PROGRAMA PARA MENORES DE 15

ACTIVATE

Programa de Exercícios de Prevenção de Lesões do World Rugby™

Programas de treino Activate

Quatro programas de exercícios diferentes para grupos etários específicos:

Programa para adultos

1 Programa **A**

Programas para adolescentes

2 Programa **M15**

3 Programa **M16**

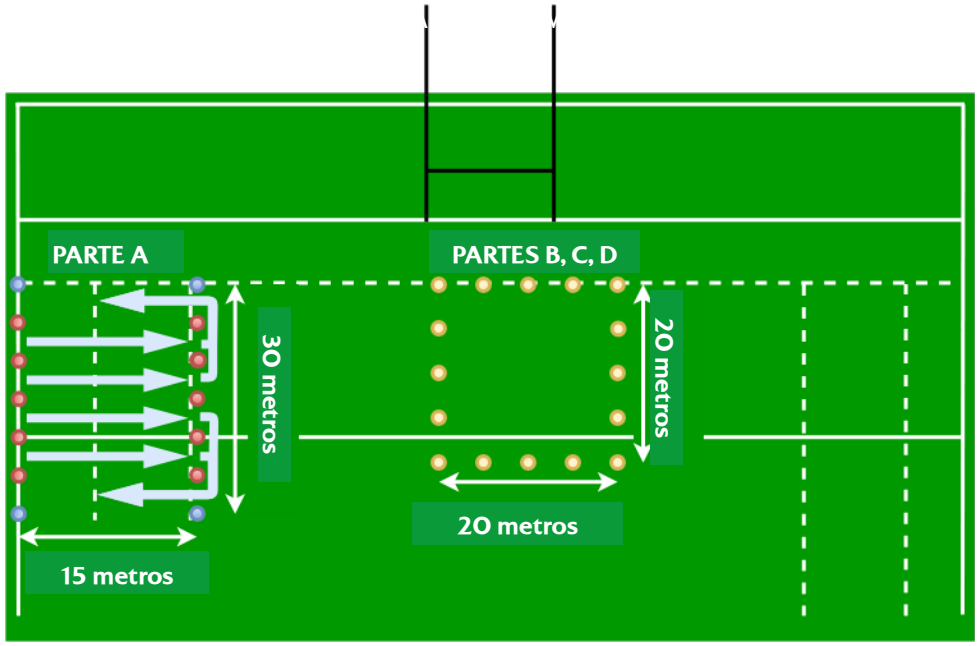
4 Programa **M18**

O que é o Activate?

O Activate é um programa de exercícios estruturado e progressivo concebido para ser utilizado como parte das sessões de treino e dos exercícios de aquecimento antes dos jogos.

Estão disponíveis quatro versões do Activate:

- Menores de 15 (13–15 anos de idade)
- Menores de 16 (15–16 anos de idade)
- Menores de 18 (16–18 anos de idade)
- Adulto (Mais de 18 anos de idade)



Disposição sugerida do terreno para o Activate

Quais os benefícios da utilização do Activate?

O Activate ajudará os jogadores a desenvolver e a melhorar:

- o controlo de movimento geral e técnica – muitos dos exercícios no Activate podem ajudar a desenvolver a estabilidade e a mobilidade subjacentes ao desempenho seguro e eficaz de vários movimentos durante a prática do rugby;
- o condicionamento e desempenho atlético – a natureza progressiva do Activate pode ajudar a melhorar partes do desempenho atlético dos jogadores; tal como: força, potência, velocidade de corrida e capacidade de mudar de direção de forma eficiente;
- a robustez física – o Activate pode ajudar a desenvolver a capacidade dos músculos, tendões e ligamentos de suportar as forças a que estão sujeitos durante um jogo, o que reduz o risco de danos dessas estruturas durante a prática de rugby e outros desportos.

