

Obsah

Předmluva	7
1. Přehled základních pojmů	9
Shrnutí	15
2. Lezení a šplhání jako součást tělesné přípravy	16
Od antiky k novověku	17
Osvícenství a filantropismus	19
Turnerský tělocvik	22
Spiess a Amoros	25
Přirozená metoda	26
Armádní příprava	28
Situace v českých zemích	29
Obliba šplhání a lezení u člověka	30
Shrnutí	31
3. Chápání výkonu ve vývoji horolezectví a sportovního lezení	32
Rakousko-německá škola	34
Anglické pojetí lezení	35
Francouzský bouldering	38
„Sesto grado“	39
Pískovcové lezení v Sasku a českých zemích	41
Americký „big wall“ a bouldering	45
Skalní lezení v Evropě od 80. let 20. století	46
Vývoj obtížnosti lezeckých cest ve skalním lezení a v boulderingu	48
Současné hodnocení výkonu ve sportovním lezení	48
Aktuální vývoj sportovního lezení	55
Soutěžní lezení	56
Přístupy k dělení lezeckých a horolezeckých aktivit	58
Shrnutí	61

4. Struktura výkonu ve sportovním lezení	62
K termínům pohybová výkonnost a zdatnost	62
Genetická podmíněnost faktorů sportovního výkonu	64
Faktory výkonu ve sportovním lezení	65
Shrnutí	70
5. Antropometrické a funkční charakteristiky sportovních lezců	71
Diagnostika antropometrických a funkčních faktorů	71
Tělesné složení a antropometrické ukazatele	73
Svalová síla	82
Aerobní zdatnost	114
Flexibilita	132
Rovnováha	139
Shrnutí	142
6. Fyziologická odezva organismu při sportovním lezení	146
Srdeční frekvence, spotřeba kyslíku a energetická náročnost	148
Laktát	159
Hemodynamická odezva a oxidační stres	161
Shrnutí	172
7. Fyziologické principy tréninku ve sportovním lezení	173
Metabolické zajištění svalové kontrakce	174
Maximální a výbušná síla	178
Silová vytrvalost	193
Vytrvalost	197
Flexibilita	203
Shrnutí	204
8. Zdravotní aspekty sportovního lezení	206
Lezení a tělesná zdatnost	206
Terapeutické využití lezení	214
Zranění ve sportovním lezení	219
Shrnutí	233
Závěr	235
Bibliografie	237
Summary	278