

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DI UN ATLETA PARALIMPICO?

PARTE 1



© Julian Finney/Getty Images

PRESENTAZIONE DELLA LEZIONE
FASCIA DI ETÀ: 13-18 ANNI

Implemented by



I'mPOSSIBLE in Italy

in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026
Education Programme Gen26



QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DI UN ATLETA PARALIMPICO DEL XXI SECOLO?

TEMA 1 – UNITÀ 3

RECORD PARALIMPICI DEI 100 METRI MASCHILI



1968 - KEVIN MUNRO (AUSTRALIA)

🕒 **0:21.60** Classe B



2016 - BRENT LAKATOS (CANADA)

🕒 **0:14.43** T53

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DI UN ATLETA PARALIMPICO?

TEMA 1 – UNITÀ 3



PREPARAZIONE FISICA

"In estate siamo in palestra tutti i giorni dal lunedì al venerdì per diventare forti, mangiamo bene, dormiamo a sufficienza, ci manteniamo in salute, restiamo attivi per ottenere risultati".

Jimmy Sides, parasnowboarder americano



PREPARAZIONE MENTALE

- Determinazione
- Coraggio
- Motivazione
- Resilienza
- Desiderio di vincere
- Disciplina



© Lieven Coudenys

QUALI SONO LE CARATTERISTICHE DI UN ATLETA PARALIMPICO?

PARTE 2

© WCF/Céline Stucki



I'mPOSSIBLE in Italy

Implemented by



in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026
Education Programme Gen26





© Harry Engels/Getty Images

ALLENATORE



- Si assume la responsabilità di tutti gli aspetti dell'allenamento per potenziare le capacità, padroneggiare la tecnica e soddisfare i requisiti della specifica attività.
- Prepara e implementa i programmi di allenamento.
- Offre consulenza su tutti gli aspetti dell'allenamento.

© CliquelImages/Getty Images



NUTRIZIONISTA



- Fornisce consigli sulla dieta e sull'alimentazione che tengono in considerazione le specifiche esigenze dello sport.
- Offre consigli su integratori alimentari sicuri.
- Monitora il peso e la sua gestione.



Sconosciuto

MEDICO DELLO SPORT



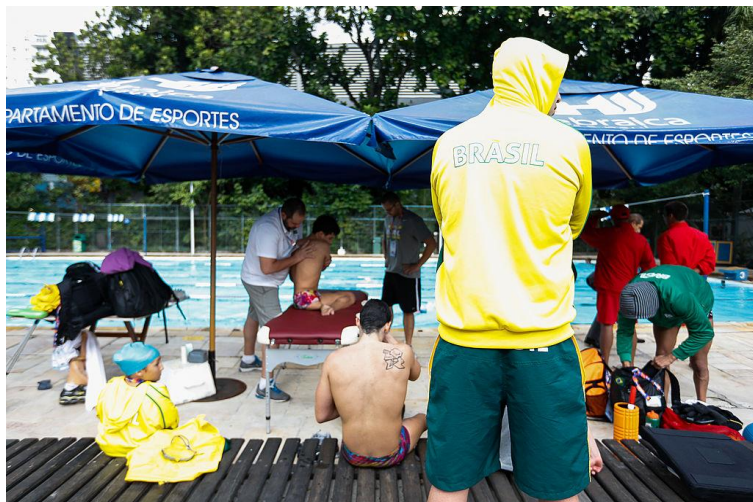
- Diagnostica malattie e lesioni.
- Prescrive le terapie per il recupero.
- Offre consigli per la prevenzione di infortuni e malattie.



FISIOTERAPISTA

© Comitato Paralimpico Internazionale

FISIOTERAPISTA



- Tratta le lesioni muscolari e del tessuto connettivo.
- Tratta i tessuti molli per sciogliere le tensioni e ridurre il dolore.
- Fornisce consulenza sui programmi di esercizio per la prevenzione e il trattamento delle lesioni.



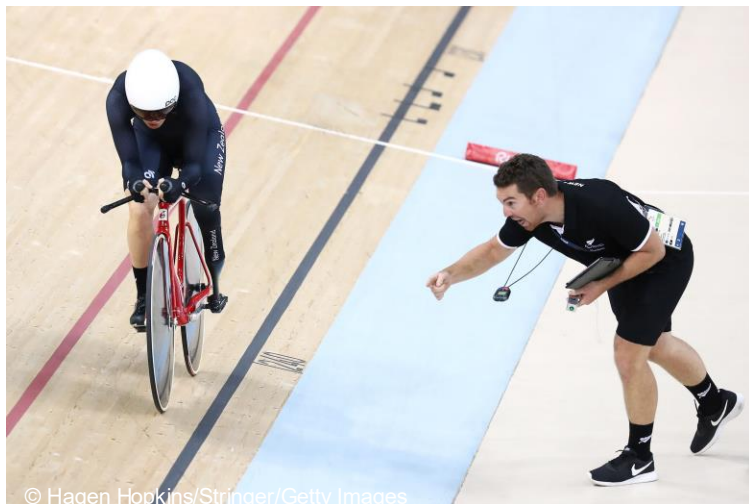
PSICOLOGO DELLO SPORT



- Aiuta le atlete e gli atleti a prepararsi mentalmente alle sfide dell'allenamento e della competizione.
- Sviluppa strategie mentali per affrontare le sfide e gli ostacoli.



ALLENATORE DI FORZA E DEFINIZIONE MUSCOLARE



- Utilizza diverse tecniche di allenamento per migliorare la stabilità e la forza del tronco.
- Supervisiona le sessioni di definizione muscolare e stabilisce i programmi di allenamento.

© Hagen Hopkins/Stringer/Getty Images



© CPB/Felipe

FISIOLOGO DELLO SPORT



- Svolge ricerche per capire come il corpo risponde all'esercizio fisico.
- Offre consigli su frequenza cardiaca, tecniche di recupero, strategie di idratazione, sovrallenamento e acclimatamento.
- Fornisce dati per adeguare i futuri programmi di allenamento e le strategie per le giornate di gara.



© Lieven Coudenys

TECNICO DELLO SPORT



- Progetta, realizza, fa manutenzione, regola e ripara le attrezzature sportive individuali e di squadra.
- Sono inclusi oggetti come sedie a ruote, protesi, lame, sci e snowboard.



AMICI, FAMILIARI E SPETTATORI



© China Photos/Stringer/Getty Images

- I fan e gli spettatori possono svolgere un ruolo importante nel sostenere le atlete e gli atleti Paralimpici e nell'incoraggiarli a dare il meglio di sé per ottenere grandi risultati.
- **È più facile che mai mostrare il proprio sostegno alle atlete e agli atleti Paralimpici.** I social media sono un ottimo modo per comunicare loro il proprio sostegno.



© Rafal Burza

Implemented by



I'mPOSSIBLE in Italy

in partnership with



Part of the Milano Cortina 2026
Education Programme Gen26

