



FEDERAZIONE SVIZZERA DI NUOTO



# CORSO COMBINATO PER LA FORMAZIONE DI ISTRUTTRICI ED ISTRUTTORI DI FITNESS ACQUATICO (CIFA) DELLA FTN/FSN

## 1 Fitness acquatico

Il fitness acquatico nella Federazione Svizzera e Ticinese di Nuoto è un allenamento di gruppo in acqua (prevalentemente di altezza media ca. 120cm), non terapeutico e non basato sul nuoto.

Il fitness acquatico comprende in particolare la ginnastica sportiva in acqua con musica ed attrezzi, forme di walking, di jogging, di giochi e di danza e mira a migliorare la resistenza, la coordinazione, la forza, la mobilità e il benessere in generale.

## 2 Deep Water Training

Deep Water Training è un allenamento in acqua profonda completo, viene svolto in posizione verticale con dei galleggianti (delle cinture o pool noodle) quindi praticabile anche da principianti, dove gli esercizi di stabilizzazione e di rafforzamento il completano l'allenamento di resistenza aerobica.

Stimola il sistema cardiocircolatorio, incoraggiando in maniera ottimale l'allenamento di resistenza e riducendo così il rischio d'infarto cardiaco. È inoltre ideale per il rafforzamento bilanciato dei muscoli, per cui può favorire in modo particolare il recupero funzionale della muscolatura della schiena ma anche delle ginocchia. Operatori specializzati possono utilizzare questa tecnica nei protocolli riabilitativi. Preparatori sportivi possono utilizzarla come allenamento sostitutivo.

## 3 I responsabili della formazione

La Federazione Svizzera e Ticinese di Nuoto (FSN/FTN) in quanto federazione specialista del movimento in acqua, offre alle persone interessate e in possesso di requisiti idonei, la possibilità di una formazione come istruttrice o istruttore di fitness acquatico.

La FSN e per il suo tramite la FTN in Ticino, è l'unica organizzazione autorizzata a rilasciare la qualifica d'istruttrice / istruttore di fitness acquatico.

La formazione è riconosciuta tramite la FSN per l'IFA. La formazione di 3° livello è inoltre riconosciuta dalla Confederazione tramite la certificazione ESA.

Questa certificazione facilita inoltre il riconoscimento di prestazioni da parte delle casse malati.

## 4 Partner per la formazione

La Federazione Ticinese di Nuoto collabora strettamente con Federazione Svizzera di Nuoto, organizzazione tetto di tutte le federazioni di nuoto sportivo e didattico.

La FSN sostiene la formazione per istruttrici / istruttori di fitness acquatico.

## 5 A chi è indirizzata la formazione?

Ci rivolgiamo alle persone che desiderano profilarsi e specializzarsi nell'ambito della ginnastica in acqua o del fitness acquatico, come pure a quegli specialisti che vogliono perfezionare le loro tecniche, oppure agli operatori che desiderano integrare nelle loro proposte alcune delle tecniche insegnate.

La formazione è, per principio, aperta a tutti. Gli interessati sono consigliati secondo le loro attitudini durante una mezza giornata informativa.

All'esame finale gli allievi dovranno dimostrare in teoria e in pratica le loro capacità professionali, metodologiche e didattiche, sociali e organizzative.

Docenti di educazione fisica e fisioterapisti seguono un programma leggermente ridotto.

