

VSEBINA 2007-2

VESLAŠKI TRENING

Moč ljudem ali kako izboljšati veslaški dosežek na 2000m

Terry O'Neill

RAZISKAVE ZA PRAKSO

Anksioznost ne igra tako pomembne vloge, kot pogosto mislimo

Lundqvist, C., Kentta, G., & Raglin, J. S. (2006)

Vadba zmanjšuje odzivnost na psihosocialne strese

Alderman, B. L., Rogers, T. J., Johnson, T. A., & Landers, D. M. (2003)

S prehranskimi dodatki lahko po nastopu v maratonu izboljšamo okrevanje

Talbott, S. M. (2004)

Dehidracija povzroča razpoložensjske motnje

Schoffstall, J. (2006)

Ali masaža vpliva na razpoloženje?

Micklewright, D., Griffin, M., Gladwell, V., & Beneke, R. (2005)

PRIPRAVA VELIKANA TEKA NA DOLGE PROGE

Kako se je Lasse Viren pripravil na dvojno olimpijsko zmago

Rolf Haikkola

TRENING KONDICIJE IN MOČI

Ali dnevi, ko ne treniramo, res škodijo prihodnjim dosežkom

Jim Cowan

FIZIOLOGIJA EKSTREMNIH RAZMER

Višinska bolezen (2. del)

Jeremy Windsor

ŠTUDIJ PRIMERA

Dirka za Ironmana, da ti zastane srce

Victor Thompson

UČIMO SE OD VELIKIH TRENERJEV

Učne ure trenerskega velikana

Kate Goodger

ŠTUDIJ PRIMERA

Motiviranje športnikov

Paul Connolly

MOŠTVENI ŠPORTI

"Pripravljenost": vroča tema današnjega športa

Calvin Morriss

VZDRŽLJIVOST

Vloga aerobnega treninga pri tekih na srednje proge

Dr. Steve Ingham

TRENING

Pospešek: čim hitreje do čim višje hitrosti

John Shepherd

ZNANOST ZA BOLJŠE TRENIRANJE

Kako maksimalno naprežanje vpliva na delovanje možganov

Br J Sports Med 2007; 15

Zakaj je tekočina pred tekmo tako pomembna za "lahke" veslače?

Med Sci Sports Exerc 2007; 39 (1): 184-191

Beta(2)-agonisti, s katerimi zdravijo astmo, ne predstavljajo prednosti

Sports Med 2007; 37(2):95-102

ZVENI DOBRO, TODA ALI DELUJE?

Magnetne terapije

Nick Grantham, SIB 66, februar 2007

Ergogene snovi

Dr. Bojan Knap

UREDNIKOVA BESEDA

Recept za nesrečno življenje: predajte se nevidni roki koristoljubja

Janez Penca