

VSEBINA november-december 2005

NAŠ ŠPORTNI KAPITAL

***Od kod prihajajo zmagovalci?***

*Janez Penca*

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

**Pravilen prehod tekača med zimo in poletjem**

*David Lowes, The Coach 28, maj-junij 2005*

INJEKCIJE

**Dobro pomerjena igla: najljubše injekcije Chrisa Bradshawa**

*Sports Injury Bulletin 51, julij-avgust 2005*

POGLED PO RAZISKAVAH

**Učinkovito preprečevanje poškodb upogibalk kolen**

*Sports Injury Bulletin 51, julij-avgust 2005*

STRATEGIJE ZDRAVLJENJA

**Dajmo bolečini vsebino**

*Chris Bradshaw, Sports Injury Bulletin 51, julij-avgust 2005*

POŠKODBA PREDNJE KRIŽNE VEZI

**Kaj bodo kirurgi počeli v prihodnje**

*Sam Oussedik in Fares Haddad, Sports Injury Bulletin 51, julij-avgust 2005*

TENIS

**Jaz izbiram misli, ne misli mene**

*Tomaž Mencinger, [www.mentalwinner.com](http://www.mentalwinner.com)*

POŠKODBE

## **Šibke zadnjične mišice uničujejo tekača**

*Sean Fyfe, Sports Injury Bulletin 54, november 2005*

GOLF

## **Kako zmanjšati tveganje poškodb**

*Sports Injury Bulletin 52, september 2005, za SIB pripravila Isabel Walker*

V STENO ZA ČVRSTEJŠE GLEŽNJE

## **Športno plezanje kot zdravljenje zvina gležnja?**

*Sports Injury Bulletin 52, september 2005, za SIB pripravila Isabel Walker*

ENAKA TEŽAVA, ENAK VZROK?

## **Bodec v novi luči**

*Sports Injury Bulletin 52, september 2005, za SIB pripravila Isabel Walker*

HORMONI IN MOČ

## **Zakaj skoraj nič maščob in veliko beljakovin v prehrani le ni najboljša rešitev**

*Andrew Hamilton, Peak Performance 221*

ZA BOLJŠE TRENIRANJE

## **Skrivnosti, čarodejstvo ali zgolj zdrava pamet?**

*David Lowes,, The Coach 23, julij-avgust 2004*

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

## **Ne gre za to, kaj treniramo, gre za to, kako to počnemo**

*Ian Roberts, The Coach 24, september-oktober 2004*

## **Okrevanje po treningu moči traja dve uri**

Henley, M. O., Irving, B. A., & Gaesser, G. A. (2004).

**Ena maksimalno utrujajoča serija vaj za moč povzroča znatne spremembe v sestavi telesa**

Fincher II, G. E. (2003)

**Če šibko intenziven trening moči sledi zelo intenzivnemu treningu maksimalne moči, slednja naraste**

Goto, K., Nagasawa, S., Yanagisawa, O., Kaneko, F., Kizuka, T., & Takamatsu, K. (2002)

**Karkoli se dogaja pri šibkem naprežanju, nima nobene zveze s tistim, kar se dogaja pri močnem**

Brisswalter, J., Legros, P., & Durand, M. (1996)