

ISIS DI MAGGIO

AGILITY TEST



ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE

"LUIGI DI MAGGIO"

CORSO ROMA, 119 - SAN GIOVANNI ROTONDO



INDICE

COSA OCCORRE



QUANDO NASCE



COORDINAZIONE



VELOCITA'



AGILITY TEST





COSA OCCORRE ?

COSA OCCORRE ?

PERCORSO

Per l'esecuzione di questo test abbiamo bisogno di un **PERCORSO PIANO NON SCIVOLOSO**, che con le sue caratteristiche, non possa in nessun modo inficiare sulla prestazione dell'alunno

CRONOMETRO

Per l'esecuzione di questo test abbiamo bisogno di un cronometro, do di qualunque dispositivo elettrico o digitale che sia, che comunque ci permetta di prendere il tempo di ogni singola prestazione

DELIMITATORI

Per l'esecuzione di questo test abbiamo bisogno di delimitatori, che possono essere, coni, cinesini, ma che abbiano come scopo comune quello di **DELIMITARE IL PERCORSO** da eseguire dall'alunno, ce ne serviranno 6

NOTES

Per l'esecuzione di questo test abbiamo bisogno di una penna e una base su cui appuntare i vari tempi di ogni singolo alunno



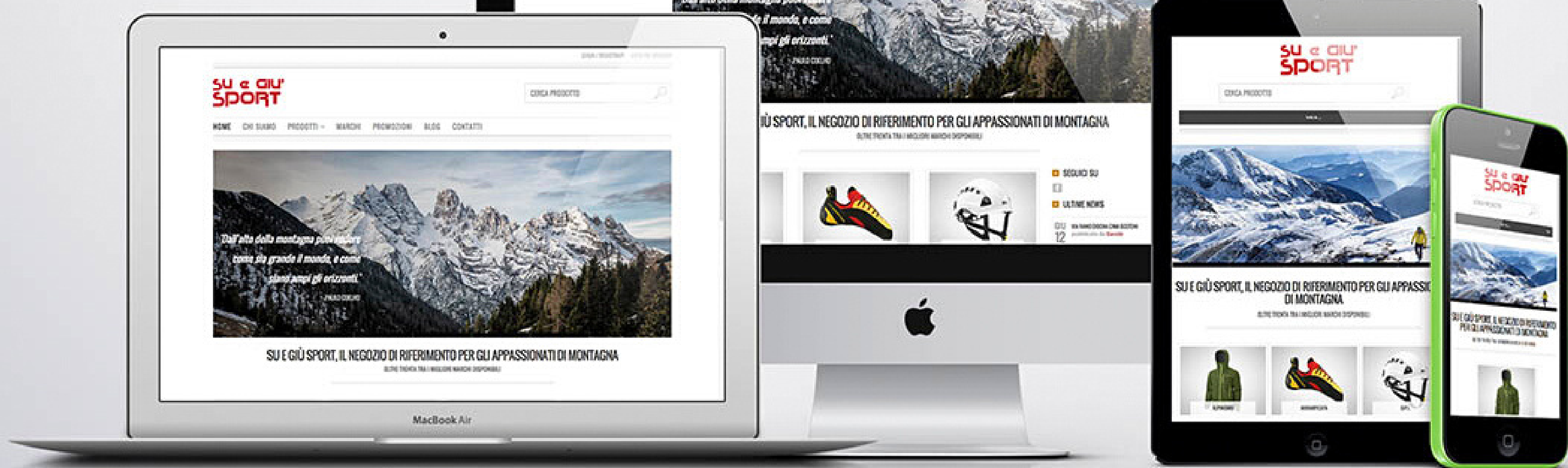
COME NASCE ?



AGILITY TEST

In tutti i giochi sportivi con la palla , è ormai riconosciutoe stabilito che un presupposto necessario della prestazione è rappresentato dall'allenamento supplementare dei loro fattori condizionali .

Uno di questi fattori è proprio la capacità di saper cambiare in maniera veloce e repentina la direzione di corsa.



COME NASCE ?

POCO TRATTATO

L'Agility test è un tema che fin'ora è stato scarsamente trattato, in "letteratura motoria", per cui non solo esiste un numero limitato numero di pubblicazioni sul web, ma ciò si rispecchia anche nella difficoltà di definire per bene il concetto del test.

LA FIGURA DI NAUL

PRIMA DEFINIZIONE DI AGILITA'

Seguendo un concetto in ambito di lingua inglese viene definita da Naul (2005), come parola **Agility**

Traducibile in italiano come agilità, viene definita da Naul la capacità tecnica di un soggetto di cambiare facilmente uno o più dei suoi parametri operativi in corso di svolgimento, in questo caso la direzione, mentre si è in una situazione di movimento.



NEL TEMPO

LE DEFINIZIONI DI AGILITY

1982

...sport non
...ce ancora
...finire e a
...are un
...etto alla
...pacità
...entina

2005

Naul: "La rapidità nel coordinarsi per cambiare direzione senza che vi sia una perdita di forza, velocità e controllo del corpo o di precisione"

2005

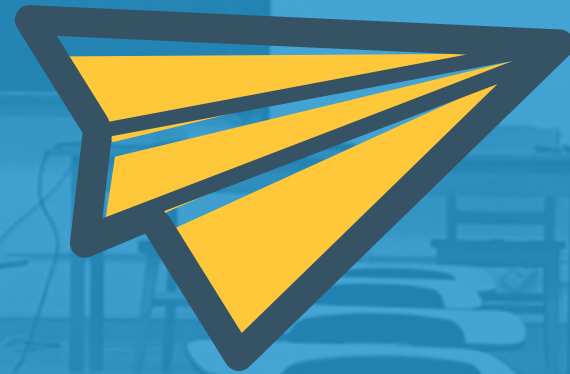
Gambetta: "La capacità di riconoscere una situazione, di reagire ad essa e di scattare per muoversi, nella necessaria direzione, di cambiarla, e se necessario, di riuscire a fermarsi "

2005

L'Agilit
consider
una bran
calcio, c
come tut
sue pecul
nel tem

IN COCLUSIONE

L'Agility test, è quel test che valuta in un soggetto la capacità di cambiare la sua direzione in uno stato di velocità



FATTORI DOMINANTI



I FATTORI

Per eseguire al meglio questo test, bisogna sviluppare due principali fattori, che sono :



VELOCITA'

Più si è veloci in questo test, e più saremo in grado di ridurre il tempo di esecuzione di quest'ultimo



COORDINAZIONE

Più sarà alta la coordinazione, più riusciremo a usare al meglio la nostra caratteristica agile, e quindi, a non sbagliare nessun movimento durante il test, e ridurre anche il tempo



