

## 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 z največjo frekvenco ali 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.

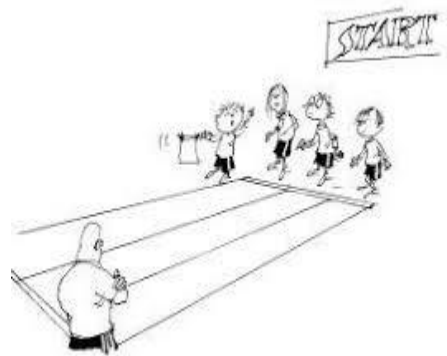


TEST ŠVK: tek 60 metrov.

### STRUKTURA HITROSTI

Hitrost je motorična sposobnost, ki se manifestira v več pojavnih oblikah. Te so :

- hitrost reakcije, - hitrost enostavnega giba,
- hitrost ponavljajočih se gibov, - frekvenca izmeničnih gibov.



**Hitrost reakcije** – je sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal. Signal je lahko vizualen (premik nasprotnika, sprejem žoge) ali akustičen (pisk, strel).

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

[Olympic 100 m hurdles \(Atlanta 1996\) - YouTube](#)

**Hitrost enostavnega giba** - sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času oz. hiter premik telesa iz mirovanja do določene točke v prostoru. Npr. zamah z roko od točke A do točke B.

**Hitrost alternativnih gibov** – je sposobnost hitrega ponavljanja gibov.

Poznamo tudi šprintersko hitrost, hitrost pri startu ipd.).

### METODE RAZVOJA HITROSTI

Ker se na izboljšanje hitrosti, zaradi velike odvisnosti od dednosti, lahko z vadbo vpliva le v manjši meri, je nujnost dobro poznavanje vseh možnosti, ki so na voljo za njen razvoj.

Če hočemo izboljšati hitrost moramo na urah športa vaditi :

- z vadbo tehnike gibanja – delo na koordinaciji gibanja;
- z razvojem eksplozivne moči, ki prispeva tudi do 20% k izboljšanju manifestacije hitrosti;
- z razvojem gibljivosti.

**Neposredno izboljševanje hitrosti – temelji na hitrem izvajanju gibanj, pri katerih se želi razviti večja hitrost.**

#### SREDSTVA ZA RAZVOJ HITROSTI

Naravne oblike gibanja (atletska 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«. [Wikipedija](#)

**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)

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

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

- **TEK NA SMUČEH, šprint, (Ana Marija Lampič)**

[Лампич подрезала Фендрих. Лыжные гонки Тур де Ски 2021/Lampic cut Faehndrich not picking Svahn - 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, spretno, 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

