

# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA k prvnímu a druhému vydání</b>	5
<b>ÚVOD</b>	7
<b>PŘEHLED VÝVOJE LYŽOVÁNÍ</b> (dr. F. Chovanec CSc.)	8
<b>LYŽOVÁNÍ V SOCIALISTICKÉM SYSTÉMU TĚLESNÉ VÝCHOVY</b> (dr. J. Novosad CSc.)	30
<b>ZÁKLADY TEORIE A METODIKY</b>	34
Základy biomechaniky jízdy na lyžích (doc. dr. M. Zálešák CSc.)	34
Základy vyučování jízdě na lyžích (doc. dr. M. Zálešák, CSc.)	60
<b>TECHNIKA, METODIKA A TRÉNINK</b>	76
<b>Základní technika</b>	78
Zacházení s lyžařskou výzbrojí. Postoje a pohyby na lyžích. Obraty, chůze, výstupy (doc. dr. J. Čtvrtečka)	78
<b>Lyžařská průpravná cvičení, soutěživé formy výcviku a hry</b> (doc. dr. J. Čtvrtečka)	84
<b>Lyžařská pořadová cvičení a branné prvky v lyžování</b> (doc. dr. J. Čtvrtečka)	92
<b>Běh na lyžích</b> (dr. F. Chovanec CSc.)	96
<b>Skok na lyžích</b> (E. Nemeszeghy)	133
<b>Sjezd na lyžích</b>	151
Základní sjezdová technika (doc. dr. M. Zálešák CSc.)	152
Závodní sjezdová technika (doc. dr. J. Čtvrtečka)	196
<b>Trénink lyžaře</b>	238
Teoretické základy tréninku lyžaře (dr. F. Chovanec CSc.)	238
Trénink běže (dr. F. Chovanec CSc.)	248
Trénink skokana (E. Nemeszeghy)	256
Trénink sdruženáře (dr. F. Chovanec CSc.)	263
Trénink sjezdaře (doc. dr. J. Čtvrtečka)	266
<b>TURISTIKA NA LYŽÍCH</b> (doc. dr. B. Sýkora CSc.)	279
<b>PŘÍRODNÍ A MATERIÁLNÍ PODMÍNKY LYŽOVÁNÍ</b>	288
<b>Lyžařské přírodní podmínky v ČSSR</b> (doc. dr. B. Sýkora CSc.)	288
<b>Lyžařské vybavení</b> (doc. dr. J. Čtvrtečka)	290
<b>Sníh a mazání lyží</b> (dr. J. Novosad CSc.)	310
<b>Lyžařské stavby a zařízení</b> (doc. dr. J. Čtvrtečka)	324
<b>ZIMNÍ NEBEZPEČÍ V HORÁCH A PRVNÍ POMOC PŘI LYŽAŘSKÝCH ÚRAZECH</b>	325
Zimní nebezpečí v horách (doc. dr. J. Čtvrtečka)	325
První pomoc při lyžařských úrazech (MUDr. Č. Nápravník CSc.)	332
<b>Horská služba</b> (doc. dr. J. Čtvrtečka)	352
<b>LYŽAŘSKÁ LITERATURA</b>	354
<b>OBSAH</b>	359