

## PRIMERJAJMO DVE ŠPORTNI DEJAVNOSTI GLEDE NA HITROST IN AGILNOST

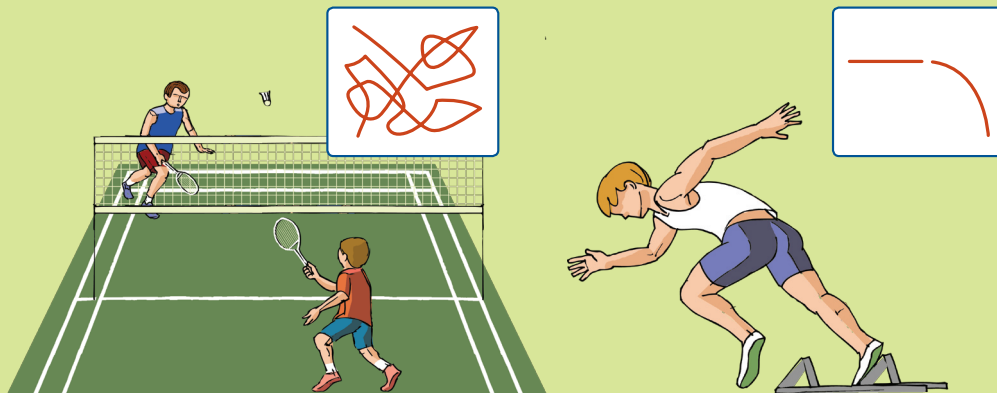
Če želimo biti učinkoviti v izbrani športni dejavnosti, je ob ustreznem tehničnem znanju in poznavanju pravil nujno potrebno tudi učinkovito obvladovanje lastnega telesa v prostoru. To nam omogočajo ustrezno razvite temeljne gibalne sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacija, natančnost, vzdržljivost. Te so v določeni meri prirojene, vendar jih z vadbo lahko izboljšamo.

**Hitrost** se kaže v različnih oblikah:

- kot sposobnost hitrega reagiranja,
- kot sposobnost hitrega pospeševanja celega telesa oz. čim hitrejše izvedbe preprostih gibov in
- kot sposobnost doseganja in vzdrževanja velike hitrosti (tek, plavanje, kolesarjenje idr.).

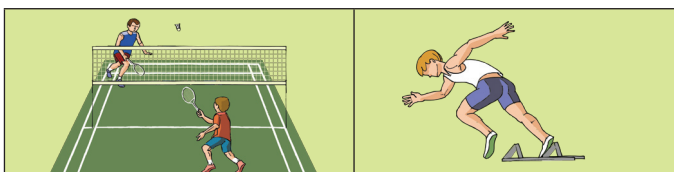
**Agilnost** pa je kompleksna sposobnost, pri kateri gre za kombinacijo hitrosti, moči in koordinacije. Je sposobnost za hitro nadzorovano pospeševanje, zaviranje, spremembe smeri ter načinov gibanja oz. učinkovite spremembe gibanja kadar se nenačrtovano pojavijo ovire ali spremembe pogojev (npr. mokra tla, ovira na igrišču, spremenjena smer leta žoge, položaj obrambnega igralca idr.). Kljub oviri je potrebno obdržati nadzor nad gibanjem, ravnotežje pa tudi hitrost in moč gibanja. Osebe, ki imajo to kompleksno sposobnost dobro razvito, znajo hitro in učinkovito reševati gibalne probleme.

Smeri gibanja dveh različnih športnih dejavnosti:



# PRIMERJAJMO DVE ŠPORTNI DEJAVNOSTI GLEDE NA HITROST IN AGILNOST

- ➔ Razmisli o pomenu sposobnosti hitrega reagiranja, hitre spremembe smeri gibanja in spremembe hitrosti pri različnih športnih panogah oz. disciplinah.
- ➔ Primerjaj športni dejavnosti badminton in šprint (tek na 100 metrov) z vidika hitrosti in agilnosti po opredeljenih kriterijih v preglednici, lahko pa izbereš tudi svoj kriterij. Ugotovitve zapiši v preglednico.



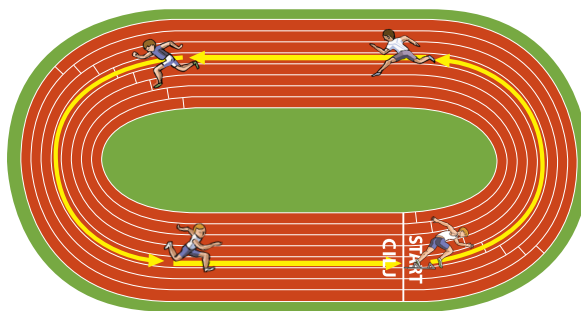
Kriterij \ Dejavnost	Badminton	Šprint (tek na 100 metrov)
Spreminjanje smeri gibanja	<i>da, večkratne spremembe smeri</i>	<i>vedno ista smer gibanja</i>
Začetna startna hitrost in startni pospešek		
Sposobnost hitrega reagiranja		
Sposobnost predvidevanja poteka akcije		
Ustvarjalnost oz. sposobnost reševanja gibalnih problemov		
Trajanje vzdrževanja največje hitrosti		
Tvoj kriterij ...		
Tvoj kriterij ...		

- ➔ Kaj imata športni dejavnosti skupnega?
- ➔ V kateri od obeh športnih dejavnosti bi bil/a ti uspešnejši/ uspešnejša? Zakaj tako misliš – kako to veš?
- ➔ Predstavljaš si, da si lahko izbereš soigralca za igro parov v badmintonu. Katere lastnosti bi želel/a, da ima tvoj soigralec. Utemelji svojo odločitev.

### Namig:

Upoštevaj, katera so tvoja močna in šibka področja.

- ➔ **Za sladokusce:** Predstavljaš si, da si trener/ka atletske ekipe. Katere lastnosti naj imajo tekači pri štafetnem teku 4 x 100 metrov?



### Namig:

Premišli, kako se lastnosti tekačev razlikujejo glede na:

- sposobnost hitrega reagiranja,
- hitro pospeševanje in ohranjanje hitrosti,
- sposobnost za natančno predajo in sprejem štafetne palice pri čim večji hitrosti,
- to, ali gre za tek po ravnini ali krivini.