

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	7
PŘEHLED VÝVOJE LYŽOVÁNÍ (F. Chovanec)	8
LYŽOVÁNÍ V SOCIALISTICKÉM SYSTÉMU	
TĚLESNÉ VÝCHOVY (J. Novosad)	30
ZÁKLADY TEORIE A METODIKY LYŽOVÁNÍ	34
Základy biomechaniky jízdy na lyžích (M. Zálešák)	34
Základy vyučování jízdy na lyžích (M. Zálešák)	60
Technika a metodika lyžování	76
Zacházení s lyžařskou výbrojí (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	78
Postoje a pohyby na lyžích (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	78
Obraty, chůze, výstupy (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	79
Lyžařská průpravná cvičení, soutěživé formy výcviku a hry na lyžích (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	84
Lyžařská pořadová cvičení a branné prvky v lyžování (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	92
Běh na lyžích (F. Chovanec)	96
Skok na lyžích (E. Nemeszeghy)	133
Sjezd na lyžích	151
Základní sjezdová technika (M. Zálešák)	152

Závodní sjezdová technika (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	196
Trénink lyžaře	232
Teoretické základy tréninku lyžaře (F. Chovanec)	232
Trénink běže (F. Chovanec)	242
Trénink skokana (E. Nemeszeghy)	250
Trénink sdruženáře (F. Chovanec)	257
Trénink sjezdaře (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	260
TURISTIKA NA LYŽÍCH (B. Sýkora CSc.)	271
PŘÍRODNÍ A MATERIÁLNÍ PODMÍNKY LYŽOVÁNÍ	280
Lyžařské přírodní podmínky v ČSSR (B. Sýkora CSc.)	280
Lyžařské vybavení (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	282
Sníh a mazání lyží (J. Novosad)	300
Lyžařské stavby a zařízení (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	314
ZIMNÍ NEBEZPEČÍ V HORÁCH A PRVNÍ POMOC PŘI LYŽAŘSKÝCH ÚRAZECH	315
Zimní nebezpečí v horách (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	315
První pomoc při lyžařských úrazech (MUDr. Č. Nápravník)	322
Horská služba (Doc. Dr. J. Čtvrtečka)	342
LYŽAŘSKÁ LITERATURA	344
OBSAH	349