

Základy lezení a boulderingu

Sportovní lezení, styly lezení, klasifikační tabulka obtížností

Tradiční a sportovní pojetí

Tradiční

Cíl: Výstup má být čistým soupeřením lidské snahy a přírodní nedostupnosti

Odhad vlastních možností, psychická připravenost (morál, soustředění,...) lézt min. 1 stupeň pod svými možnostmi, při výstupu se nepočítá s pádem, manipulace s jistíci pomůckami
Bez magnézia, spáry (žába, sokol), rajbasy

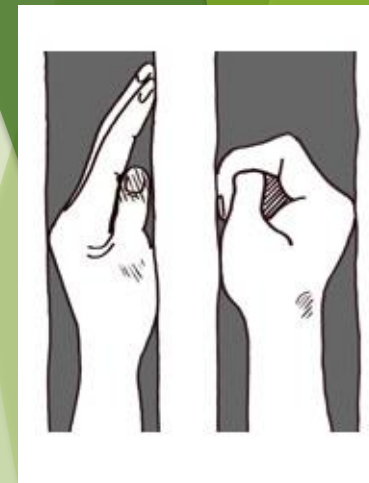
Sportovní

Cíl: přelézt co nejtěžší cestu

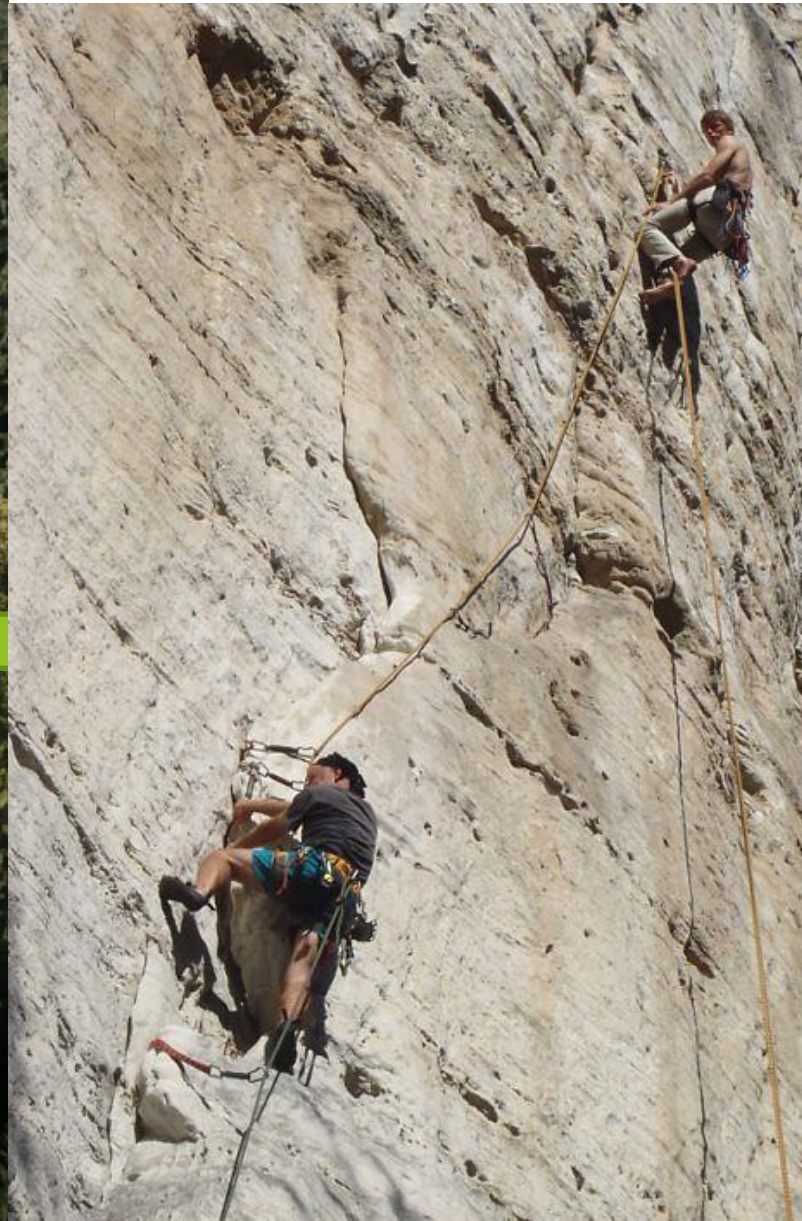
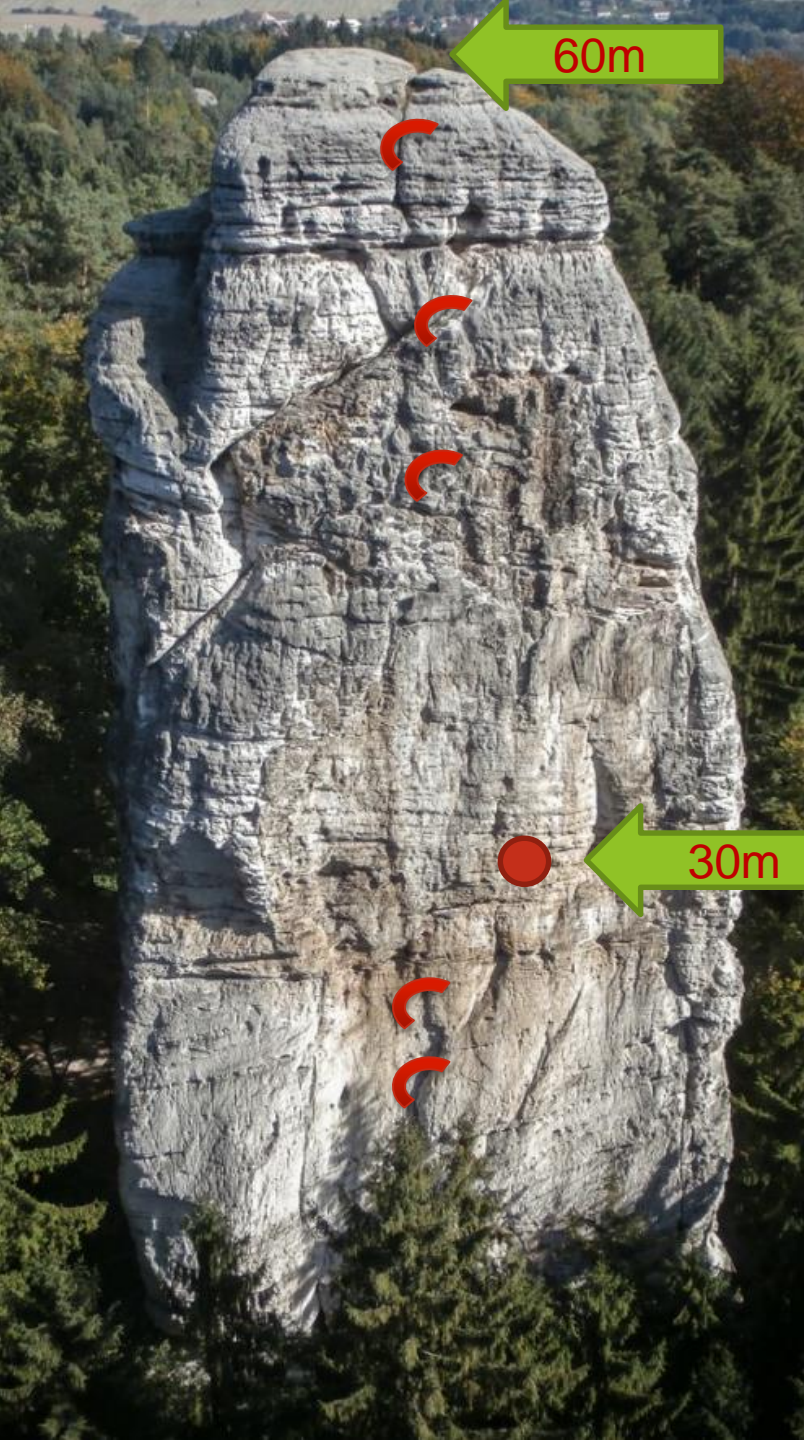
Fyzická připravenost, bezpečnost, nácvik sekvencí, fyzická stránka převládá nad psychickou

