

1. Úvod do zdravotní problematiky plavání	5
2. Společenská funkce plavání	14
3. Úkoly a cíle plaveckého výcviku	16
4. Výukový význam plavání	17
5. Výchovný význam plavání	18
6. Vzdělávací význam plavání	19
7. Teoretické základy plavání	20
7.1. Plavecká biomechanika	21
7.2. Odpor vody	22
7.3. Kinetická a dynamická analýza plavání	24
7.3.1. Měření sil odrazu při startovním skoku	30
7.3.2. Měření síly odrazu po obrátce	31
7.3.3. Měření průběhu rychlosti při plavání	32
7.3.4. Měření síly při plavání	34
7.3.5. Výsledky analýzy průběhu rychlosti při plavání	35
7.3.6. Výsledky měření síly při plavání	43
7.3.7. Závěry pro realizaci v tělovýchovné praxi	43
8. Technika plavání	46
8.1. Rozbor techniky jednotlivých plaveckých způsobů	50
8.2. Startovní skokya obrátky	69
9. Úvod k výuce plavání ve školních osnovách	81
9.1. Výuka plavání ve školních osnovách	82
9.1.1. Osnovy základní školy	86
9.1.2. Osnovy pro I. a II. ročník gymnázia	88
9.1.3. Osnovy tělesné výchovy na vysokých školách	89
Literatura	92