È possibile seguire anche solo singoli moduli a scelta personale, senza obbligo di completare l'intera formazione. E' inoltre possibile scegliere di effettuare solo una formazione fra le due offerte combinate IFA-Deep Water Training



## 6 Gli obiettivi della formazione

Le istruttrici e gli istruttori di fitness acquatico e/o Deep Water Training sono capaci:

1. di proporre un insegnamento differenziato basato sulla metodologia didattica.
2. di elaborare un repertorio di esercizi considerando le caratteristiche dell'acqua e di saperlo trasmettere.
3. di scegliere e di adattare gli esercizi in base all'età, alle capacità e alle esigenze dei partecipanti (differenziazione e individualizzazione) e di insegnarli.
4. di scegliere la musica adatta alla situazione e agli esercizi proposti.
5. di analizzare l'effetto anatomico-fisiologico di un allenamento e dei singoli esercizi e di trasformare i risultati in modo funzionale.
6. di elaborare gli esercizi con attrezzi.
7. di pianificare le lezioni e i corsi, di organizzarli e di valutarli.
8. di guidare i partecipanti secondo i principi dell'animazione.
9. di riconoscere le esigenze dei partecipanti e di adattarsi consapevolmente.

## 7 I vantaggi offerti dalla formazione

### 7.1 Cosa offre la formazione?

- Le persone che concludono con successo la formazione sono autorizzate ad utilizzare il titolo di istruttrice / istruttore di fitness acquatico FSN (IFA) e/o Deep Water Training
- Gli istruttori riceveranno sistematicamente il programma dei corsi d'aggiornamento.
- Coordinamento: gli istruttori di fitness acquatico (IFA) collaborano e formano una rete per rafforzare la loro presenza. Gli IFA non si fanno concorrenza nella stessa piscina.
- Logo Fitness Acquatico depositato.
- Riconoscimento degli IFA da parte di diverse casse malati nell'ambito delle assicurazioni complementari.

### La formazione in Ticino

- È la formazione di ginnastica in acqua e di fitness acquatico e/o Deep Water Training più completa e diversificata a livello Ticinese.
- Si basa su conoscenze teoriche documentate, verificate e adattate alla realtà delle infrastrutture delle piscine locali.

- È realizzata a moduli, in modo da poter essere aggiornata continuamente all'evoluzione dello sport del tempo libero.
- È vincolata dalla FTN/FSN e non dipende né da una ditta, né da una pubblicità di un determinato prodotto.
- È legata alla FTN responsabile dell'organizzazione.
- È dotata di una documentazione completa e di CD di musica sperimentate a livello pratico.
- È in relazione locale con altre formazioni simili in ambito acquatico (monitore di nuoto, nuoto per anziani, nuoto per la prima infanzia, Aquafitness per anziani, formazione degli allenatori nelle discipline sportive del nuoto).

### 7.2 Riconoscimento della formazione da parte della casse malati

Le seguenti casse malati riconoscono attualmente la formazione e partecipano ai costi del corso nell'ambito delle assicurazioni complementari:

Casse	Assicurati	Contributo ai costi dei partecipanti
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Helsana</li> <li>○ Concordia</li> <li>○ Wincare</li> <li>○ Progès</li> <li>○ SMUV</li> <li>○ KluG</li> </ul>	Più di due milioni (in Ticino ca. il 75% degli assicurati)	50-75% dei costi, massimo Fr. 200.- l'anno (a dipendenza delle casse )

**N.B.** L'indice varia di anno in anno e può comprendere anche casse malati non affiliate a Qualitop/ Qualicert che applicano altri criteri di qualificazione.

### 7.3 Le prospettive della formazione

- Testare e consigliare apparecchi ed equipaggiamenti per il fitness acquatico.
- Produzione e distribuzione di CD per gli IFA.
- Sostegno propagandistico (materiale pubblicitario, interessamento della clientela, etc.)
- Abbigliamento ed equipaggiamento.
- Seminari, workshop, riunioni IFA, corsi "la borsa delle idee".
- Assistenza, consulenza, preparazione.
- Collaborazione ai progetti.



FEDERAZIONE SVIZZERA DI NUOTO



## 7.4 Gli impegni degli/delle istruttori/ici IFA

- Corsi di perfezionamento di almeno 1 giorno ogni anno, per chi vuole mantenere l'abilitazione presso le casse malati.

