

A large, irregular blue ink splash or watercolor blotch serves as the background for the text. It has a textured, painterly appearance with various shades of blue and some white highlights, giving it a dynamic and artistic feel.

AQUAGYM RECUPERATORIE

CURS 1

ISTORIC, DELIMITARI
CONCEPTUALE, PRINCIPII
INTRODUCERE

Asist. Univ. Dr. Dinu Anca

Bfkt, an II

ISTORIC - ORIGINI

- ❖ Inca din antichitate erau practicate exercitii fizice in mediul acvatic
- ❖ Grecii si romanii, in urma activitatilor fizice sau exercitiilor militare utilizau bazinele pentru refacere si relaxare
- ❖ Conceptul de “terme” a fost utilizat prima data de romanii – sub aspectul unor piscine folosite pentru relaxare, ingriirea corpului, igiena si socializare

❖ Hipocrate, parintele medicine, utilizeaza baile din mare ca mediu de practicare a unor exercitii fizice si activitati acvatice

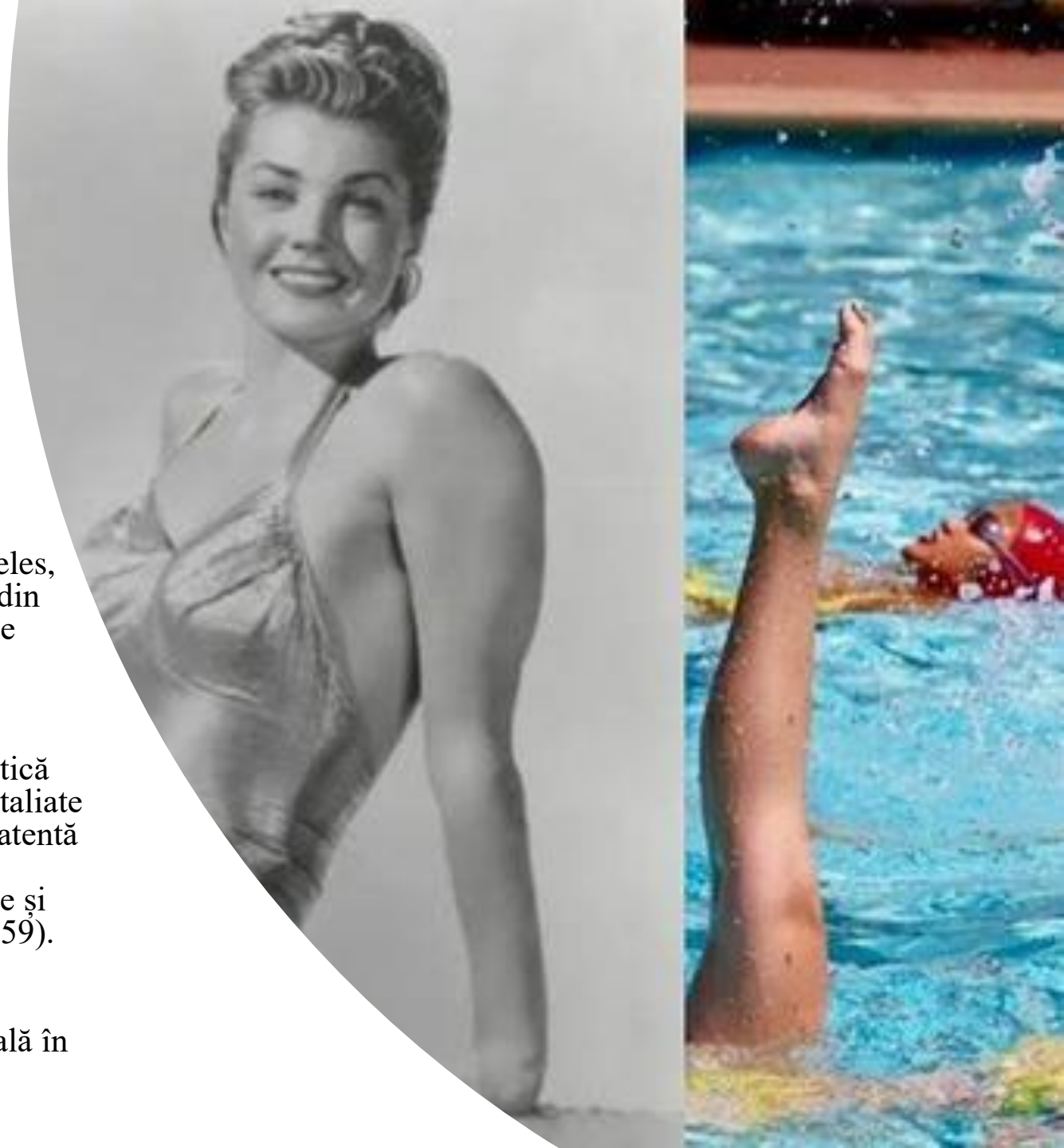
❖ In antichitate, unele tratamente utilizau baile decontract cu trecerea de la apa rece la cald, motv pentru care au fost definite 4 tipuri de bai:

