

Vsebina marec- april 2010

KOLENO

Življenje brez prednje križne vezi

Cate Streeten, *SIB 96, februar 2010*

BAZA PRIČEVANJ

Kako preprečiti poškodbe zadajšnjih stegenskih mišic

Mark Palmer, *SIB 96, februar 2010*

KRATEK PRAKTIČNI NASVET

Pot do nevtralne telesne drže

Mark Alexander, *SIB 96, februar 2010*

PREGLED RAZISKAV

Astmatični športniki

Nick Grantham, *SIB 96, februar 2010*

REHABILITACIJA

Dolga pot do okrevanja: ali lahko premagamo sindrom kronične utrujenosti?

Dr. Lee Crust, *Peak Performance 281, november 2009*

IZ ZGODOVINE TRENIRANJA VZDRŽLJIVOSTNIH TEKOV

Bedford in Moorcroft

Tony Lett, *The Coach 19*

AFRIŠKI TEKAČI

Malce drugačna teorija

Tony Lett, *The Coach 13*

UREDNIKOVA BESEDA

Otrok je oče odraslega človeka

Janez Penca

ŠPORT OTROK

Opraviti imamo z najnežnejšo človeško snovjo

Janez Penca (*razni viri*)

DARILO TRENUTKA

Pozoren pristop k treniranju mladih športnikov

Denise Urycki in Kim Keenan, *Track Coach 189, jesen 2009*

IZ KORENIN

Fizični trening mladih športnikov

Dr. Mary Nevill, *FHS 20*

TRENIRANJE

Pliometrija: pripravite jo, da bo delala za vas

James Marshall, *Peak Performance* 285, februar 2010

ŠPORTNIKOVO ZDRAVJE

Premagati bolečino v hrbtu: odpor ni jalov!

James Marshall, *Peak Performance* 282, december 2009

NAREDIMO TRENIRANJE UČINKOVITO

V glasbi se skriva ključ

Robin Saunders, *The Coach* 12

NAREDIMO TRENIRANJE UČINKOVITO

Treniranje sprinta 11-14-letnih otrok

Phil Gardiner, *The Coach* 12

TEK NA SREDNJE PROGE

Fiziologija hitrostne vzdržljivosti in njen razvoj

Wilf Paish, *Track Coach* 189, jesen 2009

KAJ PRAVIJO RAZISKAVE

Kolesarji in trening maksimalne moči

J Strength Cond Res. 22. okt. 2009; e-objava pred tiskom; v *PP* 282, december 2009

Navadni rožni koren za veslače?

Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2009, april; 19(2): 186-99, posredovano v *PP* 178, julij 2009

Akupunktura in okrevanje

Am J Chin. Med., 2009; 37(3): 471-81, posredovano v *PP* 280, september 2009

Starostne spremembe na hrbtenicah športnikov

Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2009, marec (e-objava pred tiskom); posredovano v *PP* 275, maj 2009