



LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA ACTIVATE

PROGRAMA M15

PROGRAMA M16

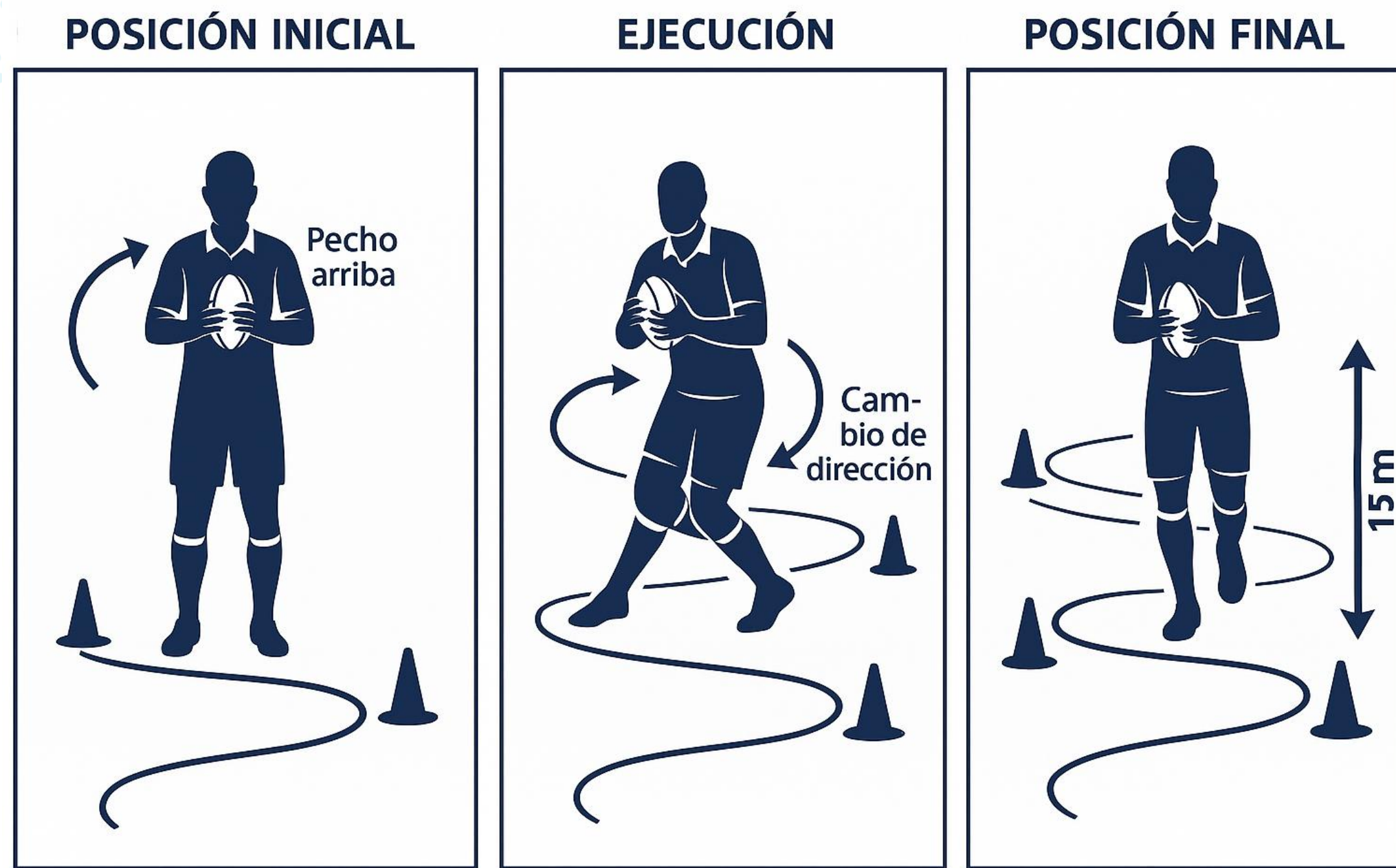
PROGRAMA M18

PROGRAMA ADULTOS

Merche Estallo
(Universidad San Jorge)

Mejorar la técnica de cambio de dirección manteniendo estabilidad corporal durante desplazamientos en zig-zag en carrera.

FASE 1 PARTE A



- 1 Pie exterior reduce la velocidad y ancla.
- 2 Impulso cruzado diagonal hacia la línea media.
- 3 Cadera dirige y gira; tronco estable.
- 4 Acelera al salir del cambio.



