

ACTIVATE

World Rugby™-Trainingsprogramm zur Verletzungsprävention

Handbuch für Activate-Trainingsprogramme

- 1 **E**
Programm
- 2 **U15**
Programm
- 3 **U16**
Programm
- 4 **U18**
Programm

ACTIVATE

Ein strukturiertes Trainingsprogramm zur Vorbeugung von Verletzungen im Jugend- und Erwachsenen-Rugby

Danksagungen

Activate entstand aus einer Zusammenarbeit zwischen Forschern der University of Bath und der Rugby Football Union: **Dr. Grant Trewartha, Professor Keith Stokes, Dr. Matthew Attwood, Dr. Mike Hislop** (alle University of Bath), **Dr. Simon Kemp und Dr. Mike England** (beide Rugby Football Union).

Dr. Alasdair Dempsey (Griffith University), **Professor Carolyn Emery** (University of Calgary), **Dr. Richard Mack** (Bath Rugby), **Katie Morris** (Rugby Football Union), **Des Ryan** (Arsenal Football Club), **Professor Evert Verhagen** (VU University), **Dr. Matthew Cross, Dr. Carly McKay, Dr. Simon Roberts, Dr. Sean Williams, Vincent Singh und Dr. Shaun Williams** (alle University of Bath) haben ebenfalls zur Entwicklung und Verfeinerung von Gestaltung und Inhalt des Programms beigetragen.

Nachweise für die Wirksamkeit von Activate

26–40 % & **29–60 %**
REDUZIERUNG VON WEICHTEILSCHÄDIGUNGEN^{1,2} & REDUZIERUNG VON GEHIRNERSCHÜTTERUNGEN^{1,2}

Referenzen

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.
Letzter Abruf: <http://bjsm.bmj.com/content/51/15/1140> Juli 2018

Einführung

Das Wohlergehen der Spieler im gesamten Rugbysport hat Priorität. World Rugby arbeitet kontinuierlich daran, sicherzustellen, dass unsere Stakeholder auf innovative, evidenzbasierte Tools zugreifen können, die nachweislich Verletzungen im Spiel reduzieren.

Das Verletzungspräventionsprogramm Activate ist ein Beispiel für ein evidenzbasiertes Instrument mit dem Potenzial, Verletzungen im Jugend- und Erwachsenen-Rugby, insbesondere Weichteilschädigungen und Gehirnerschütterungen, zu reduzieren. Neben der Erhöhung der Sicherheit kann durch eine Reduzierung von Verletzungen und der durch Verletzungen verursachten Zeitausfälle auch die sportliche Entwicklung und die Leistung der Spieler gefördert werden, was wiederum dazu beitragen kann, die Bindung der Spieler und die Erfolgchancen der Mannschaften auf dem Feld zu verbessern.

Obwohl es auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, ist Activate auch für den Einsatz im Rugby-Breitensport geeignet. Hier gilt: Wenn das Programm regelmäßig und ordnungsgemäß angewandt wird, profitieren Spieler und Trainer am meisten davon.

In Partnerschaft mit England Rugby und der University of Bath empfiehlt World Rugby das Activate-Programm den Trainern im Rugby-Breitensport mit großem Nachdruck.

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.
Letzter Abruf: <http://bjsm.bmj.com/content/52/6/368> Juli 2018

Was ist Activate?

Activate ist ein strukturiertes, progressiv aufgebautes Trainingsprogramm, das für Trainingseinheiten und Aufwärmroutinen vor dem Spiel entwickelt wurde.

Das Programm wurde unter Verwendung wissenschaftlicher Erkenntnisse und Expertenmeinungen entwickelt. Gleichzeitig trug das Feedback von aktiven Trainern dazu bei, sicherzustellen, dass das Programm auch für Rugby-Umgebungen im Breitensport geeignet ist.



