

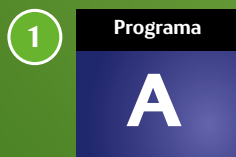
ACTIVATE

Programa de Ejercicios para Prevención de lesiones
de World Rugby™

Programas de entrenamiento Activate

Cuatro diferentes programas de ejercicios para grupos de edades específicas:

Programas para adultos



Programas para juveniles

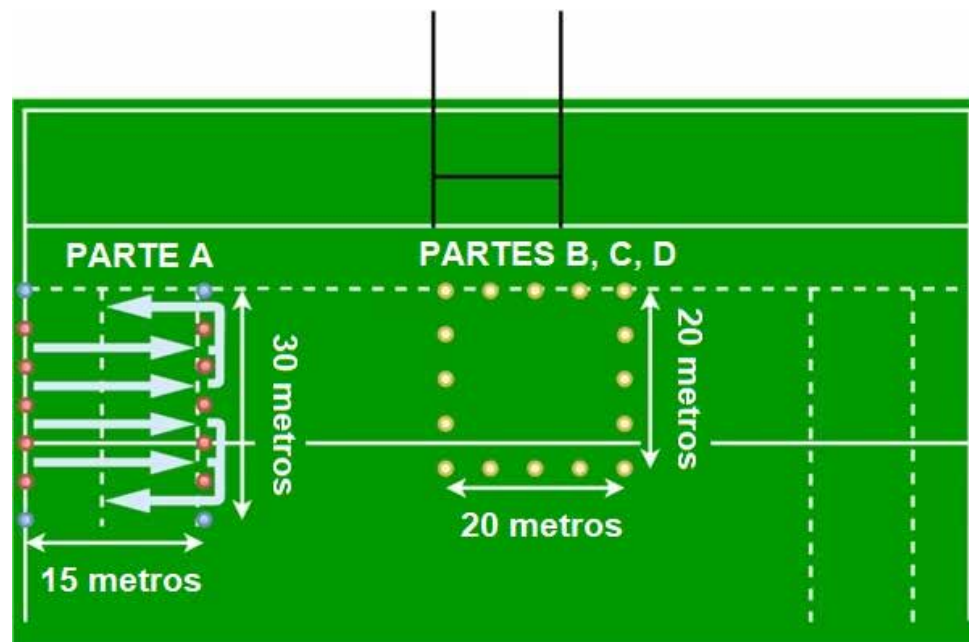


¿Qué es Activate?

Activate es un programa de ejercicios estructurado y progresivo diseñado para ser utilizado como parte de las sesiones de entrenamiento y las rutinas de entrada en calor antes del partido.

Hay cuatro versiones de Activate:

- Menores de 15 (Edad: 13-15 años)
- Menores de 16 (Edad: 15-16 años)
- Menores de 18 (Edad: 16-18 años)
- Adultos (Edad: 18+ años)



Diseño sugerido de cancha para Activate

¿Qué beneficios tiene usar Activate?

Usando Activate con jugadores ayudará a desarrollar y mejorar su:

- Control general de movimientos y destrezas: muchos de los ejercicios en Activate pueden ayudar a desarrollar la estabilidad y movilidad que sustentan el desempeño seguro y efectivo de los diferentes movimientos cuando se juega al rugby.
- Acondicionamiento y desempeño atlético: la naturaleza progresiva de Activate puede ayudar a mejorar partes del desempeño atlético de los jugadores, tales como: fuerza, potencia, velocidad de carrera y capacidad de cambio de dirección de manera eficiente
- Robustez física: el uso de Activate puede ayudar a desarrollar la capacidad de los músculos, tendones y ligamentos de manejar las fuerzas que sienten cuando juegan al rugby, llevando a disminuir el riesgo de que estas estructuras se dañen jugando al rugby y a otros deportes.

