

Vsebina 1/2016

UREDNIKOVA BESEDA
Brezčasna preprostost
Janez Penca

LETNA KONFERENCA EVROPSKE ZBORNICE
ZA ŠPORTNO ZNANOST
Najboljše od najboljšega
dr. Adam Nicholls, Peak Performance 346, november 2015

MENTALNE PREDSTAVE
Videti pomeni doseči: kako uporabiti mentalne predstave PETTLEP za izboljšanje dosežkov
dr. Adam Nicholls, Peak Performance 346, november 2015

SELITEV K DRUGEMU TRENERJU
Pustite jih oditi
Matt Majendie, Coaching Edge 40, poletje 2015

STABILNOST TRUPA
Statična ali dinamična čvrstost trupa: ali se dosežek izboljša?
Tracy Ward, Peak Performance 345

SKUŠNJAVE NATANČNO MERLJIVIH ŠPORTOV
Koliko podatkov potrebujete?
James Marshall, Peak Performance 345, oktober 2015

ZA UČINKOVITO TRENIRANJE
Premočno, prelahkotno? Določanje tempa glede na subjektivni občutek naprežanja
Mike Dale, Coaching Edge 42, zima 2015-16

(PRE)ZGODNJA SPECIALIZACIJA
Preveč, premladi?
Mike Dale, Coaching Edge 42, zima 2015-16

ŽIVJENJSKI SLOG VRHUNSKIH ŠPORTNIKOV
Pomagajo jim ostati na poti
Caroline Roberts, Coaching Edge 42, zima 2015-16

ZA UČINKOVITO TRENIRANJE
Treniranje tekačic
dr. Jason Karp, Track Coach 213, jesen 2015

ŠPORTNOZNANSTVENA POBUDA V ZDA
Optimizacija višinskega treninga v tekih na srednje in dolge proge
Track Coach 213, jesen 2015

PRIMERJAVA NAJBOLJŠIH
Bubka proti Lavillenieju: primerjalna analiza
Track Coach 212, poletje 2015

PLIOMETRIJA
Skači, skači, skači
Russ Ebetts, Track Coach 212, poletje 2015

REHABILITACIJA

Rehabilitacijski niz: mikrofrakturni postopki za okvare hrustanca v kolenskem sklepu (1)

Chris Mallac, SIB 150, november 2015

ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

Podpora trenerjev, mater in očetov le neznatno vpliva na športnikovo motivacijo

Različne intenzivnosti vadbe delujejo na različne psihične dejavnike

Intervalni trening vseh intenzivnosti je prijetnejši kot zahteven kontinuiran trening

Na dosežke v plavanju statično raztezanje vpliva podobno kot dinamično ogrevanje