

# Obsah

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b>                                             | <b>7</b>  |
| <i>(Irena Čechovská, Tomáš Miler)</i>                   |           |
| <b>1. Plavecká gramotnost</b>                           | <b>9</b>  |
| 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        |
| <b>2. Technika plaveckých způsobů</b>                   | <b>54</b> |
| 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<br>( <i>Ľitka Pokorná</i> )                                                         | 88  |
| 2.6       | Dětská technika znak, její diagnostika a hodnocení<br>( <i>Irena Čechovská</i> )                           | 103 |
| 2.7       | Plavecký způsob prsa specialistů disciplín prsa<br>a polohový závod<br>( <i>Tomáš Brtník</i> )             | 116 |
| 2.8       | Modifikace plaveckých způsobů pro těhotné a seniory<br>( <i>Veronika Kramperová</i> )                      | 123 |
|           | Bibliografie pro kapitolu 2 Technika plaveckých způsobů                                                    | 150 |
| <b>3.</b> | <b>Didaktika plaveckých způsobů</b>                                                                        | 159 |
| 3.1       | Didaktika plaveckého způsobu kraul<br>s využitím plavání na boku<br>( <i>Irena Čechovská</i> )             | 159 |
| 3.2       | Odchytky od modelové techniky a jejich korekce<br>u plaveckého způsobu kraul<br>( <i>Daniel Ĵurák</i> )    | 172 |
| 3.3       | Didaktika plaveckého způsobu prsa<br>( <i>Babeta Chrzanovská</i> )                                         | 192 |
| 3.4       | Didaktika plaveckého způsobu znak<br>( <i>Ľitka Pokorná</i> )                                              | 207 |
| 3.5       | Didaktika plaveckého způsobu motýlek<br>( <i>Babeta Chrzanovská</i> )                                      | 234 |
| 3.6       | Pády a skoky do vody v didaktice plavání<br>( <i>Karel Kovařovic</i> )                                     | 251 |
| 3.7       | Didaktika startovního skoku a plaveckých obrátek<br>( <i>Tomáš Brtník</i> )                                | 262 |
| 3.8       | Synchronizované plavání v plavecké výuce<br>( <i>Eva Peslová</i> )                                         | 274 |
| 3.9       | Sebezáchranné dovednosti v přípravné, základní<br>a zdokonalovací plavecké výuce<br>( <i>Tomáš Miler</i> ) | 289 |
|           | Bibliografie pro kapitolu 3 Didaktika plaveckých způsobů                                                   | 296 |
|           | <b>Seznam tabulek</b>                                                                                      | 299 |
|           | <b>Seznam obrázků</b>                                                                                      | 300 |