

VSEBINA

ENERGIJSKA PRESNOVA

Laktat ni "slabi deček", ampak eno od najpomembnejših goriv

TRENIRANJE MOČI 1

Ko gre za treniranje moči, so športniki posebna populacija

TRENIRANJE MOČI 2

Zakaj se ženske izogibajo treniranju z utežmi in kako lahko trenerji vplivajo, da si premislijo

RAZGLEDI PO SVETU

Trening moči za šolarje

Priprava na pomembno tekmovanje

Viri energije pri treniranju teka na 400m

Glasba kot ergogeni pripomoček

Tekaška omama: nova razlaga

Večini vrhunskih športnic grozi "triada"

Glikogenska superkompensacija deluje samo enkrat

Zakaj je nogomet dober za otroke

Ergogeni učinek salbutamola

Nova odkritja v zvezi z "navzkrižnim učinkom"

Preobremenitev kolesarjev z železom

Paratletom priporočajo napitke z močno koncentracijo ogljikovih hidratov

OPTIMIZIRANJE TELESNE PRIPRAVE

Športniki, ki nastopajo na OI paraplegikov

ZNANOST ZA ATLETSKO PRAKSO

Pospešek na razdalji

Kako vrhunski atleti razvijajo hitrost

Geni vplivajo na človekove dosežke

Doping z umetnimi prenašalci kisika

Faza ohranjanja vrhunskih dosežkov v dolgoročnem sistemu priprave

ZNANOST ZA ŠPORTNO PRAKSO

Frekvenca srčnega utripa je specifična za posamezno dejavnost/šport

Tek in kolesarjenje pri triatlonu sta povezana, plavanje pa je specifično

Manj treninga je za igralce ragbija bolje

Samozdravilna moč krvi

POŠKODBE MLADIH PLAVALCEV

Mlada, nadarjena in z dvema slabima ramama

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

Trening moči in kondicije v časovni stiski

Bistvene sestavine dosežka v teku na 100m

KOMBINIRANI TRENING EKSPLOZIVNE MOČI

Povečanje skupnega učinka: ali lahko z enim načinom treninga pozitivno vplivamo na drugega?

MNENJE

"Daleč od tega, da bi bil nepošten, doping, ki pripomore k boljšim rezultatom, dejansko podpira enakost"

ODZIV

"Naj športniki jemljejo doping, ampak ne v mojem klubu in ne na mojih olimpijskih igrah"

NA VPRAŠANJA ODGOVARJA fiziolog dr. Stephen Seiler