

VSEBINA november-december 2008

UREDNIKOVA BESEDA

Zakaj ljudje pretečejo maraton

Janez Penca

NAČINI OKREVANJA PO TRENIRANJU

Si z mrzlo vodo res lahko bolje povrnemo moči?

Nick Grantham, SIB 83, oktober 2008

ŠTIRIKRATNI OLIMPIJSKI ZMAGOVALEC

Kako je treniral Lasse Viren

Rolf Haikkola, The Coach 32, zima 2006

NAČRTOVANJE TRENINGA

Pomembna sprememba na bolje

Lindsay Dunn, The Coach 32, zima 2006

USTVARJAJMO PRVAKE

Glavne ugotovitve projekta

Rosie Mayes, FHS 25

PREHODI – ŠTUDIJ PRIMERA

Od juniorja do seniorja

Matt Beechey, FHS 25, oktober 2004

PODHLADITEV

Kako športnika ulovi ekstremen mraz

Jeremy Windsor, SIB 78, april 2008

"ZIMSKE" POŠKODBE

Smučarjev palec

Shin Jae Rhee in Fares Haddad, SIB 77, marec 2008

DOKONČNI POGLED?

Dinamična gibljivost

Nick Grantham, SIB 77, marec 2008

TRENIRANJE

Zakaj je moč trupa ključ do dobrega metanja in udarcev/strelov (na gol)

James Marshall, Peak Performance 263, julij 2008

PSIHOLOGIJA ŠPORTA

Mentalni trener - psihične spretnosti

Matej Lunežnik, www.mentalni-trener.com

ZA UČINKOVITEJŠE TRENIRANJE 1

Odnos med trenerjem in športnikom

Abrie de Swardt, The Coach 23

ZA UČINKOVITEJŠE TRENIRANJE 1

Teorije o točki, ko se tekač "sesuje"

Clive V James, The Coach 23

V ŽARIŠČU JE PEKING

Tekačeva nesrečna peta

Fahad Siddique Hosain, Rahul Patel in Fares Haddad, SIB 84, november 2008

KRONIČNE PATOLOGIJE

Kako se spopademo s kronično tendinopatijo Ahilove kite

Chris Mallac, SIB 84, november 2008