

VSEBINA 6-2007

NORVEŠKA TEORIJA TRENIRANJA TEKA NA SMUČEH

**Meč treninga reže na obeh straneh**

*Stephen Seiler, Norveška*

TEK NA SMUČEH

**Hoja ali tek kot suhi trening za smučarske tekače?**

*Dr. Stephen Seiler, spletni vir*

PREPLET LAHKOTNEGA IN ZAHTEVNEGA

**Polariziran trening – ali je manj lahko več?**

*James Marshall, Peak Performance 253, november 2007*

VSEŽIVLJENJSKI RAZVOJ

**Pomagajmo otrokom, da bodo dosegli največ, kar zmorejo**

*Ian Stafford, Coaching Edge 9, jesen 2007*

DOBRA PRAKSA TRENIRANJA IN ZAŠČITA OTROK

**Potovanje z otroki in mladostniki**

*The Coaching Edge 9, jesen 2007*

PAMETNO TRENIRANJE

**Do čim večje moči in vzdržljivosti – hkrati**

*Pete McKnight, Coaching Edge 9, jesen 2007*

KAKO RAVNATI S ČASOM

**Periodizacija treninga: osvežitev znanja in moderne izpeljanke**

*Matt Cook je kondicijski trener in specialist za treniranje moči, Coaching Edge 7, pomlad 2007*

NOGOMET MLADIH

## **Premik v poudarku: od priprav do tekem mladih nogometašev**

*Ian Yates, Coaching Edge 7, pomlad 2007*

### TRENIRAJMO PAMETNO

## **Zakaj torej delamo vaje?**

*Paul Brice, Coaching Edge 7, pomlad 2007*

### POSEBNOST ALI PAČ NE

## **Bi morali športnike s hendikepom trenirati drugače?**

*Ken Kelly, Coaching Edge 8, poletje 2007*

### ŠPORTNA PSIHOLOGIJA

## **Telesna poškodba, psihični knockout**

*Victor Thompson, SIB 74, november 2007*

### TERAPEVTSKE DISCIPLINE

## **Kako lahko tai či podpre rehabilitacijo**

*Mark Sheppard, SIB 74, november 2007*

### TRENIRAJMO PAMETNO

## **Svež pogled na treniranje sprinta**

*John Shepherd, The Coach 39, zima 2007*

### TRENIRAJMO PAMETNO

## **Novi izzivi**

*Derek Parker, The Coach 39, zima 2007*

### TRENIRAJMO PAMETNO

## **Poskusite kak drug dan**

*Phil Gardiner, The Coach 39, zima 2007*

### NENAVADEN POGLED

## **Dolžina koraka in človekov organizem**

*Track Coach 178, zima 2007*

### RAZISKAVE ZA PRAKSO TRENIRANJA

#### **Kratkoročno delovanje kreatina**

*Andrew Hamilton, Peak Performance 252, oktober 2007*

#### **Posneto mleko in rast mišic**

*Am J Clin Nutr 2007; Peak Performance 252, oktober 2007*

#### **Omejevanje kalorij in hujšanje**

*AM J Clin Nutr 2007; 86(2):366-72; Peak Performance 252, oktober 2007*

#### **Kvercetin zmanjšuje tveganje bolezni po močnem naprežanju**

*Med Sci Sports Exerc 2007; 39(9):1561-9*

#### **Utrujenost, odločitve na igrišču in poškodbe prednje križne vezi (PKV)**

*Clin Biomech (Bristol, Avon) 2007, 21. sept. e-objava pred objavo v tisku; Andrew Hamilton,*

*Peak Performance 253, november 2007*

### PAMETNO TRENIRANJE

#### **Tekaški trik, ki postaja trend**

*Glenn Dahlem, The Coach 36, pomlad 2007*

### UREDNIKOVA BESEDA

#### **"Izdelovanje" ljudi**

*Janez Penca*