

OBSAH	5
1 HISTORIE PLAVÁNÍ	7
2 PLAVECKÝ VÝCVIK V TĚLESNÉ PŘÍPRAVĚ STUDENTŮ UNIVERZITY OBRANY	8
3 PLAVÁNÍ – STRUČNÁ DEFINICE A SPECIFIKA VODNÍHO PROSTŘEDÍ	9
4 ADAPTACE NA VODNÍ PROSTŘEDÍ V DOSPĚLÉM VĚKU	11
5 ZDRAVOTNÍ POHLED NA PLAVÁNÍ	13
6 CHARAKTERISTIKA PLAVÁNÍ	14
7 SPECIFIKA DÝCHÁNÍ PŘI PLAVÁNÍ	16
8 POLOHA TĚLA PŘI PLAVÁNÍ	19
9 TECHNIKA STARTU	21
10 PLAVECKÉ ZPŮSOBY	24
10.1 Plavecký způsob kraul	24
10.2 Plavecký způsob prsa	45
10.3 Plavecký způsob znak	57
11 FREKVENTOVANÉ PROBLÉMY A JEJICH ODSTRANĚNÍ	61
12 SKOKY DO VODY	66
13 PLAVECKÉ POSILOVÁNÍ	67
14 METODICKÁ DOPORUČENÍ PRO INDIVIDUÁLNÍ PLAVECKÝ TRÉNINK	69
15 PATNÁCTIÝDENNÍ PROGRAM PRO KONDIČNÍ A VÝKONNOSTNÍ PLAVCE [10]	71
16 OSMIÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PROGRAM NA 300 M VZ PRO ZAČÍNÁJÍCÍ PLAVCE	77
ZÁVĚR	82
LITERATURA	83
SEZNAM OBRÁZKŮ	84