Puntos comunes del programa que constituyen las “8 claves de Activate”

Cada ejercicio en el programa Activate generalmente incluye dos o tres puntos clave de las 8 claves de Activate.

“8 claves de Activate”:

- Cabeza neutra / levantada (piense que "está mirando por encima de sus anteojos de sol")
- Pecho arriba
- Contraer juntos los hombros
- Hombros al nivel de las caderas
- Soporte en el tronco
- Rodillas blandas
- Cadera, rodilla, tobillo alineados
- Rodillas más allá de los dedos de los pies



Cabeza neutra



Cabeza levantada



Pecho arriba



Contraer juntos los hombros



Hombros al nivel de las caderas.



Soporte en el tronco



Cadera, rodilla, tobillo alineados



Rodillas más allá de los dedos de los pies

Rodillas blandas

Si bien cada ejercicio tiene algunos puntos exclusivos que los entrenadores deben usar para instruir a sus jugadores, también hay algunas referencias genéricas que los entrenadores también pueden usar que son comunes a muchos ejercicios y ayudarán a entrenar a los jugadores a realizar los ejercicios con buena postura y control.

1

Actividades que incluyen carreras para entradas en calor y desarrollar el control y la técnica en los cambios de dirección

PARTE

A

2 minutos

INTENSIDAD
50%



Carrera de serpientes

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Alternar cambios de dirección de izquierda a derecha mientras corre usando todo el ancho del canal
- Impulsar la pierna a través del cuerpo para comenzar el cambio de dirección

Claves de Activate: Pecho arriba.



Marcha con rodillas arriba

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Desplazarse hacia adelante dos pasos y luego levantar una pierna delante del cuerpo
- Llevar el codo opuesto a la rodilla de la pierna levantada doblándola por la cintura

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Acelerar y Cambio de dirección S: 2 R: 2 D: 15 m

- Comenzar corriendo en diagonal a la izquierda o la derecha
- Plantar el pie exterior y cortar para correr en diagonal en otra dirección
- Alternar entre cortar a izquierda y derecha

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados

Ejercicios de equilibrio para desarrollar el control y estabilidad de movimientos en la parte inferior del cuerpo y el tronco

PARTE

B

4 minutos



Equilibrio en una pierna S: 1 R: 12 (6 / pierna)

- Parado en una pierna con la rodilla levemente doblada
- Mantener 10 s antes de cambiar a la otra pierna

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Salto adelante con una pierna y aterrizaje con dos piernas S: 1 R: 12 (6 / pierna)

- Parado en una pierna con la rodilla levemente doblada
- Saltar hacia adelante para aterrizar derecho sobre ambos pies en una posición de sentadilla parcial

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.

Actividades de peso corporal o de resistencia del compañero para desarrollar la fuerza y el control de la parte inferior y la parte superior del cuerpo y el cuello

PARTE

C

6 minutos



Sentadilla Zombie S: 1 R: 8

- Pararse con los pies un poco más anchos que el ancho de hombros y los brazos levantados adelante a la altura de los hombros
- Sentadillas hasta que ambos muslos estén paralelos al suelo antes de volver a la posición inicial
- Mantener los talones en contacto con el suelo durante todo el ejercicio

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Puente de glúteos con pierna doble S: 1 R: 8

- Acostado de espaldas con caderas y rodillas flexionadas
- Planta de los pies cerca de las nalgas
- Elevar caderas y espalda del suelo formando una línea recta desde los hombros a las rodillas

Claves de Activate: Soporte en el tronco.



Puente Frontal S: 1 R: 1 D: 30 s

- Comenzar boca abajo sobre los antebrazos y las bolas de los pies
- Tronco firme manteniendo hombros y caderas alineadas sin tocar el suelo

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Flexión de brazos con empuje para desequilibrar S: 1 R: 1 D: 30 s

- El jugador uno adopta una posición de flexiones de brazos, con el jugador dos parado al lado
- El jugador dos aplica fuerzas en varias partes del cuerpo para hacer que el jugador uno pierda el equilibrio, mientras el jugador uno trata de mantener una postura rígida

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.

