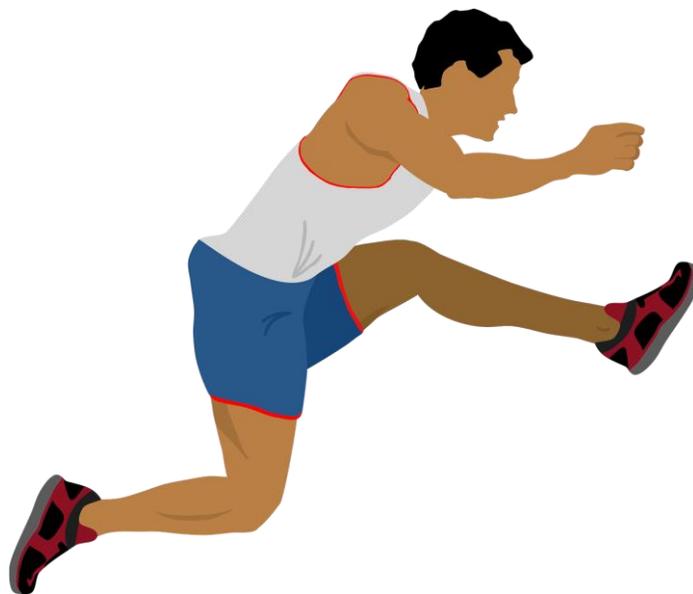




AGILIDAD

Se entiende como agilidad a la capacidad que posee y desarrolla una persona para solucionar con velocidad tareas motrices. En el desarrollo de la Agilidad está presente la relación con las demás capacidades y la coordinación existente entre ellas.



Se desarrolla bajo del **Sistema Energético Anaerobio**, requiriendo una gran intensidad de la velocidad durante los movimientos, generalmente se desarrolla a través de complejos ejercicios variados y sincronizados por constantes cambios en la dirección de los mismos, esta capacidad contribuye a la formación de destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces para el desarrollo, es el juego.

Los movimientos deportivos muchas veces resultan difíciles en su realización, en todo momento existen corrientes nerviosas que determinan los músculos que intervienen en la sucesión y en el momento requerido para el desarrollo del movimiento. Es necesaria una compleja conexión de las bandas nerviosas responsables de esos músculos en el **sistema nervioso central** (SNC), para que ocurra una acción conjunta de los músculos que resulte adecuada y correcta, llamando a este proceso **coordinación**.

Los nuevos movimientos se forman sobre la base de otros viejos ya existentes. Por lo tanto, mediante el entrenamiento se aumenta progresivamente el conjunto de movimientos. A través de ellos, el deportista aprende nuevos movimientos no sólo con mayor **facilidad y rapidez**, sino que está en condiciones de reaccionar con movimientos adecuados ante situaciones competitivas rápidamente cambiantes utilizando para ello toda la agilidad desarrollada.

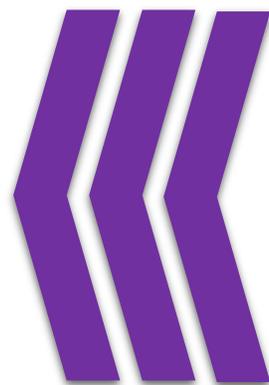
Las personas más ágiles tienen un mayor éxito en el deporte mediante el entrenamiento. Todo atleta debe realizar ejercicios de agilidad para el mejoramiento de la **multilateralidad** de los movimientos. Muchos son los ejercicios apropiados para ello, pero en cada disciplina deportiva hay determinados ejercicios de agilidad, que son típicos para el curso del movimiento de una disciplina, así como por ejemplo ejercicios de agilidad con la pelota para las disciplinas deportivas de juegos con pelota.

Es necesario tener en cuenta que en el entrenamiento de la agilidad, ejercitar una sola vez no ayuda, se debe repetir varias veces los ejercicios de agilidad y realizarlos con regularidad.



Entrenamiento de la agilidad

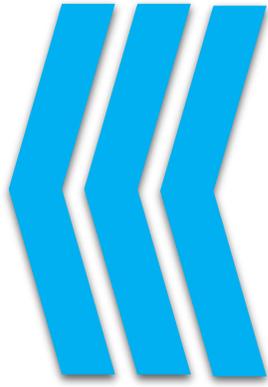
Realizar los ejercicios de agilidad tan rápido como sea posible. Descansar entre los ejercicios si se nota cansancio.



En la sesión de entrenamiento los ejercicios de agilidad tienen su lugar al comienzo de la parte principal después de los ejercicios de movilidad.

Escoger cada vez ejercicios más difíciles para el entrenamiento y analizar cómo pueden modificarse para hacerlos más complejos.





Preocuparse por la variedad y de tiempo en tiempo incluir nuevos ejercicios en el entrenamiento creando secuencias propias.

Analizar qué ejercicios de agilidad son especialmente adecuados para la disciplina deportiva que se desea practicar.



Verificar cada determinado tiempo el estado de salud para evitar lesiones en las partes del cuerpo que se utilicen constantemente según la disciplina.

EDUFUTURO

475 palabras

Referencias

<https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/>
<https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-correcto.pdf>
<http://www.efdeportes.com/efd61/capac.htm>
<http://www.crossfitlanzarote.com/queescrossfit/capacidades-fisicas/>

