

Istruttore di fitness... in acqua

È una professione che richiede requisiti particolari, formazione specifica, competenze necessarie. Allenare con l'acqua non è un mestiere per tutti

Per un centro fitness che abbia l'ambizione di fidelizzare la propria clientela con discipline di diverso genere, è un vantaggio da non trascurare quello di avere un settore acquatico dove svolgere attività di ginnastica in acqua, rivolte soprattutto a coloro che non amano seguire lo stesso tipo di allenamento per molto tempo. Si parla delle donne che, al contrario degli uomini, molto spesso non gradiscono un allenamento metodico e ripetitivo ma vario e diversificato.

Obiettivo diversificare

Per questo motivo è bene proporre, oltre a diversi tipi di attività "terrestri", anche un buon pacchetto di attività "acquatiche". Sarà di conseguenza cruciale, da parte dell'istruttore della singola disciplina, conservare più a lungo possibile l'integrità del proprio gruppo cercando strategie per rendere sempre interessante la propria attività. Se l'obiettivo, così come per le attività terrestri, è quello di aprire i corsi a tutte le tipologie di clientela, risulta necessario creare un



pacchetto di discipline molto vario e differenziato. Il target principale dei frequentanti dei vari corsi di acquagym è quello femminile, a partire da 16/18 anni fino ad arrivare ai 45/50 anni, se non oltre. Questo genere di clientela, in un centro fitness ben organizzato, deve poter scegliere tra diverse discipline, che possono essere le seguenti:

- **aquagym**, che sfrutta principalmente i movimenti a corpo libero in acqua, con l'ausilio, ad esempio, di piccoli attrezzi come manubri galleggianti,

polsini, cavigliere ecc.;

- **aquastep**, attività che, oltre all'acqua, utilizza come mezzo di lavoro il "gradino";

- **aquafitbike**, disciplina che sfrutta un attrezzo (da cui prende il nome), attraverso il quale possono essere svolti molteplici tipologie di lavoro, sia per gli arti inferiori, per mezzo dei pedali, sia per gli arti superiori (trazioni alla sbarra e piegamenti, facilitati dal galleggiamento) che per gli addominali.

Le discipline elencate sono soltanto un esempio di at-

tività che, in realtà, sono molto più numerose essendo codificate con diciture diverse (idrotonic, acquarunning, acqua-combat, acquaball, idrofitness ecc.). Ad ogni modo tutti i corsi che vengono svolti in piscina possono essere presentati essenzialmente in due modi: ognuno può dividere i frequentanti a seconda del livello, principiante e avanzato (ma in questo caso bisognerebbe disporre di più di una vasca), o più facilmente si può creare una scala di livelli sulle discipline stesse (prendendo come riferimento le di-



per diversi motivi, di un'attività blanda;

- **attività pre/post parto**, vista come attività di preparazione al parto, oppure rivolta alle neo mamme che desiderano riprendere attività fisica moderatamente;

- **attività per bambini**, di genere ludico o finalizzate all'avviamento al nuoto;

- **progetti speciali** rivolti a soggetti diversamente abili.

Creare la **figura di un professionista dell'acqua fitness a 360°** vuol dire orientare la sua preparazione specifica verso tutte le suddette aree di formazione, in modo tale da poterlo considerare **versatile riguardo al maggior numero possibile di discipline e tipologia di frequentanti**. Ovviamente, nel percorso lavorativo dell'istruttore di fitness in acqua, emergerà sempre di più una predisposizione naturale verso una particolare attività, e saranno appunto il tempo e l'esperienza a renderlo un **professionista** di un determinato **settore specifico**.

