

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*