Schulter-Workout

S: 2 W: 1

D: 15 Sek. pro Wiederholung

- Spieler 1 hebt beide Arme auf Schulterhöhe nach vorn, Spieler 2 greift die Handgelenke von Spieler 1
- Spieler 2 versucht nun, die Arme von Spieler 1 schnell auf und ab zu bewegen, Spieler 1 versucht gleichzeitig, Widerstand gegen diese Bewegung zu leisten

Activate-Hinweise: Kopf neutral.
Schulterblätter zusammen. Oberkörper



Einfaches Armrudern

S: 1 W: 2 pro Seite

- Es wird paarweise gearbeitet. Greife jeweils mit deiner rechten Hand das linke Handgelenk des Partners
- Ziel ist es, die Schulter des Partners mit der rechten Hand zu berühren, während dieser mit seiner linken Hand versucht, den Partner daran zu hindern

ivate-Hinweise: Schulterblätter zu-

Es gibt vier Versionen von Activate:

- Unter 15 Jahren (Alter 13–15 Jahre)
- Unter 16 Jahren (Alter 15–16 Jahre)
- Unter 18 Jahren (Alter 16–18 Jahre)
- Erwachsene (Alter 18+ Jahre)

Jede Version enthält mehrere progressiv aufgebaute Phasen, die während der gesamten Spielzeit eingesetzt werden können.

Alle Versionen des Programms haben einen ähnlichen Aufbau und enthalten die gleichen Arten von Übungen:

- Gleichgewichts- und Sprungübungen zur Verbesserung der allgemeinen Bewegungskontrolle
- Eigengewichts- und Partnerwiderstandsübungen, um Kraft und Kontrolle im Unter- und Oberkörper zu entwickeln
- plyometrische Übungen, um Kraft im Unter- und Oberkörper zu entwickeln
- Landungen und Seitwärtsschritte, um Kontrolle und Technik für die Anwendung dieser Übungen im Spiel zu entwickeln

Die Forschung hat gezeigt, dass sich durch das Programm die Anzahl der Verletzungen an Muskeln und Bändern (um 26–40 %) und die Anzahl der Gehirnerschütterungen (um 29–60 %) bei jugendlichen und erwachsenen Rugbyspielern im Breitensport verringern lässt. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass eine häufigere Anwendung des Programms das Verletzungsrisiko weiter verringert.

Diese Anleitung ist Teil eines Pakets mit Materialien, die die Trainer beim Einsatz von Activate bei ihren Spielern unterstützen sollen. Außerdem stehen auf der World Rugby Player Welfare-Seite (<http://www.playerwelfare.worldrugby.org/>), kostenlose Trainer-Cue-Cards und Videos mit Demonstrationen der Übungen zur Verfügung. Für Smartphones wird es eine App zum Download aus dem Apple und Android App Store geben.

Dieses Handbuch enthält wichtige Informationen zur Verwendung des Programms. Je genauer Sie den Anweisungen für das Programm folgen, desto wirksamer werden Sie es nutzen können.

Es ist wichtig, dass die Trainer verstehen, wie sie das Programm umsetzen, wie sie die Spieler dabei unterstützen, alle Übungen kontrolliert, mit Gleichgewicht und der korrekten Technik ausführen, und wie sie erkennen, wann sie zu einer fortgeschritteneren Phase des Programms wechseln müssen. Neben dem Zugriff auf Online-Materialien empfehlen wir den Trainern, an einem der Präsenzkurse teilzunehmen, die 2019 und 2020 von Trainern und Ausbildern in ihrem Verband oder von World Rugby angeboten werden, um Activate noch besser zu verstehen und sich mit Trainerkollegen auszutauschen.

Welche Vorteile bietet Activate?

Durch den Einsatz von Activate bei Spielern können die folgenden Fähigkeiten entwickelt und verbessert werden:

- Allgemeine Bewegungskontrolle und Geschicklichkeit – Viele der Übungen in Activate können dazu beitragen, Stabilität und Mobilität zu entwickeln, die die sichere und effektive Ausführung verschiedener Bewegungen beim Rugbyspiel unterstützen
- Ausdauer und sportliche Leistung – Der progressive Aufbau von Activate kann dazu beitragen, Bestandteile der sportlichen Leistung der Spieler zu verbessern, z. B. Kraft, Stärke, Schnelligkeit und Fähigkeit zum effizienten Richtungswechsel
- Körperliche Robustheit – Die Verwendung von Activate kann dazu beitragen, die Fähigkeit von Muskeln, Sehnen und Bändern zu verbessern, mit den beim Rugbyspiel auftretenden Kräften umzugehen. Hierdurch verringert sich das Risiko, dass diese Strukturen beim Rugby und anderen Sportarten beschädigt werden.