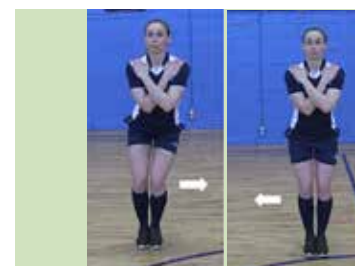


Contracción de cuello estático S: 1 R: 1 / dirección D: 10 s / dirección

- Usar las manos para aplicar fuerza a la cabeza en una cantidad de direcciones mientras trata de mantener la cabeza quieta
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho, ojos al cielo, oreja al hombro, mirar por encima del hombro

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba.

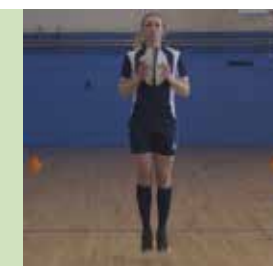
Aterrizajes, cambios de dirección y entrenamiento pliométrico para desarrollar la potencia y el control



Saltos de esquí S: 1 R: 5 / lado

- Comenzar con los pies juntos y las manos apoyadas en el hombro opuesto
- Saltar alternando a izquierda y derecha, manteniendo los pies juntos y las rodillas dobladas

Claves de Activate: Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.



Saltos con dos piernas S: 1 R: 16

- Mantener una ligera inclinación de las rodillas, saltar arriba y abajo sobre las bolas de los pies
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo

Claves de Activate: Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.

PARTE

D

3 minutos

Actividades que incluyen carreras para entradas en calor y desarrollar el control y la técnica en los cambios de dirección

**Desplazamiento lateral en diagonal**

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Realizar 2-3 desplazamientos en diagonal a izquierda o derecha
- Girar 90° sobre la pierna guía para cambiar de dirección y repetir diagonalmente en dirección opuesta
- Alternar entre desplazamientos en diagonal a la izquierda y a la derecha

Claves de Activate: Pecho arriba. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

**Desplazamiento lateral**

S: 1 R: 2 D: 15 m

- De costado empujar en forma continua la pierna de atrás para desplazarse de costado

Claves de Activate: Pecho arriba. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

**Plantar y cortar planificado**

S: 2 R: 2 D: 15 m

- En parejas: el jugador uno (defensor) se aleja en diagonal y gira para enfrentar al jugador dos
- El jugador dos (atacante) corre y evade al jugador uno
- Repetir, alternando roles entre defensor y atacante y cambiando de dirección entre izquierda y derecha

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

Ejercicios de equilibrio para desarrollar el control y estabilidad de movimientos en la parte inferior del cuerpo y el tronco

**Equilibrio en una pierna con ojos cerrados**

S: 1 R: 12 (6 / pierna)

- Parado en una pierna con la rodilla levemente doblada
- Cerrar los ojos y tratar de mantener el equilibrio durante 5 s
- Repetir con la otra pierna

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

Salto al costado con una pierna y aterrizaje con dos piernas

S: 1 R: 12 (6 / pierna)

- Parado en una pierna con la rodilla levemente doblada
- Saltar hacia el costado izquierdo o derecho para aterrizar derecho sobre ambos pies en una posición de sentadilla parcial
- Repetir despegando alternativamente de posiciones en una pierna para la izquierda y la derecha

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.



Actividades de peso corporal o de resistencia del compañero para desarrollar la fuerza y el control de la parte inferior y la parte superior del cuerpo y el cuello

PARTE

C

6 minutos



Estocada adelante

S: 1 R: 4 / lado

- Paso al frente, el pie de adelante totalmente en contacto con el suelo y el pie de atrás sobre la punta de los dedos
- Mantener las caderas niveladas con una inclinación de 90° en la pierna de adelante
- Alternar la pierna que se adelanta en cada paso

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Rotación Nórdica para isquiotibiales

S: 1 R: 3

- Ambos jugadores arrodillados en el suelo. El jugador dos sostiene los tobillos del jugador uno
- El jugador uno baja su torso lentamente hacia adelante resistiendo la caída
- El jugador uno usa sus brazos para aterrizar cuando no pueda sostener el descenso controlado
- No realizarlo antes de los partidos

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.



