

ÚVODEM.....	6
<b>1. CHARAKTERISTIKA A VÝZNAM PLAVÁNÍ.....</b>	<b>7</b>
<b>1. 1 Vliv vodního prostředí na lidský organismus.....</b>	<b>7</b>
1. 1. 1 Vliv tepelný.....	7
1. 1. 2 Vliv mechanický.....	8
1. 1. 3 Vliv chemický.....	8
<b>1. 2 Vliv plavání na lidský organismus.....</b>	<b>8</b>
<b>2. HISTORIE PLAVÁNÍ.....</b>	<b>9</b>
<b>2. 1 Světový vývoj.....</b>	<b>9</b>
2. 1. 1 Počátky sportovního plavání a mezinárodní federace.....	10
<b>2. 2 Domácí vývoj.....</b>	<b>11</b>
2. 2. 1 Plavání v českých zemích do vzniku Československa.....	11
2. 2. 2 Plavání v Československu od roku 1918 do rozdělení v roce 1938.....	12
2. 2. 3 Válečné období (1938–1945).....	13
2. 2. 4 Československé plavání v letech 1945–1990.....	13
2. 2. 5 Plavání v Československu a v České republice od roku 1990 po současnost.....	15
<b>3. FYZIKÁLNÍ ZÁKLADY PLAVÁNÍ.....</b>	<b>19</b>
<b>3. 1 Vymezení geometrického prostoru pro posuzování pohybu plavce.....</b>	<b>19</b>
<b>3. 2 Působení hydrostatických sil na lidské tělo.....</b>	<b>19</b>
<b>3. 3 Pohyb plavce za působení hydrodynamických sil.....</b>	<b>21</b>
3. 3. 1 Hydrodynamický vztlak.....	22
3. 3. 2 Odpor vodního prostředí proti pohybu plavce (na hladině).....	23
3. 3. 3 Odpor vodního prostředí proti pohybu plavce (pod hladinou).....	26
3. 3. 4 Hnací síly vznikající při plavání.....	26
<b>3. 4 Praktické aplikace hydromechaniky do techniky plaveckých způsobů.....</b>	<b>29</b>
<b>4. PLAVECKÁ VÝUKA.....</b>	<b>30</b>
<b>4. 1 Didaktické aspekty plavecké výuky.....</b>	<b>31</b>
4. 1. 1 Organizační formy v plavání.....	32
4. 1. 2 Didaktické formy.....	33
4. 1. 3 Didaktické (vyučovací) postupy.....	33
4. 1. 4 Didaktické (vyučovací) metody.....	36
4. 1. 5 Didaktické zásady.....	37
4. 1. 6 Didaktické styly.....	37
4. 1. 7 Motorické učení.....	38
<b>4. 2 Etapizace plavecké výuky.....</b>	<b>39</b>
4. 2. 1 Přípravná plavecká výuka.....	39
4. 2. 2 Základní plavecká výuka.....	40
4. 2. 3 Zdokonalovací plavecká výuka.....	40
4. 2. 4 Kondiční plavání.....	41
<b>4. 3 Základní pedagogická dokumentace a hodnocení.....</b>	<b>42</b>
<b>4. 4 Bezpečnost a hygiena při plavecké výuce.....</b>	<b>42</b>
<b>4. 5 Plavecké pomůcky.....</b>	<b>44</b>
<b>5. PLAVECKÝ ZPŮSOB PRSA.....</b>	<b>45</b>
<b>5. 1 Nástin historického vývoje.....</b>	<b>45</b>

5. 2 Popis techniky .....	46
5. 3 Pravidla .....	47
5. 4 Klíčová místa nácviku .....	48
<b>6. PLAVECKÝ ZPŮSOB KRAUL (VOLNÝ ZPŮSOB).....</b>	<b>49</b>
6. 1 Nástin historického vývoje.....	49
6. 2 Popis techniky .....	50
6. 3 Pravidla .....	50
6. 4 Klíčová místa nácviku .....	51
<b>7. PLAVECKÝ ZPŮSOB ZNAK .....</b>	<b>53</b>
7. 1 Nástin historického vývoje.....	53
7. 2 Popis techniky .....	53
7. 3 Pravidla .....	54
7. 4 Klíčová místa nácviku .....	55
<b>8. PLAVECKÝ ZPŮSOB MOTÝLEK.....</b>	<b>56</b>
8. 1 Nástin historického vývoje.....	56
8. 2 Popis techniky .....	56
8. 3 Pravidla .....	57
8. 4 Klíčová místa nácviku .....	58
<b>9. STARTY A OBRÁTKY.....</b>	<b>59</b>
9. 1 Startovní skok .....	59
9. 1. 1 Nácvik startovního skoku .....	60
9. 2 Obrátka .....	61
<b>10. FYZIOLOGICKÉ ZÁKLADY PLAVECKÉHO VÝKONU .....</b>	<b>63</b>
10. 1 Energetický metabolismus a plavecký výkon .....	63
10. 1. 1 Energie a energetické zdroje .....	63
10. 1. 2 Tři fáze metabolismu.....	66
10. 1. 3 Role kyseliny mléčné a svalového pH při únavě .....	68
10. 1. 4 Energetický metabolismus během závodu a tréninku .....	69
10. 2 Vliv tréninku na plaveckou výkonnost.....	73
10. 2. 1 Trénink ATP-CP systému .....	73
10. 2. 2 Trénink anaerobního metabolismu.....	74
10. 2. 3 Trénink oddálení acidózy .....	75
10. 2. 4 Adaptace zvyšující předpoklady k tréninku .....	81
10. 3 Tréninkové efekty zlepšující výkonnost (shrnutí) .....	82
<b>11. SPORTOVNÍ TRÉNINK A KONDIČNÍ PŘÍPRAVA V PLAVÁNÍ.....</b>	<b>84</b>
11. 1 Tréninkové metody .....	85
11. 1. 1 Metody kondiční přípravy .....	85
11. 1. 2 Další tréninkové metody .....	87
11. 2 Etapizace a periodizace tréninkového procesu.....	89
11. 2. 1 Typy zatížení v ročním tréninkovém cyklu.....	90
11. 2. 2 Tréninkový plán .....	90
<b>12. STRUČNÝ PŘEHLED PRAVIDEL PLAVÁNÍ:</b>	
<b>ŘÍZENÍ ZÁVODŮ, VYBAVENÍ ZÁVODIŠTĚ, PLAVECKÉ DISCIPLÍNY.....</b>	<b>92</b>
12. 1 Řízení plaveckých sportů.....	92
12. 2 Řízení závodů.....	92
12. 2. 1 Sbor rozhodčích.....	93
12. 3 Vybavení závodistiště, plavecké bazény .....	95

12. 4 Závod .....	96
12. 5 Oficiální plavecké disciplíny.....	97
<b>13. POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA .....</b>	<b>99</b>
13. 1 Internetové odkazy .....	100
<b>14. PŘÍLOHY .....</b>	<b>101</b>