- **frigidarium** - baie rece, utilizate pentru recreere;
- **tepidarium** - baie cu apă caldă în spații cu aer cald;
- **caldarium** - baie fierbinte;
- **sudatorium** - un spațiu saturat cu aer umed fierbinte, în scopul de a produce transpirație.



ISTORIC – EVOLUȚIE – SEC. XX

- 1911, Lowman C. L., fondatorul Spitalul de Ortopedie din Los Angeles, extinzandu-se în Rancho Los Amigos, a început să folosească căzi din lemn terapeutice pentru a trata pacienții spastici și pe cei cu paralizie cerebrală.
- În 1937, Dr. Charles Leroy Lowman a publicat „Tehnica de Gimnastică subacvatică”, primul studiu cu aplicabilitate practică în care sunt detaliate metode de terapie acvatică, cu exerciții specifice subacvatice cu o „atentă reglementare a dozării execuțiilor, caracterul efortului, frecvența sesiunilor, durata acestora, pentru remedierea deformărilor corporale și restabilirea funcțiilor motorii” (citată de Bruce E. Becker, 2009, p. 859).
- anii 50 apar în Statele Unite primele metode ale activității pe verticală în apă, cu primele exerciții acvatice executate de Ester Williams.



Dezvoltarea activitatilor acvatice in Europa

anii 80, AA se răspândesc și în Europa, la început în Franța și Elveția, unde activitățile de gimnastică în apă sunt asociate diverselor activități de reabilitare și tratament.

Italia-sfârșitul anilor 80 și începutul anilor 90, în zonele turistice.

În România, după anii 1990, datorită apariției centrelor wellness și spa, precum și construcției de noi piscine, mai ales în zonele urbane, activitățile acvatice recreative sunt într-o continuă dezvoltare.

INTRODUCERE

Roseane și colab. (2004):
practicarea unui program în
mediul acvatic, contribuie la
îmbunătățirea condiției
fizice, cu indicația că
exercițiile în mediul acvatic
să fie efectuate în mod
regulat și sistematic.



Duarte M. F. A. (2009, p.
36)
consideră că gimnastica în
apă “este o activitatea fizică,
foarte plăcută și motivantă,
în care se utilizează în mod
creativ rezistența naturală și
flotabilitatea mediului
acvatic pentru a obține o
îmbunătățire a mobilității,
fiind considerată o activitate
distractivă și eficientă”.