Puente de costado

S: 1 R: 1 / lado

D: 15 s / lado

- Comenzar recostado sobre un lado, luego elevar el tronco desde el suelo para formar una línea recta desde los hombros a los tobillos
- El cuerpo descansa sobre el antebrazo y el pie más bajo

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.



Puente de costado con empuje para desequilibrar

S: 1 R: 1 / lado D: 15 s / lado

- En parejas, el jugador uno adopta una posición de puente de costado con el jugador dos al lado
- El jugador dos aplica fuerzas en varias partes del cuerpo para hacer que el jugador uno pierda el equilibrio, mientras el jugador uno trata de mantener una postura rígida

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.



Contracciones de cuello estático mientras gatea como un oso

S: 1 R: 1 / jugador D: 40 s

- En parejas: jugador uno adopta una posición de oso gateando con el jugador dos parado a su lado
- El jugador dos aplica fuerza a la cabeza del jugador uno mientras el jugador uno trata de mantener la cabeza inmóvil
- Dirección de las fuerzas que se aplican: mentón al pecho (flexión), ojos al cielo (extensión), oreja al hombro (flexión lateral izquierda y derecha)

Claves de Activate: Cabeza neutral. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.

Aterrizajes, cambios de dirección y entrenamiento pliométrico para desarrollar la potencia y el control

PARTE

D

3 minutos



Balanceo con paso hacia fuera

S: 1 R: 3 / lado

- Comenzar con los pies con una separación de un ancho de hombros en una posición de sentadilla parcial
- Alternar pasos a izquierda o derecha transfiriendo el peso sobre la pierna izquierda y la derecha mientras se estira al costado con las manos

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

Rebotes S: 1 R: 6

- Comenzar en posición de flexión de brazos
- Un salto para que las rodillas vayan hacia las manos doblando las caderas y rodillas pasando a una posición en cuclillas
- Un salto para volver a posición de flexión de brazos aterrizando con los codos levemente inclinados



Claves de Activate: Cabeza levantada. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.

Actividades que incluyen carreras para entradas en calor y desarrollar el control y la técnica en los cambios de dirección



Salto exagerado
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Desplazarse hacia adelante 2-3 pasos antes de lanzar una pierna arriba
- Un aplauso debajo de la pierna levantada
- Alternar levantando pierna izquierda y derecha

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Salto
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Impulsar con fuerza la rodilla y curvar los dedos del pie de la pierna que se balancea hacia arriba
- Impulsar el pie al suelo lo más rápido que pueda
- Coordinar impulso de rodilla y codo opuestos hacia arriba

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Plantar y cortar espontáneo S: 2 R: 2 D: 15 m

- En parejas, jugador uno (defensor) corre hacia adelante y gira para enfrenar al jugador dos
- El jugador dos (atacante) corre hacia el jugador uno que indica la dirección en la que el jugador dos debe correr (izquierda o derecha)
- Repetir alternando roles de defensor y atacante

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

Ejercicios de equilibrio para desarrollar el control y estabilidad de movimientos en la parte inferior del cuerpo y el tronco



Equilibrio en una pierna con sentadilla superficial S: 1 R: 6 / pierna

- Parado en una pierna con la rodilla levemente doblada
- Cuando esté estable, efectuar una media sentadilla flexionando la rodilla y la cadera de la pierna de apoyo

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

Salto adelante y quieto S: 1 R: 6 / pierna

- Salto adelante despegando y aterrizando sobre la misma pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.