Wie sollte Activate eingesetzt werden?

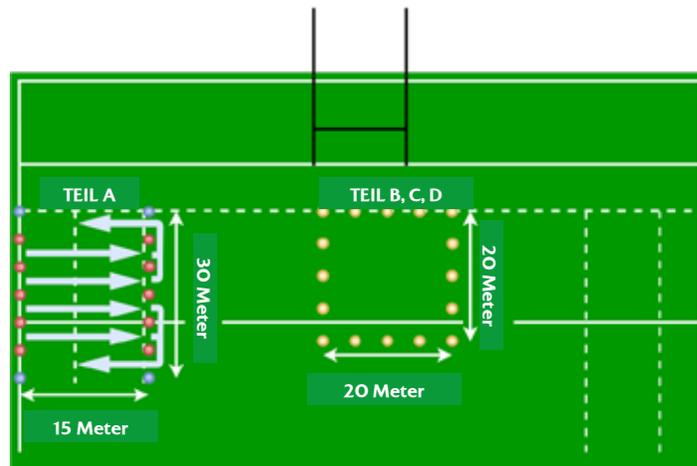
Aufbau

Activate kann zu Beginn und während des Trainings sowie als Teil der Erwärmung vor dem Spiel verwendet werden. Wenn Spieler und Trainer mit den Übungen vertraut sind, dauert das Jugendprogramm etwa 15 bis 20 Minuten und das Erwachsenenprogramm 20 bis 25 Minuten.

Das Programm beginnt mit einer laufbasierten Erwärmung, gefolgt von Übungen zum Trainieren und Entwickeln der Balance, Kraft, Stärke, Beweglichkeit und Kontrolle der unteren Gliedmaßen bei Landung und Richtungswechsel. Führen Sie die Übungen am besten auf einem großen Natur- oder Kunstrasenplatz durch. Eine rutschfeste Innenfläche (z. B. eine Sporthalle) eignet sich aber ebenfalls. Der Trainer sollte stets kontrollieren, dass der Bereich, in dem die Spieler die Übungen durchführen, frei von möglichen Gefahrenquellen ist.



Empfohlene Spielfeldaufteilung für Activate:



Für Activate benötigen Sie nur ein Minimum an Ausrüstung. Sie brauchen lediglich ein paar Kegel, um die Bereiche zu markieren, in denen die Übungen durchgeführt werden. Viele Übungen in Activate werden einzeln oder paarweise ausgeführt, die laufbasierten Übungen finden in der Gruppe statt.

Der Trainer kann auch Rugbybälle oder andere vorhandene Geräte integrieren, wenn dadurch seiner Meinung nach bestimmte Übungen für die Spieler sinnvoller oder unterhaltsamer werden. Wenn Spieler eine Übung für eine bestimmte Zeit (z. B. 30 Sekunden) ausführen müssen, sollte die Zeit von einer anderen Person als dem Trainer (z. B. ein Assistententrainer oder ein Spieler, der nicht am Training teilnimmt) gemessen werden. So kann sich der Trainer auf die Technik der Spieler konzentrieren.

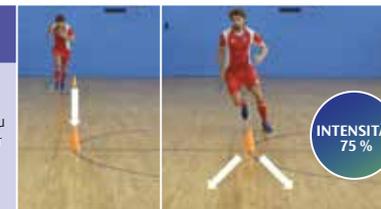


Progressiver Aufbau

Activate besteht aus mehreren progressiv aufgebauten Phasen (Jugend – vier Phasen; Erwachsene – sieben Phasen). Die Spieler sollten das Programm zu Beginn der Saisonvorbereitung einsetzen, können es aber auch später in der Saison damit beginnen. Wenn erst später in der Saison begonnen wird, sollten alle Spieler in der Anfangsphase des Programms beginnen und die Phasen gemeinsam chronologisch durchlaufen.

