

OBSAH

ÚVOD	5
VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA BĚHU NA LYŽÍCH (F. Chovanec)	7
Běh na lyžích jako prostředek pohybové rekreace	9
Lyžařský výcvik na běžeckých lyžích	11
VYBAVENÍ A MAZÁNÍ LYŽÍ (M. Javorský)	13
Výzbroj	14
Výstroj	25
Ostatní součásti lyžařského vybavení	27
Sníh	28
Mazání lyží	32
TECHNIKA BĚHU NA LYŽÍCH (F. Chovanec)	41
Rozsah a obsah techniky běhu na lyžích	42
K biomechanice běhu na lyžích	44
Střídavý běh	48
Soupažný běh	61
Běh do svahu	66
Ostatní běžecká technika	69
VÝCVIK V BĚHU NA LYŽÍCH (F. Chovanec)	76
Didaktické poznámky	76
Nácvik běžeckých způsobů	83
Aplikace techniky běhu	86
Nácvik ostatní techniky	88
Členění běžeckého výcviku	93
Zdokonalování techniky běhu	98
TRÉNINK BĚHU NA LYŽÍCH (J. Potměšil)	104
Základy sportovního tréninku	104
Řízení sportovního tréninku	113
Rozvoj tělesných vlastností	135
ZÁVODĚNÍ V BĚHU NA LYŽÍCH	141
Systém a organizační struktura lyžařských závodů (F. Táborský)	141
Příprava a provedení závodů (F. Táborský)	146

Běžecské tratě (F. Chovanec)	148
Taktická činnost běžce před a během závodu (J. Potměšil)	152
Výživa při tréninku a při závodech (M. Jirásek)	155
PŘÍLOHA — Přehled výsledků z mistrovství světa a zimních olympijských her	159
LITERATURA	165