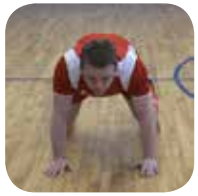
As orientações “Key Activate 8”

Cada exercício no programa Activate inclui, por norma, duas ou três orientações Key Activate 8 associadas.

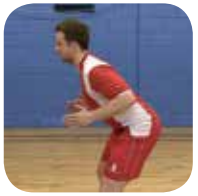
As orientações “Key Activate 8”:

- Cabeça em posição neutra/levantada (pense "olhar sobre os óculos de sol")
- Peito para cima
- Aproximar os ombros
- Ombros e anca alinhados
- Contrair o tronco
- Joelhos soltos
- Anca, joelho e tornozelo alinhados
- Joelhos à frente da ponta do pé

Cabeça em posição neutra



Cabeça levantada



Peito para cima

Aproximar os ombros

Ombros e anca alinhados

Contrair o tronco

Anca, joelho e tornozelo alinhados

Joelhos soltos

Joelhos à frente da ponta do pé

Enquanto cada exercício individual possui alguns pontos únicos que os treinadores devem utilizar para instruir os seus jogadores, existem também algumas orientações gerais que os treinadores podem utilizar e que são comuns em muitos exercícios, as quais irão ajudar a orientar os jogadores na realização dos mesmos com uma boa postura e controlo.

PARTE **A**

2 min

INTENSIDADE 50%

Atividades de corrida para aquecer e desenvolver o controlo e a técnica ao mudar de direção.

Gincana
S: *1* R: *2* C/D: *15 m*

- Utilizando toda a amplitude do canal, alterne os desvios para a esquerda e para a direita enquanto corre
- Passe a perna de fora à frente do corpo para se desviar

Key Activate: Peito para cima.

Elevação da perna S: *1* R: *2* C/D: *15 m*

- Desloque-se dois passos para a frente e, depois, eleve uma perna esticada à frente do corpo
- Leve o cotovelo oposto até ao joelho da perna levantada ao fletir a cintura

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

Mudança de direção S: *2* R: *2* C/D: *15 m*

- Comece a correr na diagonal para a esquerda ou para a direita
- Fixe o pé exterior e mude de direção na diagonal
- Alterne entre mudar de direção para a esquerda e para a direita

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE **B**

4 min

Exercícios de equilíbrio para desenvolver o controlo de movimento e a estabilidade na parte inferior do corpo e no tronco

Equilíbrio numa perna
S: *1* R: *12 (6 para cada perna)*

- Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente fletido
- Aguente durante 10 segundos antes de mudar para a outra perna

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

Pulo frontal com uma perna para uma aterragem com ambas as pernas
S: *1* R: *12 (6 para cada perna)*

- Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente fletido
- Pule para a frente para aterrar diretamente com ambos os pés numa posição de agachamento parcial

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

Atividades com peso corporal ou de resistência com um parceiro para desenvolver a força e o controlo através das partes inferior e superior do corpo e pescoço

PARTE **C**

6 min

Agachamento com braços esticados

S: *1* R: *8*

- Fique em pé com os pés um pouco mais afastados do que a largura dos ombros e os braços esticados à sua frente à altura dos ombros
- Agache até que as coxas fiquem paralelas ao chão antes de voltar à posição inicial
- Mantenha os calcanhares em contacto com o chão durante o exercício

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

Ponte de glúteos de duas pernas

S: *1* R: *8*

- Deite-se virado para cima com a anca e os joelhos fletidos
- Coloque os pés próximos dos glúteos
- Eleve a anca do chão para criar uma linha reta desde os ombros até aos joelhos

Key Activate: Contrair o tronco.

