

MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

Osnovne gibalne sposobnosti so temelj za vsa človekova gibanja in se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. To so sposobnosti, ki odločajo o učinkovitosti našega gibanja, so odgovorne za izvedbo naših gibov.

Motorične sposobnosti so delno **PRIROJENE** (dane ob rojstvu) in delno **PRIDOBLENE** (odvisne od načina življenja).

Ločimo:

- Hitrost
- Moč
- Giblјivost
- Ravnotežje
- Koordinacija
- Preciznost/natančnost
- Vzdržljivost

HITROST (90 – 95 % prirojena)

Je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času.

Hitrost je sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog.

Ker je v veliki meri prirojena, lahko nanjo bolj malo vplivamo. Še največ v otroštvu.

Dejavniki, ki vplivajo na hitrost:

- fiziološki dejavniki (refleksi)
- biološki dejavniki (zgradba mišic, energija v mišicah)
- psihološki dejavniki (motivacija, trema)
- morfološki dejavniki (podkožno maščobno tkivo, mišična masa)
- povezanost z nekaterimi motoričnimi sposobnostmi (giblјivost, eksplozivna moč, koordinacija).

VAJE ZA RAZVOJ HITROSTI št.1

- Hiter tek (ne šprint) 2minuti

- Kompleks gimnastičnih vaj za ogrevanje, kot jih izvajamo v šoli

Zunaj si izmeri razdaljo približno 30m in 60m (dva navadna koraka = 1 meter)

- 3x šprintaj 30m, vmes počivaj 1min.
- 3x šprintaj 60m, vmes počivaj 1min.
- 3x šprintaj po klancu navzdol, vmes počivaj 1min. Klanec naj ne bo prestrm, da bi morale zavirati. Naj bo blag - tak, da te kar ponese in razviješ še večjo hitrost, kot bi jo po ravnini.

Če zmoreš, lahko vse skupaj še enkrat ponoviš.