

SAF AQUA[®] TRAINING

ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE

Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników zajęć do prowadzenia zajęć o charakterze treningowym w ośrodkach rekreacyjnych, klubach i jednostkach fitness. Program zakłada opanowanie przez kursantów wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych dotyczących prowadzenia wybranych modułów aqua fitness z zastosowaniem różnorodnych obciążeń. Kurs adresowany jest do osób posiadających praktykę w prowadzeniu zajęć aqua fitness.

ZAJĘCIA TEORETYCZNE:

- założenia teoretyczne i podstawy metodyczne treningu fitness w wodzie,
- anatomiczne, fizjologiczne i biomechaniczne uwarunkowania wybranych form ruchowych w zajęciach aqua training,
- podstawowe pojęcia związane z aqua training,
- trening funkcjonalny i motoryczny w kształtowaniu sprawności fizycznej,
- formy treningowe stosowane w zajęciach aqua fitness,
- intensyfikowanie obciążeń w zajęciach o charakterze treningowym.

ZAJĘCIA PRAKTYCZNE:

- wybrane formy prowadzenia zajęć w wodzie o charakterze treningowym (m.in. Aqua Tabata, HIIT, HIT, AMRAP, Aqua Circuit Training, Aqua Plyometrics),
- systematyka ćwiczeń ukierunkowanych na kształtowanie poszczególnych grup mięśniowych,
- intensyfikacja obciążeń treningowych w wodzie,
- kształtowanie czucia głębokiego w środowisku wodnym,
- komunikacja neuromięśniowa na lądzie i w wodzie,
- cueing werbalny i niewerbalny w zajęciach o charakterze treningowym,
- przygotowywanie konspektów zajęć dla grup początkujących i zaawansowanych,
- Analiza i samodzielne prowadzenie wybranych fragmentów zajęć aqua fitness .