Front Bridge

S: *1* R: *1* C/D: *30 s*

- Comece virado para baixo e apoiado nos antebraços e na planta dos pés
- Utilize o tronco para manter os ombros e a anca alinhados e fora do chão

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

Flexão com empurrão para desequilibrar

S: *1* R: *1* C/D: *30 s*

- O jogador um assume uma posição de flexão, o jogador dois permanece ao seu lado
- O jogador dois aplica pressão em várias partes do corpo do jogador um para o desequilibrar, enquanto este tenta manter uma postura rígida

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

Contrações estáticas do pescoço

S: *1* R: *1 para cada direção*
C/D: *10 s para cada direção*

- Utilize as mãos para aplicar tensão na cabeça em várias direções enquanto tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças: (queixo ao peito, olhos para cima, orelha ao ombro, olhar por cima do ombro

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima.

Treino de aterragem, mudança de direção e pliometria para desenvolver a potência e o controlo

PARTE **D**

3 min

Saltos de esqui

S: *1* R: *5 para cada lado*

- Comece com os pés juntos e as mãos pousadas nos ombros opostos
- Alterne os saltos para a esquerda e para a direita, mantendo os pés juntos e os joelhos fletidos

Key Activate: Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

Saltos mola

S: *1* R: *16*

- Mantenha os joelhos ligeiramente fletidos e apoie-se na planta dos pés
- Tente minimizar o tempo em que os pés estão em contacto com o chão

Key Activate: Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

PARTE **A**

2 min

INTENSIDADE 50%

Atividades de corrida para aquecer e desenvolver o controlo e a técnica ao mudar de direção

Deslocamento lateral na diagonal
S: *1* R: *2* C/D: *15 m*

- Faça 2–3 deslocamentos na diagonal para a esquerda ou para a direita
- Rode 90° na perna principal para mudar de direção e repita diagonalmente na direção oposta
- Alterne entre deslocar-se na diagonal para a esquerda e para a direita

Key Activate: Peito para cima. Joelhos à frente da ponta do pé.

Deslocamento lateral
S: *1* R: *2* C/D: *15 m*

- Numa posição lateral, avance continuamente com a perna posterior para se deslocar lateralmente

Key Activate: Peito para cima. Joelhos à frente da ponta do pé.

Mudança de direção planeada
S: *2* R: *2* C/D: *15 m*

- Em pares, o jogador um (defensor) corre na diagonal e vira-se para o jogador dois
- O jogador dois (atacante) corre na direção do jogador um e foge dele
- Repita, alternando os papéis entre o defensor e o atacante e mudando as direções entre a esquerda e a direita

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE **B**

4 min

Exercícios de equilíbrio para desenvolver o controlo de movimento e a estabilidade na parte inferior do corpo e no tronco

Equilíbrio numa perna com olhos fechados
S: *1* R: *12 (6 para cada perna)*

- Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente fletido
- Feche os olhos e tente manter o equilíbrio durante 5 segundos
- Repita com a outra perna

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

Pulo lateral com uma perna para uma aterragem com ambas as pernas
S: *1* R: *12 (6 para cada perna)*

- Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente fletido
- Pule para a esquerda ou para a direita para aterrar diretamente com ambos os pés numa posição de agachamento parcial
- Repita o exercício alternando com a outra perna para a esquerda e para a direita

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

PARTE C
6 min

Atividades com peso corporal ou de resistência com um parceiro para desenvolver a força e o controlo através das partes inferior e superior do corpo e pescoço

Lunge frontal
S: *1* R: *4 para cada lado*

- Dê um passo para a frente, o pé principal deve estar diretamente em contacto com o chão e o pé traseiro apoiado na ponta do mesmo
- Mantenha a anca nivelada com um ângulo de 90° na perna principal
- Alterne a perna principal a cada passo

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.

Nordic Hamstring Curl
S: *1* R: *3*

- Ambos os jogadores se ajoelham no chão, com o jogador dois a segurar os tornozelos do jogador um
- O jogador um baixa lentamente o tronco para a frente numa queda controlada
- O jogador um utiliza os braços para aterrar quando não é possível manter a descida controlada
- Não realizar antes de jogos

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Prancha lateral
S: *1* R: *1 para cada lado*
C/D: *15 s para cada lado*

- Comece por se deitar na lateral, depois, eleve o tronco do chão para formar uma linha reta desde os ombros até aos tornozelos
- Repouse no antebraço e no pé por baixo

Key Activate: Aproximar os ombros. Contrair o tronco.

