

OBSAH

ÚVOD	5	Nácvik plaveckých pohybů	55
VÝZNAM, ÚKOLY A CÍLE PLAVÁNÍ (M. Hoch)	7	Nácvik pohybu dolních končetin	57
NÁSTIN HISTORIE (Z. Hofer)		Nácvik pohybu horních končetin	59
<i>Přehled světových dějin</i>	9	Nácvik dýchání	61
<i>Plavání na území ČSR</i>	15	Nácvik souhry	63
TEORETICKÉ ZÁKLADY PLAVÁNÍ		Výcvikový plán	
<i>Fysika a biomechanika</i> (M. Hoch a K. Juřina)	23	PLAVÁNÍ V PŘÍRODNÍCH PODMÍNKÁCH (K. Juřina)	69
Poloha těla	23	Potápění	70
Způsob odrazu	26	Plavání za ztížených podmínek	72
<i>Plavání z hlediska zdravotního</i> (I. Bojanovský)	32	Bezhluché plavání	73
Funkční změny	32	Přepavy	73
Životospráva	33	ZÁCHRANA TONOUCÍCH (M. Bubník)	75
Negativní účinky vodního prostředí	35	Plavecká příprava	75
Hygiena	36	Ovládání pomocných zařízení	76
METODIKA PLOVECKÉHO VÝCVIKU (K. Juřina)	39	Speciální příprava	77
ZÁKLADNÍ PLAVÁNÍ (M. Hoch)		SPORTOVNÍ PLAVÁNÍ	89
<i>Metodika základního plavání</i>	46	<i>Technika sportovního plavání</i> (M. Bubník)	89
Zvláštnosti metodiky základního výcviku	46	Kraul	89
Pracovní postup výcviku v základním plavání	47	Poloha	90
Uplatnění didaktických zásad v základním plavání	48	Pohyb paží	91
Výběr prvního způsobu v základním plavání	51	Pohyb nohou	94
<i>Organizace základního plavání</i>	51	Dýchání	94
<i>Metodické řady v základním plavání</i>	54	Souhra	94
Přípravná část základního plavání	54	Znak	95
		Poloha	96
		Pohyb paží	96
		Pohyb nohou	98
		Dýchání	98
		Souhra	98

Prsa	99	<i>Vodní pólo</i> (M. Bubník)	171
Poloha	99	Stručná pravidla hry	171
Pohyb paží	99	Metodika výcviku vodního póla	172
Pohyb nohou	100	Plavecká příprava	173
Dýchání	101	Míčová příprava	174
Souhra	102	Výcvik brankáře	180
Delfin	103	Taktická příprava	181
Poloha	104	SKOKY DO VODY (M. Čermáková)	185
Pohyb paží	104	<i>Teoretické základy skoků do vody</i>	185
Pohyb nohou	104	Základní pojmy skoků do vody	185
Dýchání	105	Matematicko-fyzikální zákonitosti	195
Souhra	105	<i>Technika skoků do vody</i>	198
Start	105	Odráz	199
Start z bloku	106	Odráz z místa	199
Start z vody	107	Odráz z rozběhu	201
Obrátky	108	Let ve vzduchu	202
Prsařská obrátka	110	Skoky napřed	203
Znaková obrátka	110	Skoky nazad	204
Kraulová obrátka	110	Vruty	204
<i>Plavecký trénink</i> (M. Hoch)	112	Dopad	208
Obsah tréninku	113	Dopad po nohou	208
Všestranná příprava	114	Dopad po hlavě	208
Speciální příprava	116	Technika některých jednoduchých skoků	209
Taktická příprava	132	Skoky přímé	209
Morálně volní příprava	134	Pády	211
Periodisace celoroční práce	136	Skoky stěmhlav	214
Přechodné období	136	<i>Metodika skoků do vody</i>	216
Přípravné období	137	Základní výcvik	216
Hlavní období	137	Cvičení v mělké a hluboké vodě	216
Tréninkové systémy (O. Záboj)	138	Pády a skoky z okraje bazénu	216
Některé zvláštnosti metodiky tréninku dětí a žen	146	Pády a skoky z 1metrového a 3metrového prkna a 5metrové věže	216
Plavecká gymnastika (Z. Jelínek)	149	Sportovní výcvik	219
a M. Hoch)	149	Speciální příprava na suchu	219
Soubor speciálních gymnastických cviků	150	Speciální příprava ve vodě	221
HRY A CVIKY OBRATNOSTI VE VODĚ	162	Pracovní postup při nácviu skoků do vody	222
<i>Hry a cviky obratnosti pro neplavce</i> (M. Hoch)	162	Uplatnění didaktických zásad při výcviku skoků do vody	223
Seznámení s vodou	162	<i>Organisace skokanského výcviku</i>	224
Splývání	165	PLÁNOVÁNÍ A EVIDENCE UČEBNĚ VÝCVIKOVÉ PRÁCE (K. Juřina)	226
Dýchání	166	Plánování	226
Orientace ve vodě	167	Evidence	229
<i>Hra a cviky obratnosti pro plavce</i>	169	LITERATURA	230
<i>Krasoplavání</i>	170		