



LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA ACTIVATE

PROGRAMA M15

Merche Estallo
(Universidad San Jorge)

Mejorar la estabilidad postural y la propiocepción para prevenir lesiones en los miembros inferiores.

FASE 1 PARTE B



PROPIOCEPCIÓN

El jugador percibe la posición de la pierna, rodilla y tobillo, sin mirar activando los receptores internos para mantener la postura.



CONTROL POSTURAL

Ajustes automáticos para sostener el equilibrio en una sola pierna.

Conciencia de la alineación (pecho arriba; cadera, rodilla y tobillo alineados).



INTEGRACIÓN VISO-MOTORA

Sostener el balón añade una referencia mientras se mantiene la postura.

- 1 Ponte de pie con el pecho arriba y el balón en las manos.
- 2 Levanta una pierna y dobla un poco la rodilla de apoyo.
- 3 Mantén el equilibrio durante 10 segundos.
- 4 Cambia la pierna y repite.



LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA ACTIVATE

EQUILIBRIO EN UNA PIERNA



MÉTODO ESTRUCTURADO

MÉTODO DESESTRUCTURADO

FASE 1 PARTE B

LA PREVENCIÓN
TAMBIÉN SE ENTRENA
ACTIVATE

Mejorar la estabilidad postural y la propiocepción para prevenir lesiones en los miembros inferiores.

FASE 1 PARTE B

POSICIÓN INICIAL

EJECUCIÓN

POSICIÓN FINAL

PROPIOCEPCIÓN

El jugador percibe la posición de la pierna, rodilla y tobillo, sin mirar activando los receptores internos para mantener la postura.

CONTROL POSTURAL

Ajustes automáticos para sostener el equilibrio en una sola pierna.
Conciencia de la alineación (pecho arriba; cadera, rodilla y tobillo alineados).

INTEGRACIÓN VISO-MOTORA

Sostener el balón añade una referencia mientras se mantiene la postura.

PROGRAMA M16

Con ojos cerrados.

PROGRAMA M18

En equilibrio se realiza media sentadilla a una pierna.

PROGRAMA ADULTOS

Recibe un empuje del compañero para desestabilizar.

1

Ponte de pie con el pecho arriba y el balón en las manos.

2

Levanta una pierna y dobla un poco la rodilla de apoyo.

3

Mantén el equilibrio durante 10 segundos.

4

Cambia la pierna y repite.

LA PREVENCIÓN
TAMBIÉN SE ENTRENA
ACTIVATE

Mejorar la estabilidad postural y la propiocepción para prevenir lesiones en los miembros inferiores.

FASE 1 PARTE B

POSICIÓN INICIAL

EJECUCIÓN

POSICIÓN FINAL

PROPIOCEPCIÓN

El jugador percibe la posición de la pierna, rodilla y tobillo, sin mirar activando los receptores internos para mantener la postura.

CONTROL POSTURAL

Ajustes automáticos para sostener el equilibrio en una sola pierna.
Conciencia de la alineación (pecho arriba; cadera, rodilla y tobillo alineados).

INTEGRACIÓN VISO-MOTORA

Sostener el balón añade una referencia mientras se mantiene la postura.

PROGRAMA M16

Con ojos cerrados.

PROGRAMA M18

En equilibrio se realiza media sentadilla a una pierna.

PROGRAMA ADULTOS

Recibe un empuje del compañero para desestabilizar.

1

Ponte de pie con el pecho arriba y el balón en las manos.

2

Levanta una pierna y dobla un poco la rodilla de apoyo.

3

Mantén el equilibrio durante 10 segundos.

4

Cambia la pierna y repite.



LA PREVENCIÓN
TAMBIÉN SE ENTRENA
ACTIVATE

EQUILIBRIO EN UNA PIERNA



FASE 1 PARTE B

Percepción del eje y orientación corporal

- El jugador necesita ubicar su cuerpo en el espacio y mantener la dirección correcta aun cuando cambia de orientación.

Propiocepción

El jugador percibe la posición y el movimiento de la pierna de apoyo y la pierna elevada sin depender de la vista, activando receptores musculares y articulares para mantener la estabilidad.