Prancha lateral com empurrão para desequilibrar
S: *1* R: *1 para cada lado*
C/D: *15 s para cada lado*

- Em pares, o jogador um assume a posição de prancha lateral e o jogador dois permanece de lado
- O jogador dois aplica pressão em várias partes do corpo do jogador um para o desequilibrar, enquanto este tenta manter uma postura rígida

Key Activate: Aproximar os ombros. Contrair o tronco.

Bear crawl e contrações estáticas do pescoço
S: *1* R: *1 cada parceiro* D: *40 s*

- Em pares, o jogador um assume a posição bear crawl e o jogador dois permanece ao seu lado
- O jogador dois aplica pressão na cabeça do jogador um enquanto este tenta manter a cabeça quieta
- Direção das forças a aplicar: queixo ao peito (flexão), olhos para cima (extensão), orelha ao ombro (flexão lateral para a esquerda e para a direita)

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

PARTE D
3 min

Treino de aterragem, mudança de direção e pliometria para desenvolver a potência e o controlo

Deslocamento lateral e inclinar
S: *1* R: *3 para cada lado*

- Comece com os pés afastados à largura dos ombros numa posição de agachamento parcial
- Alterne entre passos para a direita ou para a esquerda, transferindo o peso para as pernas esquerda e direita enquanto estica as mãos lateralmente

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

Saltos de rã S: *1* R: *6*

- Comece numa posição de flexão
- Impulsione os joelhos na direção das mãos ao fletir a anca e os joelhos para adotar uma posição aninhada
- Impulsione-se para a frente para passar para uma posição de flexão, aterrando com os cotovelos ligeiramente fletidos

Key Activate: Cabeça levantada. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

PARTE **A**

2 min

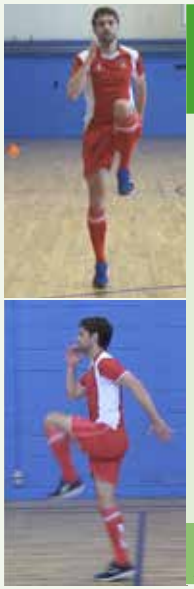
INTENSIDADE 50%

Atividades de corrida para aquecer e desenvolver o controlo e a técnica ao mudar de direção.

Salto exagerado
S: *1* R: *2* C/D: *15 m*

- Desloque-se 2–3 passos para frente antes de balançar uma perna para cima
- Bata uma palma por baixo da perna elevada
- Alterne entre a perna esquerda e a perna direita

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.



Pulo com elevação de joelho
S: *1* R: *2* C/D: *15 m*

- Eleve vigorosamente o joelho e estique para cima a ponta do pé da perna em movimento
- Pouse o pé no chão o mais rapidamente possível
- Coordene o impulso do joelho e do cotovelo

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

Mudança de direção não planeada
S: *2* R: *2* C/D: *15 m*

- Em pares, o primeiro jogador (defensor) corre para a frente e vira-se de frente para o segundo jogador
- O segundo jogador (atacante) corre na direção do primeiro jogador, que indica a direção na qual o segundo jogador deve correr (esquerda ou direita)
- Repita, alternando os papéis entre o defensor e o atacante

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE **B**

4 min

Exercícios de equilíbrio para desenvolver o controlo de movimento e a estabilidade na parte inferior do corpo e no tronco

Equilíbrio numa perna com agachamento parcial
S: *1* R: *6 para cada perna*

- Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente fletido
- Uma vez estável, faça meio agachamento ao fletir o joelho e a anca da perna

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

Pulo frontal e imobilização
S: *1* R: *6 para cada perna*

- Pule para a frente começando e terminando com a mesma perna
- A distância do pulo deve ser grande o suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

PARTE C

6 min

Atividades com peso corporal ou de resistência com um parceiro para desenvolver a força e o controlo através das partes inferior e superior do corpo e pescoço

Agachamento pés com pés
S: *1* R: *8*

- Em pares, com altura e peso semelhantes, começam frente a frente
- Devem cruzar as mãos e posicionar os pés para que as pontas dos mesmos fiquem em contacto
- Inclinam-se para trás e estendem os cotovelos para contrabalançar
- Flexionando as ancas e os joelhos, ambos os jogadores devem fazer um agachamento

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

Nordic Hamstring Curl
S: *1* R: *5*

- Ambos os jogadores se ajoelham no chão, com o jogador dois a segurar os tornozelos do jogador um
- O jogador um baixa lentamente o tronco para a frente numa queda controlada
- O jogador um utiliza os braços para aterrar quando não é possível manter a descida controlada

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Prancha com elevação da perna S: *1* R: *1* C/D: *30*

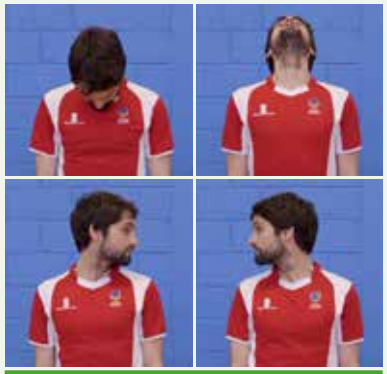
- Comece virado para baixo e apoiado nos antebraços e na planta dos pés
- Utilize o tronco para manter os ombros e a anca alinhados e fora do chão
- Eleve uma perna de forma alternada e lentamente do chão até à altura da anca

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

Flexão para prancha
S: *1* R: *1*

- Comece numa posição de flexão, desça para uma posição de prancha, um braço de cada vez, ao passar das mãos para os antebraços
- Uma vez na posição de prancha, inverta o movimento e suba para uma posição de flexão

Key Activate: Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.



Alongamentos do pescoço em pé e rotação
S: *1* R: *1 cada*

- Comece por encostar o queixo ao peito durante 10 segundos
- Levante a cabeça para olhar para cima o máximo possível durante 10 segundos
- Regresse à posição neutra, antes de virar a cabeça o máximo possível para olhar sobre os ombros esquerdo e direito, mantenha a posição durante 10 segundos

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

PARTE D

3 min

INTENSIDADE 75%

Treino de aterragem, mudança de direção e pliometria para desenvolver a potência e o controlo

Corrida, paragem, mudança direção
S: *1* R: *2 para cada direção*

- Comece em pé e acelere até 75% do ritmo
- Ao sinal do treinador, desacelere ao reduzir o comprimento das passadas e fletindo a anca e os joelhos
- Uma vez a 25% do ritmo, faça uma paragem e mudança de direção para a esquerda ou para a direita e acelere novamente

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

Saltos de canguru S: *1* R: *8*

- Salte o mais alto possível enquanto mantém os pés juntos
- Encostar os joelhos ao peito
- Tente minimizar o tempo que os pés permanecem em contacto com o chão entre cada salto

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

PARTE **A** *2 min*

INTENSIDADE 50%

Atividades de corrida para aquecer e desenvolver o controlo e a técnica ao mudar de direção

Recuo com deslocamento lateral na diagonal

S: *1* R: *2* C/D: *15 m*

- Desloque-se 2–3 passos para trás na diagonal para a esquerda ou para a direita
- Rode 90° na perna traseira para mudar de direção e repita diagonalmente na direção oposta
- Alterne entre deslocar-se na diagonal para a esquerda e para a direita

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

Salto lateral

S: *1* R: *2* C/D: *15 m*

- Numa posição lateral, impulsione o joelho da perna traseira para cima para saltar lateralmente
- Coordene o impulso do joelho e do cotovelo para cima com o movimento da perna traseira