Laufen, stoppen, ablegen S: 1 W: 2 in jede Richtung

- Beschleunige aus dem Stand auf etwa 75 % deiner maximalen Geschwindigkeit
- Auf Anweisung deines Trainers bremsst du ab, indem du deine Schrittlänge verkürzt und Hüfte und Knie beugst
- Bei etwa 25 % deiner maximalen Geschwindigkeit stoppst du abrupt ab, biegst nach links oder rechts ab und nimmst wieder Tempo nach vorn auf



Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.

Die Übungen werden im Laufe der Phasen immer anspruchsvoller, denn sie sollen die körperlichen Fähigkeiten der Spieler fordern und weiterentwickeln. In der Regel brauchen die Spieler pro Phase sechs bis acht Wochen (12–16 Trainingseinheiten pro Phase, wenn das Programm zweimal pro Woche durchlaufen wird), um mit Hilfe der Übungen ausreichend Kontrolle, Gleichgewicht und Technik zu entwickeln und in die nächste Phase wechseln zu können. In jeder Phase können bestimmte Übungen auch an die Bedürfnisse der einzelnen Spieler in der Gruppe angepasst werden, indem der Schwierigkeitsgrad entweder erhöht oder verringert wird.

Aufbau des Jugendprogramms

Jede Phase des Jugendprogramms besteht aus vier Teilen und umfasst insgesamt 12 Übungen.

Teil	Fokus	Zeit	Anzahl Übungen
A	Laufbasierte Vorbereitung und Richtungswechsel Fokus: Lauftechnik, Koordination und Richtungswechsel durch verbesserte Bewegungskontrolle im Rumpf und in den unteren Gliedmaßen	2 Min.	3
B	Gleichgewichtstraining Unterkörper Fokus: Entwickeln von Bewegungskontrolle bei statischen und dynamischen Aktivitäten	4 Min.	2
C	Gezieltes Widerstandstraining Fokus: Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit im Ober- und Unterkörper	8 Min.	5
D	Landung, Richtungswechsel und Plyometrie Fokus: Verbesserung der Kontrolle durch den Rumpf und die unteren Gliedmaßen bei kontrollierter Landung und Richtungswechsel	6 Min.	2

Aufbau des Erwachsenenprogramms

Jede Phase des Erwachsenenprogramms besteht aus vier Teilen und umfasst insgesamt 16 Übungen.

Teil	Fokus	Zeit	Anzahl Übungen
A	Laufbasierte Vorbereitung und Richtungswechsel Fokus: Lauftechnik, Koordination und Richtungswechsel durch verbesserte Bewegungskontrolle im Rumpf und in den unteren Gliedmaßen	10 Min.	2
B	Bewegungsradius, Stärke und Gleichgewicht Fokus: Entwickeln von Kontrolle und Beweglichkeit im Ober- und Unterkörper	7 Min.	6
C	Stärke, Stabilität, Beweglichkeit und Kraft Fokus: Verbesserung von Kraft, Stabilität und Beweglichkeit im Ober- und Unterkörper	7 Min.	6
D	Stärke und Fitness Fokus: Entwickeln von anaerober Ausdauer und Nackenstärke	6 Min.	2



Wie sollte Activate den Spielern vermittelt werden?

Damit Activate funktioniert ist, müssen die Spieler die Übungen mit der richtigen Kontrolle und Technik und ausreichend Gleichgewicht ausführen. Trainer, die das Programm leiten, spielen eine Schlüsselrolle bei der Überwachung ihrer Spieler. Sie vermitteln die wichtigsten Trainingspunkte zur Verbesserung der Leistung und sorgen dafür, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden.

Zu Beginn des Programms oder einer neuen Programmphase sollten Trainer die folgenden Praktiken in Betracht ziehen:

