

PROGRAMMA

CORSO DI I LIVELLO 2022

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI

PARALYMPIC TRAINER

Totale Crediti SNaQ 10

N. ORE		INDICE DEGLI ARGOMENTI
20		LEZIONI TEORICHE (ON LINE LIVE)
	2	• Presentazione Team Italia Parapowerlifting
	2	• Disabilità motorie
	2	• La Classificazione
	2	• La palestra integrata
	2	• Avviamento allo Sport – Protocollo CIP/INAIL
	2	• Approccio Psicologico
	2	• Periodizzazione 1 adattata
	4	• Elementi di valutazione funzionale per attività paralimpica
	2	• Elementi di mobilità articolare e di elasticità muscolare per attività paralimpica
28		LEZIONI PRATICHE (FRONTALI)
	8	• Gli esercizi della sala pesi per atleta disabile
	4	• Allenarsi in palestra sulla sedia a rotelle
	6	• L'allenamento della forza nell'atleta disabile
	8	• Gli esercizi della pesistica paralimpica
	2	• Attività aerobica adattata
48		T O T A L E
22		CONOSCENZE GENERALI (studio individuale)
		• Dispense fornite
70		T O T A L E