e **Femminile (Soft)**.

L'atleta della **CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO** interpreta – in piena **LIBERTÀ** ed **ISPIRAZIONE** – lo spirito, l'armonia, il pensiero ed i progetti dell'uomo contemporaneo (forza, dinamismo e senso del movimento, espressione di personalità sportiva ed umana, proiezione di possanza atletica, spirito epocale, educazione estetica). È la persona del **XXI sec.** che parla (linguaggio del corpo), interpretando il nostro tempo, civiltà, cultura, nuove idee di società e di umanesimo.

## LA CULTURA FUNZIONALE DEL CORPO AL FEMMINILE

L'eliminazione della categoria **Hard o Physique** (1989) testimonia l'ideale femminile celebrato dalla **NABBA** e specificatamente dalla **CFC**, attività molto adatta alle donne (per formazione e competizione). Infatti, ne evidenzia la personalità in prerogative di intelligenza motoria, bellezza, fascino, femminilità.

Inoltre, la flessibilità disciplinare nelle programmazioni dell'allenamento e nelle manifestazioni consente di dar voce ad un nuovo ideale femminile del corpo, mentre lo spessore tecnico ne traduce le potenzialità in valori di prevenzione, salute, sport, ma filtrati da espressività, eleganza, linea, armonia, proporzioni. Il gesto sportivo è determinato, coinvolgente, spinto in esercizi, prove e figure di eccezionale volitività, sensibilità creativa, emozione e tensione passionale.