
Tvorba pohybových programů

Zdravotní plavání

- [Vymezení zdravotního plavání](#)
- [Plavání ve zdravotně orientovaných programech](#)
- [Obsah zdravotního plavání](#)
- [Využití plaveckého dýchání a splývavých poloh ve zdravotním plavání](#)
- [Využití splývání a změny v polohování ve zdravotním plavání](#)
- [Využití cvičení vnímání vodního prostředí ve zdravotním plavání](#)
- [Využití obměn plavecké techniky prsa ve zdravotním plavání](#)
- [Využití obměn plavecké techniky znak ve zdravotním plavání](#)
- [Využití obměn plavecké techniky kraul ve zdravotním plavání](#)
- [Gymnastická cvičení ve vodě v rámci zdravotního plavání](#)
- [Protahovací a mobilizační cvičení v rámci zdravotního plavání](#)
- [Posilovací cviky v rámci zdravotního plavání](#)
- [Plavecká poloha u DMO](#)

Pohybové aktivity ve vodě

- [Současná didaktika plavání](#)
- [Poranění páteře](#)
- [Plavecké programy zaměřené na pozitivní ovlivňování tělesné zdatnosti](#)
- [Aqua - fitness](#)
- [Zdravotně orientované programy](#)
- [Integrace osob se specifickými potřebami pro oblast plavecké výuky](#)
- [Plavecké sporty v pohybových programech ve vodě](#)
- [Hry v pohybových programech ve vodě](#)
- [Aqua - fitness - propojení plavání, gymnastiky a aerobiku](#)
- [Plavání jako vhodná volnočasová pohybová aktivita pro osoby ve středním věku](#)
- [Plavecké polohy v programech pohybových aktivit ve vodě se zdravotním zaměřením](#)
- [Podíl aqua - fitness na ovlivňování tělesné zdatnosti](#)
- [Formy pohybových aktivit ve vodě](#)
- [Plavání a plavecké aktivity jako součást vzdělávací oblasti na ZŠ a SŠ](#)
- [Současné trendy pohybových aktivit ve vodě a jejich využití ve školní tělesné výchově](#)
- [Využití pohybových aktivit ve vodě ve zdravotní tělesné výchově i na ZŠ](#)

Sportovní trénink

- [Náměty na posilování plavců](#)
- [Plavecké sporty s využitím ploutví](#)
- [Podvodní ragby](#)
- [Struktura přípravného období v tréninku plavců kategorie Masters](#)
- [Svalová síla plavců kategorie Masters](#)
- [Charakteristika zatížení v plavecké části tréninku triatlonistů](#)
- [Protí potížím s plaveckými rameny](#)
- [Technická příprava plavce](#)
- [Motivace k tréninku](#)
- [Krátké pojednání o technice pohybového projevu v plavání](#)
- [Cvičení pro rozvoj techniky plaveckých způsobů](#)
- [Plavecké pomůcky v plaveckém tréninku](#)
- [Obsahové možnosti sportovního soustředění na počátku přípravného období](#)
- [Trénink mladého plavce na suchu](#)
- [Příprava plavce na suchu](#)
- [Dálkové plavání - vývojem až na olympijské hry 2008](#)
- [Biosociální aspekty současného sportovního plavání](#)

- [Sportovní kariéra plavce v kontextu světové a evropské výkonnosti](#)
- [Zatěžování seniorů ve vodním prostředí](#)
- [Závodní plavání v Masters](#)
- [Struktura sportovních výkonů založených na plavecké lokomoci](#)
- [Jak soutěží mladí plavci ve Velké Británii](#)
- [Proměny výkonnosti mladých plavců](#)
- [Význam specifických cvičení v plaveckém tréninku](#)
- [Přípravný plavecký trénink](#)
- [Proměny plavecké sportovní kariéry](#)
- [Kurikulum osvojování dovedností mladých plavců](#)
- [Základní východiska tvorby programů](#)
- [Současné pojetí startovního skoku](#)

Příklady plaveckých lekcí

- [Zdokonalování základních plaveckých dovedností I](#)
- [Zdokonalování základních plaveckých dovedností II](#)
- [Didaktika kroulové techniky](#)
- [Rozvoj kroulové techniky](#)
- [Záchranářské minimum I](#)
- [Záchranářské minimum II](#)
- [Aerobní rozvoj](#)
- [Rozvoj síly a pohyblivosti](#)
- [Aqua - gymnastika](#)
- [Aqua - aerobik, aqua - jogging, aqua - power](#)
- [Plavecké dovednosti ve zdravotním plavání](#)
- [Modifikované plavecké způsoby pro zdravotní plavání](#)
- [Prvky plaveckých sportů v plaveckých programech](#)
- [Informace o šnorchlování - plavecké programy pro volný čas](#)
- [Hry ve vodě bez pomůcek](#)
- [Hry ve vodě s pomůckami](#)