

ACTIVATE

World Rugby™ Trainingsprogramma ter blessurepreventie

Handleiding voor Activate trainingsprogramma's

1



2



3



4



ACTIVATE

– een gestructureerd trainingsprogramma ter voorkoming van blessures bij community rugby voor jeugd en volwassenen

Dankwoord

Activate is ontwikkeld in een samenwerking tussen onderzoekers aan de University of Bath en de Rugby Football Union: **Dr. Grant Trewartha**, **prof. Keith Stokes**, **dr. Matthew Attwood**, **dr. Mike Hislop** (allen aan de University of Bath), **dr. Simon Kemp** en **dr. Mike England** (beiden van de Rugby Football Union).

Dr. Alasdair Dempsey (Griffith University), **prof. Carolyn Emery (University of Calgary)**, dr. Richard Mack (**Bath Rugby**), Katie Morris (**Rugby Football Union**), Des Ryan (**Arsenal Football Club**), prof. Evert Verhagen (**Vrije Universiteit Amsterdam**), dr. Matthew Cross, dr. Carly McKay, dr. Simon Roberts, dr. Sean Williams, Vincent Singh en Dr Shaun Williams (**allen aan de University of Bath**) hebben ook bijgedragen aan de (door-)ontwikkeling van het ontwerp en de inhoud van het programma.

Bewijs voor Activate

26–40% & **29–60%**
AFNAME AFNAME
BLESSURES VAN WEKE DELEN^{1,2} HERSENSCHUDDINGEN^{1,2}

Referenties

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.

Voor het laatst bezocht: <http://bjsm.bmj.com/content/51/15/1140> juli 2018

Voorwoord

Het welzijn van de spelers is in het rugby het allerbelangrijkst. World Rugby zet zich voortdurend in om ervoor te zorgen dat onze belanghebbenden toegang hebben tot innovatieve middelen waarvan bewezen is dat ze blessures tijdens de wedstrijd beperken.

Een voorbeeld van zo'n bewezen middel is het Activate Injury Prevention Programme dat blessures in het jeugd- en volwassenenrugby kan beperken, met name blessures van de weke delen en hersenschuddingen. Het lagere aantal blessures en de reducering van de gemiste tijd door blessures dragen niet alleen bij aan extra veiligheid, maar kunnen ook ten goede komen aan de sportieve ontwikkeling en de prestaties van de spelers, wat weer kan bijdragen aan het behouden van spelers en succes van teams tijdens de wedstrijden.

Hoewel het van belang is dat Activate gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek, is het programma ook ontwikkeld om op community rugby aan te sluiten. Hierdoor zullen spelers en trainers optimaal van het programma kunnen profiteren, mits het regelmatig en op de juiste manier wordt toegepast.

In samenwerking met England Rugby en de University of Bath beveelt World Rugby het Activate-programma nadrukkelijk aan aan trainers in de gehele rugby-community.

Dr. Martin Raftery

Chief Medical Officer, 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.

Voor het laatste bezocht: <http://bjsm.bmj.com/content/52/6/368> juli 2018

Wat is Activate?

Activate is een gestructureerd, progressief trainingsprogramma dat ontwikkeld is als onderdeel van trainingssessies en warming-ups.

Het programma is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en deskundig advies. Daarnaast is het programma dankzij de feedback van actieve trainers geschikt voor community rugby.

Activate kent vier versies:

- Onder de 15 (13–15 jaar)
- Onder de 16 (15–16 jaar)
- Onder de 18 (16–18 jaar)
- Volwassenen (18+ jaar)

Elke versie bestaat uit verschillende progressieve fases die gedurende het speelseizoen aan bod komen.