Control postural

Se realizan ajustes automáticos para sostener el equilibrio durante 10 segundos, alineando cadera, rodilla y tobillo, lo que mejora la estabilidad neuromuscular. O te pide que cierres los ojos (M16). O que hagas una flexión de la rodilla (M18). O aguantar en una pierna el empuje del compañero. Requiere concentración en la postura correcta: pecho arriba, rodilla ligeramente flexionada y tronco estable, evitando compensaciones.

Integración viso-motora

Mantener la mirada al frente mientras se sostiene el balón ayuda a coordinar la información visual con la postura, favoreciendo la estabilidad.

CLAVES TÉCNICAS PARA LA EQUILIBRIO A UNA PIERNA

FASE 1 PARTE B

④ Cambia de pierna
Después de los 10 segundos, cambia a la otra pierna y repite. Haz 6 repeticiones por pierna.

① Parado en una pierna

Colócate de pie sobre una pierna con la rodilla ligeramente doblada. Mantén el balón en las manos y el pecho arriba.

② Alineación correcta

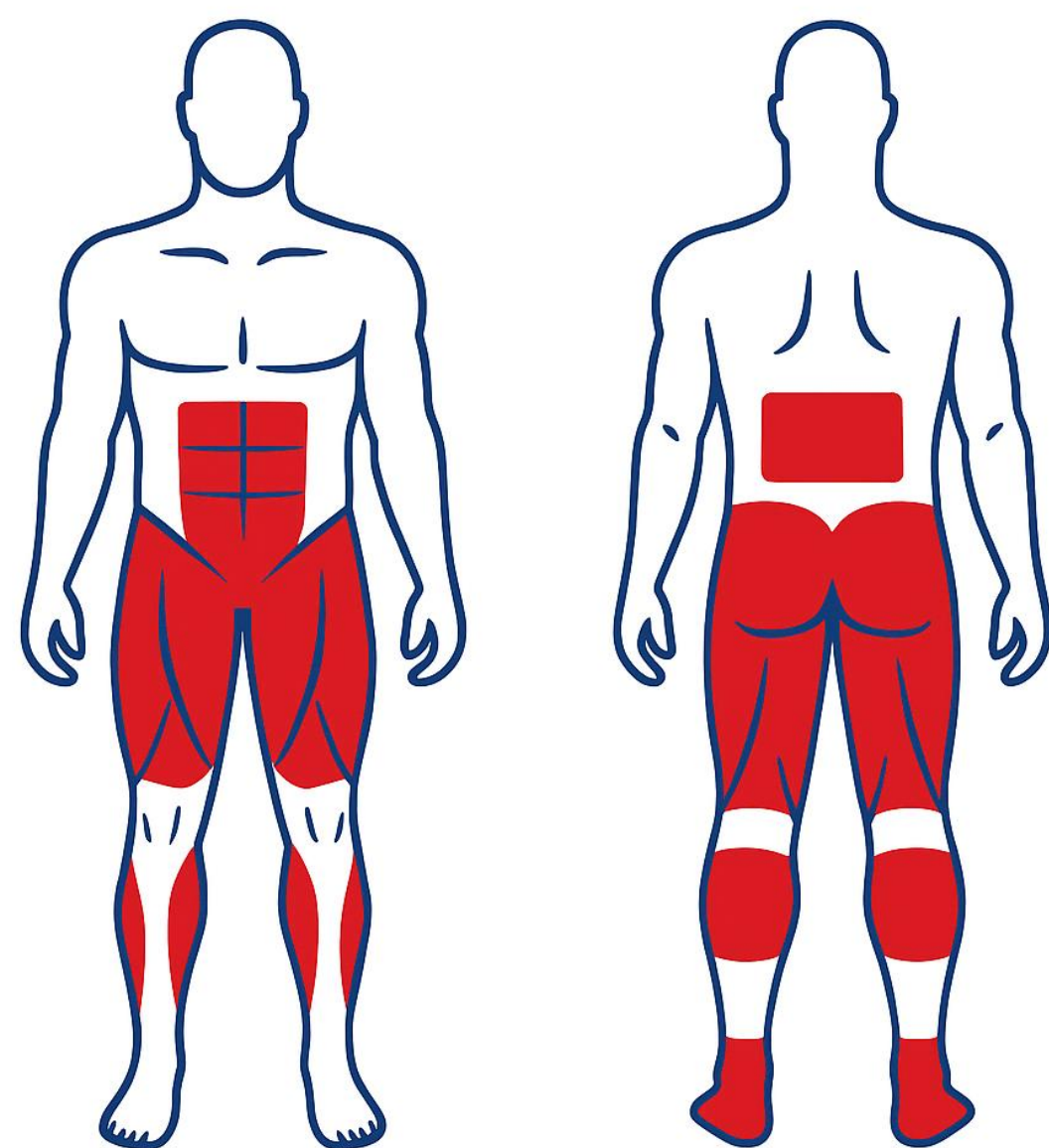
Asegura que cadera, rodilla y tobillo estén alineados. Evita que la rodilla sobrepase los dedos del pie.

③ Mantén la posición
Conserva el equilibrio durante 10 segundos, mirando al frente.

ERRORES	CONSECUENCIAS
No mantener el pecho arriba.	Pérdida de alineación del tronco, mayor riesgo de desequilibrio y sobrecarga lumbar.
Rodilla de apoyo demasiado recta.	Disminuye la estabilidad, aumenta la tensión en la articulación y riesgo de lesión.
Rodilla sobrepasa los dedos del pie.	Incrementa la presión en la rodilla, riesgo de molestias o lesión en ligamentos.
No alinear cadera, rodilla y tobillo.	Compensaciones musculares, riesgo de esguinces o sobrecarga articular.
Mirada hacia abajo en lugar de al frente.	Pérdida de control postural y equilibrio, mayor probabilidad de caída.

EQUILIBRIO EN UNA PIERNA

MUSCULATURA IMPLICADA



GLÚTEO MEDIO Y GLÚTEO MAYOR

Estabilizan la pelvis y evitan la inclinación lateral durante el apoyo unipodal. · Contribuyen al control de la cadera en la alineación vertical.

CUÁDRICEPS

Mantienen la rodilla ligeramente flexionada. Aportan estabilidad anterior en la pierna de apoyo.

ISQUIOTIBIALES

Ayudan a controlar la extensión de la cadera. · Contribuyen a la estabilidad posterior de la pierna de apoyo.

PERONEOS Y TIBIAL ANTERIOR

Ajustan la posición del pie y controlan la inversión/eversión. Favorecen la propiocepción y el equilibrio en el tobillo.