(Moisés G. P., 2010, p. 27)
„În general, efectuarea
efortului în mediului
acvatic favorizează
dezvoltarea biologică
(îmbunătățirea capacității
cardio-respiratorii și
rezistenței aerobe,
stimularea metabolismului
etc) și dezvoltarea motrică
(tonifiere, relaxare,
mobilitate etc.) cu efecte
asupra îmbunătățirii
calității vieții”

AQUAGYM RECUPERATORIE

gimnastica în apă „este axată pe îmbunătățirea sănătății, structurată pe lecții, ce includ exerciții efectuate cu sau fără obiecte portative, având două elemente distincte și anume:

- se realizează în principal în poziție verticală;
- menținerea constantă a capului deasupra apei.

Teixeira G. M. și colab. (2010, p. 21)

Obiectivul acestei activități acvatice este îmbunătățirea capacității motrice și funcționale, iar între diferitele componente de bază ale aptitudinilor fizice, pe care le dezvoltă, sunt forța și rezistența musculară, capacitatea cardiorespiratorie și mobilitatea segmentară

Metodologia gimnasticii în apă se bazează pe rezistența oferită de apă, creând astfel o supraîncărcare a aparatului locomotor al practicantului”.

Gimnastica acvatica este în relație de intercondiționare cu: fiziologia, anatomia, biomecanica, psihologia, pedagogia, fizica etc.

Gimnastica în apă reprezintă un sistem de exerciții exersate analitic sau global în mediu acvatic care influențează în mod precis și selectiv aparatul locomotor în scopul dezvoltării fizice armonioase, a dezvoltării capacităților: motrice, psihice și fiziologice a omului, a optimizării stării de sănătate și implicit a calității vieții.



În zilele noastre când omul, este supus stresului fizic și psihic relaxarea corpului, acțiunea activă a picioarelor și mâinilor cât și inspirarea și expirarea ritmică în apă sunt ideale pentru restabilirea după un efort, înlăturându-se oboseala musculară cât și cea nervoasă.



Aquagym simplă „joacă” în apă ci o nouă metodă utilă oricărei persoane, indiferent de sex, greutate, vârstă, pregătire fizică, de a efectua mișcare, într-un mediu care favorizează acest lucru și din punct de vedere practic.



În apă musculatura devine mai relaxată, mișcările în articulație sunt mai ample.