## 7.5 Il costo della formazione

Costi del corso inclusa la documentazione (con CD musicale), esclusi viaggio, vitto ed eventuale pernottamento.

Per chi fa l'intera formazione IFA e/o Deep Water Training

Moduli	Costi non soci	Costi soci FTN	Paragone costi in Svizzera interna
Serata o mezza giornata informativa facoltativa e/o su richiesta	50.00	00.00	70.00
Certificazione di attività pratica (stage) già svolta (6 lezioni minimo)	90.00	60.00	120.00
Ev. solo Corso specifico: DWT Deep Water Training * a)	(290.00)	(180.00)	(550.00)
Corso principale 6 giorni * + incluso ESA a) e DWT	780.00	580.00	1440.00
Mezza giornata di verifica	120.00	70.00	180.00
Giornata degli esami, * tassa degli esami	130.00	80.00	250.00
<b>Totale</b>	<b>1170.00</b>	<b>790.00</b>	<b>2'060.00</b>

\*Moduli obbligatori per chi fa solo la formazione Deep Water Training. Chi è già in possesso di certificato equipollente al modulo 1 di animatore acqua-gym può essere esentato dal partecipare al corso specifico di fitness acquatico 1.

a) il prezzo si riferisce ai candidati che ottemperano anche i requisiti ESA della SFSM (non sono abilitati alle facilitazioni ESA gli stranieri con domicilio all'estero). Chi non possiede questi requisiti deve calcolare un costo aggiuntivo di frs 60.00 al giorno (per mezza giornata + frs 40.00).

### Specificazioni:

Intera formazione per soci affiliati a società della FTN: Frs 790. —

per non soci: Frs 1'170. --

Corso completo Fitness acquatico:  
per soci Frs 580.--, per non soci Frs 780.—(incluso certificato ESA = 8 giorni)

Solo Deep Water Training (2 giorni): per soci Frs 180.-, per non soci Frs 290.-

(Pre-requisito, certificato esa AF o equipollente)

Singole giornate: per soci Frs.150. --, per non soci Frs 220. --

Rinunce fino a 5 settimane prima di un corso: 15% del costo del corso

Rinunce da 5 a 2 settimane prima di un corso: 35% del costo del corso

Rinuncia da 2 settimane al giorno del corso: 50% del costo del corso

## 8 Struttura e organizzazione della formazione

Moduli	Durata gg
Serata informativa IFA/Deep Water Training (facoltativa)	(0,5)
Certificazione di attività pratica (stage) già svolta (6 lezioni minimo.)	1
Corso principale di 3° livello, incluso Deep Water Training con esami preliminari e qualifica ESA	6
Mezza giornata di verifica e preparazione all' esame finale	0,5
Giornata d'esame finale: esame teorico, pratico e metodico	1
<b>Totale giorni</b>	<b>8,5 (9)</b>



## 8.1. Obiettivi e contenuti dei singoli moduli

<b>Serata d'informazione facoltativa (su richiesta)</b>
---

Presentazione del percorso di formazione. Informazione sul corso principale, domande e consigli individuali.
---

<b>Stage pratici con un istruttore IFA in qualità di assistente (6 al minimo)</b>
---

Da concordare con i singoli istruttori IFA presenti e attivi in Ticino
--

Su richiesta: eventualmente breve pratica ed osservazione dei candidati per testare le loro attitudini
--

## **8.2 Il corso principale IFA ed ESA**

Durante il corso principale, i contenuti dei corsi specifici di primo e secondo livello sono messi in relazione, completati e ampliati secondo gli obiettivi della formazione.

