

RAZISKAVE ZA ŠPORTNO PRAKSO

**Učinek hipoksičnega treninga s prekinitvami na fiziološke meritve in rezultate veslačev: pilotska raziskava**

*Hinckson EA, Hopkins WG, Downey BM, Smith TB  
Institut za raziskave v športu in rekreaciji NZ, AUT University, Auckland, New Zealand.*

**Razvoj odriva pri vodoravnih skokih**

*J. V. Jaonkar*

*Track Coach 168, poletje 2004, iz Modern Athlete and Coach, Avstralija*

**Pregled biomehaničnih struktur različnih tekaških vaj**

*Anatolij Skipko*

*Track Coach 169, jesen 2004, iz Leistungssport (Nemčija)*

**Pliometrični trening**

*Allen Hedrick*

*Track Coach 169, jesen 2004, iz Strength and Conditioning Journal (ZDA)*

**Dolžina intervalov počitka pri treniranju**

*L. S. Homenkova*

*Track Coach 169, jesen 2004, iz Legkoatletičeskie metanija (Rusija)*

**Kreatinski serum tekačem ne koristi**

*Andrew Hamilton J Strength Cond Res 2005; 19(4): 730-4, povzeto v Peak Performance 228*

**Ali je fosfatidilserin novo ergogeno sredstvo za vzdržljivostne športnike?**

*Med Sci Sports Exerc 2006; 38(1): 64-71*

**Učinek izvlečka korejskega ženšena na oksidativni stres zaradi vzdržljivostne obremenitve**

*J Sports Med Phys Fitness 2005; 45(2): 178-82*

## PREHRANSKI DODATKI

### **Ergogeni pripomočki – kaj je dobro, kaj slabo in kaj preprosto zanič?**

*Joe Beer, Peak Performance 228*

## POŠKODBE

### **Manipulacija sklepov – je vredno tvegati?**

*Steve Robson ima zasebno prakso in kliniko za športne poškodbe. Osem let je bil fizioterapevt britanskega olimpijskega moštva in je sourednik strokovne revije, ki jo izdaja Physiotherapy Pain Association; Peak Performance 229.*

## TRENIRANJE

### **Periodizacija treninga – zdaj po blokih**

*Dr. Shaun Galloway, Peak Performance 229*

## ČVRST TRUP

### **Obrobne probleme rešujemo v središču**

*Sports Injury Bulletin 58, marec 2006*

## FARMAKOLOŠKI NAPOTKI (1)

### **Droge, ki jih jemljejo športniki: rekreacijske droge**

*Ryan Shulman osvetljuje tveganja, ki spremljajo uporabo dovoljenih in običajnih cestnih drog Sports Injury Bulletin 58, marec 2006*

## FARMAKOLOŠKI NAPOTKI (2)

### **Droge, ki jih jemljejo športniki: genski doping**

*Ryan Shulman raziskuje tehnološke meje športa in precepe, v katere nas spravlja znanost Sports Injury Bulletin 59, maj 2006*

## NOVO V KIRURGIJI KOLENA

### **Kirurško popravilo prednje križne vezi**

*Dvojni sveženj je morda najboljša rešitev za nekatere športnike. Poročajo Mathew Dodd, Sam Oussedik in Fares Haddad. Sports Injury Bulletin 59, maj 2006*

#### TRENIRANJE

### **Ali lahko s kolesarjenjem izboljšamo dosežke v drugih disciplinah?**

*John Shepherd, Peak Performance 227*

#### ŠPORT IN SPANJE

### **Zdramite se – spanje je pomembno!**

*Tim Lawson je športni znanstvenik in ustanovni direktor SiS Ltd. (Science in Sport, ki še vedno tekmuje v kolesarstvu in ima medaljo s svetovnega veteranskega prvenstva; Peak Performance 227*

#### POŠKODBA MNOGIH

### **Teniški komolec**

*Peter N. Sperryn, Šport in medicina, DZS 1994; 164-165; Vivian Grisogono, Sports Injuries, a self-help guide, John Murray Ltd 1992; 271-272; Dr. Lyle J. Micheli, The Sports Medicine Bible, John Boswell Associates Book 1995; 237; 245*

#### V ISKANJU HITROSTI

### **Z boljšo tehniko do boljšega sprintsa**

*Phil Gardiner govori o tehniki sprintsa in trenerjem kaže, kako bi lahko svojim varovancem pomagali izboljšati hitrost*