

Předmluva	7
Seznam zkratk	8
Úvod	9
Současná plavecká výuka	11
Jakým jsem plavcem	15
O plaveckých dovednostech	21
Plavecké způsoby	37
Poznámky k fyzikálním zákonitostem ovlivňujícím techniku plavání	37
Kraul	42
Znak	48
Prsa	55
Motýlek	63
Starty a obrátky	71
Plavání jako celoživotní pohybová aktivita	81
„Plavání“ kojenců a batolat	81
Rodiče jako učitelé plavání	82
Plavecká výuka dospělých neplavců	85
Plavání v těhotenství	86
Plavání seniorů	86
Bezpečnost plavce	87
Vybavení plavce	89
Kondiční činnosti ve vodě	93
Kondiční plavání	93
Jak sestavovat program kondičního plavání	95
Poznámky k obsahu kondičního plavání	100
Plavecké rozcvičení, protahování a uklidnění	103
Tréninkové metody ve vodě	108
Příklady tréninkových jednotek	111
Zdravotní plavání	112
Plavání a potápění se základní výstrojí	115
Závěrem	129
Použitá a doporučená literatura	130