Alle versies van het programma hebben dezelfde structuur en bestaan uit dezelfde soort oefeningen:

- balans- en springoefeningen om de algemene bewegingscontrole te verbeteren
- oefeningen met betrekking tot lichaamsgewicht en weerstand van een partner om de kracht en controle van het onder- en bovenlichaam te ontwikkelen
- plyometrische oefeningen om de kracht van het onder- en bovenlichaam te ontwikkelen
- landen en zijwaarts stappen om controle en techniek te ontwikkelen bij de uitvoering hiervan tijdens wedstrijden

Onderzoek toont aan dat het programma het aantal spier- en gewrichtsblessures (met 26-40%) en het aantal hersenschuddingen (met 29-60%) kan reduceren bij jonge en volwassen rugbyspelers op communityniveau. Bovendien is aangetoond dat het risico op blessures nog verder afneemt als het programma vaker wordt toegepast.

De handleiding met instructies is onderdeel van een pakket dat ontwikkeld is om trainers te helpen Activate in de praktijk te brengen. Bovendien zijn begeleidende infokaartjes en video's van de oefeningen gratis toegankelijk op de website van de World Rugby Player Welfare (<http://www.playerwelfare.worldrugby.org/>). Ook zal er een app voor de smartphone verkrijgbaar zijn in de appstores van Apple en Android.

Deze handleiding bevat belangrijke informatie over hoe het programma gebruikt moet worden. Het programma is het effectiefst als het zo nauwkeurig mogelijk gevolgd wordt.

Het is belangrijk dat trainers begrijpen hoe ze het programma moeten toepassen, spelers helpen om de oefeningen met een goede balans, controle en techniek uit te voeren en herkennen wanneer spelers klaar zijn voor de volgende fase van het programma. Naast het gebruik van het online materiaal, moedigen we trainers aan om een van de face to face-cursussen te volgen die gegeven worden door cursusleiders van de eigen Union of door World Rugby in 2019 en 2020 om Activate nog beter te begrijpen en praktijkervaringen met andere trainers uit te wisselen.

Wat zijn de voordelen van Activate?

Door Activate te gebruiken zullen spelers het volgende kunnen ontwikkelen en verbeteren:

- Algemene bewegingscontrole en vaardigheden: veel oefeningen van Activate kunnen helpen bij het ontwikkelen van de stabiliteit en mobiliteit die ten grondslag liggen aan de veilige en effectieve uitvoering van verschillende bewegingen bij het spelen van rugby.
- Conditionering en sportieve prestaties: het progressieve karakter van Activate kan helpen om verschillende onderdelen van de sportieve prestaties van spelers te verbeteren, zoals kracht, vermogen, snelheid en van richting veranderen.
- Fysieke robuustheid: Activate kan helpen om het vermogen van de spieren, pezen en gewrichten te ontwikkelen zodat ze de krachten aankunnen die ze tijdens het rugby te verduren krijgen, waardoor het risico op beschadiging van deze structuren tijdens het spelen van rugby of een andere sport kleiner wordt.



Schouderwork-out

S: 2 H: 1

A/D: 15 s per herhaling

- Speler één strekt beide armen naar voren uit op schouderhoogte en speler twee pakt de polsen van speler één vast
- Speler twee probeert de armen van speler één snel op en neer te bewegen en speler één biedt hier weerstand tegen

Activate-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Trek de schouders naar elkaar toe. Span het bovenlichaam aan.



Nekbewegingen met weerstand

S: 1 H: 1 per richting

A/D: 10 s per richting

- In tweetallen: speler één probeert zijn hoofd in verschillende richtingen te bewegen terwijl speler twee hier lichte weerstand tegen biedt
- Richtingen van de uitgeoefende druk: kin naar de borst (buigen), omhoog kijken (strekken), oor naar schouder (zijwaartse beweging naar links en rechts), over de schouder kijken (naar links en rechts draaien)

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Span het bovenlichaam aan.

Hoe moet Activate gebruikt worden?

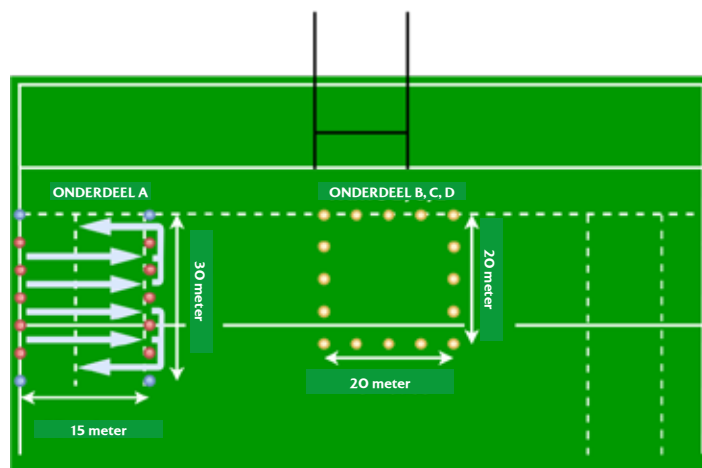
Opstelling

Activate kan toegepast worden aan het begin van een training, tijdens een training en als onderdeel van de warming-up voor een wedstrijd. Als de spelers en trainers eenmaal vertrouwd zijn met de oefeningen, duurt het jeugdprogramma ongeveer 15-20 minuten en het programma voor volwassenen 20-25 minuten.

Het programma begint met een warming-up op basis van renoefeningen, gevolgd door oefeningen om kracht, vermogen, mobiliteit, de balans van de benen en controle bij het landen en richting veranderen te trainen en ontwikkelen. Hoewel de oefeningen bij voorkeur uitgevoerd worden op een ruim (kunst)grasveld, is een slipvaste binnenvloer (bijvoorbeeld in een sporthal) ook geschikt. Trainers moeten altijd controleren of er geen potentiële gevaren zijn op de plek waar de spelers de oefeningen doen.



Voorbeeldveld voor Activate:



Voor Activate zijn slechts een paar hulpmiddelen nodig. Er staan alleen een paar pylonen op het veld om aan te geven waar de oefeningen uitgevoerd worden. Veel oefeningen van Activate worden individueel of in koppels uitgevoerd.

De oefeningen waarbij gerend wordt, zijn groepsoefeningen. Trainers kunnen er ook voor kiezen om rugbyballen of ander beschikbaar materiaal te gebruiken, als ze het idee hebben dat bepaalde oefeningen hierdoor doelmatiger en leuker worden voor de spelers. Als spelers een activiteit binnen een bepaalde tijd moeten uitvoeren (bijvoorbeeld dertig seconden), is het beter als iemand anders dan de trainer de tijd bijhoudt, bijvoorbeeld de assistent-trainer of een speler die niet aan het onderdeel meedoet. Zo kan de trainer zich richten op de techniek van de spelers.



Progressie

Activate bestaat uit verschillende progressieve fases (jeugd: vier fases, volwassenen: zeven fases). Bij voorkeur beginnen spelers aan het begin van het voorseizoen met het programma, maar ook later in het seizoen kunnen ze met het programma beginnen. Wanneer het programma later in het seizoen wordt gestart, beginnen alle spelers met de beginfase van het programma, waarna de verschillende fases doorlopen worden.

Ren, vertraag en keer S: 1 H: 2 per richting

- Versnel vanuit stilstand naar een tempo van 75%
- Vertraag op het teken van de trainer door kleinere passen te nemen en de heupen en knieën te buigen
- Bij een tempo van 25% zet je een voet neer waarna je naar links of rechts keert en weer versnelt



Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

De oefeningen worden in elke fase moeilijker, waardoor de fysieke vaardigheden van de spelers uitgedaagd en ontwikkeld worden. Spelers hebben in het algemeen zes tot acht weken per fase nodig (twaalf tot zestien sessies per fase, als het programma twee keer per week toegepast wordt) om het juiste niveau van controle, balans en techniek te ontwikkelen voordat er aan een nieuwe fase begonnen wordt. Elke fase bevat oefeningen die aangepast kunnen worden door ze moeilijker of makkelijker te maken om zo aan de behoeften van individuele spelers te beantwoorden.

