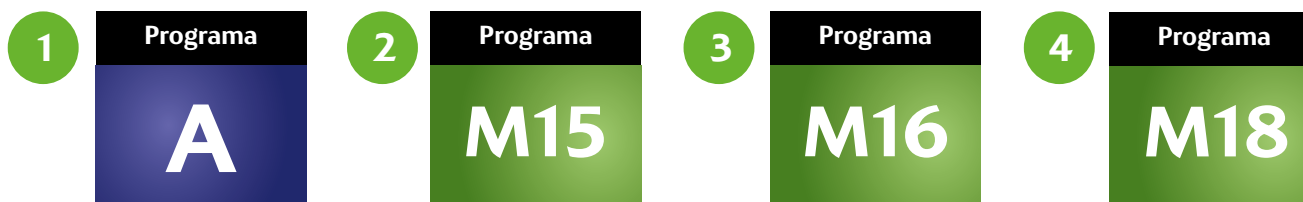


ACTIVATE

Programa de Exercícios de Prevenção de Lesões do World Rugby™

Manual para programas de treino Activate



ACTIVATE

– Um programa de exercícios estruturado para reduzir o número de lesões no rugby comunitário para adolescentes e adultos

Agradecimentos

O Activate foi desenvolvido através de uma colaboração entre investigadores na Universidade de Bath e a Rugby Football Union: **Dr. Grant Trewartha**, **Professor Keith Stokes**, **Dr. Matthew Attwood** e **Dr. Mike Hislop** (todos da Universidade de Bath), **Dr. Simon Kemp** e **Dr. Mike England** (ambos da Rugby Football Union).

Dr. Alasdair Dempsey (Universidade de Griffith), **Professora Carolyn Emery** (Universidade de Calgary), **Dr. Richard Mack** (Bath Rugby), **Sra. Katie Morris** (Rugby Football Union), **Sr. Des Ryan** (Arsenal Football Club), **Professor Evert Verhagen** (Universidade Livre), **Dr. Matthew Cross**, **Dra. Carly McKay**, **Dr. Simon Roberts**, **Dr. Sean Williams**, **Sr. Vincent Singh** e **Dr. Shaun Williams** (todos da Universidade de Bath) também contribuíram para o desenvolvimento e aperfeiçoamento do conceito e do conteúdo do programa.

Dados científicos que corroboram o Activate

26–40% e **29–60%**
REDUÇÃO NAS LESÕES NOS TECIDOS MOLES^{1,2} e REDUÇÃO NAS CONCUSSÕES^{1,2}

Referências

¹ 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 acesso: <http://bjsm.bmj.com/content/51/15/1140> julho de 2018

Introdução

O bem-estar do jogador no rugby é uma prioridade e a World Rugby trabalha continuamente para garantir que as partes interessadas possam aceder a ferramentas inovadoras baseadas em dados objetivos, as quais demonstram reduzir o número de lesões durante os jogos.

O Programa de Prevenção de Lesões Activate é um exemplo de uma dessas ferramentas com o potencial para reduzir o número de lesões em adolescentes e adultos praticantes de rugby, especialmente lesões nos tecidos moles e concussões. Além de contribuir para uma melhor segurança, ao reduzir o número de lesões e o tempo perdido devido às mesmas, pode beneficiar o desenvolvimento atlético e o desempenho dos jogadores que, por sua vez, pode ajudar a aumentar tanto a retenção de jogadores como as hipóteses de sucesso das equipas em campo.

Apesar da importância dos dados científicos em que se baseia, o Activate também foi concebido para se adequar ao ambiente de rugby comunitário. Tal ajudará a garantir que os jogadores e treinadores obtêm o melhor do programa, se utilizado de forma regular e adequada.

Em parceria com a England Rugby e a Universidade de Bath, a World Rugby recomenda vivamente o programa Activate aos treinadores de toda a comunidade do rugby."

Dr. Martin Raftery

Diretor Médico Executivo da World Rugby

² 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 acesso: <http://bjsm.bmj.com/content/52/6/368> julho de 2018

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.