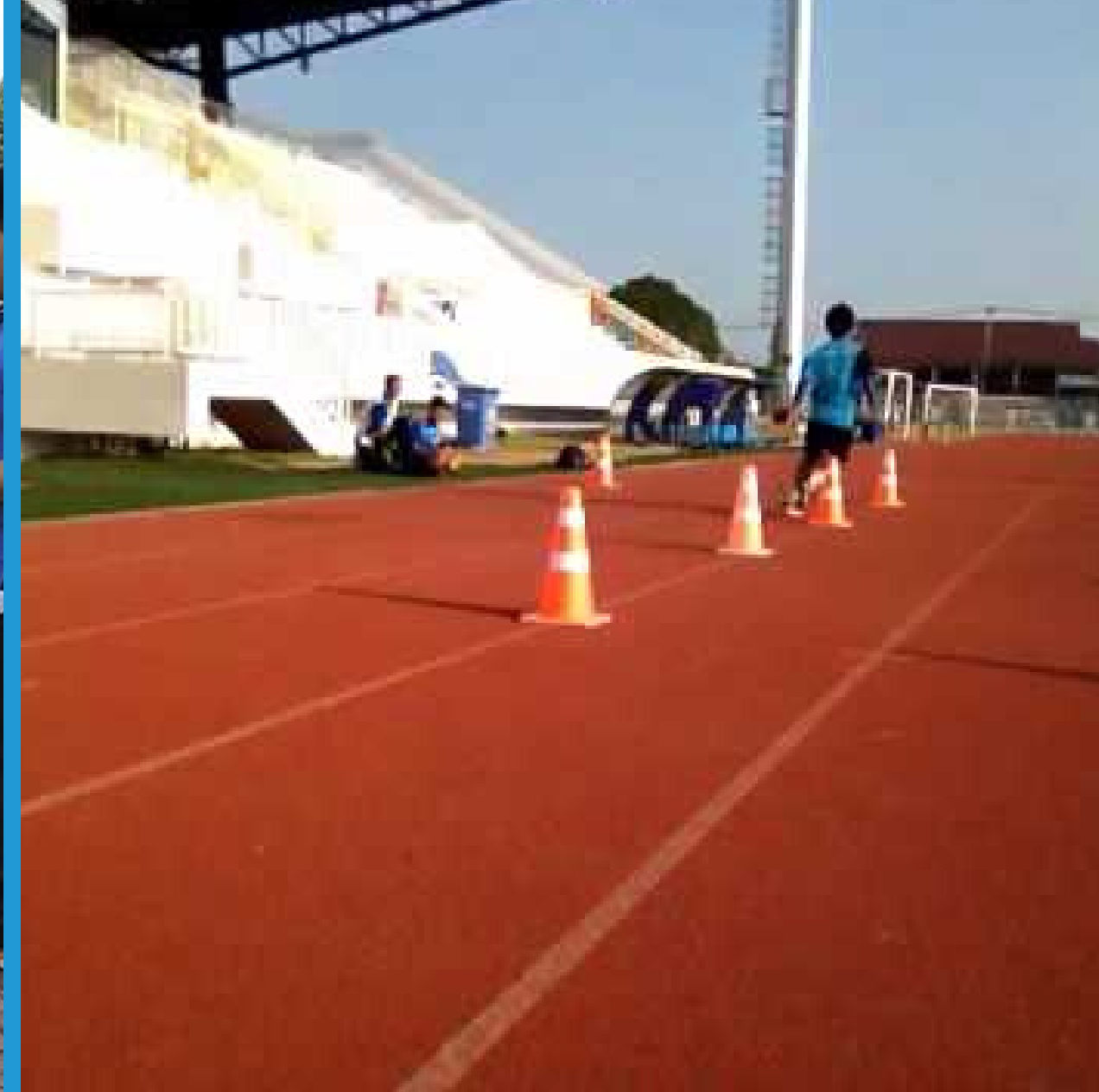
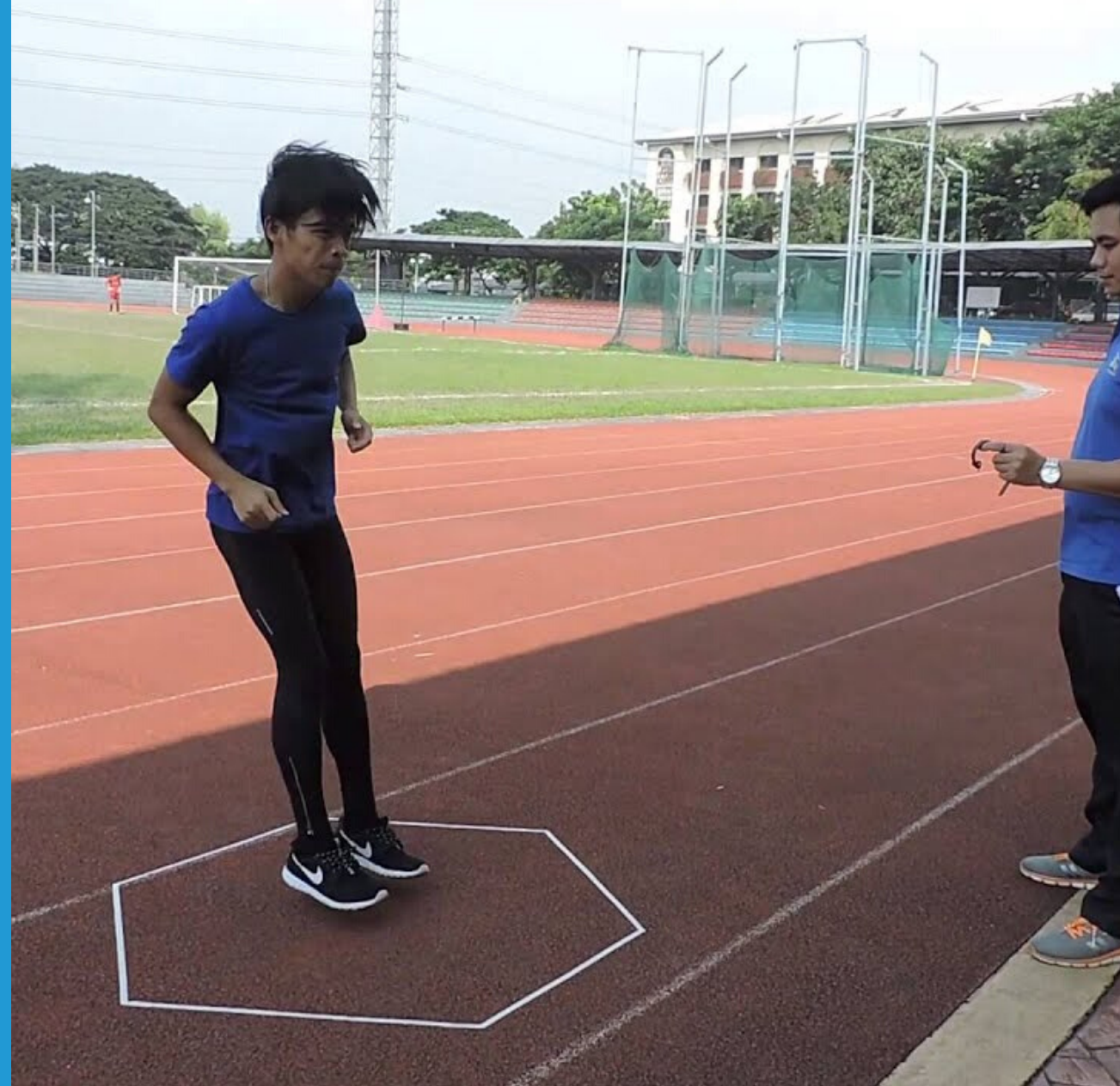
LA COORDINAZIONE



COSA STIMOLA ?

COORDINAZIONE

Questa tipologia di allenamento (Agility test) consente di lavorare e sollecitare oltre alle capacità atletiche e muscolari anche quelle coordinative e cognitive. Si tratta quindi di lavori atti a migliorare il complesso processo di risposta motoria ad un stimolo.

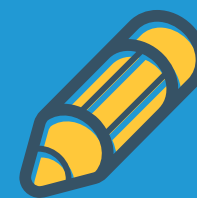


LA COORDINAZIONE

Per eseguire al meglio l'Agility test, bisogna avere anche una buona componente coordinativa, ma cos'è la coordinazione ?



TIPI DI COORDINAZIONE



COORDINAZIONE
MOTORIA



COORDINAZIONE
ESPLICATIVA



COORDINAZIONE
COORDINATIVE



COORDINAZIONE MOTORIA

COS'E'

La **coordinazione motoria** è la capacità che permette di eseguire un qualsiasi movimento corporeo in modo efficace.

È direttamente connessa alla funzionalità del sistema nervoso centrale nell'organizzazione dei gesti motori e determina in modo importante la qualità stessa del movimento e quindi la prestazione.

SI DIVIDE IN DUE GRUPPI

COORDINAZIONE MOTORIA



COORDINATIVE DI BASE

Le capacità coordinative di base sono costituite dalla capacità di apprendere un nuovo movimento, dalla capacità di controllare e regolare il movimento e dalla capacità di saper adattare e trasformare i movimenti che si sono appresi in base alle necessità.