Structuur jeugdprogramma

Elke fase van het jeugdprogramma bestaat uit vier onderdelen en in totaal twaalf oefeningen.

Onderdeel	Focus	Tijd	Aantal oefeningen
A	Voorbereiding op basis van renoefeningen en oefeningen voor het veranderen van richting Focus: Rentechniek, coördinatie en verandering van richting door het verbeteren van de bewegingscontrole in het boven- en onderlichaam	2 min	3
B	Balanstraining onderlichaam Focus: Bewegingscontrole ontwikkelen tijdens statische en dynamische activiteiten	4 min	2
C	Gerichteweerstandstraining Focus: Verbeteren van kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam	8 min	5
D	Landen, van richting veranderen en plyometrie Focus: Verbeteren van de controle in het boven- en onderlichaam bij een gecontroleerde landing en verandering van richting	6 min	2

Structuur volwassenenprogramma

Elke fase van het programma voor volwassenen bestaat uit vier onderdelen en in totaal zestien oefeningen.

Onderdeel	Focus	Tijd	Aantal oefeningen
A	Voorbereiding op basis van renoefeningen en oefeningen voor het veranderen van richting Focus: rentechniek, coördinatie en verandering van richting door het verbeteren van de bewegingscontrole in het boven- en onderlichaam	10 min	2
B	Bewegingsbereik, kracht en balans Focus: ontwikkelen van bewegingscontrole en mobiliteit van het boven- en onderlichaam	7 min	6
C	Kracht, stabiliteit, behendigheid en vermogen Focus: verbeteren van kracht, stabiliteit en mobiliteit in het boven- en onderlichaam	7 min	6
D	Kracht en conditie Focus: ontwikkelen van anaerobe conditie en kracht van de nek	6 min	2



Hoe moeten spelers gecoacht worden bij Activate?

Om Activate effectief te laten zijn, moeten spelers de oefeningen met de juiste controle, balans en techniek uitvoeren. De trainers die het programma begeleiden houden hun spelers in de gaten, geven belangrijke aanwijzingen om de prestaties te verbeteren en zien erop toe dat de oefeningen goed worden uitgevoerd.

Bij aanvang van het programma of een nieuwe fase van het programma moeten trainers het volgende in overweging nemen:

- Neem de tijd om de nieuwe oefeningen te leren kennen voordat de nieuwe fase van start gaat. Hieronder valt bijvoorbeeld het bekijken van video's van de oefeningen of de handleiding van het programma doornemen om te begrijpen hoe een oefening gedaan moet worden.
- Neem wat meer tijd voor de eerste sessie van een nieuwe fase. Zo kunnen trainers spelers specifieke aanwijzingen geven en controleren of alles begrepen is zonder te overhaasten.
- Leg het doel en de voordelen van elk onderdeel van het programma aan de spelers uit.
- Demonstreer de juiste techniek aan het hele team. Door een speler de oefening te laten demonstreren, kan het team toekijken terwijl de trainer belangrijke aanwijzingen geeft voor het uitvoeren van de oefening.
- Laat de spelers de oefening in tweetallen of kleine groepjes doen, zodat ze een idee krijgen hoe de oefening gedaan moet worden.

Als de spelers alle oefeningen van een fase kennen, is het belangrijk dat de trainer aan het volgende denkt:

- Gebruik bepaalde aanwijzingen voor elke oefening.
- Bij het uitvoeren van de oefeningen gaat kwaliteit boven kwantiteit.
- Moedig oudere jeugd en volwassenen aan om elkaar te coachen als ze in tweetallen of kleine groepjes werken.

- Bekijk de spelers bij het uitvoeren van de oefeningen en geef indien nodig opbouwende feedback om de techniek te verbeteren.
- Complimenteer spelers die de oefeningen met goede controle, balans en techniek uitvoeren publiekelijk.

