

<b>Obsah</b>	
<b>1. HISTORIE BĚHU NA LYŽÍCH .....</b>	<b>7</b>
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
<b>2. ZÁKLADY TEORIE TĚLESNÝCH CVIČENÍ.....</b>	<b>14</b>
2.1 Dělení sportovních výkonů .....	14
2.2 Pohybové schopnosti.....	15
2.3 Pohybové dovednosti .....	15
<b>3. SPORTOVNÍ VÝKON A SPORTOVNÍ TRÉNINK V BĚHU NA LYŽÍCH .....</b>	<b>18</b>
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
<b>4. PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY V BĚHU NA LYŽÍCH .....</b>	<b>22</b>
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
<b>5. STRUČNÉ ZÁKLADY ANATOMIE.....</b>	<b>28</b>
5.1 Opěrná soustava .....	28
5.2 Pohybová soustava .....	29
5.3 Krev .....	29
5.4 Oběhová soustava .....	30
5.5 Dýchací soustava.....	31
<b>6. FYZIOLOGIE TĚLESNÉ ZÁTĚŽE.....</b>	<b>33</b>
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 krvácení .....	83
15.7	Šok .....	84
15.8	Úrazy způsobené mechanickými vlivy .....	84
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	87
81.11.1	Vymezení základních způsobů běhu na lyžích .....	81
81.11.2	Klasická technika .....	81
11.2.1	Střídavý běh dvouobdobí – „střížák“ (Diagonal stride) .....	82
11.2.2	Soupažný běh jednoobdobí – „naskopávaná soupaž“ (One step) .....	82
11.2.3	Soupažný běh prostý – „soupaž“ (double poling) .....	82
11.2.4	Stromček (Herringbone) a Kisebo styl (jumping stride) .....	82
11.3	Bruslení .....	82
11.3.1	Bruslení jednoobdobí – „jedna - jedna“ .....	82
11.3.2	Bruslení dvouobdobí – „dva - jedna“ .....	82
11.3.3	Bruslení střídavé .....	82
11.3.4	Bruslení prosté .....	82
12.	DIDAKTIKA BĚHU NA LYŽÍCH .....	82
12.1	Didaktické styly .....	82
12.2	Základní didaktické metody .....	82
12.3	Didaktické postupy .....	82
12.4	Didaktické formy .....	82
12.5	Motorické učení .....	82
12.6	Didaktické zásady při nácviku techniky běhu na lyžích .....	82
13.	METODIKA BĚHU NA LYŽÍCH .....	82
13.1	Všeobecná lyžařská příprava .....	82
13.2	Speciálně určená příprava pro běh na lyžích .....	82
13.3	Vlastní nácvik techniky běhu na lyžích .....	82
13.3.1	Opěrná soustava .....	82
13.3.2	Pohonná soustava .....	82
13.3.3	Kráčlivá soustava .....	82
13.3.4	Dýchací soustava .....	82
13.3.5	Telesná zátěž .....	82