

HITROST: MOTORIČNA SPOSOBNOST

Hitrost je sposobnost hitrega izvajanja motoričnih nalog pri velikem številu športov. S treningom lahko le malo vplivamo na razvoj hitrosti. Visoka prirojenost hitrosti je predvsem pogojena z nekaterimi fiziološkimi značilnostmi človeka. Ločimo tri oblike hitrosti:

- sposobnost ponavljanja gibov z veliko frekvenco,
- hitro opravljanje enega samega giba in
- hitro reagiranje.

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje čim hitreje v najkrajšem možnem času. Hitrost je sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog. Koeficient prirojenosti je visok (90 – 95 % je hitrost prirojena), to pomeni, da nam ostaja malo prostora za dodaten razvoj hitrosti, pa še to velja za obdobje zgodnjega otroštva.

TEST ŠVK: tek 60 metrov. S testom: tek na 60 m merimo tvojo hitrost! Kako hiter/a si! Za tvojo starost bi bil dober rezultat okoli 10. sekund ali manj! Pri tekih poznamo tudi šprintersko hitrost, hitrost pri startu ipd.).

Hitrosti se prav veliko ne da »natrenirati«, ker je hitrost odvisna od dednosti.

Z vadbo lahko vplivamo le v manjši meri.

KAKO IZBOLJŠAMO HITROST

Naravne oblike gibanja (atletika ABC-da, hitri teki, teki v oteženih ali olajšanih pogojih – po strmini, v zavetrju ipd., hitro izvajanje ostalih gibanj), - Elementarne igre (starti iz različnih položajev, igre hitre odzivnosti in igre hitrosti – npr. štafetne igre), - Gimnastične vaje za razvoj gibljivosti moči, - Vaje za izboljšanje tehnike gibanja.

DOMAČA NALOGA: (Tipka ctrl in takoj klik na naslov, preskoči oglase)

[Usain Bolt releases a Song? | Olympic Channel - YouTube](#)

Kateri atlet na svetu je najhitrejši v teku na 100 m? Opravi trening za hitrost! Opiši vaje, ki si jih naredil/a! Ne pozabi na ogrevanje, pazi na varnost, upoštevaj navodila NIJZ-ja!

Odgovor mi posreduješ najkasneje do četrтка, 28. 1. 2021!



ZANIMIVOSTI:



Atlet

Opis

Usain Bolt, jamajški atlet, tekač na kratke proge, * 21. avgust 1986, okrožje Trelawny, Jamajka. Je trenutni olimpijski in svetovni prvak v teku na 100 m in 200 m in svetovni rekorder v obeh disciplinah. Njegovo ime in dosežki v teku na kratke proge so mu prinesli medijski nadimek »Lightning Bolt«.



Datum rojstva: 21. avgust 1986 (starost 35 let), [Sherwood Content, Jamajka](#)

Višina: 1,95 m **Teža:** 94 kg **Vzdevki:** Lightning Bolt **Otroci:** [Olympia Lightning Bolt](#)

(Tipka ctrl in takoj klik na naslov, preskoči oglase)

[Usain Bolt Breaks World Record 200m Finals 19.19 HQ English 2009 - YouTube](#)

- **ŠPORTNA GIMASTIKA, preskok (najboljša telovadka na svetu)**

[Flashback: Simone Biles Nails Amanar In Training - YouTube](#)

- **PRIKAZ VSEH MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI (37. min. posnetek, cirkus de Soleil)**

[BETWEEN DREAMS AND REALITY | SPOTLIGHT ON LUZIA | Cirque du Soleil - YouTube](#)

- **NOGOMET**

Poglej si, kaj zmorejo hitre, spretne, neverjetne noge Lionela Messija (eden izmed največjih carjev nogometa!)

[10 Impossible Goals Scored By Lionel Messi That Cristiano Ronaldo Will Never Ever Score | HD - YouTube](#)

Francoski časnik Le Figaro je objavil izsledke raziskave, ki je pokazala, kateri nogometaš razvije najvišjo hitrost teka. Le eden je dosegel magično mejo - 36 kilometrov na uro. Pri Francozih so postregli s sila zanimivo statistiko in podatki. Gre za raziskavo o najhitrejšem nogometašu v petih najmočnejših evropskih ligah. Francozi so iskali najvišjo izmerjeno hitrost ter prišli do ugotovitve, da nihče v Evropi



ne zmore takšne hitrosti, kot mladi napadalec Paris Saint Germaina **Kylian Mbappe**, kateremu so izmerili najvišjo hitrost kar 36 kilometrov na uro.