

LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA ACTIVATE

PROGRAMA M15
PROGRAMA M16

PROGRAMA M18

Merche Estallo
(Universidad San Jorge)



LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA **ACTIVATE**

ACELERAR Y CAMBIO DE DIRECCIÓN



Mejorar la aceleración y el cambio de dirección al realizar desplazamientos en diagonal con cortes rápidos usando el pie externo.

FASE 1 PARTE A



- 1 Acorta pasos finales y baja el centro de gravedad.
- 2 Apoyar pie externo y hacer el cambio de orientación.
- 3 Mantener la alineación y la estabilidad.
- 4 Primer paso explosivo para salir acelerando.



PERCEPCIÓN
DEL EJE Y
ORIENTACIÓN
CORPORAL

Sentir la orientación del cuerpo para mantener dirección y alineación al cambiar de trayectoria.



PERCEPCIÓN
ESPACIAL

Identificar ángulos y distancias para dirigir el desplazamiento diagonal y el corte.



PROPIOCEPCIÓN
SIN MIRAR LA PIERNA

Detectar la posición y apoyo del pie externo y articulaciones sin mirar los pies.



TOMA DE
DECISIONES

Elegir y preparar el cambio de dirección en el momento adecuado antes del contacto.



CONTROL
POSTURAL

Mantener estabilidad del tronco y alineación durante desacelerar y volver a acelerar.



RITMO Y SECUENCIA

Coordinar el tiempo entre los pasos para hacer el corte fluido y eficiente.



LA PREVENCIÓN TAMBIÉN SE ENTRENA **ACTIVATE**

ACELERAR Y CAMBIO DE DIRECCIÓN



MODELO ESTRUCTURADO

MODELO DESESTRUCTURADO

FASE 1 PARTE A



LA PREVENCIÓN
TAMBIÉN SE ENTRENA
ACTIVATE

ACELERAR Y
CAMBIO DE DIRECCIÓN



Mejorar la aceleración y el cambio de dirección al realizar desplazamientos en diagonal con cortes rápidos usando el pie externo.

FASE 1 PARTE A

POSICIÓN INICIAL

EJECUCIÓN

POSICIÓN FINAL



Pecho arriba



Cambio de dirección



100%

1

Acorta pasos finales y baja el centro de gravedad.

2

Apoyar pie externo y hacer el cambio de orientación.

3

Mantener la alineación y la estabilidad.

4

Primer paso explosivo para salir acelerando.

PERCEPCIÓN DEL EJE Y ORIENTACIÓN CORPORAL

Sentir la orientación del cuerpo para mantener dirección y alineación al cambiar de trayectoria.

PERCEPCIÓN ESPACIAL

Identificar ángulos y distancias para dirigir el desplazamiento diagonal y el corte.

PROPIOCEPCIÓN SIN MIRAR LA PIERNA

Detectar la posición y apoyo del pie externo y articulaciones sin mirar los pies.

TOMA DE DECISIONES

Elegir y preparar el cambio de dirección en el momento adecuado antes del contacto.

CONTROL POSTURAL

Mantener estabilidad del tronco y alineación durante desacelerar y volver a acelerar.

RITMO Y SECUENCIA

Coordinar el tiempo entre los pasos para hacer el corte fluido y eficiente.



LA PREVENCIÓN
TAMBIÉN SE ENTRENA
ACTIVATE

ACELERAR Y
CAMBIO DE DIRECCIÓN



Mejorar la aceleración y el cambio de dirección al realizar desplazamientos en diagonal con cortes rápidos usando el pie externo.

FASE 1 PARTE A

POSICIÓN INICIAL

EJECUCIÓN

POSICIÓN FINAL



Pecho arriba



Cambio de dirección



100%

1

Acorta pasos finales y baja el centro de gravedad.

2

Apoyar pie externo y hacer el cambio de orientación.

3

Mantener la alineación y la estabilidad.

4

Primer paso explosivo para salir acelerando.