### **8.2.1 Contenuti del corso principale IFA ed ESA**

<b>Teoria</b>
Basi teoriche dell'allenamento in acqua bassa ed alta, dell'anatomia e dei movimenti funzionali
Metodologia e didattica dell'insegnamento e dell'accompagnamento musicale
Benessere (salute, alimentazione, sicurezza)
Marketing interessamento alla clientela, corporate identity, profilo dei punti forti e deboli).
Informazioni inerenti la formazione, il lavoro di diploma (consigli e scelta del tema) e l'esame. Valutazione preliminare attraverso l'esame federale ESA.
Motivazione (quali strumenti utilizzo per motivare al meglio i miei partecipanti)
Comunicazione (quali sono i principi per una comunicazione etica ed efficace)
Riconoscimento da parte delle casse malati
<b>Pratica</b>
Messa in pratica della coscienza teorica dell'allenamento in acqua bassa ed alta e dei relativi movimenti e/o esercizi
Messa in pratica delle conoscenze metodologiche: esercitarsi ad insegnare
Messa in pratica dell'uso della musica come supporto didattico
Allenamento personale, controllo dell'efficacia (lavoro di gruppo, controllo video)
Ampliamento del repertorio di movimenti (scambio d'esperienze e input degli animatori del corso)
Programmi speciali (interval, tabata, etc.)
Eventuali (Trends)
Valutazioni e feedback

### **8.2.2 Contenuti del corso speciale Deep Water Training (2 giorni)**

(NB. la maggior parte dei contenuti citati è trattato anche nel corso principale)

- impostazione movimento della corsa in acqua profonda
- stabilizzazioni statiche e dinamiche
- forme di spostamento di gruppo
- utilizzo movimenti terrestri in assenza di stabilità
- utilizzo resistenze (manubri, etc.)

## **8.3. Preparazione all'esame ed esame finale**

### **Mezza giornata di pratica e verifica obbligatorie**

Pratica ed osservazione dei candidati per testare le loro attitudini: forme di corsa con musica, programma con musica. Lavoro finalizzato a indicare quali siano i prerequisiti individuali necessari per accedere all'esame finale.

### **Giornata d'esame CIFA finale (vedi punto 12)**

## **9. Date del corso 2023**

- 1° e 2° livello, sabato 20 e domenica 21 maggio 2023, presso il Centro Life Club di Chiasso
- Corso principale di 3. livello, + qualifica ed esami ESA sabato 10 e domenica 11 giugno 2023 / sabato 09 e 10 settembre 2023
- Giornata / serata di verifica (vedi punto 8.1.1.) (data da concordare con i partecipanti) presso il Centro Life Club di Chiasso. Obbligatorio per tutti, anche per quelli che hanno diritto ad accedere direttamente al corso principale di 3° livello
- Valutazione finale, esami teorici e pratici (1gg): domenica 3 dicembre 2023, presso il Centro Life Club di Chiasso.
- Minimo 8 partecipanti, massimo 20

## **10. Ammissione al corso principale esa**

L'ammissione al corso principale avviene secondo le seguenti priorità:

1. Aver effettuato gli stages presso gli istruttori riconosciuti (minimo 6 lezioni in qualità di assistenti) a cui vanno aggiunti eventualmente altri stages assegnati dagli istruttori per il perfezionamento individuale
2. Attività effettiva in un corso di fitness acquatico come monitore o aiuto monitore o avere avuto una esperienza in tal senso (dichiarazione scritta e firmata dalla società).
3. Essere in regola con il pagamento dell'intera quota (incluso gli esami).
4. Essere in possesso del brevetto di salvataggio **Plus Pool SSS e BLS-DAE validi a tutti gli effetti**.
5. Oppure in alternativa al pto 1. equipollenza riconosciuta dal collegio degli insegnanti (docente EF o fisioterapista con entrambi pratica di attività di fitness in acqua comprovata. Altri titoli esteri equipollenti. Può essere richiesta antecedentemente la partecipazione a qualche attività integrativa.

## **11. Mezza giornata di verifica in vista dell'esame IFA finale**

Verifica individualizzata delle proprie capacità in acqua bassa ed alta. Esercitazione in gruppo con musica e senza musica, con sussidi didattici e senza. Consigli didattici e questioni teoriche aperte.

