

VSEBINA september – oktober 2005

ŠPORTNA PSIHOLOGIJA

Pomembnost pripisovanja –učimo se ob uspehu in ob polomu

Lee Crust, Peak Performance 210

ZA VRHUNSKO PRIPRAVLJENOST

Kako ravnati s poškodbo?

Alison Rose, FHS 27, april 2005

KO SE STVARI OBRNEJO NAVZDOL

Odkrivanje pretreniranosti

dr. Kirsten Peterson

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE ATLETIKE

Rezerva za boljše dosežke v vzdržljivostnih tekih

Aleksander Strecov, Leistungssport, Nemčija

Posebnosti v pripravi skakalk s palico

Antonina Miller in Viktor Jagodin, Legkaja atletika, Rusija

Pomembnost gospodarne porabe energije pri tekih na dolge proge

Philo Saunders in sodel., Modern Athlete and Coach, Avstralija

Specifičnost prilagajanja na alaktatne anaerobne treniške obremenitve

S. Vovk, Naučnij atletičeskij vestnik, Rusija

Projekcija treninga v pripravljalni dobi

L. P. Matvejev, Leistungssport, Nemčija

KAJ PRAVI ZNANOST

Prednosti vzratnega teka in hoje

Int J Sports Med 2005; 26:214-219, Peak Performance 215

Težave z dihalnimi potmi smučarjev-alpinistov ...

Int J Sports Med 2005; 26:233-237, Peak Performance 215

... in vnetje nosne sluznice vzdržljivostnih športnikov

Med Sci Sports Exerc 2005, 37, 5:707-711, Peak Performance 215

Nosečnost, moč in kondicija

Med Sci Sports Exerc 2005; 37, 5:832-837, Peak Performance 217

Natrij, krvna plazma in dosežki

Int J Sports Med 2005; 26: 182-187, Peak Performance 217

Kreatin je dolgoročno varen

Int J Sports Med 2005; 26(4): 307-13, Peak Performance 214

Kreatin pomaga pri veslaškem treningu

Ženske, ki jemljejo kreatin, hitreje okrevajo po aerobnih obremenitvah

Z dodajanjem kreatina prehrani izboljšamo mišično vzdržljivost

Prispevek aerobne in anaerobne energije pri tekih na 400 in 800m

Pozitivni učinki treniranja tekov na srednje proge na zdravje mišic in okostja mladih tekačev

Sharon Dixon, The Coach 26, januar- februar 2005

Kakšno ogrevanje za kolesarje?

Med Sci Sport Exerc 2005; 37, 5: 838-845, Peak Performance 217

Odkrivanje nandrolona

Int J Sports Med 2004; 25: 528-532, Peak Performance 217

ŠE O KREATINU

Je kreatin dolgoročno res varen

Andrew Hamilton, Peak Performance 218

Dr. Stephen Seiler, Športni inštitut Agder College, Kristiansand, Norveška, odgovarja na vprašanja

PREHRANA

Glikemični indeks: kako ga lahko športniki pripravijo, da dela zanje

Andrew Hamilton, Peak Performance 217

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

Ali pliometrični trening koristi tudi rokam in trupu?

Raphael Brandon, Peak Performance 217

O KNJIGI

Malo matematike: ko se šport sreča s številkami

Rob Eastway, John Haig

MENTALNE ZMAGE

Zakaj so "bronasti" srečnejši od "srebrnih"?

Dr. Raj Persaud, Financial Times, 10.-11. september 2005