

# OBSAH

Úvod . . . . .	3
I. AKTUÁLNÍ PROBLÉMY, HISTORIE, TEORIE A PRAXE ZÁKLADNÍHO PLAVÁNÍ . . . . .	5
Význam plavání a počet neplavců u nás . . . . .	6
Jak zlepšit současnou situaci . . . . .	7
Z historie plavání a plaveckých způsobů . . . . .	9
Z historie metodiky plavání . . . . .	10
Umělé výcvikové metody . . . . .	13
Individuální nadlehčovací metoda . . . . .	14
Kolektivní metoda sebedůvěry . . . . .	16
Rozvoj výcviku s pomůckami . . . . .	20
Charakteristika a výhody kolektivní nadlehčovací metody . . . . .	22
II. VŠEOBECNÉ POKYNY K PLAVECKÉMU VÝCVIKU . . . . .	26
Věk a plavecký výcvik . . . . .	27
Plavání a fyzikální vlastnosti vody . . . . .	30
Setrvačnost pohybu těla ve vodě . . . . .	31
Reakce neplavce na vodu a výcvik . . . . .	32
Význam her . . . . .	35
Prsa, znak nebo kraul? . . . . .	36
Plavecké pomůcky . . . . .	39
Cvičitel . . . . .	42
Počet cvičících . . . . .	43
Místo k výcviku a další pokyny . . . . .	44
Cvičební hodina . . . . .	45

III. PRAKTICKÝ VÝCVIK . . . . .	47
A. Průprava pro plavecký výcvik . . . . .	48
Otuzování a všestranná příprava dítěte k plaveckému výcviku doma . . . . .	48
Různé hry a cviky na plovárně . . . . .	49
Hry pro seznámení s vodou . . . . .	49
Hry pro docvičení dýchání . . . . .	51
Hry pro docvičení splývání . . . . .	51
Hry pro orientaci ve vodě . . . . .	54
B. Vlastní plavecký výcvik . . . . .	55
Přehled základních výcvikových prvků . . . . .	58
Prsa (znak + kraul) . . . . .	58
Základní výcvikové prvky . . . . .	62
Znak . . . . .	94
Znak soupaž . . . . .	94
Znak (kraul) . . . . .	95
Kraul . . . . .	98
Příklad výběru prvků do 10 výcvikových hodin . . . . .	104
Nejčastější chyby při výcviku . . . . .	106
Podmínky k získání první, druhé a třetí vlnky odznaku Plavec ČSSR . . . . .	107
Literatura . . . . .	108