

同時実行能力

試合で要求される多岐に渡るファクターを同時に実行できる能力です。

JARTAではこれをアブレスト能力と称しトレーニングの対象としています。

筋力・柔軟性・スピード・持久力・バランス・リロード（体勢を修正）・アジリティ・ボール操作・認識力などを同時に発揮できるようにするため、試合でのパフォーマンス発揮に不可欠なものです。