

S A D R Ź A J

UVOD	1
1. RAZVOJ ALPINIZMA U PROŠLOSTI	2
2. POJAM I VRSTE PLANINARSTVA	3
3. KARAKTERISTIKE, OSOBINE I SPOSOBNOSTI PENJAČA	5
3.1. Fizička konstitucija	5
3.2. Motivacija	6
4. UTICAJ KRETANJA NA ORGANIZAM	7
4.1. Uticaj kretanja na fizičke sposobnosti penjača	7
4.2. Uticaj kretanja na psihu	8
5. UTICAJ PROMJENE NADMORSKE VISINE NA ORGANIZAM.....	10
5.1. Uticaj promjene nadmorske visine na pojedine organe i dijelove tijela	11
5.1.1. Mozak	11
5.1.2. Pluća	12
5.1.3. Oči	13
5.1.4. Ekstremiteti	13
5.1.5. Bubrezi i mokraćna bešika	13
5.1.6. Zglobovi i mišići	14
5.1.7. Želudac i crijeva	14
5.1.8. Usta i zubi	14
5.1.9. Uši i nos	15
6. AKLIMATIZACIJA	16
6.1. Tehnike aklimatizacije	16
7. VISINSKA BOLEST	18
7.1. Skor tabela kojom se utvrđuju simptomi akutne visinske bolesti	18
8. OSNOVNI PRINCIPI PRIPREMA ZA PENJANJE	20
9. MODELI PRIPREME PENJAČA	21
9.1. Planovi fizičke pripreme penjača	21
9.1.1. Plan priprema za rekreativce I stepena	21
9.1.2. Plan priprema za rekreativce II stepena	22
9.1.3. Plan priprema i treninga za planinare - visokogorce	22
9.1.4. Plan priprema i treninga za planinare i alpiniste – vrhunske sportiste	23
9.2. Mentalne pripreme penjača	25
9.2.1. Razvijanje samopouzdanja	25
9.2.2. Korišćenje vizuelizacije i mentalne kontrole	26
9.2.3. Kontrolisanje sumnje i negativnih misli	27

10. SPECIFIČNE VJEŽBE U OKVIRU PRIPREMA ZA PENJANJE	28
10.1. Šake	28
10.2. Ruke i ramena	28
10.3. Značaj rada na antagonistima	29
11. ISHRANA TOKOM PENJANJA	30
11.1. Pravilno balansiranje obroka	30
11.2. Održavanje tečnosti u organizmu tokom penjanja	32
12. OSNOVNA PRAVILA	
BEZBJEDNOG KRETANJA I BORAVKA U PLANINI	33
13. OPASNOSTI I RIZICI PRI PENJANJU NAJVIŠIH VRHOVA	35
13.1. Objektivne opasnosti	35
13.1.1. Opasnosti od reljefnih detalja	36
13.1.2. Opasnosti od vremenskih nepravilnosti	36
13.1.3. Snježne opasnosti	37
13.1.4. Opasnosti od biljnog i životinjskog svijeta	37
13.1.5. Opasnosti od vode	38
13.1.6. Opasnosti od drugih ljudi	38
13.1.7. Smanjenje rizika objektivnih opasnosti	38
13.2. Subjektivne opasnosti - planinar	40
14. RANIJA ISKUSTVA, KAO PRIPREMA ZA	
PENJANJE NAJVIŠIH PLANINSKIH VRHOVA SVIJETA	42
15. OBLASTI NAJVIŠIH PLANINSKIH VRHOVA SVIJETA	44
15.1. Evropa	44
15.2. Afrika	45
15.3. Sjeverna i Južna Amerika	45
15.4. Azija.....	46
15.5. Australija i Okeanija	46
15.6. Antarktik	46
ZAKLJUČAK	47
LITERATURA	48
SADRŽAJ	49