- Nehmen Sie sich etwas Zeit, bevor Sie mit einer neuen Phase beginnen, um sich mit den neuen Übungen vertraut zu machen. Dies kann zum Beispiel mit Hilfe der Videoclips mit den Übungen oder mit dem Programmhandbuch erfolgen. So verstehen Sie besser, wie die einzelnen Übungen ausgeführt werden.
- Planen Sie für die erste Sitzung einer neuen Phase etwas mehr Zeit als üblich ein. So können Sie Ihren Spielern bestimmte Trainingspunkte erläutern und ihr Verständnis direkt überprüfen, ohne durch das Programm zu „hetzen“.
- Erklären Sie den Spielern den Zweck jedes Programmteils und seine Vorteile für die Spieler.
- Demonstrieren Sie der gesamten Mannschaft die richtige Technik. Wenn Sie die Übung mit einem Spieler demonstrieren, können Sie die wichtigsten Trainingspunkte bei der Ausführung der Übung durchsprechen und gleichzeitig der gesamten Gruppe zeigen.
- Lassen Sie die Spieler die Übung paarweise oder in kleinen Gruppen ausprobieren, damit sie ein Gefühl dafür bekommen, wie die Übung ausgeführt werden muss.

Sobald die Spieler mit den Übungen in einer Phase vertraut sind, sollte der Trainer die folgenden Punkte betonen:

- Verwenden Sie eine bestimmte Anzahl von Cue-Punkten für jede Übung.
- Bei der Ausführung der Übungen hat Qualität Vorrang vor Quantität.
- Bei älteren Jugendlichen und Erwachsenen sollten die Spieler ermutigt werden, sich gegenseitig zu coachen, wenn sie paarweise oder in kleinen Gruppen trainieren.
- Beobachten Sie die Spieler beim Ausführen der Übungen und geben Sie gegebenenfalls konstruktives Feedback zur korrekten Technik.
- Loben Sie öffentlich Spieler, die die Übungen mit guter Kontrolle und Technik und mit gutem Gleichgewicht ausführen.

Die „Key Activate 8“-Trainerhinweise

Jede Übung verfügt über einige individuelle Punkte, die der Trainer verwenden sollte, um den Spielern die Übung zu erklären. Darüber hinaus gibt es für jede Übung noch einige allgemeine Hinweise, die der Trainer ebenfalls nutzen kann. Diese Hinweise sind in vielen der Übungen gleich und helfen den Spielern dabei, die Übungen geführt und mit der korrekten Haltung auszuführen. Diese Hinweise werden als „Key Activate 8“ bezeichnet und sind im Einzelnen:

- Kopf neutral / angehoben (Denke „Schau über deine Sonnenbrille“)
- Brustbein anheben
- Schulterblätter zusammen
- Schultern parallel zu den Hüften
- Oberkörper anspannen.
- Federnde Knie
- Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie
- Knie oberhalb der Zehen

Zu jeder Übung im Activate-Programm gehören normalerweise zwei oder drei Key Activate 8-Hinweise.

Häufig gestellte Fragen

Welche Übungstypen kommen in einer typischen Phase des Activate-Programms vor?

Die Trainingsmethoden, die sowohl in der Jugend- als auch in der Erwachsenenversion des Programms vorkommen, sind typischerweise: lauf- und richtungswechselbasierte Übungen, Gleichgewichtsübungen für die unteren Gliedmaßen, plyometrische und Landeübungen sowie Eigengewicht- und Partnerwiderstandsübungen. Ein Beispiel für eine Phase von Activate als Jugend- (U16) und des Erwachsenenprogramm finden Sie nachfolgend:

Beispielphase Jugend (U16)		
Teil A	Schlangenlinien	2 Wiederholungen à 15 Meter
	Walking Crunch	2 Wiederholungen à 15 Meter
	Plant and Cut	4 Wiederholungen à 15 Meter
Teil B	Einbeiniger Stand mit geschlossenen Augen	6 Wiederholungen à 3 Sekunden pro Bein
	Vorwärtssprung und Landung mit gebeugtem Bein	6 Wiederholungen pro Bein
	Zombie Squat	8 Wiederholungen
Teil C	Einbeinige Brücke	4 Wiederholungen auf jedem Bein
	Planke mit abwechselnd angehobenem Bein	30 Sek.
	Plank-Push-ups	4 Wiederholungen
	Statische Nackenkontraktionen	10 Sekunden in jede Richtung
Teil D	Seitenschritt mit Beuge	3 Wiederholungen pro Bein
	Pogo Jumps	16 Wiederholungen

