

Ovim letkom kratko Vam predstavljamo našu tvrtku, nakladničku kuću Graphis. Nakladnici smo stručne knjige i to najviše s područja elektrotehnike i elektronike, ali i medicine i kemije. Do sada smo izdali 60-ak naslova, za što smo dobili i 7 Strossmayerovih nagrada. Većina naših izdanja su istovremeno i sveučilišni udžbenici. Autori su eminentni domaći stručnjaci, najčešće sveučilišni profesori, pa smo tako izdali i knjigu prof. dr. sc. Nikole Jurkovića i Danijela Jurkovića čiji je prijevod na engleski jezik odabran kao **sveučilišni udžbenik na Sveučilištu u Brightonu, Velika Britanija**.

Svim skijašima, učiteljima skijanja, učenicima i trenerima preporučamo našu knjigu

## "SKIJANJE – Tehnika, metodika i osnove treninga"



Nikola i Danijel Jurković  
ISBN: 953-6647-55-9  
17,5 x 23,5 cm,  
180 stranica,  
tvrdi uvez

Cijena

180,00 kn

Knjiga Skijanje obuhvaća široku tematiku iz područja skijaškog sporta. Oba su autora najveći dio svog profesionalnog života posvetili skijanju baveći se problemima skijaške edukacije u školama skijanja, treningom natjecatelja, te obrazovanjem učitelja, demonstratora i trenera skijanja u Hrvatskoj i svijetu. Ovom knjigom žele prenijeti dio svojih iskustava i znanje ponajprije skijaškim stručnjacima, ali i onima koji rekreativno skijaju ili se žele početi baviti tim sportom. Da bi knjiga bila zanimljiva širokom krugu čitatelja, sadržaj je iznesen na način koji je razumljiv i čitateljima bez stručnog predznanja.

U knjizi je obrađeno više tema koje se bave povijesnim uvjetima razvoja skijanja, osnovama biomehanike, edukacijom, skijaškom tehnikom te osnovama suhog i snježnog treninga skijaša.

Obuka skijanja i skijaška tehnika službeni je program škole skijanja Hrvatskog zbora učitelja i trenera skijanja koji opisuje razvojni put od početnika do naprednog skijaša i natjecatelja uvažavajući načela konzistentnosti i postupnosti. Skijaška gibanja koja se uče na pojedinoj skijaškoj razini primjerena su mogućnostima skijaša u tom trenutku, a osim toga ta su gibanja svrhovita i primjenjiva na višim skijaškim razinama. Pojedino se gibanje uvodi u program tek kada ga je skijaš spreman svladati odnosno kada skijaške okolnosti zahtijevaju njegovu primjenu. Cjelokupni program logički slijedi iz načela opisanih u poglavlju o dinamičkoj ravnoteži i osnovnim skijaškim gibanjima. Stručni suradnici u izradi ovog programa i demonstraciji pojedinih elemenata bili su članovi Demo tima Hrvatskog zbora učitelja i trenera skijanja, kojima iskreno zahvaljujemo na teorijskoj i praktičnoj pomoći.

### SADRŽAJ UKRATKO

Predgovor; Riječ pomoćnika ministra prosvjete i športa i predsjednika Alpskog odbora Hrvatskoga skijaškog saveza; Riječ predsjednika Hrvatskoga zbora učitelja i trenera skijanja; Riječ glavnog trenera Hrvatske alpske skijaške reprezentacije; 1. Povijesni razvoj skijanja i skijaških tehnika; 2. Dinamička ravnoteža skijaša i osnovna skijaška gibanja; 3. Proces poučavanja svladavanja skijaških znanja; 4. Obuka skijanja i skijaška tehnika; 5. Kondicijski trening skijaša; 6. Tipične vježbe za unapređenje fizičke spremnosti skijaša; 7. Osnovne značajke skijaških disciplina i postavljanje staza; 8. Godišnji ciklus treninga alpskog skijaša; Literatura; Definicije pojmova; Kazalo pojmova; O autorima

### Narudžbenica (faksirati na 01/2322-975)

Da, želim naručiti knjigu Nikole i Danijela Jurkovića  
"SKIJANJE - Tehnika, metodika i osnove treninga"  
po cijeni od 180,00 kn u \_\_\_\_\_ primjeraka.

Način uplate za fizičke osobe: općom uplatnicom po ovoj narudžbenici na žiro-račun Zagrebačke banke broj 2360000-1101391012, »GRAPHIS« d.o.o., Maksimirska 88, Zagreb, s naznakom »za knjigu ...«. Nakon izvršene uplate, pošaljite ili faksirajte popunjenu narudžbenicu na faks 01/2322-975. Na njoj obavezno upišite ime i adresu kako bi Vam knjige mogli dostaviti poštom nakon primljene uplate.

Ime i prezime \_\_\_\_\_

Adresa \_\_\_\_\_

Grad \_\_\_\_\_

Poštanski broj \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Faks \_\_\_\_\_

Tvrtka (za pravne osobe) \_\_\_\_\_

MB (za pravne osobe) \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

Način uplate za pravne osobe: virmanom po ovoj narudžbenici na žiro-račun ZGB broj 2360000-1101391012, »GRAPHIS« d.o.o., Maksimirska 88, Zagreb, s naznakom »za knjigu ...«. Nakon izvršene uplate, pošaljite ili faksirajte popunjenu narudžbenicu na faks 01/2322-975. Na njoj obavezno upišite ime tvrtke i adresu kako bi Vam knjige mogli dostaviti poštom nakon primljene uplate.