

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

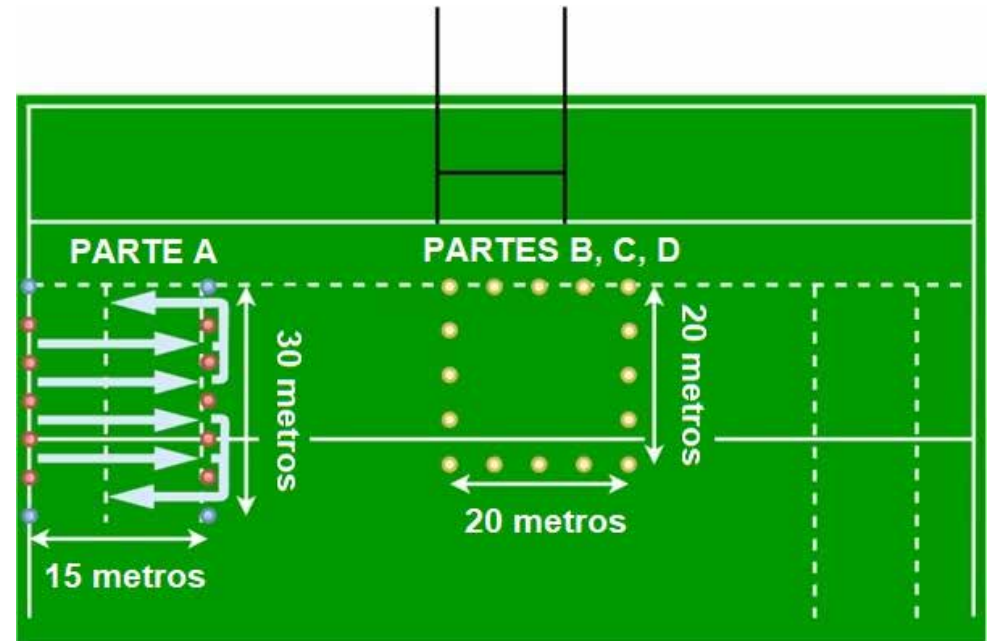


¿Qué es Activate?

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

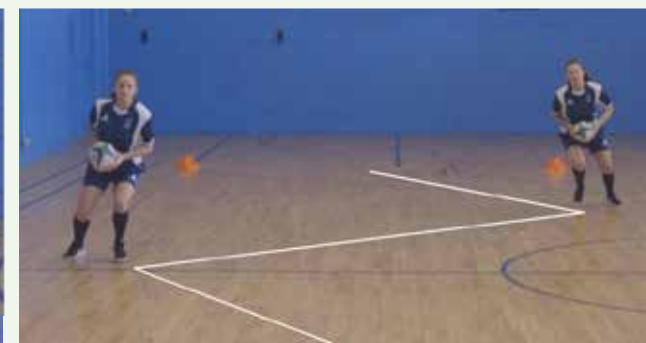
Claves de Activate: Pecho arriba.

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: Pecho arriba. 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 sola 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 10 s
- Repetir con la otra pierna

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

**Salto adelante y quieto**

S: 1 R: 12 (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: Soporte en el tronco. Rodillas blandas. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

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 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

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

Puente de glúteos con una sola pierna

S: 1 R: 8 (4 / pierna)

- Acostado boca arriba con la cadera y la rodilla de una pierna flexionadas y la otra pierna derecha en reposo
- Empujar con el pie plantado, elevar caderas y espalda del suelo para hacer una línea recta desde los hombros hasta las rodillas



Claves de Activate: 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
- Lentamente levantar una pierna hasta la altura de las caderas

Claves de Activate: Cabeza neutral. 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: 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

Balaceo con paso hacia fuera

S: 1 R: 6 (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. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

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.



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. Soporte en el tronco.

