

Vsebina 3. številke 2010

ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

Načrtovanje skozi težave: vodnik po treniranju tekačev na srednje proge

David Sunderland, *Coach 27, marec–april 2005*

PLIOMETRIČNI TRENING IN MLADI ŠPORTNIKI

Pliometrija: Naj deluje za vas (2)

James Marshall, *Peak Performance 286, april 2010*

PSIHOLOGIJA REHABILITACIJE

Enkrat poškodovan, dvakrat prestrašen

David Joyce, *SIB 99, maj 2010*

SEMINAR MARKA ALEXANDRA

Kaj storiti s kronično zakrčenimi meči

Mark Alexander, *SIB 97, marec 2010, str. 9*

TERAPEVTSKE TEHNIKE

Prožilne točke

Sean Fyfe, *SIB 97, marec 2010*

OTROCI IN UTEŽI

Če so otroci sami, se poškodujejo

Nick Grantham, *SIB 97, marec 2010*

TEK

Tek na srednje proge: uteži lahko koristijo

James Marshall, *Peak Performance 287, maj 2010*

NOGOMET

Svetovno nogometno prvenstvo: zakaj je pomembno hitro okrevanje

David Joyce, *Peak Performance 288, maj 2010*

STARŠI IN MLADI ŠPORTNIK

Velika vprašanja za starše

Stuart Dempster, *Modern Athlete&Coach, januar 2010*

NAČELA VELIKEGA TRENERJA

Poenostavljeni Bondarčuk

G. Martin Bingisser, *Modern Athlete&Coach, april 2010*

PO SVETU

Zakaj so Nemci šibki v tekih na srednje in dolge proge?

Paul Schmidt (2009), *Leistungssport, 39, 6, str. 43–46*

Zakaj samo gibanje ni dovolj, da bi shujšali

Time Magazine, 17. avgust 2009

Privoščimo si proste radikale!

Znanstveno poročilo Nacionalne akademije znanosti, M. Ristow in sodel. (2009)

Uspeh je rezultat skupinskega dela

G. Froehner, K. Wagner, *Leistungssport (2009); letnik 39, št. 1 str. 35–40*

TRENIRANJE HITROSTI

Kaos: boljši način organiziranja treninga hitrosti

Nick Grantham, *Peak Performance* 286, april 2010

NEDOSEGLJIVI AFRIČANI

Razlogi za prevlado afriških tekačev na srednjih in dolgih progah

Luka Ljubič

FIZIOLOGIJA

Premagajmo vročino: to poletje ostanimo hladni

Alicia Filley, *Peak Performance* 288, maj 201

ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

Dvomi glede beljakovinsko-ogljikohidratnih napitkov

Int J Sport Nutr Exerc Metab., 2010, februar;20(1): 34–43; objavljeno v *Peak Performance* 287, maj 2010

Kvercetin in naprezanje

Res Sports Med. 2009; 17(2):71–83, posredovano v PP 278, julij 2009

Raztezanje pred treningom in vzdržljivostni dosežek

J Strength Cond. res. 2009, 13. nov., e-objava pred tiskom; v PP 283, januar 2010

Odkrivanje pretreniranosti pri nogometaših in tekačih

Br J Sports Med. 2010, 19. april (spletna objava pred tiskom); posredovano v *Peak Performance* 288, maj 2010