Beispielphase Erwachsene		
Teil A	Kleinformatige Spiele	5–10 Minuten
	Schlangenlinien	2 Wiederholungen à 15 Meter
	Squat Stand	12 Wiederholungen
Teil B	Fersen-Zehen-Gang mit angehobenem Knie	2 Wiederholungen à 15 Meter
	Einbeiniger Stand mit Back Slaps	30 Sekunden pro Bein
	Schulterübung statisch mit Seitheben mit Widerstand	2 Wiederholungen à 15 Sekunden
	Schulterübung statisch mit Außenrotation mit Widerstand	2 Wiederholungen à 15 Sekunden
	Arabesque mit Flugzeug	10 Wiederholungen pro Bein
	Mountain Climber	6 Sätze à 5 Wiederholungen
Teil C	Vorwärtssprung und Landung mit gebeugtem Bein	6 Wiederholungen pro Bein
	Pop-Press-ups – weit - eng	15 Wiederholungen
	Hoher Sprung aus dem Lauf	2 Sätze à 5 Wiederholungen
	Diagonaler Skip bis in Ausfallstellung	2 Sätze à 5 Wiederholungen
Teil D	Schultertraining	2 Sätze à 15 Sekunden
	5-Meter-Shuttle – Ausdauer mit Sprintwiederholungen	2 Sätze à 30 Sekunden
	Statische Nackenkontraktionen	15 Sekunden pro Richtung

		
Armheben mit Widerstand S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Wiederholung	Armrotation mit Widerstand S: 1 W: 2 pro Spieler D: 15 Sek. pro Wiederholung	Einbeinige Arabesque S: 1 W: 10 Sek. pro Bein
• Halte deine Arme seitlich und leicht vom Boden, während dein Partner ausübt. • Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn. • Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körper zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt.	• Halte deine Arme nah am Körper und beuge deine Ellbogen im rechten Winkel nach vorn. • Versuche, deine Hände seitlich an deinen Körper zu bringen, während deine Ellenbogen ständig Kontakt mit deinem Körper haben und dein Partner Widerstand ausübt.	• Beginne stehend auf einem Bein und mit leicht gebeugtem Knie. • Lehne dich von der Hüfte ausgehend langsam nach vorn, bis dein Oberkörper parallel zum Boden ausgerichtet ist, und strecke deine Arme zu den Seiten aus. • Richte dich wieder auf und versuche dabei das Gleichgewicht zu halten.
• Hinweis: Kopf neutral, Brustbein anheben, Schulterblätter zusammen.	• Activate-Hinweise: Kopf neutral, Brustbein anheben, Schulterblätter zusammen.	• Activate-Hinweise: Kopf neutral, Oberkörper anspannen, Knie und Fußgelenke in einer Linie.

Welche Version von Activate sollte verwendet werden?

Activate wurde für jede Altersgruppe etwas unterschiedlich konzipiert, um den Bedürfnissen der Spieler besser gerecht zu werden, wenn diese älter werden und mehr Trainingserfahrung sammeln. Spieler im Alter von 13-15 Jahren sollten das U15-Programm nutzen, Spieler im Alter von 15-16 Jahren das U16-Programm und Spieler im Alter von 16-18 Jahren das U18-Programm. Für Spieler ab 18 Jahren wurde das Erwachsenenprogramm entwickelt.

Wann sollte Activate eingesetzt werden?

Idealerweise sollte Activate in teambasierten Trainingseinheiten und als erste Teamübung der Aufwärmroutine am Spieltag durchgeführt werden.

Was ist zu tun, wenn die Aufwärmzeit vor dem Training oder den Spielen begrenzt ist?

Bei Trainingseinheiten besteht die Möglichkeit, Teile von Activate in den Hauptteil des Trainings zu integrieren, z. B. als Breakout- oder Skill- / Game-Zone-Übungen. Alternativ können bestimmte Teile von Activate priorisiert und damit die Aufwärmzeit gekürzt werden, obwohl dies immer die letzte Option sein sollte. Wenn Sie wenig Zeit haben und entscheiden müssen, welche Teile von Activate ausgeführt werden sollen, gehen Sie in der folgenden Reihenfolge vor:

Jugendprogramm	Erwachsenenprogramm
1) Teil C – 8 Minuten	1) Teil B – 7 Minuten
2) Teil D – 6 Minuten	2) Teil C – 7 Minuten
3) Teil B – 4 Minuten	3) Teil D – 6 Minuten
4) Teil A – 2 Minuten	4) Teil A – 10 Minuten

Gibt es Unterschiede in der Verwendung des Programms vor Spielen oder während des Trainings?

