

# Indice

<b>1</b>	La fluidodinamica	11
<b>2</b>	Allenare all'acquaticità	32
<b>3</b>	Fisica dei fluidi	52
<b>4</b>	Principi di biomeccanica	65
<b>5</b>	Effetti fisiologici nell'immersione a riposo	68
<b>6</b>	Reazioni fisiologiche nell'esercizio in acqua	82
<b>7</b>	Il nuoto	96
<b>8</b>	L'allenatore e la disciplina dell'allenamento	99
<b>9</b>	Livelli di allenamento	120
<b>10</b>	Allenamento	127
<b>11</b>	Sintomi di adattamento e precauzioni da adottare	159
<b>12</b>	Le quattro tecniche di nuoto	164
<b>13</b>	Esercizi per il miglioramento della posizione di nuoto	178
<b>14</b>	Esercizi per il miglioramento della posizione in acqua e della bracciata	185
<b>15</b>	Salvataggio in acqua	191
<b>16</b>	Nozioni generali di primo soccorso	212
<b>17</b>	Procedure di rianimazione cardiopolmonare	224
<b>18</b>	Panorama storico della riabilitazione in acqua	236
<b>19</b>	Idrochinesiterapia	247
<b>20</b>	Riabilitazione in acqua degli atleti	290
<b>21</b>	Impostazione di un programma di idrochinesiterapia nelle patologie vertebrali dell'atleta	300
<b>22</b>	Protocollo di idrochinesiterapia negli infortuni agli arti superiori	306
<b>23</b>	Il doping, le sperimentazioni e i tentativi di «essere in vantaggio»	311
	Bibliografia	324
	Indice analitico	327