



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Agility, gyorsaságfejlesztés

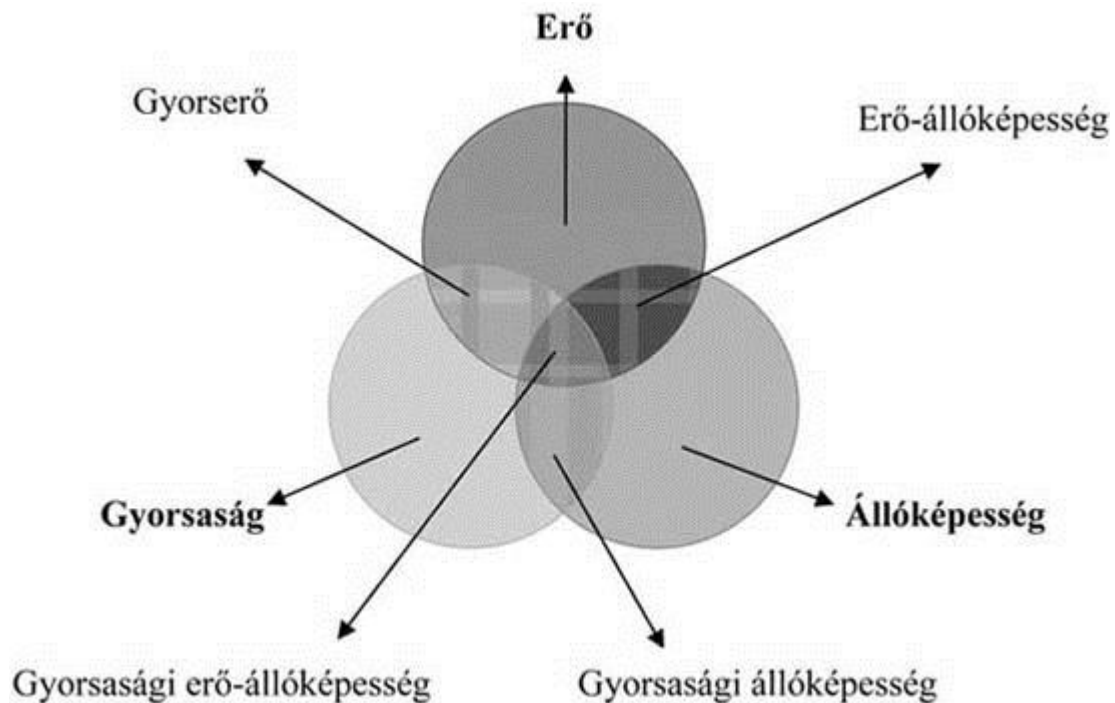
Szabó Dorottya
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2023. március 27.



Motoros képességek

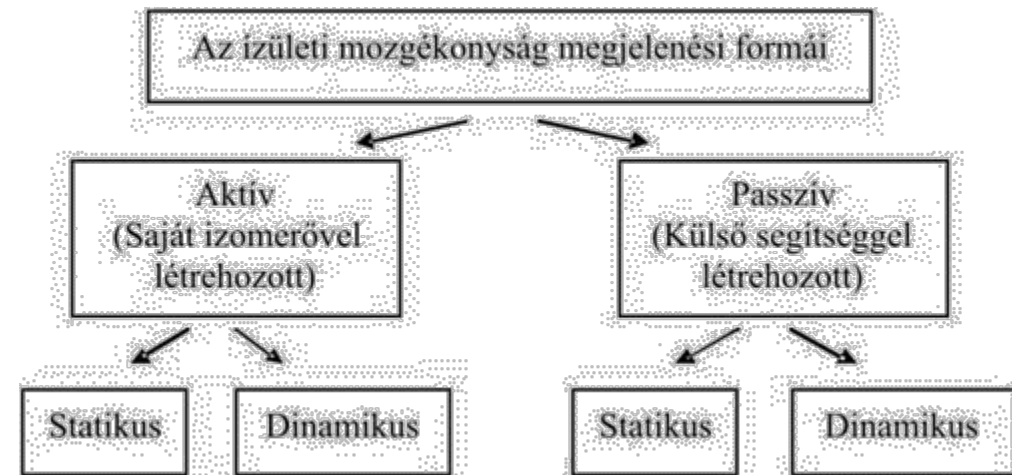
Kondicionális képességek



Koordinációs képességek

- Egyensúlyozás
- Térbeli tájékozódás
- Ritmuskészség
- Reakció képesség
- Mozgásérzékelés