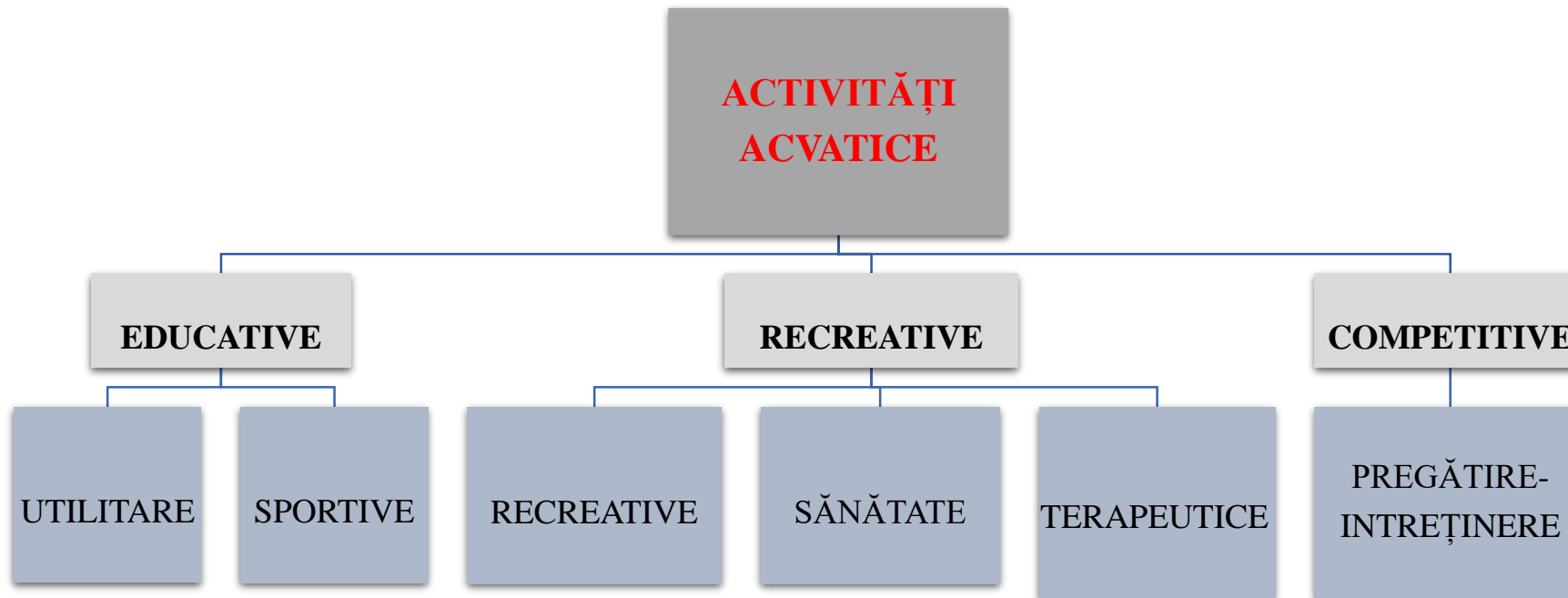


Mediul acvatic, facilitează realizează unor mișcări chiar și la persoane cu o mobilitate mai redusă, ceea ce asigură posibilitatea de a antrena în cadrul acestei metode și persoane mai în vârstă sau cu probleme de mobilitate.



Mediul acvatic prezintă câteva proprietăți specifice care influențează în mod pozitiv efectele mișcării, prin reducerea sarcinii mecanice asupra aparatului locomotor, efortului cardio-respirator precum și o crescută capacitate de mișcare, conferind astfel o eficacitate superioară.

