

Obsah

1. RYCHLOST	3
Stavba svalu	4
Energetické systémy lidského těla	10
Fyziologické determinanty rychlostního výkonu	16
Metody rychlostního tréninku.....	20
Rychlostní vytrvalost a anaerobní kapacita	28
Výbušná síla	30
2. VYTRVALOST	41
Determinanty vytrvalostního výkonu	42
Podíl genetiky na vytrvalostním výkonu	56
Metody vytrvalostního tréninku.....	58
Vytrvalostní trénink ve vysoké nadmořské výšce	76
Jak trénují Afričané?	82
Vytrvalostní trénink a věk.....	88
3. SÍLA.....	91
Determinanty silového výkonu.....	92
Metody silového tréninku.....	96
Distribuce svalových vláken v kosterním svalstvu	110
Obecné principy posilovacího tréninku	116
Silový vs. vytrvalostní trénink	120
Metody progresivního zvyšování síly.....	124
Pohlaví a věk	128
Seznam cviků na rozvoj síly	132
4. ANTROPOMETRIE A FYZIOLOGIE SPORTŮ	147
Programy výběru sportovních talentů	148
Testy motorické výkonnosti	152
Tělesná morfologie.....	168
Atletika.....	182
Individuální sporty	200
Týmové sporty.....	246

5. RASOVÉ ROZDÍLY VE SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI	279
Sport a rasa	280
Genetika a fyzická stavba lidských populací.....	286
Anatomické rozdíly mezi bílými Evropany a Západoafričany.....	320
Černí sprinteři a bílá vlákna	324
Konec západoafrické nadvlády na středních tratích.....	328
Tajemství „zázračných“ Afričanů	334
Keňané pod mikroskopem	340
Studium afrických běžců mimo Keňu	344
Africká záhada vyřešena?	350
Vytrvalostní talent mimo subsaharskou Afriku	358
Černí jsou rychlejší a bílí jsou silnější?	362
Studie sportovních předpokladů u ostatních populací.....	368
Genetické limity.....	374
„Lstiví Židé“ a „přírodní atleti“	378
„Africká běžecká dominance“	382
6. DOPING A PODPŮRNÉ PROSTŘEDKY	389
6a. Legální podpůrné prostředky	391
Výživové doplňky, vitaminy, minerály.....	392
Kreatin	414
Obchod s iluzemi.....	420
6b. Zakázané dopingové látky	425
Steroidová éra	426
Doping v poststeroidové éře.....	430
Přehled nejčastějších dopingových látek.....	434
Doping budoucnosti?.....	452
VÝBĚR DŮLEŽITÝCH PRAMENŮ NEUVEDENÝCH V TEXTU	454
PODĚKOVÁNÍ.....	471