Ízületi mozgékonyág



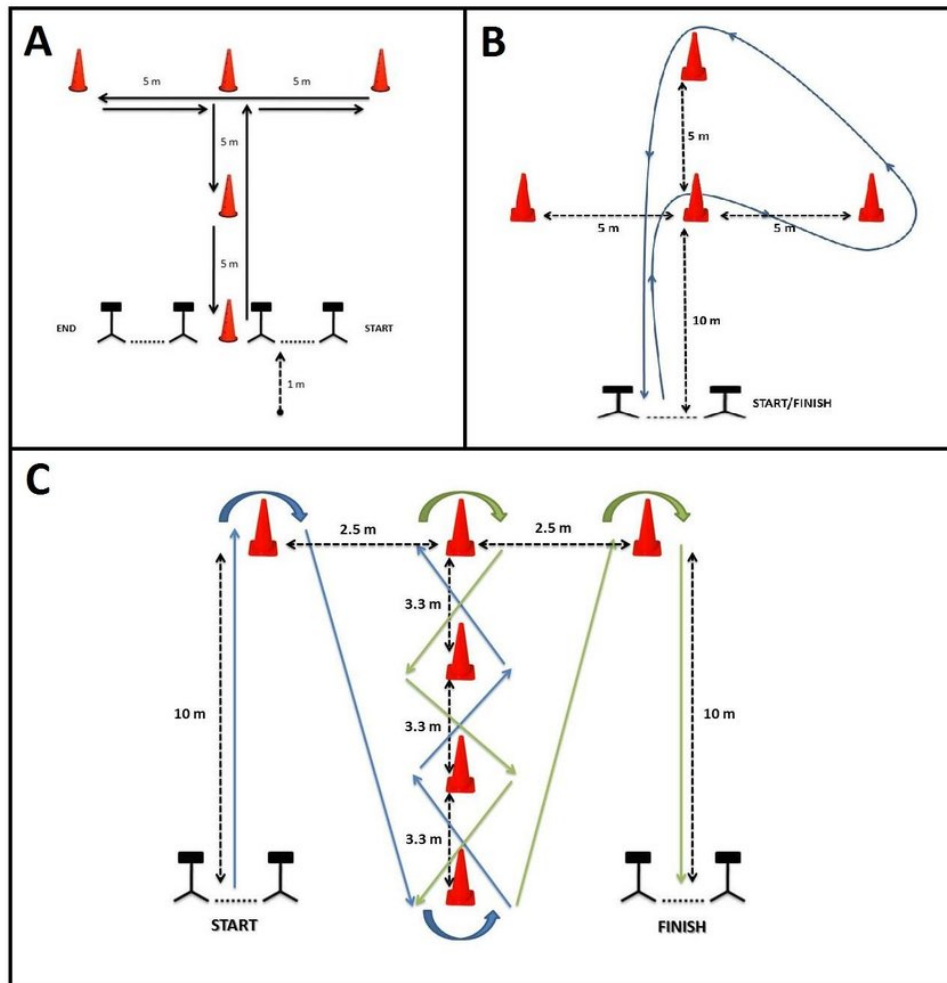
Agilitás

- Összetett koordinációs és kondicionális képesség
 - Hatékony irányváltoztatás (döntésalapú)
 - Idegrendszer képessége – gyakorlással fejleszthető
 - Sportsiker szempontjából meghatározó tényező
 - Sérülés prevenciók szerepével is bír fejlesztése
-
- <https://www.youtube.com/watch?v=sjMofjmzQKU>



Agilitás felmérése

https://www.youtube.com/watch?v=ws0MsAy8t_4



Agilitás, gyorsaságfejlesztés

<https://www.youtube.com/watch?v=MrvDZu7XYSg>

Agilitás fejlesztése



Gyorsaság

- A gyorsaság adott feltételek mellett a **reagálások, mozdulatok, mozgások lehető legrövidebb** időn belüli végrehajtása
- A gyorsaság elemi formái /a reagálás időtartama, a mozgások sebessége, a mozgás gyakorisága/ viszonylag függetlenek egymástól, a gyakorlatban azonban a **gyorsaság komplex megjelenésével** találkozunk
- Gyakorlatai nagyrészt speciálisan sportági jellegűek, mert a **gyorsaság** az eredményesség szempontjából **szorosan kapcsolódik a sportági technikához**
- A gyorsaság fejlesztése az ideg-izomkoordináció fejlesztését jelenti. Mivel e tulajdonság nagyrészt öröklött jellegű, **fejleszthetősége behatárolt**



Agilitás, gyorsaságfejlesztés

Gyorsaság felmérése

<https://www.youtube.com/watch?v=7yNmoJcuLvE>



Agilitás, gyorsaságfejlesztés

Gyorsaság fejlesztése



AKTIV[®]
sport

AKTIV[®]
sport

Pliometria – reaktív erő

- Hatás- ellenhatáson és az ideg- izom aparátus együttműködési törvényszerűségein alapuló, önálló kondicionális képesség
- *pliometrikus erőnél: utána engedő- fékező (excentrikus) munkáról azonnal legyőző erőre (koncentrikus) vált a test, és az izmok összegzett erejénél nagyobb! , robbanékony teljesítményt produkál*

Pliometria felmérése

- Robbanékonyt vizsgáló tesztek
- Helyből távol
- CMJ vagy SJ ugrások
- Erő platform



Agilitás, gyorsaságfejlesztés

Pliometria fejlesztése

- aktív előfeszített helyzetből gyors, erőteljes összehúzódás
- erő és gyorsaság fejlesztése, DE
- futók VO2max fejlesztése és javuló futóteljesítmény

<https://www.youtube.com/watch?v=kcK-l8mgzjU>





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2023. március 27.