

ÚVOD	7
1. HISTORIE LYŽOVÁNÍ (Chovanec)	9
1.1 Předsportovní použití lyží	9
1.2 Vznik sportovního lyžování	9
1.3 Počátky lyžování ve střední Evropě	10
1.4 Počátky českého lyžování	11
1.5 Vývoj lyžování v ČSR a na Slovensku	12
1.6 Vývoj závodního lyžování	14
1.7 Vývoj lyžařské techniky, lyžařských škol	15
2. LYŽOVÁNÍ V SOCIALISTICKÉM SYSTÉMU TĚLESNÉ VÝCHOVY (Broda)	19
3. ORGANIZACE LYŽOVÁNÍ (Broda)	22
3.1 Organizace lyžování v ČSSR	22
3.2 Školení kádrů	23
3.3 Organizace lyžování v mezinárodním měřítku	24
4. DIDAKTIKA LYŽOVÁNÍ (Chovanec)	25
4.1 Současné pojetí lyžařského výcviku	25
4.2 Osobnost a úkoly lyžařského učitele	30
4.3 Metody lyžařského výcviku	31
4.4 Specifické znaky lyžařského výcviku	32
4.5 Didaktické aspekty motorického učení v lyžování	35
4.6 Organizační formy a zásady lyžařského výcviku	40
4.6.1 Výcviková jednotka	
4.6.2 Zásady výcviku ve družstvu	
4.6.3 Chyby a jejich klasifikace	
4.6.4 Výběr a úprava terénu	
4.7 Členění lyžařského výcviku	44
5. ZÁKLADY LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU (Chovanec, Hruša)	51
5.1 Základní prvky	51
5.2 Lyžařská průprava	53
5.3 Brzdění	54
5.4 Drobné hry a soutěže	58
5.5 Lyžařský výcvik dětí předškolního věku	60
5.6 Lyžařský výcvik tělesně postižených	61
5.7 Lyžařský výcvik na vleku	64
6. BĚH NA LYŽÍCH (Chovanec)	65
6.1 Význam a charakteristika běhu	65
6.2 Obsah techniky běhu na lyžích	66
6.3 Střídavý běh	68
6.4 Soupažný běh	70
6.5 Běh do svahu	71
6.6 Předpoklady výcviku	72
6.7 Základy výcviku v běhu	74

6.8	Speciální etapa výcviku v běhu	75
6.9	Aplikace běžecké techniky	81
6.10	Znaky současné techniky běhu na lyžích	82
7.	SJEZDOVÉ DISCIPLÍNY (Příbramský)	87
7.1	Charakteristika sjezdových disciplín	87
7.2	Obsah techniky sjezdových disciplín	88
7.3	Pohybové znaky a pohybové dovednosti pro zatáčení na lyžích	89
7.4	Základy výcviku sjíždění a zatáčení	91
7.5	Speciální etapa výcviku	96
7.6	Aplikace sjezdové techniky	103
7.7	Nácvik slalomu	105
8.	SKOK NA LYŽÍCH (Broda)	111
8.1	Význam a charakteristika skoku	111
8.2	Členění techniky skoku	111
8.3	Členění výcviku ve skoku	114
8.4	Základní pravidla a hodnocení	116
9.	LYŽAŘSKÁ AKROBACIE (Hruša)	117
10.	ZÁVODNÍ LYŽOVÁNÍ (Broda)	121
10.1	Lyžařské závody	121
10.2	Organizace lyžařských závodů	122
10.3	Základy pravidel lyžařských závodů	123
10.4	Světové lyžařské soutěže	124
11.	SPORTOVNÍ TRÉNINK LYŽAŘE (Dvořák, Broda)	129
11.1	Sportovní trénink v běhu na lyžích	129
11.2	Sportovní trénink sjezdaře	136
11.3	Sportovní trénink skokanů	138
12.	LYŽAŘSKÁ TURISTIKA (Dvořák)	140
12.1	Význam a charakteristika lyžařské turistiky	140
12.2	Složky lyžařské turistiky	141
12.3	Příprava a vedení túry	144
12.4	Formy lyžařské turistiky	145
13.	LYŽOVÁNÍ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ (Chovanec)	148
13.1	Učební osnovy lyžování ve školní tělesné výchově	148
13.2	Směrnice o organizování lyžařského výcviku	150
13.3	Obsah LVVZ	154
13.4	Příprava, průběh a ukončení LVVZ	155
13.5	Kulturně zábavné besedy	168
13.6	Příklady tematických plánů LVVZ a příklady výcvikových lekcí	171
14.	BEZPEČNOST LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU (Chovanec, Dvořák)	179
14.1	Zimní nebezpečí na horách	179
14.2	Zásady pobytu lyžaře na horách	181
14.3	Pravidla pro uživatele běžeckých a sjezdových tratí	182

14.4	Zásady úrazové zábrany	183
14.5	Povinnosti lékaře (zdravotníka) lyžařského zájezdu	184
14.6	Horská služba	184
15.	MATERIÁLNÍ PODMÍNKY LYŽOVÁNÍ (Broda, Dvořák, Chovanec, Němečková)	187
15.1	Tvorba a ochrana přírodního prostředí	187
15.2	Lyžařské tratě a místek	190
15.3	Lyžařská výzbroj a výstroj	196
15.4	Sníh	201
15.5	Mazání lyží	203
	LITERATURA	215