

# 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

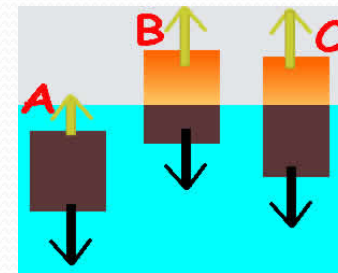
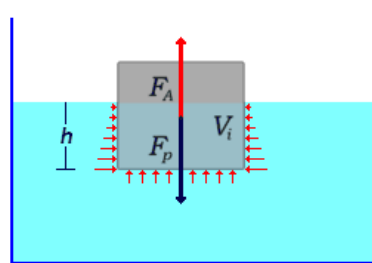
# Caratteristiche dell'acqua

## 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.



# Obbiettivi 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