

SADRŽAJ:

Uvod.....	3
Povijest skijanja.....	4
Vrste skijanja.....	4
Skijanje kao sport.....	5
Skijaška oprema.....	6
Skijaški tereni.....	6
Kondiciona priprema skijaša.....	7
Kondiciona sposobnost skijaša.....	8
Snaga kao kondiciona sposobnost skijaša.....	9
9.1. Trening snage skijaša.....	9
9.2. Brzina kao kondiciona sposobnost skijaša.....	10
9.2.1. Trening brzine skijaša.....	10
9.3. Izdržljivost kao kondiciona sposobnost skijaša.....	10
9.3.1. Trening izdržljivosti skijaša.....	11
9.4. Ravnoteža kao kondiciona sposobnost skijaša.....	11
9.4.1. Trening ravnoteže skijaša.....	11
9.5. Fleksibilnost kao kondiciona sposobnost skijaša.....	12
9.5.1. Trening fleksibilnosti skijaša.....	12
9.6. Reakcija kao kondiciona sposobnost skijaša.....	12
Upute za trening skijaša.....	12
Zaključak.....	14
Literatura.....	15

UVOD

Skijanje kao sport kod skijaša predstavlja ogromne psihicke i fizicke napore zahtijevajući od skijaša veliku snagu, izdržljivost, kordinaciju i agilnost, jer o pobjedniku tokom takmicenja odlucuju stotinke sekunde.

Skijanje nije sport koji se sastoji samo od spuštanja niz padinu vec obuhvata okretanje u zavojima, uspinjanje, padanje i hodanje po snijegu. Prilikom cega ucestvuju velike grupe mišica pogotovo mišica nogu. Skijaš mora znati racionalno koristiti snagu bez obzira na brzinu koju postiže i situaciju u kojoj se nalazi.

Trening skijaša prvenstveno je usmjeren na razvijanje motorickih i funkcionalnih sposobnosti skijaša te na održavanje maksimalnog nivoa treniranosti pred samo takmicenje. Sam trening skijaša nastao je na principu saradnje trenera sa prakticnim iskustvom s jedne te znanstvenika u podrucju sporta i medicine s druge strane. A zamišljena je tako što se na lakši nivo vježbi nadovezuje kompleksniji nivo uz stalno podizanje stepena opterecenja.

Tokom ovog kompleksnog procesa neprekidno se smjenjuju razdoblja opterecenja s periodom odmora. Kao i stres s periodoma prilagode na napore, a dinamika njihove izmjene pridonosi kvalitetu i postizanju vrhunskih sportskih rezultata u skijanju.

2. POVIJEST SKIJANJA

Danas je skijanje na snijegu te skijanje na vodi raširen vid rekreacije i natjecateljskog športa.

3. VRSTE SKIJANJA

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

www.maturskiradovi.net

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