Die meisten Übungen können vor dem Training und vor Spielen verwendet werden. Die einzige Übung, die im Warm-up am Spieltag nicht ausgeführt werden sollte, ist die Übung Nordic Hamstring Lower, bei der der hintere Oberschenkelmuskel ermüden kann.

Die Phasen 1 bis 4 der Jugendprogramme können vor Spielen und vor oder während der Trainingseinheiten während der gesamten Saison genutzt werden.

Die einzigen Übungen, die nicht im Warm-up vor dem Spiel ausgeführt werden sollte, sind die Nordic Hamstring Curl-Variationen, weil bei ihnen der hintere Oberschenkelmuskel ermüden kann.

Am meisten profitieren die Spieler, wenn sie Activate dreimal pro Woche durchführen. Aber was passiert, wenn meine Spieler das Programm nicht so oft ausführen können?

Studien haben gezeigt, dass die Teams, die sich am strengsten an die Vorgaben des Programms hielten, den größten Rückgang an Verletzungen verzeichneten. Teams, die das Programm nur ein- oder zweimal pro Woche absolvierten, konnten die Zahl der Verletzungen jedoch auch senken. Wie bei jedem Trainingsprogramm gilt auch hier: Wenn Sie das Programm so oft anwenden, wie es in Ihrer Situation praktikabel ist, werden Sie die Zahl der Verletzungen, die Sie normalerweise haben, im größtmöglichen Umfang verringern.

Einige meiner Spieler haben Schwierigkeiten, bestimmte Übungen auszuführen. Was kann ich tun?

Das Activate-Programm wurde entwickelt, um die Qualität und Kontrolle der Bewegungen der Spieler zu verbessern. Wenn ein oder mehrere Spieler Schwierigkeiten mit manchen Übungen haben, verringern Sie die Anzahl der Wiederholungen, um sich auf Qualität statt auf Quantität konzentrieren zu können. Wenn die Spieler auch bei einer geringeren Anzahl von Wiederholungen noch Schwierigkeiten haben, eine Übung auszuführen, gehen Sie zu einer vorherigen Phase zurück. Für manche Übungen gibt es auch jeweils einfachere Varianten. Ermutigen Sie die Spieler, mit den aktuellen Übungen fortzufahren, denn sie sollen im Laufe der sechs bis acht Wochen, die eine Phase dauert, ihre Fähigkeiten durch Üben verbessern.

Was passiert, wenn sich ein Spieler verletzt oder einen Teil des Programms verpasst, bevor er zurückkommt?

Activate kann auch im Rahmen der Rückkehr ins Training eingesetzt werden, wenn Spieler nach einer Verletzung das Training wiederaufnehmen. Spieler, die nach einer Verletzung zurückkehren, sollten in der Phase weitermachen, in der sie sich zum Zeitpunkt der Verletzung befanden, auch wenn ihre Mannschaft schon in einer neuen Phase ist. Die Spieler sollten erst dann in die nächste Phase wechseln, wenn sie die Übungen der aktuellen Phase ohne Schmerzen ausführen können und die notwendigen Fähigkeiten erworben haben.

Warum können mit Activate Verletzungen reduziert werden?

Diese Frage wurde bisher noch nicht untersucht, es gibt jedoch mehrere Theorien, warum das Activate-Programm Verletzungen reduzieren kann. Die Erkenntnis, dass in Teams, die das Activate-Programm verwenden, die Anzahl von Weichteilverletzungen erheblich reduziert wurde, deutet auf Trainingseffekte auf Muskeln, Sehnen und Bänder hin, die zur Stärkung dieser Strukturen beitragen. Darüber hinaus ist es möglich, dass das Programm dazu beiträgt, die allgemeine Bewegungskontrolle und -qualität der Spieler zu verbessern.

