

Vsebina VD 1/2010

ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

Mentalna priprava na pomladni maraton (2. del)

Dr. Antoinette Minniti,

višja predavateljica psihologije športa na Nottingham Trent University

PAMETNO TRENIRANJE

V čem je stvar?

Frank Horwill,

The Coach 39

DEBATA

Jajce, kura in povratne zanke

Jane Johnson,

SIB 94, november 2009

TRENIRANJE IN PREHRANJEVANJE

Trenirajmo siromašni, tekmuje bogati: zakaj je manj lahko več?

Andrew Hamilton,

Peak Performance 283, januar 2010

HUDA POŠKODBA

Izpah kolena

Henry Colaço in Fares Haddad,

SIB 92, september 2009

PRISTOPI K REHABILITACIJI

Pozabite na propriocepcijo, zgrešili smo bistvo

Mark Alexander,

SIB 95, januar–februar 2010

PREGLED RAZISKAV

Zakaj se strga prednja križna vez?

SIB 95, december 2009/januar 2010

ZA VSE STAROSTI

Fitnes

Dr. Frank Dick,

Sports Training Principles

PREHRANA

Prvo desetletje 21. stoletja: hrana za premislek!

Andrew Hamilton,

Peak performance 284, februar 2010

TRENIRAJMO UČINKOVITO

Novo desetletje, nova pravila treniranja

Keith Baar,

Peak Performance 284, februar 2010

TRENIRAJMO UČINKOVITO

Kratko in jasno: kaj tvori trening eksplozivne moči

Dr. Brent S. Rushall,
CSA, spletni vir

PAMETNO TRENIRANJE

Treniranje ali ubijanje s treningom?

Dr. Frank Dick,
Sports Training Principles

ZNANOST ZA BOLJŠE TRENIRANJE

Kako se prehranjujejo elitni športniki

Clin J Sport Med. 2009, september; 19(5): 405–11; posredovano v PP 281, november 2009

BESEDA UREDNIKA

Petra je požela usodo

Janez Penca