

# Corso di Nordic Walking

10 - 12 novembre - L'AQUILA

## PROGRAMMA

VENERDÌ 10 NOVEMBRE - PRESSO UNIVAQ - DISCAB - AULA ORATORE - BLOCCO 11/B, COPPITO - L'AQUILA

15.30 - 19.30	<ul style="list-style-type: none"><li>- Presentazione del Corso</li><li>- Storia della disciplina: origine ed evoluzione</li><li>- Attrezzatura generale: calzature, abbigliamento)</li><li>- Attrezzatura specifica: bastoncino</li><li>- Ambiente ottimale per la pratica della disciplina</li><li>- La caratteristica dei quattro appoggi funzionali</li></ul>	Alessandro Pezzatini Mario Fabretto
---------------	---	--

SABATO 11 NOVEMBRE - PRESSO LA SEDE DI SPORT E SALUTE, VIA MONTORIO AL VOMANO 18 - L'AQUILA

9.00 - 13.00	<ul style="list-style-type: none"><li>- La tecnica di base</li><li>- La didattica della tecnica</li><li>- Comparazione esecutiva con altre attività podistiche</li><li>- Caratteristiche biomeccaniche della disciplina: definizione esecutiva</li></ul>	Alessandro Pezzatini Mario Fabretto
13.00 - 15.30	Pausa	
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"><li>- Valutazione della tecnica: come, cosa e perché delle possibili finalizzazioni</li><li>- I principi generali dell'allenamento: come si comincia, gradualità e continuità.</li><li>- Il principio della supercompensazione</li></ul>	Alessandro Pezzatini Mario Fabretto

DOMENICA 12 NOVEMBRE - PRESSO IL PARCO DEL CASTELLO CINQUECENTESCO DI L'AQUILA  
(IN CASO DI MALTEMPO PRESSO LA SEDE DI SPORT E SALUTE)

9.00 - 13.00	<ul style="list-style-type: none"><li>- Il riscaldamento scientifico: come prepararsi alle varie intensità di lavoro</li><li>- Target di riferimento ottimale, adattamento per situazioni specifiche</li><li>- Allenamento finalizzato in base al target</li><li>- Sessione pratica</li><li>- Sessione di valutazione ed autocorrezione</li></ul>	Alessandro Pezzatini Mario Fabretto
--------------	---	--

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

### *Alessandro Pezzatini*

Diploma I.S.E.F. e Laurea in Scienze Motorie, Specializzazioni in Chinesiologia e Chinesiologia Rieducativa. Co-fondatore della “Scuola Italiana di Camminata Sportiva” e Master Trainer della “Scuola Italiana di Nordic Walking”. Tecnico specialista FIDAL-SINW 3°livello per la disciplina “Nordic Walking”.

Titolare di Walkness Firenze uno, struttura dedicata all’ottimizzazione della Biomeccanica Funzionale. Ex-atleta internazionale della Marcia Atletica, ex-primatista Italiano Marcia 20 km, Campione del Mondo a squadre 1981 e Medaglia d’Oro al Valore Atletico del CONI.

---

### *Mario Fabretto*

Laurea in Fisica Teorica; Già vicedirettore del Centro di Ricerca Applicata e Documentazione di Udine. Istruttore dal 2009 e Master trainer formatore dal 2011 della Scuola Italiana Nordic Walking (SINW).

Docente di fisica applicata allo sci presso i corsi di formazione maestri di sci di numerose regioni italiane. Dal 2013 Tecnico FIDAL di 3° livello; dal 2016istruttore di camminata sportiva e dal 2021 Maestro della Scuola Italiana di Camminata Sportiva. Autore del libro “Esercizi ritmici e di coordinazione con il Nordic Walking” relativo all’impiego di tecniche introdotte in ambito sanitario, nel contesto delle malattie neuro-degenerative e di altre numerose pubblicazioni.

---