

Csaba Szanto



NATJECATELJSKA KANUISTIKA

SADRŽAJ

I. POGLAVLJE	DEFINICIJA KANUISTIKE.....	7
II. POGLAVLJE	POVIJEST KAJAKAŠTVA I KANUISTIKE	13
III. POGLAVLJE	OPREMA	17
IV. POGLAVLJE	TERMINOLOGIJA	39
V. POGLAVLJE	POTREBNI I ODLUČUJUĆI UVJETI U KANUISTICI	41
VI. POGLAVLJE	HIDRODINAMIKA KANUA	43
VII. POGLAVLJE	KANUISTIČKA TEHNIKA	49
VIII. POGLAVLJE	TEHNIKA KOD KAJAKA.....	57
IX. POGLAVLJE	TEHNIKA KANUA	69
X. POGLAVLJE	TEHNIKA EKIPNOG ČAMCA.....	87
XI. POGLAVLJE	POUČAVANJE POČETNIKA	91
XII. POGLAVLJE	SIGURNOST I SPAŠAVANJE	97
XIII. POGLAVLJE	FIZIOLOGIJA	99
XIV. POGLAVLJE	BRZINA	115
XV. POGLAVLJE	TJELESNA GRAĐA I KARAKTERISTIKE SPORTAŠA VISOKE KLASE	123
XVI. POGLAVLJE	STJECANJE KONDICIJE DOPUNSKIM SPORTOVIMA I VJEŽBAMA	127
XVII. POGLAVLJE	PSIHOLOGIJA	153
XVIII. POGLAVLJE	TRENING.....	155
XIX. POGLAVLJE	PLANIRANJE PROGRAMA TRENINGA	169
XX. POGLAVLJE	UTRKA	185
XXI. POGLAVLJE	POSAO TRENERA	195