

OVERZICHT VAN ONDERZOEK
Proefpersonen Met Prestatietest

DUTCH

Wanneer	Week-0		Week 1-10		Week 11	Week 11-52				Week 53
	Baseline gegevensverzamelings	Prestatie test (Pre-test)	Interventie	wekelijkse vragenlijst	Prestatie test (Post-test I)	Interventie	6e maand	9e maand	12e maand	Prestatie test (Post-test II)
Wat er wordt gedaan	Vul de vragenlijst in	Sprint- en sprongtesten	het uitvoeren van groepsgerichte instructie (Nordic Hamstring-oefening op basis van schema voor Nordics-groep)	Vul de vragenlijst in	Sprint- en sprongtesten	het uitvoeren van groepsgerichte instructie (Nordics groep : Ga één keer per week door met het Nordic Hamstring Oefening-programma)	Vul de vragenlijst in	Vul de vragenlijst in	Vul de vragenlijst in	Sprint- en sprongtesten
Waar	online	In het haalbare centrum	Online	Online	In het haalbare centrum	Online	Online	Online	Online	In het haalbare centrum
Tijdsuitgaven	5 minuten	30 minuten	5 minuten per sessie voor Nordics groep (maximal 3x per week)	5 minuten per vragenlijst	30 minuten	5 minuten per sessie (Nordics groep)	5 minuten	5 minuten	5 minuten	30 minuten

Proefpersonen Zonder Prestatietest

Wanneer	Week-0	Week 1-10		Week 11-52			
	Baseline gegevensverzamelings	Interventie	wekelijkse vragenlijst	Interventie	6e maand	9e maand	12e maand
Wat er wordt gedaan	Vul de vragenlijst in	het uitvoeren van groepsgerichte instructie (Nordic Hamstring-oefening op basis van schema voor Nordics-groep)	Vul de vragenlijst in	het uitvoeren van groepsgerichte instructie (Nordics Groep : Ga één keer per week door met het Nordic Hamstring Oefening-programma)	Vul de vragenlijst in	Vul de vragenlijst in	Vul de vragenlijst in
Waar	online	online	Online	Online	Online	Online	Online
Tijdsuitgaven	5 minuten	5 minuten per sessie voor Nordics groep (maximal 3x per week)	5 minuten per vragenlijst	5 minuten per sessie	5 minuten	5 minuten	5 minuten

OVERVIEW OF RESEARCH

Subjects with Performance Test

ENGLISH

When	Week-0		Week 1-10		Week 11	Week 11-52				Week 53
	Baseline data collection	Performance test (Pre-test)	Intervention	weekly questionnaire	Performance test (Post-test I)	Intervention	6th month	9th month	12th month	Performance test (Post-test II)
What's being done	Complete the questionnaire	Sprint and jump tests	performing group-oriented instruction (Nordic Hamstring exercise in Nordics group)	Complete the questionnaire	Sprint and jump tests	performing group-oriented instruction (Nordics group: Continue with the Nordic Hamstring Exercise program once a week)	Complete the questionnaire	Complete the questionnaire	Complete the questionnaire	Sprint and jump tests
Where	Online	In the feasible centre	Online	Online	In the feasible centre	Online	Online	Online	Online	In the feasible centre
Time expenditure	5 minutes	30 minutes	5 minutes per session for Nordics group (maximum 3x per week)	5 minutes per questionnaire	30 minutes	5 minutes per session (Nordics group)	5 minutes	5 minutes	5 minutes	30 minutes

Subjects without Performance Test

When	Week-0	Week 1-10		Week 11-52			
	Baseline data collection	Intervention	weekly questionnaire	Intervention	6th month	9th month	12th month
What's being done	Complete the questionnaire	performing group-oriented instruction (Nordic Hamstring exercise in Nordics group)	Complete the questionnaire	performing group-oriented instruction (Nordics Group: Continue the Nordic Hamstring Exercise program once a week)	Complete the questionnaire	Complete the questionnaire	Complete the questionnaire
Where	Online	Online	Online	Online	Online	Online	Online
Time expenditure	5 minutes	5 minutes per session for Nordics group (maximum 3x per week)	5 minutes per questionnaire	5 minutes per session	5 minutes	5 minutes	5 minutes

IKHTISAR PENELITIAN

Subjek dengan Tes Performa

INDONESIAN

Kapan	Minggu-0		Minggu 1-10		Minggu ke-11	Minggu 11-52				Minggu ke-53
	Pengumpulan data dasar	Tes performa (pre-test)	Intervensi	kuesioner mingguan	Tes performa (Post test-I)	Intervensi	Bulan ke-6	Bulan ke-9	Bulan ke-12	Tes performa (Post-tes II)
Apa yang dilakukan	Melengkapi kuesioner	sprint dan tes lompat	Melakukan instruksi sesuai kelompok (latihan Nordic Hamstring pada kelompok Nordics)	melengkapi kuesioner	Sprint dan test lompat	Melakukan instruksi sesuai kelompok (melanjutkan latihan Nordic Hamstring pada kelompok Nordics 1 kali per minggu)	melengkapi kuesioner	melengkapi kuesioner	melengkapi kuesioner	sprint dan test lompat
Dimana	Online	Tempat yang representatif	Online	Online	Tempat yang representatif	Online	Online	Online	Online	Tempat yang representatif
Estimasi waktu	5 menit	30 menit	5 menit per sesi untuk grup Nordics (maksimum 3x per minggu)	5 menit per kuesioner	30 menit	5 menit per sesi (grup Nordics)	5 menit	5 menit	5 menit	30 menit

Subjek Tanpa Tes Performa

Kapan	Minggu-0	Minggu 1-10		Minggu 11-52			
	Pengumpulan data dasar	Intervensi	kuesioner mingguan	Intervensi	Bulan ke-6	Bulan ke-9	Bulan ke-12
Apa yang dilakukan	melengkapi kuesioner	melakukan instruksi sesuai kelompok (latihan Nordic Hamstring pada kelompok Nordics)	melengkapi kuesioner	Melakukan instruksi sesuai kelompok (melanjutkan latihan Nordic Hamstring pada kelompok Nordics 1 kali per minggu)	melengkapi kuesioner	melengkapi kuesioner	melengkapi kuesioner
Dimana	Online	Online	Online	Online	Online	Online	Online
Estimasi waktu	5 menit	5 menit per sesi untuk grup Nordik (maksimum 3x per minggu)	5 menit per kuesioner	5 menit per sesi	5 menit	5 menit	5 menit