Die Verringerung der Gehirnerschütterungen könnte auf die Nackenübungen im Activate-Programm zurückzuführen sein. Es gibt Hinweise darauf, dass die Stärke und Funktion des Nackens mit dem Risiko einer Gehirnerschütterung in anderen Sportarten in Verbindung steht. Die Übungen können also möglicherweise dazu beitragen, die Muskeln im Nacken zu stärken, um die beim Rugby auftretenden Kräfte besser abzufedern. Gleichzeitig könnten sie auch zum Erhalt anderer funktionaler Aspekte wie Bewegungsradius oder Propriozeption beitragen.

TEIL D 3 Min. INTENSITÄT 75%	Landung, Richtungswechsel und plyometrisches Training zur Entwicklung von Kraft und Kontrolle	
		Shuttle zum Viereckrand S: 1 W: 2 in jede Richtung <ul style="list-style-type: none"> • Deine Füße stehen schulterweit auseinander • Auf Anweisung deines Trainers drehst du dich ein und läufst zum Rand des Vierecks • Wenn du 2-3 Schritte vom Rand entfernt bist, setzt du deinen äußeren Fuß auf und läufst wieder in die Startposition zurück
	Broncos S: 1 W: 6 <ul style="list-style-type: none"> • Du beginnst in der Hocke und springst mit deinen Füßen nach hinten in die Liegestützposition • Drück deinen Oberkörper explosiv mit den Armen zurück in Richtung deiner Füße, bis du wieder in der Hocke landest 	
Activate-Hinweise: Kopf angehoben. Schultern parallel zu den Hüften. Oberkörper anspannen. Activate-Hinweise: Brustbein anheben. Hüfte, Knie und Fußgelenke in einer Linie. Knie oberhalb der Zehen.		

Können alle Spieler das Programm nutzen?

Die Studien, in denen das Activate-Programm getestet wurde, wurden an jugendlichen Schülern im Alter von 14 bis 18 Jahren sowie an erwachsenen männlichen Spielern durchgeführt. Obwohl das Übungsprogramm wahrscheinlich auch jüngeren Altersgruppen sowie Rugbyspielerinnen zugute kommt, ist zu beachten, dass möglicherweise nicht alle Übungen für diese Gruppen geeignet sind. Trainer sollten in diesen Fällen das Programm nach eigenem Ermessen an die Bedürfnisse anderer Spielergruppen anpassen.

Ich möchte Activate nicht in seiner originalen Form und Aufteilung durchführen. Kann ich das Programm ändern, ohne die positiven Auswirkungen auf das Verletzungsrisiko zu verringern?

Die Teams aus beiden Studien, in denen das Activate-Programm getestet wurde, verwendeten das Programm als eigenständiges Aufwärmprogramm für Spiele und Trainingseinheiten. Es ist jedoch möglich, den Programmaufbau abzuändern, sofern die Qualität der Ausführung der Übungen nicht beeinträchtigt wird und die Änderung nicht zu Abstrichen an der Sicherheit des Programms führt. Trainer werden explizit dazu ermutigt, bei der Durchführung und Einbindung von Activate kreativ zu sein und ihre Trainingseinheiten für die Spieler sinnvoll und unterhaltsam zu gestalten.

So werden Teile von Activate beispielsweise gern in die gesamte Trainingseinheit eingebaut, anstatt sie nur als reines Aufwärmprogramm zu nutzen. Ein weiteres Beispiel besteht darin, die Übungen als Breakout-Skill-Zonen oder Spielzonen einzusetzen.

Ich arbeite in einer Jugendmannschaft und wir befinden uns gerade am Saisonende. Sollte ich bei derselben Version von Activate bleiben oder für die nächste Saison zu einem anderen Programm wechseln?

Activate soll Kontinuität bieten, während die Teams von U15 zu U16, von U16 zu U18 und von U18 zum Erwachsenen-Rugby wechseln. Wenn die Spieler über die verschiedenen Altersgruppen bis hin zum Erwachsenen-Rugby wechseln, sollten sie die entsprechenden Versionen des Programms durchlaufen, da der Schwierigkeitsgrad der Übungen in den einzelnen Programmen jeweils leicht steigt. So soll den Bedürfnissen jeder Altersgruppe Rechnung getragen werden.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby