

<u>OBSAH</u>	str.
1. ÚVOD (Vladimír Kovařík)	8
1.1 Vývoj lyží a lyžařství	8
1.2 Formy lyžování v současné době	15
1.3 Současná koncepce výuky lyžování na ÚTK	16
2. TECHNIKA LYŽOVÁNÍ A JEJÍ BIOMECHANICKÉ ZÁKLADY (Vladimír Kovařík)	22
2.1 Obecné zákonitosti platné pro techniku lyžování	23
2.2 Teoretické základy běhu na lyžích	28
2.3 Teoretické základy zatáčení na lyžích	33
3. VYTVÁŘENÍ PŘEDPOKLADŮ PRO NÁCVIK LYŽAŘSKÉ TECHNIKY (Libor Knot)	43
3.1 Základní prvky	43
3.2 Všeobecná lyžařská příprava	45
4. TECHNIKA A METODIKA BĚHU NA LYŽÍCH	48
4.1 Běh klasickou technikou (Vladimír Kovařík)	48
4.1.1 Běh střídavý	48
4.1.2 Soupažný běh	51
4.1.3 Další způsoby běžecské techniky	52
4.1.4 Metodické poznámky k běhu na lyžích	57
4.2 Běh volnou technikou - bruslení (Pavel Korvas)	62
4.2.1 Jednostranné bruslení	66
4.2.2 Oboustranné bruslení jednodobé soupažné	67
4.2.3 Oboustranné bruslení dvoudobé soupažné	69
4.2.4 Oboustranné bruslení střídavé	70
4.2.5 Oboustranné bruslení prosté	71
4.2.6 Metodické poznámky k výuce bruslení	72
5. TECHNIKA A METODIKA ALPSKÝCH DISCIPLIN (Libor Knot)	77
5.1 O technice zatáčení na lyžích	77
5.2 Technika zatáčení od konce 60. let	78

	str.
5.3. Charakteristika současného výcviku sjíždění a zatáčení	80
5.4. Struktura výuky techniky sjíždění a zatáčení na úrovni etapy základního lyžování	83
5.5. Etapa základního lyžování - 1. část	87
5.5.1. Základní pohybové dovednosti	87
5.5.2. Přímý postup výuky	90
5.5.3. Přizpůsobený postup výuky	101
5.6. Etapa základního lyžování - 2. část	105
5.6.1. Rozšiřující pohybové dovednosti	105
5.6.2. Obsah látky vyučované ve 2. části etapy základního lyžování	109
5.6.3. Oblouky s přestoupením	110
5.7. Etapa závodního lyžování	119
5.7.1. Obsah etapy závodního lyžování	119
5.7.2. Dnešní pojetí závodní techniky	120
6. ZÁKLADY DIDAKTIKY LYŽOVÁNÍ (Vladimír Kovařík)	121
6.1. Úvodní poznámky k lyžařskému výcviku	121
6.2. Získávání potřebných znalostí	122
6.3. Nácvik techniky	123
6.3.1. Teorie motorického učení a její aplikace	123
6.3.2. Metody a organizace lyžařského výcviku	126
6.3.3. Hry na lyžích	131
6.3.4. Uplatnění získaných znalostí a dovedností v praxi	135
6.4. Lyžování dětí (Libor Knot)	137
6.4.1. Úvod do problematiky	137
6.4.2. Kde budeme učit	137
6.4.3. Co budeme učit	138
6.4.4. Jak budeme učit	139
7. DALŠÍ KONCEPCE LYŽAŘSKÉHO VÝCVIKU OKOLNÍCH STÁTŮ A JINÝCH INSTITUCÍ (Vladimír Kovařík)	141
7.1. Vývoj názorů na lyžařský výcvik u nás a ve světě	141
7.2. Koncepce Svazů lyžařů České republiky	147

	str.
7.2.1. Schematické znázornění členění etapy základního lyžování	148
7.2.2. Etapa závodního lyžování	153
7.3. Současné koncepce lyžařského výcviku v hlavních lyžařských zemích	154
7.3.1. Rakousko	154
7.3.2. Francie	155
7.3.3. Švýcarsko	155
7.3.4. Německo	157
7.4. Uplatnění dalších disciplín na sněhu v koncepci lyžařského výcviku (Libor Knot)	158
7.4.1. Skok na lyžích	159
7.4.2. Severská kombinace	159
7.4.3. Akrobatické lyžování	160
7.4.4. Lyžování na trávě	160
7.4.5. Monolyže	161
7.4.6. Snowboard	161
7.4.7. Skialpinismus	162
7.4.8. Skijöring a motoskiöring	163
7.4.9. Letný kilometr	163
7.4.10. Timex skiathlon	163
7.4.11. Paragliding	164
7.4.12. Lyžařský orientační běh	164
8. LYŽOVÁNÍ NA ČESKÝCH ŠKOLÁCH (Jan Ondráček)	165
8.1. LVVZ - směrnice a organizování	167
8.2. Povinnosti vedoucího LVVZ	168
8.3. Povinnosti pracovníků zájezdu	169
8.4. Obsah LVVZ	171
9. ZÁVODNÍ LYŽOVÁNÍ	
9.1. Závod v alpských disciplínách (Libor Knot)	174
9.1.1. Některá společná ustanovení pravidel	174
9.1.2. Sjezd	174

	str.
9.1.3. Slalom	175
9.1.4. Obří slalom	175
9.1.5. Superobří slalom	175
9.1.6. Sjezdové kombinace	176
9.1.7. Paralelní závody	176
9.2. Závody v akrobatickém lyžování	177
9.2.1. Akrobatický sjezd	177
9.2.2. Balet na lyžích	177
9.2.3. Akrobatické skoky	178
9.3. Závody v alpských disciplínách na LVVZ	178
9.4. Pravidla lyžařských závodů v klasických disciplínách (Pavel Korvas)	179
9.4.1. Závod v běhu na lyžích	179
9.4.2. Závod ve skoku na lyžích	180
9.4.3. Závod v severské kombinaci	182
9.4.4. Organizace běžeckého závodu na LVVZ	183
9.5. Biatlon (Jan Ondráček)	183
9.5.1. Pravidla biatlonu	185
9.6. Soutěže v lyžování	188
9.6.1. Mezinárodní soutěže (Vladimír Kovařík)	188
9.6.2. Lyžařské soutěže v ČSFR (Libor Knot)	190
10. LYŽAŘSKÁ TURISTIKA (Jan Ondráček)	191
11. LYŽAŘSKÁ VÝZBROJ a VÝSTROJ, TECHNOLOGICKÉ ZÁKLADY ÚDRŽBY A MAZÁNÍ LYŽÍ A DALŠÍ ZAŘÍZENÍ PRO LYŽOVÁNÍ	196
11.1. Lyžařská výzbroj a výstroj (Libor Knot a Pavel Korvas)	196
11.1.1. Lyžařská výzbroj	196
11.1.2. Lyžařská výstroj	204
11.2. Technologické základy údržby a mazání lyží (Libor Knot a Pavel Korvas)	205
11.2.1. Údržba lyží	205

	str.
11.2.2. Mazání lyží	203
11.3. Svahy, vleky, můstky (Jan Ondráček)	212
12. POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA	213