

OBSAH

PŘEDMLUVA	—	—	7
-----------	---	---	---

TEORIE SESKOKU PADÁKEM	—	—	9
------------------------	---	---	---

Základní pojmy	—	—	9
Základní zákony mechaniky	—	—	11
Pád tělesa ve vzduchoprázdnu	—	—	12
Odpor vzduchu	—	—	14
Volný pád parašutisty ve vzduchu	—	—	16
Seskok z vodorovně letícího letounu	—	—	17
Princip ovládní těla za volného pádu	—	—	18
Výskok z letadla	—	—	23
Ovládní těla za volného pádu	—	—	26
Otevření padáku	—	—	28
Dynamický náraz	—	—	29
Vlivy působící na parašutistu na otevřeném padáku	—	—	30
Výpočet vzdálenosti bodu výskoku od cíle	—	—	31
Výpočet vysazení na čas	—	—	34
Stanovení bodu výskoku pomocí zastřelovací stuhy	—	—	36
Výpočet výšky nad okrajem stometrového kruhu	—	—	37
Literatura	—	—	38

SESKOKY NA PŘESNOST PŘISTÁNÍ	—	—	39
------------------------------	---	---	----

Přibližovací taktika s výřezovými padáky (OVP-65, OVP-68, PTCH-C)	—	—	43
Přibližovací taktika s moderními brzditelnými padáky (PTCH-9, UT-15, Paracomander, Papiilon)	—	—	47

ŘÍZENÍ KLOUZAVÝCH PADÁKŮ	—	—	56
--------------------------	---	---	----

Proč klouzavý padák nepadá, ale klouže?	—	—	57
Popis klouzavého padáku	—	—	58
Systém otevírání vrchlíku	—	—	60
Základy řízení klouzavých padáků	—	—	62
Základní manévry	—	—	63
Jak s klouzavým padákem přistát co nejpřesněji	—	—	66
Systém přiblížení k cíli	—	—	68
Bezpečnost seskoku	—	—	71
Doporučený metodický postup	—	—	73

INDIVIDULÁNI AKROBACIE — — 74

Z historie — —	75	
Technika provedení — —	76	
Prospěšná fyzika — —	80	
Armaing — jednoduchost a účelnost — —		88
Technika Ibragima Faschudinova — —		91
Několik dobrých rad — —	95	
Několik slov o výstroji — —	100	
Literatura — —	101	

SKUPINOVÁ AKROBACIE — — 102

Výskok — —	103	
Klouzání — —	104	
Čtyřčlenné sestavy — —	110	
Vícečlenné formace — —	114	
Pozemní příprava a vyhodnocení seskoku — —		114
Držení — —	116	
Rozchod — —	116	
Výstroj — —	118	
Bezpečnost seskoků — —	120	
Soutěžní disciplíny a rekordy — —		121

ZDRAVOVĚDA PRO PARAŠUTISTU — — 124

Parašutismus z pohledu lékaře — —	124	
Vytváření pohybového návyku — dynamický stereotyp — —		132
Anatomicko-fyziologická problematika seskoků na přesnost přistání — —		133
Režim dne — —	136	
Hygiena parašutisty — —	137	
Ochrana před infekcí — —	139	
Úrazy a úrazová zábrana — —	140	
Vliv léků a alkoholu na parašutistu — —		142
Přetrénování — —	144	
Únava, její vliv na přípravu a seskoky — —		145
Rizika přípravy a soutěžení v době oslabeného zdraví — —		146
Zvyšování výkonnosti a výkonu — —	148	
Jiné prostředky — —	151	
Literatura — —	151	

TĚLESNÁ PŘÍPRAVA SPORTOVNÍCH PARAŠUTISTŮ — 153

Cíle tělesné přípravy ve sportovním parašutismu — —	153	
Tréninkový proces — —	153	
Jednotlivé druhy tělesné výchovy a sportu z hlediska vhodnosti pro trénink sportovního parašutismu — —	155	
Sportovní trénink — —	158	
Tréninková jednotka — —	161	
Metoda organizace cvičenců — —	161	
Kruhový trénink — —	162	
Intenzita cvičení při tréninku a reakce sportovce na toto zatížení — —		163
Samostatná činnost sportovců — —	164	

Zásady při dávkování cvičení	—	—	164
Celoroční práce sportovce	—	—	165
Plánování tréninkového procesu	—	—	166
Příklady kruhových tréninků	—	—	167
Zásobník cviků a cvičení	—	—	168
Testy	—	—	185
Literatura	—	—	185

O PSYCHOLOGII PARAŠUTISTY — — 187

O psychice a psychologii	—	—	188
Seskok padákem a psychika	—	—	189
Vysazení	—	—	191
Výskok	—	—	191
Volný pád	—	—	191
Otevírání a otevření padáku	—	—	192
Řízení padáku	—	—	192
Přistání	—	—	193
O rozumu, citech a vůli	—	—	193
O osobnosti a jejím poznávání	—	—	195
Temperament	—	—	198
Schopnosti	—	—	199
Potřeby	—	—	199
Zájmy	—	—	200
Hodnoty	—	—	200
Cíle	—	—	201
Postoje	—	—	201
Konflikty	—	—	201
Frustrace	—	—	202
Stress	—	—	202
Deprivace	—	—	203
Osobnost sportovního parašutisty	—	—	203
Osobnost instruktora a trenéra	—	—	204
O učení, výchově a sebevýchově	—	—	205
Psychická příprava a duševní hygiena	—	—	207
Jak dál?	—	—	210

PADÁKY POUŽÍVANÉ ČESKOSLOVENSKÝMI SPORTOVNÍMI PARAŠUTISTY — — 212

OVP-65	—	—	212
OVP-68	—	—	213
PTCH-CM	—	—	214
PTCH-8M	—	—	216
PTCH-9	—	—	217
PTCH-10	—	—	218
RL-10	—	—	219
ZVP-65	—	—	220
PZS-62	—	—	221
Samočinný uvolňovač padáku KAP-3P	—	—	221

PŘEHLED MISTROVSTVÍ ČSSR V PARAŠUTISMU — — 225

PŘEHLED MISTROVSTVÍ SVĚTA V PARAŠUTISMU — — 231