
Sportovní lezení a horolezectví

Sportovní lezení je mladý sport, který klade naprosto jiné nároky na tréninkové zatížení než tradiční horolezectví. Pro sportovní lezce je důležité kontrolovat tělesné složení (podíl tukové hmoty, tukuprosté hmoty, svaloviny a množství tělesné vody), úroveň specifické síly, vytrvalosti a pohyblivosti. Rovněž nesmí být opomínuta dobrá úroveň všeobecné kondice. V současnosti nabízíme standardizovanou baterii, která komplexně posuzuje základní předpoklady pro lezecký výkon, a která je součástí nominačních kritérií pro reprezentaci ČR ve sportovním lezení dospělých i mládeže.

Základní testová baterie

Testování umožní posoudit základní charakteristiku úrovně maximální síly flexorů prstů, rychlosti svalové kontrakce flexorů prstů, aerobní a anaerobní kapacity flexorů prstů a pletence ramenního. Vhodné pro všechny výkonnostní úrovně.

- tělesné složení BIA
- základní antropometrie (výška, hmotnost, rozpětí paží, šířka ramen, délka končetin)
- flexibilita – zvednutí natažené nohy
- maximální síla otevřený úchop + zavřený úchop
- silový gradient flexorů prstů
- vertikální přesah (budou testovány varianty z klidného visu a z předpětí)
- diagonální přesah
- výdrž ve shybu na jedné ruce
- kontinuální test na 60% MVC (maximální volní kontrakce)
- intermitentní test na 60% MVC
- výdrž ve shybu nadhmatem
- vis na liště

Časová náročnost: cca 3-4 hodiny

Finanční náročnost: 2500Kč (vč. DPH)/osoba; při 2 účastnících 2000,- Kč /os; >2 účastníci 1800,-Kč/os

Forma výstupu: komentář + individuální protokol