

Obsah

PŘEDMLUVA k českému vydání.....	9
PŘEDMLUVA	12
PROLOG	14
1. ČÁST: ŽIVOT NA SOUŠI (PŘED PLAVÁNÍM)	
1. KAPITOLA: PROČ TO DĚLÁM	25
2. KAPITOLA: PROČ SE TĚLO NEZLOMÍ	31
3. KAPITOLA: PROČ TO HLAVA NEVZDÁ	38
ÚNAVA: FAKTA	42
ÚNAVA: MODERNÍ HISTORIE	43
ÚNAVA: ROGER BANNISTER A JEHO MÍLE POD ČTYŘI MINUTY.....	43
HOMEOSTÁZA: STRUČNÁ HISTORIE.....	45
2. ČÁST: ŽIVOT NA MOŘI (BĚHEM PLAVÁNÍ)	
1. LEKCE: STOICKÁ SPORTOVNÍ VĚDA – FILOZOFIE VYPRACOVANÁ V BOJI.....	51
MOŘSKÁ NEMOC UDEŘILA	54
FILOZOFIE ODOLNOSTI.....	57
CO JE STOICISMUS?.....	58
CO JE STOICKÁ SPORTOVNÍ VĚDA?	59
JAK SI VYTVOŘIT SILNÉ TĚLO, STOICKOU MYSL A STRATEGICKÝ PLÁN ...	60
NEČTĚTE O TOM, ŽIJTE TO	62
PRVNÍ SEMINÁŘ STOICKÉ SPORTOVNÍ VĚDY NA MOŘI.....	64
2. LEKCE: SÍLA SPIRITUÁLNÍ SPORTOVNÍ VĚDY	68
NEMOCNÝ, ALE NIKDY TO NEVZDAL	71
KŮŽE ROZBOLAVĚLÁ MOŘEM A KALNÁ VODA	72
SPIRITUÁLNÍ SPORTOVNÍ VĚDA	74
NEJBRUTÁLNĚJŠÍ ULTRAMARATON NA SVĚTĚ	75
MENTÁLNÍ SÍLA MNICHŮ.....	76
MATT A JEHO OKUGAKE	79
3. LEKCE: TĚLO MÁ MODŘINY A KRVÁCÍ, ALE NENÍ PORAŽENÉ	81
JAK TRÉNOVAT BOLEST: KMEN KALENDŽIN.....	86
POTÍŽE SE ZÁCHODEM V PORTLAND BILL	90
NEBEZPEČÍ DEHYDRATACE	92
4. LEKCE: VLASTNÍ PLÁN NA VLASTNÍ CESTU	95
KAPITÁN WEBB: VÝJIMEČNÝ PLAVEC	98
JEDEN REKORD ZDOLÁN... MNOHO DALŠÍCH JEŠTĚ ČEKÁ	100
TOLERANCE ORGANISMU.....	103

