

Obsah

Předmluva	6	Trénink	82
Úvod	9	Teoretické základy	82
Cvičební pomůcky	12	Vliv plavání na lidský organismus	82
Odborné pojmy	14	Trénink a tréninkové cíle	85
Základní znalosti	16	Zátěž a přizpůsobení se při tréninku	86
Fyzikální zákonitosti plavání	16	Vytrvalostní trénink	86
Plavání – statika	16	Plánování a uskutečňování plaveckého tréninku	87
Vztlak	16	Veličiny	87
Plavání – dynamika	17	Dlouhodobé plánování tréninku ..	91
Pohyb vpřed	17	Posilování	92
Všeobecná pravidla dynamického plavání	18	Trénink pohyblivosti	94
Výuka a učení	20	Plánování tréninkové jednotky ..	96
Učební cíle	20	Příklady tréninkových jednotek ..	98
Formy cvičení	21	Hry ve vodě	102
Typy pro samostatné učení	22	Neobvyklé možnosti pohybu ve vodě	103
Typy pro partnerskou pomoc ..	22	Hry s pomůckami	104
Základní dovednosti	24	Hry ve dvojicích bez pomůcek ..	109
Seznamování s vodou	24	Hry ve dvojicích s pomůckami ..	110
Technika dýchání	24	Hry v malých skupinách	111
Potápění	25	Malé hry	112
Splývání	26	Velké sportovní hry	114
Skákání	27	Zásady správného chování při koupání a plavání.....	116
Technika	28	Pravidla chování v souvislosti s první zásadou	116
Technika a praxe	28	Pravidla chování v souvislosti s druhou zásadou	117
Kraul	28	Pravidla chování ve výjimečných situacích	117
Prsa	43	Rady pro svépomoc	119
Znak	54	Rady pro partnerskou pomoc ..	120
Motýlek	67	Návštěva koupaliště	124
Starty	72	Literatura	127
Obrátky	76		