

PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO 2024

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

PARALYMPIC TRAINER

Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE		INDICE DEGLI ARGOMENTI
21		LEZIONI TEORICHE (ON LINE LIVE)
	1	• Presentazione FIPE Strength Academy
	1	• Aspetti legislativi e fiscali dello Sport
	4	• Sistemi energetici, sistema respiratorio, sistema cardiovascolare e adattamenti all'allenamento cardiovascolare
	4	• Anatomia e fisiologia della fibra muscolare e adattamenti all'allenamento con i sovraccarichi
	2	• Teoria generale dell'Allenamento
	2	• La palestra integrata
	2	• Disabilità motorie
	2	• Approccio Psicologico
	2	• Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare per attività paralimpica
	1	• Protocollo CIP/INAIL
28		LEZIONI PRATICHE (FRONTALI)
	8	• Gli esercizi della sala pesi per atleta disabile
	2	• La Classificazione
	6	• Elementi di valutazione funzionale per attività paralimpica
	4	• Allenarsi in palestra sulla sedia a rotelle
	4	• L'allenamento della forza nell'atleta disabile
	3	• Allenamento del core - core stability
	1	• Attività aerobica adattata
49		T O T A L E
23		CONOSCENZE GENERALI (studio individuale)
		• Dispense fornite
72		T O T A L E