

SADRŽAJ:

PREDGOVOR	5
I	
KARAKTERISTIKE I ZNAČAJ PLIVANJA	9
Hidrostaticki i hidrodinamički aspekti plivanja.....	13
Fiziološki aspekti plivanja	16
Energetski aspekti	16
Disajni aspekti.....	17
Srčano sudovni aspekti	18
Termoregulacioni	19
Funkcionalni aspekti	20
Povrede u plivanju	21
II	
TEHNIKE PLIVANJA	25
Prsni kraul - istorijski razvoj.....	29
Osnovne prostorno-vremenske karakteristike današnje tehnike prsnog kraula.....	30
Leđni kraul - istorijski razvoj.....	36
Karakteristike savremene tehnike leđnog kraula	37
Prsno - istorijski razvoj	41
Karakteristike savremene tehnike prsnog plivanja	43
Delfin - istorijski razvoj	46
Karakteristike savremene tehnike delfin.....	47
Start i okret.....	50
Dugotrajno plivanje	58

III

PROCESI UČENJA	59
Metode učenja.....	64
Organizacione forme rada.....	65
Sredstva rada.....	67
Pomoćna sredstva.....	73
Sposobnost učenja plivanja.....	73

IV

TAKMIČARSKO PLIVANJE	75
Taktička priprema	77
Fizička priprema	78
Psihološka priprema.....	80
Metode treninga	81
Trening mladih plivača	87
Razvoj plivanja kroz olimpijske igre.....	94
Pravila plivačkih takmičenja.....	107

V

OBUKA PLIVANJA	113
Organizacija rada	117
Program obuke neplivača.....	121
Model 15-časovne obuke neplivača.....	129

VI

SPAŠAVANJE UTOPLJENIKA	139
Uzroci utapanja	141

Mere prevencije	144
Faze utapanja	144
Prilaz potencijalnoj žrtvi utapanja	146
Priprema spasilačkog kadra	148
Organizacija i rad spasilačke službe	151

VII

REKREACIJA PLIVANJEM	153
Proces bavljenja rekreativnim plivanjem.....	158
Čas rekreativnog sadržaja	161
SUMMARY	163
LITERATURA.....	165