

## 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
		<b>PAUSA PRANZO</b>		
	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
		<b>PAUSA PRANZO</b>		
	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
		<b>PAUSA PRANZO</b>		
	2	15:00 - 17:00	Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare per attività paralimpica	Micaela Comini
<b>TOTALE</b>	<b>22</b>			

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

### **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**.