

VSEBINA 1-2009

NEVARNI POSTOPKI

**"Narediti" težo – za kakšno ceno?**

*Shelain Patel in Fares Haddad, SIB 84, november 2008*

FIZIOLOGIJA

**Maksimiranje moči – je čas, da zavržemo stara pravila?**

*Keith Baar in Mike Gittleson, Peak Performance 270, december 2008*

IZ ZGODOVINE TRENIRANJA

**V kakšni luči športnik vidi trenerja**

*Lloyd Percival, Track Technique 66, december 1976*

TRENIRANJE STAREJŠIH ŠPORTNIKOV

**Naredimo pravo mešanico za veterane**

*John Shepherd, Peak Performance 272, januar 2009*

KOLESARJENJE

**Aerodinamika na kolesu**

*Joe Beer, Peak Performance 272, januar 2009*

TRENIRAJMO RAZUMNO

**Je kros primeren način treniranja za tekače na krajše srednje proge?**

*Wilf Paish, Track Coach 186, zima 2009*

PREHRANJEVANJE

**Kako naj se prehranjuje potujoči športnik**

*James Collins, Coaching Edge 10, zima 2007-2008.*

ČUDEŽNE ROKE

## **Športna masaža**

*Lynda Daley, Coaching Edge 10, zima 2007-8*

### OD TRENINGA K NASTOPU

#### **Dosežki na treningu in tekmovanju: rešimo uganko dr. Jekylla in g. Hyda**

*Dr. Chris Shambrook, Coaching Edge 7, pomlad 2007*

### ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

#### **Teka na 400 in 800m: treniranje mladostnikov**

*Dave Sunderland, The Coach 15, marec-april 2003*

### ŠTUDIJ PRIMERA

#### **Samo preprost zvin gležnja ...**

... ki se ni obnašal tako, kot bi se moral. **Scott Smith**

*Scott Smith, SIB 85, januar 2009*

### MOČ

#### **Osnovni trening za mišično moč**

*James Marshall, Peak Performance 272, januar 2009*

### VETERANSKI ŠPORT

#### **Nikoli prestari**

*John Brewer, Coaching Edge 3*

### ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

#### **Zaznava utrujenosti in okrevanje starejših športnikov po naprežanju**

*Pripravil Andrew Hamilton*

*J Sports Med Phys Fitness, junij 2008; 48(2): 272-7*

#### **Trening za moč in gospodarnost teka**

*Med Sci Sports Exerc. junij 2008; 40(6): 1087-1092; objavljeno v PP 263, julij 2008*

#### **Trening maksimalne moči in gospodarnost teka**

*Int J Sports Med.* 30.okt. 2008 (elektronska objava pred tiskom); *Peak Performance* 270, december 2008

### **Statično raztezanje in gospodarnost teka**

*J Sports Sci.* 2008, oktober 28:1-7 (e-objava pred tiskom); *Peak Performance* 270, december 2008

### **Beta alanin, treniranje in hormonski odzivi**

*Int J Sports Med.* december 2008, 29(12): 952-8; *Peak Performance* 271, januar 2009

### **Kaj je bolje: trenirati vsak dan ali vsak drugi dan po dvakrat?**

*J Appl Physiol.* november 2008; 105(5): 1462-70.

### **Zloraba steroidov in poškodbe srca**

*Exp Toxicol Pathol.*, 20. november 2008 (e-objava pred tiskom); *Peak Performance* 271, januar 2009

### **Ribje olje in poraba kisika**

*J Cardiovasc Pharmacol.*, 19. november 2008 (e-objava pred tiskom); *Peak Performance* 271, januar 2009

### **Je utrujenost stvar duha ali snovi?**

*Br J Sports Med.* 3. dec. 2008 (elektronska objava pred tiskom); *Peak Performance* 272, januar 2009

### **Nadomeščanje tekočine pri vzdržljivostnih športnikih**

*Br J Sports Med.*, november 2008 (e-objava pred tiskom); *Peak Performance* 271, januar 2009

Informacije o reviji dobite na naslovu:

[penca.janez@t-2.net](mailto:penca.janez@t-2.net)