

Skijanje na snegu

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 11 | Nivo: Fakultet sportskih nauka

UVOD

Skijanje na snegu

Istorijat skijanja

Vrste skijanja

Skijaško trčanje

Skijanje je i atraktivan sport, gde se pojavljuju takmičari u brojnim disciplinama iz sve većeg broja zemalja i gotovo svih kontinenata.

Skijanje kao sport

.....**NAMERNO UKLONJEN DEO TEKSTA**.....

Skijaški letovi se izvode na specijalno pripremljenim skijaškim skakaonicama, a cilj je ostvariti što veću dužinu skoka uz dodatne ocene za stil.

Snoubord se izvodi u nekoliko različitih disciplina. Alpske discipline obuhvataju npr. slalom trke, i održavaju se na standardnim uređenim skijaškim stazama. Međutim, popularnije su discipline slobodnog stila ili slobodne vožnje, koje se mogu odvijati u specijalnim halfpajp stazama ili na neuređenim strminama. Takmičari slobodnog stila se najčešće okupljaju i takmiče na igrama ekstremnih sportova pod nazivom X-games.

Skijaška oprema

Zavisno od discipline, za skijanje je potreba sledeća oprema:

Postoji još i celi niz specijalizovane skijaške opreme, kao što su skijaško odelo, kaciga, naočare, rukavice. Ta dodatna oprema se dosta razlikuje u zavisnosti od skijaške discipline, vremenskih uslova a u novije vreme i o modnim trendovima, pogotovo kod rekreativaca.

Skijaški tereni

U zavisnosti od discipline, može se skijati gotovo na svakoj površini prekrivenoj snegom: na ravninama se praktikuje skijaško trčanje, na strmijim neka od alpskih disciplina.

Skijaška žičara

Skijaško trčanje zahteva položnije staze, pa je opasnost od padova ili snežnih lavina svedena na minimum. Ovaj vid skijanja je posebno pogodan za rekreativce slabije fizičke snage, starije skijaše i sve one koji žele tempo skijanja prilagoditi sebi a ne strmini alpske staze. Ipak, skijaško trčanje može za ambicioznije biti i vrlo efikasan način postizanja odlične fizičke spreme, jer je poznato da su po opštim karakteristikama pripremljenosti (fizička kondicija) skijaši trkači uz atletičare na dugim prugama i bicikliste jedni od najspremnijih sportista uopšte. Najviše uređenih staza za skijaško trčanje se može pronaći u Nordijskim zemljama, iako je moguće trčati na skijama i na neuređenim stazama.

Snoubordereri mogu da koriste standardne skijaške staze, iako se većina odlučuje za neuređene strmine. Zanimljivost je halfpajp, uređen deo staze u obliku jarka od nekoliko metara vrlo glatkih i strmih zidova.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com