## **12. Esame finale IFA/Deep Water Training**

### **12.1 Ammissione all'esame finale**

È ammesso all'esame finale chi:

1. ha frequentato in modo completo i corsi descritti al Pto 8.
2. ha un brevetto di salvataggio SSS Plus Pool e BLS/DAE validi, ossia aggiornati negli ultimi 2 anni.
3. ha terminato e consegnato la tesina.
4. dimostra di svolgere un'attività effettiva come istruttore singolarmente attivo in un corso di fitness acquatico e/o Deep Water Training (attestato della società, dell'organizzazione, dell'istituzione o con un contratto presso una piscina).

## **12.2 Contenuti dell'esame finale**

**La formazione termina con un esame pratico-metodologico e un esame teorico per valutare le competenze professionali, sociali e metodologiche del candidato, che dovrà presentare anche una tesina di ca. 10 pagine o un lavoro didattico con mezzi audiovisivi.**

### **1. Il lavoro con la musica**

- a) Comporre un programma d'esercizi con musica scelta, della durata di 2-4 minuti scritta. Deve contenere almeno due dei quattro movimenti di base (correre, camminare / combinazione di passi / saltelli e camminare / rinforzare). Fornire 2 copie per iscritto della preparazione.
- b) Presentare e insegnare il programma summenzionato ad un piccolo gruppo, vale a dire dimostrare gli esercizi a terra e in acqua e stimolare i partecipanti a prendervi parte attivamente.

### **2. Il lavoro con attrezzi**

- a) Preparare una sequenza della durata di 1-1½ minuti con attrezzo a scelta. La sequenza deve soddisfare i seguenti criteri: globalità, stimolare la circolazione, sfruttare le caratteristiche dell'acqua, corrispondere alle caratteristiche dell'attrezzo scelto, passaggio fluidi da un esercizio all'altro.
- b) Presentare e commentare la sequenza d'esercizi con gli attrezzi o presentarli con la musica. Indicare inoltre i gruppi muscolari principali coinvolti.

### **3. Improvvisazioni con la musica o con attrezzi, 2-3 min. (a sorte fra musica e attrezzi; 5min. di preparazione, il brano musicale lo puoi ascoltare una sola volta).**

### **4. Deep Water Training:**

- 4 a.** Dimostrare di padroneggiare abilità tecniche in acqua alta.  
Dimostrazione delle tecniche correlate in acqua alta.

- 4 b. Presentare una parte di lezione di 12 min. su una lezione scritta di 60 min.  
Da fornire in due copie  
(valutazione della didattica e della maniera di correggere).**

### **5. Esame teorico**

Rispondere per iscritto a 72 domande di teoria di cui 60 inerenti il fitness acquatico IFA e 12 inerenti il Deep Water Training.

Tempo 3 ore. Le domande sono riprese essenzialmente dalla documentazione specifica IFA e Deep Water Training.

### **6. Tesi**

Preparare una tesina di almeno 10 pagine su un tema dato o discusso con l'istruttore del corso e presentarla al gruppo di insegnanti e partecipanti, o due lezioni con relativo CD musicale \* (no cassette ) da inviare **almeno 10 giorni** prima per e-mail a: [annalisa.stucki@gmail.com](mailto:annalisa.stucki@gmail.com) e contemporaneamente ad [acquaticgroup@bluewin.ch](mailto:acquaticgroup@bluewin.ch) .

I documenti devono essere forniti sia in forma elettronica che in forma scritta. I lavori di diploma sono pubblici e possono essere pubblicati on-line e/o condivisi.

***\*se il lavoro di diploma viene presentato sotto questa forma, deve contenere gli schizzi degli esercizi, gli obiettivi perseguiti per ogni esercizio, i principali muscoli coinvolti e gli assi e piani dei relativi movimenti.***