

Sadržaj

Uvod	5
O plivanju	7
Definicije plivanja	7
Plivanje u profesijama	10
Plivanje u sportskim aktivnostima	10
Plivanje kao hidro-terapija, kineziterapija	10
Plivanje kao oblik rekreacije	11
Inkluzivno plivanje	11
Biomehanika plivanja	15
Otpori tokom plivanja	18
Propulzija	23
Plivačke tehnike	25
Tehnika kraul	27
Analiza kraul tehnike	27
Leđna tehnika	37
Analiza leđne tehnike	37
Tehnika delfin	45
Analiza delfin tehnike	45
Prsna tehnika	53
Analiza prsne tehnike	53
Start u plivanju	59
Start u disciplinama leđnog plivanja	62
Start u disciplinama mešovitoog plivanja	64
Okreti u plivanju	65
Okret u disciplinama slobodnog plivanja	66
Okret u leđnoj tehnici	67
Okret u delfin tehnici	68
Okret u delfin tehnici	68
Okret u prsnoj tehnici	69
Okret u plivanju mešovitoih disciplina	69
Međunarodne organizacije i takmičarski program u plivanju	71
Plivačka takmičenja	71
Teorija i metodika obučavanja u plivanju	75
Programi obuke u plivanju	77

Obučavanje neplivača	83
Plan i program obuke neplivača	87
Obuka plivačkih tehnika	94
Plan i program obuke plivačkih tehnika	96
Obuka kraul tehnike	97
Obuka leđne tehnike	99
Obuka delfin tehnike	101
Obuka tehnike prsno	103
Ronjenje na dah	105
Oprema za ronjenje na dah	105
Fizika i ronjenje na dah	108
Povrede u ronjenju na dah	110
Načini produžavanja boravka pod vodom	112
Kako zaroniti, roniti i izroniti	114
Bezbednosne preporuke za ronjenje na dah	115
Bezbednost na vodi	117
Organizacije koje se bave bezbednošću na vodi	118
Rizične grupe i uslovi opasnosti na vodi	119
Prevenција kao prva mera bezbednosti na vodi	119
Pojam utapanja	120
Sredstva za spasavanje na vodi	124
Oprema spasioca	125
Literatura	127
Prilog	133