O programa foi desenvolvido com recurso a dados científicos e à opinião de especialistas, de igual forma, os comentários dos treinadores ativos ajudaram a garantir que o programa seria adequado num contexto de rugby a nível comunitário.

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)

Cada versão contém várias fases progressivas a serem utilizadas durante toda a época.

Todas as versões do programa partilham uma estrutura semelhante e contêm os mesmos tipos de atividades para os treinos:

- exercícios de equilíbrio e pulos, para melhorar o controlo de movimentos geral;
- exercícios com peso corporal e de resistência com um parceiro, para desenvolver a força e o controlo das partes inferior e superior do corpo;
- exercícios pliométricos, para desenvolver a potência das partes inferior e superior do corpo;
- quedas e deslocamentos laterais, para desenvolver o controlo e a técnica durante o desempenho destas atividades durante o jogo.

A pesquisa demonstrou que o programa pode reduzir o número de lesões nos músculos e ligamentos (entre 26–40%) e o número de concussões (entre 29–60%) em jogadores de rugby, adolescentes e adultos, a nível comunitário. Uma utilização mais frequente do programa também demonstrou reduzir ainda mais o risco de lesões.



“Treino” de ombros

S: 2 R: 1

C/D: 15 s para cada repetição

- O jogador um estende ambos os braços à frente à altura dos ombros enquanto o jogador dois segura nos pulsos do jogador um
- O jogador dois tenta mover rapidamente os braços do jogador um para cima e para baixo enquanto o jogador um tenta resistir a esse movimento

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Aproximar os ombros. Contrair



Remada unilateral

S: 1 R: 2 para cada lado

- Em pares, segurem no pulso direito um do outro
- O objetivo é tocar no ombro do parceiro com a mão direita, ao mesmo tempo que tenta impedir que os parceiros façam o mesmo

Key Activate: Aproximar os ombros.

Este manual de instruções faz parte de um conjunto de recursos criados para ajudar os treinadores a utilizarem o Activate com os seus jogadores.

Além disso, pode aceder online gratuitamente a cartões de orientação e demonstrações em vídeo dos exercícios na página World Rugby Player Welfare (<http://www.playerwelfare.worldrugby.org/>), também estará disponível uma aplicação para smartphone que pode transferir a partir as lojas de aplicações Apple e Android.

Este manual contém informações importantes sobre como o programa deve ser utilizado. Se seguir o programa conforme indicado e da forma mais fiel possível, conseguirá a otimizar a sua eficácia.

É importante que os treinadores saibam como aplicar o programa, trabalhar para ajudar os jogadores a realizarem todos os exercícios com um bom controlo, equilíbrio e técnica, assim como perceber quando podem avançar para fases mais avançadas do programa. Além do acesso aos materiais online, encorajamos os treinadores a participarem num dos cursos presenciais orientados por Treinadores e Formadores nas suas respetivas Associações ou pela World Rugby em 2019 e 2020, para que desenvolvam ainda mais o seu entendimento do programa Activate e partilhem práticas com os seus colegas.

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.

Como deve ser utilizado o Activate?

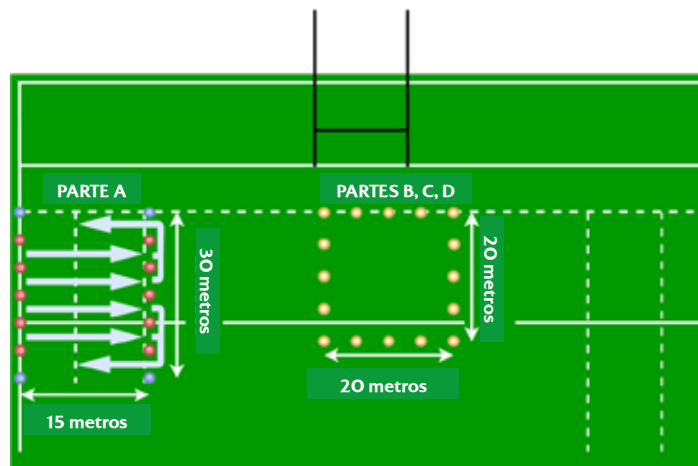
Preparação

O Activate pode ser utilizado no início de e durante o treino. Pode também fazer parte do aquecimento antes do jogo. O programa para adolescentes deve demorar entre 15–20 minutos a concluir e o programa para adultos deve demorar entre 20–25 minutos a concluir, assim que os jogadores e os treinadores estejam familiarizados com os exercícios.

O programa começa com um aquecimento com corrida, seguido de exercícios para treinar e desenvolver o equilíbrio, a força, a potência, a mobilidade e o controlo dos membros inferiores durante uma queda e mudanças de direção. Apesar de ser preferível realizar as atividades em relva natural ou sintética com muito espaço, também pode fazê-las numa superfície antiderrapante interior (por exemplo, um pavilhão desportivo). Os treinadores devem verificar sempre se a área de treino dos jogadores não apresenta qualquer potencial risco.

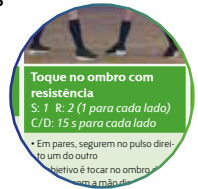


Disposição sugerida do terreno para o Activate:



O Activate não precisa de muito equipamento. A preparação apenas requer alguns cones para marcar as áreas para a realização dos exercícios. Muitos exercícios no Activate são realizados individualmente ou em pares, enquanto

as atividades de corrida são feitas em grupo. Os treinadores também podem optar por incluir bolas de rugby ou outro equipamento disponível, caso pretendam tornar alguns exercícios mais específicos e divertidos para os jogadores. Quando os jogadores têm de realizar uma atividade dentro um tempo limite (por exemplo, 30 segundos), é aconselhável atribuir a função de controlo do tempo a outro elemento que não o treinador (por exemplo, um treinador assistente ou um jogador que não está a participar na sessão). Desta forma, o treinador pode concentrar-se na monitorização da técnica dos jogadores.



Progressão

O Activate é composto por várias fases progressivas (Adolescentes – quatro fases; Adultos – sete fases). Os jogadores devem começar a utilizar o programa no início do treino de pré-época, mas também podem começar o programa mais à frente na época. Se começarem mais tarde, os jogadores devem começar na fase inicial do programa e, a partir daí, avançar pelas fases.

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.

Os exercícios foram concebidos para serem mais desafiantes à medida que progredem pelas fases de forma a desafiar e desenvolver as capacidades físicas dos jogadores. Por norma, os jogadores vão precisar de cerca de seis a oito semanas para cada fase (12–16 sessões por fase, se o programa for utilizado duas vezes por semana) para desenvolverem um nível adequado de controlo, equilíbrio e técnica com os exercícios antes de avançarem para uma nova fase. Alguns exercícios também podem ser alterados em cada fase para se adequarem às necessidades de jogadores individuais no grupo, aumentando ou diminuindo o desafio.

Estrutura do programa para adolescentes

Cada fase do programa para adolescentes é composta por 4 partes e inclui um total de 12 exercícios a realizar.

Parte	Foco	Tempo	Número de exercícios
A	Preparação com corrida e prática da mudança de direção Foco: Técnica de corrida, coordenação e mudança de direção através do melhoramento do controlo de movimento no tronco e nos membros inferiores	2 min	3
B	Treino de equilíbrio da parte inferior do corpo Foco: Desenvolvimento do controlo de movimento com atividades estáticas e dinâmicas	4 min	2
C	Treino de resistência específico Foco: Melhoramento da força, estabilidade e mobilidade nas partes superior e inferior do corpo	8 min	5
D	Queda, mudança de direção e pliometria Foco: Melhoramento do controlo com o tronco e os membros inferiores durante atividades de queda controlada e mudança de direção	6 min	2

Estrutura do programa para adultos

Cada fase do programa para adultos é composta por 7 partes e inclui um total de 16 exercícios a realizar.

Parte	Foco	Tempo	Número de exercícios
A	Preparação com corrida e prática da mudança de direção Foco: técnica de corrida, coordenação e mudança de direção através do melhoramento do controlo de movimento no tronco e nos membros inferiores	10 min	2
B	Amplitude de movimentos, força e equilíbrio Foco: desenvolvimento do controlo de movimento e da mobilidade nas partes superior e inferior do corpo	7 min	6
C	Força, estabilidade, agilidade e potência Foco: melhoramento da força, estabilidade e mobilidade nas partes superior e inferior do corpo	7 min	6
D	Força e condição física Foco: desenvolvimento do condicionamento anaeróbico e da força do pescoço	6 min	2



Como preparar o Activate para os jogadores?

Para que o Activate seja eficaz, os jogadores têm de realizar as atividades com um controlo, um equilíbrio e uma técnica adequados. Os treinadores a administrar o programa têm um papel fundamental na monitorização dos seus jogadores, com a comunicação de instruções importantes para o melhoramento do desempenho e a garantia de que os exercícios são realizados corretamente.

Ao começar o programa, ou de uma nova fase do mesmo, os treinadores devem considerar utilizar as seguintes práticas:

- Antes de iniciar uma nova fase, aproveite para se familiarizar com os novos exercícios. Tal pode incluir a visualização de clips de vídeo dos exercícios e a leitura do manual do programa para que compreenda como realizar o exercício.
- Dedique um pouco mais de tempo à primeira sessão de uma nova fase. Desta forma, os treinadores poderão fornecer instruções importantes aos jogadores e verificar se estes compreenderam, sem apressar as coisas.
- Explique o objetivo de cada parte do programa e os respetivos benefícios aos jogadores
- Demonstre a técnica correta a toda a equipa. Ao recorrer a um jogador para demonstrar o exercício, o treinador pode explicar detalhadamente as instruções para que todo o grupo possa ver.
- Deixe que os jogadores experimentem o exercício em pares ou em pequenos grupos para que percebam como devem realizar o mesmo.

Assim que os jogadores estejam familiarizados com os exercícios numa fase, os treinadores devem começar a enfatizar o seguinte:

- Utilizar um número selecionado de pontos-chave específicos para cada exercício
- Dar prioridade à qualidade sobre a quantidade na concretização das atividades.
- Em grupos etários mais velhos e com adultos, encoraje os jogadores a orientarem-se uns aos outros quando estão em pares ou em pequenos grupos.

- Observar os jogadores a realizar os exercícios e fornecer críticas construtivas para uma técnica correta, se necessário.
- Elogiar publicamente os jogadores que realizam os exercícios com um bom controlo, equilíbrio e técnica.

As orientações “Key Activate 8”

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. Estas indicações são conhecidas como “Key Activate 8” e incluem:

- Cabeça em posição neutra/elevada (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

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




Perguntas mais frequentes

Que género de exercícios estão incluídos numa fase típica do programa Activate?

Os tipos de métodos de treino, tanto na versão para adolescentes como para adultos do programa, incluem normalmente: atividades com corrida e mudança de direção, treino de equilíbrio dos membros inferiores, atividades pliométricas e de queda e treino com peso corporal e de resistência com um parceiro. Pode ver aqui uma fase de exemplo do programa Activate para adolescentes (menores de 16):

Fase de exemplo (M16) para adolescentes		
Parte A	Gincanas	2 repetições de 15 metros
	Elevação da perna	2 repetições de 15 metros
	Mudança de direção	4 repetições de 15 metros
Parte B	Equilíbrio numa perna com olhos fechados	6 repetições de 3 segundos para cada perna
	Pulo e imobilização frontal	6 repetições para cada perna
	Agachamento com braços esticados	8 repetições
Parte C	Ponte com uma perna	4 repetições para cada perna
	Prancha com elevação de perna alternada	30 s
	Flexão para prancha	4 repetições
	Contrações estáticas do pescoço	10 s para cada direção
	Deslocamento lateral e inclinar	3 repetições para cada perna
Parte D	Saltos mola	16 repetições

Fase de exemplo para adultos		
Parte A	Jogos reduzidos	5–10 minutos
	Gincanas	2 repetições de 15 metros
Parte B	Levantamentos de agachamento	12 repetições
	Passada com elevação do joelho	2 repetições de 15 metros
	Toque nas costas equilibrado numa perna	30 s para cada perna
	Elevação lateral estática do ombro com resistência	2 repetições de 15 s
	Rotação externa estática do ombro com resistência	2 repetições de 15 s
Parte C	Arabesco com avião	10 repetições para cada perna
	Mountain Climber	6 séries de 5 repetições
	Pulo e imobilização frontal	6 repetições para cada perna
	Flexão com impulso – postura larga para curta	15 repetições
	Corrida com salto elevado	2 séries de 5 repetições
	Salto diagonal para lunge lateral	2 séries de 5 repetições
	Treino de ombros	2 séries de 15 s
Parte D	Corrida vaivém de 5 metros – condicionamento de sprint repetido	2 repetições de 30 s
	Contrações estáticas do pescoço	15 s para cada direção

 <p>lateral dos braços com 1 jogador a cada repetição</p> <p>braços na sua lateral e afastados do corpo os braços lateralmente parceiro cria resistência</p> <p>peça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.</p>	 <p>Rotação de braço com resistência S: 1 R: 2 cada jogador D: 15 s cada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posicione os braços junto ao corpo e fletir os cotovelos 90° • Tente levar as mãos para a lateral do corpo enquanto mantém os cotovelos a tocar no corpo, com o parceiro a criar resistência <p>Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Aproximar os ombros.</p>	 <p>Arabesco numa perna S: 1 R: 10 para cada perna</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 e os braços estejam abertos lateralmente • Regresse à posição vertical enquanto tenta manter o equilíbrio <p>Key Activate: Cabeça em posição neutra. Contrair o tronco. Anjo joelho e tornozelo alinhados.</p>
---	---	--

Qual a versão do Activate que deve ser utilizada?

O Activate foi concebido para ser ligeiramente diferente para cada grupo etário de forma a melhor servir as necessidades dos jogadores à medida que ficam mais velhos e ganham mais experiência de treino. Jogadores com 13–15 anos de idade devem utilizar o programa Menores de 15, enquanto os jogadores com 15–16 anos de idade devem utilizar o programa Menores de 16. Por sua vez, os jogadores com 16–18 anos de idade devem utilizar o programa Menores de 18. Os jogadores com idade superior aos menores de 18 devem utilizar o programa para adultos.

Quando deve ser realizado o Activate?

Idealmente, o Activate deve ser realizado durante as sessões de treino em equipa e deve ser a primeira atividade em equipa de um exercício de aquecimento em dia de jogo.

O que deve ser feito caso o tempo de aquecimento seja limitado antes das sessões de treino ou dos jogos?

Para sessões de treino, é possível incorporar partes do Activate na parte principal da sessão, tal como atividades de breakout ou de zona técnica/ de jogo. Alternativamente, determinadas partes do Activate podem ser priorizadas para reduzir o tempo durante o aquecimento, apesar de tal ser uma medida de último recurso. Quando der prioridade às partes a realizar quando o tempo é limitado, deve realizar o Activate da seguinte forma:

Programa para adolescentes	Programa para 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

Existem diferenças ao utilizar o programa antes dos jogos ou nas sessões de treino?

Muitos dos exercícios podem ser utilizados antes das sessões de treino e dos jogos. O único exercício que não deve ser realizado nos aquecimentos em dia de jogo é o Nordic Hamstring Lower, o qual pode cansar os isquiotibiais.

As fases 1 a 4 do programa para adolescentes podem ser utilizadas antes de jogos e antes ou durante as sessões de treino ao longo da época.

Os únicos exercícios que não devem ser realizados nos aquecimentos antes de jogos são as variações do Nordic Hamstring Curl, as quais podem cansar os músculos isquiotibiais.

Podemos obter os melhores benefícios através da utilização do Activate três vezes por semana, mas o que aconteceria se os meus jogadores não pudessem fazer o programa tantas vezes?

Os resultados dos estudos mostraram que as equipas mais cumpridoras observaram a maior redução do número de lesões. Contudo, as equipas que realizaram o programa uma ou duas vezes por semana também observaram uma redução no número de lesões. Como com qualquer programa de treino, a utilização do programa na máxima frequência possível na sua situação irá, provavelmente, otimizar a redução de lesões observadas.

Alguns dos meus jogadores estão a ter dificuldade em realizar alguns exercícios, o que devo fazer?

