

# ACTIVATE

Programa de Ejercicios para Prevención de lesiones  
de World Rugby™

## Manual para programas de entrenamiento Activate

- 1 **Programma**  
**A**
- 2 **Programma**  
**M15**
- 3 **Programma**  
**M16**
- 4 **Programma**  
**M18**

# ACTIVATE

– un programa estructurado de ejercicios para reducir las lesiones en el rugby comunitario juvenil y de adultos

## Agradecimientos

Activate se desarrolló con la colaboración de investigadores de la Universidad de Bath y de la Rugby Football Union: **Dr. Grant Trewartha**, **Profesor Keith Stokes**, **Dr. Matthew Attwood**, **Dr. Mike Hislop** (todos de la Universidad de Bath), **Dr. Simon Kemp** y **Dr. Mike England** (ambos de la Rugby Football Union).

**El Dr. Alasdair Dempsey** (Universidad de Griffith), **Profesora Carolyn Emery** (Universidad de Calgary), **Dr. Richard Mack** (Bath Rugby), **Sra. Katie Morris** (Rugby Football Union), **Sr. Des Ryan** (Arsenal Football Club), **Profesor Evert Verhagen** (VU University), **Dr. Matthew Cross**, **Dra. Carly McKay**, **Dr. Simon Roberts**, **Dr. Sean Williams**, **Sr. Vincent Singh** y **Dr. Shaun Williams** (todos de la Universidad de Bath) también contribuyeron al desarrollo y refinamiento del diseño y el contenido del programa.

## Evidencias en apoyo de Activate

**26–40%** & **29–60%**  
DE REDUCCIÓN DE LESIONES EN TEJIDOS BLANDOS<sup>1,2</sup> DE REDUCCIÓN DE CONMOCIONES CEREBRALES<sup>1,2</sup>

### Referencias

<sup>1</sup> Hislop, M., *et al.* Reducing musculoskeletal injury and concussion risk in schoolboy rugby players with a pre-activity movement control exercise programme: a cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*. 2017; 51 (15): 1-8.

Último acceso: <http://bjsm.bmj.com/content/51/15/1140> julio 2018

## Introducción

“El bienestar del jugador en el rugby es una prioridad y World Rugby trabaja continuamente para garantizar que nuestras partes interesadas puedan acceder a herramientas innovadoras basadas en evidencias para reducir las lesiones en el juego.

El Programa de Prevención de Lesiones Activate es un ejemplo de una herramienta basada en las evidencias con el potencial de reducir las lesiones en el rugby juvenil y de adultos, especialmente las lesiones en tejidos blandos y la conmoción cerebral. Además de contribuir a mejorar la seguridad, reducir la cantidad de lesiones y el tiempo perdido debido a lesiones, puede beneficiar el desarrollo deportivo y el rendimiento de los jugadores que, a su vez, puede ayudar a aumentar la retención de jugadores y las posibilidades de que los equipos sean exitosos en la cancha.

Si bien el hecho de basarse en evidencias científicas es importante, Activate también fue diseñado para adaptarse al entorno del rugby comunitario. Esto contribuirá a garantizar que los jugadores y entrenadores puedan aprovechar el programa al máximo si lo usan regular y correctamente.

En asociación con England Rugby y la Universidad de Bath, World Rugby respalda firmemente el programa Activate para entrenadores de toda la comunidad del rugby.”

**Dr. Martin Raftery**

Director Médico de World Rugby

<sup>2</sup> Attwood, M., *et al.* Efficacy of a movement control injury prevention programme in adult men's community rugby union: a cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*. 2017; 52(6): 1-8.

Último acceso: <http://bjsm.bmj.com/content/52/6/368> julio 2018

## ¿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.

El programa ha sido desarrollado utilizando evidencias científicas y la opinión de expertos a la vez que la retroalimentación de entrenadores activos contribuyó a garantizar que el programa sea adecuado para su uso en entornos de rugby de nivel comunitario.

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)

Cada versión contiene varias fases progresivas para ser utilizadas a lo largo de la temporada de juego.

Todas las versiones del programa comparten una estructura similar y contienen los mismos tipos de actividades de entrenamiento:

- ejercicios de equilibrio y salto para mejorar el control general de movimientos.
- peso corporal y ejercicios de resistencia en parejas para desarrollar la fuerza y el control de la parte inferior y superior del cuerpo
- ejercicios pliométricos para desarrollar la potencia de la parte inferior y superior del cuerpo
- aterrizaje y paso al costado para desarrollar el control y la técnica cuando se realizan estas actividades durante el partido.

