

Sadržaj

Predgovor.....	13
PLIVANJE	
Uvod.....	15
Istorijski razvoj plivanja.....	16
Osnovni principi i uticaj plivanja na organizam čovjeka – vrijednosti plivanja	20
Biomehaničke zakonitosti.....	22
Položaj tijela čovjeka u vodi u mirovanju–hidrostatička ravnoteža tijela u vodi.....	22
Osnovni pojmovi i zakonitosti kretanja tijela u vodi – hidrodinamički principi	24
Biomehanička analiza zaveslaja	27
Propulzivni i retropropulzivni pokreti.....	27
Metodika plivanja.....	28
Obuka početnika.....	28
Higijensko – zdravstvena uputstva.....	28
Metodika obučavanja sportskog plivanja.....	39
Čas plivanja	41
KRAUL – SLOBODNI STIL	
Istorijski razvoj tehnike	45
Položaj tijela.....	46
Pokreti ruku.....	47
Šestoudarni kraul.....	50
Rad nogu na suvom i u vodi	52
LEĐNI KRAUL	
Položaj tijela.....	56
Rad nogu	57
Rad ruku	57
PRSNNO PLIVANJE	
Istorijski razvoj tehnike	62
Položaj tijela.....	63
Rad ruku	63
Rad nogu	64
Povezivanje rada nogu, ruku i disanja.....	66
DELFIN	
Istorijski razvoj tehnike	69
Analiza tehnike	70
Rad ruku	71
Rad nogu	72
Koordinacija pokreta.....	72
TEHNIKA STARTA	
Start sa startnog bloka.....	78
Start iz vode	80
OKRETI PRI PLIVANJU	
Analiza okreta pri kralu	88

Salto okret pri kraulu	88
Okreti pri lednom kraulu	89
Bočni nadvodni okret	89
Klateći ledni bočni nadvodni okret	89
Salto okret pri lednom kraulu	90
Okreti pri prsnom plivanju i delfinu	90
Okreti pri mješovitom plivanju	91
Okret iz delfina ka lednom stilu	91
Okret iz lednog stila ka prsnom stilu	91
Okret iz prsne tehnike ka kraul stilu	91

TRENAŽNI PROCES

PRI PLIVANJU

Trening plivača	93
Fizička priprema plivača	94
Snaga	94
Pokretljivost (fleksibilnost)	94
Izdržljivost	94
Brzina	95
Tehnička priprema plivača	95
Taktička priprema plivača	96
Psihološka priprema plivača	97
Teoretska priprema	99
Planiranje i programiranje treninga plivača	100
Pripremni period	101
Takmičarski period	102
Prelazni (post takmičarski) period	103
Metodi treninga plivača	104
Pretreniranost	108

PRAVILA PLIVANJA

Plivački bazen	112
Plivački bazeni za Olimpijske igre i Svjetsko prvenstvo	114
Rukovođenje takmičenjima	114
Službene osobe na takmičenju	115
Startne liste za predtakmičenje, polufinale i finale	119
Start trke u plivanju	120
Trka	123

VATERPOLO

Uticaj pravila na razvoj vaterpola	131
Tehnika vaterpolo igre	132
Vaterpolo kraul	132
Ledni vaterpolo kraul	133
Start	133
Promjena pravca kretanja	133
Plivanje u mjestu ili plutanje	133
Podizanje lopte iz vode	134
Vodenje lopte	134
Hvatanje lopte	134

Dodavanje lopte	134
Osnovni šut	135
Udarci prema голу.....	135
Tehnika golmana.....	136
Taktika igre	137
Taktički zadaci odbrane	137
Obučavanje i trening igrača u vaterpolu	142
Fizička priprema	142
Teorija i taktika igre.....	143
Vaterpolo savez SFRJugoslavije	143
Pravila vaterpola	145

SINHRONO PLIVANJE

Tehnika	170
Horizontalni nivo – opruženi položaj	173
Zgrčeni položaj.....	175
Plivački stilovi u sinhronom plivanju.....	175
Kombinacije plivanja.....	176
Bočni kraul	176
Hobotnica	176
Modifikovani kraul	177
Modifikovani ledni kraul	177
Modifikovani bočni kraul	177
Modifikovani prsni stil.....	177
Modifikovani delfin.....	178
Pokreti guranja.....	178
Zgrčeni strmoglav	178
Frontalni prelom	179
Varijanta sa savijenim koljenom	179
Položaj vertikale sa glavom na dolje	179
Položaj špage	180
Pravila za takmičenja	183

SKOKOVI U VODU

Vrste skokova	188
Grupe skokova	188
Takmičenje	189
Discipline	190
Načini izvođenja skokova	190
Ocjenjivanje skokova	190
Provođenje takmičenja	191
Obučavanje i trening.....	192
Sinhroni skokovi.....	192

