

# OBSAH

## SPORTOVNÍ PLAVÁNÍ

(K. Juřina) /89/

Struktura plaveckého výkonu /90/

Rozvoj základních pohybových schopností /91/

Výchovná práce a psychologická příprava /99/

Organizace a řízení plaveckého tréninku /104/

Výběr plaveckých talentů /109/

## UŽITÉ PLAVÁNÍ (J. Bělohlávek) /115/

Plavecké dovednosti /115/

Záchrana tonoucích /119/

Pokyny k nácviku /123/

## SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ

(J. Průšová) /125/

Technika plavání /126/

Metodické pokyny /132/

Soutěže v synchronizovaném plavání /133/

## VODNÍ PÓLO (M. Bočan) /136/

Pravidla vodního póla /136/

Sportovní příprava /137/

Teoretická příprava /137/

Tělesná příprava /137/

Technicko-taktická

příprava /138/

Psychologická příprava /144/

## SKOKY DO VODY (M. Čermáková) /145/

Historický přehled /145/

Skokanská zařízení /146/

Rozdělení skoků /146/

Základy techniky skoků

do vody /147/

Metodika výcviku /160/

Sportovní trénink /161/

## DOPORUČENÁ STUDIJNÍ

LITERATURA /173/

## PŘEDMLUVA

VÝZNAM, ÚKOLY A CÍLE  
PLAVÁNÍ (M. Hoch) /9/

## HISTORIE PLAVÁNÍ

(Zd. Hofer) /12/

Světový vývoj /12/

Mezinárodní federace /15/

Plavecké soutěže a růst

výkonnosti /15/

Plavání na území ČSSR /18/

Organizace plaveckého sportu /20/

Plavecké soutěže a mezinárodní

styk /21/

Podmínky rozvoje čs. plavání /22/

## BIOMECHANIKA PLAVÁNÍ

(Zd. Hofer) /24/

## TECHNIKA PLAVÁNÍ

(Zd. Hofer) /38/

Kraul /38/

Znak /45/

Motýlek /49/

Plavání na prsou /53/

Starty /58/

Obrátky /61/

## ZÁKLADNÍ PLAVÁNÍ

(M. Hoch) /66/

Historie vývoje metodiky /66/

Didaktika plavání /69/

Seznamování s vodou /71/

Hry ve vodě /73/

Nácvik plaveckých pohybů /75/

Nácvik plavání podle věku /81/

Bezpečnost při nácviku /82/

Plavecké pomůcky /83/

Organizace a vedení nácviku  
plavání /84/

## ZDOKONALOVACÍ VÝCVIK

(M. Hoch) /87/