

VSEBINA

PREPREČEVANJE POŠKODB

Ključ do uspešnega treniranja? Veliko počivajte!

Nick Grantham, Peak Performance 232, julij 2006.

RAZVIJANJE MOČI

Počepi z utežmi – nove raziskave o stari vaji

James Marshall, Peak Performance 234, 2006

FIZIOLOGIJA IN PREHRANA

Športni napitki – je preveč dobrega lahko slabo?

Dr. Richard Godfrey, Peak Performance 234

PREGLED POŠKODB

Da bi kolesarili čim bolje, se vam mora kolo prilagajati tako dobro kot kolesarske hlačke

Sean Fyfe, Peak Performance 232

TEŽAVE S HRBTOM

Slaba drža ni samo stvar odnosa – škoduje tudi zdravju in športnim dosežkom

Mark Alexander, Peak Performance 232.

FARMAKOLOŠKA NAVODILA

Doping za boljše dosežke

Ryan Shulman, Sports Injury Bulletin 60, junij 2006

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

Biti moraš nadarjen, da delaš z nadarjenimi (1)

Stuart Dempster, The Coach 26, januar- februar 2005

TEHNOLOGIJA IN TRENING

Napravice – ali koristijo?

Frank Horwill, The Coach 16, maj- junij 2003

ZA BOLJ UČINKOVITO TRENIRANJE

Izboljšanje VO₂max in laktatnega praga

Frank Horwill, The Coach 17, julij- avgust 2003

STAREJŠI ŠPORTNIK

Zavrimo usihanje hitrosti sprinta zaradi staranja

John Shepherd, The Coach 22, maj- junij 2004

FIZIOLOGIJA IN VZDRŽLJIVOST

Je staranje neizogibno – ali preprosto posledica detreniranja?

Peak Performance 192, januar 2004

OSEBA

Kaj dela trenerja dobrega?

Wilf Paish, The Coach 18, september- oktober 2003

SOŽITJE

Razmejitev hitrosti, moči in vzdržljivosti

Wilf Paish, The Coach 13, november- december 2002

POVZETKI IZ ZNANOSTI TRENIRANJA

Primerjava antioksidantov

Med Sci Sports Exerc, l. 38, št. 6, str. 1098-1105; Peak Performance 233

Napitek iz mandljev in rozin je enako dober kot komercialni ogljikohidratni športni napitek

Ogljikovi hidrati so za intenzivno intervalno naprežanje enako dobri kot kreatin

Coaching Science Abstracts, B. Rushall

Zakaj triatlonci ne potrebujejo dodatnega natrija

Br J Sports Med 2006; 40:255-259; Peak Performance 229

Zdravilo, ki so ga izbrisali s spiska prepovedanih je ergogeno

Med Sci Sports Exerc 2006; 38(2): 329-333; Peak Performance 229

O glukozaminu ne boste nikoli slišali nič slabega, a tu je informacija, ali sploh deluje

Diane Back, Peak Performance 232, julij 2006

Reakcijski čas pri sprintu

Owen van Niekerk, Coaching Athletics (Južna Afrika)

Večslojni trening za tekače na dolge proge

Dick Moss, Physical Education Digest (Kanada)