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

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 con sentadilla superficial**

S: 1 R: 12 (6 / lado)

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

Salto lateral y Quieto

S: 1 R: 12 (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: Soporte en el tronco. Rodillas blandas. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



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



Estocada lateral
S: 1 R: 8 (4 / lado)

- Comenzar con los pies con una separación de un ancho de hombros, dar un paso al costado con la pierna izquierda o derecha
- Mantener caderas niveladas con una inclinación de 90° en la cadera plantada y la rodilla de la pierna exterior
- Alternar la pierna exterior en cada repetición

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

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



Puente de costado y levantar pierna
S: 1 R: 1 D: 30 s (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: Cabeza neutral. Soporte en el tronco.



Flexión de brazos con resistencia
S: 1 R: 4

- En parejas, el jugador uno adopta una posición de flexiones de brazos sobre el suelo con el jugador dos a su costado
- El jugador dos coloca una mano entre los omóplatos del hombro del jugador uno y la otra mano en la parte inferior de la espalda
- El jugador uno intenta elevar su cuerpo del suelo mientras el jugador dos ofrece alguna resistencia contra esto

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



Contracciones de cuello estático mientras gatea como un oso
S: 1 R: 1 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

Salto de costado y Quieto
S: 1 R: 8 (4 / lado)

- Desde la posición de parado sobre una pierna saltar al costado a la izquierda o la derecha y aterrizar sobre la otra pierna en una posición sobre esa sola pierna
- Por ejemplo: cuando esté parado sobre la pierna izquierda, saltar a la derecha y aterrizar sobre la pierna derecha.
- Alternar saltos a izquierda y derecha

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



Rodillas Caer y Agarrar S: 1 R: 6

- Comenzar en posición de rodillas, caer lentamente hacia adelante estirando los brazos hacia adelante
- Usar los brazos para agarrar el cuerpo con los codos ligeramente doblados y volver a la posición inicial

Claves de Activate: Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.

3

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%

**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: 1 R: 2 D: 15 m

- En parejas, jugador uno (defensor) corre hacia adelante y gira para enfrentar al jugador dos
- El jugador dos (atacante) corre hacia el jugador uno que indica la dirección en la que el jugador dos debe correr
- 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

PARTE

B

4 minutos

**Arabesco de una sola pierna** S: 1 R: 12 (6 / pierna)

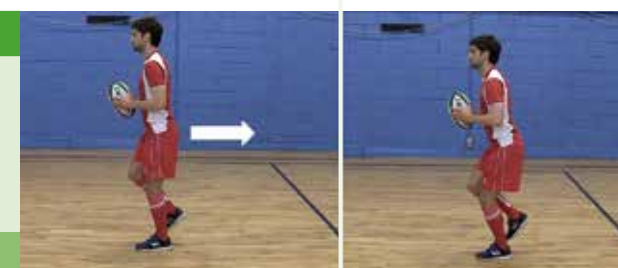
- Parado en una pierna con la rodilla de la pierna de apoyo levemente doblada
- Inclinarsse lentamente hacia adelante desde la cadera hasta que el tronco esté paralelo al suelo
- Volver a la posición inicial tratando de mantener el equilibrio

Claves de Activate: Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

Salto atrás y quieto S: 1 R: 12 (6 / pierna)

- Saltar hacia atrás despegando y aterrizando con una sola pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio

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



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
- Inclinar 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. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



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 de reloj completo S: 1 R: 1

- Comenzar en posición de puente frontal
- Manteniendo los pies en la misma posición caminar lentamente en círculo sobre los antebrazos
- Un círculo completo = una repetición
- Si los jugadores no pueden realizar un círculo completo, volver a medio círculo y poner el foco en mantener el control

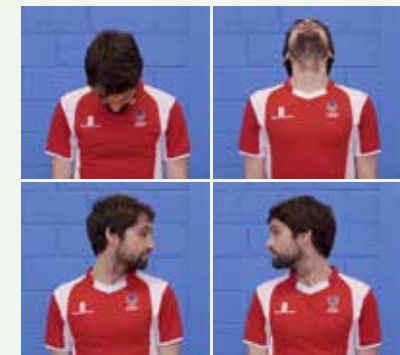
Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Podadora S: 1 R: 8 (4 / lado)

- Comenzar en posición de flexiones de brazos
- Realizar una flexión de brazos, levantar una mano y elevarla sobre la cabeza rotando el tronco
- Volver la mano al suelo y repetir, alternando entre levantar la mano izquierda y la derecha

Claves de Activate: Pecho arriba. 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.