Las investigaciones han demostrado que el programa puede reducir la cantidad de lesiones en los músculos y ligamentos (en un 26-40%) y la cantidad de conmociones cerebrales (en un 29-60%) en jugadores de rugby de nivel comunitario juveniles y adultos. El uso del programa con mayor frecuencia también ha demostrado disminuir aún más el riesgo de lesiones.

Este manual de instrucciones forma parte de un paquete de recursos diseñado para ayudar a los entrenadores a utilizar Activate con sus jugadores. Además, las tarjetas de referencia de entrenamientos y los videos con demostraciones de ejercicios son de acceso gratuito online mediante la página de World Rugby de Bienestar del Jugador (<http://www.playerwelfare.worldrugby.org/>), mientras que se pondrá a disposición una aplicación para teléfonos en Apple y Android.

Este manual contiene información importante sobre cómo se debe utilizar el programa. Seguir las indicaciones del programa lo más cerca posible ayudará a optimizar su eficacia.

Es importante que los entrenadores comprendan cómo impartir el programa, cómo trabajar para ayudar a los jugadores a realizar todos los ejercicios con buen control, equilibrio y técnica, y que reconozcan cuándo hacer progresar a los jugadores a las fases más avanzadas del programa. Además de acceder al material online exhortamos a los entrenadores a asistir a uno de los cursos presenciales impartidos por Trainers y Educadores de su Unión o de World Rugby durante 2019 y 2020 para desarrollar aún más su comprensión de Activate y compartir prácticas con sus colegas entrenadores.

## ¿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.



### Trabajo de hombros

S: 2 R: 1

D: 15 s / repetición

- El jugador uno eleva ambos brazos delante a la altura de los hombros, mientras el jugador dos agarra las muñecas del jugador uno
- El jugador dos intenta mover los brazos del jugador uno para arriba y para abajo, mientras el jugador uno intenta resistir ese movimiento

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



### Remar con un solo brazo

S: 1 R: 2 / lado

- En parejas cara uno agarra la muñeca del brazo derecho del otro
- El objetivo es golpear el hombro del compañero con la mano derecha, mientras impide que el compañero haga lo mismo con la mano izquierda.

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

## ¿Cómo se debe usar Activate?

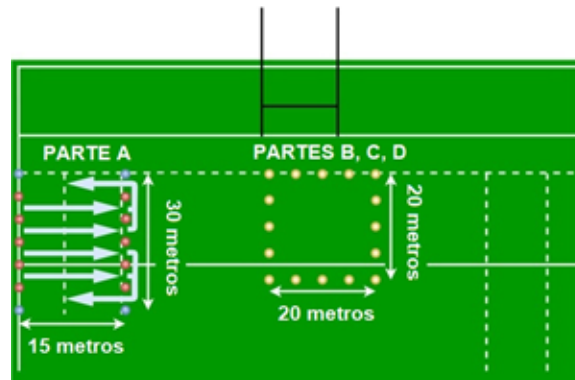
### Preparación

Activate puede usarse al principio y durante el entrenamiento así como formando parte de la entrada en calor antes del partido. El programa para juveniles debe completarse en 15 a 20 minutos y el programa para adultos debe completarse en 20 a 25 minutos una vez que los jugadores y entrenadores estén familiarizados con los ejercicios.

El programa comienza con una entrada en calor basada en carreras, seguida de ejercicios para entrenar y desarrollar el equilibrio, la fuerza, la potencia, la movilidad y el control al aterrizar y cambiar de dirección de los miembros inferiores. Si bien lo mejor es realizar las actividades en un campo de césped natural o artificial con mucho espacio, también se pueden usar superficies interiores antideslizantes (por ejemplo, un salón deportivo). Los entrenadores siempre deben revisar que la superficie en la que los jugadores realicen los ejercicios no posea peligros potenciales.

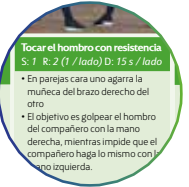


### Diseño sugerido de cancha para Activate:



Activate tiene una necesidad de equipamiento mínima. La configuración solo requiere algunos conos para marcar las áreas para realizar los ejercicios. Muchos ejercicios en Activate se realizan individualmente o en parejas mientras que las actividades basadas en carreras se realizan en grupos.

