

INDICE

Introduzione: la competenza acquatica <i>di Roberto Randetti</i>	7
I. Caratteristiche fisiche e principi dell'attività in acqua <i>di Claudio Garozzo</i>	27
II. Gli schemi motori acquatici di base <i>di Roberto Randetti</i>	43
III. Storia del nuoto <i>di Claudio Garozzo</i>	55
IV. Ambientamento <i>di Claudio Garozzo</i>	63
V. Indicazioni generali <i>di Claudio Garozzo</i>	99
VI. Stile libero <i>di Claudio Garozzo</i>	101
VII. Dorso <i>di Claudio Garozzo</i>	117
VIII. Rana <i>di Claudio Garozzo</i>	133
IX. Delfino <i>di Claudio Garozzo</i>	149
X. Tuffi e virate <i>di Claudio Garozzo</i>	161

XI. Ginnastica prenatatoria <i>di Claudio Garozzo</i>	181
XII. La Scuola Nuoto <i>di Roberto Randetti</i>	201
XIII. Elementi di pragmatica della comunicazione <i>di Roberto Randetti</i>	213
Bibliografia	219