

Obsah

PŘEDMLUVA	5
ÚVODEM	6
FUNKCE TĚLESNÉ VÝCHOVY V KOMUNISTICKÉ VÝCHOVĚ MLÁDEŽE	7
CÍL A ÚKOLY TĚLESNÉ VÝCHOVY MLÁDEŽE Z HLEDISKA PLAVECKÉHO SPORTU	8
SPORTOVNÍ PLAVECKÝ TRÉNINK JAKO VÝCHOVNÝ PROCES	10
Vyučovací zásady ve sportovním tréninku	11
Výchovné působení cvičitele a trenéra	12
VÝVOJOVÉ ZVLÁŠTNOSTI MLÁDEŽE JEDNOTLIVÝCH VĚKOVÝCH STUPŇŮ	14
ZDRAVOTNÍ A HYGIENICKÉ ZÁSADY PLAVECKÉHO SPORTU	16
ORGANIZACE SOUTĚŽÍ V PLAVÁNÍ	18
OBSAH SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE V PLAVÁNÍ	19
Tělesná příprava	19
Technická příprava	24
Taktická příprava.	24
Morální a volní příprava	24
Teoretická příprava	25
HLAVNÍ KRITÉRIA KVANTITY A KVALITY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE V PLAVÁNÍ	26
Dlouhodobý plán rozvoje tělesných vlastností	26
Význam a úloha odznaku zdatnosti BPPOV ve sportovní přípravě mládeže	28
Poměr mezi všeobecnou a speciální tělesnou přípravou u jednotlivých věkových a výkonnostních stupňů	31
Přípustný a optimální objem a intenzita tréninku mládeže podle věku a výkonnosti	32

TECHNIKA PLAVÁNÍ	59
Kraul	60
Znak	63
Delfín	66
Prsa	68
Starty	72
Obrátky	75
METODIKA PLAVÁNÍ	81
Metodické a didaktické zásady jednotlivých stupňů plaveckého výcviku mládeže	81
STAVBA A ORGANIZACE TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY . . .	96
PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK S RŮZNÝM ZA- MĚŘENÍM	98
Tréninkové jednotky se zaměřením na techniku	98
Tréninkové jednotky se zaměřením na taktiku	101
Tréninkové jednotky se zaměřením na rychlost, sílu a vytrvalost	104
Tréninkové jednotky se zaměřením na kontrolu připravenosti	112
ZÁCHRANA TONOUČÍCH	115
VODNÍ PÓLO	119
SKOKY DO VODY	126
PLÁNOVÁNÍ A EVIDENCE V PRÁCI CVIČITELE A TRE- NÉRA	133
PLAVECKÉ POMŮCKY	135
VÝKONNOSTNÍ TŘÍDY V PLAVÁNÍ	137

