

### 1. Úspěch a trénink Kateřiny Neumannové 11

- 1.1 Profil Kateřiny Neumannové 13
- 1.2 Jak vypadá rok vrcholové běžkyně na lyžích 15



### 2. Historie a současnost běžeckého lyžování 17

- 2.1 Lyžařský pravěk 19
- 2.2 Od přesunu v krajině k lyžařskému sportu 21
- 2.3 Vývoj techniky běhu a vybavení 24
- 2.4 Současné trendy v běžeckém lyžování 25
- 2.5 Běžecké lyžování v České republice 26



### 3. Kdy a jak začít 27

- 3.1 Kdy začít lyžovat s dětmi 29
- 3.2 Seznámení dětí s lyžemi a lyžováním 30
- 3.3 Sportovní začátky dětí 31
- 3.4 Jak na to se zvyšujícím se věkem 33



### 4. Vybavení lyžaře 35

- 4.1 Běžecké lyže 37
- 4.2 Boty a vázání 42
- 4.3 Hole 45
- 4.4 Oblečení 47





## 5. Příprava běžeckých lyží 53

5.1	Co s novou skluznicí?	54
5.2	Parafinování skluznice	54
5.3	Mazací komora u klasických lyží	56
5.4	Mazání stoupacími vosky	57
5.5	Mytí a čištění lyží	59
5.6	Bezpečnostní zásady pro práci s vosky a při čištění lyží	60
5.7	Celoroční péče o lyže	61
5.8	Co potřebuje lyžař	62



## 6. Základy běhu na lyžích 63

6.1	Základní dovednosti	65
6.2	Lyžařská průprava	67
6.3	Nácvik základů techniky běhu na lyžích	72



## 7. Technika běhu na lyžích 73

7.1	Základy běžeckých technik	75
7.2	Běh klasickou technikou	77
7.3	Běh volnou technikou – bruslení	87
7.4	Kde a jak používat jednotlivé způsoby běhu	101
7.5	Pohybové dovednosti pro dokonalou jízdu	105
7.6	Technika mistrů	109



## 8. Trénink 115

8.1	Úvod do sportovního tréninku	116
8.2	Rozvoj pohybových schopností	119
8.3	Fyziologické základy tréninkového zatížení	123
8.4	Využívání energetických zdrojů	130
8.5	Adaptace a tepová frekvence	133
8.6	Pravidla správného zatěžování	137
8.7	Zásady správného tréninku	138



## 9. Doplnkové tréninkové prostředky 141

- |     |                                     |     |
|-----|-------------------------------------|-----|
| 9.1 | Kolečkové lyže                      | 143 |
| 9.2 | Imitace                             | 148 |
| 9.3 | Běh                                 | 152 |
| 9.4 | Posilování                          | 154 |
| 9.5 | Jízda na kole                       | 155 |
| 9.6 | Další pohybové aktivity             | 156 |
| 9.7 | Možnosti zkvalitnění letní přípravy | 157 |
| 9.8 | Přechod z letní přípravy na sněž    | 158 |



## 10. Efektivita tréninku a motivace 159

- |      |                      |     |
|------|----------------------|-----|
| 10.1 | Motivace             | 161 |
| 10.2 | Testování a kontrola | 163 |



## 11. Zimní turistika a nebezpečí v horách 167

- |      |                      |     |
|------|----------------------|-----|
| 11.1 | Předjíždění a míjení | 169 |
| 11.2 | Úrazy                | 169 |
| 11.3 | Hypotermie           | 170 |
| 11.4 | Laviny               | 171 |

## Použitá a doporučená literatura

173