

## **AGILNOST** – primjena u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture

Agilnost se definira kao sposobnost usporavanja, ubrzavanja i promjene smjera kretanja, i usko je povezana s ravnotežom jer zahtijeva da vježbač (sportaš) regulira prijenos centra težišta tijela dok mijenja pravce kretanja i ubrzanja.

Vježbe agilnosti možemo podijeliti u tri kategorije:

1. predvidljive vježbe
2. reaktivne vježbe
3. eksplozivne vježbe.

1. Predvidljive vježbe - vježbač (sportaš) unaprijed zna koju će kombinaciju pokreta izvesti.
2. Reaktivne vježbe - vježbač u trenutku treba odgovoriti na pokret drugog vježbača ili znak trenera.
3. Eksplozivne vježbe - izvođenje što bržih pokreta nogama.

Trening agilnosti nam koristi za razvijanje:

- snage, ravnoteže, koordinacije, međumišićne kontrakcije, eksplozivnosti glavnih mišićnih skupina,...
- ukupne tjelesne agilnosti, kinestetičke svjesnosti i eksplozivnosti.

### **PRIMJERI VJEŽBI AGILNOSTI NA NASTAVI TJELESNE I ZDRAVSTVENE KULTURE**

#### **NA EKONOMSKOM FAKULTETU U ZAGREBU**

Trčanje u krug sa zadacima:

- iskorak lijevo-desno (sporije, pa sve brže)
- na znak u sklek, pa nastavak trčanja
- na znak leći na leđa, pa nastavak trčanja

- na znak čučanj-skok
- na znak u sjed, pa brzo ustajanje
- na znak trčanje unazad, na slijedeći znak trčanje unaprijed
- na znak promjena pravca kretanja

Trčanje s pretrčavanjem dvorane (frontalni rad)

Studenti se postavljaju u vrstu, zadatke izvode tako da pretrčavaju 20 metara na zadani znak:

- iz sjeda noge ispružene, na znak čim brže ustajanje i ubrzavanje
- iz sjeda (turski sjed) na znak ustajanje i ubrzavanje
- iz ležaja na trbuhu na znak ustajanje i ubrzavanje
- iz ležaja na leđima na znak ustajanje i ubrzavanje
- studenti rade trbušnjake-na znak ustajanje i ubrzavanje
- studenti rade ekstenziju leđa-na znak ustajanje i ubrzavanje
- sprint između linija 30 metara.

Studenti su u vrsti, nastavnik je ispred njih lagano se kretajući naprijed. Studenti reagiraju na nastavnikovo pokazivanje rukom u kojem smjeru se trebaju kretati, na znak ruke brza promjena pravca kretanja (lijevo-desno, naprijed-nazad).

Utjecaj na razvoj agilnosti u glavnom dijelu sata:

1. Sprint između linija (40 m) – razviti agilnost i kondiciju

Sprint do prve linije, dotaknuti liniju desnom rukom, vratiti se na startnu liniju, sprint do druge linije, vratiti se natrag, sprint do prve linije, vratiti se natrag.

Složenije varijante:

Kombinacije različitih pokreta svakom nogom

-početi iz različitih položajaa (ležećeg, sjedećeg)

## 2. Vježbe u okretima na 25 m

Svrha vježbe- promjena smjera, fleksibilnost kukova i rad nogama

-sprint prema naprijed 5 m do prvog čunja I oštro ga zaobići, sprint do drugog čunja, zaobići ga s desne strane (ulijevo), sprint do starta (cilja)

Složenije varijante:

-kod okreta unutrašnjom rukom dotaknuti tlo

-promjena udaljenosti između čunjeva

-okrete izvoditi na znak, a ne samo oko čunjeva.

## 3.Četverokut od 20 m

Cilj je poboljšati promjenu smjera kretanja I položaja tijela.

## Badminton

Badminton kao nastavni program za razvoj izdržljivosti kod studentske populacije

- sport sa stalnim promjenama pravca kretanja, ubrzavanje-usporavanje

- kretanje po terenu

- igra preko mreže.

Odbojka,košarka,nogomet-momčadski sportovi u kojima je važna ravnoteža tijela i ekstremiteta da bi se nadvladao protivnik, ili da bi se izbjegla varka protivnika „fintiranjem“ na igralištu.

Iako su visoka koordinacija i agilnost prednost u većini sportova, one su važnije u kompleksnijim sportovima kao što su momčadski sportovi.