



# Rugby Ready

供球员、教练、裁判、管理人员和联盟使用

[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)

2014 年版



序言作者：World Rugby 主席  
Bernard Lapasset

## 欢迎

国际橄榄球理事会非常荣幸可以向来自世界各地的橄榄球运动参与者提供丰富的资源。推动该项运动一系列领域之流程改进和标准化的资源之一即为 Rugby Ready。

此课程已于 2007 年 10 月启动，旨在针对做好充分的训练及比赛准备的重要性问题，对球员、教练、裁判、管理人员和联盟提供培训、帮助和支持，以使人们在尽情享受橄榄球运动的同时降低重伤的风险。最重要的是，它关乎各级别比赛中球员的健康。

世界上参与各级橄榄球运动的男人、女人和儿童越来越多，管理他们的健康同时确保比赛公平竞争的核心原则（这对橄榄球运动的全球影响力而言至关重要），是我们所有人共同的责任。

自创立以来，Rugby Ready 已经发展成为首屈一指的全球领先教育资源，为比赛相关人员提供比赛准备、技巧、伤害预防、管理和训练等重要领域的丰富资源。Rugby Ready 是一些 World Rugby 成员联盟已成功实施课程的良好补充。

Rugby Ready 手册除了有 World Rugby 的三种官方语言（英语、法语和西班牙语）版本之外，还有其他几种语言版本。请访问网站 [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org) 以获得可用语言和资源的最新列表。

Rugby Ready 广泛应用于全球橄榄球社区，全世界的球员、教练、裁判、管理人员和联盟成员都可以尽情地享受橄榄球带来的乐趣。

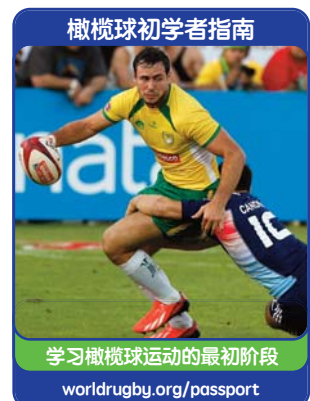
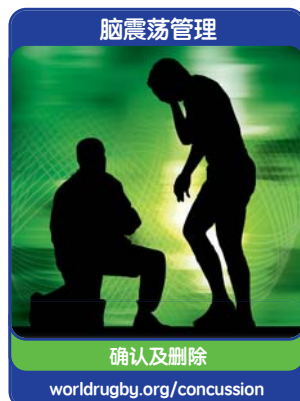
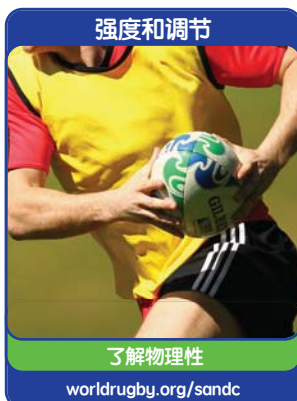


## 目录

介绍 .....	4	擒抱 .....	33
<b>比赛之前</b>		Ruck .....	43
球员长期发展 .....	6	Maul .....	45
运动前 .....	7	并列争球 .....	47
器材、环境和应急计划 .....	8	列队争球 .....	59
体能训练 .....	11	<b>比赛之后</b>	
生活方式 .....	21	放松和恢复 .....	63
热身 .....	25	<b>发生受伤情况时</b>	
<b>比赛期间</b>		受伤管理 .....	65
比赛原则 .....	30	总结 .....	70
对手防区比赛 .....	31		

## World Rugby 通行证 – World Rugby 互动学习网站

需要强调的是，为充分利用 Rugby Ready，应结合其它 World Rugby 课程（例如下述课程）使用。



## Rugby Ready 简介

所有参与组织和进行橄榄球运动的人都有关怀球员的责任。Rugby Ready 课程旨在增进对良好实践的了解，帮助相关人员通过采取适当的防范措施来降低身体接触类运动的固有风险。

### 联合式橄榄球比赛

调查表明，结合健康的饮食，每周进行 180 分钟激烈的体育运动可以降低心血管疾病、中风、高血压、糖尿病和某些癌症等危及生命的疾病的患病率。不同形式的橄榄球运动让不同体质、水平、性别和年龄的人群都有机会在受控且愉快的环境中进行激烈运动。

橄榄球社区为所有年龄段的球员提供了长期发展 (LTPD) 规划，通过完善的基础设施帮助球员实现个人的目标和体育梦想。因此，球员既可以纯粹为了娱乐而进行橄榄球运动，也可以（如果他们愿意的话）为了提高个人技能以及提升对这项运动从基础技术直至精英技术方面的了解而进行橄榄球运动。

然而，橄榄球运动不仅仅提供了进行激烈运动的机会，它的价值观还能够帮助球员在社会和道德范畴内提升自己。这项运动的核心价值观为：

- **正直** - 正直是比赛的核心所在，它根植于诚实和公平竞争
- **热情** - 橄榄球运动爱好者对该项比赛充满热忱 橄榄球运动可以让人振奋，产生对全球橄榄球社区的情感依恋和归属感
- **团结** - 橄榄球运动的凝聚精神可以孕育跨越文化、地域、政治和宗教差异的终生友谊、同事情谊、团队精神和忠诚
- **纪律** - 无论在场上还是场下，纪律都是比赛不可或缺的一部分，并通过遵守规则、规定和橄榄球运动的核心价值观来体现
- **尊重** - 尊重队友、对手、裁判和比赛相关人员是第一位的

观看 World Rugby 核心价值观视频：

[www.irbrugbyready.com/zhcn/corevaluesvideo](http://www.irbrugbyready.com/zhcn/corevaluesvideo)



## Rugby Ready 的目标

### 为什么需要 Rugby Ready?

联合式橄榄球是一项人数为 7、10 或 15 的两支队伍通过身体对抗来争夺橄榄球的比赛，因此，比赛伴随着受伤的风险。

通过调查已经确定了这些风险的等级、性质和来源。

所有参与橄榄球比赛的人员都有责任去了解这些风险，并将这些风险控制可在可接受的范围内。

### 它的目标是什么?

Rugby Ready 旨在协助宣传和认识橄榄球相关风险，并增进对良好实践的了解。

### 它的目标人群是谁?

Rugby Ready 专为所有潜在的橄榄球比赛参与者提供丰富的资源，其中包括球员、教练、裁判、家长、教师、急救人员以及在比赛当天以及训练期间协助球员和教练的志愿者。

## 如何使用 Rugby Ready

可通过以下三个平台使用 Rugby Ready:

- 1.手册
- 2.在线学习课程
- 3.面对面课程。

尽管单独使用手册、面对面课程或网站也很有效果，但是联合使用这三个平台的成效更加卓著。

建议所有橄榄球比赛参与者都在 [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org) 上学习在线学习课程。您可以在此网站阅读材料、观看视频内容以及完成一份在线自我检测，当成功完成自我检测后，此网站还可生成一份学习证书。无论在哪里看到这个图标，您都可以单击链接打开 Rugby Ready 网站，以浏览更多信息。



强烈建议涉及比赛现场能力的人员（球员、教练、裁判、急救人员等）参加面对面课程。面对面课程通常基于在线课程中所学到的知识，为您提供 Rugby Ready 所涵盖的比赛内容的实用实践经验。面对面课程可以有多种形式，在多种环境中进行。您所在国的联盟将有自己的政策和程序。如果您想要联系您所在国的联盟，详细信息请参考：

[worldrugby.org/member-unions](http://worldrugby.org/member-unions)

World Rugby 和您所在国的联盟鼓励参与者定期进行知识更新。

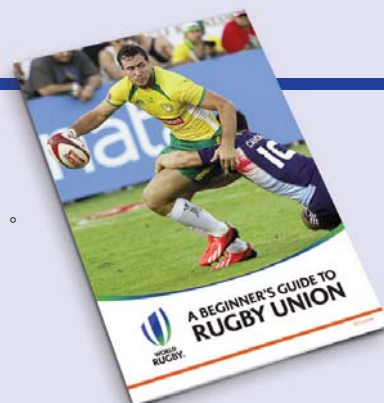
Rugby Ready 适用于所有形式的橄榄球运动，包括 15 人制、10 人制和 7 人制。

## World Rugby 橄榄球初学者指南

如果您初次接触橄榄球，我们推荐您阅读《World Rugby 联合式橄榄球初学者指南》。

下载可打印的 Adobe PDF 文件并进行在线测试：

[passport.worldrugby.org/beginners](http://passport.worldrugby.org/beginners)



**免责声明** 本国际橄榄球理事会 Rugby Ready 产品乃依据适用于爱尔兰事务和伤害预防和医疗做法的法律开发。这些问题涉及的信息和指南仅在如下基础上可用：World Rugby（包括其运营实体 World Rugby Limited 和其他关联实体）不对任何个人或实体因任何依赖及/或使用本 Rugby Ready 产品所含信息及/或指南而造成的损失、成本或损坏承担任何责任。

# 球员长期发展 (LTPD)



LTPD 是将个人在橄榄球运动中的潜能和参与度最大化的长期方案。LTPD 模式强调在儿童和青少年橄榄球运动发展过程中，让教练参与并了解他们在技巧、战略、体能、心理和生活方式等各方面需求的重要性。LTPD 为教练提供了一个平台，让他们可以鼓励和支持比赛各个层次的参与者全力发挥潜力并坚持参与此项运动。

## LTPD 阶段示例

请注意，以下示例是使用实际年龄来界定 LTPD 的不同阶段。早期阶段的最佳实践需使用生理年龄，因为有的青少年球员成熟得较早，有的则较晚。

<p>阶段: <b>娱乐</b>            年龄指南: 6-12            球员 <b>娱乐</b>            教练 <b>GUIDES</b>            内容: 学习移动等基本的橄榄球运动技能</p>	
<p>阶段: <b>提高</b>            年龄指南: 12-16            球员 <b>探索</b>            教练 <b>教学</b>            内容: 学习比赛</p>	
<p>阶段: <b>参与</b>            年龄指南: 15-18            球员 <b>专注</b>            教练 <b>挑战</b>            内容: 打比赛，培养球员</p>	
<p>阶段: <b>准备</b>            年龄指南: 17-21            球员 <b>专业</b>            教练 <b>帮助</b>            内容: 发挥全部潜能</p>	
<p>阶段: <b>表现</b>            年龄指南: 20 岁及以上            球员 <b>创新</b>            教练 <b>赋能</b>            内容: 稳定表现</p>	
<p>阶段: <b>再投入</b>            年龄: 任何年龄            内容: 支持和享受比赛</p>	

## 参考资料

以下资源提供了一些球员长期发展模式的示例:

1. Lloyd, R.S. and Oliver, J.L.: The Youth Physical Development Model: a new approach to long term athletic development. *Strength and Conditioning Journal* 34: 37-43, 2012
2. Balyi, I. and Hamilton, A.: Long Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. National Coaching Institute, Victoria, British Columbia and Advanced Training and Performance Ltd., 2004

LTPD 模式应根据具体情况进行制定。联系您所在国家的联盟以了解更多信息。



# 运动前

在进行橄榄球运动前应进行一系列的检查，以确保球员已经做好了进行橄榄球运动的准备。

## 一个做好橄榄球运动准备的球员应满足以下条件：

- 身体素质良好并达到运动级别所要求的健康水平
- 拥有要参加的比赛级别所需的足够的专业技能和能力
- 所有旧伤均已完全恢复，不属于易受重伤人群
- 熟悉比赛规则以及什么是犯规行为
- 准备程度已通过球员评测进行评估

球员评测是评估球员是否准备好进行橄榄球运动的公认方法。良好的球员评测可以帮助教练确定球员是否做好橄榄球运动准备。球员评测应在季前训练开始前和新球员加入球队时进行。在整个赛季期间每隔一段时间还要再次评测。

球员评测应获取以下方面的信息：

- 联络人和近亲属详细信息
- 病史（包括所服用的任何药物的详细信息）
- 心脏健康调查表
- 生活方式和健身信息
- 外伤史
- 以往对橄榄球的接触

特别需要关注的是：

- 同年龄组的（U19 及以下）球员，例如体质、技能、健康等
- 所有新球员
- 有伤病史的球员
- 任何有脑震荡史的球员
- 有任何颈部损伤史的前排球员
- 可能患有退行性疾病的年长球员

除了由教练进行的球员评测外，也可以由医生、理疗医师、体能教练或体育教练进行体格评估。此评估可以测试：

- 功能性能力
- 力量
- 速度
- 平衡性
- 柔韧性
- 有氧耐力
- 无氧耐力
- 身体异常，例如生物性假体

体能教练应按照其联盟的方案，只执行他们所能胜任的评估。

可在以下网址下载球员评测表范例：  
[www.irrugbyready.com/zhcn/downloads](http://www.irrugbyready.com/zhcn/downloads)




The image shows a 'Player profile form' with various sections for personal details, emergency contacts, medical history, and injury reports. The form is tilted and appears to be a digital or printed document.

