

OBSAH

VYZNÁNÍ Květy Jeriové	5
ÚVOD	7
VÝZNAM A CHARAKTERISTIKA BĚHU NA LYŽÍCH (F. Chovanec)	9
Pohybová charakteristika	9
Běh na lyžích jako prostředek pohybové rekreace	11
Lyžařský výcvik na běžeckých lyžích	13
VYBAVENÍ A MAZÁNÍ LYŽÍ (M. Javorský)	15
Výzbroj	16
Výstroj	29
Sníh	32
Mazání lyží.	35
TECHNIKA A METODIKA BĚHU NA LYŽÍCH (F. Chovanec)	46
Proč běhat technicky správně	46
Rozsah a obsah techniky běhu na lyžích	47
Od teorie k praxi.	51
Střídavý běh	54
Soupažný běh	70
Běh do svahu	76
Ostatní běžecká technika	79
K VÝCVIKU BĚHU NA LYŽÍCH (F. Chovanec)	89
Běžecká příprava	90
Metody a formy výcviku	91
Volba a úprava stopy a terénu	93
Členění běžeckého výcviku	96
Aplikace techniky běhu	101
Nácvik vrcholové techniky.	104

TRÉNINK BĚHU NA LYŽÍCH (J. Potměšil)	109
Základy	109
Složky sportovního tréninku	112
Tréninkové prostředky	117
Tréninkové zatížení	118
Rozvoj tělesných vlastností	121
Rozvoj síly	121
Rozvoj vytrvalosti	127
Rozvoj rychlosti, obratnosti, pohyblivosti a rovnováhy	131
Řízení sportovního tréninku	132
Plánování tréninkového procesu a příklady tréninkových plánů	133
Evidance a kontrola tréninkového procesu a stavu trénovanosti	150
ZÁVODĚNÍ V BĚHU NA LYŽÍCH	154
Systém a struktura lyžařských závodů (F. Táborový)	154
Jednotná sportovní klasifikace (F. Táborový)	158
Masové závody v běhu na lyžích (V. Chovanec)	159
Příprava a provedení závodů (F. Táborový)	161
Základní pravidla závodů v běhu na lyžích (F. Táborový)	163
Běžecské tratě (F. Chovanec)	166
Taktická činnost běžce před závodem a během závodu (J. Potměšil)	169
Výživa při tréninku a při závodě (M. Jirásek)	171
Regenerace sil (MUDr. J. Kvapilík)	176
REKREAČNÍ BĚHÁNÍ (J. Potměšil, F. Chovanec)	179
Metodické pokyny	180
Příklady cvičení	181
Rady lékaře (MUDr. J. Kvapilík)	182
Bezpečně na běžkách	185
VÝVOJ LYŽOVÁNÍ A BĚHU NA LYŽÍCH (F. Chovanec)	190
Vývoj závodních běžecských disciplín	193
Historie lyžování v datech	193
Zimní olympijské hry a mistrovství světa	194
Přehled výsledků mistrovství světa a ZOH	198
Zisk medailí	204
LITERATURA	205