Actividades de peso corporal o de resistencia del compañero para desarrollar la fuerza y el control de la parte inferior y la parte superior del cuerpo y el cuello



Sentadilla con puntas de pie en contacto S: 1 R: 8

- En parejas de altura y peso similares pararse enfrentados uno con el otro
- Entrecruzar las manos y caminar los pies hacia adelante hasta que los dedos de cada jugador se toquen
- Inclinarsse hacia atrás y extender los codos para contrabalanceo
- Flexionando caderas y rodillas ambos jugadores realizan una sentadilla

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Rotación Nórdica para isquiotibiales S: 1 R: 5

- Ambos jugadores arrodillados en el suelo. El jugador dos sostiene los tobillos del jugador uno
- El jugador uno baja su torso lentamente hacia adelante resistiendo la caída
- El jugador uno usa sus brazos para aterrizar cuando no pueda sostener el descenso controlado

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.



Puente frontal levantando la pierna S: 1 R: 1 D: 30 s

- Comenzar boca abajo sobre los antebrazos y las bolas de los pies
- Tronco firme manteniendo hombros y caderas alineadas sin tocar el suelo
- Lentamente levantar una pierna hasta la altura de las caderas

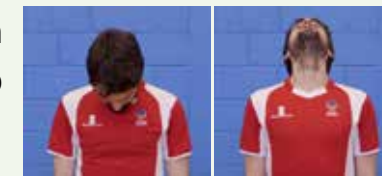
Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Flexiones de brazo a Puente S: 1 R: 4

- Comenzar en posición de flexiones de brazos, bajar hasta una posición de puente frontal un brazo por vez moviéndose desde las manos a los antebrazos
- Una vez en posición de puente, revertir los movimientos de nuevo a la posición de flexiones de brazos

Claves de Activate: Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Parado, elevación y rotación de cuello S: 1 R: 1 / dirección

- Comenzar con el mentón sobre el pecho durante 10 s
- Levantar la cabeza para mirar hacia arriba lo más alto posible y mantener 10 s
- Volver la cabeza a la posición neutral antes de mirar lo más lejos posible sobre el hombro izquierdo y el derecho, manteniendo cada uno 10 s

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Aterrizajes, cambios de dirección y entrenamiento pliométrico para desarrollar la potencia y el control



Correr, Plantar, Cortar S: 1 R: 2 / dirección

- Desde la posición de parado, acelerar hasta el 75% del ritmo
- A la orden del entrenador, desacelerar acortando la longitud del paso y doblando caderas y rodillas
- Una vez al 25% del ritmo, plantar y cortar a izquierda o derecha y acelerar hacia delante de nuevo

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Salto rodillas arriba S: 1 R: 8

- Saltar lo más alto posible manteniendo ambos pies juntos
- Meter las rodillas en el pecho
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo entre cada salto

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.

4

Actividades que incluyen carreras para entradas en calor y desarrollar el control y la técnica en los cambios de dirección

PART
A

2 minutos

INTENSIDAD
50%



Desplazamiento de costado retrocediendo en diagonal
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Desplazarse hacia atrás 2-3 pasos en diagonal a la izquierda o la derecha
- Girar 90° sobre la pierna de atrás para cambiar de dirección y repetir en diagonal en la dirección opuesta
- Alternar entre desplazamientos en diagonal a la izquierda y a la derecha

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Salto con desplazamiento lateral
S: 1 R: 2 D: 15 m

- De costado empujar e impulsarse con la rodilla de la pierna de atrás para saltar de costado
- Coordinar el impulso de la rodilla y el codo hacia arriba cuando se impulse con la pierna de atrás

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Espejo con el compañero S: 2 R: 2 D: 15 m

- Los jugadores comienzan enfrentados uno a otro a 1 metro de distancia
- El jugador uno corre hacia adelante cortándose de un lado al otro
- El jugador dos se retira mientras trata de reflejar la dirección en la que corre el jugador uno