ACTIVITĂȚILE ACVATICE

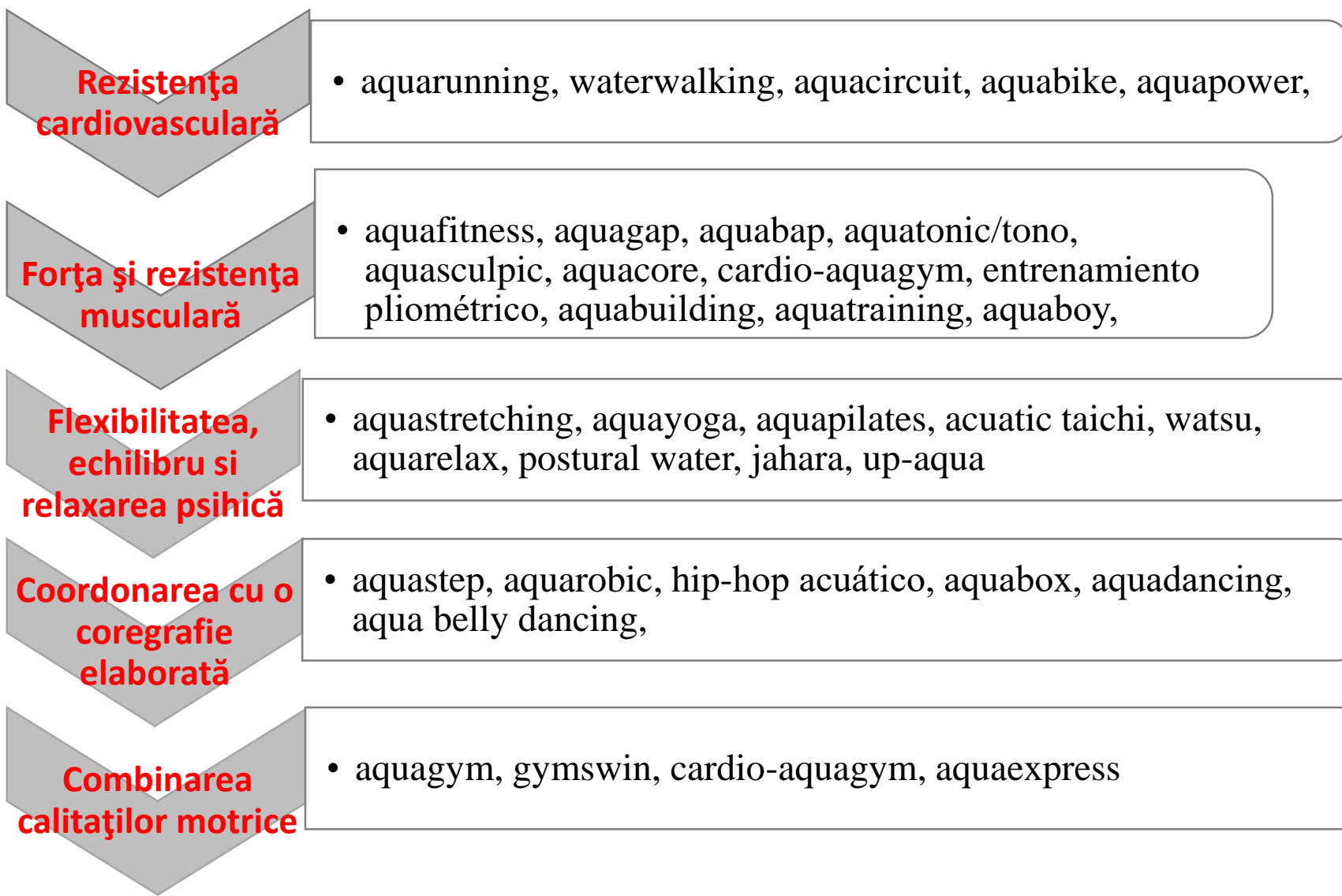


Domenii de aplicare a activităților educative acvatice (Moreno și Gutiérrez, 1998).

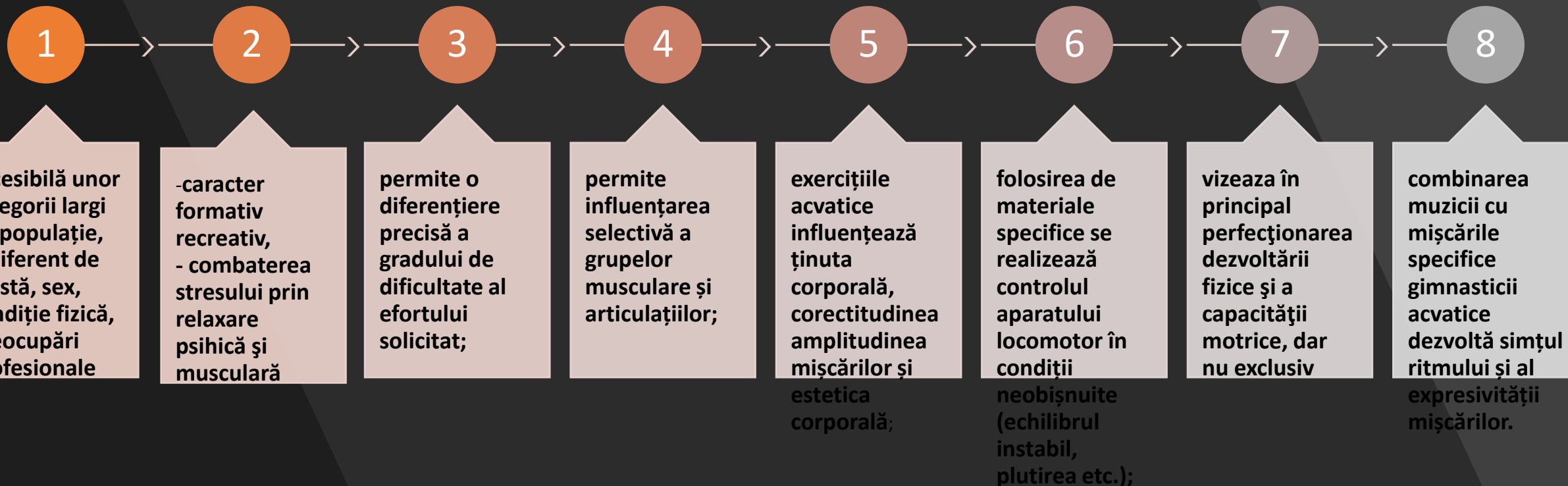
<i>Criteriu de clasificare</i>	<i>Denumirea activității</i>
Îmbunătățirea calității motrice rezistența aerobă	Waterwalking, Jogging, Aquafit, Aquaerobic, Aquadancing, Aqubike, Hip-Hop acvatic, Aquataeboo, Aqua circuit, Deep-water
Îmbunătățirea calității motrice forța și a diverselor ei forme de manifestare	Aquabuilding, Plimetrie acvatică, Aquatonic
Îmbunătățirea calității motrice mobilitatea	Aquastretching
Îmbunătățirea calităților motrice combinate	Cardio-aquagym, Aqua- aerobic-power, Gymswim, Aquacardio pentru sportivi
Îmbunătățirea calităților motrice combinate în raport cu gimnastica de relaxare	Aquarelax, Watsu și shiatsu, Agua ludica, Aquaeutonica