# 器材、环境和应急计划



在进行橄榄球运动前需要进行多项检查，以确保所有的器材和运动环境都已经为橄榄球运动做好准备。同时还需制定应急计划，确保一旦事故真的发生，所有相关人员都清楚各自的角色和责任，从而有效地处理好事故。

## 球员个人装备

球员应确保使用适宜的装备，这样可以保护自己，并可使自己和其他球员免受伤害。



### 护齿器

强烈建议所有球员在练习活动和比赛中佩戴定制护齿器。好的护齿器可以保护牙齿和周围软组织，并且可以防止下巴严重受伤。自从新西兰在 1997 年强制佩戴护齿器以来，该国与橄榄球相关的牙齿索赔减少了 47%。通常利用牙模制作的护齿器保护效果最佳。

关于护齿器，需要考虑两个重要因素，其一是合适，这样容易固定住并且正确地分散力量，其二是承受力量的能力（材料和厚度）。

### 鞋履

球员的鞋应状况良好，并适于运动场地的地面。鞋底的防滑钉应适合比赛环境并符合 World Rugby 规范（第 12 条规定），即，不得长于 21 毫米，不得有任何尖利物或锋利的边缘。



### 争球头盔和头罩

佩戴合适的头盔可以防止头部和耳朵的软组织损伤。没有证据表明佩戴头盔可防止脑震荡。头盔必须符合 World Rugby 标准。

不建议所有球员佩戴头罩，因为有证据表明头罩会助长冒险行为。防止头部受伤更重要的方法是，确保球员掌握擒抱和其它身体接触阶段中的良好技巧。

### 护衣

研究表明，护衣可以减少撞伤、割伤和擦伤等轻伤的数量。它不能保护球员免于重伤，也不应作为让受伤球员在痊愈之前返回球场的手段。所有比赛中的护衣都必须符合比赛规则和 World Rugby 规定并经过批准。所有 World Rugby 批准的护衣都带有下面的标志。



**赛前安全检查** 期间，裁判将找出戒指或服装元素等不符合 World Rugby 规定的潜在危险物。



欲了解更多球员服装的相关规定，请访问下面的网址查看 World Rugby 第 12 条规定

[playerwelfare.worldrugby.org/reg12](http://playerwelfare.worldrugby.org/reg12)



## 运动环境



确保运动环境已经为橄榄球运动做好准备是非常重要的。这可以让球员享受更多乐趣，同时降低受伤风险。训练或比赛前需要检查的环境问题有：

### 比赛场地

设施应大小适中，观众和车辆所在位置应远离比赛场地。如果没有围栏或广告牌，应与边线保持安全距离，并做适当的衬垫。

### 运动场地的地面

地面应水平、没有孔洞并且提供充分照明。不应浸水、过滑或过硬 - 过硬的表面会增加受伤（尤其是头部受伤）的风险。地面不应有暴露在外的喷头、碎玻璃、垃圾或石头。



### 运动器材

器材应适合球员的年龄和经验。关键检查包括：

- 球门柱应做适当的衬垫；

- 所有的并列争球机器和擒抱包/争球包应状况良好且保养得当；
- 角旗应放置正确并可受力反弹。



### 天气

极端天气会导致过热及脱水或体温过低。确保球员着装适宜且适量，例如在寒冷潮湿的条件下，需确保球员在训练期间和赛前赛后穿着防水服。替补队员和受伤球员应穿着保暖防水服装。

### 免责声明

橄榄球是一项身体接触类的体育项目，因此，参与橄榄球相关运动有其固有风险。事故随时可能发生，也许会发生在您身上。World Rugby 不对任何与个人因试图重复本 Rugby Ready 产品中所演示的活动或参与橄榄球相关运动而遭受的伤害、损失或损害相关的过失或其他结果承担任何责任。

## 应急计划

做好橄榄球运动准备的关键一步是制定应急方案。这意味着需配备相应的医疗器械，并确保经过相应培训的人员（即，执业医师、医疗专业人士或受过培训的急救人员）在场。

请访问

[playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby) 以了解橄榄球在线课程的 World Rugby 急救内容。

### 医疗器械范例

只可使用负责急救的人员接受过使用培训的器械。

- 担架 - 此外还有长背板和/或带有头部固定器和捆绑带的铲式担架（如经使用培训）。
- 颈圈 - 各种尺寸或可调节的（如经使用培训）。
- 肢体夹板 - 提供各种类型，但是简单衬垫的箱式夹板较为适宜。
- 基本的急救药箱一般包括：
  - 剪刀（平头的）
  - 非消毒的医用手套（考虑使用乳胶手套以防过敏）
  - 纱布片
  - 压迫绷带（5 厘米、7.5 厘米、10 厘米）
  - 无菌纱布绷带
  - 粘性免缝胶带（例如创可贴）
  - 弹性胶布绷带（2.5 厘米、5 厘米）
  - 凡士林
  - 灌洗液（无菌洗眼水）
  - 伤口敷料（例如 Melolin 伤口护垫）
  - 三角绷带



长背板



除颤器



急救包

- 冰袋和冰
- 氧化锌胶带
- 应急保温毯
- 用于放置受污染的医用敷料/手套的塑料袋

根据具体情况，有可能需要使用紧急自动除颤器（AED）。这些属于贵重物品，强烈建议人员接受使用培训。需要考虑的因素包括可能的使用频率和实用性/急救机构的响应时间。配备足够的受过相应培训且设备齐全的急救人员是第一要务。

所有这些物品都应放置在技术区。

### 急救室

应配备 Rugby Ready 急救室且急救室应提供：

- 担架
- 救护车
- 易于清洗的墙衬和工作台，以符合卫生和感染控制要求
- 防滑、防渗、耐水洗的地板
- 提供冷热自来水的盥洗盆
- 充足的照明和暖气
- 防水检查床
- 合适的医疗器械和急救物品安全存储库
- 医疗废物和锐利物（如针）的妥善废弃处置
- 电话
- 用于记录已施行急救的事实的记录本
- 清晰展示的应急电话号码

可以访问下面的网址，

下载更多有关制定应急计划的详细内容：

[rugbyready.worldrugby.org/zhcn/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/zhcn/downloads)



### 如果紧急情况真的发生

欲了解紧急情况下的正确做法，请查看受伤管理部分。

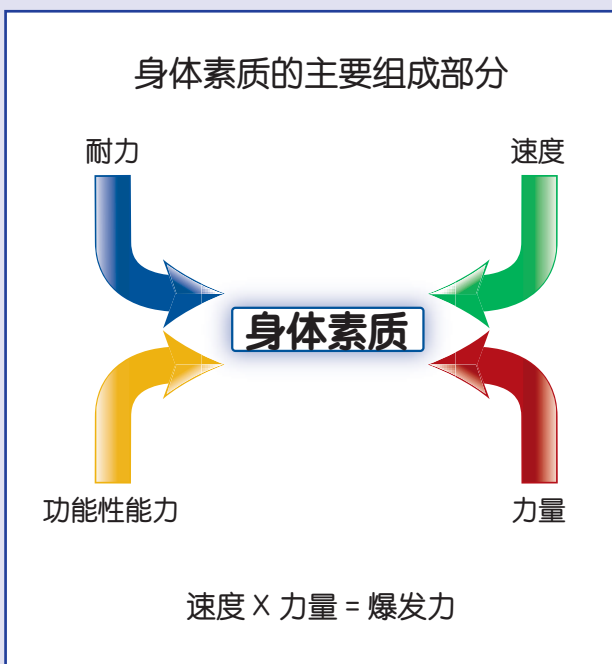


# 体能训练

提高身体素质可以让您成为更好的球员并且更不容易受伤。球员、教练和为橄榄球球员设计体能训练方案的人员需要大致了解身体素质的关键组成部分和比赛特定的生理学要求。

下面是橄榄球运动体能训练方面的简单介绍。如欲获得更加详细的信息，请访问下面的网址注册并完成 World Rugby 1 级在线力量和体能训练计划 [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org)。

## 体能训练由哪些部分组成？



速度是高速协调简单或复杂肢体运动的能力。

力量是一个人运用肌肉或肌肉群对抗外部阻力时可以使用的最大力。

耐力是身体保持一定动作速度的能力。

功能性能力是在与比赛相关的运动期间一个球员拥有良好稳定性和机动性的程度。

爆发力 = 速度 × 力量。

在橄榄球运动中，要求所有球员在每一个要素上都达到一定的程度，但是根据球员的站位不同，每个要素的相对重要性也有所不同。

## 训练原则

- **个性化。** 人们对相同训练刺激的反应各不相同。主要原因在于：遗传；最初的身体素质水平；成熟度。
- **适应。** 当您定期训练时，随时间推移您的身体会发生生理变化，这将有助于提高您的效能和效率。
- **超负荷。** 为提高身体素质，您必须不断推进锻炼强度。
- **锻炼/运动 vs 休息/恢复。** 尽管不断增加训练负荷很重要，但休息和恢复也同等重要。
- **针对性。** 健身是有针对性的，您的训练必须与您所参与的比赛的要求相关。
- **停止训练。** 任何长时间中断训练都会导致身体素质急速下降或出现停训效果。因此，在您回到正式的训练/运动前应先采取修复方案。

## 需求分析

不同的橄榄球球员所需的力量、爆发力、耐力、速度和灵活性的大小也不同。极少有团队运动需要如此多样且全面的身体素质。

不同位置的不同要求也会影响您的训练方式。例如对并列争球的前五名球员的爆发力和耐力有高要求以更有效地进行并列争球，然而侧卫在比赛中要进行更多的冲刺跑，因此对速度和速度耐力的要求更高。

要让您的身体真正地为橄榄球运动做好准备，必须具备基本的功能性能力。例如您必须建立良好的力量、稳定性、机动性和耐力的综合基础，以此为平台来提高速度和增强爆发力。

如需准确的、有针对性的需求分析，您可以请注册的或经认证的体能教练帮您设计和实施训练方案。主要的考虑因素有：

1. 您目前的身体状况（使用标准的体能测验和功能性评估）
2. 所有外伤史
3. 训练记录：需要考虑训练年限（您有针对性地为橄榄球运动做准备的年数）和体能训练的年限（由经认证的体能教练监督训练的年数）
4. 与比赛相关的具体需求（比赛位置、裁判等）

一旦根据这些条件确定了个人需求，便可以把重点放在与修复/康复性训练和所觉察到的弱项相关的具体问题上，由此便可设计和实施训练方案以满足这些需求。

为了对训练进展进行定期检查和评估，需要制定测试程序。这可以确保训练方案不断更新和推进以实现新目标。

## 功能性评估

可以利用简单练习进行功能性评估，例如过头深蹲和基本平衡测试，如图所示。



功能性能力水平高

应由经认证的体能教练完成功能性评估，以确定您目前的机动性和稳定性水平。可以利用测试所得信息来设计合适的力量训练方案，以帮助您达到充分的机动性和良好的稳定性。这将有助于您做好锻炼准备、增加锻炼量和纠正肌肉不平衡。



功能性能力水平低

橄榄球运动所要求的力量类型是一种常常需要在不稳定条件下施展的特定力量类型。因此，橄榄球运动的健身方案必须专注于肩部、核心、臀部、膝盖和脚踝等潜在损伤部位的稳定性提高，而不是过度强调健身房的举重运动。

World Rugby 1 级和 2 级体能课程涵盖功能性评估的更多详细内容。欲了解更多信息，请访问 [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org)。

## 设计体能训练方案

要考虑的因素有：

- 您的年龄
- 您的训练年限
- 您的长期和短期目标
- 设施和资源的可用性

另一个关键因素是橄榄球赛季的阶段。世界各地的赛季时间和长度各不相同。无论您的赛季时间是什么，您都需要围绕四个不同的阶段设计您的训练方案：

- 休赛期
- 赛季前
- 赛季中
- 过渡期

这个过程称为训练周期。

在设计周计划时，需要考虑 48 小时规则，这一点很重要。橄榄球运动\*的最近研究表明，一场激烈比赛结束 48 小时后，您可能仍然会有疲劳感。您的计划应体现这一点，在赛后的 48 小时内避免进行高强度训练。下面是一个周计划范例。

这只是其中一个可行的计划，仅为展示如何将 48 小时规则融入到训练周计划中。

阶段	休赛期	赛季前	赛季中	过渡期
活动	常规准备	针对性准备	保持	恢复/积极休息
南半球	11月-1月	2月-3月	4月-7月	8月-10月
北半球	5月-6月	7月-8月	9月-4月	5月

月份为粗略估计，可能会根据所在联盟和比赛级别而发生变化。

日期	活动
0	比赛
1	恢复
2	体能训练或恢复
3	高强度橄榄球训练
4	体能训练
5	中到低强度的橄榄球训练
6	休息
7	比赛

\*来源: Evaluation of muscle damage after a Rugby match with special reference to tackle plays. Takarada Y. Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.

