

1. Úvod	7
2. Východiska biotechnologického přístupu k formování biologického základu sportovní výkonnosti	9
2.1 Globální biomedicinský preventivní přístup k rozvoji, resp. zdokonalování základní i speciální pohybové výkonnosti	9
2.1.1 Příprava pohybového systému na náročnou pohybovou činnost	9
2.1.2 Fáze efektivního motorického učení	13
2.1.3 Fáze efektivního kondičního rozvoje, resp. zdokonalování základní pohybové výkonnosti	13
2.1.4 Fáze ověřování osvojení dříve vypracovaných, koordinačně náročných pohybových dovedností (odolnost prvků speciální pohybové výkonnosti vůči metabolickému diskomfortu)	15
2.1.5 Fáze cíleného metabolického zotavování zaměřenou pohybovou činností	15
2.1.6 Fáze sestupu funkční úrovně při zotavovacích nespojitých pohybových činnostech mírné intenzity (relativně dynamická fáze uklidnění)	16
2.1.7 Regenerace pohybového systému po náročné pohybové činnosti (relativně statická fáze uklidnění)	16
2.2 Diagnostika schopností realizovat mezní pohybový výkon v základních metabolických zónách jako východisko zaměření tréninkového procesu, s individuálně "doladěnou" manipulací pohybovým zatížením do zón efektivní adaptace	17
2.2.1 Zaměřená objektivní laboratorní diagnostika	18
2.2.1.1 Výkonová a metabolická diagnostika mezních charakteristik alaktátového neoxidativního způsobu úhrady energie	18
2.2.1.2 Výkonová a metabolická diagnostika mezních charakteristik laktátového neoxidativního způsobu úhrady energie	19
2.2.1.3 Výkonová, metabolická a funkční diagnostika mezních charakteristik oxidativního způsobu úhrady energie	21
2.2.2 Zaměřená objektivní terénní diagnostika	24
2.2.2.1 Výkonová a metabolická diagnostika mezních charakteristik alaktátového neoxidativního způsobu úhrady energie základním testem pohybové výkonnosti	24
2.2.2.2 Výkonová a metabolická diagnostika mezních charakteristik laktátového neoxidativního způsobu úhrady energie základním testem pohybové výkonnosti	25

2.2.2.3 Výkonová a metabolická diagnostika mezních charakteristik oxidativního způsobu úhrady energie základním testem pohybové výkonnosti	25
2.2.3 Výkonová diagnostika individuálních schopností uplatňovat kondiční dispozice ve specifickém pohybovém projevu odpovídajícím testem pohybové výkonnosti (basketbal)	25
2.2.3.1 Zaměřená výkonová diagnostika mezních schopností zúročovat "alaktátové" kondiční předpoklady v dílčí zaměřené herní činnosti	26
2.2.3.2 Zaměřená výkonová diagnostika mezních schopností zúročovat "laktátové" kondiční předpoklady v dílčí zaměřené herní činnosti (resp. odolávat důsledkům metabolické acidózy v herním projevu)	26
2.2.3.3 Zaměřená výkonová diagnostika mezních schopností zúročovat "oxidativní" kondiční předpoklady v dílčí zaměřené herní činnosti (na úrovni iANP)	27
2.3 Vyhodnocování výsledků komplexní zaměřené výkonové, metabolické a funkční diagnostiky pohybových výstupů a jejich bioenergetického zabezpečení	28
2.4 Dietní intervence pohybové výkonnosti	32
2.4.1 Optimalizace časového rytmu, složení a množství stravy před sportovní soutěží ("předsoutěžní" jídlo)	32
2.4.2 Dieta zaměřená na superkompenzaci svalového glykogenu a výchozího jejího užití	34
2.4.2.1 Dietní intervence stravou se zvýšeným obsahem cukrů	36
2.4.2.2 Dietní a pohybový režim pro superkompenzaci svalového glykogenu k intervenci rychlostně-vytrvalostní výkonnosti (laktátová zóna neoxidativního krytí)	38
2.4.2.3 Dietní a pohybový režim pro superkompenzaci svalového glykogenu k intervenci vytrvalostní výkonnosti (smíšené oxidativně-neoxidativní pásmo, zóna oxidativního krytí)	39
2.4.3 Fyziologická východiska pro skladbu nápoje sportovců při vytrvalostních výkonech	43
2.5 Modulování psychofyzické výkonnosti intenzitou rozcvičení	43
4. Fyziologická východiska pro trénink ve sportovních hrách	50
4.1 Stručná charakteristika pohybového obsahu sportovních her z fyziologického hlediska	50
4.2 Optimalizovaný fyziologický profil hráče	51

4.2.1	Žádoucí skladba svalů	51
4.2.2	Žádoucí bioenergetické a funkčně metabolické ukazatele	51
4.2.3	Žádoucí kvality analyzačně-syntetických funkcí v řízení hybnosti	52
5.	Základní písemnictví a doporučená rozšiřující literatura	53