SISTEMATIZAREA ACTIVITATILOR ACVATICE

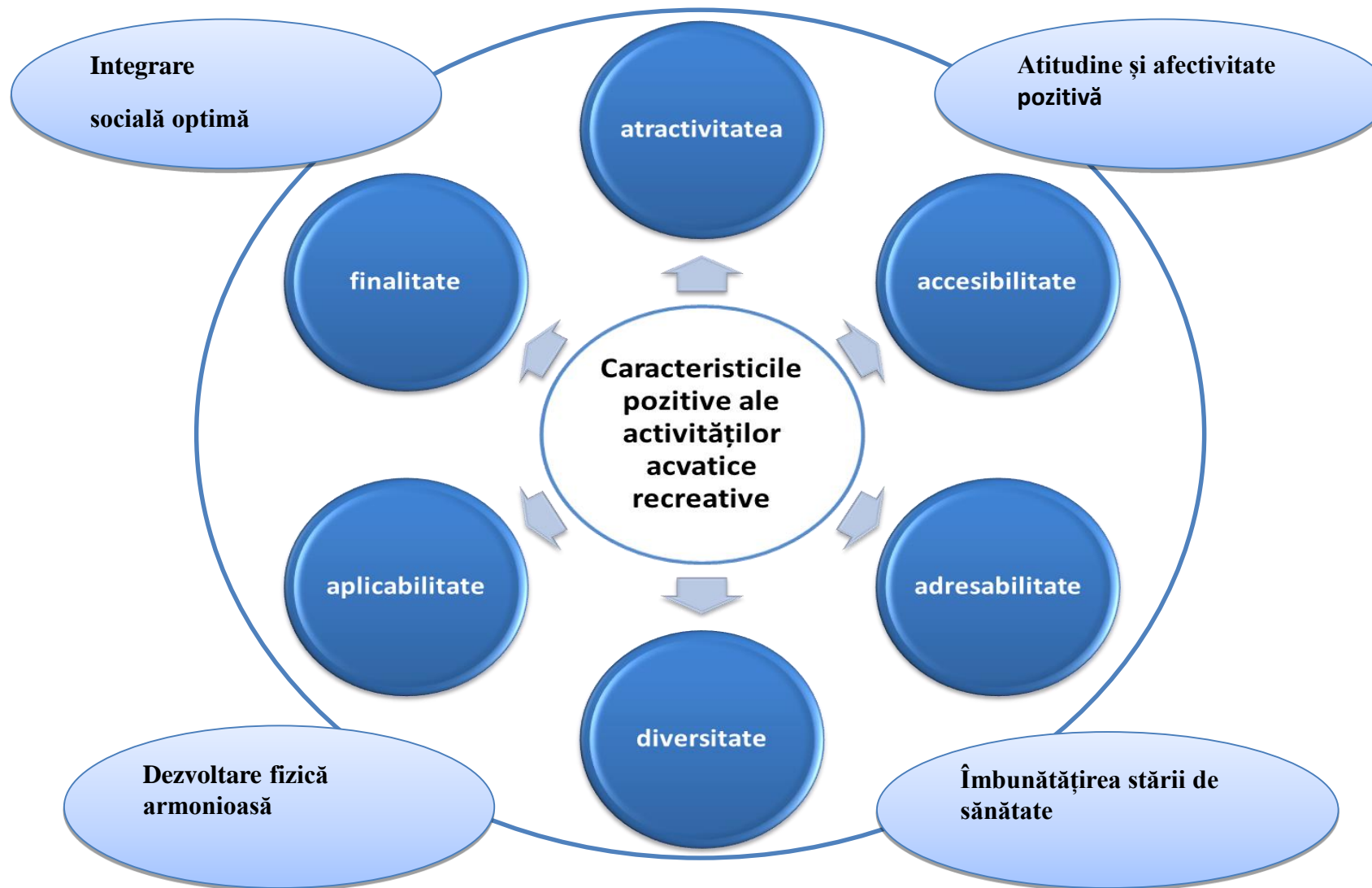
Colado J. C. în 2004 (p. 38), concepe o nouă sistematizare, considerând că „indiferent de denumirea comercială a activității acvatice recreative, ea are întotdeauna un obiectiv primar fiziologic”:



CARACTERISTICILE AQUAGYM



CARACTERISTICILE GIMNASTICII ÎN APĂ



(Bădău A și Bădău D., 2011-Curs Aquagym)

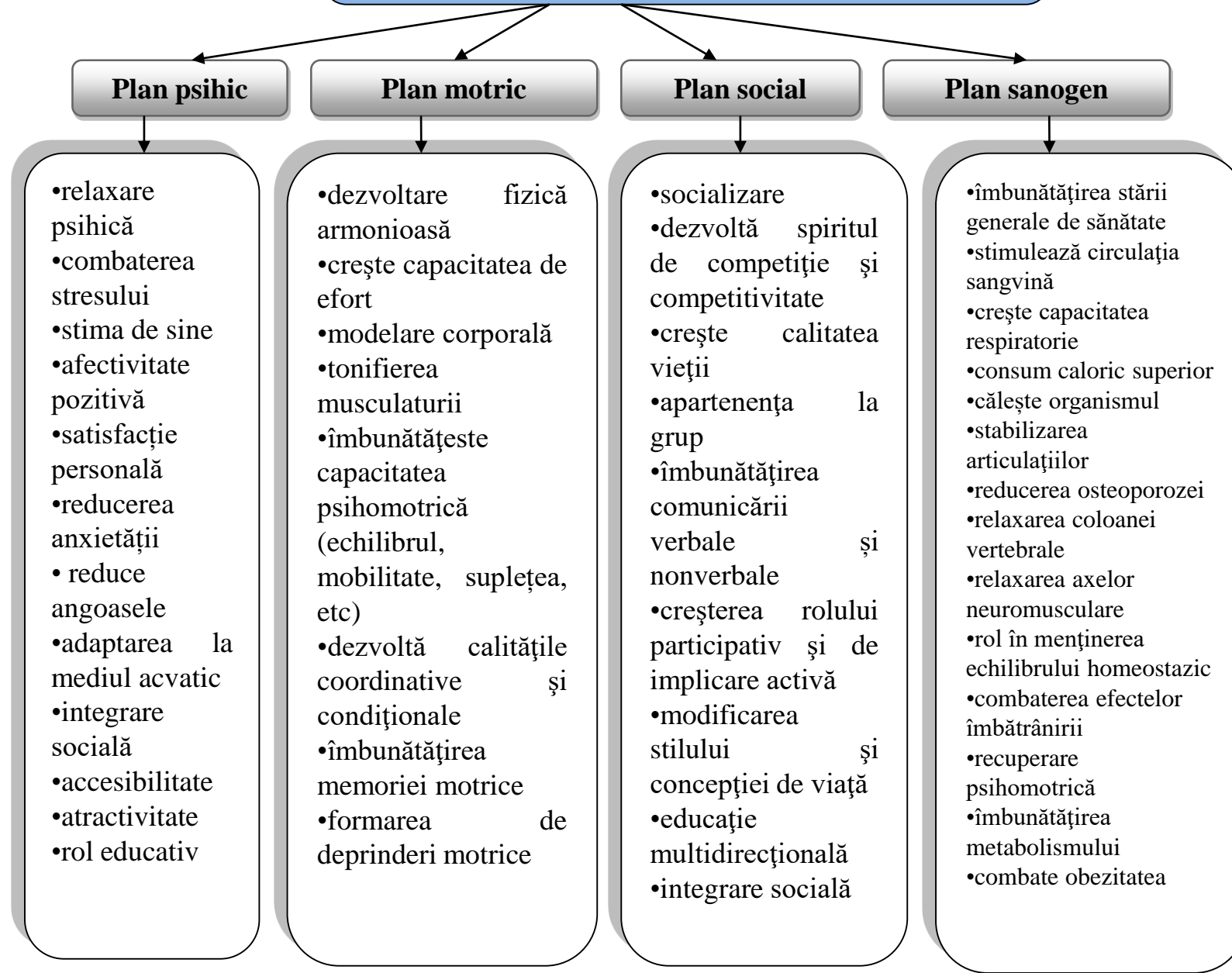
OBIECTIVELE GENERALE - AQUAGYM



Obiectivele principale ale gimnasticii în apă în diferite perioade ale vieții umane (Bădău A și Bădău D., 2011, p.9)

PERIOADA	OBIECTIVE
Adolescență	<ul style="list-style-type: none">• menținerea unei sănătăți optime;• dezvoltare fizică armonioasă;• formarea deprinderilor motrice specifice;• dezvoltarea calităților motrice de bază;• prevenirea și corectarea atitudinilor posturale negative și a deficiențelor fizice;• dobândirea de cunoștințe și formarea de deprinderi igienico-sanitare;• combaterea stresului,• îmbunătățirea marilor funcțiuni ale organismului;• formarea obișnuinței de petrecere recreativă a timpului liber.
Maturitate	<ul style="list-style-type: none">• menținerea unei stări optime de sănătate;• funcționarea optimă a organismului;• dezvoltarea fizică armonioasă;• formarea deprinderii de petrecere plăcută și utilă a timpului liber;• perfecționarea deprinderilor motrice;• diminuarea influențelor negative cauzate de stres, condiții de mediu, factori poluanți;• menținerea unei greutate corporale optime sau scăderea în greutate,• diminuarea stratului de țesut adipos.
Senescență	<ul style="list-style-type: none">• menținerea unei cât mai bune stări de sănătate;• întârzierea și diminuarea proceselor de îmbătrânire;• menținerea unei capacități optime de muncă, în raport cu vârsta;• corectarea, diminuarea deficiențelor fizice;• menținerea unei greutate corporale optime;• practicarea exercițiilor fizice în scop recreativ.

Influența activităților motrice acvatice ludico-recreative



Platon

(428/427 î.Hr., Atena — 348/347 î.Hr., Atena)

***“un corp frumos construit
este ca un templu, în care
zeitatea, adică spiritul,
vine să locuiască cu
bucurie în el”***