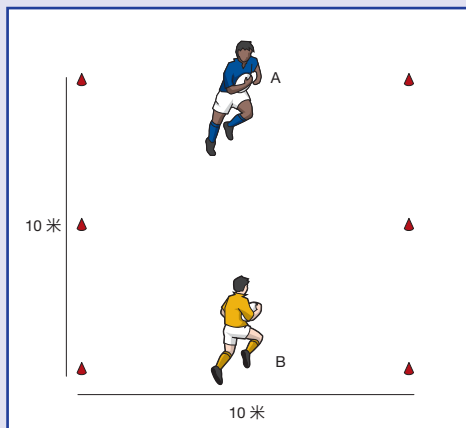
## 常规训练技巧

- 确保您在所有活动中均完成了热身练习（动态拉伸）和放松练习（静态拉伸）（查看热身和放松部分）
- 充足的营养和水分对于支持训练极其重要
- 尽可能获得注册的或经认证的体育教练的帮助
- 尽量和其他人一起训练，如果可以与有着类似训练方案的团体一起训练则更好
- 尽量使您的训练有趣且多样化
- 尽量通过条件性比赛和橄榄球专项训练（如下所示）来提高比赛状态



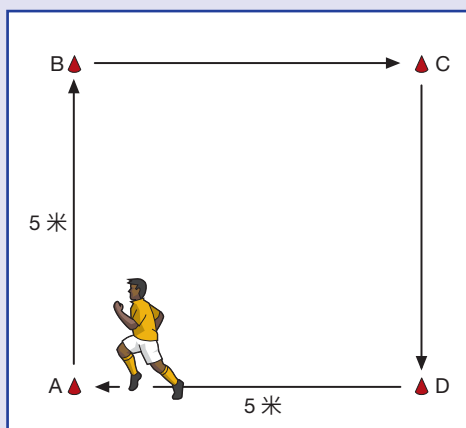
## 练习范例

请访问 [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org) 在线观看这些练习



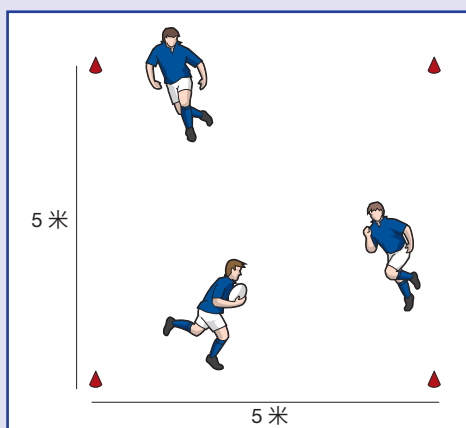
### 镜像模仿

球员 A 可以向两侧、向前或向后移动。球员 B 必须做出球员 A 的镜像动作。



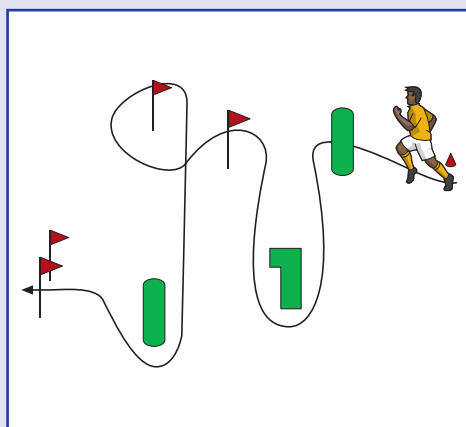
### 敏捷网格

移动方向：  
A 向前到 B  
B 横向到 C  
C 向后到 D  
D 横向到 A。



### 摸锥

三名或四名球员一组，互相传球，每次传球后必须触摸 1 个、2 个或 3 个锥形筒（由教练决定），然后再归队比赛。



### 躲闪

将障碍工具沿弯道排布。适当设计路线，让球员向前、向后和横向跑动。

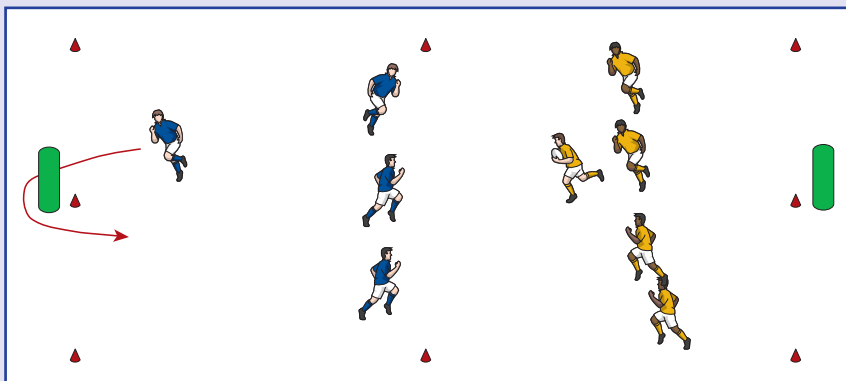


## 练习范例

请访问 [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org) 在线观看这些练习



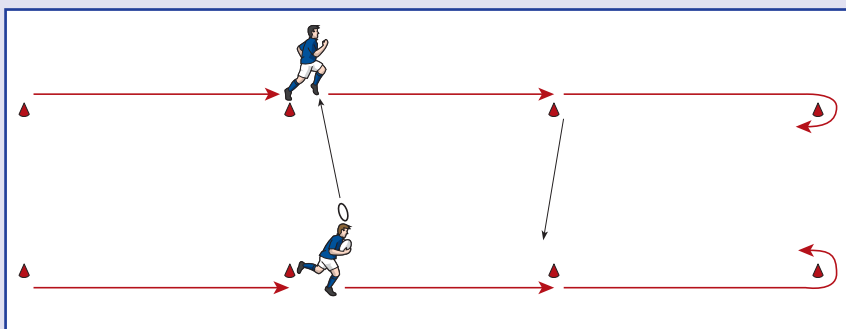
### 触碰和退避



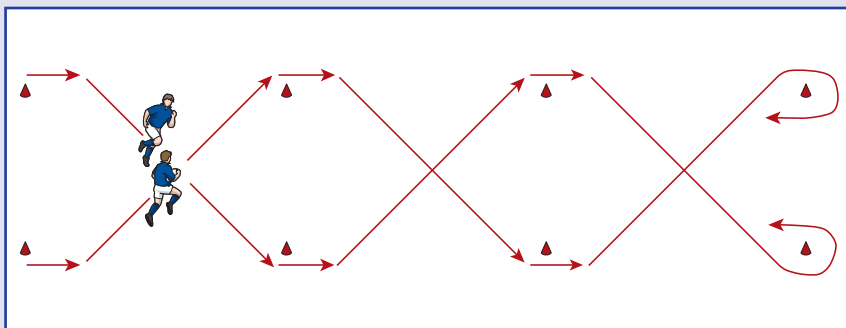
A 队攻击 B 队。当一个球员被触碰时，该球员必须把球从自己的两腿中间传出去，其队友必须接球以重新开始进攻。进行触碰的球员必须绕着锥形筒或擒抱包跑后才能返回比赛中。

### 矩形跑训练

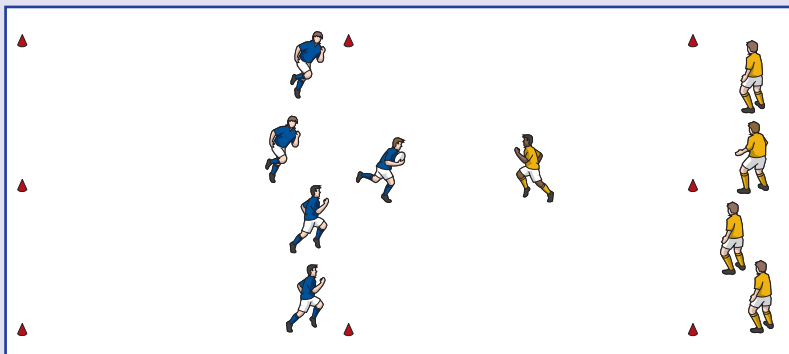
该训练有两种方式。一种训练是球员跑到第一个锥形筒并在此处传球，然后跑到下一个锥形筒并进行回传。到达最后一个锥形筒后，冲刺跑回起点。此训练是计时的，鼓励球员专心传好球。锥形筒之间的距离为 10 米。



另一种训练是球员沿着初始线加速跑之后，再沿着对角线从第一个锥形筒跑到第二个锥形筒，在相遇时进行交换传球。再进行两节后结束。到达最后一个锥形筒后，冲刺跑回起点。此训练是计时的，鼓励球员专心传好球。锥形筒之间的距离仍为 10 米。



## 超负荷触碰



A 队进攻 B 队。由 B 队开球给进攻球队。

第一部分为 5 名进攻者对抗 1 名防守者，只允许触碰一次。如果 A 队得分，需跑回他们那侧，然后再次由 B 队开球。进而发展到：

第二部分：5 v 2 且允许触碰两次

第三部分：5 v 3 且允许触碰三次

依此类推直至到达 5 v 4 且允许触碰四次。如果进攻队被触碰的次数超过所允许的次數，则控球权交由另一队。

## 运动场上的体能训练练习

您并不需要大量专业设备才能改善体能。这部分内容介绍了一些借助有限的设备即可在运动场上完成的训练。大多数力量训练经验有限且功能性能力不强的球员可以从此类运动开始。

此运动可以说是一个解剖适应的例子，因为它可以逐步强化身体并教授正确的技巧，最终帮助您安全地推进到更高级的力量训练并取得适当的进步。如果您事先没有完成功能性评估，也没有借助解剖学适应进行适当的矫正练习，却要实施高级的体能训练方案，可能会对您的训练造成负面影响并提高受伤几率。需由经认证的体能教练对这些运动（例如下面所说明的）进行指导，这一点很重要。

这里所列出的训练只是一个成人球队在运动场上可以进行的训练范例。训练时间的重复次数和时间必须根据其当前的技术和经验水平决定。最好按循环形式来完成训练，例如从练习 1 到练习 2 到练习 3 到练习 4 等等，每一组练习完成后稍作休息；然后依据球员的经验和技术来完成更多组循环。

### 1. 俯卧撑

从身体完全锁定且两臂伸直的姿势开始，降下身体使胸部接触地面。借助胸部、肩膀和肱三头肌使身体返回起始位置。

保持背部平直，练习过程中控制身体的上升和下降。将肩膀和臀部保持在一条直线上，以防止臀部抬高或下落。





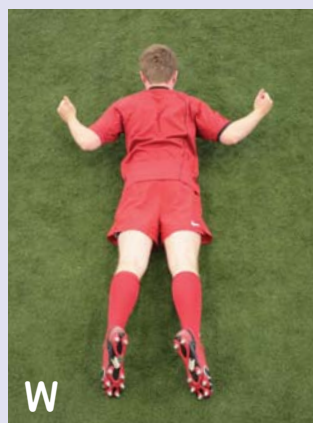
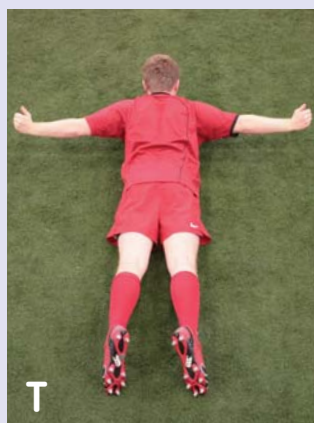
## 2.飞机式平衡

用一条腿支撑身体重量，腿部轻微弯曲。身体向前倾，背部挺直，两臂向两侧伸直。后腿向后伸，与背部成微小的角度。



## 3.YTWL

这是一组俯卧肩部练习，用以强化和稳定上背部和肩膀的肌肉。字母Y、T、W和L是俯卧姿势的形状。



**Y** 手臂上举高过头顶，在肩膀以上位置成 45 到 90 度角。向上竖起拇指以刺激肩胛骨区域的旋转肌。

**T** 双臂完全伸直，与上身成 90 度角。竖起拇指。全程保持肩胛骨降低和回拉，同时尽力保持 90 度角。

**W** 上臂与上身成 45 度角，下臂成 90 度角姿势，形成一个 W 形状。保持腕部、肘部和肩部对齐。

**L** 上臂尽量贴近身体两侧，下臂尽量成 90 度角。保持肘部压着身体。尽力保持肘部、腕部和肩部对齐。

## 4.徒手深蹲

此练习可以增强下肢的力量、稳定性和柔韧性，同时也可以提高核心稳定性。打开双脚，略宽于肩膀宽度，脚趾向外使中趾与膝盖对齐。在向下深蹲之前，深吸一口气让肺部完全充盈，以便上背和下背保持绷紧。控制身体尽量向下蹲，背部挺直。确保下巴不接触到胸部，眼睛直视前方，背部有力不弯曲。臀部向身体后推出，身体重心放在脚后跟上，专注于向后坐的姿势。在身体上升阶段，注意保持胸部和头部挺起，臀部向上和向前移动。脚后跟用力，当回到站立姿势时呼气。



## 5.桥

此练习可以提高核心稳定性并增强腘绳肌和臀部的肌肉。仰卧，抬起臀部使膝盖到肩膀成一条直线。确保脚后跟贴合地板，并且手掌稳固地贴合地面。注意将肚脐向脊椎方向收，整个臀部肌肉都要发力。



## 6.弓箭步

向前迈步，然后弯曲后膝。保持背部挺直并垂直于地面。前膝不能超过脚趾。回到开始的姿势，用另一条腿重复相同的动作。



## 7.双人对拉

此练习需要两人进行。第一个人躺在地上，第二个人跨立在第一个身上。跨立姿势的人往下蹲，背部挺直，手臂从肘关节弯曲。躺在地上的人像抓单杠一样抓住对方的手臂，保持身体挺直并向上拉离开地面，以脚后跟为轴。



## 8.腹斜肌练习/侧桥支撑

此练习可以增强上身侧面和下背部的肌肉。身体侧躺，用手肘和脚支撑身体。有控制地降低臀部，使臀部轻轻地触碰地面，然后抬起臀部回到开始姿势。确保身体保持笔直，没有任何向内或向外的旋转。肩膀、臀部、膝盖和脚踝保持一条直线。



## 9.单腿站立

单腿站立，双手放在臀部位置。非站立的膝盖必须弯曲成90度，并抬高至高抬腿跑步姿势，脚趾朝自己方向卷曲。两腿尽力同时保持平衡。



## 10.腘绳肌下落

这项练习最好由搭档协助进行。练习者采取跪姿，另一人位于其正后方。练习者跪在柔软的垫子上，搭档保护和固定练习者的踝关节。然后，练习者保持正确的姿势身体慢慢下倾，身体与地面接触时，用张开的手掌来承受身体下落的冲击力。保持肩胛骨往下和往回拉，以保持背部不弯曲。保持下巴不接触到胸部以防止头部下垂。练习者应将自己推回起身，这样可以避免同心使用腘绳肌。



### 免责声明

任何打算实施体能训练方案的个人在实施前均应向注册医生征求医疗建议。橄榄球运动及其相关体能训练的技巧的信息和指南只可在听从和结合合格的训练师、教练和裁判的建议的情况下使用。

## 橄榄球功能性力量训练

### 从自身体重训练推进到加入功能性训练器械

橄榄球是一项身体接触类的体育项目，因此球员的身体要足够强壮，才能在接触中保持平衡性和稳定性。球员既要能够在实施擒抱时施展力量，也要能够在抵抗挑战时（即，被擒抱时）施展力量。功能性训练计划的另一个关键益处是，您将更不容易受伤。肌肉和关节都会增强，这对于颈部、肩部、臀部、膝盖和身体核心都尤为重要。

负重训练是一种极好的力量训练方式，可以为橄榄球球员带来全方位的益处。然而，并非所有的球员都有机会在训练场地或在当地的体育馆或体育中心使用举重设施。

负重训练必须由完全合格的体能教练或经验丰富的健身教练监督进行，其中有两个重要原因：首先是为了健康和​​安全，其次是训练需要与橄榄球相关，具有针对性。这对于某些无法提供此类人员的橄榄球俱乐部也是一个问题。

上图所示的自身体重练习循环是绝佳的开始，但是逐渐增加挑战也是很重要的。这可以通过使用功能性训练器材来实现。这种训练的益处不仅局限于力量的增强，还包括柔韧性、稳定性和平衡性的提高。

可替代负重训练的一个方便且实用的方法是利用轮胎、实心球、抗力球和悬挂式体重训练器材来进行训练。这些训练工具都有助于提高功能性力量，而不是无针对性地提高综合力量。

和负重训练一样，它们可以产生复合的全身锻炼效果。但是它们可能成本更低、用途更广，而且在室内或室外的训练场上均可使用。这些工具的另一个优点是便于在橄榄球俱乐部存放和使用。

它们的灵活性很强，还可用以提高冲刺跑、擒抱或并列争球等特定位置需要的身体素质。



# 生活方式



运动为参与者带来了诸多益处。这些益处涵盖的范畴广泛，包括身心健康和文化及社会视野的拓宽。训练的目的在于使您从身体上、精神上和技术上为比赛做好准备。为保持身体健康，预防损伤和疾病，球员、教练和相关医疗人员应专注于通过适当的训练、饮食、压力管理和休息的方式来保持身体健康。

## 通过运动保持健康

橄榄球运动对健康的益处多种多样，从最基本的层面上看，橄榄球是增加体育运动时间的好方法。目前的指导准则\*建议成年人应该一周 5 天或 5 天以上每天至少完成总共 30 分钟的至少中等强度的体育活动。对于儿童，建议每天完成至少 60 分钟的至少中等强度的体育活动。一周至少两次应包含提高骨骼健康、肌肉力量和柔韧性的活动。

## 适合年轻人的橄榄球运动 - 适合所有体型的运动

橄榄球是唯一一项适合所有体型、男孩和女孩、所有年龄和水平的比赛。它有多种形式，包括十五人制、七人制、非接触性比赛等，甚至还可以在沙滩或雪地上进行。每一位儿童都能找到适合自己的参与方式。

通过全面的参与方式，橄榄球和其它运动在培养健康生活方式方面发挥了突出作用，让球员可以终生享受参与体育运动所带来的乐趣。



\*来源：英国卫生部

## 1. 尝试橄榄球/尝试运动

无论儿童的能力如何，鼓励其参与运动和增进乐趣都有利于其在培养健康生活方式上迈出重要的第一步。

## 2. 培养社交技能

参与运动，尤其是团队运动可以促进包容与互动。它可以培养自尊和自信，建立体育运动特有的友谊，并建立正直、团结和尊重他人等橄榄球运动特有的价值观。

## 3. 心智技能意识

参与橄榄球运动和进行结构化训练可以促进自制、专注、自律、决策和领导力等关键心智技能的提高。这些重要的技能涵盖了日常生活的方方面面。

## 4. 饮食与营养

在各种强度的橄榄球运动中，均衡饮食是维持竞技和训练所需能量的关键。对于提高日常生活中的能量水平也起着非常重要的作用，进而可以提高专注力和效率，培养健康的生活方式。

## 基本卫生常识

基本卫生常识对于保持健康积极的生活方式至关重要，尤其是在团队的封闭环境中进行比赛或训练时。一个好的经验法则是：

- 保持自身卫生，例如一天至少洗手 5 次
- 保持装备洁净，例如衣物、水壶和护齿器
- 如果有伤口，需要清洗和包扎。

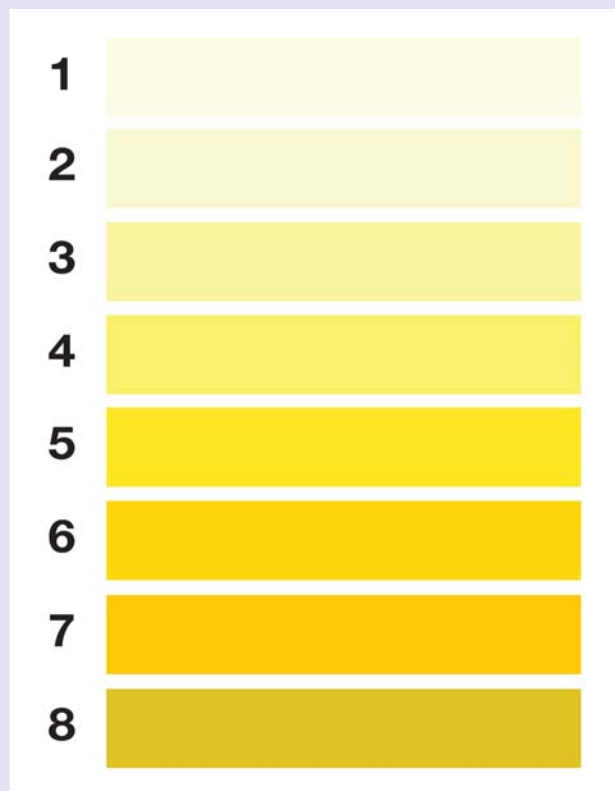
## 液体摄入

水分对于维持正常的身体机能是必不可少的。在训练期间，身体中水分的主要流失方式是汗液。为了避免发挥明显失常，必须在比赛和训练时补充流失的水分。的确，在橄榄球运动期间，保持身体水分比补充肌肉能量更为重要。



儿童不宜经常饮用运动饮料，因为其含糖高，可能会引起牙齿问题。牛奶或奶昔是非常好的恢复饮品，因为它们可以提供水分、蛋白质和碳水化合物（就奶昔而言）。

检查身体水分状况的一个简单的方法是观察尿液的颜色。下表将有助于检查。您应该以淡色尿液为目标，它相等于表中的 1 到 3。如果您的尿液颜色与 4 到 8 匹配，那么表明您的身体脱水，必须执行补水方案。



## 营养



营养、营养的工作原理以及您在训练和比赛期间应食用何种食物都对您的运动和表现十分重要。在脂肪、碳水化合物和蛋白质之间找到恰当的平衡非常重要，如此可以确保身体拥有的能量不仅足以维持一场橄榄球比赛，还可以维持达到比赛要求所必需的训练。身体可以完成大量的严格训练，但前提是您

能够补充保持身体强健和精力充沛所需要的食物。

很多人摄取的碳水化合物过多，包括水果中的果糖，这一点越来越明显。碳水化合物的摄入应以缓慢释放的类型（低升糖指数）为主，而不应以精制碳水化合物（高升糖指数）为主。与之相比，大多数人的饮食中蛋白质（肉类尤其是鱼肉和白肉、植物）和蔬菜含量过低。大多数球员应该不需要补充任何蛋白质。蔬菜作为纤维、维生素和矿物质的主要来源，要优于水果。对于大多数人来说，人们可以从新鲜且均衡的饮食中摄取充足的维生素和矿物质，因此应该不需要任何补充剂。

可以从下面的网址下载一份饮食计划范例：

[rugbyready.worldrugby.org/zhcn/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/zhcn/downloads)



## 酒精

饮酒是有害的，它对训练和表现有几个方面的不利影响，例如：

- 减少肌肉力量的生成
- 降低肌肉强度和爆发力
- 改变大多数营养物质的传输、激活、使用和存储
- 导致脱水，饮酒后脱水可能会持续很长时间 - 脱水会影响表现
- 改变蛋白质和碳水化合物的新陈代谢，提高代谢率和耗氧量
- 影响训练时导致的外伤和微组织损伤的复原
- 影响中枢神经系统的运作，影响协调性和准确性。



## 膳食补充剂 - 案例研究

Adam Dean 是一名 17 岁的橄榄球球员，代表英国队参加 18 岁以下级别的国际比赛，获得了橄榄球运动中这个年龄组的最高荣誉。在需要变得“更大、更快、更强壮”的压力之下，Adam 开始使用补充剂来增强训练和饮食。

尽管他知道要遵守禁用物质列表的规定，但是，Adam 接受的教育未能让他完全了解补充剂潜在污染的风险，于是他决定根据自己的调查作出自己的决定。

Adam 选择了一种产品标签上并没有任何禁止物质的补充剂，这种产品还宣称“适用于接受药物测试的运动员”。Adam 觉得制造商提供的信息准确属实，于是开始使用该补充剂，作为其训练体系的一部分。

Adam 在

19-去甲雄酮（一种禁用的蛋白同化剂）检查中呈阳性，他唯一能够理解的解释是阳性测试结果是他之前服用的补充剂所引起的。Adam 被禁止参加橄榄球比赛 2 年。



## 药物

兴奋剂检查在推广和保护无兴奋剂的橄榄球运动中扮演着重要的角色。World Rugby 对在橄榄球运动中使用兴奋剂采用零容忍政策。作为球员，您对发现在您的身体内存在的任何禁用物质承担全部责任。确定有关反兴奋剂的违规行为时，无需证明涉嫌球员是蓄意为之还是疏忽导致。这被称为“严格责任”政策。

### 禁用药物列表

禁用物质列表由世界反兴奋剂组织 (WADA) 每年进行更新，其中规定了禁止在赛场内及赛场外使用的物质和方法。您可以在 World Rugby 反兴奋剂网站上下载当前的禁用物质列表：

[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

### 药物治疗和膳食补充剂

服用任何药物（无论是处方药）或膳食补充剂的球员应确保其不含有禁用物质。要检查具体物质的成份，全球药物参考在线 [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com) 可能有所帮助，但它只针对在加拿大、英国和美国购买的产品。如有疑问，或是需要其他国家的信息，请联络所在国家的反兴奋剂组织。

**在医生或药剂师向您开处方药之前，务必告诉医生或药剂师您可能会被要求进行药物测试。**

与使用膳食补充剂相关的最大风险是交叉污染或加入禁用物质。产品可能含有其标签上未列出的禁用成份。只有在营养评估和补充流程由具备适当资格的医生或营养师控制并个别监控的情况下才能使用产品。



### 治疗用药豁免 (TUE)

治疗用药豁免授权球员使用禁用物质或方法来治疗正当伤病/疾病，同时继续打橄榄球。有关治疗用药豁免的更多信息，请参见：

[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

### 药物测试程序

如果您被选中进行测试，您应该知道测试包含的内容以及您所拥有的权利和责任。



您可以在以下网址查看介绍兴奋剂检查流程的视频：  
[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

### “社交”毒品 - 大麻、可卡因、摇头丸、苯丙胺

大麻、可卡因、摇头丸、苯丙胺在社交场合很常见。但是它们都是禁用物质，如果球员返回的样本在这些物质上呈阳性，那么他们最起码可能要接受禁止参加所有体育比赛 2 年的处罚。

所有这些物质的残渣在吸食后的数天内都能在人体内检测到，而大麻有时在吸食后数周还能检测到。

有关这些物质的危害的详细信息，请参见：

[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)







# 热身

了解热身对于所有要做好橄榄球运动准备的球员来说是至关重要的第一步。热身的目的是帮助球员发挥正常、表现出色，并降低受伤风险。

热身应持续 10 到 20 分钟，视接下来要进行的活动而定。热身必须足够多样化，以便进行调整以满足竞技比赛或训练活动的要求。热身应从低强度开始，逐步从一系列的常规和简单的动作推进到更加具体和更高强度的动作。这将有助于球员的肌肉和关节以适当的速度移动，并达到接下来的活动或比赛所要求的运动幅度。

热身的主要益处在于：

- 提高身体温度以使肌肉变得更有弹性，进而使运动更加高效。
- 刺激心脏和肺，从而提高脉搏率和呼吸率
- 激活相关肌肉群
- 通过刺激神经系统来提高反应速度
- 提高协调性
- 帮助球员做好心理准备。



热身有三个不同的阶段：

## 1.综合机动性

热身从慢跑/趣味活动开始，以加快心跳和血液流动，然后做一些基本动作来放松肌肉和增强关节的灵活性。静态拉伸可能会适得其反，因为它们可能会减少力量的输出并使球员放松，反而无法起到提高身体准备和加强心理意识的作用。

以下为可以在综合机动性部分完成的一些练习示例。完成这些练习所重复的次数和所花费的时间依球员的经验 and 要进行的训练或比赛内容而不同。



### 深蹲

尽量向下蹲，同时保持背部挺直。以缓慢而受控制的节奏往下蹲。眼睛直视前方。在整个练习中，保持脚后跟接触地板。还可以选择手持一个球置于头顶上方。

## 弓步转体

向前迈步，然后弯曲后膝。保持背部挺直并垂直于地面。前膝不能超过脚趾。有控制地向左和向右转身。后腿向前迈步，使其与前腿齐平。用另一条腿重复相同的动作。



## 侧弓步

向左迈步，弯曲您的左膝并保持右腿笔直。返回直立姿势，在另一侧进行相同的动作。始终保持您的背部挺直。



## 拍背

首先，双臂充分向后伸展。向前挥动手臂，手臂交叉以完成拍背动作。回到初始姿势然后重复动作，每次交替让一侧手臂在上。



## 2.过渡机动性

热身的下一个阶段会提高热身强度，并且更加着重于要求球员移动更大距离的动作。在此阶段请使用此处所示的动态拉伸动作，而非静态拉伸动作。

以下为可以在过渡机动性部分完成的一些练习示例。完成这些练习所重复的次数和所花费的时间依球员的经验 and 要进行的训练或比赛内容而不同。

### 弓步走



这对髋部和臀部肌肉是极好的练习，也有利于腹股沟、股四头肌和腘绳肌的锻炼。保持挺胸和背部平直，同时保持头部静止，下巴不接触胸部。首先，双脚收拢站立，提膝弓步，弓步应足够长以拉伸臀部和腘绳肌，但是不能太深而导致身体失去平衡。前膝不能超过脚趾。后脚向前跟上，落于前脚旁。另一条腿重复动作。还可以选择手持一个球置于头顶上方。

