

<b>1. RYCHLOST .....</b>	<b>3</b>
Stavba svalu .....	4
Energetické systémy lidského těla .....	10
Fyziologické determinanty rychlostního výkonu .....	16
Metody rychlostního tréninku .....	20
Metody rychlostního tréninku .....	20
Rychlostní vytrvalost a anaerobní kapacita .....	28
Výbušná síla .....	30
<b>2. VYTRVALOST .....</b>	<b>41</b>
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
<b>3. SÍLA.....</b>	<b>91</b>
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
<b>4. ANTROPOMETRIE A FYZIOLOGIE SPORTŮ .....</b>	<b>147</b>
Programy výběru sportovních talentů .....	148
Testy motorické výkonnosti .....	152
Tělesná morfologie .....	168
Atletika.....	182
Individuální sporty .....	200
Týmové sporty.....	246

<b>5. RASOVÉ ROZDÍLY VE SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI.....</b>	<b>279</b>
Sport a rasa.....	280
Genetika a fyzická stavba lidských populací.....	286
Anatomické rozdíly mezi bílými Evropany a Západoafřičany.....	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
<b>6. DOPING A PODPŮRNÉ PROSTŘEDKY .....</b>	<b>389</b>
<b>6a. Legální podpůrné prostředky .....</b>	<b>391</b>
Výživové doplňky, vitaminy, minerály.....	392
Kreatin .....	414
Obchod s iluzemi.....	420
<b>6b. Zakázané dopingové látky .....</b>	<b>425</b>
Steroidová éra .....	426
Doping v poststeroidové éře.....	430
Přehled nejčastějších dopingových látek.....	434
Doping budoucnosti?.....	452
<b>VÝBĚR DŮLEŽITÝCH PRAMENŮ NEUVEDENÝCH V TEXTU .....</b>	<b>454</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ.....</b>	<b>471</b>