SKIJANJE NA VODI

Oprema	196
Tehnika	197
Start iz sjedećeg položaja	198
Organizovanje takmičenja.....	199
Daska	202

RONJENJE

Istorijski razvoj ronjenja	204
Definicija ronjenja	204
Podjela ronjenja	204
Voda i njene osobine	205
Plovnost	206
Ronjenje na dah.....	207
Vrste ronjenja na dah	208
Spašavanje svjesnog ronioca	210
Spašavanje nesvjesnog ronioca	211
Signali u ronjenju	213
Ručni signali ronilaca pod vodom i na površini.....	214
Signali signalnim konopcem	214
Ronilački signali na površini.....	214
Pomoćna oprema za ronjenje.....	215
Maska	215
Peraje	215
Disalica	216
Ronjenje sa ronilačkim aparatom	216
Ronilačko odijelo	217
Boca sa komprimiranim vazduhom	217
Ronilački regulator	218
Manometar.....	218
Dubinomjer.....	218
Pojas s olovom	219
Kompenzator plovnosti	219
Redoslijed opremanja ronioca	219
Zaron.....	220
Silazak niz ljestve	221
Iskorak (skok) naprijed	221
Iskorak (skok) nazad	221
Bočno prevrtanje.....	221
Ledno prevrtanje	222
Boravak pod vodom	222
Boravak pod vodom slobodnih ronilaca	223
Izranjanje	223

KAJAK I KANU

Kajakaštvo (kanuistika).....	225
Čamci	228
Kajak	228
Oprema i rekviziti.....	230
Veslo.....	230
Špicdeka.....	232
Kaciga	232
Sigurnosni pojas	232
Obuća i odjeća	232
Podjela kajakaštva (kanuistike).....	233
Kajak na mirnim vodama.....	233

Kajakaštvo na divljim vodama	234
Tehnika veslanja	236
Veslanje u kajaku i kanuu	236
Pravila takmičenja i bodovanje	237
Pravila za slalom	238

DAJAK ČAMAC

Neraskidiva veza grada i rijeke	241
O čamcima	242
Materijali za izradu čamaca	243
Vrste čamaca	243
Vrbaski – dajak čamac	244
Izvještaj sa jednih susreta na Vrbasu	249

SPLAVARENJE

Splavarenje Tarom i Drinom	252
----------------------------------	-----

RAFTING

Međunarodna rafting federacija	256
Vodič za trening i edukaciju	257
Sport i takmičenje	257
Zašto ići na rafting	259
Vode i članovi ekipe	260
Odjeća za rafting	260
Zaštita za ruke i stopala	262
Zaštita od Sunca	262
Oprema za rafting izlet	263
Osnove veslanja na divljim vodama	263
Tipovi zaveslaja	264
Čamci za rafting	267
Dijelovi rafta	268
Duvanje rafta	269
Pražnjenje vode iz rafta	269
Izbor plovila i opreme	270
Timsko veslanje	270
Najpoznatije svjetske rijeke za rafting	271
Rafting u Bosni i Hercegovini	272
Rafting na Vrbasu	272
Rating na Neretvi	273
Rafting na Uni	273
Trebižat	273
Krivaja	273
Rafting na Tari	274
Rafting u Srbiji	275
Rafting u Hrvatskoj	275
Rafting u Sloveniji	276

SPORTSKI RIBOLOV

Više od sporta	277
Ribarski savezi i takmičenja	278

Oprema za ribolov	279
Štapovi.....	280
Koturovi.....	282
Plovci.....	283
Udice	285
Olovo	286
Uzice i predvezi.....	286
Podvodni ribolov.....	287

SPASAVANJE UTOPLJENIKA

Organizovanje spasilačke službe na javnim kupalištima.....	291
Sredstva za spasavanje na vodi.....	292
Priručna sredstva	292
Specijalna sredstva	292
Sredstva za izvlačenje sa obale	293
Uputstva za plivače prije ulaska u vodu	294
Spasavanje samog sebe (samospasavanje).....	294
Pružanje prve pomoći iznemoglom u vodi.....	296
Spasavanje utopljenika sa obale.....	297
Ulazak spasioca u vodu	298
Spasavanje pomoću čamca.....	298
Spasavanje utopljenika plivanjem.....	299
Tehnika vučenja utopljenika.....	300
Oslobađanje od hvata	300

PRUŽANJE PRVE POMOĆI UTOPLJENIKU

Stepeni utapanja	304
Metode vještačkog disanja	304
Kombinovanje vještačkog disanja i masaže srca	307

LITERATURA