

PŘEDMLUVA

VÝZNAM, ÚKOLY A CÍLE
PLAVÁNÍ (M. Hoch) /9/

HISTORIE PLAVÁNÍ
(Zd. Hofer) /12/

Světový vývoj /12/
Mezinárodní federace /15/
*Plavecké soutěže a růst
výkonnosti* /15/
Plavání na území ČSSR /18/
Organizace plaveckého sportu /20/
*Plavecké soutěže a mezinárodní
styl* /21/
Podmínky rozvoje čs. plavání /22/

BIOMECHANIKA PLAVÁNÍ
(Zd. Hofer) /24/

TECHNIKA PLAVÁNÍ
(Zd. Hofer) /38/

Kraul /38/
Znak /45/
Motýlek /49/
Plavání na prsou /53/
Starty /58/
Obrátky /61/

ZÁKLADNÍ PLAVÁNÍ
(M. Hoch) /66/

Historie vývoje metodiky /66/
Didaktika plavání /69/
Seznamování s vodou /71/
Hry ve vodě /73/
Nácvik plaveckých pohybů /75/
Nácvik plavání podle věku /81/
Bezpečnost při nácviku /82/
Plavecké pomůcky /83/
Organizace a vedení nácviku
plavání /84/

ZDOKONALOVACÍ VÝCVIK
(M. Hoch) /87/

OBSAH

SPORTOVNÍ PLAVÁNÍ
(K. Juřina) /89/

Struktura plaveckého výkonu /90/
Rozvoj základních pohybových
schopností /91/
Výchovná práce a psychologická
příprava /99/
Organizace a řízení plaveckého
tréninku /104/
Výběr plaveckých talentů /109/

UŽITÉ PLAVÁNÍ (J. Bělohávek) /115/

Plavecké dovednosti /115/
Záchrana tonoucích /119/
Pokyny k nácviku /123/

SYNCHRONIZOVANÉ PLAVÁNÍ
(J. Průšová) /125/

Technika plavání /126/
Metodické pokyny /132/
Soutěže v synchronizovaném
plavání /133/

VODNÍ PÓLO (M. Bočan) /136/

Pravidla vodního póla /136/
Sportovní příprava /137/
Teoretická příprava /137/
Tělesná příprava /137/
*Technicko-taktická
příprava* /138/
Psychologická příprava /144/

SKOKY DO VODY (M. Čermáková) /145/

Historický přehled /145/
Skokanská zařízení /146/
Rozdělení skoků /146/
Základy techniky skoků
do vody /147/
Metodika výcviku /160/
Sportovní trénink /161/

DOPORUČENÁ STUDIJNÍ
LITERATURA /173/