

CORSO ISTRUTTORI DI NUOTO

SWIM DIFFERENT



Aquafitness

Verticalità in acqua

Aquafitness

Fare attività in acqua in posizione verticale



GINNASTICA IN
ACQUA



AEROBICA
IN ACQUA



TRAINING IN
ACQUA



RIEDUCAZIONE
FUNZIONALE

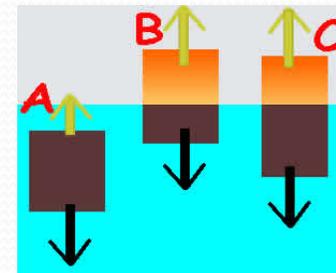
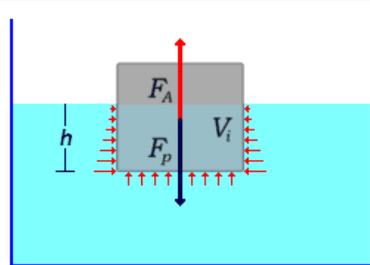
Caratteristiche dell'acqua

IL GALLEGGIAMENTO

Il principio di Archimede

- « *Un corpo immerso in un fluido riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso del volume di fluido spostato* »

La spinta di Archimede è proporzionale sia al volume del corpo immerso, sia al peso specifico del fluido.



IL GALLEGGIAMENTO

AIUTA

- A realizzare e mantenere atteggiamenti corporei non comuni;
- A eseguire esercizi in scarico per la colonna vertebrale e tutte le articolazioni;

OSTACOLA

- Il mantenimento del contatto con il fondo;
- L'esecuzione di movimenti in direzione contraria alla spinta di Archimede

Diminuzione del peso terrestre, in base all'altezza dell'acqua



Il tuo peso corporeo in acqua:

Immerso completamente	3%
Immerso fino alle spalle	20%
Immerso fino al petto	33%
Immerso fino all'ombelico	50%
Immerso fino al polpaccio	95%

Caratteristiche dell'acqua

La resistenza in acqua aumenta quando:

- Varia la velocità di esecuzione ($2V=4R$)
- Varia la superficie di attrito (frontale/laterale)
- Varia il braccio di resistenza (leve)
- Varia l'ampiezza
- Varia lo stato di *quiete* o di *movimento* dell'acqua.

Effetti dell'esercizio in acqua

Cosa avviene al corpo durante l'esercizio in acqua?



- Diminuzione del peso
- La pressione idrostatica ridistribuisce il flusso ematico verso il torace, il cuore riceve più sangue
- La frequenza cardiaca diminuisce, per effetto dell'aumento della gittata sistolica
- Minimo impegno della contrazione eccentrica, non compare il dolore muscolare del giorno dopo
- Il maggior riempimento del cuore provoca il rilascio dell'ormone ANP che stimola la diuresi.

I benefici dell'Aquafitness

- Miglioramento qualità psico-fisiche
- Migliorare del tono muscolare
- Migliorare le capacità coordinative e condizionali
- Migliorare la mobilità articolare
- Migliorare le capacità cardio-vascolari e cardio-respiratorie
- Sensazione di benessere
- Migliorare il tono dell'epidermide
- Migliorare lo stato dell'adipe e gli inestetismi
- Favorire il drenaggio e la circolazione venosa
- Divertire.

Struttura della lezione

Parametri fissi e variabili

- Profondità: parametro fisso
- Tipo di fondo di vasca: parametro fisso
- Bordo vasca: parametro fisso
- Temperatura dell'acqua: parametro variabile
- Attrezzi: parametro variabile
- Momento della giornata: parametro variabile
- Tipologia degli allievi: parametro variabile

Tempo a disposizione: 40-45 minuti
Altezza dell'acqua: bassa, media, fonda.

- Fase di riscaldamento:
 - superare la barriera del freddo
 - iniziare ad aumentare la F.C.
 - sensibilizzazione gli allievi
 - aumentare la mobilità articolare
 - predisporre per il resto della lezione.
- Fase centrale:
 - sviluppare l'obiettivo della lezione
 - utilizzo degli attrezzi, primo l'acqua.
- Fase di defaticamento:
 - ripristinare la funzionalità di base.



Attenzione al freddo



Aspetti negativi dell'attività in acqua

- Il freddo dell'acqua
- Bagnarsi i capelli
- Paura dell'acqua
- Vergogna a indossare il costume
- Tempi lunghi di gestione (doccia, asciugarsi)
- Costi abbonamenti rispetto all'attività a secco.



Obiettivi dell'istruttore

- Preparare in anticipo le lezioni
- Variare il repertorio delle lezioni, scelta esercizi e musica
- Adattare la lezione al livello di allenamento della classe
- Controllare e ripristinare gli attrezzi dopo le lezioni
- Mascherare i propri problemi personali.

Perché fare l'istruttore di aquagym?

- Passione per l'insegnamento
- Credi che il movimento e l'attività motoria sia un valore da trasmettere alle persone per migliorare il loro stile di vita e la loro salute
- Ti senti leader, trascinatore e hai una buona percentuale di esibizionismo
- Hai entusiasmo a insegnare a classi numerose
- Retribuzione migliore rispetto al corso di nuoto
- Ti piace l'idea di rendere le persone capaci di fare
- Ti piace regalare buon umore ed emozioni
- Far conoscere alla tua classe un nuovo modo di fare attività motoria
- Regalare benessere e divertimento.



Dimmi e io dimentico;
mostrami e io ricordo;
coinvolgimi e io
imparo.

Benjamin Franklin