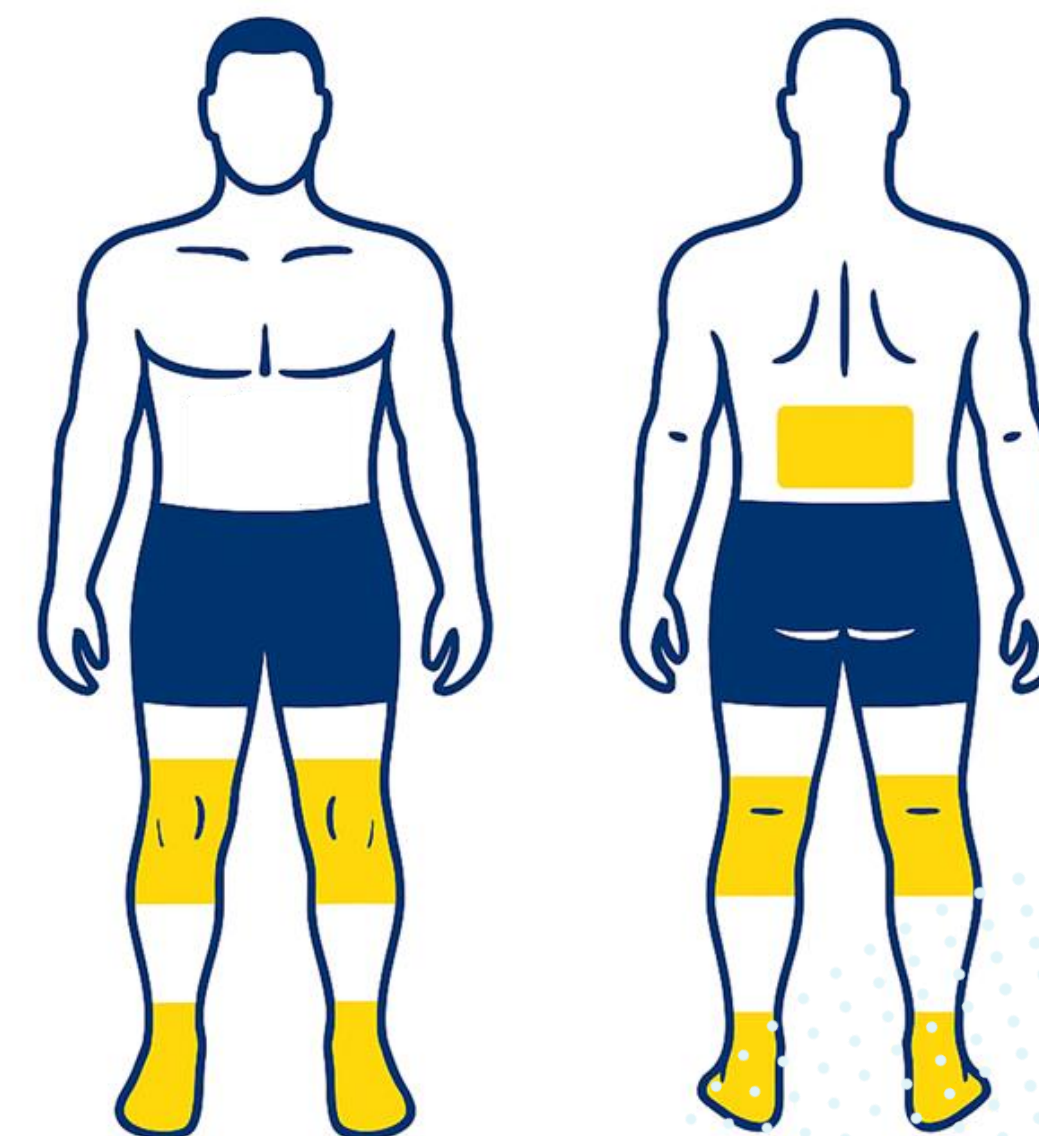
GEMELOS Y SÓLEO

Estabilizan la articulación del tobillo. Controlan los microajustes durante el mantenimiento de la postura.

MÚSCULOS DEL CORE (abdominales y lumbares)

Mantienen el tronco erguido y estable. Facilitan la alineación postural y la integración viso-motora.

LESIONES QUE AYUDA A PREVENIR



ESGUINCES DE TOBILLO

- El trabajo de propiocepción y control del tobillo reduce el riesgo de torceduras.
- Se mejora la estabilidad lateral y la capacidad de reaccionar ante desequilibrios.

LESIONES DEL LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR (LCA)

- La alineación cadera-rodilla-tobillo y el control postural disminuyen los gestos de valgo dinámico.
- Se entrena la estabilidad neuromuscular en situaciones de apoyo unipodal.

TENDINOPATÍAS DE RODILLA (ROTULIANA)

- Mantener la rodilla ligeramente flexionada y alineada reduce cargas excesivas.
- El control postural evita compensaciones que sobrecargan el tendón.

LESIONES MUSCULARES DEL TREN INFERIOR

- El ejercicio activa glúteos, cuádriceps, isquios y musculatura del tobillo.
- Mejora la coordinación y la capacidad de estabilizar la pierna de apoyo.

DOLOR LUMBAR

- La activación del core y el control del tronco evitan compensaciones en la zona lumbar.
- Mantener el pecho arriba y la postura estable protege la columna.

SÍNDROME DE LA CINTILLA ILIOTIBIAL

- El trabajo del glúteo medio mejora la estabilidad lateral de la cadera.
- Reduce el riesgo de fricción y sobrecarga en la cintilla.