

PRIMERJAVA DVEH ŠPORTNIH DEJAVNOSTI GLEDE NA HITROST IN AGILNOST

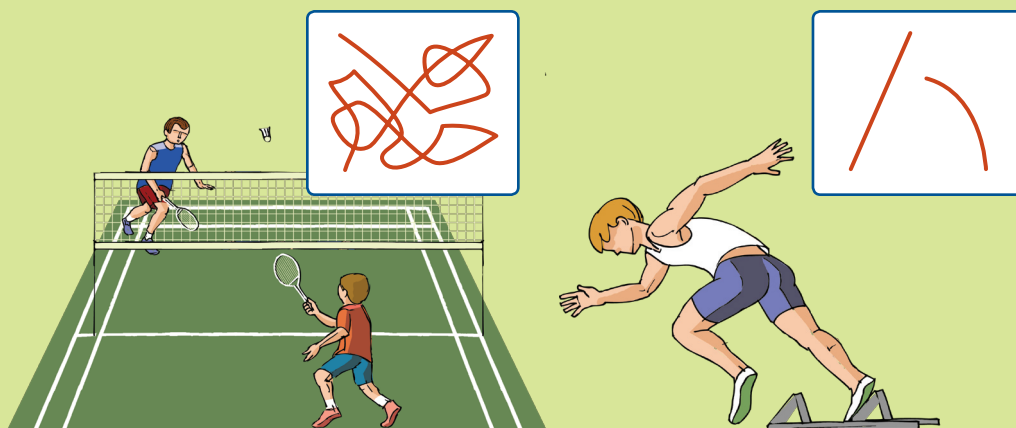
Če želimo biti učinkoviti v izbrani športni dejavnosti, je ob ustreznem tehničnem znanju in poznavanju pravil nujno potrebno tudi učinkovito obvladovanje lastnega telesa v prostoru. To nam omogočajo ustrezno razvite temeljne gibalne sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, koordinacija, natančnost, 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.

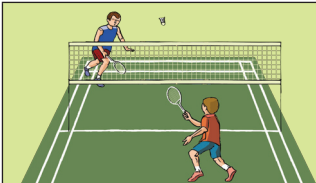
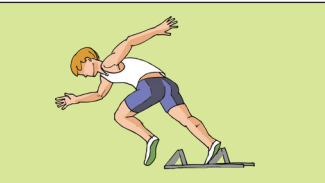
Smeri gibanja dveh različnih športnih dejavnosti:



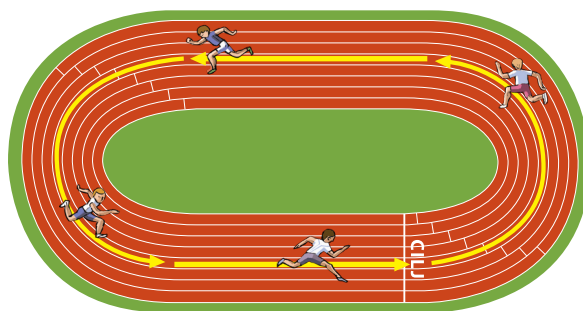
PRIMERJAVA DVEH ŠPORTNIH DEJAVNOSTI GLEDE NA HITROST IN AGILNOST

Razmisli o pomenu sposobnosti hitrega reagiranja, hitre spremembe smeri gibanja in spremembe hitrosti pri različnih športnih panogah oz. disciplinah.

Primerjaj športni dejavnosti šprint (tek na 100 metrov) in badminton z vidika agilnosti in reakcijskih časov. Ugotovitev zapiši v preglednico. V pomoč pri primerjavi so kriteriji že vpisani.

			
Kriterij	Dejavnost	Badminton	Šprint (tek na 100 metrov)
	Spreminjanje smeri gibanja		
	Začetna startna hitrost in startni pospešek		
	Sposobnost hitrega reagiranja		
	Sposobnost predvidevanja nadaljevanja akcije		
	Ustvarjalnost oz. sposobnost reševanja gibalnih problemov		
	Nadzor gibanja glede na tehniko in taktiko športne dejavnosti		
	Tvoj kriterij ...		
	Tvoj kriterij ...		

- Primerjaj obe dejavnosti z vidika hitrosti in agilnosti po opredeljenih kriterijih, lahko pa izbereš tudi svoj 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.
- Za sladokusce: Predstavljaš si, da si trener/ka atletske ekipe. Katere lastnosti naj imajo tekači pri štafetnem teku 4 x 100 metrov?



Namig:

Upoštevaj, katera so tvoja močna in šibka področja.

Namig:

Premisli, 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.