PERCEPCIÓN DEL EJE Y ORIENTACIÓN CORPORAL

Sentir la orientación del cuerpo para mantener dirección y alineación al cambiar de trayectoria.

PERCEPCIÓN ESPACIAL

Identificar ángulos y distancias para dirigir el desplazamiento diagonal y el corte.

PROPIOCEPCIÓN SIN MIRAR LA PIERNA

Detectar la posición y apoyo del pie externo y articulaciones sin mirar los pies.

TOMA DE DECISIONES

Elegir y preparar el cambio de dirección en el momento adecuado antes del contacto.

CONTROL POSTURAL

Mantener estabilidad del tronco y alineación durante desacelerar y volver a acelerar.

RITMO Y SECUENCIA

Coordinar el tiempo entre los pasos para hacer el corte fluido y eficiente.



LA PREVENCIÓN
TAMBIÉN SE ENTRENA
ACTIVATE

ACELERAR Y CAMBIO DE DIRECCIÓN



FASE 1 PARTE A

Percepción del eje y orientación corporal

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

Percepción espacial y trayectoria

Reconocer la línea diagonal, el ángulo de corte y la distancia hacia el siguiente desplazamiento.

Propiocepción sin dependencia visual

Sentir el apoyo del pie externo y la posición de cadera-rodilla-tobillo para cortar sin mirar los pies.

Anticipación y toma de decisión motora

Identificar el momento de plantar el pie y anticipar la nueva dirección antes del contacto.

Control postural y equilibrio dinámico

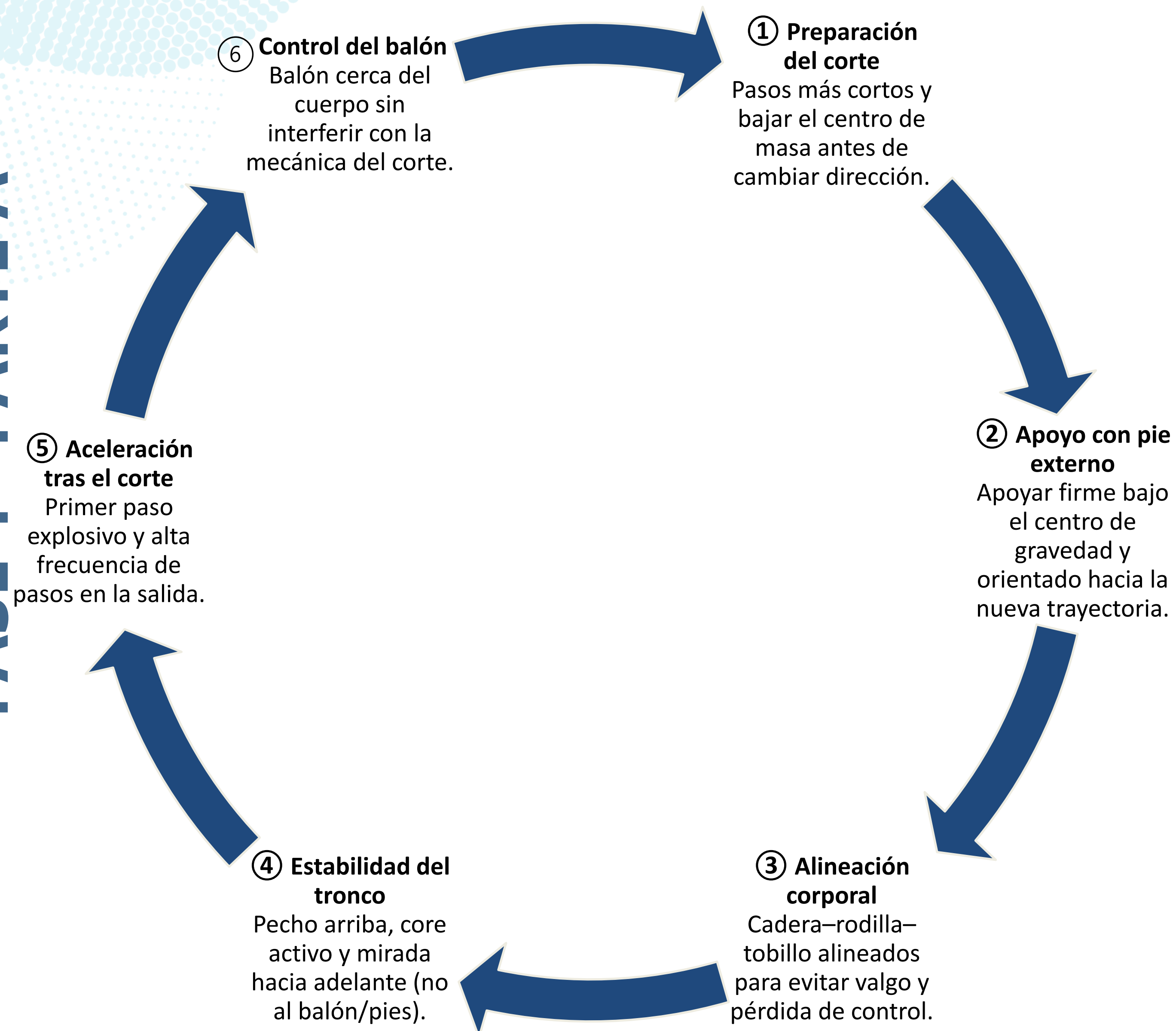
Mantener estabilidad del tronco durante desaceleración y re-aceleración.

