

ACTIVATE

Programa de Exercícios de Prevenção de Lesões do World Rugby™

Programas de treino Activate

Quatro programas de exercícios diferentes para grupos etários específicos:

Programas para adultos



Programas para adolescentes

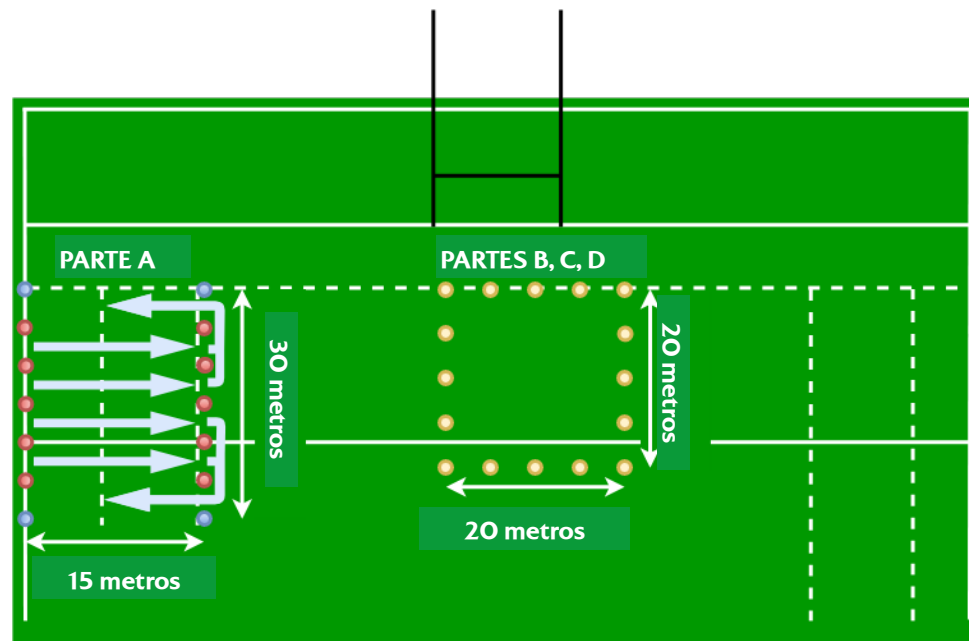


O que é o Activate?

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

Estão disponíveis quatro versões do Activate:

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



Disposição sugerida do terreno para o Activate

Quais os benefícios da utilização do Activate?

O Activate ajudará os jogadores a desenvolver e a melhorar:

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

As orientações “Key Activate 8”

As orientações “Key Activate 8”:

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



Cabeça em posição neutra



Cabeça levantada



Peito para cima



Aproximar os ombros



Ombros e anca alinhados



Contrair o tronco



Anca, joelho e tornozelo alinhados



Joelhos à frente da ponta do pé

Joelhos soltos

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.

1

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

PARTE

A

2 min

INTENSIDADE
50%

**Gincana**

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

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

Key Activate: Peito para cima.

Elevação da perna

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

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

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

**Mudança de direção**

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

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

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

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

PARTE

B

4 min

**Equilíbrio numa perna com olhos fechados**

S: 1 R: 12 (6 para cada perna)

- Equilibre-se numa perna com o joelho ligeiramente fletido
- Feche os olhos e tente manter o equilíbrio durante 10 segundos
- Repita com a outra perna

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

**Pulo frontal e imobilização**

S: 1 R: 12 (6 para cada perna)

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

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

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



Agachamento com braços esticados

S: 1 R: 8

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

Key Activate: Cabeça levantada. Peito para cima. Contrair o tronco.

Ponte de glúteos com uma perna

S: 1 R: 8 (4 para cada perna)

- Deite-se virado para cima com a anca e o joelho de uma perna fletidos e a outra perna esticada
- Empurrando com o pé assente no chão, eleve a anca do chão para criar uma linha reta desde os ombros até aos joelhos



Key Activate: Contrair o tronco.



Prancha com elevação da perna

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

- Comece virado para baixo e apoiado nos antebraços e na planta dos pés
- Eleve uma perna de forma alternada e lentamente do chão até à altura da anca

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



Flexão para prancha

S: 1 R: 4

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

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



Contrações estáticas do pescoço

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

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

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.