### 侧向交叉步走



将右脚在身前交叉，直到越过左脚，进行横向行走。将身体的重心放在右脚上，然后抬起左脚越过右脚。右脚移到身后，然后越过左脚。用右脚带动身体横行，然后左脚越过右脚。设定一段距离，用以上动作走完，并分别面朝两个方向完成动作。

## 高抬腿走

这是一个好的启动训练，因为它可以拉伸臀部的肌肉。保持胸部挺起并展开，同时注意肩胛骨下拉并靠拢。向前迈步并抓住另一条腿的胫部，膝盖向胸部靠近。注意伸展支撑腿并靠脚趾抬起。这也有助于锻炼脚部肌肉和踝关节。



## 股四头肌拉伸/前踢

有控制地将一条腿平稳抬离地面。将腿直接向上踢，您会感觉到大腿前部的拉力。用另一条腿重复相同的动作。



### 3.技能准备

热身不仅可以用来帮助球员做好训练准备，同时也可以用来提升球员的技能。教练应该在热身中加入与本次训练重点相关的技术内容。

球员可以成对或成小组重点训练比赛要求的专项技能，例如并列争球、列队争球、擒抱等。



正确姿势



错误姿势



# 比赛原则

橄榄球是一种进攻和躲避的运动；一旦获得持球权，目标就是向前推进球（手持或脚踢）到达对方领域并最终得分。每个人都需要明白比赛的基本原则以及这些原则与比赛所需技能的联系。

## 比赛原则



## 犯规行为

犯规行为是比赛围场中任何违背比赛规则的内容和精神的行为。包括：

- 故意妨碍
- 不正当竞争
- 重复违规
- 危险比赛
- 不当行为

任何形式的犯规行为都必须得到快速且坚决的处理。

记住 - 我们都有责任确保橄榄球比赛独特的风骨和精神得以发扬，并以负责任的态度对待我们自己以及他人的健康。

以下部分为球员、教练和裁判提供了一些最佳实践指南，以安全的方式来介绍、提升和实施橄榄球的技能，以此将受伤几率降至最低。



### 教练提示

- 通过条件性比赛建立自信心，以安全的方式不断进步，并培养球员的决策能力
- 对球员进行观察和分析以强调良好的实践和发现错误的实践
- 向球员提供积极且有建设性的反馈以帮助其提高



### 裁判员提示

观看视频实例：

[rugbyready.worldrugby.org/zhcn/principles](http://rugbyready.worldrugby.org/zhcn/principles)

- 应保护球员使用的场地
- 确保比赛安全、愉快地进行
- 尽可能地利用有利条件



# 对手防区比赛



## 比赛背景

橄榄球是一种进攻和躲避的运动：一旦获得持球权，目标就是向前推进球（手持或脚踢）到达对方领域并最终得分。

使球向前推进的最有效的方法是持球球员跑到空档区以避免触碰或将球传给在空档区的队友。

然而，在进攻中有时触碰是不可避免的。运用正确的技巧有助于保持持球权、持续展开进攻并将受伤几率降至最低。



## 球员需知要点

### 接触前

- 首先要躲避防守球员 - 目标是防守队员周围的空档而不是防守队员的身体 ① ②

如果接触无法避免：

- 通过进攻空档和采用回避步法来避免正面擒抱 ②
- 双手持球 ② ③
- 通过采取有力、稳固和放低的身体姿势来为接触做准备 ③
- 迫使擒抱球员进行侧边擒抱 ③
- 尽力站起来 ③
- 借助强有力的腿部蹬力来保持推进势头 ③
- 尽力避开接触 ④



## 接触期间

如果被对方球员拖住并倒地：

- 那么您已经被擒抱；请参见擒抱部分
- 尽力在倒地时将球传给支援队友 **5**
- 如果无法传球给支援队友，那么请递球
- 如果支援球员无法接球并离开/接球并传球，那么将形成 ruck；请参见 ruck 部分。

如果倒地但没有被对方球员拖住：

- 那么您没有被擒抱；爬起来并继续展开比赛



如果被对方球员拖住但没有倒地：

- 那么您没有被擒抱；保持有力的身体姿势并借助腿部的蹬力来保持推进势头 **6**
- 准备迎接更多擒抱球员和/或对方支援球员的到来
- 寻找接近的支援队员 **7**
- 如有可能，将球传给队友 **8**
- 如果一名支援球员向您夹扎，那么便形成了 maul；请参见 maul 部分



## 教练提示

- 确保球员清楚并理解比赛原则
- 确保球员明白要闪避和进攻空档而不选择接触的重要性
- 安排鼓励闪避而不是接触技能的训练
- 运用教学重点来提高球员安全进攻和躲避的技能
- 在介绍和提升技能时应注意性别、体形、年龄和经验的匹配。
- 每次重点教授一个或两个要点 - 不要尝试一次教授太多要点



## 裁判员提示



观看视频实例：

[rugbyready.worldrugby.org/zhcn/openfieldplay](http://rugbyready.worldrugby.org/zhcn/openfieldplay)

访问 World Rugby 的规则教育网站：

[laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)

- 跟上比赛节奏
- 应保护球员使用的场地
- 保持对赛场的宽阔视野

### 留意：

- 远离球的球员冲撞或阻碍对方球员（进攻球员和防守球员）
- 没有按照规则加入 ruck/maul 的“控球”球员
- “擒抱”时没有尝试用手臂的球员

### 需检查：

- 擒抱球员的触碰保持在肩部以下
- 传球符合规则





# 擒抱



## 比赛背景

防守队利用擒抱来阻止进攻队推进，也是防守队争夺持球权的机会所在。擒抱能力对于提高比赛的安全性和乐趣非常关键。澳大利亚和英国的最新研究显示，58%的损伤都是在擒抱情况下产生的，因此，教导擒抱、实施擒抱和裁定擒抱都必须十分谨慎并且给予充分关注，并把良好的技巧和安全性放在第一位。做到这一点会提高球员对擒抱的信心和擒抱能力。



## 规则界定

持球球员被一个或更多对方球员拖住并倒地时，擒抱发生。



## 球员需知要点

### 球员擒抱需知要点

#### 擒抱球员 - 与对方触碰

- “抬头”看着持球球员以保持头部位置正确
- 跟着持球球员移动，脚步尽可能接近以进行擒抱
- 为接触做准备 - 采取有力、稳固和放低的身体姿势
- 头部处于持球球员的后方或一侧 - 决不要使头部出现在持球球员的前面
- 用双臂“抱住”持球球员
- 放开被擒抱球员，立刻爬起来并争夺持球权

#### 持球球员 - 与地面接触

- 双手抓住球
- 保护球 - 将球紧紧护在胸前，双肘在身体两侧
- 先臀部后肩部倒地
- 不要使用手或者球来起缓冲作用
- 转向您的队友并传球、放置球或递球
- 尽快爬起来

有关详细要点，请参见下面的各种擒抱类型。

球员擒抱安全性研究告诉我们：

- 在成年人橄榄球运动中，55-60%的受伤是擒抱造成的
- 头部位置错误会导致头部和颈部受伤 - 在成年人橄榄球运动中，72%的脑震荡伤是在擒抱中发生的，在青少年橄榄球运动中，头部是最常见的受伤部位之一。
- 冲撞导致受伤的几率比合规擒抱高出70%

## 肩部擒抱 - 正面

- “抬头”看着持球球员以保持头部位置正确
- 保持有力、稳固和放低的身体姿势 ①
- 以持球球员的大腿为目标，用肩膀进行触碰 ②
- 双臂紧紧地抱住持球球员的腿，同时腿部用力蹬 ③
- 持续用腿蹬以使持球球员倒地 ④
- 放开持球球员 ⑤
- 快速爬起来 ⑥
- 争夺持球权 ⑦



## 肩部擒抱 - 侧面

- “抬头”看着持球球员以保持头部位置正确
- 保持有力、稳固和放低的身体姿势 ①
- 以持球球员的大腿为目标，用肩膀进行触碰 ②
- 双臂紧紧地抱住持球球员的腿，腿部用力蹬，使持球球员倒地 ③
- 翻滚以使自己处于上方 ④
- 放开持球球员并尽快爬起来 ⑤
- 争夺持球权 ⑥



## 压制擒抱

- 前脚靠近进攻球员 ①
- 以球为目标，球应在腰部和胸部高度之间 ②
- 尝试用双臂抱住持球球员，这样做可以困住持球球员的手臂和球 ③
- 接触后向前推进 ④
- 使持球球员倒地 ⑤



## 触碰擒抱

- 追赶持球球员直至到达可以实施飞扑的距离
- 飞扑并用一只伸开的手臂触碰持球球员脚部或脚踝 ①
- 保持头部远离持球球员脚 ②

除非持球球员倒地后被拖住，否则依照规则并未构成擒抱，裁判将允许进攻继续。



## 多个擒抱球员参与的擒抱

- 第一名擒抱球员应遵循正面肩部擒抱的要点
- 第二名擒抱球员应遵循压制擒抱的要点
- 尝试和另一名擒抱球员交流并同时行动
- 两名球员都应尽快放开持球球员，爬起来并争夺球



近一半的擒抱都涉及多个擒抱球员。双人擒抱很少是策划好的，也很难进行指导。不鼓励双人擒抱，尤其是年轻球员。

## 后方擒抱

- 追赶持球员直至到达可以实施擒抱的距离
- 用双臂抱住持球球员的髋部/双腿 ①
- 头朝向一侧，用肩部进行接触，手臂向内拉 ①
- 双臂紧箍，顺着持球球员的身体向下滑（记住要保持头部朝向一侧）直到持球球员倒地并且自己处于上方 ② ③



## 危险擒抱

所有的球员都要对他们在擒抱持球球员时的行为负责任，照此，擒抱球员不可以危险的方式“擒抱”对手。危险“擒抱”的例子包括：

**高位擒抱** - 在肩线以上进行“擒抱”，尤其是颈部或者头部周围



**空中擒抱** - “擒抱”双脚离地的球员



**投掷/翻倒擒抱** - 抬举（对方）持球球员离开地面，然后倾斜该球员（翻倒）或将球员猛地扔向地面（投掷）致使其上身、颈部或头部着地



**推迟擒抱（球已不在）** - 在传球后“擒抱”球员



**提前擒抱** - “擒抱”无球球员



**冲阻** - 没有尝试用手/手臂抓住持球球员就“擒抱”该球员



## 支援球员

- 所有支援球员必须通过入口进入擒抱区域（请参见第 41 页）
- 只有站立球员可以争夺球
- 保持肩膀位置高于髋部
- 到达正要实施但没有完成的擒抱的球员：
  - 保持有力、稳固和放低的身体姿势
  - 用双臂抓住持球球员
  - 避免与其他球员的头部和颈部接触
  - 使持球球员安全着地
- 如果要越过或者驱赶防守球员：
  - 保持有力、稳固和放低的身体姿势
  - “抬头”- 瞄准目标，下巴不接触胸部
  - 保持脊椎与推进方向一致
  - 以放低的身体姿势开始推进
  - 用肩膀和手臂而不是用头部来触碰防守球员
  - 合拢手臂抱紧对方球员
  - 将该球员推走，让出球
  - 与一名队友夹扎以增强稳定性

## 擒抱入口如何形成

在擒抱期间，两名球员都应尝试转身面向他们的队友。

红队



蓝队



接触前



擒抱完成

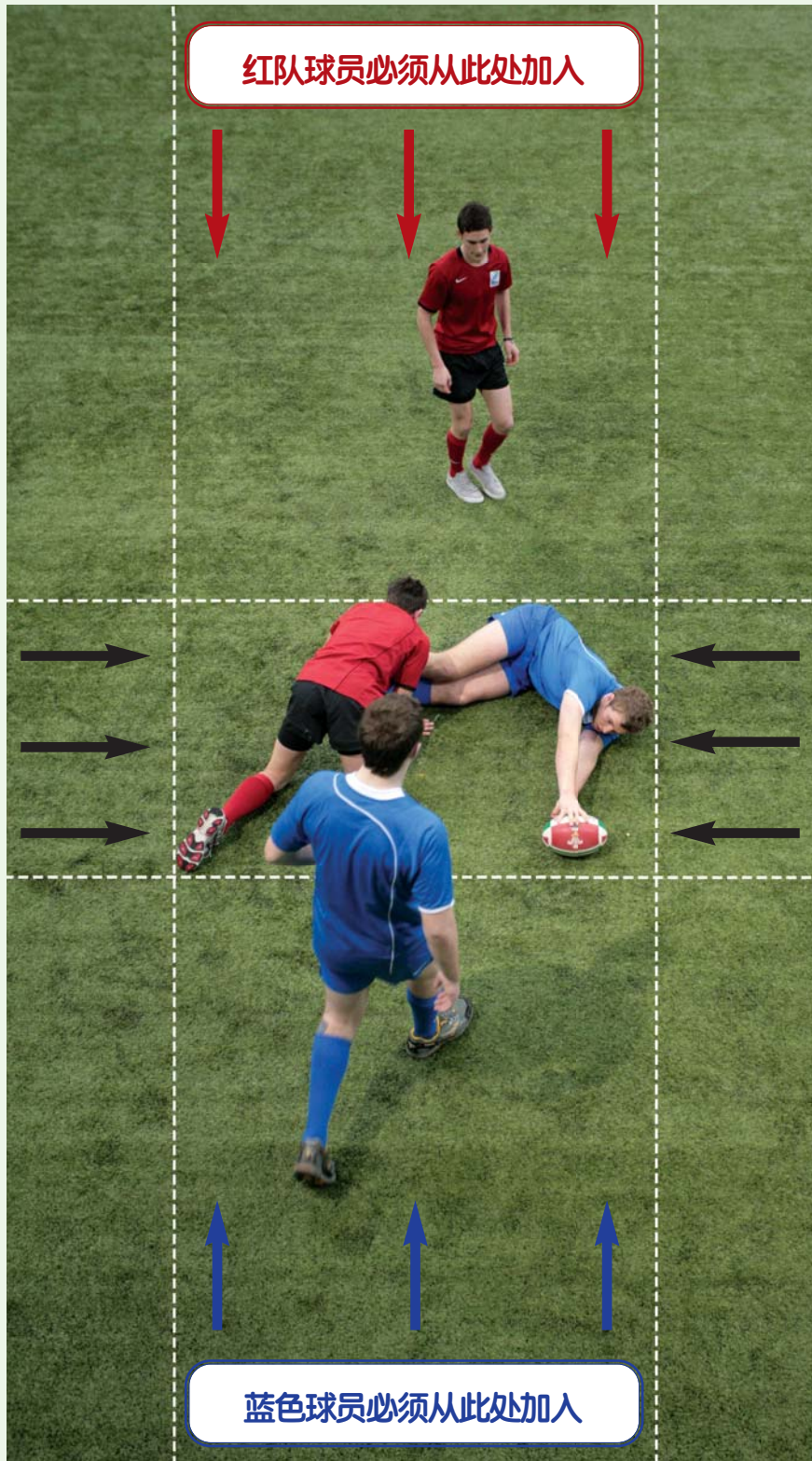
红队



蓝队



# 擒抱入口





## 教练提示

擒抱实施不当往往是由擒抱球员姿势错误而非擒抱技术错误导致。正确的姿势可以且应该通过练习来实现。它包括擒抱球员拦截持球球员，建立平衡和稳定，然后用前脚靠近以使肩膀和手臂接触，便于之后在擒抱中使用腿部蹬力。

- 运用教学重点来提高球员安全擒抱技能
- 强调擒抱中有关手臂使用的规则要求（请参见之前有关危险擒抱的内容）
- 每次重点教授一个或两个要点 - 不要尝试一次教授太多要点
- 对球员进行观察和分析以强调良好的实践和纠正错误的实践
- 向球员提供积极且有建设性的反馈以帮助其提高
- 设计训练活动以鼓励球员不断进步和建立自信
- 侧边擒抱之擒抱发展的一个例子如下：
  - 持球球员跪下 - 擒抱球员跪下（仅为侧边擒抱展示头部位置）
  - 持球球员站立 - 擒抱球员跪下（鼓励使用腿部蹬力）
  - 持球球员走 - 擒抱球员单膝跪
  - 持球球员站立 - 擒抱球员半蹲
  - 持球球员走 - 擒抱球员半蹲
  - 持球球员走 - 擒抱球员走
  - 持球球员跑 - 擒抱球员跑
- 在介绍和提升技能时应注意性别、体形、年龄和经验的匹配。
- 确保球员在足够空间中进行练习以避免与没看到的球员发生意外碰撞



## 裁判员提示

观看视频实例：[rugbyready.worldrugby.org/zhcn/tackle](http://rugbyready.worldrugby.org/zhcn/tackle)  
访问 World Rugby 的规则教育网站 [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### 需检查：

- 擒抱在肩线以下进行
- 擒抱球员用双臂抓紧并抱住持球球员
- 如果持球球员被抱离地面，让他们安全返回到地面
- 擒抱球员放开被擒抱球员
- 被擒抱球员立即传球、放置球或放开球
- 两名球员都爬起来
- 支援球员通过正确的入口进入擒抱区
- 支援球员保持站立

### 留意：

- 犯规的和/或危险的行为，这些不属于擒抱（请参见之前有关危险擒抱的内容）
- 远离球的球员冲撞或阻碍对方球员
- 接触头部或颈部的擒抱或可能会导致颈部或头部伤害的擒抱 - 这些都应作严肃处理



# Ruck



## 比赛背景

Ruck 通常是在擒抱情况下形成的，是保持持球权或争夺持球权的有效方法。Ruck 可以调动防守球员，因此创造了制造空档的机会。Ruck 形成后，越位线就产生了。



## 规则界定

ruck 是比赛的一个阶段，在此阶段中每队的一名或更多名身体接触且站立的球员争抢地上的球。展开比赛已经结束。



## 教练提示

- 通过条件性比赛培养支援球员的决策能力
- 反复练习所有接触技能
- 逐步应用对抗: 例如触碰、拼抢触碰、带包的防守球员、全面接触
- 确保所有的球员在触碰过程中都保持有力的身形，并强调站立以及能够始终支撑他们体重的必要性
- 确保所有的球员都清楚 ruck 的规则，尤其是与安全有关的规则
- **教练不应该训练和/或鼓励“挤压球”，因为会有受伤的风险。在 U19 以下级别，这属于违规行为**



## 裁判员提示

观看视频实例: [rugbyready.worldrugby.org/zhcn/ruck](http://rugbyready.worldrugby.org/zhcn/ruck)  
访问 World Rugby 的规则教育网站 [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### 需检查:

- 加入 ruck 的球员是从最后面队友的脚后方并通过与一名队友夹扎而加入的
- 球员在加入 ruck 时是站立的，并且保持站立直至 ruck 结束
- 球员保持肩膀位置高于髋部

### 留意:

- 故意倒在球上的球员
- 对球员而不是球进行拼抢
- 故意跳到 ruck 之上的球员
- 尝试用手获得持球权的球员
- 冲进 ruck 而没有夹扎的球员
- 清除不在 ruck 中的对方球员的球员
- 没有参与 ruck 但是打破越位线的球员
- 将对方球员从 ruck 中拉出的球员



## 球员需知要点

- 擒抱后，持球球员应用双手立即递球，尽可能远离敌对球员 ① ②
- 支援球员应采取有力而稳固的身体姿势，始终保持头和肩膀高于腕部，在加入 ruck 时“抬头”使用整条手臂夹扎一名队友进行接触 ②
- 从 Ruck 中最后面的队友的脚后位置加入 Ruck；这是越位线 ③
- 支援队员必须夹扎队友，用身体挡住他并在合适的情况下传球。 ③ ④ ⑤
- 当球离开 ruck 时，最近的支援球员应该控球
- 离开 ruck 的球员必须立即退到他们的越位线之后



### 球员 ruck 安全性研究告诉我们：

- “抬头”以保持头和颈部的位置正确
- 始终保持头和肩膀高于腕部
- 通过用整条手臂夹扎一名球员进行接触
- “挤压球”是有潜在危险的技术。不允许 U19 组别以下使用此技术，也不鼓励成年球员使用



# Maul



## 比赛背景

Maul 通常是在身体接触的情况下形成的，当时持球球员被对方球员拖住，但是没有倒地。它可以成为保持持球权或争夺持球权的有效方法。Maul 是动态的攻击平台，它可以调动防守球员，从而制造比赛空档。Maul 形成后，越位线就产生了。



## 规则界定

当持球球员被一个或更多的对方球员拖住且一个或更多的持球方队友夹扎持球球员时，Maul 就开始了。因此在 maul 开始时，它至少包含三名站立的球员，持球球员和每队各一名球员。所有参与的球员必须处于或夹扎于 maul 中，必须站立并向球门线移动。展开比赛已经结束。



## 教练提示

- 通过条件性比赛培养支援球员的决策能力
- 反复练习所有接触技能
- 逐步应用对抗：例如触碰、围挤争抢触碰、带包的防守球员、全面接触
- 确保所有的球员在触碰过程中都保持有力的身形，并强调与一名队友夹扎以符合规则地加入 maul
- 确保所有的球员都清楚 maul 的规则，尤其是与安全有关的规则；防守球员必须始终保持站立且不可违规“摧毁”maul



## 裁判员提示

观看视频实例：[rugbyready.worldrugby.org/zhcn/maul](http://rugbyready.worldrugby.org/zhcn/maul)  
访问 World Rugby 的规则教育网站：[laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### 需检查：

- 持球球员保持完全夹扎
- 加入 maul 的球员是从最后面队友的脚后方并通过与一名队友夹扎而加入的
- 没有参与 maul 的球员要保持在他们的越位线之后

### 留意：

- 将对方球员从 maul 中拉出的球员
- 尝试破坏 maul 的球员
- 冲进 maul 的球员
- 在 maul 中将对方球员举起的球员



## 球员需知要点

- 保持向前冲的势头并把球传给您的队友 ①
- 第一个到达的支援队员应通过抓球或用身体压住球来努力保住持球权。 ②
- 后续的支援队友（第二个和第三个到达的队友）夹扎持球球员并保持向前推进 ③
- 头部和肩膀应高于髋部，所有的球员都必须夹扎 ③ ④
- 所有支持球员都必须遵守基本的安全关键要素：
  - 采取有力而稳固的身体姿势，
  - 保持脊椎与推进方向一致
  - 从低到高推进
  - 与队友夹扎，用肩膀和手臂进行接触
  - 推进时始终保持站立
- 以平衡的队形向前推进 ③
- 当其他支援球员到来时，将球移动到背离对方球员更远的位置 ④
- 当球在后面时，持球员可以继续推进、离开 maul 或者传球给一名队友 ④ ⑤



球员 maul 安全性研究告诉我们，球员应该：

- “抬头”以保持头和颈部的位置正确
- 始终保持头和肩膀高于髋部
- 通过用整条手臂夹扎一名球员进行接触



# 并列争球



## 比赛背景

并列争球是比赛的重新开始，一般是在向前传球等小犯规之后进行。因为它用身体争夺持球权，因此，与其它身体接触一样，安全性是第一位的。球员、教练和裁判都有责任确保并列争球的公平性、竞争性和安全性。所有球员都必须了解正确的姿势技巧，并与对方球员一起配合以保持站立。

在并列争球中，非进攻队有扔球权，通常是从并列争球区域的左手边扔球。防守方有机会重获持球权，可以通过在掷界外球时尝试将球勾入以获得球，也可以通过迫退攻击方以获得球。

并列争球让比赛重新开始，球从并列争球区域中出来后比赛随之展开。



## 规则界定

当每队的八名球员分别排成三排夹扎在一起，两队对接以使每队的前排球员的头交叉时，并列争球便在赛场上形成了。这也会形成一个通道，传锋将球扔进此通道以使前排球员可以通过用脚勾球来争夺持球权。



## 裁判员提示

观看视频实例：[rugbyready.worldrugby.org/zhc/scrum](http://rugbyready.worldrugby.org/zhc/scrum)  
访问 World Rugby 的规则教育网站：[laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### 赛前：

- 检查是否所有前排球员都经过针对该比赛强度的适当训练
- 向前排前锋和传锋解释参与过程的顺序

### 在并列争球时：

- 指导整个过程
- 确保在启动交战之前两队都已做好了准备
- 确保前排没有压低或者肩膀低于髋部
- 检查是否正确夹扎
- 确保球沿着通道扔进

- 如果并列争球变得不稳定，请尽早大声吹哨
- 确保防守方破坏持球权时没有触犯规则
- 确保没有在并列争球中的球员保持不越位
- 如果您有任何安全方面的疑问，请转到无争议的并列争球

## 并列争球准备

首先要清楚对所有参赛者个人身形的要求。球员必须在整个过程中采取和保持有力而稳固的身体姿势。

只有在球员能够展现整个过程每一阶段的能力（定义见下文）时，才可进展到下一个阶段。

**球员做好并列争球的准备后才可参与并列争球。**

在下页图片中，身穿红色衣服的球员是进行并列争球准备流程的球员。

对每一阶段所提供的建议均适用于后续阶段。







## 技巧



## 球员需知要点

- 头部在中间位置
- 肩胛骨向后推
- 挺胸
- 胸部在膝盖之前
- 核心收紧（腹部肌肉收紧）
- 髋部倾斜（臀部向外/上挺）



## 教练提示

- 鼓励所有并列争球球员在训练中加强颈部和肩部区域的锻炼
- 在交战之前、期间、之后对球员的身体姿势进行观察和分析，并相应地纠正技术

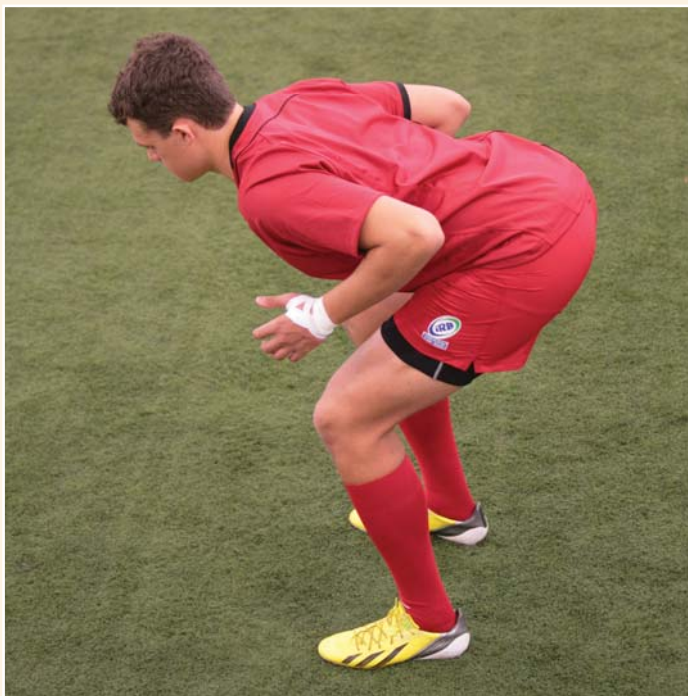
## 研究

球员并列争球安全性研究告诉我们：

- 其受伤倾向（每次并列争球活动的受伤风险）在所有研究过的接触活动中评级最高
- R采用必修的伤害预防课程使并列争球导致的脊柱损伤有所减少
- 技能、经验或力量不匹配已经被确认为导致并列争球受伤的一个危险因素，证据是在 25% 的并列争球受伤中存在某个方面的不匹配
- 缺乏前排打球经验是受伤的一个突出危险因素，是大约 40% 的并列争球受伤的原因
- 一些研究发现，高达 50% 的并列争球受伤发生在对战阶段。



