

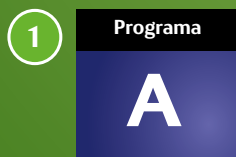
# ACTIVATE

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

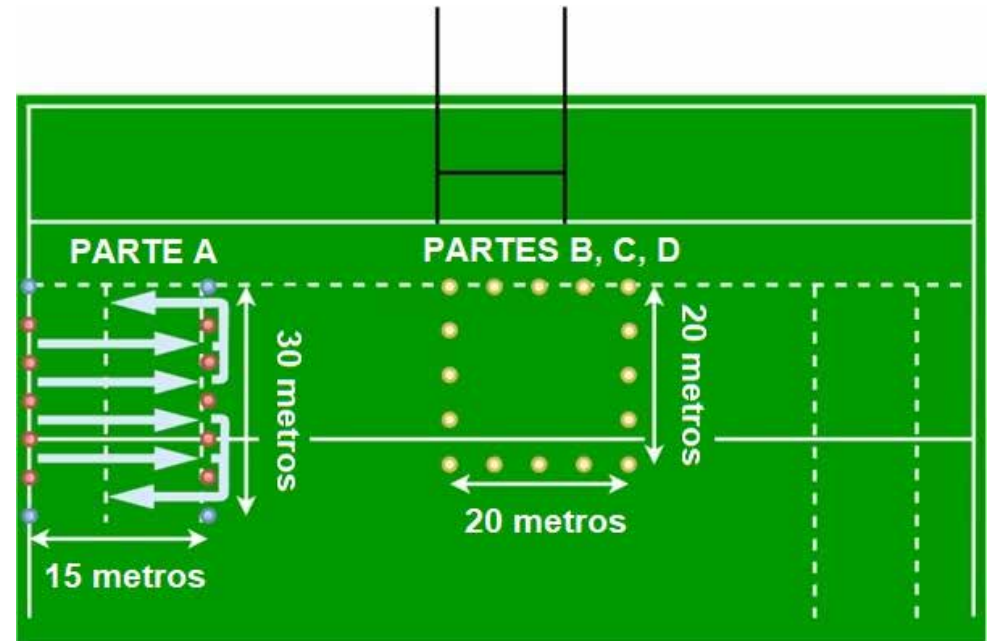


# ¿Qué es Activate?

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.

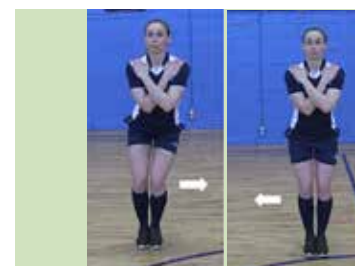


**Contracción de cuello estático** S: 1 R: 1 / dirección D: 10 s / dirección

- 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

2

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%



**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.

PARTE

B

4 minutos

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

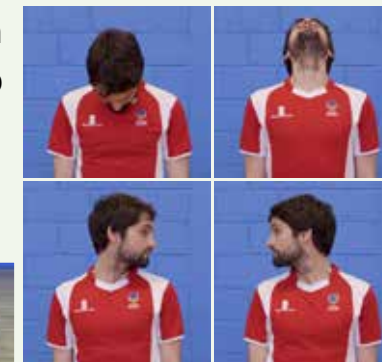
**Claves de Activate:** Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



**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

PART  
A

2 minutos

INTENSIDAD  
50%

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



**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

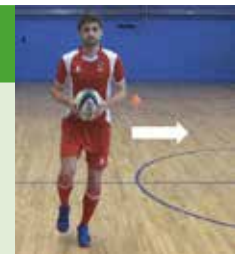
- Parado en una pierna con la rodilla de la pierna de apoyo levemente doblada
- Inclinarsse lentamente hacia adelante desde la cadera hasta que el tronco esté paralelo al suelo
- Volver a la posición inicial tratando de mantener el equilibrio

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