

PROGRAMMA ORARIO

CORSO DI I LIVELLO PARALYMPIC TRAINER 2023

LEZIONI TEORICHE ON LINE : Piattaforma ZOOM
SEDE PARTE PRATICA: Club Atletico Bologna - Via Romita, 2
Data inizio 6 maggio – data fine 04 giugno
Data esame 24 giugno

| | Ore | 1° MODULO TEORICO ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM | | |
|---------------|-----------|--|--|---------------------|
| 06-mag | 2 | 9:00 - 11:00 | Presentazione Team Italia Parapowerlifting | Alessandro Boraschi |
| | 2 | 11:00 -13:00 | Periodizzazione I adattata | Alessandro Boraschi |
| | | PAUSA PRANZO | | |
| | 2 | 14:00 -16:00 | Disabilità motorie | Alessandro Boraschi |
| 07-mag | 2 | 9:00 - 11:00 | La palestra integrata | Alessandro Boraschi |
| | 2 | 11:00 – 13:00 | La Classificazione | Alessandro Boraschi |
| | | PAUSA PRANZO | | |
| | 2 | 15:00 – 17:00 | Approccio Psicologico | Francesco Riccardo |
| | | 2° MODULO TEORICO ONLINE SU PIATTAFORMA ZOOM | | |
| 13-mag | 1 | 9:00 - 10:00 | Gestione dell'Atleta Paralimpico (Viaggi, trasferte, accomodation ..) | Filippo Piegari |
| | 1 | 10:00 – 11:00 | Protocollo CIP/INAIL | Filippo Piegari |
| | 2 | 11:00 - 13:00 | Avviamento allo Sport | Filippo Piegari |
| 14-mag | 4 | 9:00 - 13:00 | Elementi di valutazione funzionale per attività paralimpica | Micaela Comini |
| | | PAUSA PRANZO | | |
| | 2 | 15:00 – 17:00 | Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare per attività paralimpica | Micaela Comini |
| TOTALE | 22 | | | |

| I°MODULO PRATICO IN PRESENZA - Club Atletico Bologna | | | | |
|--|---------------------|---------------|--|----------------------------|
| 27-mag | 4 | 9:00 - 13:00 | Gli esercizi della sala pesi per atleta disabile | A. Boraschi F. Piegari |
| | PAUSA PRANZO | | | |
| | 4 | 14:00 - 18:00 | Gli esercizi della sala pesi per atleta disabile | A. Boraschi F. Piegari |
| 28-mag | 4 | 9:00 - 13:00 | Allenarsi in palestra sulla sedia a rotelle | A. Boraschi F. Piegari |
| | PAUSA PRANZO | | | |
| | 2 | 14:00 - 16:00 | Attività aerobica adattata | A. Boraschi F. Piegari |
| II MODULO PRATICO IN PRESENZA - Club Atletico Bologna | | | | |
| 03-giu | 4 | 9:00 - 13:00 | Gli esercizi della pesistica paralimpica | A. Boraschi A. Di Rubbo |
| | PAUSA PRANZO | | | |
| | 4 | 14:00 - 18:00 | Gli esercizi della pesistica paralimpica | A. Boraschi A. Di Rubbo |
| 04-giu | 4 | 9:00 - 13:00 | L'allenamento della forza nell'atleta disabile | A. Boraschi A. Di Rubbo |
| | PAUSA PRANZO | | | |
| | 2 | 14:00 - 16:00 | L'allenamento della forza nell'atleta disabile | A. Boraschi A. Di Rubbo |
| TOTALE | 28 | | | |

ESAME FINALE

La valutazione pratica verrà svolta direttamente durante **l'ultimo modulo del 04 giugno 2023**.
 Consegna dell'elaborato con la programmazione di un meso-ciclo (trattato a livello generale) e di un micro-ciclo (specifico) di un ipotetico soggetto assegnato **entro il 2 luglio 2023**.