

VSEBINA 2007-3

HITROST

Mehanika teka z maksimalno hitrostjo

Michael Young, The Coach 179, pomlad 2007

ZA UČINKOVITEJŠE TRENIRANJE

Resnica boli

Frank Horwill, The Coach 8, januar-februar 2002

POSTANITE UČINKOVITEJŠI TRENER-KA

12 stvari, ki bi jih morali vedeti o treningu na atletski stezi

Frank Horwill, The Coach 6, poletje 2001

NASTOPAJMO BOLJE

Prilagodimo se na naprežanje v vročem vremenu

Prof. Tom Reilly, The Coach 6, poletje 2001

PRIPRAVE VELIKANA VZDRŽLJIVOSTNEGA TEKA

Kako se je Lasse Viren pripravil za svojo tretjo in četrto olimpijsko zmago

Rolf Haikkola, The Coach 31, november-december 2005

NIHANJE ŠPORTNIKOVE TEŽE

Prehrana v pripravljalni dobi

Richard Chessor, Coaching Edge 6, zima 2007

STABILNOST TRUPA

Izgubljena umetnost nagibanja medicine

Sean Fyfe, Sports Injury Bulletin 69, maj 2007

FIZIOLOGIJA

Kinetika kisika – začnite modro, da boste silovito finiširali!

Dr. Andrew M. Jones, Peak Performance 245

NOGOMET

Znanstven pogled na nogometne poškodbe

Nick Grantham, SIB 69, maj 2007

Biti ženska je tvegano (v nogometu)

Nick Grantham, SIB 69, maj 2007

RAZTEZANJE MIŠIC IN SKLEPOV

Razširite obzorja – zakaj je tempiranje raztezanja pomembno?

James Marshall, Peak Performance 245, pomlad 2007

KDAJ MIŠIČNA MASA PRISPEVA K VZDRŽLJIVOSTI

Trening za moč in vzdržljivostni dosežki

Dr. Stephen Seiler

RAZISKAVE ZA PRAKSO TRENIRANJA

Z masažo celotnega telesa poživimo presnovo

Pasivnost po ogrevanju negativno vpliva na takojšnji dosežek v plavanju

Ogrevanje mora po intenzivnosti ustrezati dejavnosti, za katero se ogrevamo

V času okrevanja po maksimalnem naprežanju laktat najbolje odstranjuje submaksimalno intenzivno plavanje

Potapljanje v ledeno mrzlo vodo pospeši okrevanje samo pri nekaterih tekačih

Na veliki nadmorski višini se srčna frekvenca otrok obnaša drugače kot SF odraslih

Če treningu z utežmi dodamo še pliometrične vaje (poskoke, globinske skoke) je napredek večji

Brent S. Rushall, Coaching Science Abstracts