

# Corso di Fast Walk

27 – 28 gennaio sede di Sport e Salute  
Via Domenico Spezioli, 52, CHIETI

## PROGRAMMA

### VENERDÌ 27 GENNAIO - CHIETI

17.00 – 17.15	Saluti, presentazione del corso e dei relatori	Alessandro Frattaroli Domenico Scognamiglio
17.15 – 17.45	Dalla corsa al cammino e ritorno, aspetti muscolari e sociali.	Alessandro Pezzatini
17.45 – 18.15	La geometria della postazione eretta; vincoli esterni ed interni, primari e secondari	Mario Fabretto
18.15 – 18.45	Il contesto “posturale” antigravitario” statico e dinamico	Alessandro Pezzatini
18.45 – 19.15	Muscolatura ed articolari specifiche; le tre leggi del movimento	Mario De Benedictis
19.15 – 19.45	Il sistema di controllo	Mario Fabretto
19.45 – 20.00	Domande ai relatori e discussione	

### SABATO 28 GENNAIO - CHIETI

8.45 – 9.30	Strumenti valutativi della dinamica e della cinetica del piede vincolato al suolo: – visione e valutazione di analisi tipo (baropodometria)	Alessandro Pezzatini
9.30 – 10.00	Cammino, marcia, corsa	Mario De Benedictis
10.00 – 10.30	Le forze inerziali	Mario Fabretto
10.30 – 10.45	Pausa	
10.45 – 11.30	Ambito chinesiológico della deambulazione, tecniche di velocizzazione; cinetica e cinematica segmentali, cenni	Alessandro Pezzatini Mario Fabretto
11.30 – 12.00	Valutazione degli elementi dis/funzionali alla luce del contesto tecnico di apprendimento	Mario De Benedictis
12.00 – 12.45	Le attrezzature per il condizionamento ortodinamico della deambulazione (DOM)	Alessandro Pezzatini Mario Fabretto
12.45 – 13.00	Domande ai relatori e discussione	
13.00 – 14.30	Pausa Pranzo	

### TEORIA DELL'ALLENAMENTO APPLICATE AL FAST WALK

14.30 – 15.00	Identificazione del target di riferimento: adattamento della proposta per il soggetto finale; Dal movimento pensato all'automatismo	Mario Fabretto
15.00 – 15.30	Principali caratteristiche della biomeccanica della velocizzazione della deambulazione	Alessandro Pezzatini
15.30 – 16.00	L'importanza del target: obiettivi come abito su misura	Mario De Benedictis

16.00 - 16.45	I principi generali dell'allenamento: come si comincia: gradualità e continuità; quasi fosse una riabilitazione; Il principio della supercompensazione: conoscerla per migliorare	Mario De Benedictis
16.45 - 17.00	Pausa	
17.00 - 17.45	Il riscaldamento scientifico: come prepararsi alle giuste intensità di lavoro	Alessandro Pezzatini Mario Fabretto Mario De Benedictis
17.45 - 18.30	Cosa osservare nell'azione del camminatore sportivo Il carico di allenamento;	Alessandro Pezzatini
18.30 - 19.40	La pianificazione, la periodizzazione e la programmazione dell'allenamento: dall'idea generale al programma di allenamento; Il diario di allenamento	Mario De Benedictis
19.40 - 20.00	Domande ai relatori e discussione	

29 gennaio - Istituto comprensivo Pescara 7-  
Via Colle Pineta, 18 - PESCARA

DOMENICA 29 GENNAIO - PESCARA

8.45 - 11.00	- Il piede: le esercitazioni tecniche per la rullata. - L'uso delle braccia: esercitazioni tecniche. - L'uso della pelvi: esercitazioni tecniche. - Esercitazioni tecniche di sintesi.	Alessandro Pezzatini Mario De Benedictis Mario Fabretto
11.00 - 11.15	Pausa	
11.15 - 11.45	Lo stretching: gli esercizi per il FASTWALK	Alessandro Pezzatini Mario De Benedictis Mario Fabretto
11.45 - 12.15	Monitoraggio e valutazione dell'allenamento: test: antropometrici (BMI, valutazione bioimpedenziometrica) e funzionali (test del miglio).	Mario De Benedictis
12.15 - 12.30	Domande ai relatori e discussione	
12.30 - 13.30	Test di verifica	
13.30 - 14.00	Valutazione test, chiusura del corso e consegna attestati	

## Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

***Alessandro Frattaroli***

Presidente del Comitato Regionale CSI Abruzzo

---

***Domenico Scognamiglio***

Segretario Territoriale Abruzzo

---

***Alessandro Pezzatini***

Laurea in Scienze Motorie, Chinesiologo e Co-fondatore della "Scuola Italiana di Camminata Sportiva"  
Plurinazionale assoluto di marcia atletica anni '80/90; pluriprimatista italiano, campione mondiale a squadre di marcia km 20 e bronzo individuale (1981)

---

***Mario De Benedictis***

Allenatore Specialista (3° liv. FIDAL) Mezzofondo-Fondo-Marcia, ha collaborato con la Nazionale Italiana seguendo la preparazione olimpica del fratello Giovanni (5 partecipazioni olimpiche nelle gare di marcia). Co-fondatore, anche con Alessandro Pezzatini della "Scuola Italiana di Camminata Sportiva"

---

***Mario Fabretto***

Laurea in Fisica Teorica; Già vicedirettore del Centro di Ricerca Applicata e Documentazione di Udine. Istruttore master trainer formatore Nordic Walking dal 2009. Allenatore specialista FIDAL di 3° livello

---