



# CORSO ISTRUTTORE ACQUAFITNESS – CSEN

## Programma del corso

---

### ➤ 1° GIORNO – SABATO 03 MAGGIO 2025

- 08:30 – 09:00 Presentazione corso e docenti;
  - 09.00 - 11.00 MUSICA:
    - Spiegazione della musica per il FITNESS
    - Importanza della musica quadrata
    - Esercitazioni per la musica (MasterBeat – Frase – Periodo)
  - 11.00-11.15 PAUSA
  - 11.15-12.00 CUEING
    - Spiegazione e utilizzo del CUEING
    - Differenza dei cueing: Verbale-Visivo-Gestuale
    - Importanza del CUEING e criteri di applicabilità:
      - Anticipare – Efficace – Preciso
    - Esercitazioni varie
  - 12.00-13.00 Spiegazione concetto lezione ACQUAFITNESS
    - Struttura della lezione «tipo»
- 

### ➤ 2° GIORNO – DOMENICA 04 MAGGIO 2025

- 08:30 – 08:45 Accredito;
- 08.45-10:30 Figura dell'istruttore e strategie comunicative
- 10.30 – 11:00 Pausa caffè e cambio per entrare in acqua
- 11:00 – 11:50 LEZIONE IN ACQUA con ELENA RIDOLFI
- 12:15 - 13:00 Anatomia e Biofisiologia

---

## ➤ 3° GIORNO – DOMENICA 11 MAGGIO 2025

- 08:30 – 08:45 Accredito;
- 08:45 - 10:30 I principi dell'acqua e come dobbiamo utilizzarli a lezione:
  - Contrazione muscolare e benefici nel corpo
  - Differenze tra le varie tipologie di contrazioni muscolari
  - Teoria dell'allenamento e gruppi muscolari
  - Principio di Archimede
- 10:30 – 11:00 Pausa caffè e cambio per entrare in acqua
- 11:00 – 11:50 LEZIONE IN ACQUA con ELENA RIDOLFI
- 12:10 - 13:00 CONDIZIONAMENTO MUSCOLARE:
  - Il muscolo
  - Anatomia del muscolo scheletrico
  - Anatomia delle fibre muscolari
  - Principi dell'allenamento:
    - Principio del sovraccarico
    - Principio della specificità
    - Principio della resistenza progressiva
    - Principio della reversibilità

---

## ➤ 4° GIORNO – SABATO 17 MAGGIO 2025

- 08:30 – 08:45 Accredito;
  - 08:45 – 09:30 Ripasso su MUSICA - CUEING
  - 09:30 – 10:30 Spiegazione concetto lezione ACQUAFITNESS
    - Struttura della lezione "tipo"
  - 10:30 – 10:45 Pausa caffè
  - 10:45 – 12:00 METODI DI INSEGNAMENTO e utilizzo con tempi e ripetute Esercizi parte SUPERIORE
    - combinazione di esercizi (antero/posteriore)
    - Contrazione opposta all'acqua
- Esercizi parte INFERIORE
- combinazione di esercizi (antero/posteriore)
  - contrazione opposta all'acqua

## Esercizi CORE

- 12:00 – 13:00 LABORATORIO
  - 13:30 – 14:20 LEZIONE in ACQUA con ANNA MARIA FRANZA (facoltativo)
- 

## ➤ 5° GIORNO – DOMENICA 18 MAGGIO 2025

- 08:30 – 08:45 Accredito;
- 08:45 – 09:30 Ripasso generale sulle tematiche relative alla lezione di ACQUAFITNESS
- 09:00-09:45 PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO
  - Spiegazione delle varie fasi di lezioni durante la stagione Utilizzo dei FORMAT di lezione durante la stagione

## ESAMI

- 10:00-11:00 ESAME PRATICO
- 11:00-11:30 CAMBIO ABBIGLIAMENTO - PAUSA CAFFÈ
- 11:30-12.30 ESAME SCRITTO
- 12.30-13.30 ANALISI dell'esame e valutazioni finali