5. LEKCE: UDĚLAT Z TĚLA NÁSTROJ, NE OZDOBU	108
SPECIFIČNOST ORGANISMU	109
VÝDRŽ ORGANISMU	112
1. Přidejte kardio	117
2. Přidejte série	118
3. Přidejte opakování	118
4. Přidejte „funkční cviky na konec“	118
INDIVIDUALITA ORGANISMU	120
6. LEKCE: BUDOVÁNÍ ODOLNOSTI „ZIMNÍ PŘÍPRAVOU“	124
MŮJ PLÁN „ZIMNÍ PŘÍPRAVY“	127
„VELRYBÍ PRACOVNÍ KAPACITA“	128
7. LEKCE: RYCHLÝ MŮŽE BÝT KŘEHKÝ A POMALÝ MŮŽE BÝT SILNÝ	132
RYCHLÝ A KŘEHKÝ vs. POMALÝ A SILNÝ	135
„ZIMNÍ“ POSILOVACÍ TRÉNINK	139
8. LEKCE: SÍLA ZLEPŠUJE VYTRVALOST A VYTRVALOST ZLEPŠUJE SÍLU	143
SÍLA ZLEPŠUJE VYTRVALOST	145
VYTRVALOST ZLEPŠUJE SÍLU	149
TRÉNINKOVÝ PLÁN PRO OBEPLAVÁNÍ VELKÉ BRITÁNIE	153
SÍLA A RYCHLOST NA MOŘE: PROGRAM	160
SÍLA A RYCHLOST NA MOŘE: CVIČENÍ	162
9. LEKCE: LEŽÉRNÍ A ZABIJÁCKÁ RYCHLOST	172
LEŽÉRNÍ NEBO ZABIJÁCKÁ: POLARIZOVANÝ TRÉNINK 80/20	175
ENERGIE – VYSVĚTLENÍ	176
LEŽÉRNÍ RYCHLOST: 80 PROCENT, POMALÁ (AEROBNÍ)	178
INDIVIDUÁLNÍ ROZDÍLY	182
ZABIJÁCKÁ RYCHLOST: 20 PROCENT, RYCHLÁ (ANAEROBNÍ)	183
LEŽÉRNÍ RYCHLOSTÍ KOLEM SKOTSKA	184
10. LEKCE: JAK OMEZOVAT OMEZENÍ	188
ZKOUMÁNÍ OMEZENÍ	192
11. LEKCE: DVA ZPŮSOBY ZPRACOVÁNÍ BOLESTI	195
KDYŽ TO BOLÍ, USMÍVEJ SE	197
STRESOVÁ ANALGEZIE	201
12. LEKCE: BOJ SE STRACHEM „TEORIÍ ZVÍŘECÍHO STRACHU“	206
„TEORIE ZVÍŘECÍHO STRACHU“	208
BOJUJ, NEBO UTEČ/JDI KE DNU, NEBO PLAV	209
PŘIVYKÁNÍ NA STRES	212
OTUŽOVÁNÍ STRESEM	213
13. LEKCE: SÍLA VYŠŠÍHO CÍLE	217
ŠPATNÉ POČASÍ A ŠPATNÉ ZPRÁVY	221

14. LEKCE: PŘIJMOUT NEOVLADATELNÉ	225
NEOVLADATELNÉ: MOŘE	229
SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ SLAPOVÝCH PROUDŮ	232
SLAVÍME 100 DNÍ NA MOŘI	233
15. LEKCE: OVLÁDAT OVLADATELNÉ	236
BOUŘE JMÉNEM „ALI“	239
OVLADATELNÉ: MYSL.....	241
PLAVÁNÍ VE STOCKDALEOVĚ PARADOXU	243
16. LEKCE: ODOLNOST NELZE USPĚCHAT, ALE PŘEDČASNÝ KONEC ANO	247
DOKONALÉ TEMPO: ZÁKLADY	250
DOKONALÉ TEMPO: HODINOVÝ REKORD	251
STRATEGIE DOKONALÉHO TEMPA	254
NEUSPĚCHAT ODOLNOST	257
TEMPO A IMUNITNÍ SYSTÉM	259
NASTAVENÍ TEMPA: TIPY A TRIKY	263
17. LEKCE: SÍLA ÚSMĚVU	267
BOUŘE, ÚSMĚVY A OSLAVY: VĚDA.....	269
BOUŘE, ÚSMĚVY A OSLAVY: SHACKLETON.....	272
18. LEKCE: SPÁNEK POSILUJE	275
OSMAČTYŘICETIHODINOVÉ PLAVÁNÍ BEZE SPÁNKU	277
PLAVÁNÍ BEZE SPÁNKU: ZAČÁTEK	279
PLAVÁNÍ BEZE SPÁNKU: ZAČÁTEK KONCE	281
TEĎ PLAV, SPÁT BUDEŠ POTOM	284
TEĎ SPI, PLAVAT BUDEŠ POTOM.....	286
19. LEKCE: HRDINOVÉ HLADU	289
HRDINOVÉ HLADU A DOBRODRUŽSTVÍ.....	292
JÍST VŠECHNO MOŽNÉ	294
20. LEKCE: ODOLNOST JE NEJLEPŠÍ PODÁVAT S JÍDLEM	299
KALORICKÁ HUSTOTA	300
STRAVA BĚHEM OBEPLAVÁNÍ VELKÉ BRITÁNIE	304
PROTEINOVÝ POLŠTÁŘ	306
SILNÉ TUKOSACHARIDOVÉ PALIVO	309
POZNÁMKY K VÝŽIVĚ	310
21. LEKCE: ŽALUDEK Z OCELI	314
NEBYL JSEM HRDINA... JEN JSEM MĚL HLAD	317
22. LEKCE: ODOLNOST JE STRATEGICKY ŘÍZENÉ UTRPENÍ	320
EPILOG	325
POZNÁMKY	328
PODĚKOVÁNÍ.....	340
REJSTŘÍK	342