

OBSAH

| | |
|---|-----|
| K HRANICÍM VLASTNÍCH MOŽNOSTÍ | 6 |
| ÚVOD DO TRÉNINKU SPORTOVNÍHO LEZCE | 9 |
| 1. Možná vás bude zajímat | 9 |
| 2. Základy sportovního tréninku | 18 |
| 3. Složky výkonu a složky tréninku ve sportovním lezení | 23 |
| PŘÍMÉ SLOŽKY VÝKONU | |
| TECHNIKA LEZENÍ | 29 |
| 1. Pojem „technika lezení“ a její význam | 29 |
| 2. Trénink techniky lezení | 30 |
| 3. Trénink techniky v praxi | 33 |
| 3.1. Trénink techniky začátečnicků | 34 |
| 3.2. Lezci s celkově slabou a špatnou technikou | 36 |
| 3.3. Trénink techniky výkonnostních a vrcholových lezců | 37 |
| 3.3.1 ... s evidentními rezervami a nedostatky v technice lezení | 38 |
| 3.3.2 ... s celkem kvalitní technikou – ale neschopné ji beze zbytku využít | 43 |
| 3.4. Lezci s kvalitní technikou | 51 |
| 4. Zpátky, k podstatě | 53 |
| SÍLA | 54 |
| 1. Pojem „síla“ a její projevy ve sportovním lezení | 55 |
| 2. Trénink síly | 56 |
| 3. Prostředky a metody tréninku síly | 57 |
| 3.1. Trénink síly přirozeným lezením | 57 |
| 3.2. Trénink síly pomocí boulderingu | 57 |
| 3.3. Trénink síly na hrazdě | 62 |
| 3.4. Trénink síly na lištách | 67 |
| 3.5. Trénink síly na žebříku a laně | 72 |
| 3.6. Trénink síly na lištové desce – CAMPUS BOARDU | 75 |
| 3.7. Trénink síly v posilovně | 79 |
| 3.8. Další možnosti tréninku síly | 82 |
| 4. Trénink všeobecné a speciální síly | 87 |
| 5. Izolovaný a komplexní přístup k tréninku síly | 90 |
| 6. Trénink síly v praxi | 92 |
| 7. Zpátky k Emanovi | 99 |
| VYTRVALOST | 101 |
| 1. Není vytrvalost jako vytrvalost | 101 |
| 1.1. Rozvoj přirozené vytrvalosti | 103 |
| 1.2. Vytrvalost a maximální síla | 105 |
| 2. Skutečně – není vytrvalost jako vytrvalost | 110 |
| 2.1. Základy teorie vytrvalosti | 111 |
| 2.2. Vytrvalost ve sportovním lezení | 113 |
| 2.2.1 Silová vytrvalost při „lehkém“ lezení | 115 |
| 2.2.2 Silová vytrvalost při velmi těžkém lezení | 117 |
| 2.2.3 Silová vytrvalost při těžkém lezení | 119 |

| | |
|---|------------|
| 3. Trénink vytrvalosti | 122 |
| 3.1. Trénink kardiovaskulární vytrvalosti organismu | 122 |
| 3.2. Trénink aerobní silové vytrvalosti | 128 |
| 3.3. Základní parametry tréninku speciální silové vytrvalosti | 135 |
| 3.4. Trénink ANAE silové vytrvalosti | 142 |
| 3.4.1 Trénink ANAE vytrvalosti na bouldrovce | 142 |
| 3.4.2 Trénink ANAE vytrvalosti na umělé stěně | 145 |
| 3.4.3 Trénink ANAE vytrvalosti v rámci lezení na skále | 146 |
| 3.4.4 Trénink ANAE vytrvalosti v praxi | 151 |
| 3.5. Trénink anaerobní silové vytrvalosti | 154 |
| OBRATNOST | 163 |
| 1. Trénink obratnosti | 165 |
| 2. Trénink obratnosti v praxi | 167 |
| POHYBLIVOST | 170 |
| TAKTIKA | 173 |
| 1. Projevy taktiky ve sportovním lezení | 175 |
| 2. Trénink taktiky | 179 |
| 3. Strategie | 183 |
| | |
| <u>NEPŘÍMÉ SLOŽKY VÝKONU</u> | |
| REGENERACE | 188 |
| 1. Prostředky a způsoby regenerace | 188 |
| 2. Délka regenerace | 190 |
| 2.1 Krátké regenerační bloky | 192 |
| 2.2 Střední regenerační bloky | 192 |
| 2.3 Dlouhé regenerační bloky | 193 |
| 2.4 Regenerační období | 194 |
| 2.5 Průběžná, bezprostřední a následná fáze regenerace | 194 |
| 3. Chyby při provozování regenerace | 195 |
| 4. Výživa sportovního lezce | 196 |
| 4.1 Základní stravovací režim | 196 |
| 4.2 Sportovní výživová suplementace | 199 |
| | |
| LIDÉ KOLEM LEZCE | 202 |
| 1. Trenér | 202 |
| 2. Kouč | 205 |
| 3. Sparingpartner | 207 |
| 4. Rodič | 209 |
| 5. Lezec | 211 |
| 6. Budujeme tým | 212 |
| | |
| TRÉNINKOVÉ PODMÍNKY | 215 |

| | |
|--|------------|
| A NĚCO NAVÍC... | 220 |
| 1. Sportovní lezení a tělesná hmotnost | 220 |
| 1.1 Potence pro snižování TH | 221 |
| 1.2 Úprava TH ve sportovním lezení | 230 |
| 1.3 Změna kompozice těla | 239 |
| 1.4 Úprava tělesné hmotnosti v praxi | 248 |
| 2. Zdravotní rizika tréninku sportovního lezce | 254 |
| ZASTŘEŠENÍ | |
| STAVBA TRÉNINKU | 259 |
| 1. Základní struktura tréninku sportovního lezce | 260 |
| 2. Vyladovací období | 263 |
| PSYCHIKA SPORTOVNÍHO LEZCE | 268 |
| 1. Strach poprvé – jak jej dostat pod kontrolu | 269 |
| 2. Psychika lezce jako složka výkonu ve sportovním lezení | 271 |
| 2.1. Možná vás bude zajímat ... | 272 |
| 2.2. Vliv psychiky na výkon ve sportovním lezení – VHLED I. | 273 |
| 2.2.1 Vlivy – nebezpečné lezení | 276 |
| 2.2.2 Vlivy – přímá soutěž | 277 |
| 2.2.3 Vlivy – nepřímá soutěž | 279 |
| 2.3. Vliv psychiky na výkon ve sportovním lezení – VHLED II. | 281 |
| 3. Možnosti a způsoby ovlivňování psychiky VHLED III. | 285 |
| 3.1. Ovlivňování psychiky v „základní“ rovině | 286 |
| 3.2. Ovlivňování psychiky v „provozní“ rovině | 289 |
| 3.2.1 Cyklus „MECH“ | 291 |
| 3.2.2 KB opatření | 295 |
| 3.2.3 Koncentrace | 299 |
| 3.2.4 Manipulace kognitivní úrovně | 306 |
| 3.2.5 No, neKUPte to, když je to tak levný ... | 311 |
| 3.3. Trénink psychiky v praxi | 313 |
| 4. Praktické aplikace | 319 |
| 4.1. Nebezpečné lezení | 319 |
| 4.2. Lezení v přímé a nepřímé soutěže | 323 |
| 4.2.1 Základní rovina | 324 |
| 4.2.2 Provozní rovina | 325 |
| 4.2.3 Ciao, Rudi ... | 328 |
| 5. Bacha, jsem šílený, lezu | 329 |
| ZÁVĚR | |
| 1. Nejste v tom sami | 335 |
| 2. K hranicím vlastních možností | 342 |
| 4. Není zvykem ... | 350 |
| LITERATURA | 351 |