

Obsah



▶ Předmluva k prvnímu vydání	7
▶ Úvod	8
▶ Jakým jsem plavcem	10
▶ O plaveckých dovednostech	16
Vnímání fyzikálních vlastností vodního prostředí	18
Plavecké dýchání	19
Rovnováha ve vodě	21
▶ Jak učit plavat	29
Kdy s plaveckou výukou začít?	29
Jaký plavecký způsob se máme učit?	29
Je nutné cvičit na suchu?	30
Dávat nadlehčovací pomůcky? Jaké a kdy?	32
Jak postupovat? Učit vcelku, nebo po částech?	32
Jak často se učit a jak dlouhé volit lekce?	33
Jaké zvolit podmínky?	33
▶ Plavecké způsoby	34
Fyzikální zákonitosti ovlivňující techniku plavání	34
Kraul	39
Znak	48
Prsa	56
Motýlek	66
Starty a obrátky	74



▶ Plavání jako celoživotní pohybová aktivita	83
Plavání od narození do pozdního stáří	83
Pohybové aktivity ve vodě zaměřené na tělesnou zdatnost	85
Kondiční plavání	86
Plavecké zahřátí, protažení a uklidnění	102
Plavání a potápění se základní potápěčskou výstrojí	106
Bezpečnost plavce	120
▶ Vybavení plavce	123
Základní vybavení	123
Další vybavení	126
Plavecké pomůcky	126
▶ Závěrem	128
▶ Použitá a doporučená literatura	128