PERCEPCIÓN ESPACIAL

Ajustar trayectoria en zig-zag; escaneo del entorno.



TOMA DE DECISIONES

Elegir cuándo y cómo cambiar dirección..



CONTROL POSTURAL

Pecho arriba; alineación cadera-rodilla-tobillo.



COORDINACIÓN VISUAL-MOTORA

Ver espacio → anticipar → ejecutar.



ATENCIÓN SELECTIVA

Foco en señales clave y a las directrices del entrenador.

MODELO ESTRUCTURADO

MODELO DESESTRUCTURADO

FASE 1 PARTE A



LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA **ACTIVATE**

CARRERA DE SERPIENTES



Mejorar la técnica de cambio de dirección manteniendo estabilidad corporal durante desplazamientos en zig-zag en carrera.

FASE 1 PARTE A

POSICIÓN INICIAL



EJECUCIÓN



POSICIÓN FINAL



-  **PERCEPCIÓN ESPACIAL** Ajustar trayectoria en zig-zag; escaneo del entorno.
-  **TOMA DE DECISIONES** Elegir cuándo y cómo cambiar dirección.
-  **CONTROL POSTURAL** Pecho arriba; alineación cadera-rodilla-tobillo.
-  **COORDINACIÓN VISUAL-MOTORA** Ver espacio → anticipar → ejecutar.
-  **ATENCIÓN SELECTIVA** Foco en señales clave y a las directrices del entrenador.

- 1 Pie exterior reduce la velocidad y ancla.
- 2 Impulso cruzado diagonal hacia la línea media.
- 3 Cadera dirige y gira; tronco estable.
- 4 Acelera al salir del cambio.



LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA **ACTIVATE**

CARRERA DE SERPIENTES



Mejorar la técnica de cambio de dirección manteniendo estabilidad corporal durante desplazamientos en zig-zag en carrera.

FASE 1 PARTE A

POSICIÓN INICIAL



EJECUCIÓN



POSICIÓN FINAL



-  **PERCEPCIÓN ESPACIAL** Ajustar trayectoria en zig-zag; escaneo del entorno.
-  **TOMA DE DECISIONES** Elegir cuándo y cómo cambiar dirección.
-  **CONTROL POSTURAL** Pecho arriba; alineación cadera-rodilla-tobillo.
-  **COORDINACIÓN VISUAL-MOTORA** Ver espacio → anticipar → ejecutar.
-  **ATENCIÓN SELECTIVA** Foco en señales clave y a las directrices del entrenador.

- 1 Pie exterior reduce la velocidad y ancla.
- 2 Impulso cruzado diagonal hacia la línea media.
- 3 Cadera dirige y gira; tronco estable.
- 4 Acelera al salir del cambio.



LA PREVENCIÓN
TAMBIÉN SE ENTRENA
ACTIVATE

CARRERA DE SERPIENTES



FASE 1 PARTE A

Percepción espacial y orientación

- El jugador debe interpretar el espacio disponible y ajustar su trayectoria en zigzag, lo que mejora la conciencia del entorno y la capacidad de adaptarse a cambios de dirección.

Anticipación y toma de decisiones

- Durante el zigzag, el jugador decide cuándo y cómo cambiar de dirección, lo que entrena la anticipación de movimientos y la planificación motriz.

