

Obsah

Předmluva	5
Úvod	6

I. ČÁST

Sokol	7
Pan trenér	7
Ze života na horách	8
Dukla	12
Historický přehled vítězů ZLATÉ LYŽE	16
SVS-M	17
Slovinsko	19

II. ČÁST – Soubor článků

Od Hanče k Bauerovi	25
Historie lyh	28
Pohyb jako droga	29
Buď připraven	30
Motivace jako hnací síla	32
Akcelerace dětí se nevyplácí	33
Kdo maže, ten jede	35
Je lyžování věda?	36
Jak vychovat novou Katku Neumannovou	37
Naučte děti jezdit zadarmo	39
Soupaž – základ jízdy	40
Tajemství efektivního odrazu	41
Inerce	43
Nebojte se U-rampy	45
Méně je více – jak odpočívat	47
Umíte si poručit?	48
Skrytá síla pák	49
Klasika kontra skating	53
Zdraví především	55
Bolí vás kyčle?	56
A byl jsi při tom?	57
Šoktrénink	58
Šumava – má láska	59

Óda na boty	64
Jak se loví talenty	65
Jezdíte dost rychle?	66
Technika, technika, technika... ..	67
Měřit, měřit... ..	69
Jernberg je tady	70
Jak rychleji do kopce	71
Rychlost, rychlost, rychlost... ..	74
Imitace	75
Nepodceňujte cochcaci	78
Reklama světem vládne	79
Kam kráčí základní lyžování	80
Ohlédnutí za MS 2009	81
Tisíc maličností dělá mistra	83
Revoluce ve výuce klasiky	85
Trenérské ohlédnutí	87
Extenze	89
Test ANP	91
Zpověď olympioniček	91
Metodika rychlé výuky běhu na lyžích	93
Rozcvička v posteli	96
Síla podvědomí	106

III. ČÁST – Slovinská inspirace

Slovinská inspirace	109
Druhý domov	109
Začátek bývá těžký	110
Kolik řečí umíš, tolikrát můžeš zradit	111
Hlavně zdraví	113
Válka	115
Pohyb je život	117
Náhoda	119
Ta naše krásná zem je jako zahrádka	121
Doslov	127
Autor o sobě	128