

Vsebina Vd 5/2011

UREDNIKOVA BESEDA

**Kako živeti?**

Janez Penca

FARTLEK

**Z "igro hitrosti" do vzdržljivosti**

Ken Doherty, Track and Field Omnibook, Sistemi treniranja tekov na dolge proge, 328-331

ŽARIŠČE

**Bude, ki tečejo: ultra-vzdržljivost in duhovni športnik**

Jayne Storey, YPT 14, april 2007

PSIHOLOGIJA

**Zaupajte zaupanju vase**

dr. Costas Karageorghis in dr. David-Lee Crust, Peak Performance 300, poletje 2011

VODNIK PO TRENINGU EKSPLOZIVNE MOČI

**Kakovostna moč za športne dosežke**

Charles Staley, Track Coach 196, poletje 2011

TRENING

**Ali lahko boksarski trening koristi drugim športnikom?**

Ian Burbedge, John Shepherd, Peak Performance 268

IZ ZGODOVINE TEKA

**Kako je treniral Ian Stewart**

Track Coach 195, pomlad 2011

BIOMEHANIKA TEKA

**Primerjava biomehanike in poškodb pri bosonogem teku in teku v copatih**

Ivor Vanhegan in F. Haddad, SIB 110, junij 2011

TRENIRANJE

**Časovno učinkovito treniranje – bi morali teči manj, da bi tekli hitreje?**

Bruce Tulloh, Peak Performance 226

STARANJE IN ŠPORT

**Kaj se zgodi, ko športno opremo za vselej obesite na klin?**

John Shepherd, Peak Performance 207

RAZISKAVE ZA PRAKSO

**Vpliv tekaške obutve na tek**

Int J Sports Med, februar 2009 (e-objava pred tiskom); Peak Performance 274

**Prelomna knjiga za prelomni čas**

Janez Penca

**Napake in modrost**

Odlomek iz Jonathana Haidta knjige Hipoteza o sreči, str. 160–161