

Základy lezení a boulderingu

Historie lezení

Výuka ZLB

▶ Cíle

- ▶ Samostatný a bezpečný pohyb v lezeckých centrech stylem TR

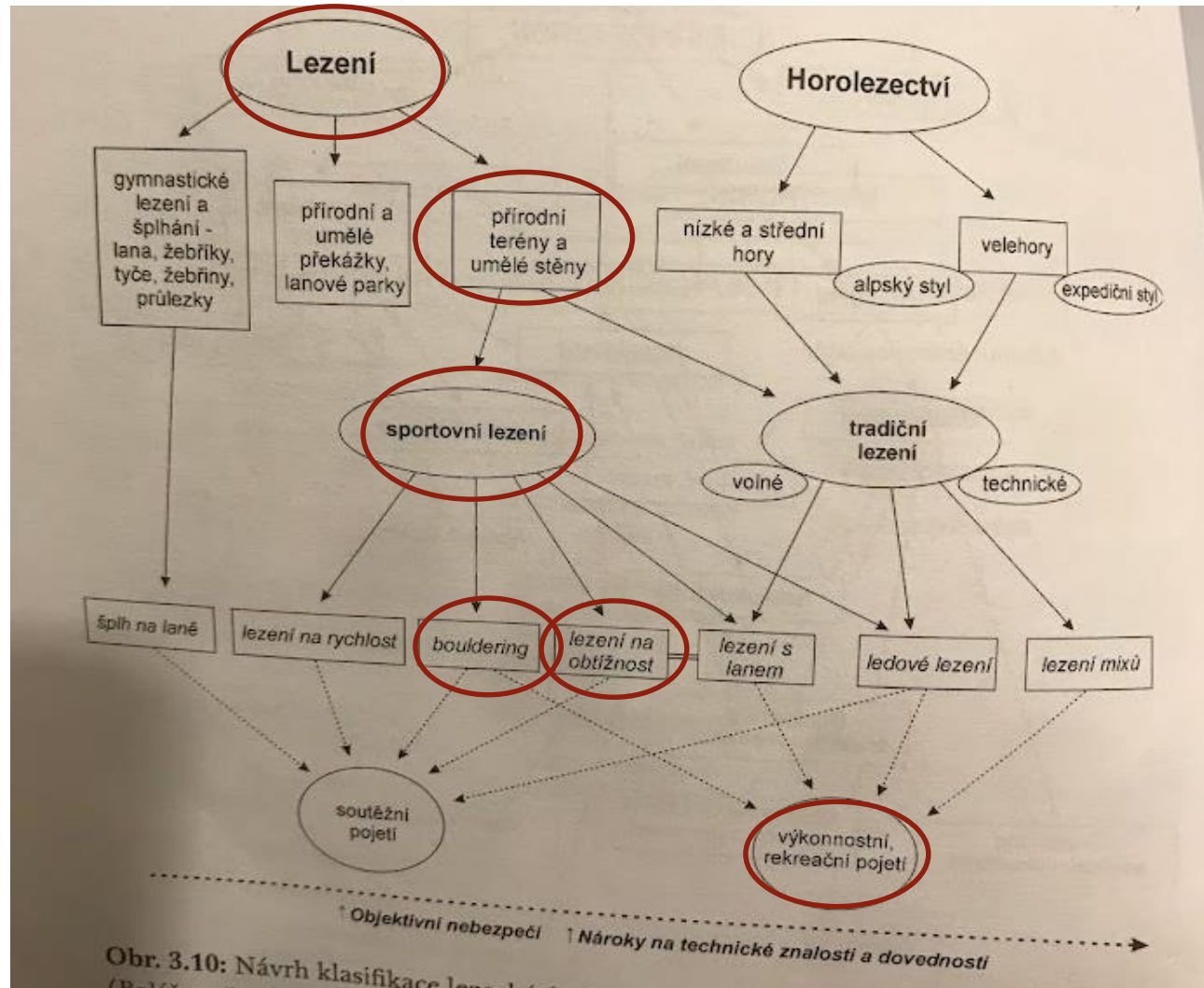
▶ Úkoly

- ▶ Osvojení si základních lezeckých dovedností
- ▶ Osvojení si dovedností jističe
- ▶ Rozvoj ostatních dovedností lezce

