

# ACTIVATE

World Rugby™ 损伤预防练习计划

## Activate 训练计划

四个针对特定年龄段的不同练习计划：

成人计划

青少年计划

①

A

计划

②

15 岁  
以下

计划

③

16 岁  
以下

计划

④

18 岁  
以下

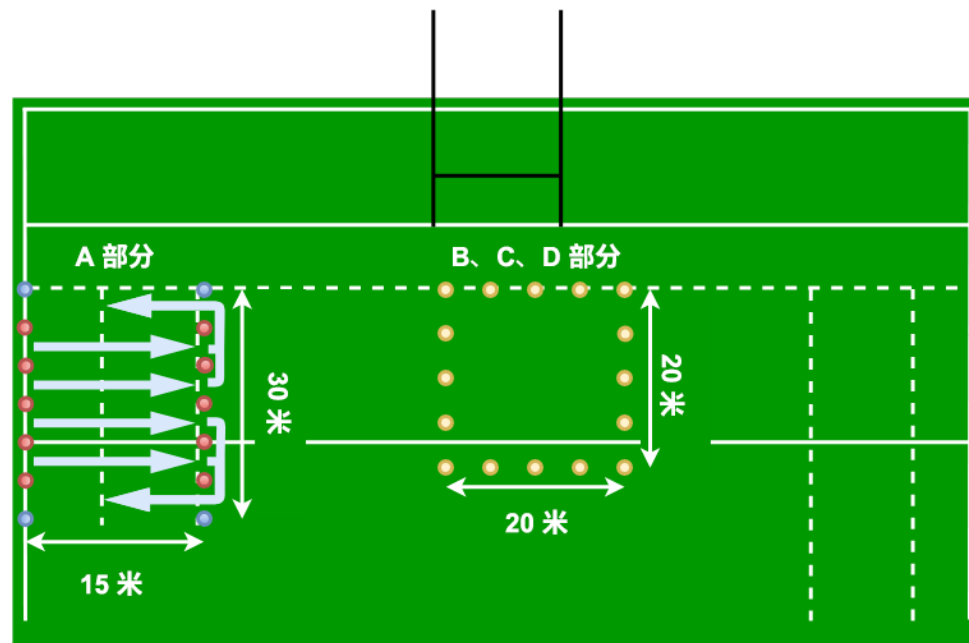
计划

# 什么是 Activate?

Activate 是一套结构化的渐进式练习计划，适用于常规训练和赛前热身训练。

Activate 提供以下四个版本：

- 15 岁以下 (13-15 岁)
- 16 岁以下 (15-16 岁)
- 18 岁以下 (16-18 岁)
- 成人 (18 岁以上)



Activate 场地建议

# Activate 有哪些好处?

Activate 将有助于帮助球员在以下方面获得提升：

- 一般运动控制和技巧 - Activate 中的许多练习都有助于提升稳定性和灵活性，确保球员在橄榄球比赛中安全有效地执行各种动作
- 运动能力 - Activate 的渐进式练习有助于提高运动员的运动能力，例如：力量、爆发力、奔跑速度和高效变向的能力
- 身体强健度 - Activate 有助于强化肌肉、肌腱和韧带机能，帮助球员有效应对橄榄球比赛中受到的力量冲击，降低这些部位在橄榄球和其他运动中受伤的风险。

# Activate 8 点关键提示

Activate 计划中的每项练习通常都会涉及两点或三点“Activate 8 点关键提示”。

## Activate 8 点关键提示：

- 头部水平/抬起  
(想象“戴太阳镜看太阳的样子”)
- 挺胸
- 夹紧肩膀
- 肩膀与髋部齐平
- 用躯干支撑
- 屈膝
- 髋部、膝盖和脚踝成一条直线
- 膝盖超出脚尖



