

1.	ÚVOD	9
2.	ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH	11
2.1.	Historický vývoj techniky zatáčení na lyžích	11
2.2.	Současná problematika techniky zatáčení na lyžích	14
2.3.	Vývoj techniky zatáčení od konce šedesátých let	17
3.	ROZBOR FAKTORŮ PODÍLEJÍCÍCH SE NA TECHNICE SJEZDOVÝCH DISCIPLÍN	22
3.1.	Konkretizace faktorů, které se podílejí na úrovni techniky ve sjezdových disciplínách	22
3.2.	Vzájemný vztah mezi variabilitou tréninkových a závodních podmínek a modifikací techniky	27
3.3.	Rozdíly v technice z hlediska variability tréninkových a závodních podmínek, morfologických a funkčních předpokladů, psychologických dispozic a pod.	28
4.	ROZBOR TECHNIKY ZATÁČENÍ NA LYŽÍCH	31
4.1.	Nové poznatky vyplývající z rozboru současné problematiky zatáčení na lyžích	31
5.	VYUČOVÁNÍ JÍZDĚ NA LYŽÍCH	36
5.1.	Pohybové dovednosti	37
5.2.	Vyučovací zásady a metody ve vyučování jízdě na lyžích	40
5.3.	Charakteristika současné problematiky vyučování jízdě na lyžích	42

5.4.	Jednotlivé fáze motorického učení v procesu vyučování jízdě na lyžích	43
6.	BIOMECHANICKÉ ASPEKTY SJEZDOVÉHO LYŽOVÁNÍ	47
6.1.	Základní pojmy biomechaniky lyžování	47
6.1.1.	Lyžař jako řízený systém	47
6.1.2.	Síla jako fyzikální veličina	49
6.1.3.	Statické účinky síly	50
6.1.4.	Dynamické účinky síly	50
6.1.5.	Vnitřní síly	50
6.1.6.	Vnější síly	51
6.1.7.	Skládání a rozklad sil	53
6.1.8.	Tíhová síla - gravitace	53
6.1.9.	Reakční síly	57
6.1.10.	Třecí síly	58
6.1.11.	Tření při jízdě na lyžích	60
6.1.12.	Odpor vzduchu při jízdě na lyžích	63
6.1.13.	Síla odstředivá	67
6.1.14.	Reakce podložky - odlehčení a zatížení lyží	72
6.2.	Problematika oblouku při jízdě na lyžích	74
6.2.1.	Zahájení - iniciace oblouku	75
6.2.2.	Zakončení oblouku - obecně z hlediska taktiky jízdy	81
6.2.3.	Poloměr a úhel oblouku	82
6.2.4.	Úhel náklonu při průjezdu obloukem	84
6.2.5.	Úhel polohy těžiště těla v oblouku	87
6.2.6.	Úhel neutrální polohy	90
6.2.7.	Optimalizace řízení průjezdu obloukem	92
6.2.8.	Jízda po spádnicí a šikmo svahem	95
6.2.9.	Míra hranění lyží a měrný tlak	97
6.2.10.	Rovnováha	99
6.3.	Biomechanické zdůvodnění změn v technice oblouků základní, speciální a vrcholové etapy	103