COORDINATIVE SPECIFICHE

Le capacità coordinative specifiche sono:

- Capacità di accoppiamento e combinazione dei movimenti
- Capacità di coordinazione oculo-muscolare
- Capacità di equilibrio
- Capacità di reazione
- Capacità di ritmo
- Capacità di reazione



CAPACITA' DI ACCOPIAMENTO DI MOVIMENTI

COS'E'

È la capacità che permette di collegare tra loro delle abilità motorie già acquisite. Per esempio il ciclista coordina il movimento degli arti inferiori con gli arti superiori



CAPACITA' DI COORDINAZIONE OCULO-MUSCOLARE

COS'E'

Per capacità di coordinazione oculo-muscolare, si intende la capacità del cervello di riuscire a compiere un movimento regolato da fattori esterni. Per esempio: quando un ciclista effettua una volata nel tentativo di vincerla, il suo cervello dosa la quantità di forza da impiegare per soddisfare lo sforzo in relazione alla distanza da effettuare.



CAPACITA' DI EQUILIBRIO

COS'E'

L'equilibrio è la capacità di mantenere il corpo in una data posizione. Non esiste movimento in cui non sia coinvolto l'equilibrio che si divide in:

- Statico: quando il corpo è fermo, cioè immobile
- Dinamico: quando il corpo è in movimento (cammina, corre)
- Di volo: quando il corpo non è in appoggio né a terra, né su un attrezzo



CAPACITA' DI RITMO

COS'E'

È la capacità che permette di organizzare i movimenti in maniera che l'azione risulti il più fluida ed armoniosa possibile, ciò è dato da un corretto dosaggio di tempi ed intensità di ciascun movimento. In questa capacità rientra il "tempismo esecutivo" che è l'abilità di fare le cose nel momento adatto e nello spazio giusto.



CAPACITA' DI REAZIONE

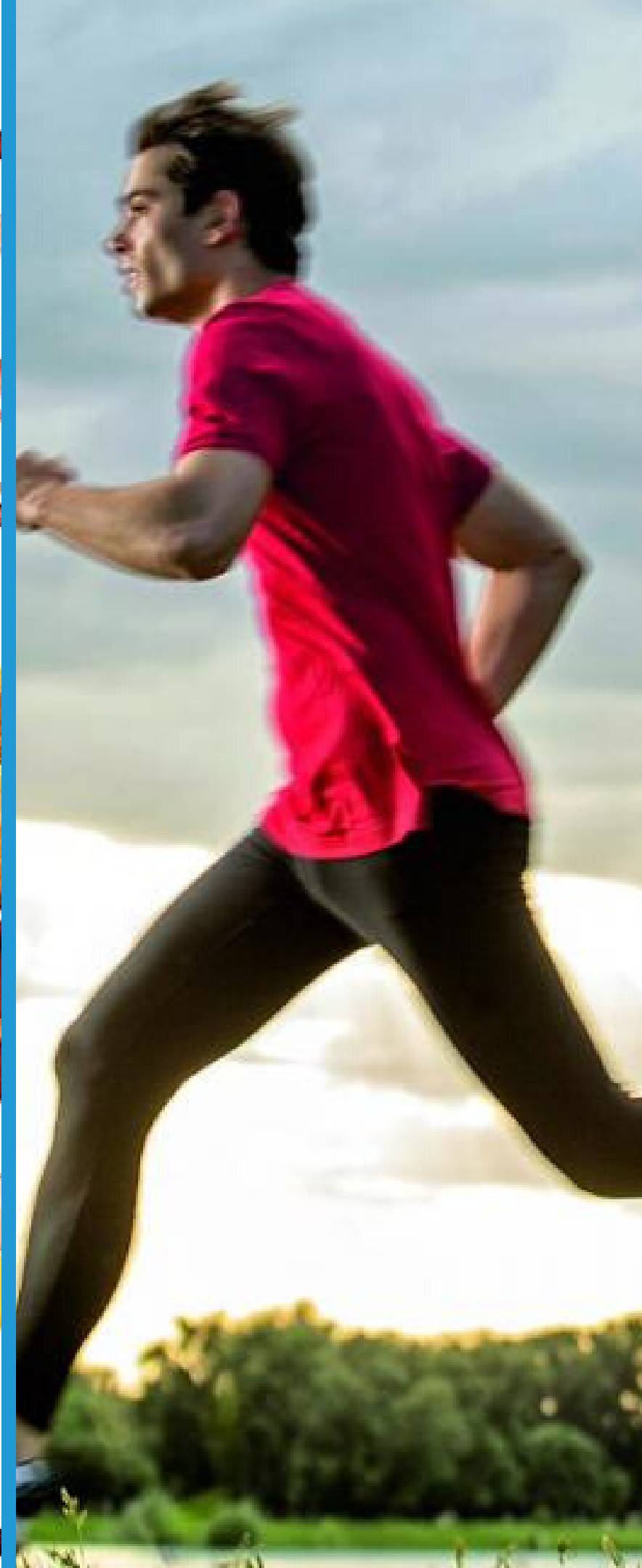
COS'E'

capacità di rispondere agli stimoli con l'azione motoria più rapida e meglio adeguata alle circostanze. Si differenzia in:

- Semplice quando gli stimoli sono previsti e conosciuti
- Complessa: quando gli stimoli sono sconosciuti ed imprevedibili



LA VELOCITA'



LA VELOCITA'

PERCHE' UTILE NELL'AGILITY TEST

Oltre ad una buona componente coordinativa, per ottenere dei risultati eccellenti in questo test, bisogna anche avere una buona velocità, per concludere il prima possibile il percorso stabilito.

Ma cos'è di preciso la velocità ?

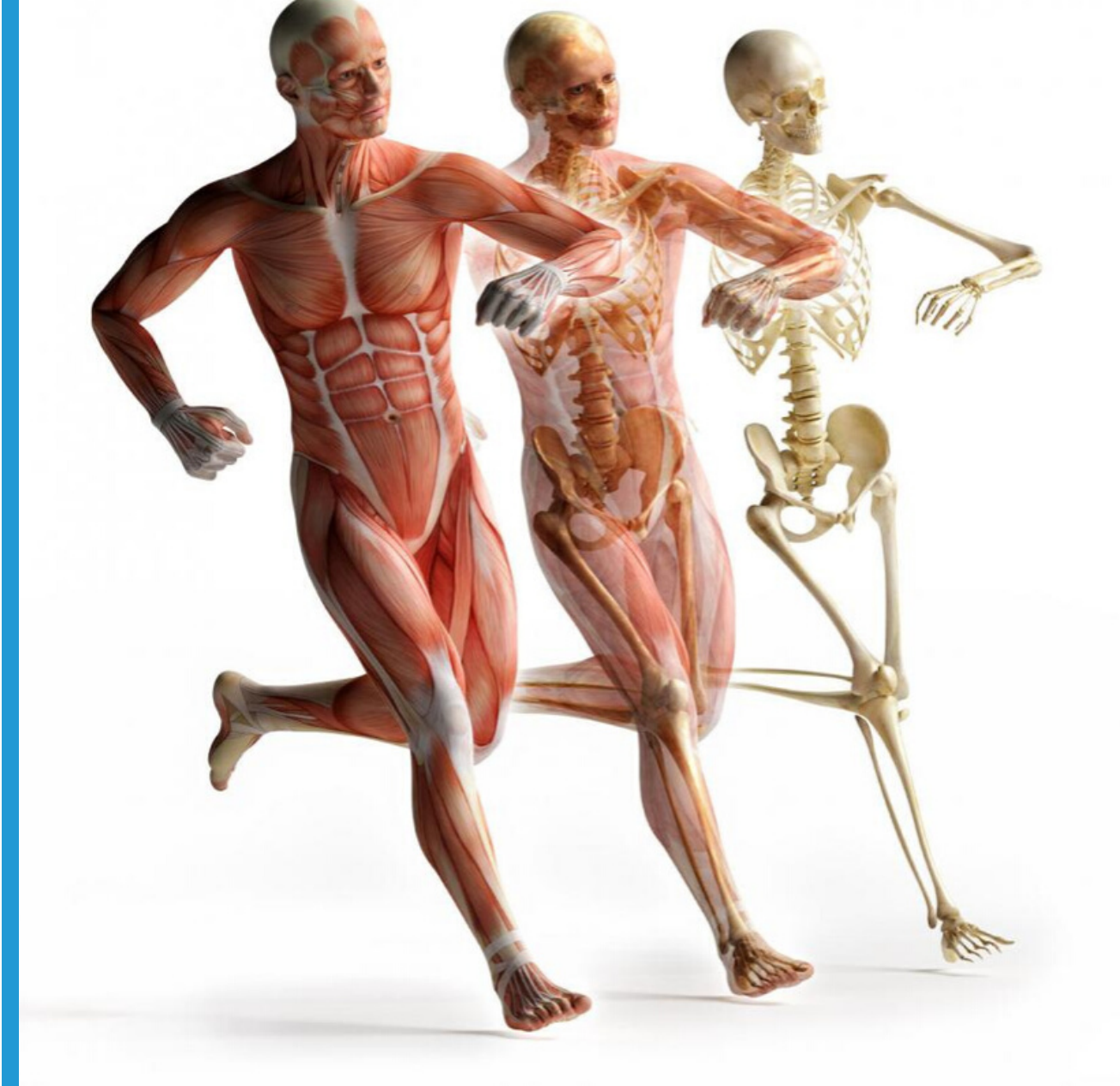


LA VELOCITA'

