

# Obsah

Úvodem (E. Kutová) . . . . .	5
<b>I. ČÁST — VODNÍ TURISTIKA . . . . .</b>	<b>6</b>
Pobyt v přírodě (V. Vacek) . . . . .	8
Jízda na turistických lodích (V. Vacek) . . . . .	21
Oprava a údržba lodí (V. Vacek) . . . . .	32
<b>II. ČÁST — RYCHLOSTNÍ KANOISTIKA . . . . .</b>	<b>37</b>
Začínáme závodit (V. Vacek) . . . . .	38
Kanoé dvojic (B. Kudrna) . . . . .	38
Kanoé jednotlivců (V. Vacek) . . . . .	60
Kajak (E. Kutová). . . . .	71
<b>III. ČÁST — VODNÍ SLALOM (K. Knap) . . . . .</b>	<b>83</b>
Sjezd a slalom . . . . .	84
Kajak . . . . .	88
Kanoé jednotlivců — C 1 . . . . .	96
Kanoé dvojic — C 2 . . . . .	103
Poznámky k nácviku . . . . .	108
Stručná pravidla vodního slalomu . . . . .	113
Několik poznámek k nácviku eskymáckého obratu . . . . .	115
<b>IV. ČÁST — SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA . . . . .</b>	<b>119</b>
1. Úkoly sportovní přípravy mládeže (I. Kuta) . . . . .	120
2. Zdravotní a hygienické zásady sportovní přípravy mládeže (MUDr. O. Čech) . . . . .	122
3. Vyučovací zásady ve sportovní přípravě mládeže (I. Kuta). . . . .	128
4. Obsah sportovní přípravy mládeže (I. Kuta) . . . . .	132
Vzájemná souvislost složek sportovní přípravy . . . . .	132
Tréninkové zatížení ve sportovní přípravě . . . . .	134
Normy pro závodění mládeže . . . . .	134
Tělesná příprava . . . . .	138
Technická příprava . . . . .	138
Taktická příprava . . . . .	139
Morální a volní příprava . . . . .	141
5. Rozvoj tělesných vlastností (I. Kuta) . . . . .	143
6. Plánování a metodika sportovní přípravy (I. Kuta) . . . . .	148
Celoroční plán sportovní přípravy . . . . .	148
Kontrolní testy . . . . .	157
Příklady sportovní přípravy . . . . .	165
7. Organizační formy sportovní přípravy (I. Kuta) . . . . .	172