



AZ AGILITÁSSAL KAPCSOLATOS KUTATÁSOK ÁTTEKINTÉSE

Review of research on agility

Matlák János, Rácz Levente, Tihanyi József

Semmelweis Egyetem Testnevelési és Sporttudományi kar, Budapest

E-mail: matlakjanos@gmail.com

Összefoglaló

A különböző csapatjátékok játékosainak mérkőzéseken végzett futómozgására jellemző, hogy sok gyorsítást, lassítást, irányváltoztatást és egyéb dinamikus mozgást tartalmaz. Ezen mozgások hatékony végrehajtására való képesség az eredményesség egyik fontos összetevője. Az ilyen típusú, nagy sebességgel végrehajtott, irányváltoztatással végzett mozgásokat vizsgáló tanulmányok az agilitás (agility) megnevezést használják.

Az agilitással foglalkozó szerzők igyekeznek feltárni ezen összetett képességben szerepet játszó tényezőket. A kutatások egyik fő iránya az agilitás és az egyes kondicionális képességek közötti összefüggések feltárása. Számos tanulmány foglalkozik különböző edzésprogramok agilitásra gyakorolt hatásával. Bizonyos szerzők az agilitás tesztelésének fejlesztését tűzik ki célul.

Jelen tanulmány célja, hogy a hazai szakirodalomban eddig kevésbé tárgyalt agilitással kapcsolatos eddigi kutatások eredményeit áttekintse és javaslatot tegyen a jövőben elvégzendő további vizsgálatokra.

Kulcsszavak: agilitás, labdajáték, kondicionális képességek

Abstract

Athletes of field sports perform numerous accelerations, decelerations, changes of direction and other dynamic movements during matches. The ability to efficiently perform these activities is one of the key factors of effectiveness. Authors, who assess these type of high speed actions with changes of direction commonly use the keyword agility.

Studies on agility aim to reveal the factors involved in this complex ability. One of the main areas of research on agility focuses on relationship between agility and physical abilities (speed, strength). Many researches assess the effect of various types of training programmes on agility. Some authors aim to develop the methods of testing agility further.

The aim of the present study is to give a review of studies on agility and propose further assessments.

A teljes publikáció az alábbi linken érhető el: http://mstt.hu/kiadvanyok/2014/MSSZ_201403.pdf