NELLO SPORT

CHE COS'È

È la capacità che permette di organizzare i movimenti in maniera che l'azione risulti il più fluida ed armoniosa possibile, ciò è dato da un corretto dosaggio di tempi ed intensità di ciascun movimento. In questa capacità rientra il "tempismo esecutivo" che è l'abilità di fare le cose nel momento adatto e nello spazio giusto.



LA VELOCITA' IN EDUCAZIONE FISICA

In educazione fisica, che è la materia scientifica che studia i movimenti del corpo e le sue caratteristiche, a differenza dello sport, la velocità è il rapporto tra spazio e tempo

CALCORA LA VELOCITA'

CENNI MATEMATICI

COME SI CALCOLA LA VELOCITA' ?

Per calcolare la velocità di un soggetto, basterà prendere a nota la lunghezza del circuito in cui si effettuerà il test, e cronometrare il tempo in cui il soggetto percorrerà il circuito. Fatto ciò eseguire la formula

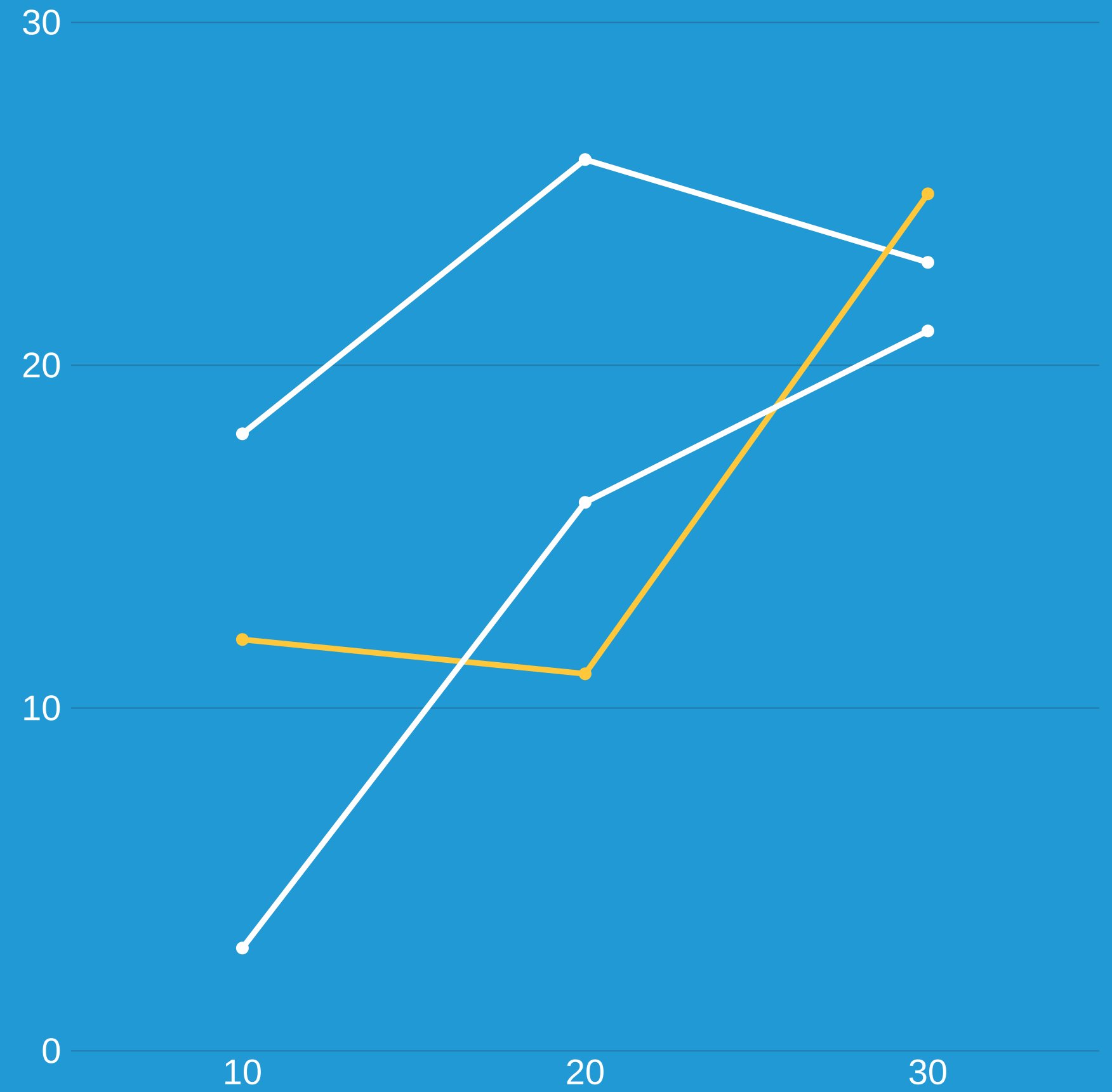
$$V = S / t$$

CALCOLARE LA VELOCITA'

