

Test de Agilidad de Illinois (Kirkendall, 2000 y 2002)

Introducción: El test de Agilidad de Illinois proporciona información sobre diferentes capacidades del futbolista como son, la velocidad, los cambios de dirección, la aceleración y desaceleración. Es esencial la velocidad con la que se ejecuta el test y por lo tanto el tiempo de duración de la prueba.

Materiales: Se necesita de una superficie de 10 metros por 5 metros, 8 conos y elementos de medición de superficie y tiempo.

Descripción: Para la realización del test se debe medir el espacio necesario (10 x 5 metros) y ubicar 4 conos en las esquinas y otros cuatro en la parte central delimitados entre si por 3.33 metros (ver Figura 1).

A continuación se realiza el inicio del test, desde la salida (Cono A) se inicia en la posición de acostado boca abajo con las manos a la altura de los hombros (también se puede realizar desde la partida de pie), al momento de la señal de inicio deberá levantarse y recorrer el circuito lo mas rápido posible hasta finalizarlo, cuando el jugador se aproxime a los conos B y C el jugador tendrá que tocar con su mano el cono. Una vez finalizada la prueba se repetirá el procedimiento en sentido contrario. Se harán dos repeticiones y se obtendrá el valor mínimo y la media de ambos.

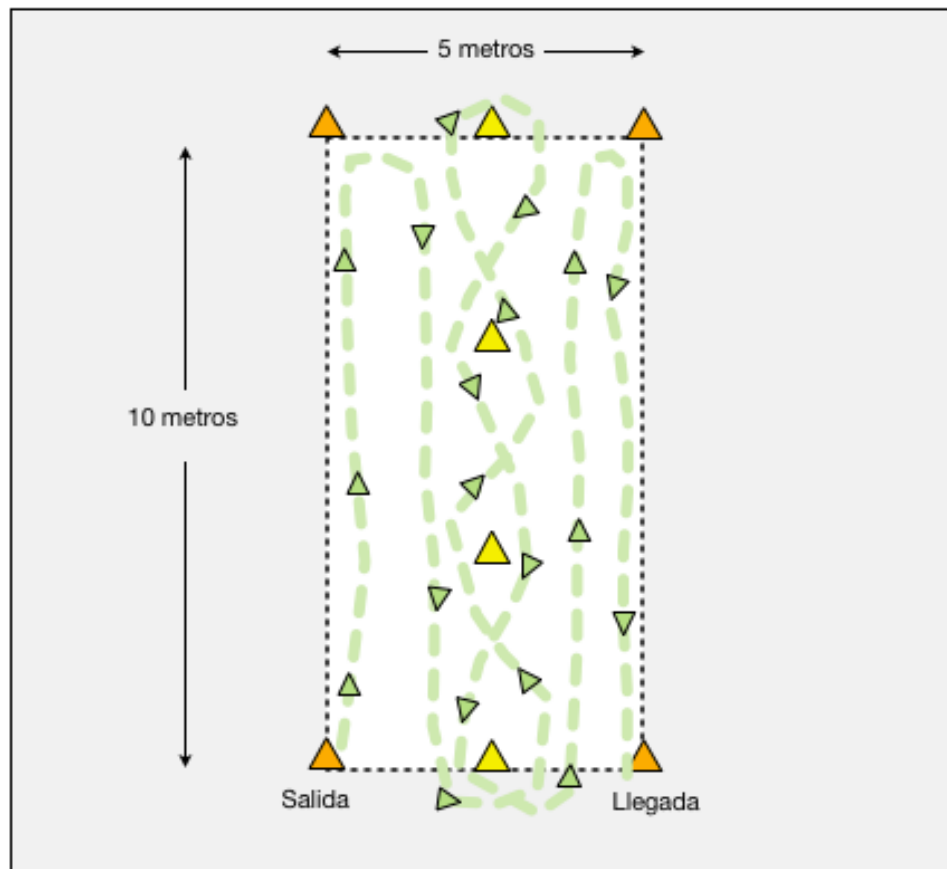


Figura 1. Espacio para la realización del test Illinois.

Referencia:

Gómez, M. (2012). *Evaluación de la condición física del futbolista. Material principal G-SE. Curso Posgrado en Entrenamiento en Fútbol.*