Najdi si své FLOW

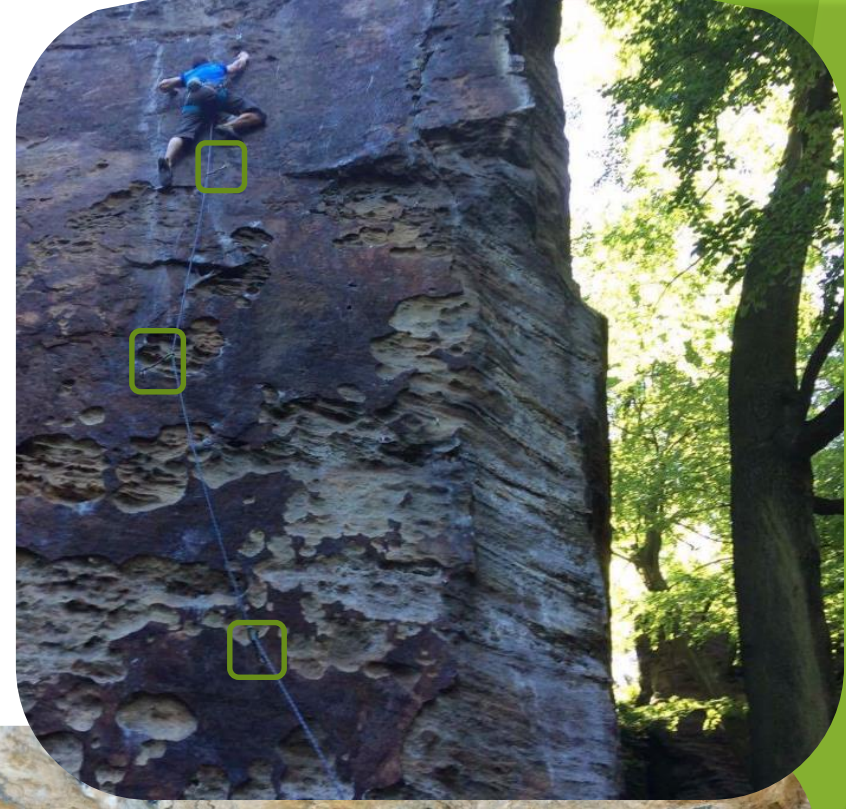
<https://www.youtube.com/watch?v=3qw0MEAkOw8> - píseň



Tradiční lezení



Sportovní lezení



Sportovní lezení x jiné sporty (vnímání aktivity)

- ▶ Srovnání s jinými sporty např. běh, kolo
 - = Kolo, běh: do cíle dojede prakticky každý, endorfiny
 - = Sportovní lezení: neustálé nacvičování kroků a sekvencí, frustrace z neúspěchu

Soutěžní lezení - málo soutěží, neznámá cesta (on sight - paměť, mimo lezení na rychlost), menší pravděpodobnost dolezení cesty, málokdo vyleze až do TOPU - „neúspěch“ (většinou díky chybě, někdy kvůli „bandaskám“, silové nepřipravenosti, koordinaci, ...)

Z čeho plyne radost??

- + Podařil se mi krok, udržel jsem konečně chyt, uměl jsem si odpočinout, efektivně jsem cvakal expresky, nebál jsem se,...
- Hledání chyb - jak to lézt lépe, měl jsem to správně přečtené, neudržel jsem tento chyt, ...

<https://www.youtube.com/watch?v=aurno28Q4cA> 14:13

https://www.youtube.com/watch?v=V1P97VVt6_k (1:38, 13:00)

Sportovní lezení - vývoj

- ▶ 90. léta 20. století ???
- ▶ 2022 ???

