

Vsebina 2/2016

RAZISKAVE S ŠPORTNIKI Z 20. LETNEGA KONGRESA EVROPSKE ZBORNICE ZA ŠPORTNO ZNANOST

Najboljše od najboljšega

Will G. Hopkins, Sports Science 19/2015

ALTERNATIVNO ZDRAVLJENJE

Akupunktura proti športnim poškodbam?

Tracy Ward, SIB 150

ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

Teoretična osnova spremljanja utrujenosti in praktični pristop za trenerje

Mike Lambert in Jill Borresen, Track Coach 214, zima 2016

ZA UČINKOVITO TRENIRANJE

Intenzivni trening

Andrew Hamilton, Peak Performance 347, december 2015

PSIHIČNA PRIPRAVA NA MARATON

Nemogoče je mogoče doseči

Andy Lane, Peak Performance 347, december 2015

ŠPORTNIKOVA PREHRANA (1.DEL)

Zakaj sirotka?

ŠPORTNIKOVA PREHRANA (2.DEL)

Pomembnost specifičnih aminokislin pri akutnem okrevanju

dr. Nick Tiller, Peak Performance 348, januar 2016

ZNANOST ZA PRAKSO TRENIRANJA

Mentolni dosežki

Več magnezija za dekleta

V času med ogrevanjem in nastopom je težko ohranjati toploto mišic

Previdno z raztezanjem tudi pred vzdržljivostnimi nastopi

Ovalni verižnik

Starost in učinkovitost gibanja

Kje je govedina?

UREDNIKOVA BESEDA

Zakaj ima Peter Prevc na velikanki vsako leto vedno večji cmok v grlu?

Janez Penca