

Obsah

1. HISTORIE BĚHU NA LYŽÍCH	7
1.1 Předsportovní použití lyží	7
1.2 Sportovní použití lyží.....	8
1.3 Historie lyžování v Čechách a na Moravě	10
1.4 Vývoj světového lyžařského hnutí	11
1.5 Vývoj lyžařského hnutí v Čechách a na Moravě	13
2. ZÁKLADY TEORIE TĚLESNÝCH CVIČENÍ.....	14
2.1 Dělení sportovních výkonů	14
2.2 Pohybové schopnosti.....	15
2.3 Pohybové dovednosti	15
3. SPORTOVNÍ VÝKON A SPORTOVNÍ TRÉNINK V BĚHU NA LYŽÍCH	18
3.1. Sportovní výkon a výkonnost.....	18
3.2 Sportovní trénink a jeho řízení	18
3.3 Stavba sportovního tréninku (SpT)	20
3.4 Stavba tréninkové jednotky	20
4. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY V BĚHU NA LYŽÍCH	22
4.1 Osobnost.....	22
4.2 Motivace	22
4.3 Temperament	23
4.4 Charakter	23
4.5 Inteligence	24
4.6 Volní úsilí.....	24
4.7 Emoce	24
4.8 Aktuální psychické stavy	25
4.9 Stres a odolnost	25
4.10 Frustrace	26
4.11 Empatie, ideomotorický trénink, sebehodnocení	26
5. STRUČNÉ ZÁKLADY ANATOMIE.....	28
5.1 Opěrná soustava	28
5.2 Pohybová soustava	29
5.3 Krev	29
5.4 Oběhová soustava	30
5.5 Dýchací soustava.....	31
6. FYZIOLOGIE TĚLESNÉ ZÁTĚŽE.....	33
6.1 Metabolismus	33

6.2 Krevní oběh.....	34
6.3 Dýchací systém	34
6.4 Pohybový systém	35
6.5 Vytrvalost.....	36
6.6 Únava	36
7. ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU.....	38
7.1 Princip zatěžování.....	38
7.2 Fáze ročního tréninkového cyklu (RTC)	40
8. ZÁKLADY REGENERACE	45
9. ZÁKLADY SPORTOVNÍ VÝŽIVY	48
10. PRÁVNÍ ODPOVĚDNOST TRENÉRA.....	51
11. BĚH NA LYŽÍCH – ZÁKLADNÍ TERMINOLOGIE A TECHNIKA	54
11.1 Vymezení základních způsobů běhu na lyžích	54
11.2 Klasická technika.....	55
11.2.1 Střídavý běh dvoudobý – „stříďák“ (Diagonal stride)	55
11.2.2 Soupažný běh jednodobý – „nakopávaná soupaž“ (One step).....	56
11.2.3 Soupažný běh prostý – „soupaž“ (double poling).....	57
11.2.4 Stromeček (Herringbone) a Klaebo styl (jumping stride)	58
11.3 Bruslení	59
11.3.1 Bruslení jednodobé – „jedna - jedna“	61
11.3.2 Bruslení dvoudobé – „dva – jedna“	62
11.3.3 Bruslení střídavé	62
11.3.4 Bruslení prosté.....	63
12. DIDAKTIKA BĚHU NA LYŽÍCH.....	64
12.1 Didaktické styly	64
12.2 Základní didaktické metody.....	64
12.3 Didaktické postupy	64
12.4 Didaktické formy.....	65
12.5 Motorické učení.....	65
12.6 Didaktické zásady při nácviku techniky běhu na lyžích	65
13. METODIKA BĚHU NA LYŽÍCH.....	68
13.1 Všeobecná lyžařská průprava	68
13.2 Specializovaná průprava pro běh na lyžích.....	69
13.3 Vlastní nácvik techniky běhu na lyžích	71
14. NÁCVIK TECHNIKY BĚHU NA LYŽÍCH V LETNÍM OBDOBÍ	74
14.1 Rozvoj rovnováhy.....	74

14.2 Návrh cvičení pro rozvoj rovnováhy	76
14.3 Speciální imitační cvičení - „imitace“	79
15. ZÁKLADY PRVNÍ POMOCI	81
15.1 Činnost záchránce	81
15.2 Zachování základních životních funkcí	81
15.3. Neodkladná resuscitace	82
15.4 Dýchání z úst do úst	82
15.5 Nepřímá masáž srdce	82
15.6 Zastavení krváčení	83
15.7 Šok	84
15.8 Úrazy způsobené mechanickými vlivy	84
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	87