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

Deslocamento lateral e inclinar

S: 1 R: 6 (3 para cada lado)

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



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

Saltos mola

S: 1 R: 16

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

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



2

PARTE
A
2 minINTENSIDADE
50%

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

**Deslocamento lateral na diagonal**

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

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

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

**Deslocamento lateral**

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

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

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

**Mudança de direção planeada**

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

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

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

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

PARTE
B
4 min**Equilíbrio numa perna com agachamento parcial** S: 1 R: 12 (6 para cada lado)

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

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

Pulo lateral e imobilização

S: 1 R: 12 (6 para cada perna)

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

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



PARTE
C
6 min

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

**Lunge lateral**

S: 1 R: 8 (4 para cada lado)

- Comece com os pés afastados à largura dos ombros, desloque-se lateralmente com a perna esquerda ou a perna direita
- Mantenha a anca nivelada a um ângulo de 90° na perna de apoio e no joelho da perna de fora
- Alterne a perna de fora com cada repetição

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

**Nordic Hamstring Curl**

S: 1 R: 3

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

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

**Prancha lateral com elevação da perna**

S: 1 R: 1

C/D: 30 s (15 s para cada lado)

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

Key Activate: Cabeça em posição neutra. Contrair o tronco.

**Flexão com resistência**

S: 1 R: 4

- Em pares, o jogador um assume uma posição de flexão no chão com o jogador dois ao seu lado
- O jogador dois coloca uma mão entre as omoplatas do jogador um e a outra mão na região lombar
- O jogador um tenta elevar o corpo do chão enquanto o jogador dois contraria o movimento com alguma resistência

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

**Bear crawl e contrações estáticas do pescoço**

S: 1 R: 1 C/D: 40 s

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

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

PARTE
D
3 min

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

**Pulo lateral e imobilização**

S: 1 R: 8 (4 para cada lado)

- Equilibrado numa perna, pule para a esquerda ou para a direita e aterre com a outra perna e permaneça apoiado na mesma
- Por exemplo: quando estiver apoiado na perna esquerda, pule para a direita e aterre com a perna direita.
- Alterne entre pular para a esquerda e para a direita



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

**Queda amparada de joelhos**

S: 1 R: 6

- Comece numa posição ajoelhada, desça lentamente para a frente com os braços esticados para a frente
- Utilize os braços para amparar o corpo com os cotovelos ligeiramente fletidos e regresse à posição inicial

Key Activate: Peito para cima. Aproximar os ombros.

3

PARTE

A

2 min

INTENSIDADE
50%

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

**Salto exagerado**

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

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



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

**Pulo com elevação de joelho**

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

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



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

**Mudança de direção não planeada**

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

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

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

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

PARTE

B

4 min

**Arabesco numa perna**

S: 1 R: 12 (6 para cada perna)

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

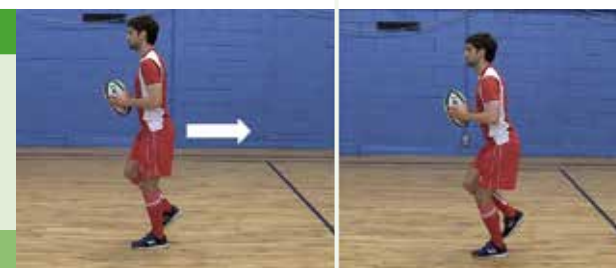
Key Activate: Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.

Pulo para trás e imobilização

S: 1 R: 12 (6 para cada perna)

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

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



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



Agachamento pés com pés
S: 1 R: 8

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

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



Nordic Hamstring Curl
S: 1 R: 5

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

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.



Prancha com rotação completa
S: 1 R: 1

- Comece numa posição de prancha
- Mantendo os pés na mesma posição, desloque-se lentamente num círculo com os antebraços
- Uma volta completa = uma repetição
- Se os jogadores não conseguirem realizar um círculo completo, retroceda para meio círculo e concentre-se em manter o controlo

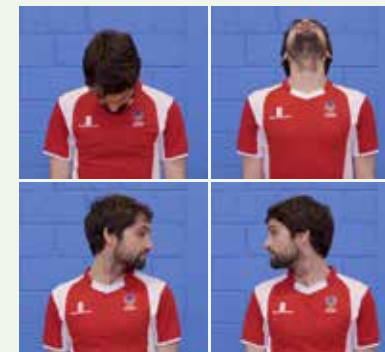
Key Activate: Aproximar os ombros. Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco.



Puxada em pronação
S: 1 R: 8 (2 para cada lado)

- Comece na posição de flexão
- Faça uma flexão e, depois, levante uma mão e eleve-a acima da cabeça ao rodar o tronco
- Volte a colocar a mão no chão e repita, alternando entre a mão esquerda e a mão direita

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.



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

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

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

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



Corrida vaivém até à extremidade do quadrado
S: 1 R: 4 (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: Ombros e anca alinhados. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.



Salto grande frontal S: 1 R: 2

- Salte para a frente o mais longe possível em três saltos consecutivos
- Utilize os braços para se impulsionar para a frente durante o salto
- Minimize o tempo que os pés estão em contacto com o chão entre cada salto

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

4

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

PARTE

A

2 min

INTENSIDADE
50%**Recuo com deslocamento lateral na diagonal**

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

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

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

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

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

Key Activate: Peito para cima. Anca, joelho e tornozelo alinhados.**Espelhar o parceiro**

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

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

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

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

PARTE

B

4 min

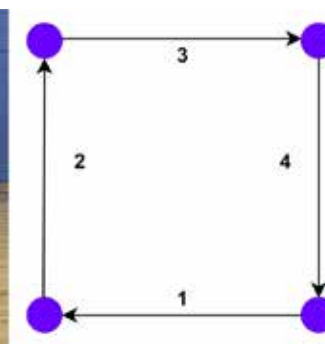
**Equilíbrio numa perna com empurrão para desequilibrar**S: 1 R: 2 (1 para cada perna)
C/D: 30 s (15 s para cada perna)

- O jogador um equilibra-se numa perna com o respetivo joelho ligeiramente fletido. O jogador dois permanece ao lado do jogador um
- Utilizando ambas as mãos, o jogador dois tenta desequilibrar o jogador um enquanto o jogador um mantém o seu próprio equilíbrio

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco. Anca, joelho e tornozelo alinhados.**Pulos de caixa com uma perna**

S: 1 R: 12 (6 para cada perna)

- Comece por equilibrar-se numa perna
- Dê quatro pulos contínuos com a mesma perna para desenhar a forma de uma caixa

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

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



Lunge para trás
S: 1 R: 8 (4 para cada perna)

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

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



Nordic Hamstring Curl S: 1 R: 7

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

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.



Prancha frontal-lateral-frontal
S: 1 R: 1
C/D: 25 s (5 s por movimento)

- Inicie numa posição de prancha
- Realize a seguinte sequência e mantenha cada uma das pranchas durante 5 segundos: frontal, lateral (esquerda), frontal, lateral (direita), frontal

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



Toque no ombro com resistência
S: 1 R: 2 (1 para cada lado)
C/D: 30 s (15 s 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: Cabeça em posição neutra. Peito para cima. Contrair o tronco.



Movimentos do pescoço com resistência pelo parceiro
S: 1 R: 1 para cada direção
C/D: 60 s (10 s para cada direção)

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

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.

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



Corrida, paragem e imobilização S: 1 R: 4 (2 para cada lado)

- Comece em pé e acelere até 50% do ritmo
- Arranque num pé e salte para o lado para aterrar no outro pé
- Continue a correr para a frente e alterne entre saltos com as pernas esquerda e direita

INTENSIDADE
50%

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

Flexão pliométrica em pé S: 1 R: 4

- Em pares, frente a frente. O jogador dois adota uma posição fixa enquanto o jogador um se encosta ao jogador dois utilizando os braços
- O jogador um inclina-se lentamente para o jogador dois, suportando o peso com os braços
- O jogador um empurra o jogador dois de forma explosiva antes de suportar o seu peso com os braços

Key Activate: Peito para cima. Contrair o tronco.





WORLD
RUGBY™

www.world.rugby