

# Obsah

PŘEDMLUVA k českému vydání.....	9
PŘEDMLUVA .....	12
PROLOG .....	14
<b>1. ČÁST: ŽIVOT NA SOUŠI (PŘED PLAVÁNÍM)</b>	
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
<b>2. ČÁST: ŽIVOT NA MOŘI (BĚHEM PLAVÁNÍ)</b>	
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

<b>5. LEKCE: UDĚLAT Z TĚLA NÁSTROJ, NE OZDOBU</b> .....	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
<b>6. LEKCE: BUDOVÁNÍ ODOLNOSTI „ZIMNÍ PŘÍPRAVOU“</b> .....	124
MŮJ PLÁN „ZIMNÍ PŘÍPRAVY“ .....	127
„VELRYBÍ PRACOVNÍ KAPACITA“ .....	128
<b>7. LEKCE: RYCHLÝ MŮŽE BÝT KŘEHKÝ A POMALÝ MŮŽE BÝT SILNÝ</b> .....	132
RYCHLÝ A KŘEHKÝ vs. POMALÝ A SILNÝ .....	135
„ZIMNÍ“ POSILOVACÍ TRÉNINK .....	139
<b>8. LEKCE: SÍLA ZLEPŠUJE VYTRVALOST A VYTRVALOST ZLEPŠUJE SÍLU</b> .....	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
<b>9. LEKCE: LEŽÉRNÍ A ZABIJÁCKÁ RYCHLOST</b> .....	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
<b>10. LEKCE: JAK OMEZOVAT OMEZENÍ</b> .....	188
ZKOUMÁNÍ OMEZENÍ .....	192
<b>11. LEKCE: DVA ZPŮSOBY ZPRACOVÁNÍ BOLESTI</b> .....	195
KDYŽ TO BOLÍ, USMÍVEJ SE .....	197
STRESOVÁ ANALGEZIE .....	201
<b>12. LEKCE: BOJ SE STRACHEM „TEORIÍ ZVÍŘECÍHO STRACHU“</b> .....	206
„TEORIE ZVÍŘECÍHO STRACHU“ .....	208
BOJUJ, NEBO UTEČ/JDI KE DNU, NEBO PLAV .....	209
PŘIVYKÁNÍ NA STRES .....	212
OTUŽOVÁNÍ STRESEM .....	213
<b>13. LEKCE: SÍLA VYŠŠÍHO CÍLE</b> .....	217
ŠPATNÉ POČASÍ A ŠPATNÉ ZPRÁVY .....	221

<b>14. LEKCE: PŘIJMOUT NEOVLADATELNÉ</b> .....	225
NEOVLADATELNÉ: MOŘE .....	229
SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ SLAPOVÝCH PROUDŮ .....	232
SLAVÍME 100 DNÍ NA MOŘI .....	233
<b>15. LEKCE: OVLÁDAT OVLADATELNÉ</b> .....	236
BOUŘE JMÉNEM „ALI“ .....	239
OVLADATELNÉ: MYSL .....	241
PLAVÁNÍ VE STOCKDALEOVĚ PARADOXU .....	243
<b>16. LEKCE: ODOLNOST NELZE USPĚCHAT, ALE PŘEDČASNÝ KONEC ANO</b> .....	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
<b>17. LEKCE: SÍLA ÚSMĚVU</b> .....	267
BOUŘE, ÚSMĚVY A OSLAVY: VĚDA .....	269
BOUŘE, ÚSMĚVY A OSLAVY: SHACKLETON .....	272
<b>18. LEKCE: SPÁNEK POSILUJE</b> .....	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
<b>19. LEKCE: HRDINOVÉ HLADU</b> .....	289
HRDINOVÉ HLADU A DOBRODRUŽSTVÍ .....	292
JÍST VŠECHNO MOŽNÉ .....	294
<b>20. LEKCE: ODOLNOST JE NEJLEPŠÍ PODÁVAT S JÍDLEM</b> .....	299
KALORICKÁ HUSTOTA .....	300
STRAVA BĚHEM OBEPLAVÁNÍ VELKÉ BRITÁNIE .....	304
PROTEINOVÝ POLŠTÁŘ .....	306
SILNÉ TUKOSACHARIDOVÉ PALIVO .....	309
POZNÁMKY K VÝŽIVĚ .....	310
<b>21. LEKCE: ŽALUDEK Z OCELI</b> .....	314
NEBYL JSEM HRDINA... JEN JSEM MĚL HLAD .....	317
<b>22. LEKCE: ODOLNOST JE STRATEGICKY ŘÍZENÉ UTRPENÍ</b> .....	320
EPILOG .....	325
POZNÁMKY .....	328
PODĚKOVÁNÍ.....	340
REJSTŘÍK .....	342