AbruzzoWeb
Tutte le notizie d'Abruzzo a portata di click

L'AQUILA: AL VIA CORSO DA ISTRUTTORE DI CALCIO CAMMINATO DI 1° LIVELLO

10 Maggio 2023



L'AQUILA – Un corso da istruttore di calcio camminato di primo livello è il programma all'Aquila a partire dal prossimo fine settimana. Organizzato dal CsaIn Abruzzo, sarà strutturato in due fine settimana di lezioni in presenza – il 13 e 14 e il 19, 20 e 21 maggio – e 14 ore infrasettimanali in orari serali nelle giornate del 15, 16, 17 e 18 maggio.

Fortemente voluto dal presidente regionale CsaIn Abruzzo Noemi Tazzi per rendere il mondo sportivo aquilano ancora più inclusivo e per diffondere una disciplina adatta a tutte le età e condizioni fisiche, il corso sarà il preludio ad una serie di progetti finanziati dal dipartimento dello sport all'interno di scuole e organizzazioni per disabili dove saranno coinvolti gli istruttori formati.

Tra i docenti del corso ci sono il prof. Francesco Fiumicelli e il prof. Marco Davini, docenti toscani tra i massimi esperti di questa nuova disciplina con alle spalle la partecipazione agli scorsi campionati mondiali. Inoltre seguiranno lo svolgimento delle lezioni teoriche la prof.ssa Gemma Splendiani e il dott. Salvo Spinella.

Sebbene il walking football condivide somiglianze con il calcio tradizionale e con il calcio a 5, si differenzia da questi sport tramite regole che hanno l'obiettivo di preservare la sicurezza e la salute dei praticanti: la corsa ed il contatto sono vietati. Queste due regole fondamentali fanno si che il walking football sia uno sport che può essere praticato ad ogni età.

Concepito per permettere di giocare in un modo diverso lo sport che ha fatto innamorare milioni di persone, anche in età in cui si pensava di non poterlo più praticare ed anche per dare la possibilità di proseguire l'attività sportiva e la competizione, pur avendo problemi muscolari, cartilaginei, cardiaci, alle anche, di complessità ridotta, senza il rischio di infortuni seri, il walking football offre una moltitudine di benefici per la salute delle persone che lo praticano quali la riduzione ed il rischio di malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2 e ictus.

Promuove cambiamenti positivi nell'equilibrio posturale, pressione sanguigna, colesterolo, frequenza cardiaca a riposo, livelli di zucchero nel sangue e densità delle ossa.la salute. È anche un ottimo modo di mantenersi in forma ed in salute; gli studi

fatti a questo proposito hanno dimostrato che può essere efficace nel trattamento di ipertensione, da lieve a moderata, e può produrre un’elevata attività aerobica con marcati miglioramenti nell’ossidazione dei grassi.

Le ore in presenza si svolgeranno presso gli impianti sportivi di “Nonsolopadelaq” in via Edoardo Scarfoglio. Il corso ha un costo simbolico di 170 euro per il rilascio delle certificazioni a livello nazionale e ci si può iscrivere tramite il link https://www.formazionecsain.com/corso/corso-istruttore-calcio-camminato.html.

© 2026 Abruzzo Web Enfasi srl - Quotidiano digitale registrato presso il Tribunale dell'Aquila con decreto n°501 del 2 settembre 2003
Iscrizione al ROC n. 26362 - P.IVA 01812420667
Direttore responsabile Berardo Santilli