

Obsah

Úvod	5
Základní pojmy	7
Plavání	7
Tělesná zdatnost a kondice	9
Složky tělesné zdatnosti	10
Pohybové aktivity ve vodě v pohybovém tréninku	11
Pohybový trénink ve vodě (kondiční plavání)	14
Hodnota plavání	15
Přehled vlivu vodního prostředí na organismus člověka	15
Teplota vody, termoregulace	18
Chemické složení vody	18
Benefity plavání a dalších pohybových aktivit ve vodě	18
Kontraindikace pohybových aktivit ve vodě	22
Potřebné podmínky a pomůcky pro pestré a účelné pohybové programy ve vodě	22
Některé zásady bezpečnosti při provádění pohybového tréninku ve vodě	23
Tvorba pohybových programů ve vodě	24
Předpoklady pro pohybový trénink ve vodě	24
Kontrola zdravotního stavu	24
Kontrola plavecké úrovně (techniky) a aktuální tělesné zdatnosti	24
Stanovení cílové úrovně a postupových kroků	27
Příklady pohybového tréninku s různými cíli	29
F.I.T.T. principy	30
Frekvence	31
Intenzita	32
Čas, doba trvání	33
Typ pohybové aktivity	33
Řízení zatěžování ve vodě	35
Kontrola zatížení prostřednictvím dynamiky srdeční frekvence	35
Určení zón zatížení podle srdeční frekvence	37
Určení zón zatížení podle procent z maximálního výkonu a hladiny laktátu	39
Kontrola zatížení prostřednictvím rychlosti pohybu	41
Sledování a záznam SF pomocí sporttesterů	44
Borgova RPE stupnice	45
Talk test	47
Látkově výměnný ekvivalent	47
Pravidla chování v plavecké dráze	48

Tréninkové metody ve vodě	50
Rozvoj svalové zdatnosti	52
Metody nepřerušovaného zatížení	54
Psychické zatížení	54
Souvislá metoda s rovnoměrným zatížením	55
Souvislá metoda s nerovnoměrným zatížením	56
Fartlek	57
Metody přerušovaného zatížení	60
Extenzivní – pomalé intervalové metody	62
Intenzivní – rychlé intervalové metody	68
Aqua-fitness	77
Aqua-gymnastika	78
Aqua-aerobik	78
Aqua-power	79
Aqua-walking a aqua-jogging	79
Citovaná literatura	80
Přílohy	84