**Naslov: Hitrost**

**Teoretične vsebine:**

Hitrost je gibalna sposobnost izvedbe gibanja z največjo frekvenco (hitro ponavljanje gibov) ali v najkrajšem možnem času.

Pojavlja se predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje,…) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo izvedbo posameznega giba v najkrajšem možnem času.

Od vseh gibalnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti. Saj njen koeficient dednosti znaša preko 0,90. To vsekakor kaže na majhne možnosti, da bi se s treningom vplivalo na njen razvoj.

**Dejavniki, ki vplivajo na hitrost:**

FIZIOLOŠKI DEJAVNIKI

* Aktivnost gibalnih centrov
* Prevodnost živčnih poti in prehodnost sinaps
* Delovanje centra za inverzno regulacijo gibanja
* Mišična napetost

BIOLOŠKI DEJAVNIKI

* Struktura mišičnih vlaken
* Energijske zaloge v mišici

PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI

* Motivacija
* Trema

MORFOLOŠKE ZNAČILNOSTI TELESA

NIVO OSTALIH GIBALNIH SPOSOBNOSTI

* gibljivost
* eksplozivna moč
* koordinacija

**Struktura hitrosti**

Hitrost je gibalna sposobnost, ki se manifestira v več pojavnih oblikah:

* hitrost reakcije
* hitrost enostavnega giba
* hitrost izmeničnih gibov – frekvenca gibov

**Kako merimo hitrost?**

LABORATORIJSKE MERITVE

* za merjenje hitrosti enostavnega giba se uporablja elektronska ura, ki je povezana s fotocelicami
* za merjenje hitrosti reakcije se uporabljajo naprave imenovane reakciometri

GIBALNI TESTI

* frekvenca gibov se najpogosteje ugotavlja s testi tipa »tapingov«

[](http://www.google.si/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=0ahUKEwib9eHtx-jWAhXG1RoKHeJhAEEQjRwIBw&url=http://sport.os-sezana.si/svz-karton/dotikanje-plosce-z-roko/&psig=AOvVaw3VNNgylVgQZbKw0Qeo7bDP&ust=1507810973908164)

* hitrost premikanja v prostoru se ugotavlja s hitrimi gibanji na kratkih razdaljah (npr. testi kratkih šprintov – šrint 20m z letečim štartom).

**Metode razvoja hitrosti**

Ker se na izboljšanje hitrosti zaradi velike odvisnosti od dednosti z vadbo lahko vpliva le v manjši meri, je nujno dobro poznavanje vseh možnosti, ki so na voljo, da se ta izboljša.

**Nekatere naloge za razvoj hitrosti:**

* starti iz različnih položajev: start iz seda, start iz leže na hrbtu,…
* gibanja na različne načine: levo-desno (cik-cak), od črte do črte, lovljenja v parih, sprinti na kratkih razdaljah,…
* stopnjevani teki: od manjše do največje hitrosti in obratno (tek po inerciji)
* hitri teki na različne načine: hiter tek s podaljšanim korakom, hiter tek s povečano frekvenco korakov,…
* prehodi v šprint: iz nizkega skipinga, iz teka s poudarjenim odrivom, iz »grabljenja«,…

Osnovna sredstva za razvoj hitrosti pri mlajših so elementarne in štafetne igre ter naravne oblike gibanja.