Ritmo y secuenciación motora

Coordinar el timing entre apoyo → corte → aceleración.

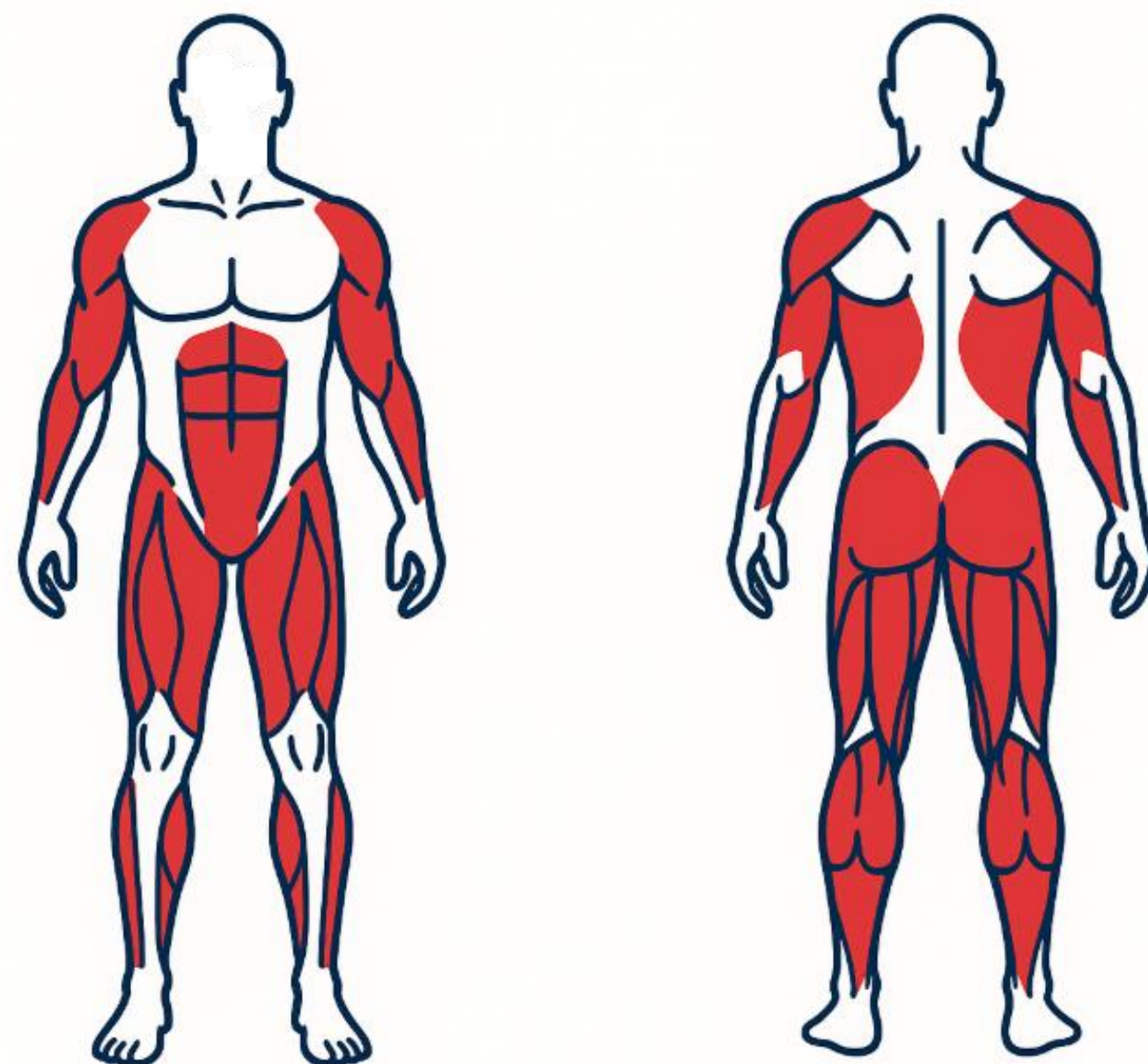
CLAVES TÉCNICAS PARA LA ACELERAR Y CAMBIO DE DIRECCIÓN

FASE 1 PARTE A



ERRORES	CONSECUENCIAS
Planta con el pie interno en lugar del externo.	No genera ángulo de salida eficiente; pierde velocidad en el cambio de dirección.
Centro de masa alto antes del corte.	Dificulta frenar y cambiar dirección; mayor riesgo de deslizamiento o pérdida de estabilidad.
Cadera colapsa o rodilla entra hacia adentro (valgo).	Pérdida de alineación y mayor carga en ligamentos, disminuye eficiencia mecánica.
Mirar el balón o los pies en vez de al frente.	Pérdida de percepción del espacio y mala anticipación del cambio.
Tronco rígido o sin rotación hacia la nueva dirección.	Corte lento y poca transferencia de fuerza hacia la salida.
Pasos largos antes del apoyo de corte.	Llega tarde al contacto, pierde control y no puede acelerar eficientemente.