O programa Activate centra-se no melhoramento da qualidade do movimento e do controlo dos jogadores. Se um ou mais jogadores tiverem dificuldades com alguns exercícios, reduza o número de repetições para se concentrar na qualidade sobre a quantidade. Se os jogadores continuarem a debater-se para realizar os exercícios com um número menor de repetição, retroceda para uma fase anterior ou, em alguns casos, os exercícios terão regressões associadas. Encoraje os jogadores a continuar com os exercícios atuais, uma vez que devem melhorar a sua capacidade com a prática ao longo das seis a oito semanas de uma fase.

O que acontece se o jogador se lesionar ou falhar parte de um programa antes de regressar?

O Activate pode ser utilizado como parte do regresso à participação dos jogadores que voltam ao treino após uma lesão. Os jogadores que regressam após uma lesão devem continuar na fase em que estavam na altura em que ficaram lesionados, mesmo que toda a equipa tenha avançado para uma nova fase. Estes jogadores apenas devem avançar para a próxima fase assim que tenham concluído a fase sem dor e tenham desenvolvido o nível de competência necessário.

Porque é que o Activate reduz o número de lesões?

Esta parte ainda não foi investigada, mas existem várias teorias do motivo pelo qual o programa Activate poderá estar a reduzir o número de lesões. A descoberta de que as lesões nos tecidos moles foram substancialmente reduzidas nas equipas que utilizam o programa Activate sugere que o treino teve algum efeito nos músculos, tendões e ligamentos e que este ajudou a fortalecer essas estruturas. Além disso, pode ser possível que o programa tenha ajudado a melhorar o controlo dos movimentos e a qualidade gerais dos jogadores.


A redução do número de concussões pode ser atribuída aos exercícios do pescoço no programa Activate. Existem alguns indícios de que a força e a função do pescoço estão associadas ao risco de concussões noutros desportos, por isso, os exercícios podem ter ajudado a fortalecer os músculos no pescoço para que este tolere melhor as forças a que é sujeito durante a prática do rugby. De igual forma, ajudaram a manter outros aspetos da função, como a amplitude dos movimentos ou a propriocepção.

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

PARTE D

3 min

INTENSIDADE
75%



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, impulse 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.

O programa pode ser utilizado por todos os jogadores?

Os estudos que testaram o programa Activate foram realizados em jogadores adolescentes, em idade escolar entre os 14–18 anos de idade, e adultos. Embora o programa de exercícios também possa beneficiar outros grupos etários mais novos, assim como jogadoras de rugby, é de salientar que nem todos os exercícios podem ser adequados para esses grupos. Os treinadores devem recorrer aos seus critérios nestes casos para modificar o programa para que este se adequa às necessidades de outros grupos de jogadores.

Não gosto do Activate no seu formato e disposição atuais, posso modificar o programa sem reduzir os efeitos do risco de lesões?

Por norma, as equipas envolvidas em ambos os estudos que testaram o programa Activate utilizaram o programa como um aquecimento isolado para jogos e sessões de treino. Contudo, é possível alterar a estrutura do programa caso a qualidade da realização do exercício não seja reduzida e a modificação para utilizar o programa seja segura. Os treinadores são encorajados a ser criativos ao fornecer e aplicar o Activate, para que as suas sessões de treino possam permanecer eficazes e desfrutáveis para os jogadores.

Exemplos comuns de modificações ao programa incluem a inclusão do Activate em partes ao longo da sessão de treino, ao invés de durante todo o aquecimento, e a integração dos exercícios em jogos, como zonas técnicas de breakout ou zonas de jogo.

Estou a trabalhar com uma equipa de adolescentes e chegamos agora ao final da época, devo manter a mesma versão do Activate ou mudar para um programa diferente para a próxima época?

O Activate foi concebido para oferecer continuidade à medida que as equipas avançam de Menores de 15 para Menores de 16, Menores de 16 para Menores de 18 e Menores de 18 para rugby de Adultos. À medida que os jogadores avançam nos grupos etários até chegarem ao rugby para adultos, devem seguir para a versão adequada do programa, uma vez que os exercícios em cada programa separado são mais avançados, para refletir as necessidades de cada grupo etário.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby