

# OBSAH

ÚVOD . . . . .	5
VÝZNAM, ÚKOLY A CÍLE PLAVÁNÍ (K. Juřina) . . . . .	6
HISTORIE PLAVÁNÍ (Z. Hofer) . . . . .	9
Světový vývoj . . . . .	9
Plavání na území ČSSR. . . . .	17
ROZVOJ POHYBOVÉHO NÁVYKU V PLAVÁNÍ (K. Juřina) . . . . .	23
FYZIKÁLNÍ ZÁKLADY PLAVÁNÍ (J. Bělohávek) . . . . .	28
TECHNIKA PLAVÁNÍ (Z. Hofer). . . . .	36
Technika kraulu . . . . .	41
Technika znaku . . . . .	50
Technika delfína . . . . .	55
Technika plavání na prsou . . . . .	60
Starty (M. Hoch) . . . . .	66
Obrátky . . . . .	68
ZÁKLADNÍ PLAVÁNÍ (M. Hoch) . . . . .	78
Zdokonalovací výcvik . . . . .	102
Organizace základního plavání (J. Průšová) . . . . .	105
UŽITÉ PLAVÁNÍ (J. Bělohávek) . . . . .	111
Záchrana tonoucích . . . . .	115
ŠPORTOVÉ PLÁVANIE (V. Černušák, L. Kilár, L. Komadel) . . . . .	122
Telesná príprava . . . . .	122
Technická príprava. . . . .	137
Taktická príprava . . . . .	138
Morálna a vôľová príprava . . . . .	142
Teoretická príprava . . . . .	143
Osobitosti plaveckého tréningu mládeže . . . . .	144
Hygiena plavca . . . . .	147
Plánovanie športového tréningu . . . . .	151
Organizácia a riadenie pretekov (D. Jursík) . . . . .	159
Zariadenia pre plávanie . . . . .	161
VODNÉ PÓLO (M. Bočan) . . . . .	165
Metodické osobitosti . . . . .	165
Zložky tréningu . . . . .	167
Príprava na stretnutie . . . . .	204
Plánovanie tréningu . . . . .	205
UMĚLECKÉ PLAVÁNÍ (J. Průšová) . . . . .	209
SKOKY DO VODY (M. Čermáková) . . . . .	219
Základy techniky skoku do vody . . . . .	219
Metodika výcviku . . . . .	239
Organizace základního výcviku . . . . .	244
Sportovní trénink . . . . .	245