头部水平



头部抬起



挺胸



夹紧肩膀



肩膀与髋部  
齐平



用躯干支撑



髋部、膝盖和  
脚踝成一条直线



膝盖超出  
脚尖

屈膝

虽然在练习时教练需要对每名球员进行针对性的提示，但教练有时也可使用一些很多练习都通用的一般提示，来帮助球员矫正练习姿势和控制技巧。

1

A

部分

2 分钟

强度  
50%

跑步练习，用于热身和锻炼变向时的控制能力和技巧



蛇形跑

S: 1 R: 2 D: 15 米

- 交替向左和向右变向跑，跑动宽度应为跑道的全宽
- 外侧腿发力，带动身体转向

关键提示：挺胸。



行进间卷腹

S: 1 R: 2 D: 15 米

- 向前走 2 步，一条腿伸直向前抬起
- 腰部弯曲，抬起另一侧的手臂，肘部靠近抬起的膝盖

关键提示：挺胸。用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。



变向过人

S: 2 R: 2 D: 15 米

- 沿对角线向左或向右跑
- 外侧脚不动，迈动内侧脚沿对角线向另一方向跑动
- 左右交替过人

关键提示：挺胸。用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

平衡练习，用于锻炼运动控制能力以及下半身和躯干的稳定性

B

部分

4 分钟

单腿平衡浅蹲

S: 1 R: 每条腿 6 次

- 单腿站立，膝盖微弯
- 身体平衡后，支撑腿膝盖和髋部弯曲，呈浅蹲姿势



关键提示：用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

单腿侧跳

S: 1 R: 每条腿 6 次

- 单腿向左侧或右侧跳跃，同一条腿起跳和落地
- 跳跃距离应足够远，以便练习控制能力和平衡能力
- 左右两侧交替跳跃，左右腿交替使用



关键提示：用躯干支撑。屈膝。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

## 1

自重练习或搭档阻力练习，用于锻炼下半身、上半身和颈部的力量和控制能力



## 囚犯深蹲

S: 1 R: 8

- 自然站立，双脚间距略宽于肩，双手置于头后
- 下蹲直至大腿与地面平行，然后恢复起始姿势
- 全程保持脚后跟与地板接触

关键提示：挺胸。夹紧肩膀。膝盖超出脚尖。

## 前桥式抬举腿和手臂

S: 1 R: 1 D: 30 秒

- 首先面朝地面，用前臂和双脚前脚掌支撑身体
- 使肩膀和髋部处于一条直线上并远离地面
- 缓慢将手臂和腿抬至髋部的高度，提左臂抬右腿，提右臂抬左腿



关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。

## 静态颈部收缩

S: 1 R: 每个方向 1 次

D: 每个方向 10 秒

- 用手在多个方向上向头部施力，同时保持头部静止不动
- 施力方向：（下巴朝向胸部，眼睛朝向天空，耳朵朝向肩膀，眼睛朝向肩膀）

关键提示：头部水平。挺胸。用躯干支撑。



## 双抬腿仰卧桥式挺臀

S: 1 R: 8

- 两人一组，球员 1 面朝上躺在地上，髋部和膝盖弯曲 90°
- 球员 2 抓住球员 1 的脚后跟
- 球员 1 缓慢抬起髋部和躯干，肩膀与膝盖呈一条直线

关键提示：用躯干支撑。



## 阻力俯卧撑

S: 1 R: 4

- 两人一组，球员 1 在地上做出俯卧撑姿势，球员 2 站在旁边
- 球员 2 将一只手放在球员 1 的肩胛骨之间，另一只手放在球员 1 的背部下方
- 球员 1 尝试将身体撑起，球员 2 给予一定的阻力

关键提示：头部水平。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



落地、变向和增强式练习，用于锻炼力量和控制能力



## 侧滑交叉步

S: 1 R: 每一侧 3 次

- 呈站立姿势，双脚分开与肩同宽
- 按教练的指示，向左或向右做 2-3 步的交叉步
- 外侧的脚不动，内侧脚交叉步回到起始位置
- 左右交替侧滑

关键提示：挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

## Pogo 跳

S: 1 R: 16

- 膝盖微弯上下跳动，前脚掌起跳和着地
- 尽量减少双脚与地面接触的时间

关键提示：髋部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。

D 部分  
3 分钟

2

## 跑步练习，用于热身和锻炼变向时的控制能力和技巧

A

部分

2 分钟

强度  
50%

## 对角线侧滑

S: 1 R: 2 D: 15 米

- 沿对角线向左或向右做 2-3 步的滑步
- 以滑动腿为轴转动 90°，沿另一方向重复做相同的动作
- 左右交替进行

关键提示：挺胸。膝盖超出脚尖。



## 侧滑

S: 1 R: 2 D: 15 米

- 一条腿拖拽着另一条腿不断侧向滑动

关键提示：挺胸。膝盖超出脚尖。



## 计划变向过人

S: 2 R: 2 D: 15 米

- 两人一组，球员 1（防守者）沿对角线跑到特定位置，然后转身面向球员 2
- 球员 2（攻击者）朝球员 1 奔跑，并避开球员 1
- 然后双方互换，左右交替进行