## 技巧



## 球员需知要点

- 膝盖微微弯曲
- 双脚打开与肩同宽，指向前方
- 重心放在脚后跟上



## 教练提示

- 确保所有的球员穿着适合比赛场地地面和条件的鞋子



## 裁判员提示

- 确保所有的球员穿着适合比赛场地地面和条件的鞋子



## 技巧



## 球员需知要点

- 在对战时，努力保持安全、有力和稳固的身体姿势，同时安全地与机器夹扎



## 教练提示

- 按照正确的参与顺序进行练习
- 确保背部平直，头部处于中间位置。如果头部低下，身体也会跟着低下。如果头部太高，则头部有受到对方肩膀冲击的危险，导致颈部受压



## 裁判员提示

- 按照正确的参与顺序进行练习

 技巧


### 球员需知要点

- 在半蹲阶段，以与对方“耳对耳”的姿势为目标
- 只有在裁判命令后，才可遵照正确顺序进行对战
- 与对方形成符合规则的夹扎
- 对战时，努力保持安全、有力和稳固的身体姿势



### 教练提示

- 确保球员的夹扎符合规则



### 裁判员提示

- 确保球员清楚正确的对战顺序
- 留心不符合规则的夹扎



## 技巧



## 球员需知要点

- 与队友和对方球员进行符合规则的夹扎
- 球进入之后才进行推进



## 教练提示

- 确保球员符合规则地与队友和对方球员夹扎



## 技巧



## 球员需知要点

- 作为第二排的支柱和前锋侧翼一起对抗一台机器

 技巧

 技巧





技巧





技巧





# 列队争球



## 比赛背景

列队争球是在球或者球员带球越过边线之后重新启动比赛的一种方式。由球出界之前最后持有或接触球的队伍之对方球员来将球扔进列队争球区。为了赢得持球权，列队争球的所有球员均可以跳起来接球，可以由两名队友帮助其跳跃。扔球的那一队具有优势，因为他们可以使用暗号来提醒队友扔球的位置。接球后，可以将球传给传锋以进行进一步的战略部署，也可能形成 Maul。可以依据球场位置来选择。球员可以被支持的年龄根据不同的联盟而不同。所有人都应该清楚其差异。



## 规则界定

在球已经进入界外区之后，列队争球可以通过向两列球员中间扔球，快速、安全和公正地重新启动比赛。



## 教练提示

- 通过循序渐进的方式确保安全性
- 首先，支持球员举起拼抢衬垫和擒抱包以建立技巧和协调性
- 确保支持球员是使用腿而不是使用背部来支持跳跃球员
- 配合跳跃球员以确保他们在跳跃中保持有力、伸长的身形
- 重点提高每一位跳跃球员/支持组的速度和协调性
- 确保扔球球员练习了个人技能
- 激励跳跃球员在接球后执行不同的部署策略



## 裁判员提示

### 需检查：

- 所形成的列队争球为两条直线，距离标记处为 0.5 米
- 球被笔直扔入这两条直线中间
- 在列队争球中跳跃球员获得正确的支持并安全地返回地面（球员没有在半空中被抛弃）。
- 没有参与列队争球的球员退到 10 米越位线之后

### 留意：

- 故意破坏空中球员稳定性的球员
- 破坏对空中球员进行支持的支持球员之稳定性的球员
- 不符合规则地缩小这两条直线之间距离的球员
- 用力移动对方球员的球员
- 抓住或者推开对方球员的球员
- 不符合规则地冲撞对方球员的球员
- 移动去阻碍对方球员的支持球员



## 球员需知要点



### 综合要点

- 理想的情况是，所有的球员都应该能够成为跳跃球员和支持球员
- 在列队争球期间球员可以改变角色（跳跃球员/支持球员）和位置
- 扔球球员的表现是列队争球成功的关键
- 球员之间必须交流以确保列队争球安全且有效

### 跳跃球员

- 开始姿势：
  - 挺胸抬手 ①
  - 屈膝 ②
- 双脚起跳，迅速跃起 ③
- 快速移动到一个方便队友支持的位置 ④
- 保持身形伸长（通过夹紧臀部来支撑），以确保跳跃者和支持球员保持控制 ⑤
- 在伸出双臂接球时，手要对准球 ⑤
- 与支持球员交流从而安全返回地面 ⑥
- 两脚着地，膝盖弯曲 ⑦



### 列队争球的安全：

- 球员不可以做任何故意破坏空中球员稳定性的事情
- 球员不可以做任何故意破坏对空中球员进行支持之球员的稳定性事情
- 支持球员对空中球员负责，使其安全着地

## 支持球员

- 与跳跃球员一起移动到空档
- 双脚打开与肩同宽，下盘宽而稳定 ①
- 采取蹲踞姿势，背部平直，曲膝挺胸 ② ③ ④ ⑤
- 用手掌抓住跳跃球员，手指张开 ⑥ ⑦ ⑧ ⑨



前举球员

后举球员



## 支持球员 (接上页)

- 借助腿部的蹬力和稳固有力的双臂来支撑跳跃球员 10 11 12 13
- 一起推动跳跃球员以进行支撑 10 11 12 13
- 确保跳跃者安全且有控制地返回地面而没有移动到阻挠/阻碍对方的位置上 14 15 16



# 放松和恢复



在训练期间，身体要经受大量的压力。肌肉纤维、肌腱和韧带会受损，废弃物在体内堆积。所以有必要进行有效的放松练习，使球员从运动中完全恢复过来。球员应负责任地进行放松和热身。应该注意的是，遵循安全且有效的放松常规练习对于裁判和球员来说同等重要。

放松有三个不同的阶段：

1. 轻度练习
2. 拉伸
3. 补充能量

## 放松常规练习

有的球员可能刚刚开始接触此项运动。教练应确保为球员提供一套常规放松练习，并确保此练习安全有效。

5 分钟的轻度练习（如慢跑和散步形式的轻度有氧练习）结合低强度摆臂、肩部转圈、翻滚和拍背等上身练习将有助于球员放松。

此过程有助于心律逐渐恢复到正常的静息脉率。从而防止血液淤积在四肢并减少疲劳感。

放松练习应包含深呼吸，通过对身体系统进行补氧来帮助身体恢复。

进行 5-10 分钟的静态拉伸。这将有助于关节和肌肉恢复到正常长度和正常功能，从而加快恢复过程。放松练习中的静态拉伸可以增强身体柔韧性，并且可以降低未来训练或比赛中的受伤风险。

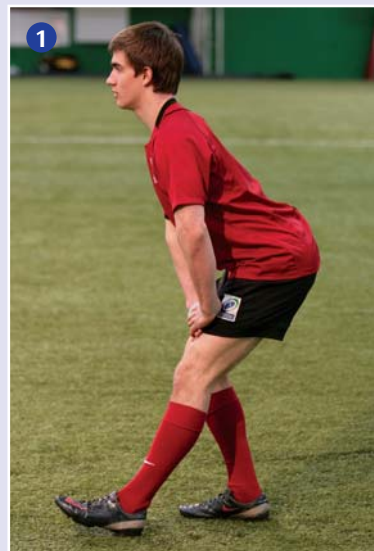
良好恢复包括确保充分补水。白开水不太理想，因为它往往会促进排尿；奶昔或牛奶是理想的补水饮品。在活动后的 60 分钟内进食来补充能量（高碳水化合物和适度蛋白质的食物较为理想）。赛后恢复也应包含轻度活动（轻骑自行车/慢跑 20 分钟以及活动后的第二天进行拉伸）。

训练活动或比赛后，尽力保证连续 8 小时的高品质睡眠。

以下为静态拉伸的一些例子，球员每个静态拉伸动作维持 10-30 秒，每个肢体做 2 或 3 次。一些重要的拉伸是针对腘绳肌、小腿、骨肌、股四头肌和肩膀。

### 腘绳肌拉伸 ①

弯曲后面的腿，保持前面的腿伸直。保持背部挺直，身体向伸直的腿倾斜。



### 股四头肌拉伸 ②

在站立姿势中，用手握住同一侧的大腿。保持背部挺直，双膝对齐。



### 背阔肌拉伸 ④

在跪姿中，向前伸出双臂。慢慢降低肩膀，直到有拉伸感。



### 臀部屈肌拉伸 ③

在跪姿中，抬起与跪着的腿同一侧的手臂。慢慢地向前推髋，直到有拉伸感。



### 小腿拉伸 ⑤

进入短跑运动员的起跑姿势，双膝弯曲。慢慢伸直后面的腿并降低脚后跟，直到有拉伸感。





## 受伤管理



所有的接触性运动都无法避免受伤。然而在橄榄球运动中，重伤或危及生命的伤害却很少见。在紧急援助到来之前，简单的急救技能通常能够改善许多伤情的结果。大多数橄榄球比赛场地的边上几乎都没有合格的医疗支持。因此，急救责任就落在了俱乐部官员、教练、球员、球员家长或裁判的肩上。

通常面对受伤情形时，问题是不要做什么，而不是要做什么，即“避免进一步伤害”。许多状况稍后都会有所好转。一般情况下，在球员状况好转或更有经验的救助人员到达之前，只需要控制局面和预防恐慌。在某些情况下，保护头部和颈部、确保气道畅通或为受伤的肢体提供支撑等简单的措施通常便是受伤处理紧急阶段需要做的所有事情了。

当然，有些情况下，简单地给球员提供支撑和等待救助的想法是不对的，比如心搏停止。尽管这类情况很少，但确实会发生，它也是确保在训练和比赛期间配备受过培训的急救援助人员的原因之一。

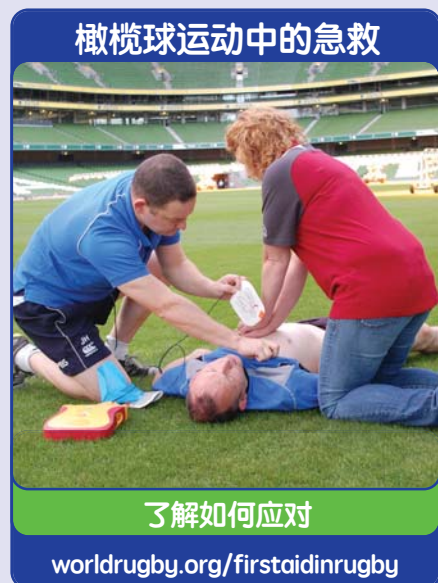


控制局面。  
在球员状况好转或更有经验的救助人员到达之前预防恐慌是照顾受伤球员的基础。

World Rugby 建议在每场比赛和训练活动中配备适当水平的急救人员。World Rugby 提供了不同水平的培训，详细内容请参见 [playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby)

照顾受伤球员的一般原则是：

1. 避免进一步伤害
2. 采取控制措施
3. 避免不必要的移动
4. 与受伤球员说话
5. 如果需要，进行呼救
6. 确保更有经验的救助人员正在赶往现场
7. 判断是否需要做更多事情，可能包括叫救护车



教练、裁判、球员家长和参与比赛的其他人员等所有相关人员都应至少接受基本的急救培训

## 针对不危及生命和不危及肢体的受伤

利用 TOTAPS 方法在比赛场地对球员进行评估。

步骤	评估	处理
说话	事故经过是什么？哪里疼？	
观察	查看受伤部位。与另一侧是否有所不同（肿胀、变色等）？	如果肿胀或者变形，请呼叫急救人员。
触摸	感觉是否有肿胀、触痛和疼痛。	如果一碰就痛，请呼叫急救人员。
主动活动	让受伤球员在没有帮助的情况下自己移动受伤部位。	如果不能移动或者移动会很疼痛，请呼叫急救人员并将该球员移离比赛场地（不承重）。
被动活动	如果受伤球员可以主动移动受伤部位，则在整个活动的幅度内小心地移动它。	如果球员无法做到这一点或者会很疼痛，那么应将该球员移离比赛场地（不承重）。
技能测试	如果主动和被动活动都不产生疼痛，则请该球员站立以查看下肢是否可以完全承重以及他/她是否可以行走。如果球员无法做到这一点，那么应将该球员移离比赛场地（下肢受伤部位不承重）。	如果球员无法做到这一点，那么应将该球员移离比赛场地（不承重）。

## 出血

在处理出血球员伤口时，应佩戴手套以避免该球员和急救人员传染艾滋病和肝炎等血液传染性疾病。不能让血液从一个球员身上转移到另一个球员身上。任何沾染血液的物品都必须密封在塑料袋里并妥善丢弃。