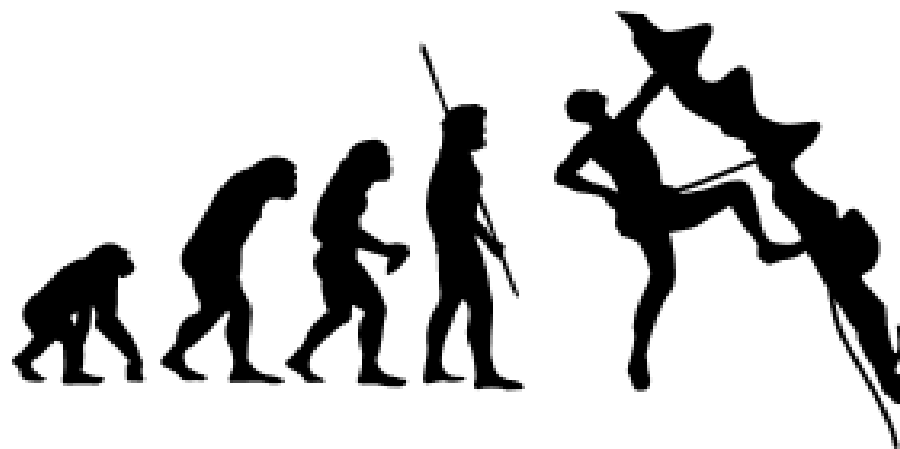
▶ Zápočtové požadavky

- ▶ Teoretický test
- ▶ Vylezení cesty obt. 5c stylem TR
- ▶ Bouldering - seskoky, dynamický krok, patičkování, bočné postavení

Klasifikace lezeckých disciplín

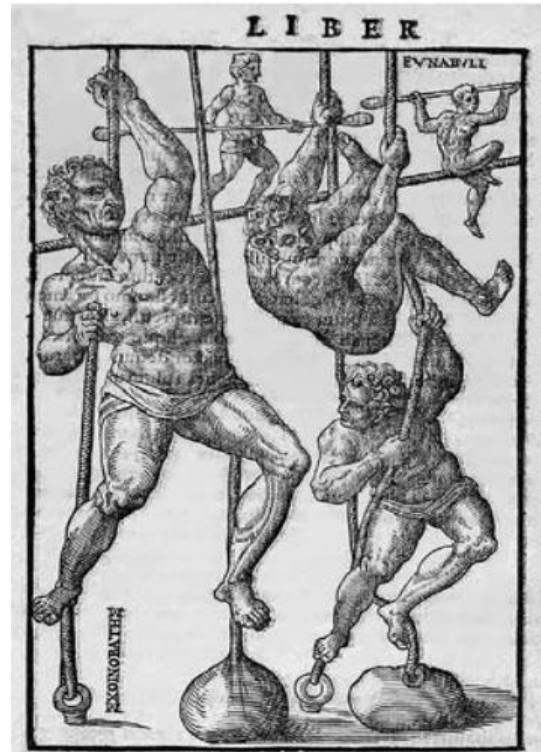


Lezení v životě člověka



Historie sportovního lezení

- ▶ Lovci a sběrači
- ▶ Řecko - Kalokaghátia
- ▶ Řím - rytíři (osvobodit svatou zemi od nevěřících), ctnosti (lézt po žebříku, po tyči a po laně), šplh jako disciplína středověkých oslav

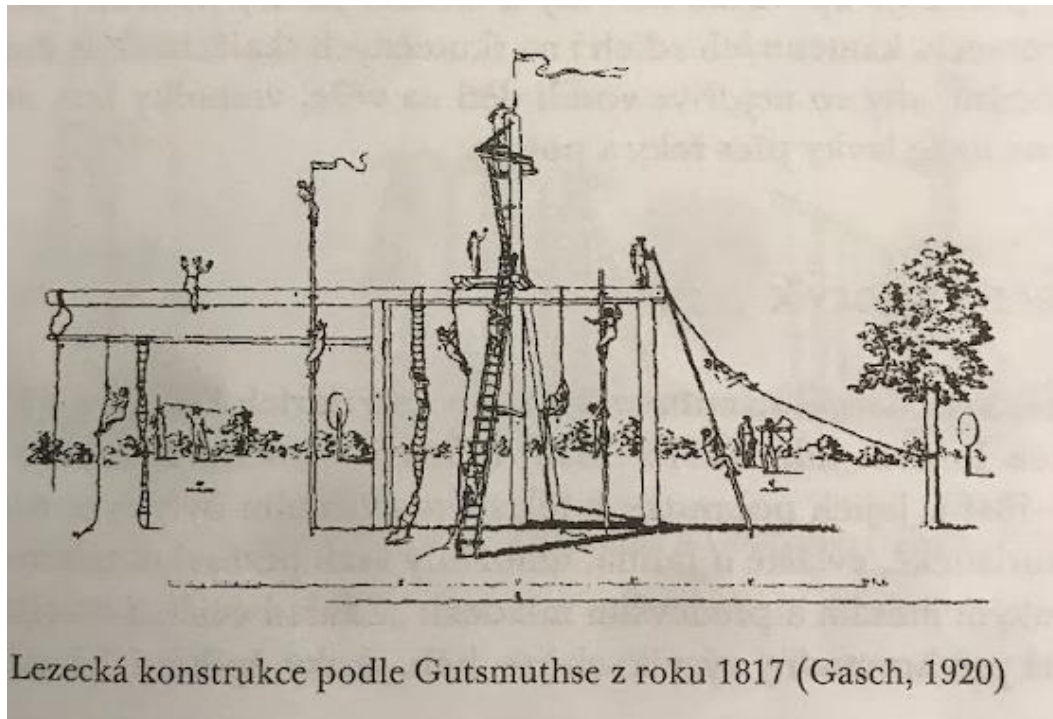


Lezení a šplhání - Osvícenství (18., 19. stol.)

J. J. Rousseau - Emil čili o výchově. „Chcete-li rozvíjet inteligenci vašeho žáka, rozvíjejte jeho sílu a tělo.“

Pedagogický směr **Filantropismus** - kritika starých škol, reforma (více praktické výchovy)

J. B. Basedow, J. Ch. Gutsmutz - získání obratnosti pro záchranu života - lezení po skalách a spouštění se po laně dolu. V pracích vyzdvihují lezení na stožáry, po dřevěných i provazových žebřících, na stromech a na skalách.

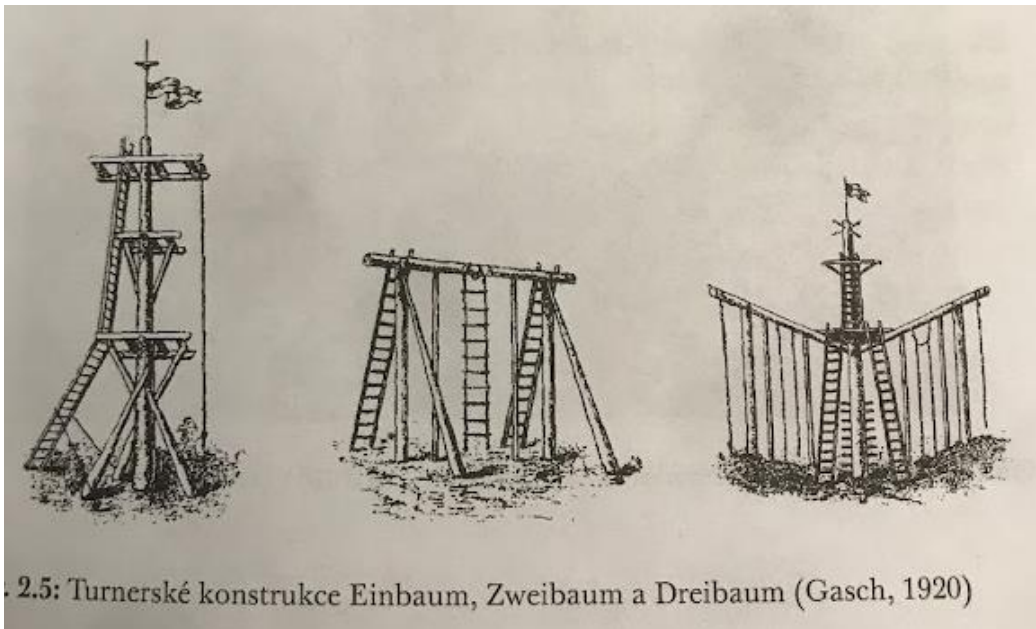


Lezecká konstrukce podle Gutsmutse z roku 1817 (Gasch, 1920)

Turnérský systém

Nářad'ový tělocvik

Různé šplhací konstrukce. Nejvyšší měla až 13m. Využíváno pro mládež - zlepšení tělesné zdatnosti.

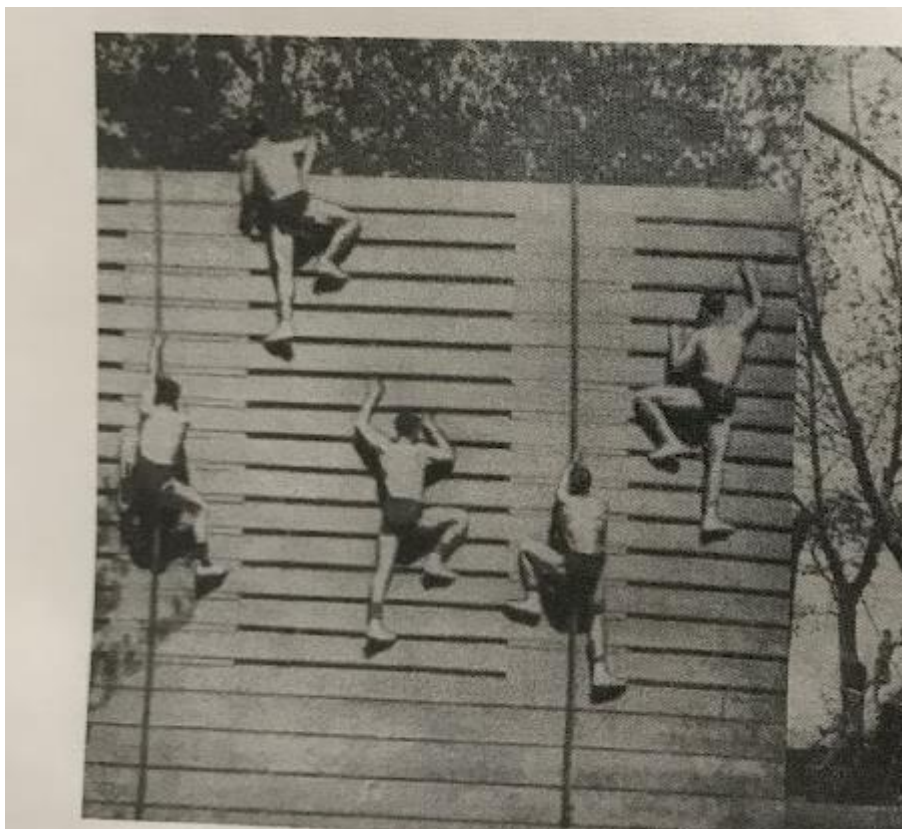


2.5: Turnerské konstrukce Einbaum, Zweibaum a Dreibaum (Gasch, 1920)

Přirozená metoda

G. Hébert – Neměl rád umělá cvičení – nesrozumitelná pro děti, jen komplexní a přirozená cvičení

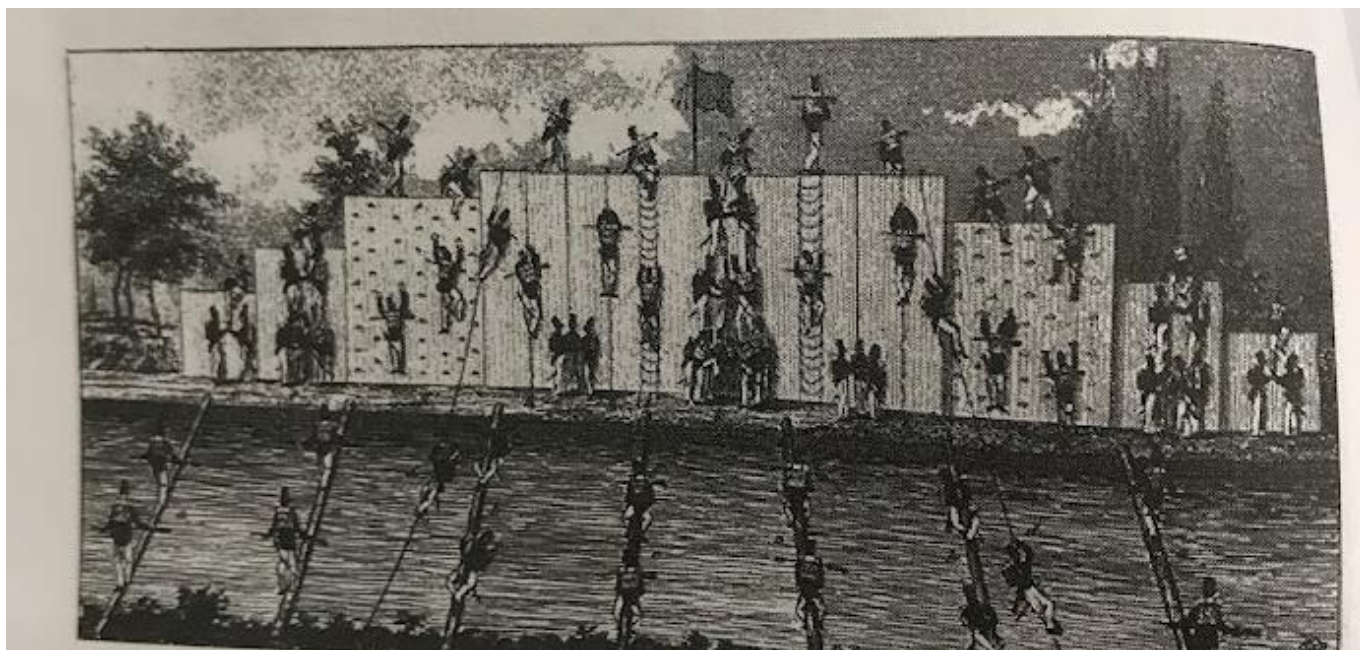
Nejdříve pro námořníky, později prosazoval cvičení i pro děti a ženy
Normy pohybových aktivit



Hodnota výkonu	Šplh na laně bez přírazu (m)	Šplh na laně libovolně 10 m (s)	Výdrž ve svisu (s)	Shyby (počet)
Výkon nedostatečný	2,5–4,5	25–21	60–160	1–5
Hranice otužilosti nižšího stupně	5	20	180	6
Výkony střední	6–7	19–18	240–300	7–8
Výkony vyšší	8–9	17–16	360–420	9–10
Výkony výjimečné	10–15	15–12,5	480–780	11–16
Výkony na hranici lidských možností	16–18	12–10,2	840–960	17–21

Armádní příprava

Překonávání vertikálních i horizontálních překážek, dobytí pevnosti na Sogdském vrchu
(armáda Alexandra Velikého)



Situace v českých zemích

M. Tyrš - Spoluzakladatel Sokola, napsal: *Základové tělocviku* - šplhová cvičení

B. Kos - publikace: *Lezení - šphání* (1960) - síla a houževnatost



Další vývoj . 19. a 20. století

- ▶ Alpinismus a Ferraty (19.století, střežení hranic ve válce)
- ▶ Tradiční lezení
- ▶ Sportovnější forma lezení
 - ▶ 2. světová válka Fontainebleau („Fontáč“)
 - ▶ Trénovali na malé umělé stěnce, aby vylezli bouldry na skalách



Historie soutěžního lezení

- ▶ **1985 Bardonechia** - 1. závod na salách (Stefan Glowats), 1987 Bioux
 - ▶ Neregulární podmínky (počasí, málo směrů, ekologie,...)
- ▶ **1987 - Grenoble** - 1. závod na stěně
 - ▶ **UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme)**
 - ▶ Mezinárodní horolezecká asociace: sdružuje svazy, normy (uzle, materiál,...), termíny, rozpočty, vývoj a reklama, jednotnost,...



- ▶ **1990 MS Turín**
- ▶ **1990 ČHS** - 4 oblasti: sport, vzdělávání, skalní oblasti, mládež



Stěny v ČR

Betonové, 1989 Lomnice nad Popelkou, Ostrava, 1992 Liberec (firma Makak).

1991 MČR a „Harcovský pohár“

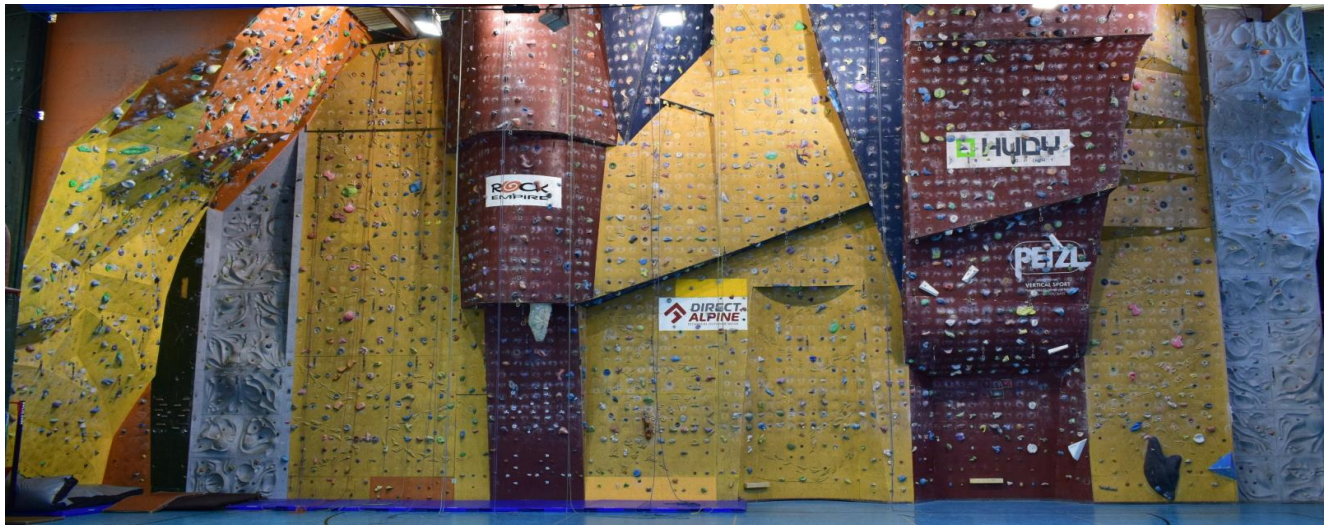
Pojetí a podoba stěn v 90. letech a nyní

90. Léta - lezci ze skal, děti lezců

- Profily lámané, bez struktur, spíše menší chyty, zapuštěné chyty, ...

Nyní: oddíly, překližkáři, terapeutický význam, sportovní aktivita jako každá jiná,...

- Profily rovnější, využití struktur různých velikostí, chyty oblejší fyziologičtější,...



Vývoj soutěžní lezení

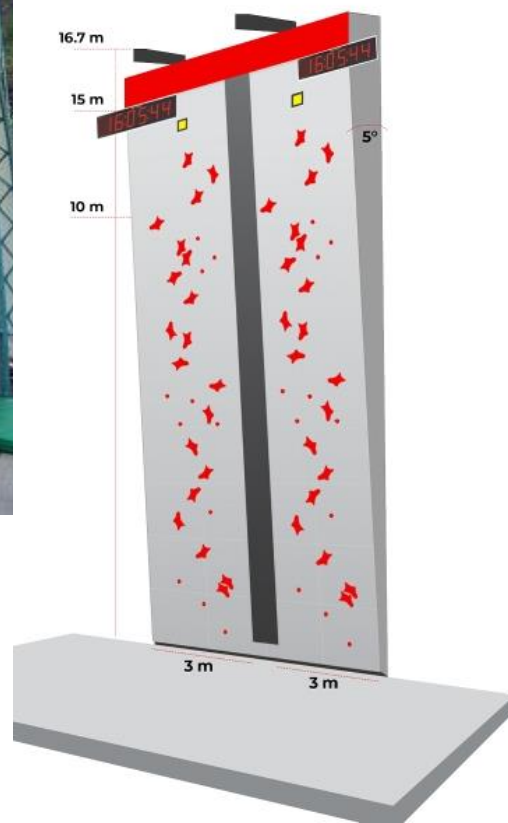
1992 Rock master v Arcu



1998 - Bouldering + lezení na rychlost



2007 - Rychlost na standardní cestě



Videa

https://www.irozhlas.cz/sport/ostatni-sporty/jan-kriz-adam-ondra-lezeni-na-rychlost_1908171026_pj (1:00:00)

<https://www.youtube.com/watch?v=8hbJ8aSbPQQ&t=4392s>
51:40 (Schubert), 1:07 (Adam)

https://www.youtube.com/watch?v=3zE_InotBGo
41:10 (Janja)

Vývoj soutěžní lezení

▶ 2007 - IFSC

- ▶ mezinárodní federace sportovního lezení: závody, média, snaha o OH



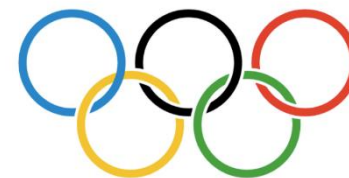
- ▶ 2016 Akademické mistrovství světa



- ▶ 2018 Olympiáda dětí a mládeže



- ▶ 2020 OH kombinace, OH 2024 O+B, R



Slavné osobnosti lezení

- ▶ Lyn Hill
- ▶ Tomáš Mrázek
- ▶ Libor Hroza
- ▶ Adam Ondra
- ▶ Eliška Adamovská
- ▶ Martin Stráník
- ▶ Jan Zbranek
- ▶ Wolfgang Güllich
- ▶ Angela Eiter
- ▶ Janja Gabrnet (SLO)
- ▶ Martin Stráník

Nejúspěšnější čeští lezci



Tomáš Mrázek



Adam Ondra



Eliška
Adamovská



Martin Stráník

Tváře OH 2021

Jan Zbranek



Alberto Ginés López (ŠPA)



Janja Garnbret



Doporučená literatura

Jiří Baláš, 2016.
- Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení.

