

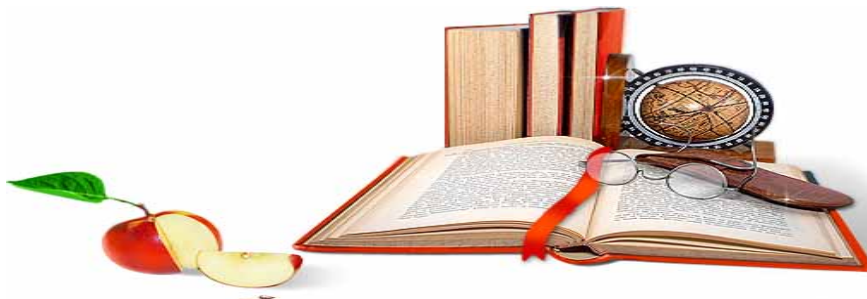
## Sadržaj

1. Uvod .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Predmet, cilj i zadaci rada.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Teorijsko metodološka osnova rada .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1. Definicija osnovnih pojmova.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Anatomsko-fiziološke osnove .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.1. Anatomsko-fiziološke osnove skijanja.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.2. Kardio-vaskularni i respiratorni sistemajni sistem.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.3. Disajni sistem – pluća .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.4. Srčano-žilni (cirkulacijski) sistem.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.5. Srce.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.6. Krvne žile i krv .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.7. Utjecaj treninga izdržljivosti na srčano-žilni i dišni sistem .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.8. Periferna prilagodba.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.9. Energetski sistem.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.10. Izvori energije u organizmu .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.11. Utjecaj treninga na energetski sistem .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.12. Živčano-mišićni sistem .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.13. Živčani sistem .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.14. Mišićni sistem.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.15. Mlična struktura .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4.16. Mišićna kontrakcija.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Osnove sportskog treninga.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.1. Ciljevi i zadaci treninga .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2. Osnovni principi treninga.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.1. Specifičnost .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.2. Preopterećenje .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.3. Progresivnost.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

5.2.4. Superkompenzacija .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.5. Reverzibilnost .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.6. Smanjenje .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5.2.7. Periodizacija .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Fizička priprema alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.1. Opšta fizička priprema .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.2. Specijalna fizička priprema .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.3. Odnos opšte i specijalne fizičke pripreme .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.4. Uzrasne karakteristike mladih .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.4.1. Telesni razvoj deteta .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.5. Motoričke sposobnosti .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.5.1. Koordinacija .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.5.2. Brzina .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.5.3. Snaga .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.5.4. Izdržljivost .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.5.5. Fleksibilnost .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6.5.6. Ravnoteža .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7. Snaga kao kondiciona sposobnost alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.1. Trening snage alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.2. Brzina kao kondiciona sposobnost skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.2.1. Trening brzine alpskih skijaša ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.3. Izdržljivost kao kondiciona sposobnost alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.3.1. Trening izdržljivosti alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.4. Ravnoteža kao kondiciona sposobnost alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.4.1. Trening ravnoteže alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.5. Fleksibilnost kao kondiciona sposobnost alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.5.1. Trening fleksibilnosti alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7.6. Reakcija kao kondiciona sposobnost alpskih skijaša .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

8. Aerobni trening i aerobni kapacitet ..... **Error! Bookmark not defined.**
9. Zaključak..... **Error! Bookmark not defined.**
10. Literatura..... **Error! Bookmark not defined.**

**GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST**  
**RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI**  
**EDUKATIVNI MATERIJALI.**



**[WWW.SEMINARSKIRAD.ORG](http://WWW.SEMINARSKIRAD.ORG)**  
**[WWW.MAGISTARSKI.COM](http://WWW.MAGISTARSKI.COM)**  
**[WWW.MATURSKIRADOVI.NET](http://WWW.MATURSKIRADOVI.NET)**  
**[WWW.MATURSKI.NET](http://WWW.MATURSKI.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**

