

Obsah

Úvod	7
<i>(Irena Čechovská, Tomáš Miler)</i>	
1. Plavecká gramotnost	9
1.1 Pohybová a plavecká gramotnost	9
<i>(Irena Čechovská, Tomáš Miler)</i>	
1.2 Plavecká lokomoce pro potřeby zdravotního plavání	16
<i>(Irena Čechovská, Tereza Nováková)</i>	
1.3 Inkluzivní model plavecké výuky	20
<i>(Gabriela Břečková)</i>	
1.4 Plavecká výuka osob s poruchou autistického spektra	24
<i>(Kristýna Hubená, Miroslava Baštová)</i>	
1.5 Kontrola zatížení v pohybových programech ve vodě	34
<i>(Veronika Kramperová)</i>	
1.6 Zážitkové činnosti ve vodě	41
<i>(Irena Čechovská)</i>	
Bibliografie pro kapitolu 1 Plavecká gramotnost	50
2. Technika plaveckých způsobů	54
2.1 Současné názory vysvětlující plaveckou propulzi	54
<i>(Daniel Jurák)</i>	
2.2 Variabilita plavecké techniky	61
<i>(Irena Čechovská, Tomáš Brtník)</i>	
2.3 Modelová technika kraul	68
<i>(Tomáš Brtník, Irena Čechovská)</i>	
2.4 Dětská technika kraul	80
<i>(Irena Čechovská, Tomáš Brtník)</i>	

2.5	Modelová technika znak (<i>Žitka Pokorná</i>)	88
2.6	Dětská technika znak, její diagnostika a hodnocení (<i>Irena Čechovská</i>)	103
2.7	Plavecký způsob prsa specialistů disciplín prsa a polohový závod (<i>Tomáš Brtník</i>)	116
2.8	Modifikace plaveckých způsobů pro těhotné a seniory (<i>Veronika Kramperová</i>)	123
	Bibliografie pro kapitolu 2 Technika plaveckých způsobů	150
3.	Didaktika plaveckých způsobů	159
3.1	Didaktika plaveckého způsobu kraul s využitím plavání na boku (<i>Irena Čechovská</i>)	159
3.2	Odchyly od modelové techniky a jejich korekce u plaveckého způsobu kraul (<i>Daniel Jurák</i>)	172
3.3	Didaktika plaveckého způsobu prsa (<i>Babeta Chrzanowská</i>)	192
3.4	Didaktika plaveckého způsobu znak (<i>Žitka Pokorná</i>)	207
3.5	Didaktika plaveckého způsobu motýlek (<i>Babeta Chrzanowská</i>)	234
3.6	Pády a skoky do vody v didaktice plavání (<i>Karel Kovařovic</i>)	251
3.7	Didaktika startovního skoku a plaveckých obrátek (<i>Tomáš Brtník</i>)	262
3.8	Synchronizované plavání v plavecké výuce (<i>Eva Peslová</i>)	274
3.9	Sebezáchrané dovednosti v přípravné, základní a zdokonalovací plavecké výuce (<i>Tomáš Miler</i>)	289
	Bibliografie pro kapitolu 3 Didaktika plaveckých způsobů	296
	Seznam tabulek	299
	Seznam obrázků	300