

La agilidad especial

Se desarrolla a partir de la agilidad general y consiste en captar la técnica de una nueva secuencia de movimiento en su forma más elemental con mucha rapidez y frecuentemente al primer intento.

Todas esas condiciones se encuentran principalmente en atletas que poseen un alto grado de agilidad especial. El desarrollo de la agilidad no debe, por tanto, ser dejado a la casualidad sino que debe ser desarrollado sistemáticamente a través de ejercicios adecuados. Por ejemplo, el desarrollo de la agilidad, especialmente en jugadores de baloncesto de nivel aficionado o profesional.

Que debe estar concentrado en partes muy específicas como son las articulaciones de hombros, rodillas, tobillos y muñecas; lo que ayudará al amortiguamiento y suavidad de los movimientos en los tiros al aro, drible y pase, rápida inclinación y regreso a la posición inicial, amplitud de movimiento de las piernas, etc.

Las características de la agilidad especial son:

1. Notable habilidad de coordinación en una actividad compleja.
2. La capacidad de adaptarse con eficacia a varias condiciones (situaciones, implementos, instalaciones, etc.)
3. Una compostura superior para afrontar incidentes inesperados en la ejecución de movimientos de la prueba especial. (Viento, irregularidades en la cancha, ser obstaculizado por otro participante, etc.)

En resumen, se puede decir que un atleta con buena agilidad especial puede ejecutar partes nuevas de movimientos o variantes de su prueba específica sin pérdida apreciable de actuación. El atleta está capacitado para adaptarse inmediatamente a cambios de condiciones imprevisibles variando ligeramente sus movimientos normales.

Ejercicios de Agilidad Especial. (Individual)

Ejercicios de manejo de la pelota en el basquetbol (para el desarrollo de la agilidad especial).

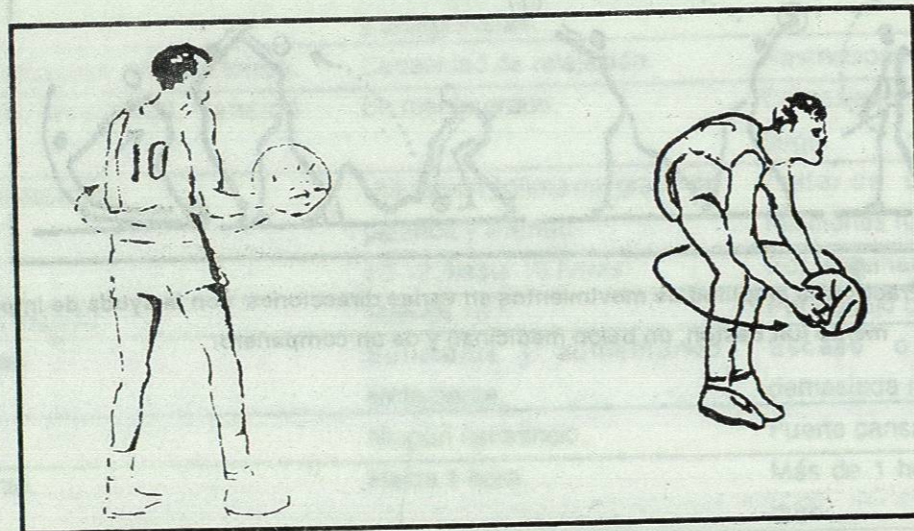


Fig. 3.7 Giro en cintura y rodillas.

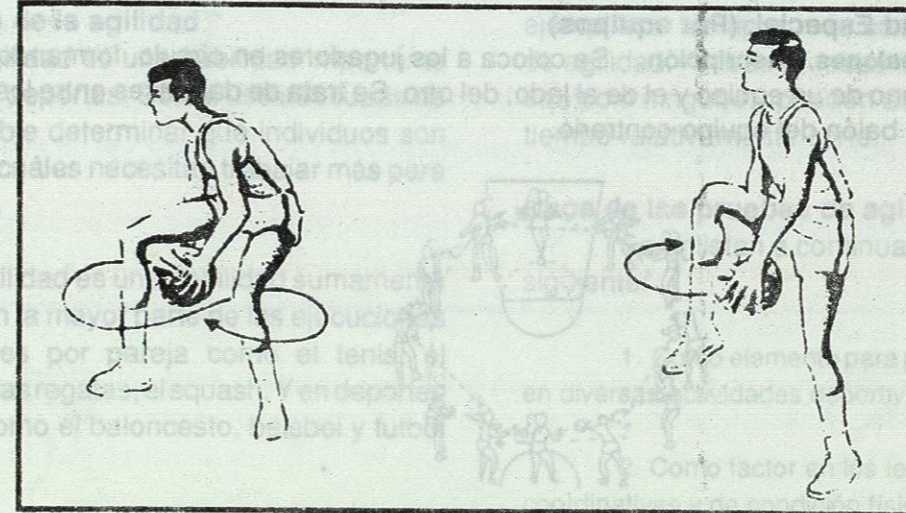


Fig. 3.8 Pasar el balón entre las piernas (en ochos)

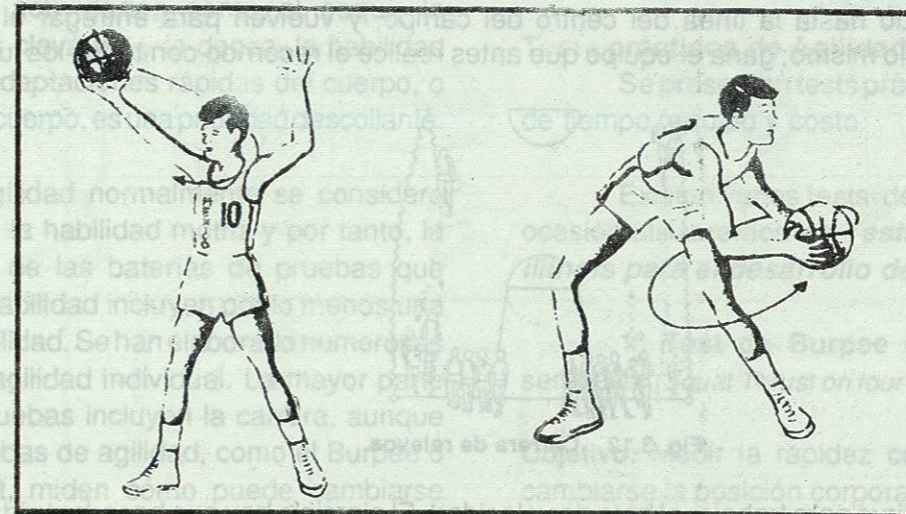


Fig. 3.9 Círculos en cuello y rodilla.



Fig. 3.10 Pase de brazo y bote en forma de ocho.

Ejercicios de Agilidad Especial. (Por equipos)

La carrera de balones. Descripción: Se coloca a los jugadores en círculo, formando equipos de forma alternativa, uno de un equipo y el de al lado, del otro. Se trata de dar pases entre los equipos y tratar de alcanzar el balón del equipo contrario.

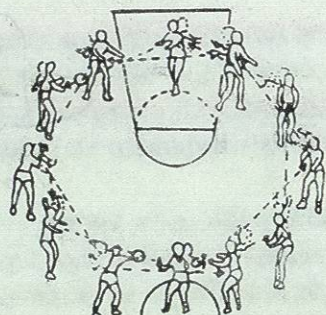


Fig. 3.11 La carrera de balones.

Carrera de relevos. Descripción: Se forman dos, tres o cuatro equipos. Cada equipo tiene un balón. Se colocan los equipos como están en el dibujo; a la señal del profesor los primeros de cada equipo salen corriendo hasta la línea del centro del campo, y vuelven para entregar el balón al compañero que hace lo mismo; gana el equipo que antes realice el recorrido con todos los jugadores.

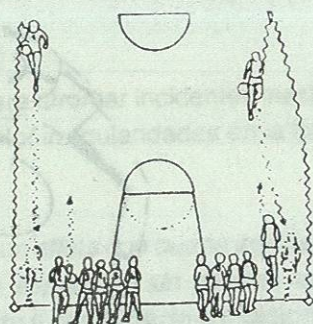


Fig. 3.12 Carrera de relevos.

Aplicación: Sirve para trabajar el bote de velocidad. El ejercicio hay que hacerlo de ida con una mano, y a la vuelta con la otra mano, de forma que trabajemos el bote con ambas manos.

Todos contra todos. Descripción: Participan tantos alumnos(as) como balones tengamos. Se trata de botar en un espacio reducido (dependiendo del número de balones), y a la vez no perder el balón. El jugador que deja de botar, al que le quitan el balón, o se sale fuera del espacio y el que empuja están eliminados, deben entregar el balón a los que están afuera, que entran sin que los demás dejen de botar.

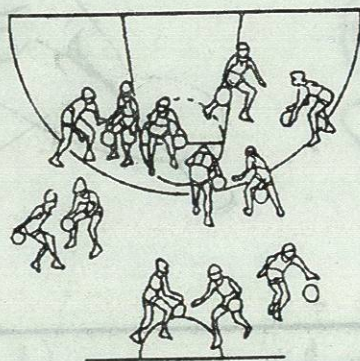


Fig. 3.13 Todos contra todos.

La medición de la agilidad

La agilidad es una habilidad importante para muchos deportes. Con el uso adecuado de tests es posible determinar qué individuos son más ágiles y cuáles necesitan trabajar más para desarrollarla.

La agilidad es una habilidad sumamente importante en la mayor parte de las ejecuciones en actividades por pareja como el tenis, el badminton, las regatas, el squash. Y en deportes de equipo, como el baloncesto, beisbol y futbol soccer, etc.

Los comienzos y detenciones inmediatas, el cambio rápido, y un eficiente trabajo con los pies, son fundamentales para una ejecución exitosa. En actividades como el esquí, la gimnasia, los clavados y la danza, la habilidad para lograr adaptaciones rápidas del cuerpo, o de partes del cuerpo, es una prioridad descollante.

La agilidad normalmente se considera una parte de la habilidad motriz y por tanto, la mayor parte de las baterías de pruebas que miden esta habilidad incluyen por lo menos una prueba de agilidad. Se han elaborado numerosas pruebas de agilidad individual. La mayor parte de dichas pruebas incluyen la carrera, aunque algunas pruebas de agilidad, como el Burpee o Squat Thrust, miden cómo puede cambiarse rápidamente la postura del cuerpo sin movimiento. Los tests de agilidad no solo se utilizan como un componente de la habilidad y adecuación motriz general, sino también, como un índice para predecir el éxito en varias actividades deportivas.

La investigación ha demostrado que aunque la agilidad depende en cierta forma de la herencia puede mejorarse con la práctica, el entrenamiento y la instrucción. Aspectos importantes como el tiempo de reacción, de movimiento, la fuerza y la coordinación de los músculos mayores, influyen en la práctica de actividades que mejoran el desarrollo de la agilidad.

Se incluyen dos tests de agilidad, para

ejemplificar los tipos más comunes de pruebas de agilidad. Ambas pruebas incluyen muy poco equipo o ninguno y pueden administrarse en un tiempo relativamente corto.

Usos de las pruebas de agilidad

Se enlistan a continuación de la manera siguiente:

1. Como elemento para predecir el potencial en diversas actividades deportivas.
2. Como factor en los tests de capacidades coordinativas y de condición física.
3. Como medio para evaluar los resultados de métodos y actividades después de cada instrucción.

Tests prácticos de Agilidad

Se presentan tests prácticos en términos de tiempo, equipo y costo.

Existen varios tests de agilidad. En esta ocasión utilizaremos los **Tests de Burpee y de Illinois para el desarrollo de la agilidad.**

1° Test de Burpee o Realización de sentadilla (*Squat Thrust on four-count Burpee Test*)

Objetivo: Medir la rapidez con la cual puede cambiarse la posición corporal con exactitud en una actividad calisténica.

Aplicación de la prueba: Es aplicable para hombres y mujeres desde 10 años hasta edad universitaria.

Confiability: Ha sido reportada tan alta como .921.

Material y equipo necesario: Cronómetro o reloj con segundero.

Desarrollo de la prueba: El alumno se colocará en la posición inicial y a una orden visible y audible, pasará rápidamente a la posición de cuclillas y de ésta a la de "lagartija" para regresar nuevamente a la posición inicial, tratando de realizar el número mayor de movimientos

completos durante 30 segundos. (Fig. 3.14)

Anotación: Solo se anotarán los movimientos completos, siendo éstos los regresos a la posición inicial.

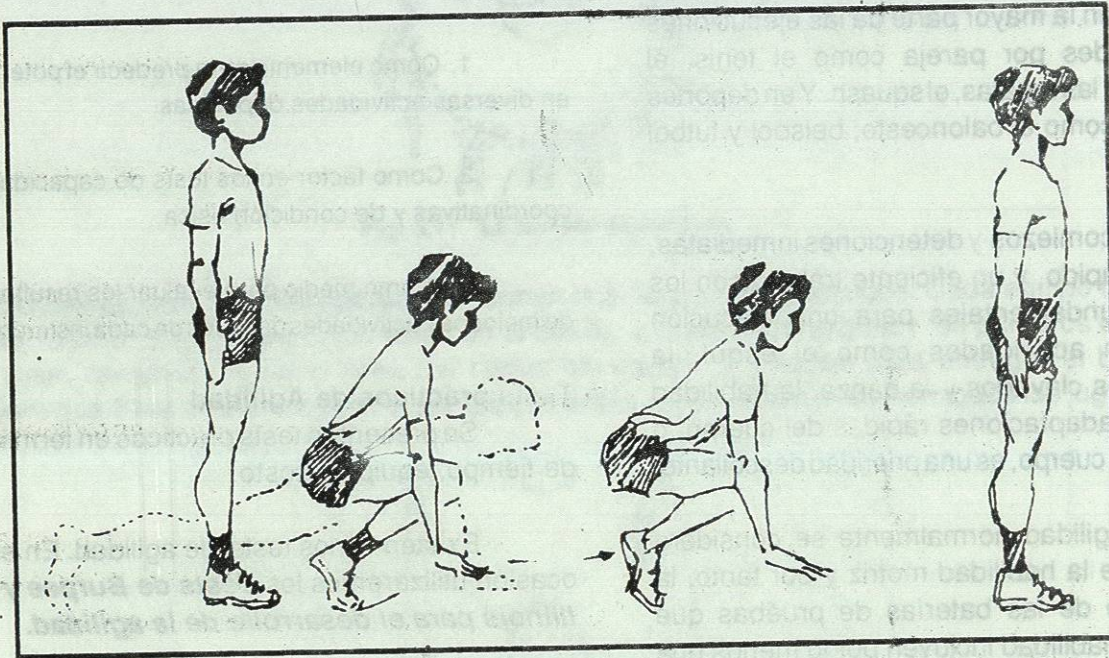


Fig. 3.14 Prueba de Burpee o realización de sentadilla.

RESULTADOS:

CONCLUSIONES:

OBSERVACIONES:

TEST de Illinois

Desarrollo de la prueba: La pista de agilidad se forma usando 4 sillas o conos y un área de 9 metros, como se señala en la Figura 3.15. El ejecutante debe hacer los siguientes pasos al tomar la prueba:

1. Acostarse en la posición de lagartija con las manos a la altura de los hombros y el pecho tocando el piso. La cabeza sobre la línea de salida. Al "sale", el ejecutante corre el circuito, lo más rápido posible.
2. La puntuación será el tiempo requerido para completar la carrera .

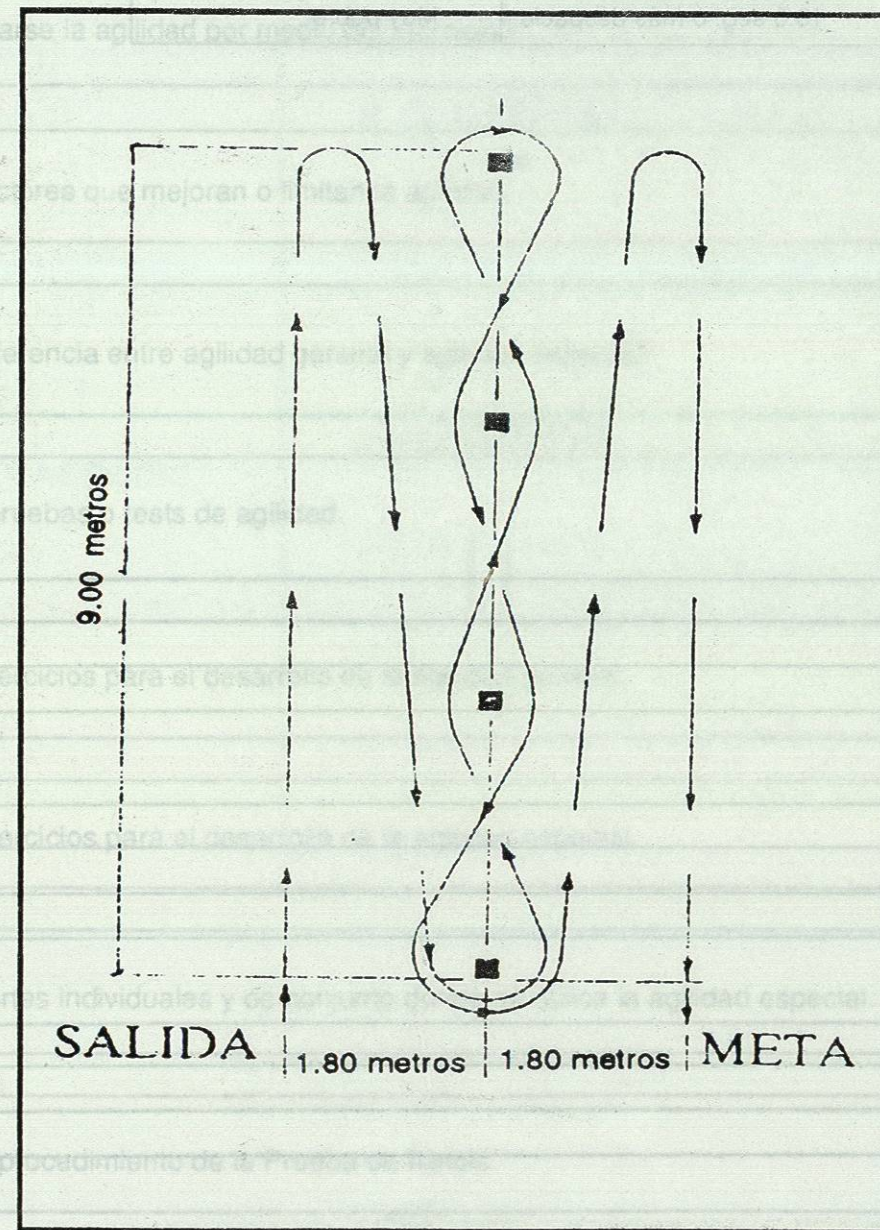


Fig. 3.15 Carrera de agilidad de Illinois.

PUNTUACION DE LA PRUEBA DE AGILIDAD

15.8 seg. o más rápido	Excelente
16.7 - 15.9 seg.	Muy bueno
17.3 - 16.8 seg.	Arriba del Promedio
18.2 - 17.4 seg.	Promedio
18.6 - 18.3 seg.	Abajo del Promedio
18.8 - 18.7 seg.	Pobre
18.8 seg. o más despacio	Muy pobre

RESULTADOS:

CONCLUSIONES:

OBSERVACIONES:

ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO

Investiga y da respuesta al siguiente cuestionario:

1. ¿Cómo puede definirse la Agilidad?

2. Menciona en qué actividades deportivas es más importante la agilidad.

3. ¿Puede mejorarse la agilidad por medio del ejercicio?

4. Describe 3 factores que mejoran o limitan la agilidad:

5. ¿Cuál es la diferencia entre agilidad general y agilidad especial?

- 6.- Menciona 2 pruebas o tests de agilidad.

- 7.- Describe 2 ejercicios para el desarrollo de la agilidad general.

- 8.- Describe 2 ejercicios para el desarrollo de la agilidad especial.

- 9.- Anota 2 deportes individuales y de conjunto donde se utilice la agilidad especial.

- 10.- Describe el procedimiento de la Prueba de Illinois.