必须尽快处理大出血以减少流血量，因为这可能足以挽救生命。先对伤口进行直接按压，仅当不能直接按压时采用间接压法。安排至医院或者诊所的紧急运送。



### 裁判员提示

访问 World Rugby 的规则教育网站：

[laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)

- 查看负责此场比赛的急救人员以及他们的位置
- 确认要使用的任何信号
- 如果球员受伤，那么继续比赛将会非常危险，裁判必须停止比赛
- 球员不可以穿任何沾染血液的衣物
- 有裸露伤口或流血伤口的球员必须离开比赛区域，并且在控制住流血和盖住伤口后才可返回

## 软组织损伤

软组织损伤通常为韧带扭伤和肌肉拉伤、撕裂和擦伤。应使用称为 **PRICED** 的方法进行处理。

<b>保护</b>	发生受伤情况时，保护受伤部位和受伤球员免受进一步伤害是至关重要的，否则会使问题恶化并延迟伤口愈合。 <ul style="list-style-type: none"><li>• 应对擦伤/划伤进行包扎</li><li>• 应通过绑带或支具支撑受伤的关节</li><li>• 应避免承重</li></ul>
<b>休息</b>	充足的休息对于任何受伤都至关重要，它可以促进组织愈合和修复。记住 - 如果会疼，很可能对患处不利。不要让身体的受伤部位承受任何重量。
<b>冰敷</b>	对受伤处进行冰敷有助于防止流血不止和进一步的肿胀。定期使用潮湿毛巾包裹的碎冰有助于缩短恢复时间和减少期间的疼痛。在 48 小时内，每 2 小时敷一次冰块至受伤处，每次 20 分钟。使用凡士林或者润肤油保护皮肤可以避免不必要的热损伤。
<b>压迫</b>	对软组织伤进行压迫可以防止肿胀并缩短恢复时间。使用扎绑带进行压迫很有效果。确保绑带不要太紧，以免阻断血液循环或者导致绑带处刺痛或疼痛。在敷冰块间隔期间使用绑带包扎患处。
<b>抬高</b>	抬高受伤部位可以减少肿胀和疼痛。
<b>诊断</b>	由具备适当资格的健康专家进行早期诊断和正确的处理是最快的恢复途径。请咨询专业医师，尤其当您患处比较担心、疼痛或肿胀变得严重或者疼痛或肿胀未在 48 小时内减少时。



冰敷有助于防止流血不止和进一步的肿胀



抬高可以减少肿胀和疼痛

对受伤处进行诊断后，应避免 72 小时内的任何伤害。

<b>高温</b>	会增加出血和肿胀，加剧疼痛和僵硬。
<b>酒精</b>	会增加出血和肿胀，掩盖疼痛和受伤的严重程度。
<b>跑步</b>	休息是至关重要的。
<b>按摩</b>	最好避免，因为它会增加出血和肿胀，从而延迟恢复。

## 脑震荡

**必须极其认真地对待脑震荡以保护球员的短期和长期健康。**虽然脑震荡通常为头部遭到击打所致，但当身体遭受击打时，如果冲撞力传输到大脑，也可能引发脑震荡。脑震荡并不总会造成意识丧失。

脑震荡有许多不同的症状或征兆，其中许多可在《World Rugby 脑震荡指南》中找到 [playerwelfare.worldrugby.org/concussion](http://playerwelfare.worldrugby.org/concussion)。

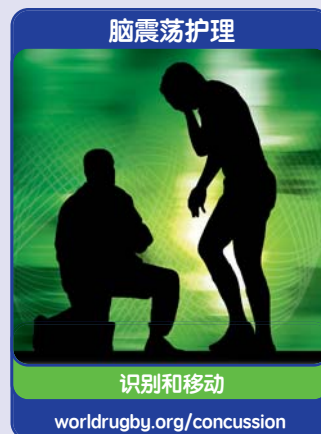
常见症状包括精力不集中、失忆和平衡困难。Pocket Concussion Recognition Tool (如下所示) 可以帮助识别脑震荡。

**如果一名运动员疑似脑震荡，则应将其移离比赛场地，并禁止其重回赛场。**

如果脑震荡球员继续比赛，有发生更严重损伤的风险，并且由于难以应对周围比赛而拖团队后腿。

年轻球员更易出现罕见且危险的神经系统并发症（其中包括死亡），它是由对已经有脑震荡的或者还未完全恢复的个人进行第二次撞击所导致的。

任何因疑似脑震荡而离开赛场的球员均应接受健康专家的评估。不得让其驾驶机动车辆。重回赛场应该遵循《World Rugby 脑震荡指南》所介绍的渐进式方法。



## Pocket CONCUSSION RECOGNITION TOOL™

帮助确定儿童、青少年和成年人是否存在脑震荡情况



### 识别和排除

如果存在以下一个或多个明显的征兆、症状或记忆问题错误，则应怀疑是否有脑震荡。

### 1. 疑似脑震荡的明显表现

以下任何一条或多条视觉表现均表明可能出现脑震荡：

- 意识或响应能力丧失
- 静止不动地躺在地上/起身缓慢
- 脚站不稳/有平衡问题或者跌倒/身体失调
- 紧紧抓住头
- 头晕，表情茫然或发呆
- 思维混乱/没有球员或活动意识

### 2. 疑似脑震荡的征兆和症状

存在以下任何一个或多个征兆及症状即表明可能为脑震荡：

- 意识丧失
- 癫痫发作或惊厥
- 有平衡问题
- 恶心或呕吐
- 昏昏欲睡
- 更加情绪化
- 易怒
- 悲伤
- 疲劳或精神不振
- 紧张或焦虑
- “感觉不好”
- 出现记忆困难
- 头疼
- 头晕
- 神志不清
- 感觉迟钝
- “头上有压迫感”
- 视力模糊
- 对光敏感
- 健忘
- 感觉像“在雾中”
- 颈部疼痛
- 对噪音敏感
- 无法集中精力

© 2013 Concussion in Sport Group

### 3. 记忆功能

未能正确回答这些问题中的任何一个可能表明出现脑震荡。

- “今天我们在哪个比赛场地？”
- “现在打到哪个半场了？”
- “这场比赛中谁是最后的得分者？”
- “上周/上场比赛你打的是哪个队？”
- “你们队赢了上次比赛没有？”

**疑似脑震荡的任何运动员均应“立即移离球场”，且在接受医疗评估之前不得重返赛场。疑似脑震荡的运动员不得单独呆着，不得驾驶机动车辆。**

在所有疑似脑震荡案例中，即使症状消失，也建议将球员转交给医学专业人士，由其进行诊断和指导，并决定球员是否可以重回赛场。

#### 危险标记

**如果报告有以下任何一种行为表现，则应采取安全方式将球员工立即移离赛场。如果现场没有合格的医学专业人士，则请考虑通过救护车运送球员，接受紧急医疗评估：**

- 运动员表示颈部疼痛
- 神志越来越不清醒或者越来越易怒
- 反复呕吐
- 癫痫发作或惊厥
- 虚弱或者上肢/下肢有麻刺感/灼
- 烧感
- 意识状态越来越差
- 剧烈头疼或头疼越来越严重
- 异常的行为改变
- 复视

#### 请记住：

- 在所有情况下，均应遵循急救的基本原则（危险、响应、气道、呼吸、循环）。
- 除非训练时要求这样做，否则不要试图移动球员（除了气道支持需要这样做）。
- 除非训练时要求这样做，否则不要摘掉头盔（如有佩戴）。

McCrory 等人著作的《有关运动中脑震荡的共识声明》(Consensus Statement on Concussion in Sport) 《英国运动医学杂志》(Br J Sports Med) 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group

## 康复

康复需要由受过相应培训的医务人员、医生、理疗医生和健身顾问来进行监督和管理。康复的目的是使球员完全恢复健康，包括：

- 肌力恢复
- 关节活动范围完全恢复
- 恢复协调性和平衡性
- 通过骑自行车和游泳等练习来健身
- 做好准备之后 - 逐步进入橄榄球专项技能练习
- 接触训练后进行全面的身体接触。

如果这些都已实现 - 返回球场。

## 返回球场

在完全康复之前返回球场的球员将面临加剧损伤或者遭受新伤的重大风险。

仅当教练、医生或理疗医师已经对球员进行了测试并确定其已做好重返球场的准备时，球员才可返回球场。

这些伤愈归队的球员必须再次证明他们已经做好了进行橄榄球运动的准备。测试应包括与赛季开始时使用的体能测试类似的体能测试以及球员将在比赛中实施的橄榄球技巧和活动，例如擒抱、闪避、跳跃等。

应使用球员评测信息以对比表现以及查看球员是否再次做好了橄榄球运动准备。如果球员能展现与受伤前相同的表现水平，那么表明他们再次做好了橄榄球运动准备。

通常，最佳的建议是，如果仍感觉疼痛，则不参与橄榄球运动。

## 伤情报告

俱乐部应保持受伤记录。这有助于识别受伤规律和常见伤情，以采取适当的预防措施。以后若有任何疑问或者投诉，也可以提供一份记录。

区域/省市或者联盟如有伤情报告系统，则需严格遵守。此类信息可以为球员福利政策和培训机构提供资料，例如 Rugby Ready。

可以从以下网址下载 World Rugby 伤情报告表

[rugbyready.worldrugby.org/zhcn/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/zhcn/downloads)



### 球员需知要点

- 确保您适合参与 - 即您没有感觉不适并从所有受伤中完全恢复
- 确保所有伤口均已包扎
- 如果您有任何疑问，请向您的医疗服务人员征求建议



### 教练提示

- 不要选择伤情尚未完全恢复的球员
- 清楚什么是应急计划
- 确保为比赛或训练活动配备适当水平的急救人员
- 何不自己学习急救课程？

**免责声明** 本 Rugby Ready 产品中提供的受伤管理信息旨在协助对受伤球员进行护理和管理，并不能替代专业人员的治疗。World Rugby（包括其运营实体 World Rugby Limited 和其他关联实体）不对任何与受伤球员的治疗、护理或管理相关的过失或其他结果承担任何责任。



# 总结

所有参与组织和进行橄榄球运动的人都有关怀球员的责任。Rugby Ready 课程旨在增进对良好实践的了解，帮助相关人员通过采取适当的防范措施来降低身体接触类运动的固有风险。

## 现在您已经做好了橄榄球运动准备，保持橄榄球运动准备

确保比赛公平进行是所有比赛相关人员共同的责任。橄榄球是激烈的身体运动，因此必须不断教导球员原则的重要性，即决不容忍犯规行为、不良行径或辱骂裁判。此项运动的所有管理人员都需要共同促进公平竞争。

- 尊重自己、对方球员、裁判以及比赛规则
- 赢得光荣，输得体面
- 尽力保持平静
- 裁判正在裁定；  
通过公平竞争和尊重裁定以示您的支持

在球员开始橄榄球运动前，对他们进行筛查和评测

确保设备和环境尽可能地安全，并制定应急计划

正确地帮助球员做好准备 - 体能训练、生活方式、热身和放松

教导和运用适当的技术：稳定性、姿势、擒抱、并列争球、列队争球、ruck 和 maul

决不容忍犯规行为

清楚如何处理各种伤情并确保球员完全恢复

如需了解更多信息以及下载内容，请转到：[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)





## 鸣谢

在过去的七年中，许多人对 Rugby Ready 资源的发展作出了贡献。对于他们的专业和奉献精神，我们深表感谢。

编辑团队：Mark Harrington (World Rugby)、Jock Peggie (World Rugby) 和 Adam Pearson (Sport Development)

原创团队：Steve Aboud (IRFU)、Andy Henderson (苏格兰橄榄球)、Will Feebery (RFU) 和 Brian O'Shea (IRB 训练员，澳大利亚)。感谢伦斯特省橄榄球学院、IRFU 博士 Conor McCarthy、圣玛丽学院 RFC、David Keane 和 Alan Rogan (IRFU 裁判)、Rhys Thomas (WRU 裁判)、斯凯里斯 RFC、哈特普利学院、格洛斯特女孩开发组、Stuart Terhege (RFU 裁判)

2011 审阅团队：Gerry Roberts (WRU)、Jock Peggie (苏格兰橄榄球)、Nick Scott (RFU)、Norm Mottram (美国)、Des Ryan (IRFU)、Juan Casajus (UAR)、Xavier Torres Vouga (ABR)、Sean Mallon (NRB)、Mark Hammond (个人装备专业人员)、Dr Simon Kemp (RFU)。感谢 WRU 卓越中心、尼斯港塔尔伯特学院的 Paul Williams 和 Geraint Kathrens 和小伙子们

2014 审阅团队：Neil Graham (苏格兰橄榄球)、Mike England 博士 (RFU)、Sean Mallon (IRB 训练师，荷兰)、Colin Fuller 博士 (IRB 风险管理顾问)、Malcolm David (新加坡橄榄球联盟)、Alejandro Degano (IRB)、Mike Luke (IRB)、Rowly Williams (RFU)、Des Ryan (IRB 训练师，爱尔兰)。感谢莫契斯东中学、RHC Cougars 和 Bosman Du Plessis、Chris Lawson 和 Colin Brett (苏格兰橄榄球)

感谢盖蒂图片社 (Getty Images) 的精选摄影作品

本 Rugby Ready 产品依据适用于爱尔兰事故与伤害预防和医疗实践的相关法律开发。World Rugby (包括其运营实体 World Rugby Limited 和其他关联实体) 不对确保符合可能以任何形式存在于任何规定区域的当地法律要求的过失或其他结果承担任何责任。





Copyright © World Rugby 2014. 允许复制本文件，但只可以用于私人和教育用途。禁止出于任何商业用途复制、租用、出借或分发本文件。

**World Rugby**, World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland  
**Tel.** +353-1-2409-200 **Web.** [worldrugby.org](http://worldrugby.org)

[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)