关键提示：挺胸。用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

## 平衡练习，用于锻炼运动控制能力以及下半身和躯干的稳定性

B

部分

4 分钟



## 单腿阿拉贝斯克 S: 1 R: 每一侧 6 次

- 单腿站立，支撑腿膝盖微弯
- 髋部以上身体缓慢前倾，直至躯干与地面平行
- 保持身体平衡，然后恢复直立姿势

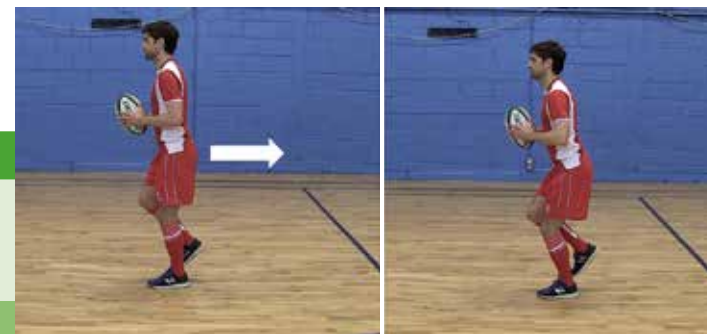
关键提示：肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

## 单腿后跳

S: 1 R: 每条腿 6 次

- 单腿向后跳，同一条腿起跳和着地
- 跳跃距离应足够远，以便练习控制能力和平衡能力

关键提示：用躯干支撑。屈膝。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。



自重练习或搭档阻力练习，用于锻炼下半身、上半身和颈部的力量和控制能力



**反向弓步**

S: 1 R: 每条腿 4 次

- 后跨一步，前脚全脚掌与地面接触，后脚脚尖着地
- 保持髋部水平，前腿弯曲 90°
- 左右腿交替向后迈步

**关键提示：**挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



**北欧式腿后肌屈伸练习**

S: 1 R: 3

- 两名球员双膝跪地，球员 2 按住球员 1 的脚踝
- 球员 1 上半身缓缓趴下（需要注意，防止摔到）
- 球员 1 在身体前倾至极限位置时，双手撑地

**关键提示：**挺胸。用躯干支撑。



**桥式划整圆**

S: 1 R: 1

- 首先做出前桥姿势
- 双脚不动，用前臂使身体缓慢画圈
- 一整圈 = 重复一次
- 如果球员无法画出整圈，则退回到半圈，注意保持控制

**关键提示：**夹紧肩膀。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



**俯卧割草机**

S: 1 R: 每一侧 4 次

- 首先做出俯卧撑的姿势
- 完成一个俯卧撑，然后转动身体，抬起一只手并举过头顶
- 将手放回地上，左右手交替抬起

**关键提示：**挺胸。用躯干支撑。



**熊爬式静态颈部收缩**

S: 1 R: 1

- 两人一组，球员 1 做出熊爬的姿势，球员 2 站在旁边
- 球员 2 用手按压球员 1 的头部，球员 1 尽量保持头部静止
- 用力方向：下巴朝向胸部（屈曲），眼睛朝向天空（伸展），耳朵朝向肩膀（左右侧向屈曲）

**关键提示：**头部水平。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。

落地、变向和增强式练习，用于锻炼力量和控制能力

**双人跳跃碰撞**

S: 1 R: 4

- 两人一组，相隔 1 米并排站立
- 两人同时向对方跳起，碰撞肩膀
- 双脚全脚掌着地，呈半蹲姿势



**关键提示：**挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。

**增强式俯卧撑**

S: 1 R: 8

- 首先做出俯卧撑的姿势
- 肘部微弯，然后瞬间用力伸直，将身体推离地面
- 在空中击掌，然后双手支撑身体着地，双肘微弯



**关键提示：**肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。

3

跑步练习，用于热身和锻炼变向时的控制能力和技巧

A

部分

2 分钟

强度  
50%



**夸张跳**  
S: 1 R: 2  
D: 15 米

- 向前走 2-3 步，然后向上摆动抬起一条腿
- 在抬起的这条腿下方拍手
- 左右腿交替抬起



关键提示：挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。



**A 跳**  
S: 1 R: 2 D: 15 米

- 用力抬起膝盖，摆动腿的脚趾上抬
- 脚迅速落地
- 协调膝盖和肘部运动



关键提示：挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。



**非计划变向过人** S: 2 R: 2 D: 15 米

- 两人一组，球员 1 (防守者) 向前跑到特定位置，然后转身面向球员 2
- 球员 2 (攻击者) 朝球员 1 奔跑，球员 1 指出球员 2 应该奔跑的方向
- 重复这组动作，双方互换角色

