

# Obsah

ÚVOD . . . . .	5
<b>Funkce tělesné výchovy v systému výchovy člověka     socialistické společnosti . . . . .</b>	6
<b>Sportovní příprava jako forma provádění tělesné výchovy</b>	7
<b>Lyžování v socialistickém systému tělesné výchovy . . . . .</b>	8
<b>SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLÁDEŽE – TRÉNINKOVÝ PROCES</b>	10
<b>A. Organizační formy sportovní přípravy v lyžování . . . . .</b>	10
<b>B. Věkové zvláštnosti . . . . .</b>	13
<b>C. Zásady vedení procesu sportovní přípravy . . . . .</b>	15
<b>D. Názorné pomůcky v procesu sportovní přípravy . . . . .</b>	17
<b>E. Úloha cvičitele (trenéra) . . . . .</b>	21
<b>F. Metody sportovní přípravy . . . . .</b>	22
<b>G. Zásady zdravotní péče o sportovce (MUDr. Antonín Veselý)</b>	25
<b>H. Odznak zdatnosti a Lyžař ČSSR . . . . .</b>	28
<b>CH. Kontrolní měření . . . . .</b>	29
<b>OBECNÉ TEORIE LYŽOVÁNÍ . . . . .</b>	33
<b>A. Rozdělení lyžařských disciplín . . . . .</b>	33
<b>B. Výzbroj, výstroj, mazání . . . . .</b>	33
<b>C. Prostředí a zdravotní poznámky (MUDr. Antonín Veselý)</b>	52
<b>D. Lyžařské názvosloví. . . . .</b>	63
<b>ZÁVODNÍ LYŽOVÁNÍ . . . . .</b>	65
<b>A. Specializace v lyžování . . . . .</b>	65
<b>B. Plánování v lyžování . . . . .</b>	65
<b>C. Běh na lyžích . . . . .</b>	68
1. Charakteristika disciplíny . . . . .	68
2. Technika běhu na lyžích . . . . .	68
3. Metodika nácviku techniky běhu . . . . .	74
4. Trénink běhu na lyžích . . . . .	81
5. Taktika běhu na lyžích . . . . .	85

<b>D. Sjezdové disciplíny</b> . . . . .	86
1. Charakteristika disciplíny . . . . .	86
2. Technika hlavních pohybových činností . . . . .	87
3. Metodika nácviku techniky . . . . .	100
4. Trénink sjezdových disciplín . . . . .	106
5. Taktika sjezdových závodů . . . . .	126
6. Zvláštnosti disciplíny . . . . .	129
<b>E. Skok na lyžích (Bohumil Rázl)</b> . . . . .	130
1. Charakteristika disciplíny . . . . .	130
2. Technika skoku na lyžích . . . . .	131
3. Metodika nácviku techniky skoku . . . . .	136
4. Trénink skoku na lyžích . . . . .	139
5. Taktika při skoku na lyžích . . . . .	146
<b>F. Zvláštnosti závodu sdruženého</b> . . . . .	147
<i>Trénink sdruženáře</i> . . . . .	148
<b>LYŽAŘSKÁ SPORTOVNÍ ZAŘÍZENÍ</b> . . . . .	151
<b>LITERATURA</b> . . . . .	155