

Università degli studi di Verona
Dipartimento Scienze neurologiche e del movimento

Scienze Motorie

Tecnica e didattica dell'attività motoria in acqua

Cordioli Eleonora

Verona, 24 novembre 2014

Aquafitness



Aquafitness: brevi informazioni 1

- E' nata dalla riabilitazione; infatti, un atleta infortunato ha un recupero maggiore in tempo minore in acqua rispetto a fuori;
- Mentre la riabilitazione viene svolta individualmente e con ritmi lenti e controllati, l'aquagym è un'attività di gruppo, molto dinamica e divertente che propone esercizi specifici, a ritmo di musica, in presenza costante di un istruttore;

Aquafitness: brevi informazioni 2

- E' un modo alternativo di proporre la ginnastica tradizionale che si pratica in palestra. Pur avendo la peculiarità di svolgersi in piscina (o al mare) può essere rivolta anche a coloro che non hanno nessuna preparazione natatoria;
- E' un allenamento cardio-vascolare che coinvolge tutte le parti del corpo in modo antigravitazionale riducendo, quindi, le possibilità di traumi da stress o sovraccarico.

A chi è rivolto?

A tutte le persone che desiderino svolgere attività di fitness:

- per le ragazze giovani corsi avanzati
- per le persone più mature corsi di mantenimento
- per signore della terza età corsi di ginnastica dolce
- per le mamme in attesa corsi specifici pre-maman

L'aquagym aiuta a prevenire problemi circolatori e permette il movimento del corpo anche a persone anziane o che non sanno nuotare.

Quali sono i vantaggi:

1. Fisico
2. Motorio
3. Psicologico

Nello specifico:

- E' un lavoro globale; a discrezione dell'istruttore, è possibile dedicare parte della lezione a zone del corpo più specifiche;

Quali sono i vantaggi:

- Permette di adattare lo sforzo alla propria capacità; l'intensità degli esercizi varia a seconda del ritmo di esecuzione e dell'utilizzo dell'attrezzatura;
- Si possono ottenere risultati dimagranti se si è costanti nell'attività (almeno 2/3 volte la settimana) e tonificanti se si lavora facendo attenzione ai movimenti con carichi adatti alla propria forza;
- Riduce i rischi di sovraccarico; le articolazioni sono meno sollecitate e la frequenza cardiaca è più bassa;

Quali sono i vantaggi:

- Il massaggio dell' acqua lavora continuamente sugli strati esterni dell'epidermide e quindi facilita la circolazione delle zone periferiche e drena i liquidi in eccesso (effetto linfo-drenaggio; le gambe si sgonfiano anche solo dopo una lezione);
- Apparentemente non si suda e la fatica risulta più sopportabile, specialmente nei mesi caldi.

Gli effetti sono allenanti, linfo-drenanti e dimagranti (con un esercizio costante)



Allenamento in acqua:

- È un allenamento cardio-vascolare;
- Permette anche a chi non sa nuotare di svolgere attività in piscina, deve essere realizzabile;
- Lavoro globale di tonificazione e rassodamento, deve essere efficace;
- Migliora le capacità coordinative;
- Riduce al minimo rischi e traumi, non deve far male;
- Deve essere divertente;

Differenziazioni – altezza dell'acqua

ACQUA BASSA:

altezza variabile tra 80 – 90 e 105 – 115 centimetri

- Lavori con appoggio del piede sul terreno, il peso del corpo è di circa 50% - 60%; carica maggiormente le articolazioni e la colonna vertebrale;
- Coordinazione simile all'aerobica, lavori coreografici;
- Tutti i tipi di attività proponibili:
 - a) Esercizi svolti sul posto, in movimento e con l'utilizzo di attrezzi;
 - b) Movimenti più semplici e veloci;
 - c) Postura più stabile;
 - d) Esercizi da effettuare in posizione eretta o in squat.

Differenziazioni – altezza dell'acqua

ACQUA MEDIA:

tra 120 – 130 e 140 – 150 centimetri

- Difficile da gestire, molte persone costrette a lavorare in punta di piedi
- Braccia utilizzate in forma attiva in quanto immerse
- Lavoro coreografico limitato

Differenziazioni – altezza dell'acqua

ACQUA ALTA:

Profondità che non consente di toccare il fondo della vasca

- Il peso del corpo è di circa 90%; scarica completamente le articolazioni e la colonna vertebrale;
- Coordinazione simile al nuoto;
- Esercizi svolti con cinture galleggianti per tutta la lunghezza della vasca, o sul posto e con l'eventuale uso di attrezzi;
- Movimenti più difficili e rallentati;
- Maggiore controllo del corpo (schiena – addome) per una postura stabile;
- Esercizi da effettuare in posizione verticale o da seduti.

Tipologie di lezione e durata:

- ❖ Lezioni di tonificazione, 40 min.;
- ❖ Lezione di resistenza, 40 min.;
- ❖ Lezione di interval-training 40 min.;
- ❖ Lezione di circuit-training, 40 min.;
- ❖ Lezione di coreografia, 40 min.;
- ❖ Ginnastica dolce, 40 min.;
- ❖ Aquabike – attrezzo, 35 min.;
- ❖ Fit bike - attrezzo, 40 min.;
- ❖ Corsi pre-maman, 40 min.;
- ❖

Le fasi della lezione :

1. **Fine iniziale - riscaldamento:**
 - Durata dai 10 ai 15 minuti;
 - Superare la barriera del freddo;
 - Aumentare la frequenza cardiaca;
 - Sensibilizzare le persone con il movimento in acqua;
 - Aumentare la mobilità articolare;
 - Predisporre per la restante parte della lezione

Le fasi della lezione :

2. Fase centrale:

- Durata dai 20 ai 25 minuti;
- Scaletta con obiettivi ben precisi, in base al tempo, alla tipologia di clienti e al tipo di corso;
- Preferibile un lavoro di qualità a quello di quantità;
- Utilizzo attrezzi

Le fasi della lezione :

2. Fase finale:

- Durata dai 5 ai 10 minuti;
- Non troppo blando, attenzione alla sensazione di freddo.



La musica

Una conoscenza di base della musica è essenziale per un istruttore; quando la s'interpreta correttamente, una lezione acquista fluidità, organizzazione, professionalità.

Il tempo della musica

Per tempo s'intende la velocità della musica.

Fa riferimento a quanti battiti vi sono per minuto (bpm):

110-135 riscaldamento

125-145 fase cardio

110-130 tonificazione

Sotto 100 stretching



Il ruolo dell'istruttore

- Responsabilità dell'insegnante (mov. controindicati/precauzioni/primo soccorso..)
- Conoscenze (gruppo/livello/tecniche..)
- Far divertire e divertirsi
- Comunicazione (essere esempio/correggere)
- Didattica (lezione/anticipare/cueing/passaggio/muscoli..)
- Abbigliamento
- Tutela (n. ore settimanali/voce..)
- Ambiente di lavoro (sicurezza/igiene..)



Il ruolo dell'istruttore

L'insegnante è un modello
oltre che di tecnica,
anche di stile di vita

Attrezzi:

Si usano in entrambe: Guantini palmati, cavigliere, tondoludo, manubri/bilancere, elastici, guantoni, tavolette.. aquabike

Solo in a. alta: cinture (o hydrobelt), pinnette, flap

Solo in a. bassa: step, fit bike

Guantini palmati:



- Per arti superiori e tronco;
- Potenziamiento e tonificazione di torace, spalle e braccia;
- Ottimi in a. alta per andature o bilanciamento attrezzi gambe;
- Nessuna controindicazione;
- Alcuni esercizi: spinta avanti insieme, spinta avanti alternata, spinta in giù insieme, spinta indietro insieme (busto avanti), bracciata rana inversa, incrocio al centro insieme/alternate...

Cavigliere:



- Per arti inferiori, glutei e addominali (se si mantiene corretta postura);
- Tonificazione, potenziamento e lavoro aerobico;
- Si possono utilizzare già dalle prime lezioni e abbinare ad altri attrezzi per intensificare il lavoro;
- E' necessario controllare la postura (in a. bassa alternare posizione verticale allo squat per non caricare troppo zona lombare);
- Alcuni esercizi: corsa, skip, apro-chiudi gambe tese, spinta avanti per addome insieme/alternata..

Tondoludo:



- Molto versatile: si può usare per arti superiori, inferiori e addome;
- Nessuna controindicazione, ma non è un appoggio sicuro per chi non sa nuotare;
- Posizioni: in mano, sotto pianta del piede, a cavalcioni, dietro la schiena a U, davanti ad U rovescia, a nodo, in andatura...
- Alcuni esercizi: spinte avanti, in basso, di lato dx e sx con due/ una mano, posizione a squadra per tutti gli addominali (spingo, divarico, crunch, bici, blocco), spostamenti con gambate varie...

Manubri e bilancere:



- Per arti superiori e, a volte, inferiori;
- Potenziamento, appoggio e sospensione (in lavori per gambe o addominali);
- Nessuna controindicazione (ogni tanto staccare mani e attenzione postura spalle);
- Lavoro localizzato;
- Alcuni esercizi: vedi es. con guantini, braccia tese a 90° verso il busto, flessioni, con un solo manubrio a vogatore, sotto le ginocchia..

Elastico:



- Per tutti i gruppi muscolari,
- Potenziamento (si può abbinare alle cavigliere);
- Per gruppi avanzati e preparati a livello muscolare;
- E' necessaria una postura perfetta;
- Controindicazioni: strappi muscolari, dolori alla schiena, lussazioni o traumi alle articolazioni;
- Alcuni esercizi: elastico dietro alla schiena, sotto un piede, alle caviglie, in vita...

Guantoni:



- Per arti superiori;
- Molto simili alla scheda dei manubri, anche se il loro utilizzo è più dinamico, veloce e grintoso;
- Si possono simulare i pugni e i calci della kick-box durante la lezione.

Smile hands:



- Per arti superiori, pettorali e gran dorsali;
- Molto simili alla scheda dei manubri, guantini e guantoni, anche se non è molto dinamico;
- Si possono usare sia concave che convesse, ma non solo anche per addominali con una variante.

Tavolette:

- Per arti inferiori e addome e anche arti superiori;
- Normale utilizzo, come appoggio per esercizi in sospensione, per spostamenti dell'acqua con la braccia;
- Alcuni esercizi: in orizzontale tutti i tipi di gambate, in verticale spingo tavoletta verso il fondo, in avanti, da dx e sx, ...



Cinture:



- Per il galleggiamento (prevalent. in a. alta);
- Potenziamento muscolare, allenamento aerobico;
- Nessuna controindicazione: aiuta a non inarcare la schiena, ma è sempre necessario mantenere una buona contrazione addominale e consente di lavorare senza gravare sulle articolazioni o sulla colonna vertebrale (indicata spt. per anziani);
- Lavoro differenziato poiché lascia liberi braccia, gambe e permette di far lavorare addominali, pettorali, glutei, muscolatura lombare;
- Alcuni esercizi: tutti tipi di andature, galleggiamento verticale, posizione seduta o a squadra, pancia in su, sul fianco...

Pinnette:



- Per gli arti inferiori e addome;
- Potenziamento e allenamento aerobico in a. alta;
- Per gruppo avanzato;
- Impegnano molto sia a livello di fiato che di muscolatura (frequenti i crampi, quindi, è necessario un buon riscaldamento di preparazione);
- Alcuni esercizi: andature gambe alternate o a delfino in giù, in su, sul fianco; in verticale con piede in estensione o a martello (meno resistenza) slanci delle gambe in tutti i modi, bicicletta, mani al bordo e gambe a croce o spinta dietro..

Flap:



- Per arti inferiori, arti superiori, addominali in base alla posizione più o meno inclinata del soggetto;
- Potenziamento e allenamento ad alta intensità in a. alta (intensità varia con il ritmo e con l'ampiezza) ;
- Per un gruppo avanzato (per chi li usa la prima volta è necessario impartire una didattica dal bordo per maggior sicurezza e controllo);
- Controindicazioni: attenzione alla posizione di ginocchia e schiena, è importante non perdere il controllo e non fare uscire in superficie i flap;
- Alcuni esercizi: passo base, passo divaricato, gambe unite, gambe alternate tese o a bici, andature in avanti o di schiena...

HydroStep:



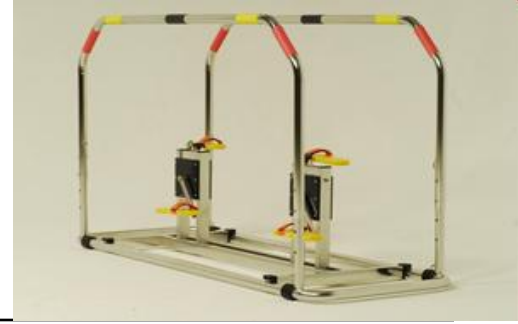
- Per arti inferiori (gambe, glutei);
- Il coinvolgimento dei muscoli dorsali e addominali, in particolare, è costante poichè la loro attivazione è fondamentale per il mantenimento di una postura corretta;
- Potenziamento, lavoro aerobico, coreografia;
- 4 regole fondamentali: peso in avanti, gambe stabili per l'equilibrio, passi piccoli e vicini allo step, appoggio di tutto il piede sullo step con attenzione;
- Lavoro simile a quello tradizionale da palestra;

Aquabike:


- lezione di spinning eseguita in piscina con una particolare bicicletta acquatica
- Regolazione altezze manubrio, sella appoggio piede, in base all'altezza allievo
- Tipi di pedali
- Allenamento cardio-vascolare
- Tonificazione dei muscoli addominali, delle gambe, e ciclicamente dei principali distretti muscolari
- Lavoro degli arti superiori



Fit bike:



- ACQUAFITBIKE, nasce come innovativo attrezzo da piscina per la riabilitazione, ma trova immediata applicazione anche in altre attività tipiche della piscina.
- ACQUAFITBIKE favorisce la **tonificazione** e la **circolazione** negli arti inferiori grazie al suo meccanismo della pedalata.
- Sulle parallele si effettuano **piegamenti** in appoggio (riescono anche gli obesi) e si creano condizioni ottimali per uno sviluppo estetico del tricipite brachiale e dei pettorali.
- In condizione di sospensione, sono innumerevoli gli esercizi che si possono effettuare che coinvolgono muscoli **addominali** alti, obliqui e traversi; per gli addominali bassi ottima la posizione di appoggio con flessione al petto degli arti inferiori.



Grazie per l'attenzione.

Eleonora Cordioli

cordioli@csssport.com