

Kurz inštruktorov horolezectva 1. kvalifikačného stupňa
Lezenie na umelých stenách a lanové prekážky
Slovenský horolezecký spolok JAMES, Horolezecká škola JAMES

Seminárna práca

Pohybové schopnosti v lezení, ich rozvoj a vplyv na techniku lezenia



Rožňava, 14.5.2018

Milan Leskovjanský

Obsah

Obsah.....	2
Úvod	3
Pohybové schopnosti.....	4
Pohybové schopnosti v lezení so zameraním na techniku lezeckého pohybu	5
Koordinačné schopnosti a ich vplyv na techniku lezenia	6
Kondičné schopnosti a ich vplyv na techniku lezenia.....	8
Vytrvalosť	8
Tréning vytrvalosti	8
Sila.....	8
Tréning sily.....	9
Tréning sily pomocou bouldrovania.....	10
Tréning sily na hrazde	10
Tréning sily na lištách.....	11
Tréning sily na lane a rebríku	11
Tréning na campuse.....	12
Záver.....	13
Zoznam použitej literatúry	14

Úvod

Lezenie vo všetkých jeho formách a druhoch je širokou plejádou toho, ako je možné komplexne využiť vlastné telo a jeho limity. Či už sa však lezeniu venujete na hobby úrovni alebo máte svoje túžby a ambície, je potrebné si osvojiť nielen praktické zručnosti ale venovať malú chvíľu aj teoretickým základom.

V tejto práci sa budeme zaoberať pochopením a priblížením lezeckého pohybu. Priblížime si prepojenie pohybových schopností s lezeckým pohybom. Vysvetlíme si význam jednotlivých zložiek tréningu pre samotné lezenie. Táto úvodná a všeobecnejšie zameraná časť práce je vhodná čitateľovi na každej výkonnostnej úrovni.

V druhej časti práce, pri zameraní sa na pohybové schopnosti zaradené do kondičných schopností, sa okrem všeobecného priblíženia ich významu zameriame aj na základný a jednoduchý tréning.

Pohybové schopnosti

Sú to samostatné, ale ovplyvniteľné súbory vnútorných predpokladov a vlastností organizmu každého človeka, pre určité pohybové činnosti či úlohy. Sú podmienené geneticky a v čase sú relatívne stále. Nielen samotná genetická výbava jedinca, ale aj vplyvy z výchovného prostredia kde žije a vyvíja sa, pôsobia na jeho pohybové schopnosti. Ako sme na začiatku spomenuli, pohybové schopnosti sú čiastočne ovplyvniteľné. Reálnym učením sa a osvojovaním si spôsobov realizácie určitej pohybovej úlohy, môžeme naberať nové pohybové „vedomosti“.

Pre jednoduchšiu orientáciu a možnosti identifikovať slabé stránky pohybových schopností, zväčša pre potreby športovej prípravy, rozlišujeme pohybové schopnosti v dvoch hlavných kategóriách a to ako kondičné a koordinačné pohybové schopnosti.

Kondičné schopnosti sú tie, ktoré kladú na organizmus vysoké funkčné a energetické nároky. Hlavne na jeho srdcovo-cievny, dýchací a nervovo-svalový systém.

Koordinačné schopnosti sú predpoklady organizmu na riadenie a reguláciu pohybových činností. Kladú zvýšené nároky na analyzátory a receptory a tiež na centrálnu nervovú sústavu.