MUSCULATURA IMPLICADA



**GLÚTEO MAYOR/MEDIO,
PSOAS, ADUCTORES**
*dirección y potencia del
corte*

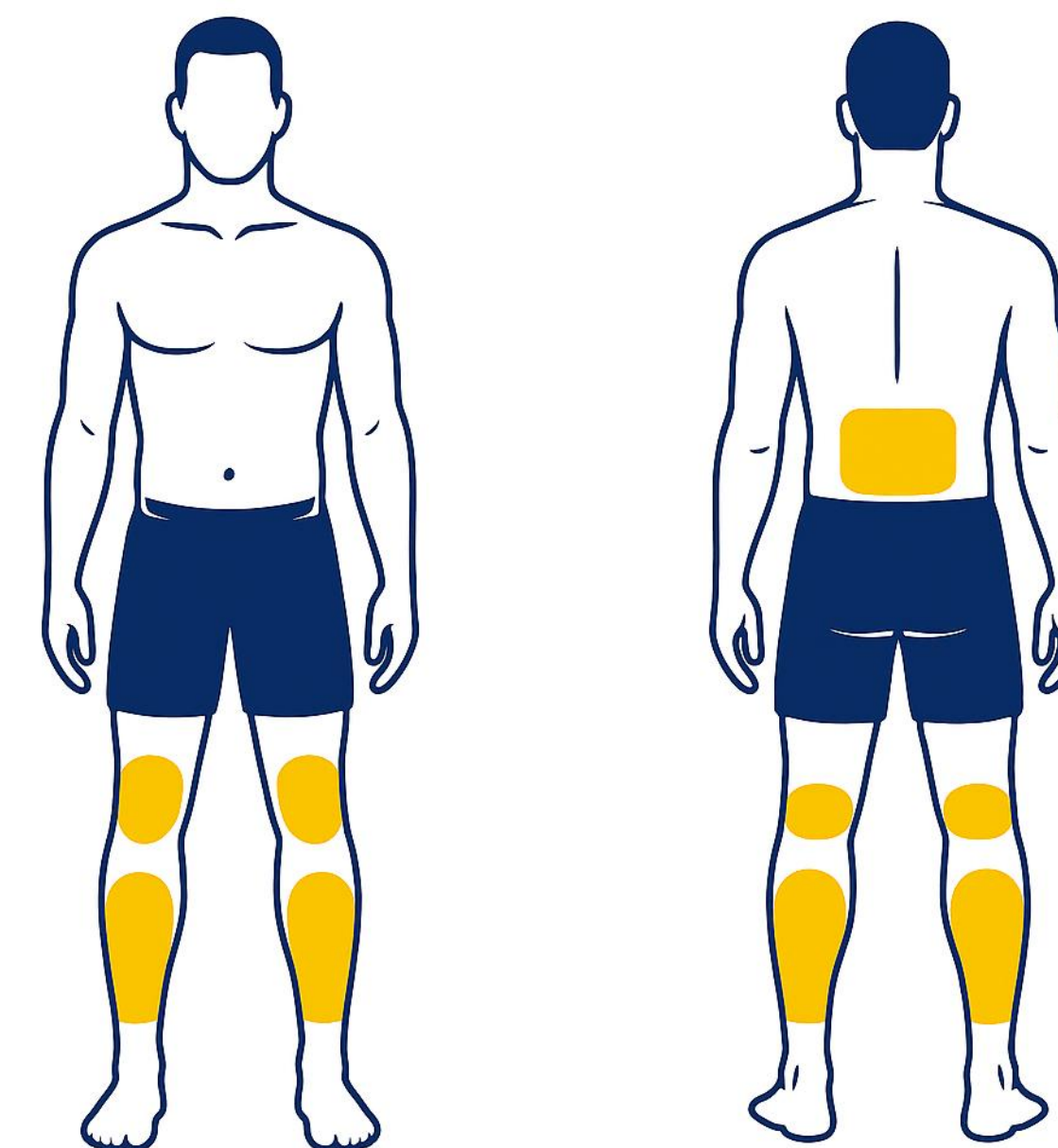
CUÁDRICEPS, ISQUIOS
freno + empuje

**TRÍCEPS SURAL, TIBIAL
ANTERIOR**
estabilidad y propulsión

CORE
*control para no perder
equilibrio*

DORSAL + DELTOIDES
coordina el giro y la salida

LESIONES QUE AYUDA A PREVENIR



**ROTURA DEL LIGAMENTO
CRUZADO ANTERIOR (LCA)**
Alineación cadera-rodilla-
tobillo y al control en
frenadas.

ESGUINCES DE TOBILLO
Mejora la estabilidad
lateral, propiocepción y
control al apoyar y cambiar
de dirección.

**TENDINOPATÍA
ROTULIANA**
Al mejorar la capacidad de
absorber fuerzas durante
frenadas y aceleraciones.

**LESIONES MUSCULARES
DEL TREN INFERIOR**

DOLOR LUMBAR
Activación del core y el
control del tronco en
movimientos rápidos.

**SÍNDROME DE LA CINTILLA
ILIOTIBIAL**
Fortalece la estabilidad
lateral y el glúteo medio.