

# Vsebina Vd 1/2011

## ATLETIKA

### **Treniranje mladih atletov**

Glynnis Nunn-Cearns, Modern Athlete and Coach, oktober 2010

## TRENING ZA DOSEŽKE

### **Zaviranje in pospeševanje**

dr. Mark Kovacs, Coaching Edge, pomlad 2010, št. 19

## POŠKODBE

### **Težave s kitami? Čas je za razbremenitev!**

David Joyce, Peak Performance 294, december 2010

## PREHRANA

### **Prehrana: po vseh teh letih še vedno noro!**

Andrew Hamilton, Peak Performance 294, december 2010

## ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

### **12 Priprave v toplih krajih**

Bruce Longden, The Coach 3

## TRENIRANJE VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV

### **Treniranje športnikov nacionalnega in mednarodnega razreda**

dr. Dave Collins, Coaching Edge 18, zima 2010

## OBČUTLJIVE STVARI

**Teža uspeha**, dr. Annemarie Jutel, The Coach 33

## PODOBA PRVAKA

### **Tekač na 400m Jeremy Wariner o vseh atletskih stvareh**

vir: Peak Performanceonline

## NAJNOVEJŠE INFORMACIJE

### **Krpanje meniskusov**

Shiraz Sabah, Sam Oussedik in Fares Haddad, Sports Injury Bulletin 105, december 2010–januar 2011

## PROUČITEV PRIMERA

### **Povezava med zvinom gležnja in nategnjeno mišico v dimljah**

Daren Stanborough, SIB 104, november 2010

## ATLETIKA

### **Pestrost je začimba življenja**

Derek Parker, The Coach 38

## FIZIOTERAPIJA

### **Praktična čarovnija za vratove in ramena**

Mark Alexander, SIB 103, oktober 2010

## NEUSPEŠEN TRANSFER

### **Plavanje zgolj z rokami deluje, a ne vpliva na plavanje v prostem slogu**

## USPEŠEN TRANSFER

### **Treniranje s padalom koristi**

## PREGLED RAZISKAV

### **Varno po pobočjih**

Nick Grantham, SIB 104, november 2010

## PRIMERJAVA

### **Na dosežke žensk v biatlonu vplivajo drugi dejavniki kot pri moških**

### **Trening maksimalne moči za boljše dosežke smučarskih tekačic**

### **Mišični karnozin in veslaški dosežki**

### **Intenziven trening z utežmi povzroča specifične spremembe, a ne spreminja**

### **dejanskega dosežka v smučarskem teku**

## UREDNIKOVA BESEDA

### **Športnikovo življenje: uravnoteženost različnega**