

Natație și aplicațiile înotului în kinetoterapie

CURS STUDII DE LICENȚĂ

Autor

Manole Vasile



Editura Alma Mater

Bacău – 2009

Cuprins

Cuvânt înainte	5
Capitolul I. Hidrokinetoterapia mijloc important al kinetoterapiei	6
Scop	6
Obiective operaționale.....	6
1.1. Obiectivele și finalitățile practicării înotului.....	7
1.2. Caracteristici generale privind hidrokinetoterapia	7
1.3. Principii fizice aplicate corpurilor scufundate în apă.....	8
1.4. Influența apei asupra organismului	12
Bibliografie.....	16
Capitolul II. Condiții tehnice de desfășurare a hidrokinetoterapiei	17
Scop	17
Obiective operaționale.....	17
2.1. Localul.....	18
2.2. Bazine și piscine.....	18
2.3. Condiții de aplicare a hidrokinetoterapiei	20
2.4. Desfășurarea tratamentului.....	23
2.5. Dozarea exercițiilor în funcție de dificultate.....	24
2.6. Indicații și contraindicații.....	25
2.7. Probleme de igiena, profilaxie și alimentație specifice activităților desfășurate în bazine	26
Bibliografie.....	29
Capitolul III. Băile și dușurile terapeutice	30
Scop	30
Obiective operaționale.....	30
3.1. Băile terapeutice	31
3.2. Dușurile reci	34
Bibliografie.....	35
Capitolul IV. Bazele generale ale tehnicii procedurii crael.....	36
Scop	36
Obiective operaționale.....	36

4.1. Formarea deprinderii de a înota	37
4.2. Învățarea tehnicii de înot și elaborarea unui model conținând mijloace de învățare și perfecționare	38
4.3. Tehnica procedurii craul.....	43
Bibliografie	52
Capitolul V. Bazele generale ale tehnicii procedurii spate	53
Scop	53
Obiective operaționale	53
5.1. Tehnica procedurii spate	54
5.2. Exerciții pentru învățarea procedurii spate.....	60
Bibliografie	62
Capitolul VI. Bazele generale ale tehnicii procedurii bras.....	63
Scop	63
Obiective operaționale	63
6.1. Tehnica procedurii bras	64
6.2. Tehnica procedurii bras	69
Greșelile principale întâlnite în procedura bras	71
Bibliografie	72
Capitolul VII. Exemple practice ale hidrokineto-terapiei.....	73
Scop	73
Obiective operaționale	73
7.1. Exerciții efectuate în apă pentru dezvoltarea forței și mobilității membrului superior	74
7.2. Program de exerciții efectuate în bazine cu apă mică, pentru copii cu infirmitate motorie cerebrală (IMC)	89
7.3. Aquagym, aquafitness gimnastica acvatică	93
7.4. Procedurile de înot utilitar și salvarea de la înece.....	96
Bibliografie	100