

OBSAH

ÚVOD	5
VÝZNAM, ÚKOLY A CÍLE PLAVÁNÍ (K. Juřina)	6
HISTORIE PLAVÁNÍ (Z. Hofer)	9
Světový vývoj	9
Plavání na území ČSSR	16
ROZVOJ POHYBOVÉHO NÁVYKU V PLAVÁNÍ (K. Juřina)	22
FYZIKÁLNÍ ZÁKLADY PLAVÁNÍ (J. Bělohávek)	27
TECHNIKA PLAVÁNÍ (Z. Hofer)	35
Technika kraulu	40
Technika znaku	49
Technika delfína	53
Technika plavání na prsou	59
Starty (M. Hoch)	64
Obrátky	67
ZÁKLADNÍ PLAVÁNÍ (M. Hoch)	75
Zdokonalovací výcvik	96
Organizace základního plavání (J. Průšová)	99
UŽITÉ PLAVÁNÍ (J. Bělohávek)	105
Záchrana tonoucích	109
ŠPORTOVÉ PLÁVANIE (V. Černušák, L. Kilár, L. Komadel)	116
Telesná príprava	116
Technická príprava	130
Taktická príprava	132
Morálna a vôľová príprava	135
Teoretická príprava	136
Osobitosti plaveckého tréningu mládeže	137
Hygiena plavca	140
Plánování športového tréningu	145
Organizácia a riadenie pretekov (D. Jursík)	152
Zariadenia pre plávanie	154
VODNÉ PÓLO (M. Bočan)	159
Pohyb hráča bez lopty	159
Loptová technika	167
Technika brankára	183
Taktika hry	185
Základy tréningu	194
UMĚLECKÉ PLAVÁNÍ (J. Průšová)	200
SKOKY DO VODY (M. Čermáková)	209
Základy a technika skoku do vody	209
Metoda výcviku	229
Základní výcvik	229
Sportovní trénink	235
Použitá a doporučená literatura	248