De acht Activate-aanwijzingen

Elke oefening heeft een aantal unieke punten waar trainers op moeten wijzen om hun spelers te begeleiden, maar er zijn ook een paar algemene aanwijzingen die bij veel oefeningen van pas komen en helpen bij het begeleiden van de spelers om de oefeningen met een goede houding en controle uit te voeren. Deze Activate-aanwijzingen zijn:

- Hoofd neutraal/opgeheven ('kijk over je zonnebril')
- Borst vooruit
- Trek de schouders naar elkaar toe
- Schouders en heupen in één lijn
- Span het bovenlichaam aan
- Ontspannen knieën
- Heup, knie en enkel in één lijn
- Knieën boven de tenen

Elke oefening van het Activate-programma bevat meestal twee of drie van de acht Activate-aanwijzingen.

Veelgestelde vragen

Uit welke soort oefeningen bestaat een typische fase van het Activate-programma?

De trainingsmethoden die voor zowel het jeugdprogramma als het programma voor volwassenen gebruikt worden zijn bijvoorbeeld: renoefeningen, oefeningen met richting veranderen, balansoefeningen voor het onderlichaam, plyometrie-oefeningen, oefeningen voor het landen en oefeningen met betrekking tot lichaamsgewicht en weerstand van een partner. Een voorbeeldfase van het Activate-programma voor jeugd (onder de 16) en volwassenen volgt hieronder:

Jeugd (016) voorbeeldfase		
Onderdeel A	Snake run	2 keer 15 meter
	Lopende crunch	2 keer 15 meter
	Plant and cut	4 keer 15 meter
Onderdeel B	Balans op één been met ogen dicht	6 keer 3 s per been
	Voorwaartse hop en stop	6 keer per been
	Zombie-squat	8 keer
Onderdeel C	Brug met één been	4 keer per been
	Plank met beenheffen	30 s
	Push-up tot plank	4 keer
	Statische nekcontracties	10 s per richting
Onderdeel D	Zijwaartse stap en zwaai	3 keer per been
	Pogojumps	16 keer

 <p>armheffen met weerstand S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling</p> <p>• Houd de armen langs het lichaam met de ellebogen in een hoek van 90 graden • Probeer de handen naar de zijkanten van het lichaam te bewegen terwijl de ellebogen tegen het lichaam blijven en de partner weerstand biedt</p> <p>Actieve-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Borst vooruit. Trek de schouders naar elkaar toe.</p>	 <p>Armrotatie met weerstand S: 1 H: 2 per speler A/D: 15 s per herhaling</p> <p>• Sta op één been met een licht gebogen knie • Leun langzaam vanuit de heup naar voren tot het bovenlichaam parallel is aan de grond en spreid de armen opzij • Ga weer overeind terwijl je je evenwicht houdt</p> <p>Actieve-aanwijzingen: Hoofd neutraal. Span het bovenlichaam aan. Heup, knie en enkel in één lijn.</p>
--	---

Voorbeeldfase volwassenen		
Onderdeel A	Kleine partijspelen	5-10 minuten
	Snake run	2 keer 15 meter
Onderdeel B	Squathouding	12 keer
	Hak-naar-teenloop met knieheffen	2 keer 15 meter
	Balans op één been met backslaps	30 s per been
	Zijwaarts armheffen met statische schouders en weerstand	2 keer 15 s
	Naar buiten draaien met statische schouders en weerstand	2 keer 15 s
	Arabesk met vliegtuig	10 keer per been
Onderdeel C	Bergbeklimmer	6 sets van 5 keer
	Voorwaartse hop en stop	6 keer per been
	Pop push-up (breed naar smal)	15 keer
	Joggen met hoge balwerpen	2 sets van 5 keer
Onderdeel D	Diagonale hop-en-zwaai-lunge	2 sets van 5 keer
	Schouderwork-out	2 sets van 15 s
	5 meter shuttle – conditie opbouwen herhaalde sprint	2 sets van 30 s
	Statische nekcontracties	15 s in elke richting

Welke versie van Activate moet er gebruikt worden?