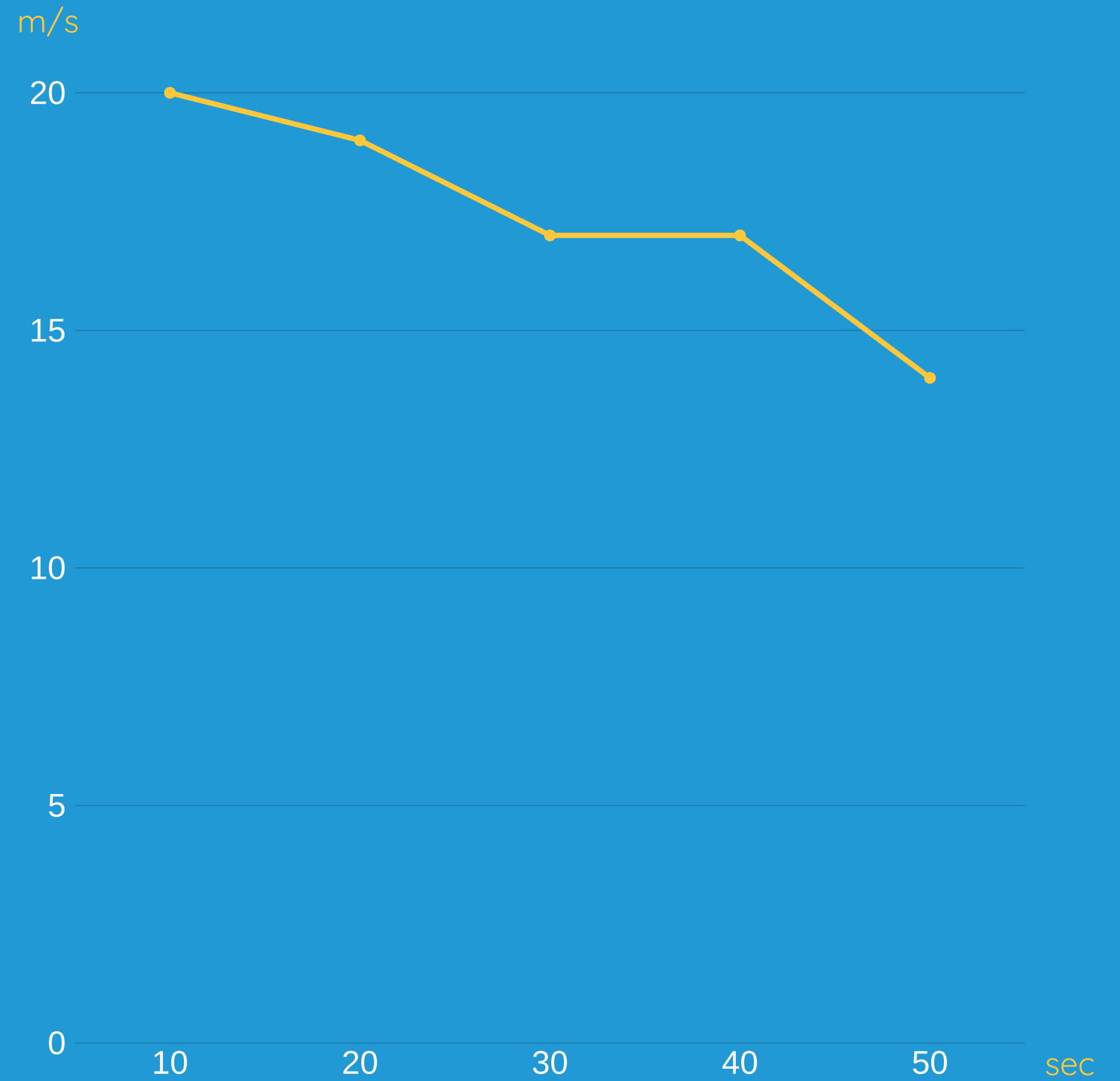
CENNI MATEMATICI

E' possibile anche verificare l'andamento della velocità di un soggetto, e avere tutti i dati riportati su un grafico.

Per far cio' in un grafico a linee, basterà inserire sull'asse delle X il tempo e suddividerlo a nostra scelta, mentre sulle Y, inserire tutte le velocità monitorate, facciamo un esempio nella prossima slide



T	S	V
10 s	200 mt	20 m/s
20 s	390 mt	19 m/s
30 s	510 mt	17 m/s
40 s	680 mt	17 m/s
50 s	740 mt	14 m/s



**MONITORAGGIO VELOCITA' OGNI 10
SECONDI**

I FATTORI CHE DETERMINANO LA VELOCITA'

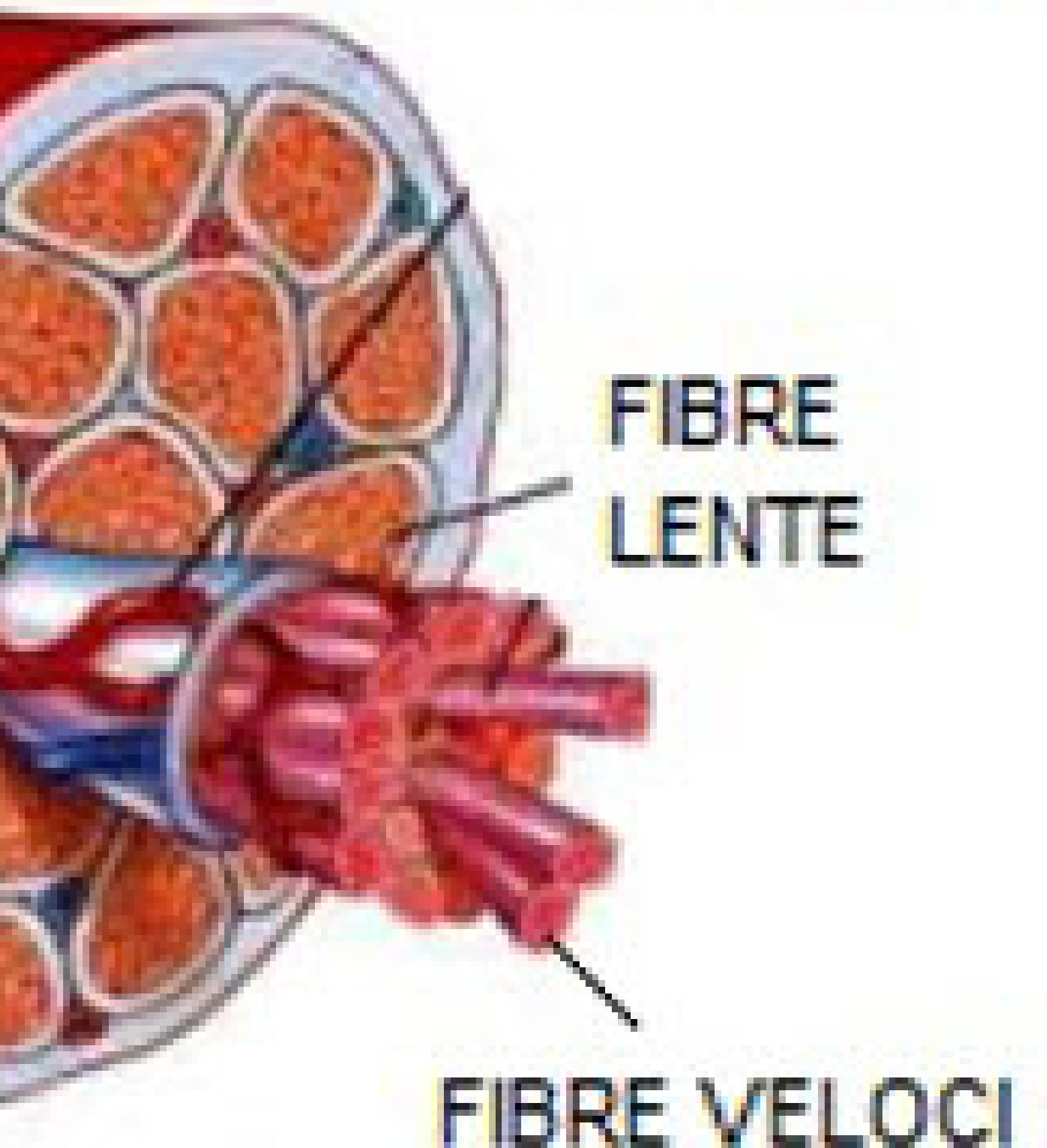
SINCRONISMO NEUROMOTORIO

QUANTITA' DI FIBRE BIANCHE PRESENTE NEI MUSCOLI

FORZA VELOCE

ELASTICITA' MUSCOLARE

CORRETTA ESECUZIONE DEL GESTO ATLETICO



QUANDO ALLENARE LA VELOCITA'

Il periodo migliore per allenare la velocità è quello della prima pubertà, perchè è possibile trasformare una parte delle fibre lente (fibre rosse), in fibre veloci (fibre bianche)

Per allenare la velocità è necessario che anche le altre qualità fisiche siano in ottime condizioni, in modo da eseguire in maniera migliore gesti veloci, senza difficoltà e con il minor spreco di energia possibile



AGILITY TEST

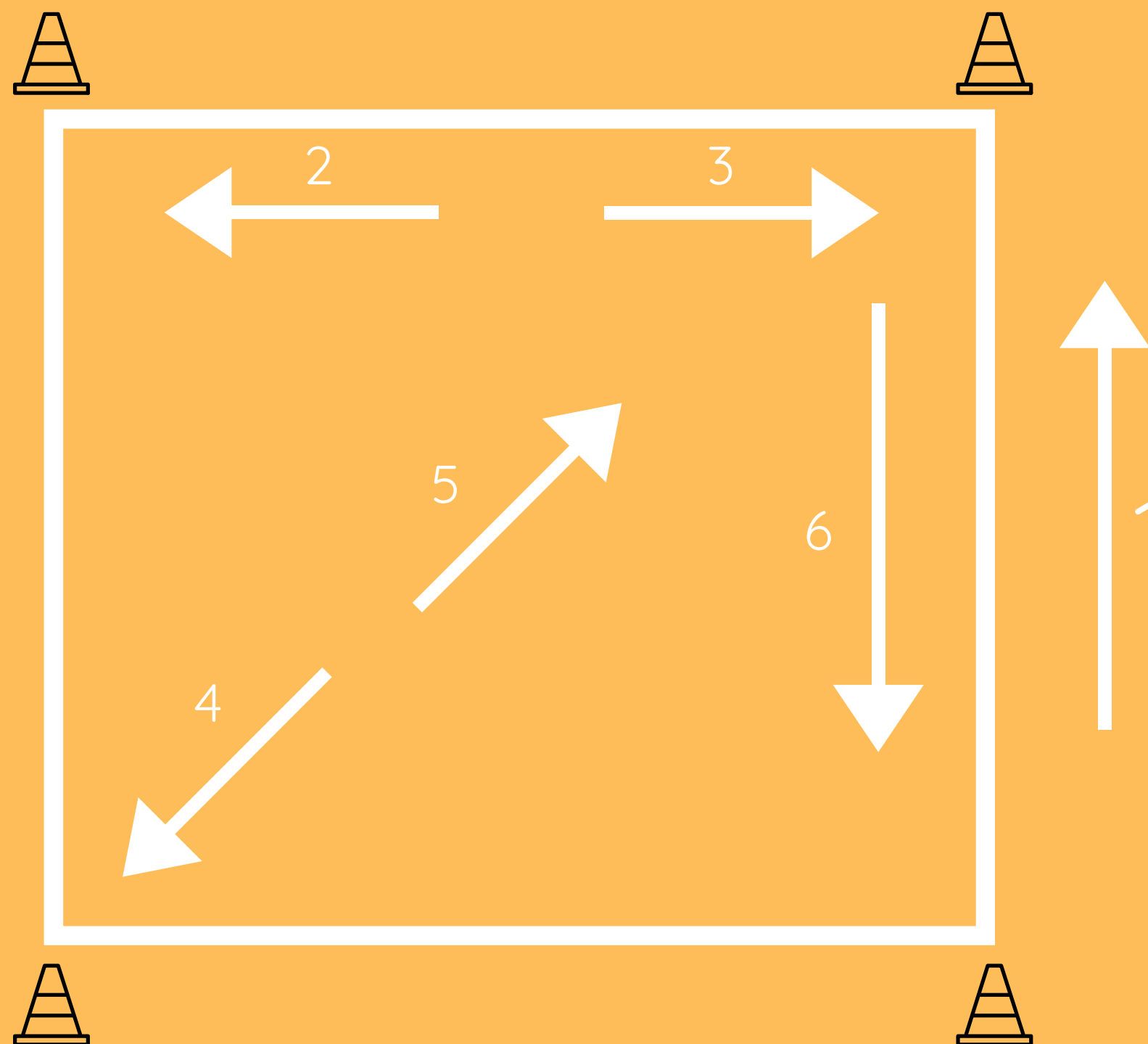


AGILITY TEST

COSA FA ?

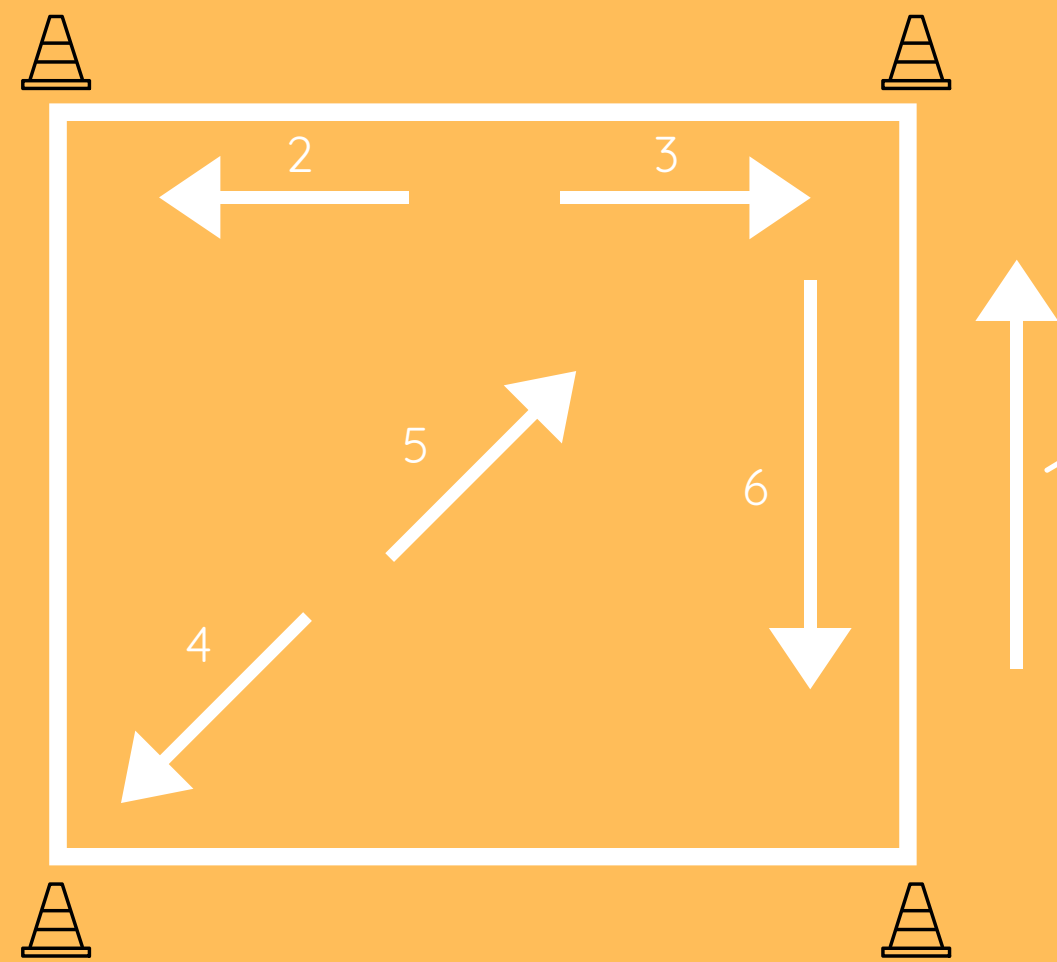
L' Agility test va a valutare l'agilità del soggetto che lo sta praticando. Quindi, minore sarà il tempo di percorrenza del circuito (percorso in maniera corretta), più alta sarà la riuscita di quest'ultimo.

COME STRUTTURARE IL CIRCUITO





**ANALIZZIAMO LE
VARIE FASI**

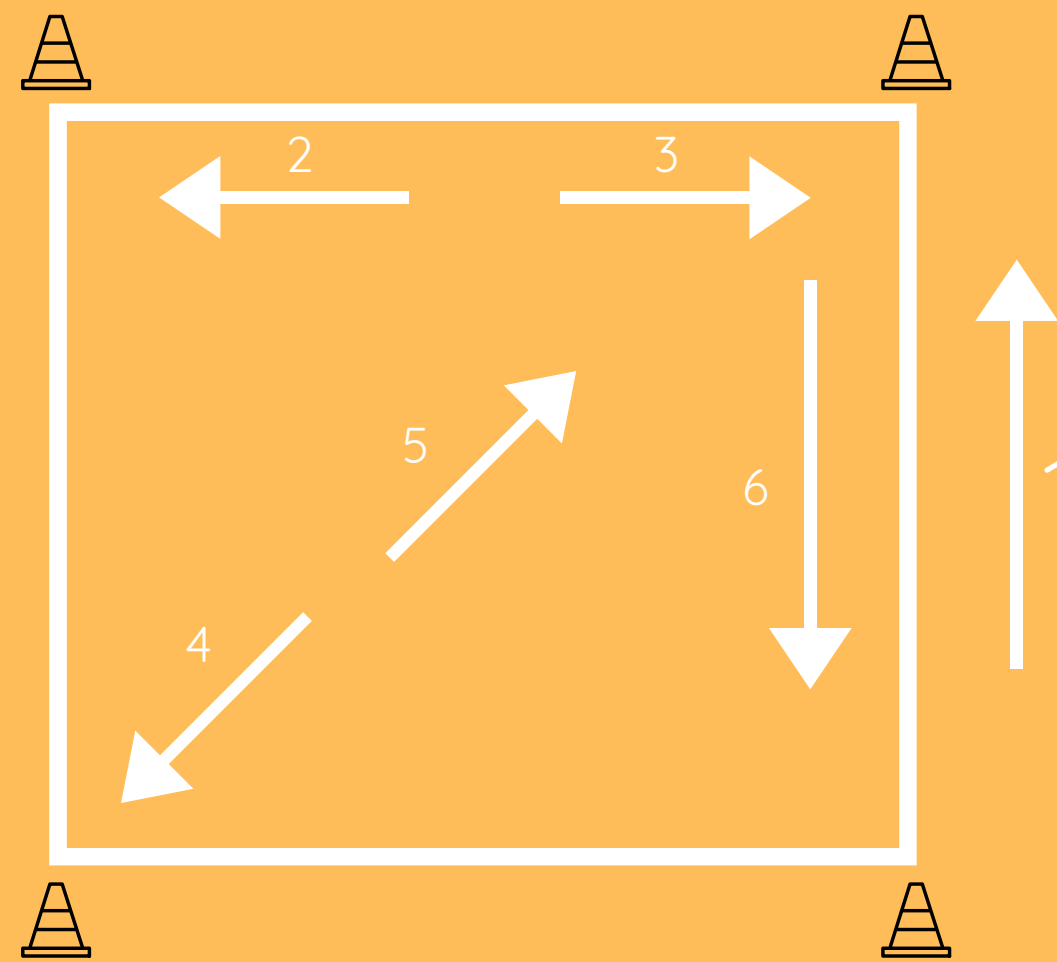


1) SPRINT

COSA BISOGNA FARE ?

All' inizio del test, il cronometro verrà avviato quando il piede del soggetto supererà la linea di partenza.

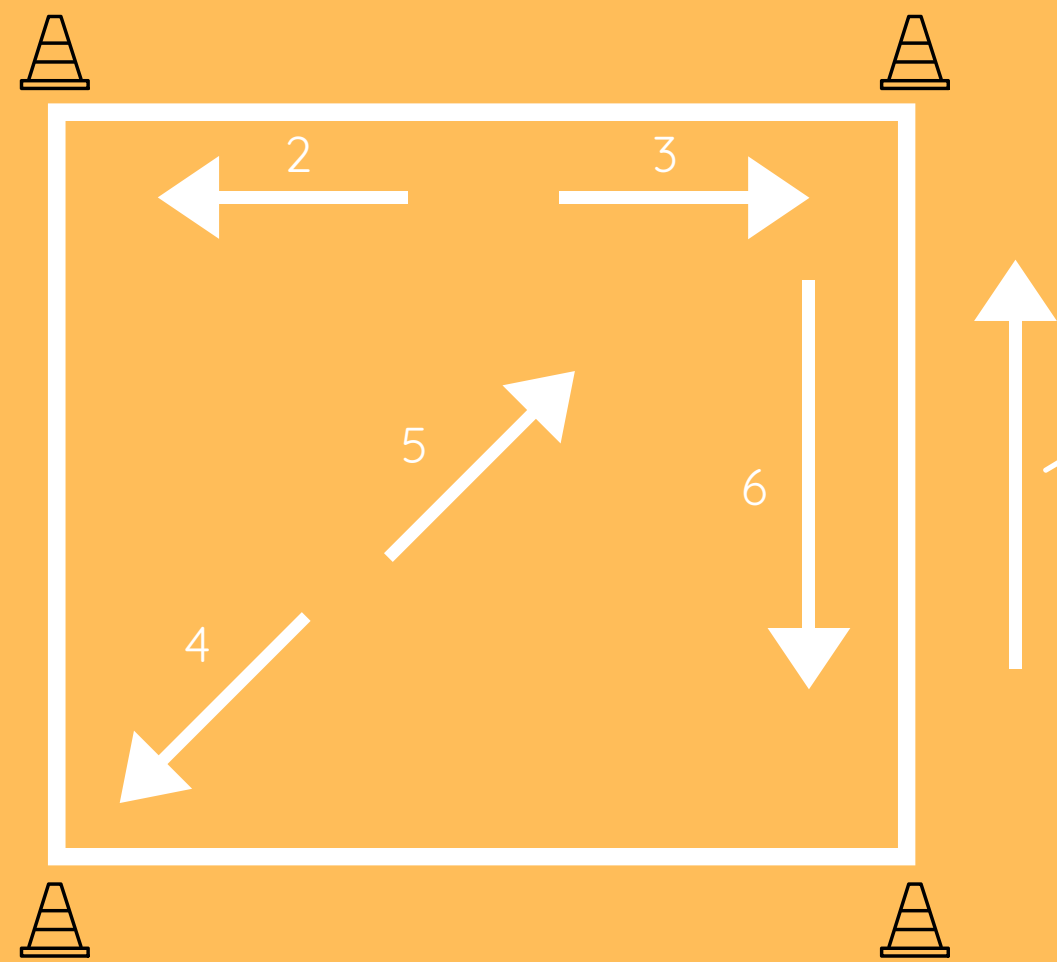
Il soggetto dovrà compiere uno sprint verso avanti



2) SCIVOLAMENTO

COSA BISOGNA FARE ?

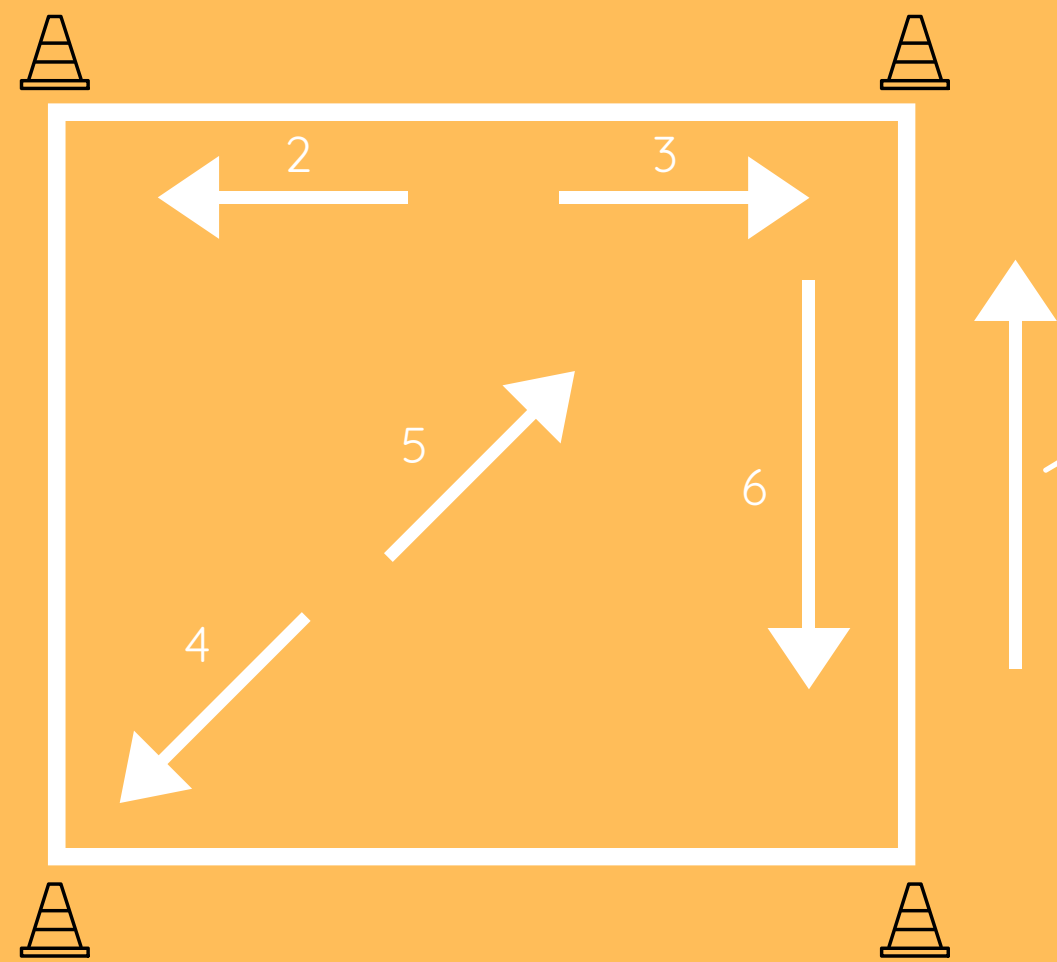
Compiuto lo sprint, il soggetto dovrà compiere uno scivolamento verso il delimitatore adiacente ad esso



3) SCIVOLAMENTO

COSA BISOGNA FARE ?