Istruttore di fitness in acqua

È necessario che un istruttore di fitness (in questo caso in acqua) debba avere una **conoscenza specifica del movimento umano**. Guidare infatti un gruppo con un linguaggio semplice ed allo stesso tempo tecnico facilita notevolmente il lavoro e lo rende meno stressante, visto che spesso e volentieri si ricorre forzatamente alla mimica corporea ed alla simulazione del gesto per compensare una scarsa conoscenza del linguaggio del movimento. In più, saper spiegare all'utente la finalità di un determinato tipo di lavoro, rispetto ai benefici fisiologici che ne conseguono, può rappresentare un ottimo stimolo per dare consapevolezza al gruppo. Ritengo inoltre che un istruttore di fitness in acqua debba saper far **volare la fantasia**. La teo-

ria, infatti, può dare tantissimi input per la diversificazione dell'allenamento, ma se non si ha la brillantezza di saper ogni volta presentare la lezione in un modo diverso (usando ad esempio uno stesso attrezzo con diverse modalità, oppure combinando insieme attrezzi di tipologie differenti, facendo interagire in maniera divertente i componenti del gruppo, o ancora utilizzando come componente motivazionale la musica) si incorrerà in qualcosa che è molto frequente osservare all'interno delle lezioni di gruppo: abbandono e riciclo continuo degli allievi. Questi due ultimi fattori non fanno altro che perturbare l'affiatamento del gruppo. Inserire sistematicamente elementi nuovi all'interno di un insieme di allievi consolidato non fa altro che rallentare la progressione del lavoro, ostacolando di conseguenza il progresso dei soggetti più costanti e motivati. Conoscere in maniera profonda il gruppo che si ha a disposizione è un grande vantaggio, sia perché in tal modo si ha la possibilità di individuare facilmente i difetti di ognuno, risolvendoli in tempi brevissimi, sia per utilizzare i soggetti più abili come "motori trainanti" del gruppo, nonché come dimostratori rispetto a movimenti nuovi o particolarmente difficili da eseguire.

La formazione

Ciò che risulta importante per la completa formazione di un istruttore di fitness in acqua è **l'esperienza come praticante**. L'acqua è un mezzo molto sensibile entro il quale svolgere un'attività fisica, ed essere assolutamente consapevoli di quale può essere la risposta del corpo umano all'interno di esso risulta fondamentale (galleggiamento, tipologie di spostamenti, resistenza); di conseguenza avere un buon bagaglio di conoscenze dal punto di vista dei corsi di formazione è assolutamente

necessario. Se il centro fitness presso il quale si presta servizio è abbastanza grande da offrire un buon numero di operatori, sarebbe buona regola da parte di ognuno seguire le lezioni dei propri colleghi, per osservare i diversi punti di vista che un metodo di lavoro diverso dal proprio può offrire. Una caratteristica da padroneggiare è quella di saper sfruttare l'acqua a 360°, essere consapevoli della diversità del lavoro acquatico rispetto a quello terrestre e rendere coscienti gli allievi di tali percezioni. La differenza sostanziale tra un istruttore di fitness in acqua, rispetto ad un istruttore di sala corsi adattato ad una disciplina di acquafitness, è nelle modalità di **utilizzo del mezzo acquatico, che va considerato un vero e proprio attrezzo di lavoro da sfruttare attivamente**, e non uno spazio in cui muoversi in maniera "passiva" e fine a se stessa.

Riporto di seguito un elenco riassuntivo delle caratteristiche di un istruttore di fitness in acqua:

- conoscenza specifica del movimento umano
- proprietà di linguaggio rispetto ai termini tecnici
- abilità nel saper trasmettere all'allievo le percezioni che l'acqua può dare rispetto ad un determinato movimento
- capacità di utilizzare mimica gestuale e simulazione del gesto quando necessario
- fantasia necessaria per la diversificazione del lavoro
- esperienza come praticante e interazione con i colleghi di lavoro.

Michele Iarocci

Michele Iarocci

è dottore in Scienze Motorie, personal trainer e consulente per programmi specifici di fitness e strategia nutrizionale a "zona". Ha pubblicato diversi articoli per quotidiani della sua regione di provenienza, il Molise. www.micheleiarocci.it

discipline sopracitate, acquagym sarebbe il livello principiante, acquastep quello intermedio ed acquafitbike il corso avanzato) presentandole, di conseguenza, al nuovo cliente a seconda delle sue caratteristiche ed esigenze.

Per allargare ulteriormente il raggio d'azione delle discipline acquatiche, anche verso altre categorie di soggetti e diverse fasce d'età, non possono mancare:

- **ginnastica "dolce" in acqua**, adatta alla clientela over 50 o a coloro che necessitano,