关键提示：挺胸。用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。

平衡练习，用于锻炼运动控制能力以及下半身和躯干的稳定性

B

部分

4 分钟



**单腿平衡加推倒干扰** S: 1 R: 每条腿 1 次 D: 每条腿 15 秒

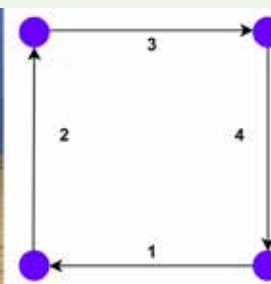
- 球员 1 单腿站立，支撑腿膝盖微弯。球员 2 站在球员 1 旁边
- 球员 2 用双手推球员 1，尝试使之失去平衡，球员 1 尽力保持平衡

关键提示：挺胸。用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。

**单腿方形跳** S: 1 R: 每条腿 6 次

- 单腿站立，保持平衡
- 同一条腿连续跳四次，画一个方形

关键提示：用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。





自重练习或搭档阻力练习，用于锻炼下半身、上半身和颈部的力量和控制能力



脚尖对脚尖深蹲 S: 1 R: 8

- 两名行身高体重相似的球员面对面站立
- 双手相扣，脚尖相触
- 身体向后倾斜，肘部伸展，互相维持平衡
- 弯曲髋部和膝盖，两人都做深蹲姿势

关键提示：挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



北欧式腿后肌屈伸练习

S: 1 R: 5

- 两名球员双膝跪地，球员 2 按住球员 1 的脚踝
- 球员 1 上半身缓缓趴下（需要注意，防止摔到）
- 球员 1 在身体前倾至极限位置时，双手撑地

关键提示：挺胸。用躯干支撑。



正面侧体交叉前桥

S: 1 R: 1

D: 每个姿势 5 秒 (共 25 秒)

- 做出前桥姿势
- 按以下顺序完成动作，每个动作保持 5 秒：正面，侧体（左侧），正面，侧面（右侧），正面

关键提示：头部水平。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



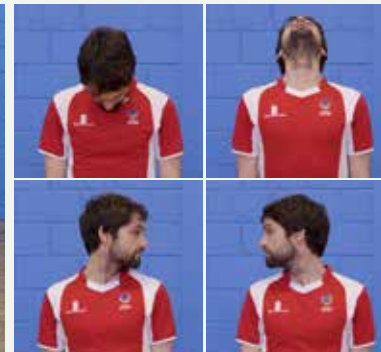
阻力摸肩

S: 1 R: 2 (每一侧 1 次)

D: 每条腿 15 秒

- 两人一组，互相抓住对方右手手腕
- 用右手摸对方的肩膀，同时阻止对方摸自己的肩膀

关键提示：头部水平。挺胸。用躯干支撑。



站姿颈部提拉和转动

S: 1 R: 每个方向 1 次

- 将下巴贴近胸部，保持 10 秒
- 然后尽可能向上抬起头，保持 10 秒
- 使头回到中间位置，然后向左肩和右肩方向尽可能转头，每个方向保持 10 秒

关键提示：挺胸。用躯干支撑。

落地、变向和增强式练习，用于锻炼力量和控制能力



场地边缘滑步 S: 1 R: 4 (每个方向 2 次)

