

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
PRSNO 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 kralu.....	88
Okreti pri lednom kralu.....	89
Bočni nadvodni okret.....	89
Klateći ledni bočni nadvodni okret.....	89
Salto okret pri lednom kralu.....	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 kralu 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

Uticao pravila na razvoj vaterpola.....	131
Tehnika vaterpolo igre.....	132
Vaterpolo kral.....	132
Ledni vaterpolo kral.....	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
Izvjestaj 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
Rafting na Neretvi	273
Rafting na Uni	273
Trebizat	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	