6.3.1.	Oblouky s rozdílnými pohyby dolních končetin	105
6.3.2.	Oblouky se společnými pohyby dolních končetin	109
6.4.	Závěr kapitoly "Biomechanické aspekty sjezdového lyžování"	110
6.5.	Seznam často užívaných symbolů	110
7.	ČLENĚNÍ LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU	112
7.1.	Druhy oblouků	115
8.	ZÁKLADNÍ ETAPA	118
8.1.	Sjezdová průprava	121
8.2.	Základní pohybové dovednosti	129
8.3.	Oblouky nacvičované v základní etapě	132
8.3.1.	Základní dlouhé oblouky	133
8.3.2.	Základní střední oblouky	136
8.3.3.	Základní krátké oblouky	138
8.3.4.	Modifikované oblouky v základní etapě	140
8.3.4.1.	Oblouky v pluhu	141
8.3.4.2.	Oblouky z přívratu vyšší lyží	142
8.3.4.3.	Oblouky ke svahu	143
8.4.	Regulace rychlosti v základní etapě	144
8.5.	Terénní podmínky pro nácvik základních oblouků	145
8.6.	Shrnutí nejdůležitějších zásad pro nácvik v základní etapě	147
8.7.	Několik základních poznámek k lyžařskému výcviku dětí	149
8.7.1.	Věkové členění	149
8.8.	Příklady výcvikových lekcí	151
9.	SPECIÁLNÍ ETAPA	161
9.1.	Rozšiřující pohybové dovednosti ve speciální etapě	162
9.2.	Oblouky nacvičované ve speciální etapě	165

9.2.1.	Střední oblouky	166
9.2.2.	Krátké oblouky	168
9.2.3.	Dlouhé oblouky	170
9.2.4.	Modifikované oblouky	172
9.3.	Sjíždění a zatáčení ve ztížených podmínkách	180
10.	VRCHOLOVÁ ETAPA	182
10.1.	Rozšiřující pohybové dovednosti ve vrcholové etapě	183
10.2.	Oblouky nacvičované ve vrcholové etapě	185
10.3.	Obří slalom	186
10.3.1.	Střední oblouky pro obří slalom	187
10.3.2.	Dlouhé oblouky pro obří slalom	190
10.3.3.	Modifikace oblouků pro obří slalom	190
10.3.4.	Regulace rychlosti v obřím slalomu	193
10.3.5.	Nácvik obřího slalomu	194
10.4.	Slalom	195
10.4.1.	Slalomové oblouky otevřené	195
10.4.2.	Slalomové oblouky zavřené	197
10.4.3.	Modifikované oblouky	199
10.4.4.	Regulace rychlosti a rytmu jízdy ve slalomu	209
10.4.5.	Nácvik slalomu	209
10.4.5.1.	Zásady pro nácvik techniky slalomu	218
10.5.	Sjezd	219
10.5.1.	Sjezdové postoje	220
10.5.2.	Přejezdy terénních nerovností	222
10.5.3.	Sjezdové oblouky	228
10.5.3.1.	Sjezdové oblouky v základním sjezdovém postoji	229
10.5.3.2.	Sjezdové oblouky ve sníženém sjezdovém postoji	230
10.5.3.3.	Sjezdové oblouky v nízkém sjezdovém postoji	231
10.5.4.	Modifikace sjezdových oblouků	232

10.5.5.	Regulace rychlosti ve sjezdu	233
10.5.6.	Nácvik sjezdu	234
11.	VYTYČOVÁNÍ TRATÍ PRO SJEZD, OBŘÍ SLALOM A SLALOM	238
11.1.	Sjezd	238
11.2.	Obří slalom	239
11.3.	Slalom	240
11.4.	Úprava tratí	243
12.	SPORTOVNÍ TRÉNINK SJEZDAŘE	244
12.1.	Charakteristika sportovního tréninku	244
12.2.	Cíle a úkoly sportovního tréninku ve sjezdových disciplínách	244
12.3.	Charakteristika sjezdových disciplín	246
12.4.	Etapy sportovního tréninku ve sjezdových disciplínách	248
12.5.	Složky sportovního tréninku sjezdaře	249
12.5.1.	Tělesná příprava	250
12.5.2.	Technická příprava	254
12.5.3.	Taktická příprava	255
12.5.4.	Psychická příprava	256
12.6.	Metodika rozvoje pohybových schopností sjezdaře	257
12.7.	Stavba sportovního tréninku	262
12.8.	Plánování sportovního tréninku	269
12.9.	Specifické tréninkové ukazatele	270
12.10.	Výběr talentů ve sjezdových disciplínách	272
13.	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	274