



La Scuola Regionale dello Sport d'Abruzzo, in collaborazione con l'Università degli Studi "G. d'Annunzio", Chieti – Pescara, organizza un seminario sul tema:

“Walking training - Programmazione e progressione nelle diverse fasce di età e impostazione della corretta postura di camminata”

**Sabato 5 maggio 2018
Aula C, Scienze dell'Educazione Motoria
Fondazione Ciapi, Viale Abruzzo, 322 – 66100 Chieti Scalo**

Finalità

Durante il corso saranno trattati i presupposti teorici e pratici per un corretto avviamento al walking training. In particolare, ai partecipanti verranno forniti strumenti efficaci per:

- insegnare a porre attenzione all'assetto posturale individuale durante la camminata;
- insegnare ad assumere la giusta postura attivando in maniera corretta la muscolatura del CORE;
- insegnare a camminare sfruttando tutte le fasi del cammino;
- identificare il livello di fitness individuale e scegliere la giusta durata ed intensità di allenamento;
- periodizzare l'allenamento e monitorarne l'intensità;
- condurre un gruppo di cammino.

Il seminario avrà carattere teorico-pratico, in quanto sono previste presentazioni teoriche e proposte applicative. Si consiglia, pertanto, un abbigliamento sportivo e di venire muniti di un asciugamano.

Destinatari

L'incontro è rivolto a laureati e studenti in scienze motorie, laureati e studenti S.T.A.M.P.A., tecnici sportivi, preparatori fisici.

Relatori

Dott. Andrea Di Blasio

Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara, Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento



Dott. Pascal Izzicupo

Docente Scuola Regionale dello Sport Abruzzo, Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara, Dipartimento di Medicina e Scienze dell'Invecchiamento

Programma

Sabato, 5 maggio

Aula C (Viale Abruzzo, 322)

- Ore 8:30** Accredito dei partecipanti
- Ore 8:45-10:30** Teoria. Anatomia del cammino
- Ore 10:30-10:45** **Pausa**
- Ore 10:45-12:30** Teoria. Fisiologia, endocrinologia ed effetti benefici del cammino.
- Ore 12:30-13:00** Teoria. I test di stima della capacità della fitness aerobica e programmazione dell'allenamento
- Ore 13:00-14:00** **Pausa pranzo**
- Ore 14:00/16:00** Pratica. Insegnare a porre attenzione all'assetto posturale durante la camminata; insegnare ad assumere la giusta postura attivando in maniera corretta la muscolatura del CORE
- Ore 16:00-16:15** **Pausa**
- Ore 16:15-18:45** Pratica. Una seduta tipo: il riscaldamento, la fase centrale, il defaticamento e gli esercizi accessori
- Ore 18:45-19:00** Discussione, conclusione e consegna attestati