Control postural y alineación corporal

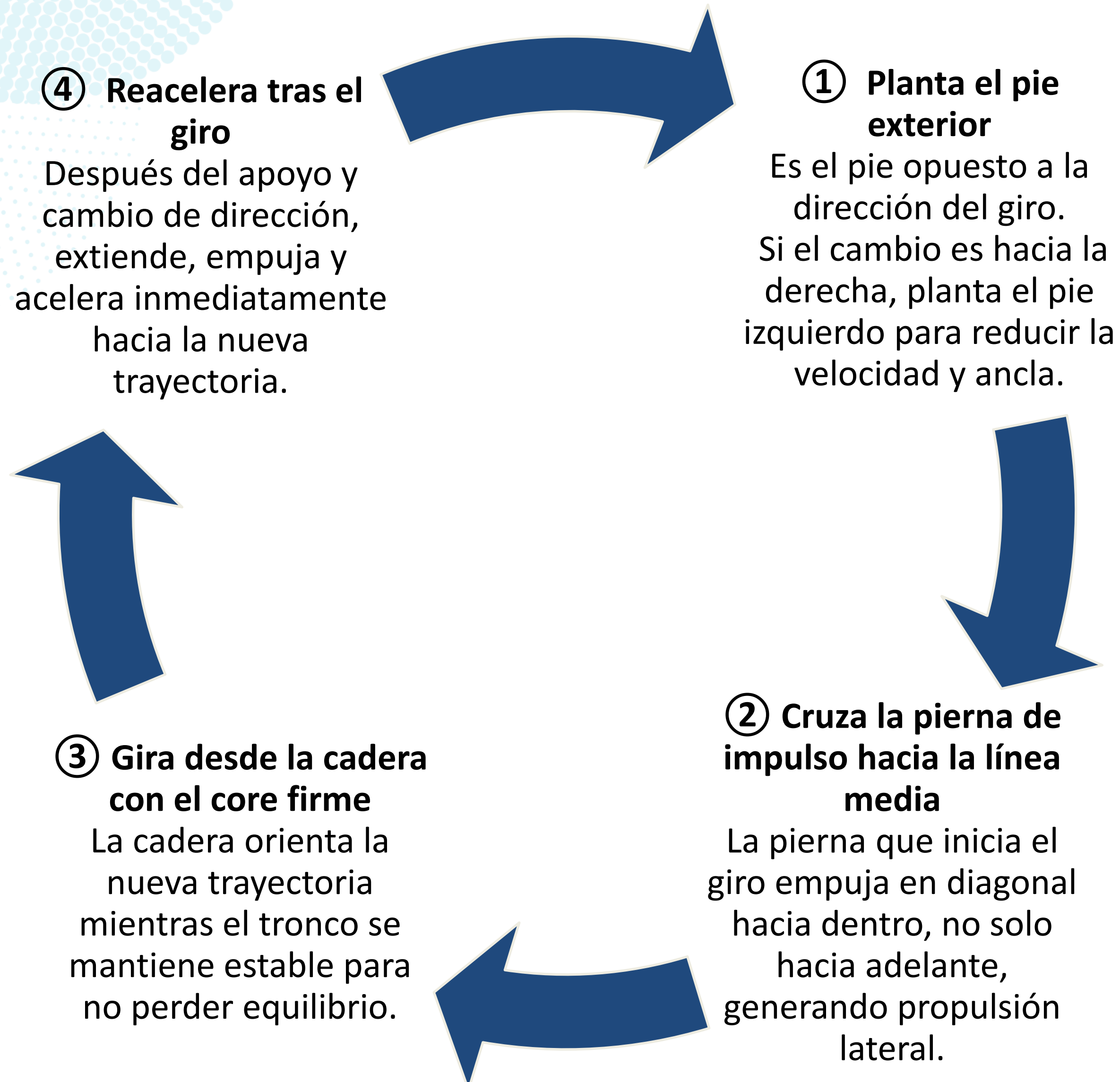
- Se enfatizan palabras clave como “pecho arriba” y “cadera, rodilla, tobillos alineados”, que requieren percepción corporal para mantener la técnica correcta.

Integración visual-motora

- El ejercicio demanda coordinación entre lo que se ve (trayectoria y espacio) y la ejecución motriz, fundamental para acciones como evasión y cambios de dirección en el juego.

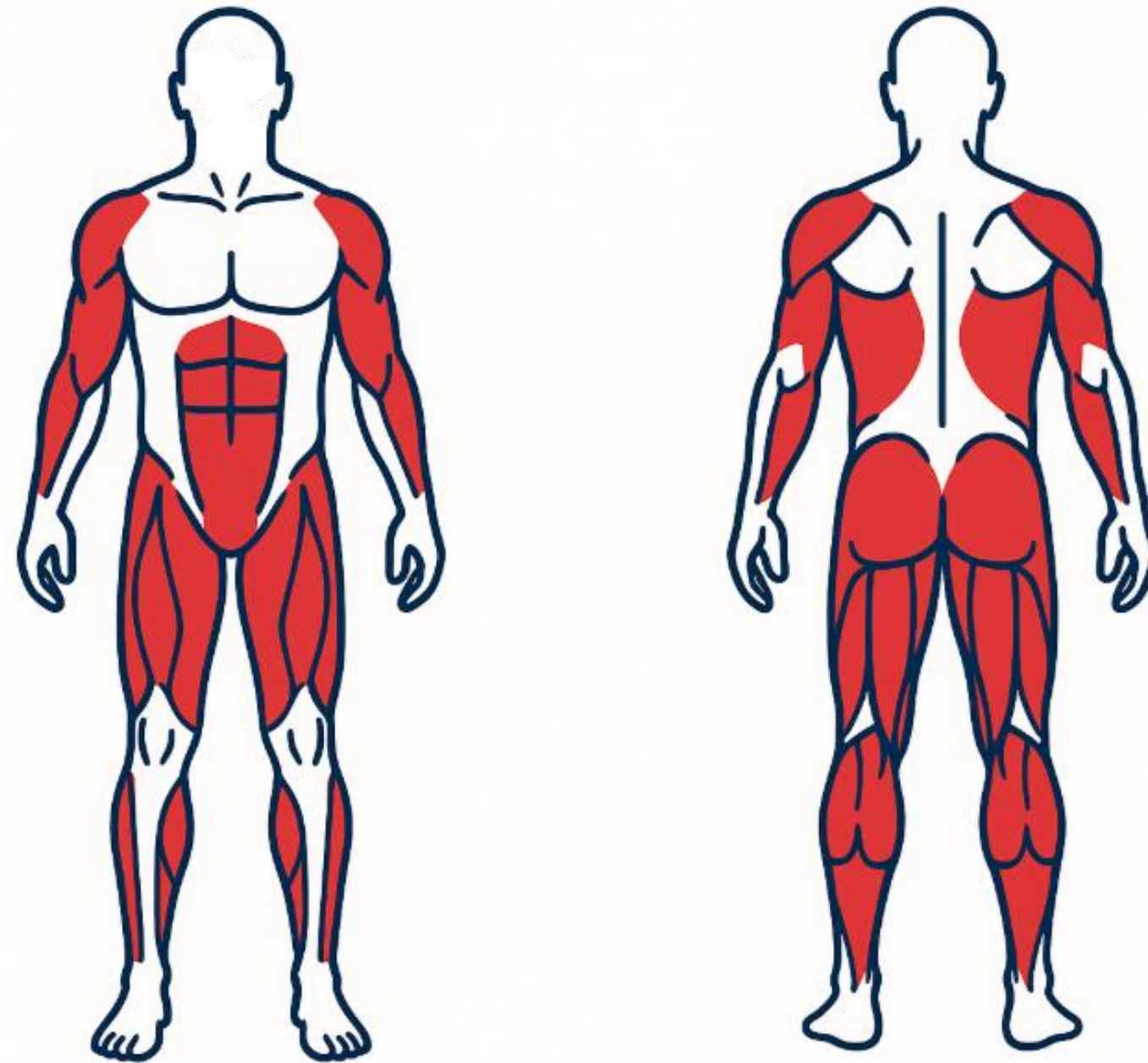
Atención selectiva

- El jugador debe concentrarse en las señales del entrenador y en su propio movimiento, filtrando estímulos irrelevantes.



ERRORES	CONSECUENCIAS
No plantar fuerte el pie exterior.	No cambia realmente de dirección.
Se inclina hacia fuera del giro.	Pierde control y estabilidad.
Paso muy largo antes del cambio.	Mala posición para impulsarse.
Solo gira hombros.	Cambio superficial, no efectivo.

MUSCULATURA IMPLICADA



FLEXORES DE CADERA (PSOAS, RECTO FEMORAL).

Elevan la pierna y generan el gesto principal.

GLÚTEO MEDIO Y MAYOR.

Controlan la cadera en apoyo y estabilizan pelvis.

ISQUIOTIBIALES

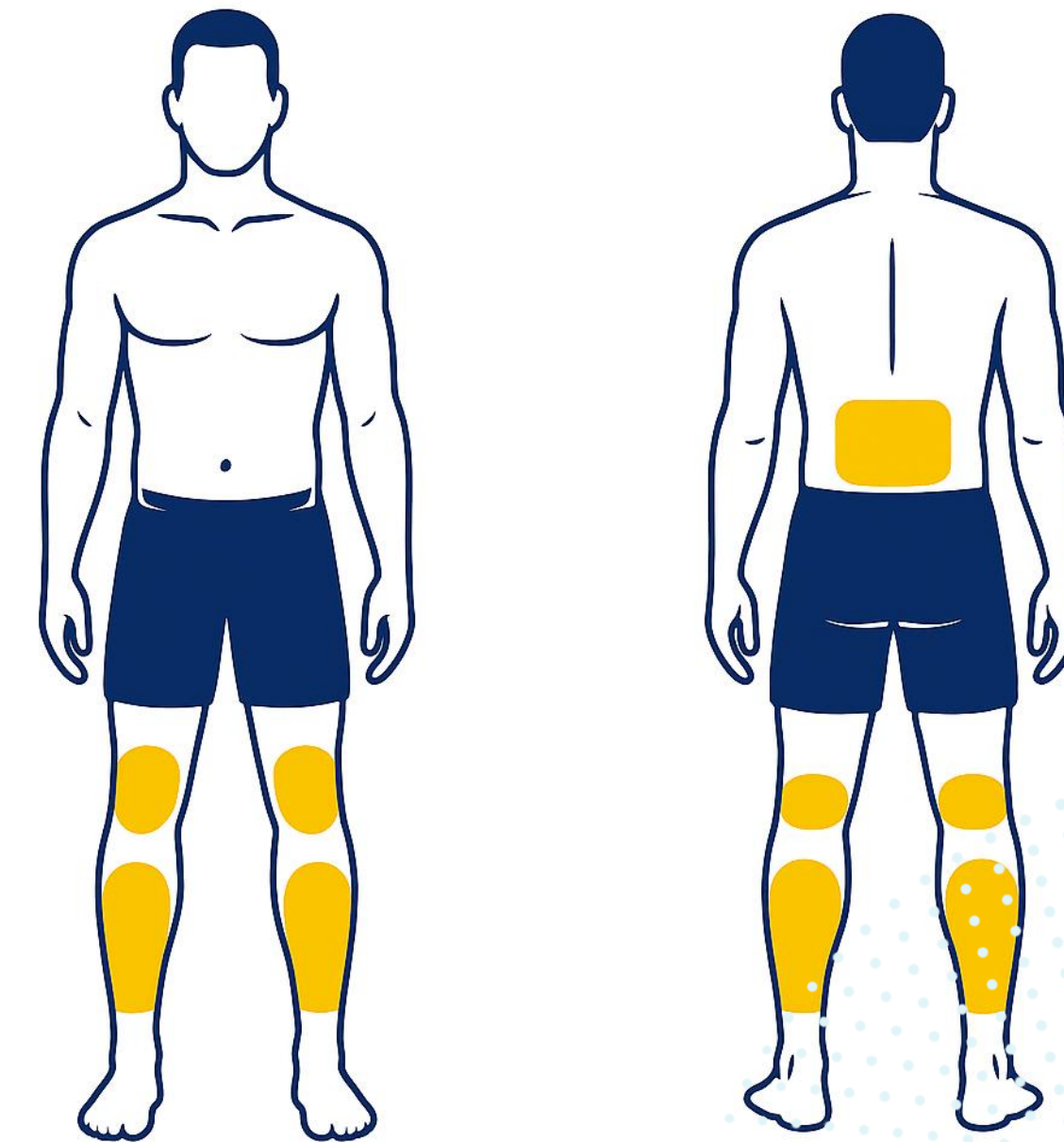
Asisten en control de extensión en fase final del paso.

TIBIAL ANTERIOR
Mantiene dorsiflexión y evita arrastre del pie.

CORE
Estabilidad del tronco durante el cambio de apoyo.

ADUCTORES Y ROTADORES DE CADERA
Controlan dirección y alineación del miembro inferior.

LESIONES QUE AYUDA A PREVENIR



RODILLA

- Rotura de LCA y LCP
- Dolor patelofemoral.
- Lesiones meniscales por mala mecánica de giro.

TOBILLO

- Esguinces por inversión / inestabilidad lateral.
- Tendinopatía del Aquiles (mejor distribución de cargas y control excéntrico).

CADERA

- Síndrome de dolor femoropatelar secundario a mala alineación
- Sobrecargas por control deficiente del glúteo medio

ZONA LUMBAR

- Sobrecarga lumbar por rotación sin estabilidad.
- Dolor mecánico por compensaciones al cambiar dirección.

CADENA POSTERIOR

- Tirones de isquiosurales (mejor control excéntrico durante desaceleración).