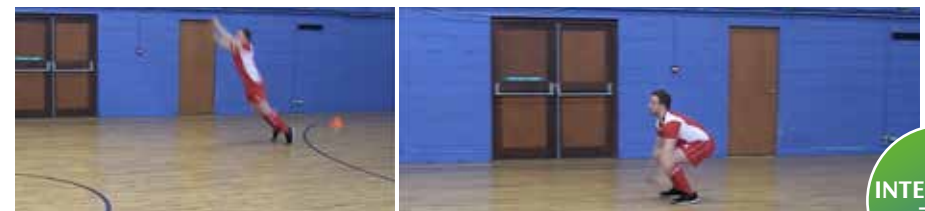
Aterrizajes, cambios de dirección y entrenamiento pliométrico para desarrollar la potencia y el control



Correr hasta el borde S: 1 R: 4 (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: Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Salto adelante S: 1 R: 2

- Saltar hacia adelante lo más lejos posible en tres saltos continuados
- Usar los brazos para impulsarse hacia adelante en el salto
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo entre cada salto

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

4

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 de costado retrocediendo en diagonal

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Desplazarse hacia atrás 2-3 pasos en diagonal a la izquierda o a 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. 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

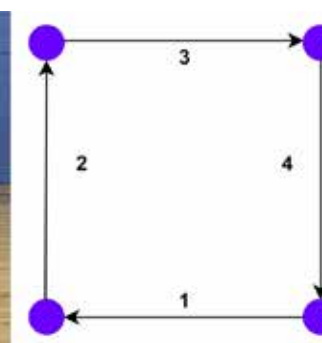


Equilibrio en una pierna con empuje para desequilibrar

S: 1 R: 2 (1 / pierna) D: 30 s (15 s / pierna)

- El jugador uno se para sobre una pierna, con la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente doblada. El jugador dos se para al costado del jugador uno
- Usando ambas manos el jugador dos empuja al jugador uno tratando de que pierda el equilibrio mientras el jugador uno trata de mantener su equilibrio

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



Salto en un cuadrado con una sola pierna S: 1 R: 12 (6 / pierna)

- Comenzar balanceándose sobre una pierna
- Efectuar cuatro saltos continuos sobre la misma pierna dibujando un cuadrado

Claves de Activate: Soporte en el tronco. 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



Estocada inversa
S: 1 R: 8 (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 Frontal y a los Costados
S: 1 R: 1 D: 25 s (5 s por puente)

- Comenzar en posición de puente de frente
- Ejecutar la secuencia que sigue y mantener cada puente durante 5 s: frontal, lado (izquierda), frontal, lado (derecha), frontal

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



Tocar el hombro con resistencia
S: 1 R: 2 (1 / lado)
D: 30 s (15 s / 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: Cabeza neutral. Pecho arriba. Soporte en el tronco.

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



Correr, Saltar y Quieto S: 1 R: 4 (2 / lado)

- Desde la posición de parado, acelerar hasta el 50% del ritmo
- Despegar desde un pie y saltar al costado para aterrizar sobre el otro pie
- Continuar corriendo hacia adelante y alternar entre saltar con las piernas izquierda y derecha

INTENSIDAD 50%

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

Flexiones de brazos pliométricas de pie S: 1 R: 4

- En parejas, parados uno frente al otro. El jugador dos adopta una posición de soporte mientras el jugador uno se apoya en el jugador dos usando sus brazos
- El jugador uno se inclina lentamente hacia adelante hacia el jugador dos soportando el peso del otro con los brazos
- El jugador uno empuja explosivamente alejándose del jugador dos antes de agarrarse con sus brazos

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



Movimientos de cuello con resistencia del compañero
S: 1 R: 1 / dirección D: 60 s (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.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby