

K a p i t o l a I.

1. VÝVOJ ŠPORTOVÉHO PLÁVANIA A JEHO ORGANIZÁCIE	
- doc. D. Jursík	5
1.1 Vývojové etapy športového plávania	11
2. VÝVOJ PLAVECKÝCH SPOSOBOV	12
2.1 Vývoj plaveckého spôsobu kraul	13
2.2 Vývoj plaveckého spôsobu znak	22
2.3 Vývoj plaveckého spôsobu prsia	25
2.4 Vývoj plaveckého spôsobu motýlik	31
Súbor otázok	33
Literatúra	33

K a p i t o l a II.

3. TECHNICA PLÁVANIA - PaedDr. L. Kalečík	34
3.1 Biomechanické základy plávania	34
3.2 Aplikácia biomechaniky na plavecký pohyb	39
4. CHARAKTERISTIKA PLAVECKÝCH SPÔSOBOV Z HĽADISKA BIOMECHANIKY	41
4.1 Biomechanická charakteristika - kraul	47
4.2 Biomechanická charakteristika - znak	53
4.3 Biomechanická charakteristika - delfín	57
4.4 Biomechanická charakteristika - prsia	62
5. TECHNICA PLAVECKÝCH SPÔSOBOV	65
5.1 Kraul	67
5.1.1 Štarty	79
5.1.2 Obrátky	82
5.2 Znak	85
5.2.1 Štart	92
5.2.2 Obrátky	94
5.3 Motýlik	96
5.3.1 Štart	103
5.3.2 Obrátka	104
5.4 Prsia	105

5.4.2 Obrátka	113
Súbor otázok	115
Literatúra	115
 K a p i t o l a III.	
6. ZÁKLADY ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU V PLÁVANÍ	
- dr. Yvetta Macejková, CSc.	117
6.1 Ciele a úlohy športového tréningu v plávaní	117
Systém a štruktúra športového tréningu	118
Faktory limitujúce plavecký výkon	120
6.2 Zložky športového tréningu	127
Kondičná príprava	128
Silové schopnosti	128
Rýchlosť	131
Plavecká vytrvalosť	134
Obratnosť a kĺbová pohyblivosť	137
Technická príprava	139
Taktická príprava	140
Psychologická príprava	141
6.3 Charakteristika zataženia	142
Objem a intenzita tréningového zataženia v plávaní	145
Vyladenie	150
Zotavenie v plaveckom tréningu	155
6.4 Stavba športového tréningu	158
Stavba ročného tréningového cyklu	
a jeho periodizácia	159
Evidencia tréningového procesu	165
6.5 Etapy dlhodobej športovej prípravy	
v plávaní	169
Etapa základného plávania	169
Etapa základného tréningu	171
Etapa špecializovaného tréningu	172
Etapa vrcholového tréningu	174
6.6 Výber talentov v plávaní	175
Vývinová stabilita faktorov plaveckého výkonu	177
Výberové požiadavky	178
6.7 Organizácia športovej prípravy v plávaní	180
Vekové kategórie v plávaní	182
Súbor otázok	183
Literatúra	184