

Obsah

ÚVODEM (VI. Dohnal)	5
I. ŘÍZENÍ UČEBNĚ VÝCHOVNÉ PRÁCE (VI. Dohnal)	7
Úkoly tělesné výchovy mládeže	7
Věkové zákonitosti a zvláštnosti	8
Technická příprava	14
Vyučovací zásady	15
Tělovýchovný proces	17
Metody výcviku	19
Organizační formy práce s mládeží	22
Práce cvičitele a trenéra	27
II. ZÁKLADY LYŽAŘSKÉ TEORIE	35
Vývoj lyžování v ČSSR (M. Prokš)	35
Význam lyžařského sportu (VI. Dohnal)	37
Prostředky lyžování mládeže (VI. Dohnal)	39
Vybavení lyžaře (M. Prokš)	43
Lyžařské názvosloví (M. Prokš)	52
Sníh a mazání lyží (M. Prokš)	53
Nebezpečí hor	56

Základy biomechaniky lyžování (M. Prokš)	59
Zdravověda a hygiena mladého lyžaře (MUDr. J. Urbánek)	67
Úrazová prevence (MUDr. J. Urbánek)	76
III. ZÁKLADNÍ VÝCVIK (Vl. Dohnal, M. Prokš, M. Novák)	82
Výcvikové postupy	83
Metodika základního výcviku	86
(Připínání a odepínání lyží, Průpravné cviky, Chůze, Obraty, Výstupy, Sjezd po spádnicí, Sjezd šikmo, Odšlapování, Pluh, Oblouky v pluhu, Přivrátaný oblouk, Základy běhu, Střídavý běh dvoudobý, Dvoudobý běh s odpíchem soupaž, Snožný smyk ke svahu, Sesouvání, Bruslení, Přeskok a odskok, Smyky od svahu, Terénní skok, Skok, Terénní jízda)	
IV. TURISTIKA MLÁDEŽE NA LYŽÍCH (Vl. Dohnal)	125
Hlavní úkoly a zásady	126
Co má vědět a dokázat mladý turista	128
Pečovat o tělesnou zdatnost	128
Bezpečná terénní lízda na lyžích	128
Vzdělávat se a prohlubovat své uvědomění	132
Obsah a rozsah kulturně poznávací činnosti	132
Metodika poznávacího procesu	133
Osvojovat si odborně technické znalosti	135
Orientace a topografie	135
Předvídaní počasí v zimě	139
Zdroje nebezpečí na horách	140
Nouzové nocování	142
Stravování a vaření	143
Výzbroj a výstroj	144
Příprava a vedení túry	145
Práce s mládeží v turistice	152
Cviitel má respektovat zvláštnosti pedagogického procesu	153
Cvičitel má využívat pestrosti náplně a organizačních forem	154
Cvičitel vzdělává a vychovává	159

V. SPORTOVNÍ VÝCHOVA	161
<i>Sportovní trénink mládeže (VI. Dohnal)</i>	162
Zkušenosti se žactvem a dorostem	164
Plánování sportovního tréninku	166
<i>Běh na lyžích (V. Mečíř)</i>	169
Technika běhu na lyžích	170
Metodika běhu na lyžích	179
Taktika běhu na lyžích	190
Trénink běže	194
Hlavní úkoly tréninku běže	195
Rozvoj základních a speciálních vlastností	195
Tréninkové prostředky	198
Celoroční příprava běže	203
K tréninku mládeže	207
Technické připomínky	214
(Lyže, Běžecské hole, Výstroj, Ošetřování lyží, Mazání lyží)	
<i>Skok na lyžích (V. Mečíř)</i>	220
Technika skoku na lyžích	220
Postup ve výcviku	236
Taktika v závodech	241
Celoroční příprava	242
Plán práce	248
Skokanské vybavení	251
Sněhové můstky	254
Hodnocení skoků	256
<i>Sjezd (M. Jirsa)</i>	257
Technický výcvik sjezdu	258
1. Sjezd v rovném terénu	258
2. Sjezd v nerovném terénu	262
3. Změny směru při sjezdu	270
4. Zrychlování jízdy	273
5. Brzdění	275

Trénink mladých sjezdařů	276
Taktika sjezdového závodu	286
Slalom (M. Jirsa)	291
Technika slalomové jízdy	291
(Postoj, Práce paží, Vyjetý oblouk, Nevyjetý oblouk, Zakončení smyku)	
Nácvik slalomu	300
Trénink slalomu	301
Taktika závodu ve slalomu	304
Obří slalom (M. Jirsa)	309
Technika jízdy v obřím slalomu	309
Trénink obřího slalomu	311
Taktika v obřím slalomu	312
Připomínky ke sjezdovým disciplínám (M. Jirsa).	312
(Lyže, Vázání, Sjezdařské boty, Hole, Oblečení, Brýle, Mazání)	
VI. ORGANIZACE ZÁVODŮ A SOUTĚŽÍ	322
Rozdělení soutěží	323
Stavba tratí a můstků	326
Organizace příprav a řízení závodů	334
Závody jednotlivých disciplín	336
Soutěže mládeže	338
LITERATURA (K. Pittlová)	341