

U literaturi možemo pronaći mnoge definicije agilnosti, ali se sve one temelje na tome da je agilnost sposobnost brze i efikasne promjene pravca i brzine kretanja. Ipak, izdvojit ću onu za koju smatram da najvjernije dočarava važnost ove sposobnosti za organizatora igre u utakmici – agilnost je sposobnost ubrzavanja, usporavanja i promjene smjera kretanja na malom prostoru uz naglašenu preciznost izvođenja pokreta (Brown, Ferrigno i Santana, 2004.). Kako se u novije vrijeme ova sposobnost sve više razmatra u kontekstu brzine i eksplozivnosti, možemo zaključiti da je njihov razvoj, uz nadogradnju ravnoteže i koordinacije, važan preduvjet za razvoj agilnosti. Također, Trunić (2007.) smatra kako je agilnost u najvećoj mjeri determinirana kvalitetom motoričkih znanja ili nivoom vještine, odnosno u velikoj je mjeri ograničena lošim (neracionalnim) i krivim (nefunkcionalnim) motoričkim znanjima te tvrdi kako, u lancu pokreta, jedan loše automatizirani pokret najčešće negira prethodno dobro izvedene pokrete ili one koji slijede. Na temelju navedenog možemo zaključiti da su faktori o kojima ponajviše ovisi agilnost, pored koordinacije i ravnoteže, primjerena tehnička izvedba pokreta te mobilnost zglobnih sustava. Plisk (2000., prema Jukić i sur., 2003.) nas upućuje na tri temeljne metode za unapređenje agilnosti: primarnu, sekundarnu i tercijarnu. Kod primarne se naglasak stavlja na učenje optimalne tehnike kretanja u uvjetima promjene smjera, a vježbe se ne izvode u punoj brzini. Trening maksimalnom brzinom preporučuje se tek kad se usavrše tehnike različitih tipova promjene smjera. Sekundarnu metodu karakteriziraju asistirani brzinski i agilnosni trening te vježbe s opterećenjem. Tercijarna se pak metoda zasniva na bazičnom treningu, putem kojeg se razvijaju one bazične karakteristike koje će omogućiti sigurniju i efektivniju izvedbu vježbi agilnosti.

SPECIFIČNI TRENAŽNI SADRŽAJI NAMIJENJENI RAZVOJU AGILNOSTI

IZBOR SPECIFIČNIH TRENAŽNIH SADRŽAJA NA KOŠARKAŠKOM TERENU NAMIJENJENIH RAZVOJU AGILNOSTI ORGANIZATORA IGRE

U ovom poglavlju bit će navedene i prikazane neke specifične vježbe agilnosti koje je iznimno korisno upotrebljavati u treningu organizatora igre. Te će vježbe efikasno integrirati tehničke elemente koji su potrebni igraču i unapređenje agilnosti te će pojedincu koji igra na navedenoj poziciji postavljati zahtjeve i izlagati ga kompleksnim situacijama kakve ga očekuju za vrijeme košarkaške utakmice. To znači da će vježbe biti zasićene kretnjama u svim smjerovima na svim dijelovima terena, košarkaškim stavom, šutom, dvokorakom, skokovima, dodavanjima i hvatanjima te raznim kombinacijama navedenih kretnji i tehničkih elemenata. Naravno, navedene vježbe mogu se modificirati s obzirom na energetske, motoričke i tehničke potrebe pojedinca. Tijekom provođenja ovakvog načina treniranja agilnosti, preporučljivo je da se omjer rada i odmora približi omjeru rada i odmora za vrijeme utakmice, što će rezultirati većom metaboličkom specifičnošću same vježbe.

VJEŽBA 1

Opis vježbe: Stalci (1, 2, 3, 4, 5) se postave u cik-cak formaciju. Igrač izvodi zadatak vodeći loptu u kretanju od stalka do stalka, izvodeći oštre promjene vođenja lopte (ispred tijela, kroz noge, iza leđa) ispred svakoga, ne gubeći pritom brzinu.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com