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

Espelhar o parceiro

S: *2* R: *2* C/D: *15 m*

- Os jogadores começam virados um para o outro a 1 metro de distância
- O jogador um corre para a frente enquanto se desvia de um lado para o outro
- O jogador dois recua enquanto tenta espelhar a direção tomada pelo jogador um

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

PARTE **B** *4 min*

Exercícios de equilíbrio para desenvolver o controlo de movimento e a estabilidade na parte inferior do corpo e no tronc

Arabesco numa perna

S: *1* R: *6 para cada perna*

- Equilibre-se numa perna com o respetivo joelho ligeiramente fletido
- Incline-se lentamente para a frente a partir da anca até que o tronco esteja paralelo ao chão
- Regresse à posição vertical enquanto tenta manter o equilíbrio

Key Activate: Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

Pulo lateral e imobilização

S: *1* R: *6 para cada perna*

- Pule para a esquerda ou para a direita começando e terminando com a mesma perna
- A distância do pulo deve ser grande o suficiente para desafiar o controlo e o equilíbrio
- Alterne entre pular para a esquerda e para a direita com ambas as pernas

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos soltos.

PARTE C
6 min

Atividades com peso corporal ou de resistência com um parceiro para desenvolver a força e o controlo através das partes inferior e superior do corpo e pescoço

Lunge para trás
S: *1* R: *4 para cada lado*

- Dê um passo para trás, o pé principal deve estar diretamente em contacto com o chão e o pé traseiro apoiado na ponta do mesmo
- Mantenha a anca nivelada com um ângulo de 90° na perna principal
- Alterne a perna traseira a cada passo

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Joelhos à frente da ponta do pé.

Nordic Hamstring Curl S: *1* R: *7*

- Ambos os jogadores se ajoelham no chão, com o jogador dois a segurar os tornozelos do jogador um
- O jogador um baixa lentamente o tronco para a frente numa queda controlada
- O jogador um utiliza os braços para aterrar quando não é possível manter a descida controlada

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

Prancha lateral com elevação da perna
S: *1* R: *1 para cada lado*
C/D: *15 s para cada lado*

- Comece por se deitar na lateral, depois, eleve o tronco do chão para formar uma linha reta desde os ombros até aos tornozelos
- Repouse no antebraço e no pé por baixo
- Eleve lentamente a perna superior à altura do ombro e volte ao repouso sobre a perna inferior

Key Activate: Aproximar os ombros. Contrair o tronco.

Flexão com caminhada S: *1* R: *4*

- A partir de uma posição vertical, aninhe-se e caminhe com as mãos até chegar à posição de flexão
- Faça uma flexão e regresse lentamente até à posição aninhada.
- A anca não deve estar mais alta do que os ombros durante o exercício

Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

PARTE D
3 min

Treino de aterragem, mudança de direção e pliometria para desenvolver a potência e o controlo

Corrida vaivém até à extremidade do quadrado
S: *1* R: *2 para cada direção*

- Comece de pé com os pés afastados à largura dos ombros
- Ao sinal do treinador, gire e corra até à extremidade do quadrado
- Quando estiver a 2–3 passos da extremidade, fixe a parte exterior do pé e volte à posição inicial

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados. Joelhos à frente da ponta do pé.

Broncos S: *1* R: *6*

- Comece numa posição aninhada, impulsione os pés para trás para adotar uma posição de flexão
- Com auxílio dos braços, e de forma explosiva, empurre o tronco na direção dos pés para terminar numa posição aninhada

Key Activate: Cabeça levantada. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.

Movimentos do pescoço com resistência
S: *1* R: *1 para cada direção*
C/D: *10 s para cada direção*

- Em pares, o jogador um tenta mover a cabeça em várias direções enquanto o jogador dois contraria o movimento com alguma resistência
- Direção das forças a aplicar: queixo ao peito (flexão), olhos para cima (extensão), orelha ao ombro (flexão lateral para a esquerda e para a direita), olhar por cima do ombro (rotação para a esquerda e para a direita)

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

WORLD RUGBY™

www.world.rugby