

PŘEDMLUVA	11
ÚVOD	15
POHYBOVÉ AKTIVITY A SPORTY VE VODĚ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI	19
ZDRAVOTNÍ VÝZNAM PLAVÁNÍ	25
FYZIKÁLNÍ ZÁKONITOSTI VODNÍHO PROSTŘEDÍ	26
Působení tlakových a vztlakových sil	26
Hydrodynamika	26
... Brzdivé síly ve vodním prostředí	28
... Hnací síly ve vodním prostředí	30
OSOBNOST UČITELE, TRENÉRA A STUDENTA SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI VE VÝUCE PLAVÁNÍ	33
Cíle a směr výuky	33
Osobnost učitele a trenéra plavání	33
... Charakterové vlastnosti učitele a trenéra plavání	35
Osobnost plavce se specifickými potřebami ve výuce plavání	36
... Charakterové vlastnosti plavce se specifickými potřebami	36
Uzdělání trenéra a učitele plavání	36
Pedagogické působení ve výuce plavání	37
... Přístup a dovednosti učitele plavání	38
... Sebereflexe	38
BEZPEČNOST PŘI VÝUCE PLAVÁNÍ	43
Obecná pravidla bezpečnosti	43
Pravidla bezpečnosti studentů se zrakovým postižením	43
Pravidla bezpečnosti studentů se sluchovým postižením	44
Pravidla bezpečnosti studentů s tělesným postižením	44
Legislativa plavecké výuky	44
TECHNIKA PLAVECKÝCH ZPŮSOBŮ	47
Plavecký způsob znak	47
... Poloha těla a hlavy	47
... Znakové nohy	47
... Znakové paže	47
... Technika dýchání	48
... Souhra znak	48

...	Nejčastější chyby ve znakové technice	50
	Plavecký způsob kraul	52
...	Poloha těla a hlavy	52
...	Kraulové nohy	52
...	Kraulové paže	52
...	Technika dýchání	57
...	Souhra kraul	57
...	Nejčastější chyby v kraulové technice	57
	Plavecký způsob prsa	60
...	Poloha hlavy a těla	60
...	Prsařské nohy	60
...	Prsařské paže	60
...	Souhra prsa	62
...	Nejčastější chyby v prsařské technice	64
	Plavecký způsob motýlek	66
...	Poloha těla	66
...	Motýlkové nohy	66
...	Motýlkové paže	66
...	Souhra motýlek	66
...	Nejčastější chyby v motýlkové technice	68
	METODY VÝUKY PLAVÁNÍ STUDENTŮ SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI	71
	Metody výuky dříve a dnes	71
...	Individuální snahy naučit se plavat	71
...	Metoda bidla	71
...	Metoda nadlehčování	71
...	Kolektivní metoda důvěry a sebedůvěry	72
...	Současné pojetí výuky	72
	Metody výuky a individuální přístup ke studentům se specifickými potřebami	72
	STUDENTI SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM	77
	Prostředí vhodné pro výuku studentů se zrakovým postižením	77
...	Kvalita vody	77
...	Světelné podmínky	77
...	Tvar a hloubka bazénu	78
...	Orientace na bazénu	79
	Přístup ve výuce plavání ke studentům se zrakovým postižením	79
...	Jaký přístup zvolit k osobám se světloplachostí?	79
...	Jaký zvolit přístup k osobám s poruchami barevného spektra?	80

...	Jaký přístup zvolit u osob s šeroslepostí?	80
...	Jaký přístup zvolit u osob nevidomých a se zbytky zraku?	80
	Organizace a průběh výuky plavání pro studenty se zrakovým postižením	82
...	Průběh a skladba výukové hodiny	83
	Metodika plaveckých dovedností a poloh	85
...	Nácvik dýchání	85
...	Základní plavecké dovednosti	90
...	Nácvik lehu na zádech a na břiše	92
...	Polohování ve vodě	94
	Metodika plaveckého způsobu znak	99
...	Nácvik znakových nohou	99
...	Nácvik znakových paží	103
...	Souhra znak	105
...	Znaková plavecká cvičení pro zdokonalení techniky	107
...	Chyby ve znakové technice u studentů se zrakovým postižením	108
	Metodika plaveckého způsobu kroul	110
...	Nácvik kroulových nohou	110
...	rotační cvičení	112
...	Nácvik kroulových paží	114
...	Nácvik kroulové nádechové fáze	118
...	Souhra kroul	126
...	Kroulová plavecká cvičení pro zdokonalení techniky	127
...	Chyby v kroulové technice u studentů se zrakovým postižením	127
	Metodika plaveckého způsobu prsa	130
...	Nácvik prsařských paží	135
...	Souhra prsa	139
...	Prsařská plavecká cvičení	140
...	Chyby v prsařské technice u studentů se zrakovým postižením	140
	Metodika plaveckého způsobu motýlek	144
...	Nácvik motýlkových nohou – delfínové vlnění	144
...	Nácvik motýlkových paží	147
...	Souhra motýlek	149
...	Chyby v motýlkové technice u studentů se zrakovým postižením	150
	Starty, výjezdy, dohmaty, obrátky	150
...	Starty	151
...	Dohmaty	153
...	Kyvadlové obrátky a výjezdy	154

...	Kotoulové obrátky a výjezdy	160
	Cvičení pro cit pro záběr	163
	Důležité shrnutí zásad při výuce plavání studentů se zrakovým postižením	164
	Pravidla závodního plavání pro plavce se zrakovým postižením	165
...	Přehled pravidel pro plavce se zrakovým postižením	166
STUDENTI SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM		173
	Prostředí vhodné pro výuku studentů se sluchovým postižením	173
	Zásady přístupu u studentů se sluchovým postižením ve výuce plavání	174
...	Komunikace	174
...	Kontraindikace pro plavání osob se sluchovým postižením	176
	Metodika výuky plavání studentů se sluchovým postižením	177
	Pravidla závodního plavání pro plavce se sluchovým postižením	178
STUDENTI S KOMBINOVANÝM POSTIŽENÍM		181
	Studenti s kombinovaným smyslovým postižením	181
...	Přístup ke studentům s kombinovaným smyslovým postižením	181
	Studenti s kombinovaným tělesným a smyslovým postižením	182
...	Primární je smyslové postižení	182
...	Primární je tělesné postižení	183
STUDENTI S TĚLESNÝM POSTIŽENÍM		187
	Prostředí vhodné pro výuku plavání studentů s tělesným postižením	187
	Metodika výuky plavání podle Kontaktu bB	188
...	Přípravná etapa	188
...	Základní etapa	189
...	Soutěžní etapa	190
	Halliwickova metoda výuky plavání	191
...	Vstupy do bazénu	192
...	Podpory plavce	195
...	Podpora ve skupině	198
...	Rotace	199
...	Turbulence	200
...	Hry ve vodě	201
...	Výstupy z bazénu	204
	Pravidla závodního plavání pro plavce s tělesným postižením	205
LITERATURA		209
SEZNAM OBRÁZKŮ		213
SEZNAM PŘÍLOHY CD		216
O AUTORECH		221