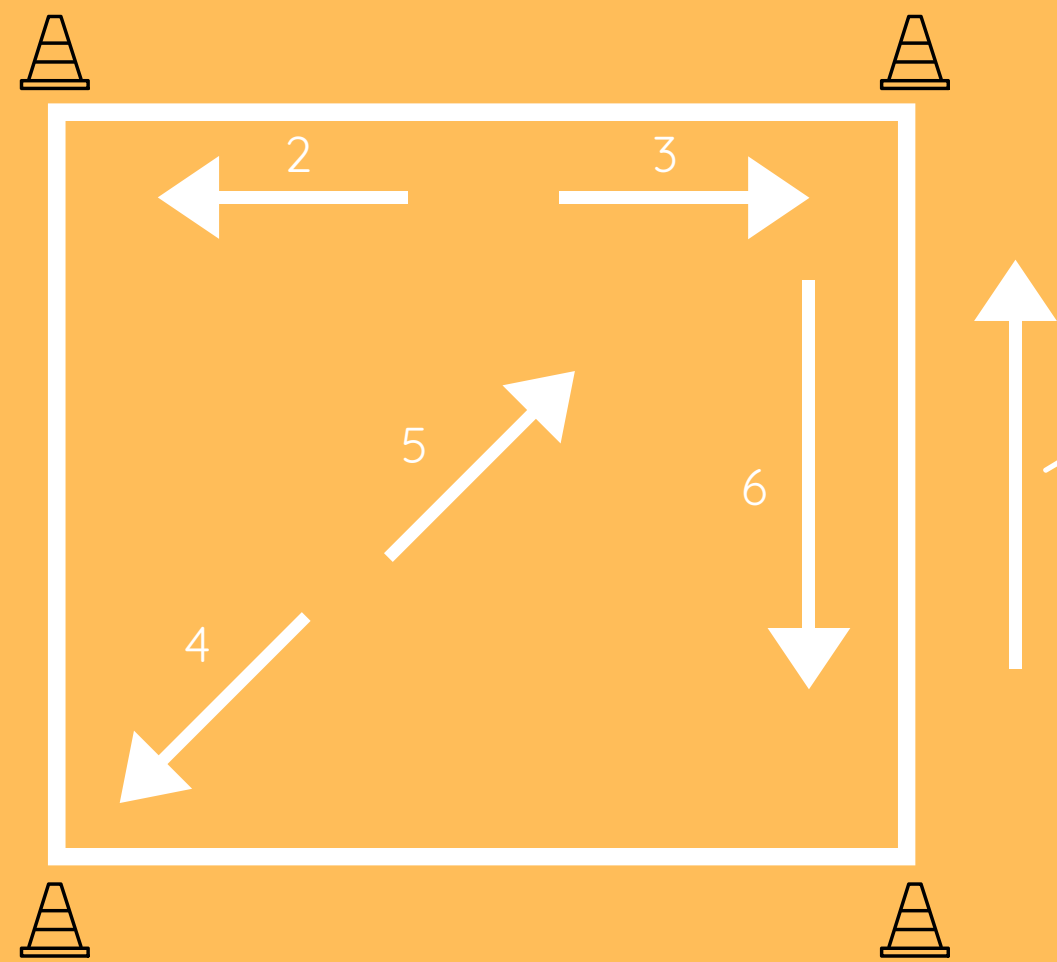
Compiuto lo scivolamento, il soggetto dovrà compiere uno ulteriore scivolamento verso il delimitatore adiacente ad esso



4) GIRATA

COSA BISOGNA FARE ?

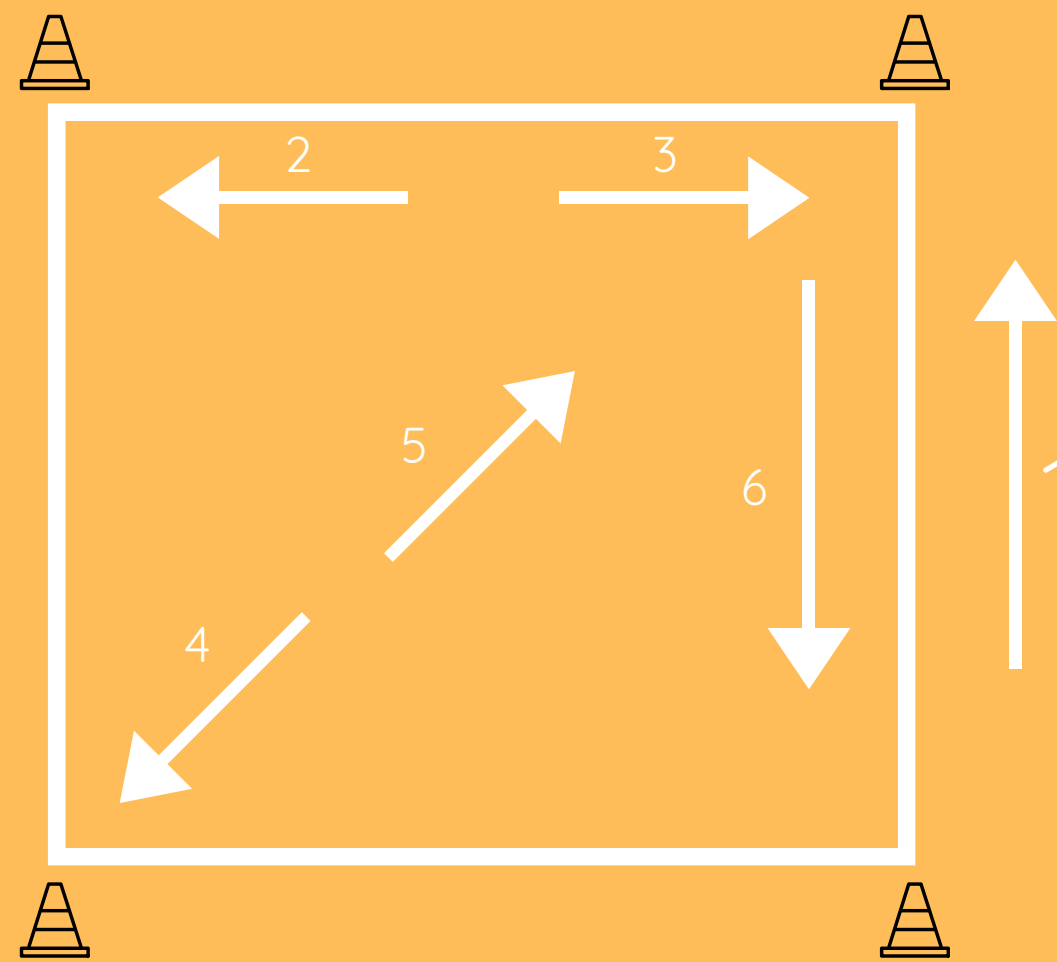
Compiuto lo scivolamento, il soggetto dovrà compiere una girata in verso antioraria e compiere uno sprint verso il delimitatore che si trova in posizione obliqua ad esso



5) GIRATA

COSA BISOGNA FARE ?

A questo punto il soggetto dovrà compiere un'altra girata, questa volta in verso orario, e fare uno sprint verso il delimitatore che si trova in posizione obliqua ad esso



6) RITROSO

COSA BISOGNA FARE ?

A questo punto, bisogna compiere una corsa a ritroso, così da ritornare al punto di partenza, così da stoppare il cronometro e concludere la prova

SCARICA QUI IL PDF





SOFTWARE USATI

CREDITI



PROGETTISTI

CREDITI



MATTEO D'APOLITO

PASQUALE CASTELLUCCIA

ISIS DI MAGGIO

FINE



ISTITUTO STATALE ISTRUZIONE SUPERIORE

"LUIGI DI MAGGIO"

CORSO ROMA, 119 - SAN GIOVANNI ROTONDO