Activate is voor elke leeftijdscategorie iets anders opgebouwd, zodat het beter aan de behoeften van de spelers voldoet als ze ouder worden en meer ervaring krijgen. Spelers van 13-15 jaar oud moeten het programma voor onder de 15 gebruiken, spelers van 15-16 jaar gebruiken het programma voor onder de 16 en spelers van 16-18 jaar gebruiken het programma voor onder de 18. Spelers ouder dan 18 jaar gebruiken het programma voor volwassenen.

Wanneer moet Activate uitgevoerd worden?

Het is het best als Activate uitgevoerd wordt tijdens de teamtraining en als de eerste teamoefening van een warming-up op een wedstrijddag.

Wat moet er gedaan worden als er voor een training of wedstrijd weinig tijd voor de warming-up is?

Bij een training kunnen onderdelen van Activate in de training zelf worden opgenomen, zoals bij break-out-, vaardigheids- of spelzone-oefeningen. Of de duur van de warming-up kan ingekort worden door slechts een paar onderdelen van Activate te doen, maar alleen als het echt niet anders kan. Als er weinig tijd is, zou Activate in de volgende volgorde uitgevoerd moeten worden:

Jeugdprogramma	Volwassenenprogramma
1) Onderdeel C – 8 minuten	1) Onderdeel B – 7 minuten
2) Onderdeel D – 6 minuten	2) Onderdeel C – 7 minuten
3) Onderdeel B – 4 minuten	3) Onderdeel D – 6 minuten
4) Onderdeel A – 2 minuten	4) Onderdeel A – 10 minuten

Zijn er verschillen tussen het programma voor een wedstrijd en voor een training?

Veel oefeningen kunnen zowel voor een training als voor een wedstrijd worden gedaan. De enige oefening die niet tijdens de warming-up op een wedstrijddag gedaan mag worden, is de Nordic hamstring lower, omdat deze de hamstrings kan uitputten.

Het meeste voordeel wordt behaald als Activate drie keer per week wordt toegepast, maar wat gebeurt er als mijn spelers het programma niet zo vaak kunnen volgen?

De resultaten van de onderzoeken wijzen uit dat de teams die het programma het meest nauwkeurig volgden, de grootste afname van blessures zagen. Teams die het programma één of twee keer per week volgden, merkten echter ook een afname van blessures. Net als voor andere trainingsprogramma's geldt dat als het programma zo vaak als praktisch haalbaar is in jouw situatie uitgevoerd wordt, veelvoorkomende blessures waarschijnlijk zullen afnemen.

Een aantal van mijn spelers vindt het lastig om bepaalde oefeningen uit te voeren. Wat moet ik doen?

Het Activate-programma richt zich op het verbeteren van de kwaliteit en de controle van de bewegingen van de spelers. Als spelers oefeningen moeilijk vinden, kan het aantal herhalingen verlaagd worden, om de nadruk op kwaliteit in plaats van kwantiteit te leggen. Als spelers het dan nog steeds moeilijk vinden, ga dan terug naar de vorige fase, of, als die er is, naar de simpelere versie van de oefening. Moedig spelers aan om door te gaan met hun oefeningen, omdat ze door te oefenen hun vaardigheden verbeteren gedurende de fase van zes tot acht weken.

Wat als een speler geblesseerd raakt of een onderdeel van het programma mist voordat de speler terugkeert?

Activate kan ingezet worden voor spelers die na een blessure weer aan de training mee gaan doen. Spelers die na een blessure terugkeren, moeten verder gaan met de fase waarin ze bezig waren toen ze geblesseerd raakten, ook als de rest van het team al in een nieuwe fase bezig is. Deze spelers mogen alleen naar de volgende fase als ze de fase zonder pijn kunnen uitvoeren en het juiste niveau van beheersing hebben bereikt.

Waarom nemen blessures af door Activate?

Dit is nog niet onderzocht, maar er bestaan verschillende theorieën waarom het Activate-programma blessures vermindert. De bevinding dat blessures van weke delen substantieel afgenomen waren in teams die het Activate-programma hadden gebruikt, suggereert effecten op spieren, pezen en gewrichten waardoor deze structuren sterker worden. Hiernaast is het mogelijk dat het programma helpt om de algemene bewegingscontrole en de kwaliteit van de spelers te verbeteren.

