

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	<b>6</b>	<b>Trénink</b> .....	<b>82</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>9</b>	<b>Teoretické základy</b> .....	<b>82</b>
<b>Cvičební pomůcky</b> .....	<b>12</b>	Vliv plavání na lidský organismus .....	82
<b>Odborné pojmy</b> .....	<b>14</b>	Trénink a tréninkové cíle .....	85
<b>Základní znalosti</b> .....	<b>16</b>	Zátěž a přizpůsobení se při tréninku .....	86
Fyzikální zákonitosti plavání ....	16	Vytrvalostní trénink .....	86
Plavání – statika .....	16	<b>Plánování a uskutečňování plaveckého tréninku</b> .....	<b>87</b>
Vztlak .....	16	Veličiny .....	87
Plavání – dynamika .....	17	Dlouhodobé plánování tréninku .	91
Pohyb vpřed .....	17	Posilování .....	92
Všeobecná pravidla dynamického plavání .....	18	Trénink pohyblivosti .....	94
<b>Výuka a učení</b> .....	<b>20</b>	Plánování tréninkové jednotky ..	96
Učební cíle .....	20	Příklady tréninkových jednotek ..	98
Formy cvičení .....	21	<b>Hry ve vodě</b> .....	<b>102</b>
Typy pro samostatné učení .....	22	Neobvyklé možnosti pohybu ve vodě .....	103
Typy pro partnerskou pomoc ..	22	Hry s pomůckami .....	104
<b>Základní dovednosti</b> .....	<b>24</b>	Hry ve dvojicích bez pomůcek .	109
Seznamování s vodou .....	24	Hry ve dvojicích s pomůckami .	110
Technika dýchání .....	24	Hry v malých skupinách .....	111
Potápění .....	25	Malé hry .....	112
Splývání .....	26	Velké sportovní hry .....	114
Skákání .....	27	<b>Zásady správného chování při koupání a plavání</b> .....	<b>116</b>
<b>Technika</b> .....	<b>28</b>	Pravidla chování v souvislosti s první zásadou .....	116
<b>Technika a praxe</b> .....	<b>28</b>	Pravidla chování v souvislosti s druhou zásadou .....	117
Kraul .....	28	Pravidla chování ve výjimečných situacích .....	117
Prsa .....	43	Rady pro svépomoc .....	119
Znak .....	54	Rady pro partnerskou pomoc ..	120
Motýlek .....	67	Návštěva koupaliště .....	124
Starty .....	72	<b>Literatura</b> .....	<b>127</b>
Obrátky .....	76		