

O B S A H

Předmluva	4
1. Vliv vodního prostředí na lidský organismus	5
2. Vliv plavání na lidský organismus	6
3. Organizace, cíl a obsah plaveckého výcviku	7
4. Bezpečnost při plaveckém výcviku	9
5. Hygienické požadavky plaveckého výcviku	11
6. Přípravný plavecký výcvik	12
7. Základní plavecký výcvik	16
8. Otázka volby prvního způsobu v plaveckém výcviku . .	18
9. Zvláštnosti základního plaveckého výcviku v bazénu s hloubkou	20
10. Zdokonalovací plavecký výcvik	22
11. Učební postupy jednotlivých plaveckých způsobů . . .	24
Učební postup plaveckého způsobu prsa	24
Učební postup plaveckého způsobu znak	29
Učební postup plaveckého způsobu kraul	33
Učební postup plaveckého způsobu delfín	37
12. Kondiční plavání	41
Literatura	44