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

Ejercicios de equilibrio para desarrollar el control y estabilidad de movimientos en la parte inferior del cuerpo y el tronco

PART
B

4 minutos



Arabesco de una sola pierna
S: 1 R: 6 / pierna

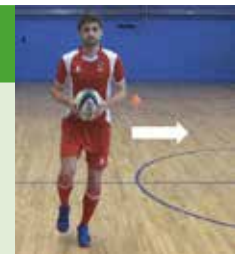
- Parado en una pierna con la rodilla de la pierna de apoyo levemente doblada
- Inclinar lentamente hacia adelante desde la cadera hasta que el tronco esté paralelo al suelo
- Volver a la posición inicial tratando de mantener el equilibrio

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

Salto lateral y Quieto
S: 1 R: 6 / pierna

- Saltar en una pierna al costado a izquierda o derecha despegando y aterrizando sobre la misma pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio
- Alternar entre saltos a izquierda y derecha con ambas piernas

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.



Actividades de peso corporal o de resistencia del compañero para desarrollar la fuerza y el control de la parte inferior y la parte superior del cuerpo y el cuello

PART C

6 minutos



Estocada inversa
S: 1 R: 4 / lado

- Paso hacia atrás, el pie de adelante directamente en contacto con el suelo y el pie de atrás sobre los dedos de los pies.
- Mantener las caderas niveladas con una inclinación de 90° en la pierna de adelante
- Alternar la pierna de atrás en cada paso

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Rotación Nórdica para isquiotibiales
S: 1 R: 7

- Ambos jugadores arrodillados en el suelo. El jugador dos sostiene los tobillos del jugador uno
- El jugador uno baja su torso lentamente hacia adelante resistiendo la caída
- El jugador uno usa sus brazos para aterrizar cuando no pueda sostener el descenso controlado

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.



Puente de costado y levantar pierna
S: 1 R: 1 / lado D: 15 s / lado

- Comenzar recostado sobre un lado, luego elevar el tronco desde el suelo para formar una línea recta desde los hombros a los tobillos
- El cuerpo descansa sobre el antebrazo y el pie más bajo
- Elevar lentamente la pierna de arriba hasta la altura de los hombros y bajarla para que se apoye en la pierna de abajo

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.



Flexión de brazos pliométrica S: 1 R: 4

- Desde una posición de parado, acuclillarse y caminar las manos hacia adelante hasta estar en una posición de flexiones de brazos
- Efectuar una flexión de brazos y caminar lentamente las manos de vuelta a la posición de cuclillas.
- Las caderas no deben estar más altas que la altura de los hombros durante el ejercicio

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.

PART D

3 minutos

Aterrizajes, cambios de dirección y entrenamiento pliométrico para desarrollar la potencia y el control



Correr hasta el borde
S: 1 R: 2 / dirección

- Desde la posición de parado con los pies separados un ancho de hombros
- A la orden del entrenador, girar y correr hasta el borde del cuadrado
- Cuando esté a 2-3 pasos del borde, plantar el pie exterior y cortar de vuelta a la posición inicial

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Movimientos de cuello con resistencia
S: 1 R: 1 / dirección D: 10 s / dirección

- En parejas, el jugador uno trata de mover su cabeza en varias direcciones mientras el jugador dos ofrece una ligera resistencia contra esos movimientos
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho (flexión), ojos al cielo (extensión), oreja al hombro (flexión lateral izquierda y derecha), mirar por encima del hombro (rotación izquierda y derecha)

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.

INTENSIDAD 75%

Coces S: 1 R: 6

- Comenzar en posición de cuclillas, lanzar los pies atrás para adoptar posición de flexiones de brazos
- Usando los brazos, presione explosivamente el torso hacia los pies para finalizar en posición de cuclillas

Claves de Activate: Cabeza levantada. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.





WORLD
RUGBY™

www.world.rugby