- 呈站立姿势，双脚分开与肩同宽
- 按教练的指示，向场地边缘滑步
- 滑动 2-3 步后，内侧脚拖动外侧脚滑回到起始位置

关键提示：挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

强度 70%



前跳 S: 1 R: 2

- 向前跳跃，越远越好，进行三连跳
- 跳跃时借助双臂带动身体
- 尽量减少每次跳跃时双脚与地面接触的时间

关键提示：挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。

强度 100%

4

## 跑步练习，用于热身和锻炼变向时的控制能力和技巧

A  
部分  
2 分钟强度  
50%

## 对角线后退侧滑

S: 1 R: 2 D: 15 米

- 沿对角线向右后方或左后方移动 2-3 步
- 以后腿为轴转动 90°，沿另一方向重复做相同的动作
- 左右交替进行

关键提示：挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。



## 侧跳

S: 1 R: 2 D: 15 米

- 后腿蹬地，膝盖向上抬起，侧向跳跃
- 后腿蹬地的同时，膝盖和肘部协调配合抬起

关键提示：挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。



## 双人镜像移动

S: 2 R: 2 D: 15 米

- 两名球员相隔 1 米面对面站立
- 球员 1 沿 Z 形曲线向前跑
- 球员 2 按照球员 1 的移动路线跟着球员 1 向后退

关键提示：挺胸。用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

## 平衡练习，用于锻炼运动控制能力以及下半身和躯干的稳定性

B  
部分  
4 分钟

## 单腿阿拉贝斯克伸展

S: 1 R: 每条腿 6 次

- 单腿站立，支撑腿膝盖微弯
- 髋部以上身体缓慢前倾，直至躯干与地面平行，手臂前伸
- 保持身体平衡，然后恢复直立姿势

关键提示：肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

## 90° 转身单腿跳

S: 1 R: 每条腿 6 次

- 单腿站立，膝盖微弯
- 单腿向上跳，在空中旋转 90°，同一条腿全脚掌着地，面朝起跳方向的左侧或右侧
- 两侧交替转身，左右脚交替跳跃

关键提示：用躯干支撑。屈膝。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。



自重练习或搭档阻力练习，用于锻炼下半身、上半身和颈部的力量和控制能力



### 多向弓步蹲

S: 2 R: 1

- 后跨一步，前脚全脚掌与地面接触，后脚脚尖着地
- 保持髋部水平，前腿弯曲 90°
- 左右腿交替向后迈步

关键提示：挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



### 北欧式腿后肌屈伸练习

S: 1 R: 7

- 两名球员双膝跪地，球员 2 按住球员 1 的脚踝
- 球员 1 上半身缓缓趴下（需要注意，防止摔到）
- 球员 1 在身体前倾至极限位置时，双手撑地

关键提示：挺胸。用躯干支撑。



### 俯卧摸肩

S: 1 R: 每一侧 4 次

- 做出前桥姿势
- 按以下顺序完成动作，每个动作保持 5 秒：正面，侧体（左侧），正面，侧面（右侧），正面

关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



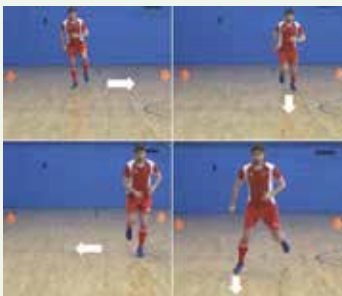
### 单臂划桨

S: 1 R: 每一侧 2 次

- 两人一组，互相抓住对方右手手腕
- 用右手摸对方的肩膀，同时阻止对方摸自己的肩膀

关键提示：夹紧肩膀。用躯干支撑。

落地、变向和增强式练习，用于锻炼力量和控制能力



### 跑动跳步

S: 1 R: 4 (每一侧 2 次)

- 自然站立，以极限速度 50% 的速度奔跑
- 一只脚起跳，向侧面跳出，另一只脚着地
- 接着向前跑，左右腿交替起跳

强度  
50%

关键提示：用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。

### 纠缠摆脱

S: 1 R: 每一侧 3 次

- 两人一组，面对面站立，右肩对齐
- 右手放在对方的右肩上，身体靠向对方
- 用力推开对方，就像比赛中推开对方球员
- 用左臂保持身体平衡，肘部微微弯曲

关键提示：挺胸。夹紧肩膀。用躯干支撑。



### 阻力颈部移动

S: 1 R: 每个方向 1 次

D: 每个方向 10 秒 (共 60 秒)

- 两人一组，球员 1 尝试向不同方向移动头部，球员 2 施加轻微的阻力
- 施力方向：下巴朝向胸部（屈曲），眼睛朝向天空（伸展），耳朵朝向肩膀（左右侧向屈曲），眼睛朝向肩膀（左右转动）



WORLD  
RUGBY™

[www.world.rugby](http://www.world.rugby)