De afname van hersenschuddingen zou toegeschreven kunnen worden aan de nekoefeningen in het Activate-programma. Er is bewijs dat de kracht en het functioneren van de nek in verband gebracht kan worden met het risico op hersenschuddingen in andere sporten. De oefeningen zouden dus geholpen kunnen hebben om de nekspieren sterker te maken, zodat de krachten die tijdens rugby worden ervaren beter verdragen kunnen worden, en andere aspecten van het functioneren te onderhouden, zoals een reeks van bewegingen en proprioceptie.

ONDER-DEEL

D

3 min

INTENSITEIT 75%

Oefeningen met landen, richting veranderen en plyometrie om kracht en controle te ontwikkelen

Shuttle naar rand van vierkant
S: 1 H: 2 per richting

- Zet de voeten op schouderbreedte uit elkaar
- Op het teken van de trainer keer je om en ren je naar de rand van het vierkant
- Op 2-3 stappen van de rand, zet je de buitenste voet neer en keer je terug naar de beginpositie

Activate-aanwijzingen: Borst vooruit. Heup, knie en enkel in één lijn. Knieën boven de tenen.

Bronco's S: 1 H: 6

- Begin in een gehurkte positie, spring met de voeten achteruit naar een push-uppositie
- Druk met de armen het bovenlijf explosief omhoog, terug naar de voeten om weer in gehurkte positie uit te komen

Activate-aanwijzingen: Hoofd omhoog. Schouders en heupen in één lijn. Span het bovenlichaam aan.



Kunnen alle spelers het programma volgen?

De studies die het Activate-programma onderzocht hebben, zijn gedaan onder schoolgaande jongens van 14–18 jaar en volwassen mannen. Hoewel het programma waarschijnlijk ook baat heeft voor andere jonge leeftijdscategorieën en vrouwelijke rugbyspeelsters, moet opgemerkt worden dat niet alle oefeningen geschikt zouden kunnen zijn voor deze groepen. Trainers moeten in deze gevallen hun deskundigheid gebruiken om het programma aan te passen om aan de behoeften van andere categorieën spelers te voldoen.

Ik wil Activate niet in zijn huidige opzet uitvoeren. Kan ik het programma aanpassen zonder het effect op het risico op blessures te verkleinen?

De teams die hebben meegedaan aan beide onderzoeken naar het Activate-programma, gebruikten het programma over het algemeen als opzichzelfstaande warming-up voor wedstrijden en trainingen. Het is echter mogelijk om de structuur van het programma aan te passen als de kwaliteit van de uitvoering van de oefeningen op hetzelfde niveau blijft en de aanpassingen veilig zijn. Trainers worden aangemoedigd om creatief te zijn bij het uitvoeren en integreren van Activate, zodat de trainingen doelmatig en leuk blijven voor de spelers.

Voorbeelden van veelvoorkomende aanpassingen aan het programma zijn het integreren van onderdelen van het programma in de training in plaats van het in zijn geheel als warming-up uitvoeren en het integreren van de oefeningen in spellen zoals break-out, vaardigheids- of spelzone-oefeningen.

Ik werk met een jeugdteam en het seizoen is net afgelopen. Moet ik volgend seizoen dezelfde versie van Activate blijven gebruiken of doorgaan naar een ander programma?

Activate is ontwikkeld om continuïteit te bieden voor teams die van onder de 15 naar onder de 16 gaan, van onder de 16 naar onder de 18 en van onder de 18 naar volwassen spelers. Wanneer spelers naar een volgende leeftijdscategorie gaan, moeten ze naar de juiste volgende versie van het programma overgaan, omdat de oefeningen van de verschillende programma's steeds iets geavanceerder, waardoor ze aansluiten op de behoeften van elke leeftijdscategorie.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby