

## Název

Tréninkový plán pro instruktory vojenského lezení se zaměřením na rozvoj lezecké výkonnosti.

## Cíl práce

Cílem této práce je na základě studia dostupné literatury a na základě rozhovorů s instruktory lezení navrhnout tréninkový plán co možná nejvíce optimalizovaný pro instruktory vojenského lezení se zaměřením na progresivní vzestup jejich lezecké výkonnosti.

## Metoda

Diplomová práce je zpracována ve formě pilotní studie pomocí anketního šetření. Studie probíhala ve spolupráci s instruktory vojenského lezení a s trenéry lezení.

Výběr respondentů byl proveden dle jejich kvalifikace. Osloveni byli instruktoři a vedoucí instruktoři vojenského lezení (osoby udělující instruktorské licence), jak z resortu AČR, tak i z HZS ČR a letečtí záchranáři obou resortů.

## Klíčová slova

Vojenské lezení, speciální tělesná příprava, kondice, vytrvalost, síla, zátěž