Medzi základné kondičné pohybové schopnosti patria

- Sila
- Rýchlosť
- Vytrvalosť
- Ohybnosť

Medzi koordinačné pohybové schopnosti patria

- Rovnováha
- Kinesteticko-diferenciačná
- Reakčná
- Orientačná
- Rytmická

Jednotlivé súčasti pohybových schopností organizmu medzi sebou spolupracujú, dopĺňajú sa a tak spoločne vytvárajú predpoklady pre realizáciu pohybovej činnosti. Preto aj ľudia s odlišnou úrovňou jednotlivých pohybových schopností dokážu vykonávať rovnaké pohybové úlohy. Avšak to, že ich vykonávajú neznamená, že to bolo najjednoduchšie a najefektívnejšie ako

sa dalo. Pri bežných pohybových úlohách to ani nie je potrebné, ale v športovom zameraní sú už požiadavky na efektívnosť pri výkone pohybu dôležité. Z hľadiska možnosti opakovane vykonávať určitý pohyb je dôležité, do akej miery organizmus dokáže kombinovať pohybové schopnosti a tým aj odlišiť lepšie pripravených športovcov.

Pohybové schopnosti v lezení so zameraním na techniku lezeckého pohybu

Úroveň pohybových schopností v lezení predstavuje iba jednu zložku „techniky lezeckého pohybu“ v skratke iba techniky. Technika je úzko spätá s pohybovými schopnosťami ale taktiež sa do nej zahrňajú i telesné predispozície ako váha, výška a psychické vlastnosti. Pohybové schopnosti dokážeme ovplyvňovať, zlepšiť ich úroveň a tým aj ovplyvniť výkonnosť pri lezení. Avšak všetky pohybové schopnosti sa dajú optimálne ovplyvňovať len v určitom veku. Hovoríme o tzv. senzitivnom období rozvoja príslušnej pohybovej schopnosti. Rozvíjať ju je možné aj neskôr, ale už nie tak efektívne a významne. Aby sme si to upresnili, kondičné schopnosti sa v čase dajú meniť, avšak nie je to jednoduché a ľahké. U koordinačných schopností je to oveľa náročnejšie a ťažšie, pretože najlepšie sa tieto schopnosti rozvíjajú a zlepšujú vo veku medzi 6 až 14 rokom života. Ako zlepšovať svoje kondičné schopnosti a tým aj ovplyvniť lezeckú výkonnosť budeme rozoberať neskôr. Zlepšením koordinačných schopností, zjednodušene niekedy obratnosti, hlavne v detskom veku, sa v tejto práci nebudeme zaoberať. To, čím sa budeme zaoberať je, ako už získané schopnosti obratnosti dokážeme čo najefektívnejšie zužitkovať a pretaviť do lezeckého pohybu spolu s fyzickou silou. A to nám spolu ako sme už spomínali vytvára techniku.

Čo to teda technika lezeckého pohybu je? Technika predstavuje u lezca jeho optimálny pohybový prejav pri lezení. Ide najmä o to, ako lezec využíva úroveň svojich koordinačných schopností za pomoci kondičných k tomu, aby prekonával vo vertikálnom smere problémy, ktoré v lezeckej ceste na neho čakajú. To znamená, ako v ceste využíva to, čo mu cesta poskytuje, ako si vyberá stupy a chyty, akým spôsobom chyty drží, ako sa postaví na stupy, kedy sa bude naťahovať rukami a kedy ich križiť. Znamená to, ako každý svoj pohyb vykoná, akú úroveň sily vynaloží a nakoľko pri tom vyvinie snahu o jednoduchosť a prirodzenosť pohybu. Aj to, ako bude využívať svoju psychiku k tomu, aby to čo robí, bolo efektívne.

V skratke sa technika snaží o čo najjednoduchší pohyb, ktorý bude stáť organizmus čo najmenej fyzických síl na prekonanie určitého lezeckého problému.

Vo všeobecnosti nám metodika hovorí o tom, ako optimálne vykonávať lezecký pohyb. O tom ako chytat' chyty a že poznáme madlá, lišty, spod'áky, bočáky, aké techniky pri lezení vieme použiť – kozia noha, tempo, mŕtvy bod. Hovorí o tom ako liezť – najprv očami, po

nohách, s vystretými rukami, ... Toto všetko tiež spadá pod techniku lezenia, ale je dôležité ako náš mozog a centrálna nervová sústava dokážu tieto vedomosti vykonávať opakovane čo najjednoduchšie za rôznych podmienok v rôznej nadväznosti a stále technicky správne. Pretože práve tým, že svoje telo naučíme využívať všetko čo v nás je, od koordinačných schopností v spojitosti s kondičnými schopnosťami, využitím správnej metodiky nácviku lezeckého pohybu, mu dávame možnosť dosiahnuť optimálnu výkonnosť nášho lezenia. Toto rozhoduje o tom či naša technika lezenia je kvalitná alebo nie. Avšak aj tá najlepšia vytrénovaná technika lezenia má svoje limity a tie sú tvorené našimi kondičnými schopnosťami. Preto, ak sa chceme vo svojich výkonoch posunúť na inú úroveň je potrebné trénovať silu, vytrvalosť, aj ostatné kondičné schopnosti, ale pri lezení na umelej stene sa dominantne zameriavame na rozvoj sily.

Ale skôr ako rozoberieme časť práce zameranú na rozvoj kondičných schopností, sa ešte pozrieme na to ako využiť svoj lezecký potenciál.

Koordinačné schopnosti a ich vplyv na techniku lezenia

Ako vlastne priebeh realizácie lezeckého (alebo akéhokoľvek) pohybu vyzerá, môžeme veľmi zjednodušene popísať takto. Naša centrálna nervová sústava vyhodnotí aktuálnu situáciu (polohu tela, rúk, nôh, ťažisko, atď..), ale tiež vníma to, čo chceme urobiť, kam sa chceme presunúť, vníma tiež naše pocity a odhodlanie. Na základe týchto informácií rozhodne o vykonaní pohybu. Po jeho vykonaní ho spätne vyhodnocuje a zapamätáva si ho pre ďalšie použitie a automatizáciu pohybu.

A práve pri tomto procese máme tú správnu možnosť zasiahnuť a ovplyvniť techniku lezenia. Nakoľko naša centrálna nervová sústava nedokáže určiť, či daný pohyb bol efektívny, či bol vykonaný s čo najnižšou mierou fyzického zaťaženia, alebo bol pre potreby lezenia neefektívny, stál nás veľa fyzických síl a tým uberal z fyzickej kapacity priveľa zbytočnej energie. Čo môže mať za následok nedolezenie cesty, mnohopočetné odsadnutia v ceste a celkový zlý dojem z lezenia. Práve preto musíme o kvalite vykonania pohybu rozhodnúť my, prípadne najlepšie tréner, alebo spolulezec či ktokoľvek iný, kto aspoň trochu pozná zásady lezeckého pohybu a je nablízku. Práve s tým úmyslom, aby sme využili čo najmenej fyzických síl na prekonanie daného problému.

K možnostiam toho, ako náš pohyb zefektívniť alebo ho urobiť jednoduchší, využijeme naše predpoklady dané úrovňou koordinačných schopností.

Postupne si priblížime jednotlivé koordinačné schopnosti s cieľom nájsť možnosti zlepšenia lezeckej techniky, pretože lezecký pohyb je tak komplexný a rôznorodý, že neexistuje štandardná metodika ich využitia.

Reakčná schopnosť je v lezení využívaná azda najmenej, teda až na lezenie na rýchlosť, kde je nutnosť odštartovať po zaznení signálu podstatná. Ale môžeme ju chápať aj ako vybratie správneho okamihu v dynamickom kroku či skoku na „vystrelenie“ ruky do toho nádejného madla. Prípadne je to aj o včasnej reakcii pri istení, ale to už nie je o technike lezenia.

Orientačná schopnosť je tiež pre optimalizáciu techniky lezenia dôležitá, aj keď sa často uvádza, že v lezení nemá nejaké opodstatnenie. Vedieť vnímať za pomoci zraku či hmatu kde a ako sa naše telo na skale či stene drží, sú dôležité informácie pre ďalší kvalitný a efektívny pohyb.

