

**UNIVERZITET U SARAJEVU
FAKULTET SPORTA I TJELESNOG ODGOJA**

**BIOMEHANIČKA ANALIZA I OSNOVI OBUKE U
ALPSKOM SKIJANJU**
(Seminarski rad iz zimskih sportova)

KANDIDAT:

Diana Radeljaš

MENTOR:

Prof.Dr.Nermin Nurković

Sarajevo, 2007.

SADRŽAJ

1.UVOD.....	4
2.ISTORIJSKI RAZVOJ SKIJANJA.....	5
3.OSNOVNI BIMEHANIČKI PRINCIPI.....	6
3.1.Zglobovi.....	6
3.2.Pokreti u osnovnim zglobovima relevantnim za skijanje.....	6
4.BIOMEHANIČKA SVOJSTVA MIŠIĆA.....	8
4.1.Zavisnost mišićne sile od dužine mišića.....	8
4.2.Zavisnost mišićne sile od vremena trajanja naprezanja.....	8
4.3.Zavisnost mišićne sile od brzine kontrakcije.....	8
4.4.Mehanizmi kontrole naprezanja mišića.....	9
4.5.Vektori.....	9
5.VRSTE KRETANJA U BIOMEHANICI.....	9
5.1.Translatorno kretanje.....	9
5.2.Rotaciono kretanje.....	9
5.3.Složena kretanja.....	9
6.OPREMA ZA ALPSKO SKIJANJE.....	10
7.OSNOVNI METODI U OBUCI ALPSKOG SKIJANJA.....	11
7.1.Metod usmenog izlaganja.....	11
7.2.Metod demonstracije.....	11
7.3.Sintetički metoda.....	12
7.4.Analitički metoda.....	12
8.SKIJAAŠKI STAVOVI.....	13
9.HODANJE NA SKIJAMA.....	13
9.1.Vježbe u mjestu.....	13
9.2.Vježbe u kretanju.....	13
10.PENJANJE.....	13
11.PADOVI U SKIJANJU.....	13
11.1.Vježbe u mjestu.....	14
11.2.Vježbe u kretanju.....	14
12.PODIZANJE POSLIJE PADA.....	14
13.SPUST PRAVO.....	14
14.PARALELNI ZAOKRETI KA I OD PADINE.....	14
14.1.Paralelni zaokret ka padini.....	14
14.2.Paralelni zaokret od padine.....	14

**---- 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