

Abstrakt

Název: Agilita

Cíle: Vytvořit přehled dosavadního chápání agility. Ukázat přehled používaných testů a vytvořit zásobník cviků.

Metody: Při tvorbě naší práce jsme využili analýzy dosavadních literárních zdrojů zahraničního charakteru doplněnou o vlastní kritické názory. Čerpali jsme především z odborných impaktovaných časopisů.

Výsledky: Agilitu definujeme jako schopnost rychlé změny směru pohybu v reakci na vysoce specifický podnět. Úzce souvisí především s rychlostí, silou a obratností. Agilita je velmi důležitou komponentou sportovního výkonu ve sportovních hrách, kde se převážná část pohybu odehrává ve změnách směru. Při testování agility využíváme jak CODS testy, tak i testy obsahující reakci na podnět. V kondiční přípravě je potřeba se agilně plně věnovat a pohlížet na ni jako na součást pohybových schopností.

Klíčová slova: Agilita, rychlost změny směru pohybu, pohybové schopnosti, testování