Rytmická schopnosť – ďalšia z tých, ktoré v lezení nemajú až taký zásadný vplyv. Vraj! Pri udržaní správneho rytmu lezenia a pri odstránení zbytočného statického pobytu vo vertikále však dokážeme efektívne využiť energetické zásoby. Pri správnej sekvencii krokov totiž dokážeme využiť energiu ktorú sme vynaložili na predchádzajúci pohyb na plynulé začatie ďalšieho pohybu a tým zabránime strate tak dôležitej energie.

Rovnovážna schopnosť charakterizuje stav, kedy sa telo stále snažíme udržiavať v rovnovážnej polohe či už pri statickej pozícii, ale taktiež v dynamickej rovnováhe počas vykonávania pohybu. Je to schopnosť tela okamžite reagovať na zmeny porušenia rovnováhy a následne ju znova obnoviť.

Kinesteticko-diferenciačná schopnosť súvisí s ovládaním pohybov tela a rozhoduje o kvalite pohybu jeho presnosti a precíznosti v čase, priestore a dynamike. Vysoká úroveň tejto schopnosti, hlavne pri pôsobení faktorov, ktoré negatívne ovplyvňujú našu psychickú pohodu, nám umožňuje správne a kvalitné vykonanie pohybu.

Ak sme dokázali identifikovať chybu v technike lezeckého pohybu a odstrániť ju, sme na najlepšej ceste využiť svoj potenciál pohybových schopností pre lezenie. Potom je už iba dôležité pravidelne dodržiavať zásady toho, ako správne vykonať každý pohyb. A taktiež sa učiť novým pohybom, situáciám, krokom a pozíciám tela. Zlepšovať a spresňovať lezecké kroky. Až sa stanú automatizované a nad ich realizáciou nemusíme zbytočne premýšľať a vieme že budú vykonané najlepšie, ako je možné.

Kondičné schopnosti a ich vplyv na techniku lezenia

Vytrvalosť

Vytrvalosť v lezení v skratke pomenúva schopnosť opakovane vykonávať pohybovú činnosť nižšej intenzity v podstate čo najdlhšie. Rôzne druhy lezenia preto vyžadujú aj iný druh vytrvalosti. Bouldrovanie potrebuje zvláštnu vytrvalosť na nespočetné opakované pokusy. Lezenie v ťažkých športových cestách potrebuje vytrvalosť z jedného bodu oddychu do druhého. Prípadne vytrvalosť liezť niekoľko dní za sebou na hranici svojich možností. Vysokohorské lezenie viac dĺžkových ciest zase vyžaduje vytrvalosť v nástupe a v lezení jednej dĺžky za druhou niekoľko hodín za sebou.

Tréning vytrvalosti

Zlepšovať alebo pracovať na vytrvalosti vo všeobecnosti nepožaduje žiaden špecializovaný tréning aspoň nie vo väčšine bežného lezenia. Prirodzená vytrvalosť sa buduje pravidelným opakovaním lezení v určitej intenzite. Samozrejme pravidelne je aj 2x mesačne, ale to so zlepšením nášho lezenia v akomkoľvek smere veľmi počítať nemôžeme. Významnou podnienkou rozvoja alebo zlepšenia vytrvalosti je zvýšenie maximálnej sily. Vyššia úroveň maximálnej sily umožní nášmu telu liezť jednotlivé kroky s menším energetickým výdajom, dokážeme efektívnejšie vykonávať pohybové zostavy a taktiež i viac oddychovať v ceste čo bude mať za následok, že dolezieme ďalej alebo viac ciest čo zlepší našu prirodzenú vytrvalosť.

Sila

Sila predstavuje akúkoľvek prácu svalov, či sa už jedná o pohyb a náš sval sa sťahuje alebo predlžuje, alebo je to len statické držanie, stále naše svaly vykonávajú prácu. Podľa toho na čo pri lezeckom pohybe potrebujeme využiť silu ju môžeme rozdeliť nasledovne.

Vytrvalostná sila, pri ktorej môžeme vykonávať menej náročné pohyby opakovane počas lezeckej cesty alebo cestu za cestou. O tom sme už písali vyššie. Jej rozvej je dosiahnuteľný pravidelným lezením.

Maximálna sila, ktorá predstavuje jednorazový maximálne ťažký pohyb. Maximálnu silu môžeme rozdeliť ešte na silu vrchnej časti tela a silu nôh, ktorá nám slúži k vertikálnemu pohybu. Sila prstov a predlaktia je dôležitá k udržaniu sa na skale či stene.

Sila v rýchlosti môže byť buď veľmi pomalá až statická sila, ktorú využívame pri zapínaní istenia a taktiež pri hľadaní tej správnej cesty. Alebo sila dynamická až výbušná, ktorá je potrebná pri dlhších krokoch alebo skokoch.

Sila pri lezení sa však nikdy neprejavuje izolovane v jednotlivých zložkách, ale jej zložky sa medzi sebou striedajú alebo dopĺňajú. Túto spoluprácu zabezpečuje centrálna nervová sústava za pomoci medzi-svalovej koordinácie a nervovo-svalovej koordinácie. To znamená že náš silový pohyb telo upravuje tak, aby sme dokázali realizovať to, čo máme v pláne. Využíva a kombinuje jednotlivé zložky sily tak, aby to bolo čo najefektívnejšie. To znamená, že ak v ceste narazíme na krok, ktorý nie sme schopní na prvýkrát urobiť, postupným nacvičovaním tohto miesta sme ho schopní prekonať aj bez prírastu jednej z foriem sily.

Vysoká úroveň sily pozitívne ovplyvňuje techniku lezenia a to tak, že nám dáva možnosti vykonávať určité pohybové zostavy, ktoré predtým neboli možné. Dáva nám možnosti dostať sa do nových situácií a prekonávať ich. Vytvára nám pocit toho, že sa na skale, či stene cítime pohodlnejšie a komfortnejšie, čo má za následok zlepšenie nášho psychického stavu pri lezení. Zlepšuje sebadôveru a pocit úspešnosti a to nám dovoľuje zase naplno využívať techniku. A toto všetko pozitívne ovplyvňuje našu výkonnosť.

Tréning sily

Tréning sily vo všeobecnosti môžeme rozdeliť do dvoch spôsobov ako trénovať. Na tréning všeobecnej sily a na tréning špeciálnej sily. Pri rozvoji sily by mali na seba nadväzovať a dodržať by sa mal aj určitý pomer medzi časom venovaní jednotlivým spôsobom tréningu sily. Tréning všeobecnej sily by mal tvoriť 2/3 z celkového času, ktorý sme si vyhradili na tréning sily.

Pri rozvoji všeobecnej sily naše telo dostáva určitý základ úrovne sily, ktorú budeme neskôr využívať pri špeciálnom tréningu. Tréning všeobecnej sily je zameraný na objem pri primeranej intenzite záťaže.

Tréning špeciálnej sily sa vo všeobecnosti vyznačuje nižším objemom zaťaženia pri maximálnej intenzite. Zameriavame sa na špecifické potreby, ako je sila prstov a predlaktia a už nie celková sila. Vykonávajú sa cviky podobné lezeckému pohybu a je tu snaha o komplexné cvičenia. Čo pokladať za tréning všeobecnej sily a čo už za tréning špeciálnej sily je u každého lezca individuálne a vždy závisí od jeho fyzickej predispozície a od toho ako dlho sa venuje lezeniu a koľko času strávil pri tréningu sily.

Tréning sily podľa prostriedkov, ktoré k tréningu potrebujeme si môžeme rozdeliť na tréning sily prirodzeným lezením, tréningovým bouldrovaním, na hrazde, na lištách, na rebríku a lane a na tréning sily na campuse. Pri každom z nich sa budeme snažiť upozorniť na výhody ale i nevýhody.

Tréningom sily prirodzeným lezením prešiel každý začínajúci lezec. Za čas ktorý

venujete lezeniu vám prirodzene zosilnie telo, prsty a predlaktia, natrénujete výbušnú silu ale taktiež i silu statickú a dostanete sa na hranicu svojej maximálnej sily. V závislosti od druhu skál a ciest a ich charakteru sa môžete dopracovať pomerne vysoko pri budovaní základnej úrovne sily prirodzeným lezením. Ďalším bonusom toho prečo trénovať zo začiatku silu práve lezením je fakt, že pri tom množstve lezenia taktiež trénujete aj techniku a zlepšujete svoje koordinačné schopnosti. Avšak trénovať silu výhradne a jedine lezením má tiež svoje limity a taktiež je to časovo náročné.

Tréning sily pomocou bouldrovania

Tréning sily za pomoci bouldrovania je univerzálnym a efektívnym tréningom. Pretože bouldrový pohyb je lezecký pohyb. Poskytuje nielen možnosti pre rozvoj všetkých zložiek sily ale zlepšuje aj techniku a psychiku a pozitívne pôsobí aj na rozvoj ostatných pohybových schopností. Avšak pri boulderingu treba pripomenúť, že svojou univerzálnosťou sa konkrétne nezameriava na jednotlivé slabiny. Ale pri tréningu za pomoci bouldrovania vieme svoj tréning výberom profilov v ktorých trénujeme, ale aj chytov a aj zloženým ciest, nasmerovať na určitý cieľ. Či už je to zlepšiť dynamiku alebo napríklad aj maximálnu silu prstov. Tu sa nedajú určiť žiadne počty ani opakovania či série. Jediné čo bude potrebné, je dostatok času. Tréning môže trvať hodinu ale aj päť. V závislosti od toho, aký ste silný a koľko času aj máte. Jednotlivé bouldre by nemali byť príliš ťažké, ale zas ani príliš jednoduché, aby sa dali preliezť na prvý pokus. Pre to, aby sme sa pri bouldrovaní nezamerali len na svoje silné stránky, ale na lezecký pohyb komplexne, je dobré trénovať s niekým, kto vymýšľa svoje bouldre. V závislosti aj od toho, pre aký konkrétny cieľ trénujeme, je vhodné pri bouldrovaní meniť profily od kolmých cez previsnuté až po stropy a tiež tomu prispôbovať aj to čoho sa držíme.

Tréning sily na hrazde

Zhybovanie na hrazde predstavuje prijateľné riešenie ako dosiahnuť určitú úroveň základnej sily. Avšak najmenej sa podobá lezeckému pohybu. Pri tréningu na hrazde sa vieme zamerať na rôzne oblasti zlepšenia našej sily. Či už ide o silu maximálnu pridaním závažia, taktiež ide o silu dynamickú alebo statickú.

Tréning základnej sily na hrazde

Klasické zhybovanie nadhmatom. Pre získanie základnej sily na to aby sme mohli pokračovať v ďalších úrovniach tréningu sily by malo stačiť ak dokážeme vykonať 8 až 10 sérii s čo najvyšším počtom opakovaní ktorý by nemal byť nižší ako 80 zhybov v časom rozmedzí

do 30 minút. Pre dosiahnutie tohto je potrebné si na začiatku upraviť maximálny počet zhybov ale tiež i počet sérií no stále pri zachovaní cvičenia maximálne v dĺžke 30 minút.

Tréning maximálnej sily na hrazde

Pri tréningu maximálnej sily na hrazde sa zameriavame na zhybovanie s pridaným závažím. To musí byť také aby to nedovolilo robiť veľké množstvo opakovaní ideálne jedno až 5 za sériu. Počet sérií je 6 a oddych v rozmedzí 3 až 5 minút.

Tréning dynamickej sily na hrazde

Pri tréningu dynamickej sily robíme dynamické zhyby zamerané na rýchlosť. Vykonávame 6 až 10 zhybov v 5 sériách. Pre zvýšenie intenzity je potrebné vykonávať tieto zhyby s väčšou dynamikou.

Tréning sily na lištách

Visy na lištách predstavujú určitý izolovaný prístup k tréningu sily prstov. Tréningom visov docielite to, že sa dokáže udržať na skale či stene, za pomoci čoraz menších a horších chytov. Nevýhodou visov je, že sú to veľmi izolované cvičenia. Zlepšovať silu prstov dokážeme aj pri bežnom lezení či boulderingu, ale nedokážeme sa na silu prstov tak efektívne zamerať ako práve pri visoch na lištách. Pri tréningu na lištách treba brať do úvahy, že sa vždy visí len s otvoreným úchopom. Ak to nejde, vyberte si väčšiu lištu. A taktiež je dôležité nevisieť za lišty menšie ako jeden centimeter. To, že to dokážete je fajn, ale má to význam pre prelezanie cesty. Nie v tréningu.

Dĺžka jedného visu, počet opakovaní v sérii a dĺžka oddychu vždy závisia od toho, na čo je zameraný náš tréning na lištách. Pri štandardnom tréningu je dĺžka visu 10 až 20 sekúnd s pauzou nie dlhšou ako 60 až 90 sekúnd a počtom v jednej sérii do 10. Visy na lištách by sa nemali trénovať dlhšie ako 15 minút a radšej niekoľko krát do dňa, ako veľký počet sérií naraz.

Pri tréningu je možné využívať mnohé variácie ako sú pridávanie si záťaže, prípadne zhybovať na lištách. Pri pridávaní záťaže a tréningu maximálnej sily prstov treba byť opatrný a dávať si pozor na zranenia prstov, znížiť celkový čas visu na 3 až 5 sekúnd a predĺžiť prestávky na 3 až 5 minút.

Tréning sily na lane a rebríku

Pri tomto tréningu sa už pohyby, ktoré pri ňom vykonávame dosť podobajú pohybu pri lezení, ale stále ide o pomerne izolované pohyby. Trénujeme silu rúk a hornej časti tela. Avšak

na správne a bezpečné tréningovanie na rebríku alebo lane už je potrebná určitá úroveň všeobecnej sily.

Tréning na lane

Šplh na lane je pohyb, pri ktorom za pomoci striedavého úchopu rúk prekonávame vertikálnu vzdialenosť. V závislosti od toho aké dlhé lano máme, si môžeme aj upraviť samotný tréning. Pri osem metrovom lane by jedna tréningová jednotka mala pozostávať z 5 až 10 sérií. Jednu sériu predstavuje jedno vyšplhanie sa na vrch lana. Oddych medzi jednotlivými pokusmi by mal byť v rozmedzí 3 až 5 minút.

Tréning na rebríku

Princípom tréningu na rebríku je striedavé prechytávanie priečok rebríka. A pomalý kontrolovaný návrat späť do začiatkovej pozície. Pri pohybe po rebríku v závislosti od sily môžeme upravovať spôsob prechytávania priečok rebríka. Vynechaním jednej priečky kroky predĺžime vynechaním dvoch ešte viac a vynechaním troch môžeme doceliť až výbušný krok možno až skok do vzdialenej priečky. Zvyšovaním počtu krokov v jednom pokuse zo 6 na 10 až 15 si vieme navoliť obťažnosť jednej série. Ktorú potom môžeme opakovať 5 až 10 krát. Oddych medzi jednotlivými pokusmi by mal byť v rozmedzí 3 až 5 minút.

Tréning na campuse

Campus board je v podstate obdoba rebríka ale už z horšími chytmi, nakoľko priečky rebríka ktoré vieme chytať celou dlaňou, sa zamenili za lišty. Campus nám kombinuje silu rúk a hornej časti tela, silu prstov a podobá sa lezeckému pohybu asi najviac. Aj preto, že dokážeme trénovať v nie rovnakej výške úchopu oboch rúk. Nevýhodou je vysoké riziko zranenia sa pri tréningu. Tréning na campuse bude obdobný ako tréning na rebríku. Pôjde o striedavé prechytávanie lišt. Tie môžeme rôzne kombinovať, vynechávať prípadne zamerať sa raz na jednu a raz na druhú ruku. Taktiež sa dajú robiť skoky. Zvyšovať intenzitu tréningu môžeme tiež použitím menších lišt. Na campuse cvičte vždy v závislosti od vašej fyzickej zdatnosti. Zmenami intenzity svojho tréningu môžete trénovať buď maximálnu silu alebo silu vytrvalostnú.

Záver

Pochopenie lezeckého pohybu a základných princípov fungovania a zdokonaľovania úrovne svojich pohybových schopností môžeme docieľiť výkonnostný ale tiež i duševný posun pri vykonávaní športu, ktorý nás predovšetkým baví. Pri dnešných možnostiach merania výkonnosti je však aspekt maximálnej výkonnosti azda najpodstatnejší. Nakoľko lezenie je vo všetkých svojich formách rôznorodé, nemôže obsah tejto práce poskytnúť jedinečný návod na zlepšenie svojej výkonnostnej úrovne lezenia. Ale pochopenie základov, ktoré boli spracované a tiež načrtnutie tréningových foriem a metód kondičných schopností, dáva postačujúci základ na osobný rozvoj. Výkonnostne zameraní lezci avšak potrebujú špecifický tréning, ktorý nie je zameraný len na kondičné zložky ich výkonu. Pohľad na samotný tréning sa však výrazne odlišuje vzhľadom na typ lezenia, ktorý lezec preferuje.

Zoznam použitej literatúry

1. LEDNICKÝ, A. - DOLEŽAJOVÁ, L. 2002. Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava: Slov. ved. spol. pre tv a šport.
2. DOVALIL, J. a kol. 2002. Výkon a tréning ve sportu. Praha: Olympia.
3. BALÁŠ, J. 2011 Sportovní specializace II. - Sportovní lezení. (přednáška) Praha: FTVS
4. Tefelner, R. 1999. Tréning sportovního lezce. Lelekovice: Rudolf Tefelner.
5. Tefelner, R. 2012. Tréning sportovního lezce II. Morávka: Rock Art Studio.
6. Zložky športovej prípravy (online), dostupné na:
[<https://www.ff.umb.sk/cms/saveDataFilePublic.php?uid=icillik&path=JTI0JUM1JUIxJURDJTAXJUI3JTI5JUQzJTFGJTg3JUUXRCVCMFAIQzIIMEEIRTMIQkEIOUEIREQIQkZWJUEXJTVCMYVGMjZRJUI2JUEyWSVDQyVFNSVFOCUyRIVFJUUFFJTdGJUVD>]
7. Pohybové schopnosti a dovednosti (online), dostupné na:
[http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/antro/pres&soubor=Po_hybove_schopnosti_a_dovednosti.ppt]
8. Übungen zur Klettertechnik (online), dostupné na:
[<https://www.klettern.de/besser-klettern/besser-klettern/ubungen-klettertechnik.1553452.5.htm>]
9. Mehr Kraft, mehr Ausdauer - mit diesem Plan klappt's (online), dostupné na:
[<https://www.klettern.de/service/besser-klettern/klettertraining-vol-i.273309.5.htm>]
10. Boulder-Weltmeisterin beim Training (online), dostupné na:
[<https://www.klettern.de/videos/video-petra-klingler-boulder-weltmeisterin-beim-training.1653170.5.htm>]