Sportovní lezení - vývoj

► 90. léta

- Pomalé lezení, spíše uzavřené a polouzavřené úchopy, hodně menších chytů, větší stupy, struktury dané pouze stěnou, profily lámané, zvlněné, jistící body vzdáleny 1,5 - 2,5m, bez norem



► 2022

- Snaha o co nejrychlejší přelez, dynamické pohyby, otevřené úchopy, malinké stupy (samořezky), používání lezckých struktur (ovlivnění profilů stěn), profily spíše rovnější, divácky atraktivní, jistící body vzdáleny 1m - 1,5m, přísné normy, samonavijáky



IMST 1997



IMST 2010



IMST



Lezecké stěny

- ▶ Dětská hřiště - kombinace lezeckých překážek - žebříků, nakloněných plošin, tunelů, lezeckých profilů, skluzavek a tobogánů
- ▶ Lezecká centra
 - ▶ Boulderingové stěny
 - ▶ Dopadové matrace
 - ▶ Součást školních tělocvičen (výška max. 3m)
 - ▶ Samostatná lezecká centra (výška cca 4m)
 - ▶ Součást lezeckých stěn
 - ▶ Lezecké stěny
 - ▶ 14 - 25 m vysoké
 - ▶ Lezení ve dvojici s lanem popř. navijákem



Co nám přináší lezení na stěnách



Co nám přináší lezení v lezeckých centrech?



- Lezení v každém ročním období
- Lezení i v pracovním dni
- Časová úspora
- Výběr obtížností
- Bezpečnost
- Dostupné i mimo skalní oblasti
- Pracovní místa
- Dostupné pro jakýkoliv věk



- Omezení prožitku
- Prašné prostředí
- Stále vyšší návštěvnost
- Likvidace chytů – ekologie
- Velký počet lezců – mínus pro skály

Historie soutěžního lezení - opakování

OBTÍŽNOST

- ▶ 1985 Bardonechia - 1. závod na skalách, 1987 Bioux
- ▶ **1987 - Grenoble** - 1. závod na stěně
- ▶ 1989 SP
- ▶ **1991 MS Turín**
- ▶ 1992 Rock Master Arco
- ▶ **1993 MČR**

- ▶ 1998 + BOULDERING A LEZENÍ NA RYCHLOST
- ▶ **2007 Rychlost na standartní cestě**
- ▶ 2016 Akademické mistrovství světa
- ▶ 2018 Olympiáda dětí a mládeže
- ▶ **2020 (2021) OH Tokio (trojkombinace), 2024 OH Paříž (O+B, R)**

System závodů

Světové

OH, MS, MSJ, ME, MEJ, závody Masters

ČR

MČR, ČP, AMČR a závody 3. kategorie

Ostatní

Olympiáda dětí a mládeže, akademické mistrovství světa

Lezecká výkonnost	Francouzská	UIAA	Saská (pískovce)	Co lezec potřebuje ovládat
Nižší výkonnost	1	I	I	Základní dovednosti/strach
	2	II	II	
	3	III	III	
	4a	IV	IV	
	4b	IV+	V	
	4c	V	VI	
	5a	V+		
	5b	VI-	VIIa	
Pokročilí lezci	5c	VI	VIIb	Základní dovednosti/výdrž
	6a	VI+	VIIc	
	6a+	VII-	VIIIa	
	6b	VII-	VIIIb	
	6b+	VII+	VIIIc	
	6c	VII+/VIII-		
Výkonnostní lezci	6c+	VIII-	IXa	Plató/ síla v prstech/ aerobní vytrvalost, aerobně anaerobní
	7a	VIII	IXb	
	7a+	VIII+	IXc	
	7b	VIII+/IX-		
	7b+	IX-	Xa	
	7c	IX	Xb	
	7c+	IX+	Xc	
Elitní lezci	8a	IX+/X-		Maximální síla
	8a+	X-	XIa	
	8b	X	XIb	
	8b+	X+	XIc	
	8c	X+/IX-		
Vysoce elitní	8c+	XI-	XIIa	Hmotnost + schopnosti
	9a	XI	XIIb	
	9a+	XI+		
	9b	XI+/XII-		
	9b+	XII-		
Vysoce elitní	9c	XII		Všechno

Klasifikační tabulka obtížností

Plató efekt většinou nastává na obtížnosti nejčastěji

- ▶ 6c+ (nedostatečná síla v prstech, vytrvalost)
- ▶ 7b+ (silová vytrvalost)
- ▶ 8a (síla)
- ▶ V tabulce jsou barevně vyznačené subjektivní odlišnosti v hodnocení
- ▶ Bouldry se značí číslicí a velkým písmenem (např. 5C, 7B,...)

Děkuji za pozornost

