



FITNES TRENING SKIJAŠA

(Seminarski rad)

STUDENT:

MENTOR:

<http://www.MATURSKIRADOVI.NET/>

SADRŽAJ

UVOD.....	3
FIZIČKA PRIPREMA SKIJAŠA.....	4
IZDRŽLJIVOST	5
STATIČKA SNAGA TRUPA	5
RAVNOTEŽA.....	5
FLEKSIBILNOST.....	5
EKSPLOZIVNA SNAGA NOGU	5
PRIPREMA SKIJAŠA U FITNESU.....	6
Čučanj na balans jastucima	6
Lat" sprava	6
Vježba s bučicama	7
Podizanje nogu s rotacijama	7
Vježbe za leđa na lopti s bučicama	8
Čučanj na jednoj nozi	8
Vježbe za stražnji dio natkoljenica	8
Podizanje na prste	9
Bočni iskoraci.....	9
Održavanje ravnoteže na lopti	10
ODMOR SKIJAŠA.....	10
ZAKLJUČAK.....	11
LITERATURA.....	12

UVOD

Skijanje je individualan sport. Zahtijeva od sportaša razvijanje njegovih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Po jednadžbi specifikacije (Andersen i Montgomery, 1988.), najvažnije sposobnosti za uspjeh u skijanju su: snaga, koordinacija, ravnoteža, fleksibilnost i agilnost i, naravno, funkcionalne sposobnosti.

Osim znanja, potrebna je dobro servisirana i individualno, prema sposobnostima prilagođena oprema.

Nosioci najvećih opterećenja u skijanju su donji ekstremiteti i kralješnica. Natjecateljsko skijanje uključuje stalne odraze i amortizacije donjim ekstremitetima te stoga eksplozivna snaga mišića natkoljenice ima najveći značaj u uspješnosti.

Skijanje je aktivnost tijekom koje skijaš svladava padinu koristeći se pritom različitim tehnikama zavoja. Prema Jurkoviću (2003:35) zavoj se u skijanju može definirati kao "promjena smjera skija po nekoj zakrivljenoj putanji". Već iz same definicije jasno je da postoji velik broj različitih zavoja, ovisno o namjerama i znanju skijaša, te o terenskim uvjetima.

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

WWW.MATURSKI.NET ----

[BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST](#)

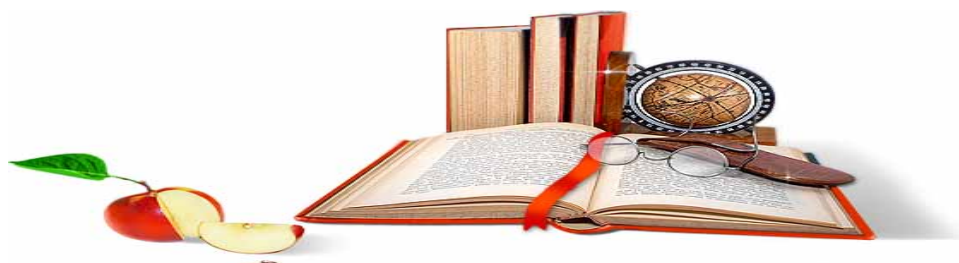
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA

RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.

WWW.SEMINARSKIRAD.ORG

WWW.MAGISTARSKI.COM

WWW.MATURSKIRADOVI.NET



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO [SEMINARSKI](#), [DIPLOMSKI](#) ILI [MATURSKI](#) RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE [GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI](#) KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U [BAZI](#) NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU [IZRADA RADOVA](#). PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM [FORUMU](#) ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com

