

Úvodem	5
1. PERIODIZACE VÝVOJE LYŽOVÁNÍ	6
2. LYŽAŘSKÝ STAROVĚK	7
Vznik a původ lyží	7
Historické prameny a archiválie	8
Klasifikace prehistorických lyží	9
3. LYŽAŘSKÝ STŘEDOVĚK	11
Literární prameny	11
Lyžování v Kránsku	12
Využití lyží pro vojenské účely	12
4. VZNIK A VÝVOJ LYŽAŘSKÉHO SPORTU	15
Norsko - kolébka lyžařského sportu	15
S.A.Nordheim - otec lyžařského sportu	16
Osobnost a dílo F. Nansena	17
5. POČÁTKY LYŽOVÁNÍ VE STŘEDNÍ EVROPĚ	19
Vznik buržoasní turistiky	19
Sportovní lyžování ve střední Evropě	21
Počátky závodní činnosti	23
Situace v lyžování před první světovou válkou	23
6. VÝVOJ LYŽOVÁNÍ V ČESKÝCH ZEMÍCH	24
Počátky našeho lyžování	24
Situace před vznikem sportovního lyžování	26
Počátky sportovního lyžování	27
Počátky závodního lyžování	29
Lyžařské vybavení	31
Počátky lyžařského výcviku	32
Lyžařské turistika	33
Počátky lyžování na Slovensku	34
Založení Svazu lyžařů	35
7. VÝVOJ LYŽOVÁNÍ V ČSR A ČSSR	38
Hlavní znaky vývoje v ČSR	38
Lyžování v Sokole	40
Lyžování v HDW	41
Lyžování v dělnických tělovýchovných organizacích	42
Vývoj na Slovensku	42
Vyspělost čs. lyžování	43
Hlavní znaky vývoje lyžování v ČSSR	44
8. MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÁ FEDERACE /FIS/ A INTERSKI /FIES/	46
FIS	46
Mezinárodní federace pro lyžařskou výuku	47
9. VÝVOJ V BĚHU NA LYŽÍCH	49
Vývoj techniky běhu na lyžích	51
Bruslení	52

Značení a výběr běžeckých tratí	53
Masové závody	54
Štafetový běh	55
10. VÝVOJ SKOKU NA LYŽÍCH	56
Vývoj délky skoku na lyžích	57
Hodnocení skoku na lyžích	58
Lety na lyžích	59
Skoky na městcích s umělou hmotou	60
Vývoj techniky skoku na lyžích	60
Lyžařské můstky	61
Závod sdružený	62
11. VÝVOJ SJEZDOVÝCH DISCIPLÍN	63
Závody v krasojízdě	63
Vývoj novodobých sjezdových disciplín	64
Letmý kilometr	66
Akrobatické lyžování	66
Lyžování na trávě	67
12. VÝVOJ LYŽAŘSKÉ TECHNIKY /Lyžařské školy/	68
Norská škola	68
Zdarského lilienfeldská škola	69
Bilgeriho škola	71
Arlbergská /Schneidrova/ škola	71
Školy s rotační technikou	72
Současná situace	73
Vývoj lyžařské techniky v ČSR	75
13. VÝVOJ SVĚTOVÝCH LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ	77
Mezinárodní lyžařské závody v Holmenkollen	78
Severské hry	78
Zimní olympijské hry	79
Mistrovství světa v lyžování /MS/	80
Mistrovství světa a Evropy juniorů /MEJ, MSJ/	81
Soutěže o světový pohár	81
Světové zimní universiády /SZU/	82
14. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	84
Mistrovství zemí koruny české	84
Mistrovství ČSR /1920 - 1940/	85
Mistrovství ČSR a ČSSR /1946 - 1986/	90
Zimní olympijské hry	93
Závody FIS a mistrovství světa	111
Mistrovství světa v letech na lyžích	121
15. PŘÍLOHY	122
LITERATURA	129
První lyžařské publikace do roku 1895	129
První české lyžařské publikace do roku 1918	129
Stěžejní díla čs. lyžařské literatury /1909 - 1970/	129
Použitá literatura	131