



GRUPPO di FORMAZIONE
e RICERCA SPORTIVA 2019
RIMINIWELLNESS
SEMINARIO FORMATIVO

IL RESISTANCE TRAINING (RT)

**QUALE DIDATTICA per Docenti
(Istruttori - Allenatori - Personal
Trainer) nella “società possibile”**

Prof. Carlo Altamura

RESISTANCE TRAINING (RT)

per la Cultura Motoria e Sportiva
interdisciplinare di **evidenza etica**
e **scientifica** e quale essenza della
VITA e identità con la **PERSONA**



Circolarità di
evidenza etica
e scientifica



CULTURA MOTORIA E SPORTIVA: PROTAGONISMO DEL **CORPO** DI CUI L'UTENTE - A GUIDA DEL DOCENTE - NE DEVE PROMUOVERE

1. CONOSCENZA

COMPLESSA SISTEMICA
E STRUTTURALE COME
BASE DI COMPETENZE

CORPO(PERSONA) IN ALLENAMENTO

FUNZIONALE - EMOTIVO
ESTETICO - COGNITIVO
ETICO - COMPETITIVO

1. SVILUPPO

MOTORIO SPORTIVO DI
FORMA CONDIZIONE E
COMPETIZ. EDUCATIVA

3. RISPETTO

PREVENZIONE/SALUTE
SANI STILI ALIMENTARI E
VITALI - NO DIPENDENZE

4. LINGUAGGIO

EMOTIVO EMPATICO
IN DIMENSIONI ANCHE
PROFONDE E ATTIVE

CULTURA INTERDISCIPLINARE: SCIENZE NATURALI E UMANE

4

MOTORE: IL “CORPO (PERSONA) IN ALLENAMENTO” PER PRINCIPI DI LIBERA E AUTONOMA IDENTITÀ CON



CONOSCENZA
Principi e valori
culturali e storici

SVILUPPO
Funzionale alla
totalità vitale

RISPETTO
Coscienza
Spiritualità

LINGUAGGIO
Relazione emotiva
empatica univers.

**CULTURA MOTORIA
E SPORTIVA: PROTEGGE
E GUIDA LA VITA E LE UMANE
ATTIVITÀ SU VALORI ASSOLUTI**

**Fattibile da DOCENTI/UTENTI
oltre spersonalizzanti schemi
della falsa realtà della vita di
ISTITUZIONI e POTERI FORTI**



5

Non esclude “**COMPETIZIONI EDUCATIVE**” vitali con:

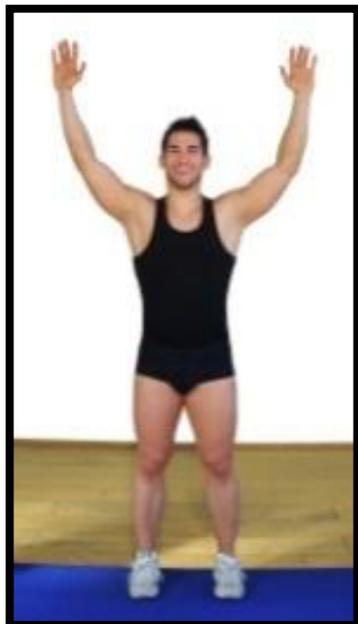
FORMA

e

CONDIZIONE

(Bellezza e Relazione)

(Sport e Salute)



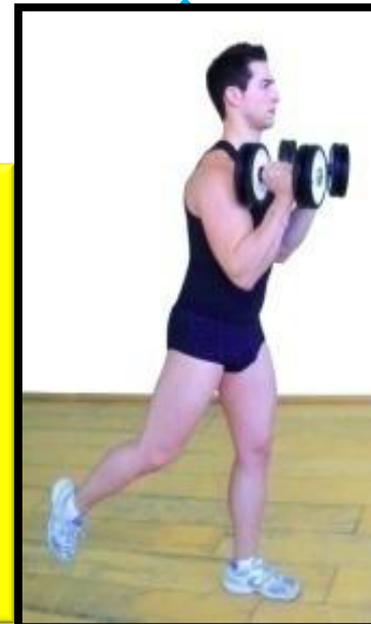
PERSONA/ATLETA
COMPETIZIONE EDUCATIVA

FORMA
ESTETICA

- Espressività
- Interiorità
- Emozione
- Armonia/linea

CONDIZIONE
ATLETICA

- Prevenzione
- Salute/Sport
- Funzionalità
- Benessere



Superamento di **se stessi** - Esercizio per conseguire obiettivi e superare difficoltà

Competizione **EDUCATIVA**: competenza per la **VITA**

Proporre l'esperienza sportiva ed educativa personalizzata/gruppo per **autonoma identità**



Cultura Motoria e Sportiva - Lo Sport per l'autentica **IDENTITÀ ETICA della **PERSONA** di **ISPIRAZIONE SPORTIVA** contro **EGOISMO/DENARO/MERCATO****

GIOCO - MOVIMENTO - SPORT DALL'INFANZIA: PREVENZIONE SALUTE - QUALITÀ DELLA VITA

LAVORO/PROFESSIONE/CURA COSA PUBBLICA CON ENERGIA E CRITICO SPIRITO SPORTIVO

Sport: PROCESSO PEDAGOGICO della VITA e della PERSONA libero da schemi sociali di dipendenza

CORPO/CORPOREITÀ: EMPATIA UNIVERSALE PER DEMOCRAZIA E PACE TRA UOMINI E POPOLI

ALLENAMENTO/COMPETIZIONE ITINERARI FORMATIVI: AMORE PER CITTADINANZA OLIMPICA

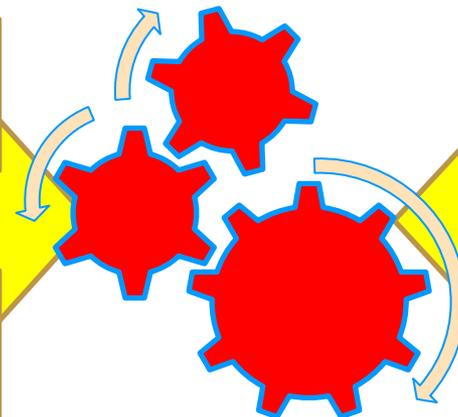


DOCENTE: stimola l'utente ad **AUTO SVILUPPARE** il potenziale umano con attività **MOTORIE FISICHE SPORTIVE**

Docente/Utente: 2 **MOTORI** formativi n relazione didattica **EMOTIVA/EMPATICA** integrabile con l'uso di **DIGITAL MEDIA** contesto di mondialità culturale

DOCENTE

SERVIZIO di sviluppo delle **POTENZIALITÀ** dell'utente coinvolto rispettato e motivato



UTENTE

CENTRALITÀ didattica e **CONDIVISIONE** della progettazione corretta allenamento funzion.

**DIDATTICA NELLO SPORT: SENZA LE SCIENZE
UMANE LO SPORT FA ISTRUZIONE NON EDUCAZIONE**

IL CORPO si “insegna”
anche **CON IL CORPO**
mezzo privilegiato di relazione
didattica empatica del Docente
nelle attività Motorie e Sportive

Ottimistica conclusione
CULTURA MOTORIA e SPORTIVA:
ALLENAMENTO calibrato sull'**ESSERE**
PERSONA con la **MIGLIORE DIDATTICA**

Nella relazione didattica empatica il **CORPO**

PARLA

**ESPRIMENDO
SE STESSO IN
consapevolezza e
inconsapevolezza**



**Io-Tu-Noi
gli Altri**

ASCOLTA

**COMPRENDENDO
L'ALTRO IN
consapevolezza e
inconsapevolezza**

**CORPO(Persona) dalla SEDENTARIETÀ
al MOVIMENTO/GIOCO/SPORT riscopre
EMOZIONE/PASSIONALITÀ/LIBERTÀ per
altra EDUCAZIONE e SOCIETÀ CIVILE**

*Condizione e Forma
atletica: Formazione
Ricerca - Docenza
Competizione*



**Esempio: competenza
pedagogica di consenso
e collaborazione utente**

**ECCELLENTE
CONDIZIONE
ATLETICA
(Professionalità)**

**Testimonianza
di esperienza di
ALLENAMENTO
RAZIONALE STUDI
RICERCA pure per
funzione didattica**

PERSONA = GIOCO/MOVIMENTO/SPORT/COMPETIZIONE
DOCENTE = SIMBOLO DI SPORT E SPECIFICA DISCIPLINA

**È PROFESSIONISTA DI
PROGETTAZIONE DI
ALLENAMENTO (DI VITA)**

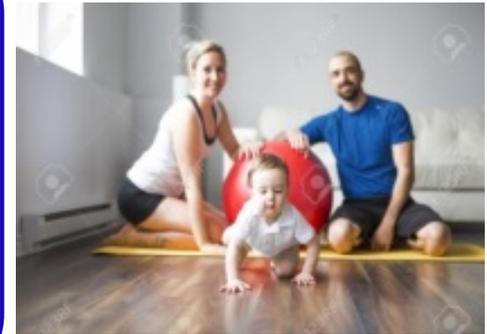
**È REGISTA DI DIDATTICA
EMOTIVA EMPATICA
ATTIVA ESPERIENZIALE**

**DOCENTE DI SPORT
NELLA DIDATTICA È:**

- PATRIMONIO STORICO
- ATTUALITÀ SCIENTIFICA
- PROGETTO DI SOCIETÀ

**UTILIZZA METODOLOGIE
RELAZIONI SOCIAL MEDIA
INSITI NELLA PERSONA**

**CONSIDERA FEED BACK
E UTENTE CENTRALITÀ
DI APPRENDIMENTO**



Nella DIDATTICA il DOCENTE è in funzione di



1

Approccio verbale alla iniziale progettazione d'Allenamento di linee tecniche e scientifiche di **SUA ELABORAZIONE**

Per l'utente è
Formazione/Ricerca professionale superiore di valore internazionale



2

Attore **rappresentativo** e **produttore/regista** di foto, video, immagini schemi per facilitare l'apprendim. sportivo

Per l'utente è
competenza relazionale linguaggi sportivi plurimi attuali (social)



3

ESECUTORE di esercizi corretti con relazione empatica: stile aperto dialogante e inclusivo per imitazione utente

Per l'utente è
capacità didattica esperienziale per apprendimento personalizzato



4

GUIDA empatia/ascolto in modalità correttive graduali e di alleanza. Investimento emotivo e reciproca autostima

Per l'utente è
sensibilità psicologica assertiva e tecnica di competenze relazionali

**PATRIMONIO PROFESSIONALE di
evidenza ETICA e SCIENTIFICA:
AUTONOMA COSTRUZIONE
(supporto DIGITAL MEDIA) con il
“**SELF LEARNING
EXPERIENTIAL**”**



**Chi smette di
FORMARSI
è FORMATO
per il passato**



IL DOCENTE

non spiega la disciplina:

È LA DISCIPLINA

costruita “ANCHE” con percorsi

AUTOFORMATIVI

CHE ACCENDENDO

“NUOVE FRONTIERE”

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Prof. Carlo Altamura