Los entrenadores también pueden optar por incorporar pelotas de rugby u otro equipamiento disponible si creen que esto hará que ciertos ejercicios sean más útiles y divertidos para los jugadores. Cuando los jugadores necesiten realizar una actividad durante un tiempo (por ejemplo, 30 segundos) es mejor que alguien que no sea el entrenador controle el tiempo (por ejemplo, un entrenador asistente o un jugador que no forma parte de la sesión). Esto permite que el entrenador se enfoque en monitorear la técnica de los jugadores.



### Progresión

Activate incluye varias fases progresivas (Juveniles: cuatro fases; Adultos: siete fases). Los jugadores deben comenzar a usar el programa al comienzo del entrenamiento de pretemporada, pero también pueden comenzar a usar el programa más adelante en la temporada. Si comienzan más adelante en la temporada todos los jugadores deben comenzar en la fase de inicio del programa e ir progresando a través de las fases.

#### 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.

Los ejercicios están diseñados para ser más desafiantes a medida que se progresa en las fases para desafiar y desarrollar las habilidades físicas de los jugadores. Los jugadores generalmente necesitarán de seis a ocho semanas para cada fase (12-16 sesiones por fase si el programa se usa dos veces por semana) para desarrollar un nivel adecuado de control, equilibrio y técnica con los ejercicios antes de avanzar a una nueva fase. Ciertos ejercicios también pueden ser modificados dentro de cada fase para adaptarlos a las necesidades individuales de los jugadores dentro del grupo, ya sea aumentando o disminuyendo la exigencia.

## Estructura del programa juvenil

Cada fase del programa juvenil está formado por cuatro partes y tiene 12 ejercicios en total.

Parte	Foco	Tiempo	Cantidad de ejercicios
A	Preparación para ejercicios basados en carreras y Práctica de cambios de dirección <b>Foco:</b> Técnica de carrera, coordinación y cambios de dirección aumentando el control de movimientos en el tronco y los miembros inferiores	2 min	3
B	Entrenamiento de Equilibrio de la parte inferior del cuerpo <b>Foco:</b> Desarrollo del control de movimientos en actividades estáticas y dinámicas	4 min	2
C	Entrenamiento de resistencia específico <b>Foco:</b> Mejorar la fuerza, estabilidad y movilidad en la parte superior e inferior del cuerpo	8 min	5
D	Aterrizaje, Cambios de dirección y Pliometría <b>Foco:</b> Mejorar el control a través del tronco y los miembros inferiores en las actividades de aterrizaje controlado y cambios de dirección	6 min	2

## Estructura del programa de Adultos

Cada fase del programa de adultos está formado por cuatro partes y tiene 16 ejercicios en total.

Parte	Foco	Tiempo	Cantidad de ejercicios
A	Preparación para ejercicios basados en carreras y Práctica de cambios de dirección <b>Foco:</b> Técnica de carrera, coordinación y cambios de dirección aumentando el control de movimientos en el tronco y los miembros inferiores	10 min	2
B	Rango de movimientos, Fuerza y Equilibrio <b>Foco:</b> Desarrollar control de movimientos y movilidad en la parte superior e inferior del cuerpo	7 min	6
C	Fuerza, Estabilidad, Agilidad y Potencia <b>Foco:</b> Mejorar la fuerza, estabilidad y movilidad en la parte superior e inferior del cuerpo	7 min	6
D	Fuerza y Aptitud física <b>Foco:</b> Desarrollar la aptitud anaeróbica y la fortaleza del cuello	6 min	2





## ¿Cómo se debe entrenar Activate a los jugadores?

Para que Activate sea efectivo los jugadores deben realizar las actividades con el control, equilibrio y técnica adecuados. Los entrenadores que dirigen el programa desempeñan una función clave en el monitoreo de sus jugadores, la comunicación de los puntos más importantes del entrenamiento para mejorar el rendimiento y en asegurar que los ejercicios se realicen de la forma adecuada.

Al comenzar el programa o al comenzar una nueva fase del programa, los entrenadores deben considerar el uso de las siguientes prácticas:

- Tómese un tiempo antes de comenzar una nueva fase para familiarizarse con los nuevos ejercicios. Esto podría incluir ver videos de los ejercicios o leer el manual del programa para comprender cómo realizar el ejercicio.
- Dedique un poco más de tiempo que el habitual para la primera sesión de la nueva fase. Esto permitirá a los entrenadores comunicar a los jugadores puntos de entrenamiento específicos y verificar la comprensión sin apresuramientos.
- Explicar el propósito de cada parte del programa y sus beneficios para los jugadores.
- Demostrar la técnica correcta a todo el plantel. El uso de un jugador para hacer demostraciones le permite al entrenador hablar sobre los puntos clave de entrenamiento en la realización del ejercicio y que lo vea todo el grupo.
- Permita que los jugadores realicen el ejercicio en parejas o pequeños grupos para que tengan una idea de cómo se debe realizar el ejercicio.

Una vez que los jugadores están familiarizados con los ejercicios de esa fase los entrenadores deben comenzar a enfatizar lo siguiente:

- Utilizar un número seleccionado de puntos de referencia clave específicos para cada ejercicio
- Priorizar la calidad sobre la cantidad al realizar las actividades.

- En grupos de mayor edad y de adultos, alentar a los jugadores a entrenarse entre ellos si trabajan en parejas o en grupos pequeños.
- Observar a los jugadores realizar los ejercicios y proporcionar retroalimentación constructiva para corregir la técnica si fuera necesario.
- Elogiar públicamente a los jugadores que realicen los ejercicios con buen control, equilibrio y técnica.

## Puntos comunes del programa que constituyen las "8 claves de Activate"

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. Estas referencias se denominan las "8 claves de Activate" e incluyen:

- 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

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

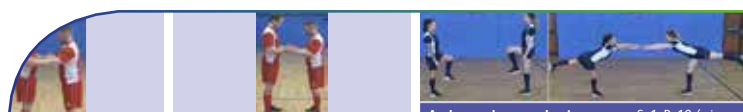
## Preguntas frecuentes

### ¿Qué tipo de ejercicios se incluyen en una fase típica del programa Activate?

Los métodos de entrenamiento dentro de las versiones para jóvenes y adultos del programa típicamente incluyen: actividades basadas en correr y cambiar de dirección, entrenamiento de equilibrio de miembros inferiores, actividades pliométricas y de aterrizaje y entrenamiento de peso corporal y de resistencia en parejas. A continuación se incluye una fase ejemplo del programa Activate para jóvenes (menores de 16 años) y adultos:

Juveniles (M16) Fase ejemplo		
Parte A	Carrera de serpientes	2 repeticiones de 15 metros
	Marcha con rodillas arriba	2 repeticiones de 15 metros
	Acelerar y Cambio de dirección	4 repeticiones de 15 metros
Parte B	Equilibrio en una sola pierna con ojos cerrados	6 repeticiones de 3 seg. en cada pierna
	Saltar y parar - una sola pierna - adelante	6 repeticiones en cada pierna
Parte C	Sentadilla Zombie	8 repeticiones
	Puente a una pierna	4 repeticiones en cada pierna
	Plank levantando una pierna alternativamente	30 segundos
	Plank a Flexiones de brazos	4 repeticiones
Parte D	Contracción de cuello estático	10 segundos en cada dirección
	Balaneo con paso hacia fuera	3 repeticiones en cada pierna
	Saltos con dos piernas	16 repeticiones

Adultos Fase ejemplo		
Parte A	Juegos con pequeños equipos	5-10 minutos
	Carrera de serpientes	2 repeticiones de 15 metros
Parte B	Soporte de sentadilla	12 repeticiones
	Caminar Punta-Talón con rodillas levantadas	2 repeticiones de 15 metros
	Equilibrio Talón Glúteo	30 segundos en cada pierna
	Elevaciones laterales con resistencia de hombro estático	2 repeticiones de 15 segundos
	Rotación externa con resistencia de hombro estático	2 repeticiones de 15 segundos
	Arabesco con Aeroplano	10 repeticiones en cada pierna
Parte C	Escalada	6 series de 5 repeticiones
	Saltar y parar - una sola pierna - adelante	6 repeticiones en cada pierna
	Flexiones de brazos con rebote – ancho a angosto	15 repeticiones
	Trote y saltos hacia pelotas altas	2 series de 5 repeticiones
	Estocada en diagonal con balaneo	2 series de 5 repeticiones
Parte D	Trabajo de hombros	2 series de 15 segundos
	Sprints de 5 metros ida y vuelta – repetición de sprints	2 series de 30 segundos
	Contracción de cuello estático	15 segundos en cada dirección



<p><b>el brazo de costado con jugador</b></p> <p>Rotación y levemente lejos del cuerpo</p> <p>var los brazos al costado po mientras el compañero encia</p> <p>Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho juntos los hombros.</p>	<p><b>Rotación de brazo con resistencia</b></p> <p>S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sostener los brazos cerca del cuerpo y doblar los codos a 90°</li> <li>Tratar de mover las manos alejándolas del cuerpo con los codos tocando el cuerpo, mientras el compañero ofrece resistencia</li> </ul> <p>Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.</p>	<p><b>Arabesco de una sola pierna</b> S: 1 R: 10 / pierna</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Parado en una pierna con la rodilla de la pierna de apoyo levemente doblada</li> <li>Inclinarse lentamente hacia adelante desde la cadera hasta que el tronco esté paralelo al suelo y los brazos estirados a los costados</li> <li>Volver a la posición inicial tratando de mantener el equilibrio</li> </ul> <p>Claves de Activate: Cabeza neutral. Soporte en el tronco. Codo, rodilla, tobillo alineados.</p>
---	---	--

**¿Qué versión de Activate debería usarse?**

Activate ha sido diseñado con pequeñas diferencias en cada grupo de edades para atender mejor las necesidades de los jugadores a medida que crecen y acumulan más experiencia en el entrenamiento. Los jugadores de 13 a 15 años deben usar el programa para Menores de 15 años, mientras que los jugadores de 15 a 16 años deben usar el programa para Menores de 16 años y los jugadores de 16 a 18 años deben usar el programa para Menores de 18 años. Los jugadores mayores de 18 años deben usar el programa para adultos.

**¿Cuándo se debe emplear Activate?**

Lo ideal es que Activate se realice durante las sesiones de entrenamiento del equipo y como primera actividad de la rutina de entrada en calor del equipo el día del partido.

¿Qué se debe hacer si el tiempo de entrada en calor es limitado antes de la sesión de entrenamiento o de los partidos?

En las sesiones de entrenamiento, es posible incorporar partes de Activate dentro de la parte principal de la sesión, como por ejemplo, mediante actividades de penetración en zonas de juego o destrezas en zonas de juego. Alternativamente, ciertas partes de Activate pueden ser priorizadas para reducir el tiempo durante la entrada en calor, aunque esto debería ser un último recurso. Al priorizar qué partes se deben realizar cuando hay que ahorrar tiempo Activate se debe realizar en el orden siguiente:

Programa Juvenil	Programa de Adultos
1) Parte C – 8 minutos	1) Parte B – 7 minutos
2) Parte D – 6 minutos	2) Parte C – 7 minutos
3) Parte B – 4 minutos	3) Parte D – 6 minutos
4) Parte A – 2 minutos	4) Parte A – 10 minutos

**¿Hay diferencias por usar el programa antes de los partidos o en sesiones de entrenamiento?**

El programa para Adultos tiene una fase específica del día del partido que debe realizarse como parte de la entrada en calor previa al partido a lo largo

de la temporada. Las fases 1 a 7 del programa para adultos deben usarse antes o durante las sesiones de entrenamiento durante la temporada.

Las fases 1 a 4 de los programas para juveniles se pueden usar antes de los partidos y antes o durante las sesiones de entrenamiento durante la temporada.

Los únicos ejercicios que no deben realizarse en la entrada en calor antes de los partidos son las variaciones de la Curvatura Nórdica de Isquiotibiales, que pueden cansar los músculos isquiotibiales.

**Los mejores beneficios se obtienen usando Activate tres veces por semana, pero ¿qué pasaría si mis jugadores no pudieran realizar el programa tantas veces?**

Los resultados de los estudios mostraron que los equipos que más lo cumplieron tuvieron la mayor reducción de lesiones, sin embargo, los equipos que completaron el programa una o dos veces por semana aún comprobaron una reducción de lesiones. Al igual que con cualquier programa de entrenamiento, usar el programa tan a menudo como sea práctico hacerlo en su situación es probable que optimice la reducción de lesiones.

**A algunos de mis jugadores les cuesta mucho realizar ciertos ejercicios, ¿qué debo hacer?**

El programa Activate pone el foco en mejorar la calidad y control de movimientos de los jugadores. Si a un jugador o jugadores les cuesta hacer algunos ejercicios disminuya la cantidad de repeticiones para centrarse en la calidad sobre la cantidad. Si a los jugadores aún les cuesta realizar los ejercicios con un número menor de repeticiones entonces regrese a una fase previa, o en algunos casos los ejercicios tendrán regresiones asociadas. Aliente a los jugadores a continuar con los ejercicios actuales ya que deberían mejorar su capacidad a través de la práctica en el transcurso de las seis a ocho semanas de una fase.

**¿Qué pasa si un jugador se lesiona o se pierde parte del programa antes de volver?**

Activate puede usarse como parte del retorno a la participación para jugadores que retornan al entrenamiento después de una lesión.



Los jugadores que retornan después de una lesión deben continuar cumpliendo la fase que estaban realizando en el momento en que se lesionaron, aún cuando su equipo ha pasado a una nueva fase. Estos jugadores solo deben avanzar a la siguiente fase una vez que puedan realizar toda la fase sin dolor y hayan desarrollado el nivel de competencias necesario.

**¿Por qué el uso de Activate reduce las lesiones?**

Esto aún no ha sido investigado, pero existen varias teorías sobre por qué el programa Activate puede reducir lesiones. La conclusión de que las lesiones de tejidos blandos se redujeron sustancialmente en los equipos que utilizan el programa Activate sugeriría efectos del entrenamiento sobre los músculos, tendones y ligamentos que ayudan a fortalecer esas estructuras. Además, puede ser posible que el programa haya ayudado a mejorar el control y la calidad general de movimientos de los jugadores.

La reducción de las conmociones cerebrales puede atribuirse a los ejercicios de cuello del programa Activate. Existe cierta evidencia en otros deportes de que la fuerza y la función del cuello están asociadas con el riesgo de conmoción cerebral por lo que los ejercicios pueden ayudar a fortalecer los músculos del cuello para tolerar mejor las fuerzas experimentadas en el rugby al tiempo que también ayudan a mantener otros aspectos de la función como el rango de movimiento o propiocepción.

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

**PART D**  
3 minutos

**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.

**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.

**¿Todos los jugadores pueden usar el programa?**

Los estudios que testearon el programa Activate se llevaron a cabo en escolares adolescentes de 14 a 18 años y en jugadores masculinos adultos.

Si bien es probable que el programa de ejercicios también beneficie a otros grupos de edades más jóvenes, así como a jugadoras de rugby, se debe tener en cuenta que no todos los ejercicios pueden ser apropiados para todos estos grupos. Los entrenadores deben usar su discreción en estos casos para modificar el programa de modo de satisfacer las necesidades de otros grupos de jugadores.

**No me gusta realizar Activate en su formato y diseño actuales, ¿puedo modificar el programa sin reducir los efectos sobre el riesgo de lesiones?**

Los equipos que participaron en ambos estudios que testearon el programa Activate usaron el programa como entrada en calor independiente para partidos y sesiones de entrenamiento. Sin embargo, es posible alterar la estructura del programa si la calidad de la realización del ejercicio no disminuye y la modificación en el uso del programa es segura. Se alienta a los entrenadores a ser creativos al conducir e integrar Activate para que sus sesiones de entrenamiento puedan seguir siendo útiles y divertidas para los jugadores.

Los ejemplos comunes de modificación del programa incluyen desarrollar Activate en partes a lo largo de la sesión de entrenamiento en lugar de exclusivamente en la entrada en calor y la integración de los ejercicios dentro de los juegos como penetración en zonas de juego o destrezas en zonas de juego.

**Estoy trabajando con un equipo juvenil y acabo de llegar al final de la temporada. ¿Debo seguir con la misma versión de Activate o pasar a un programa diferente en la próxima temporada?**

Activate está diseñado para ofrecer continuidad a medida que los equipos pasan de Menores de 15 a Menores de 16, Menores de 16 a Menores de 18 y Menores de 18 a Rugby de adultos. A medida que los jugadores pasan de los grupos de edades al rugby de adultos deben progresar a la versión apropiada del programa porque los ejercicios dentro de los diferentes programas son un poco más avanzados para reflejar las necesidades de cada grupo de edad.



WORLD  
RUGBY™

[www.world.rugby](http://www.world.rugby)