

# 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

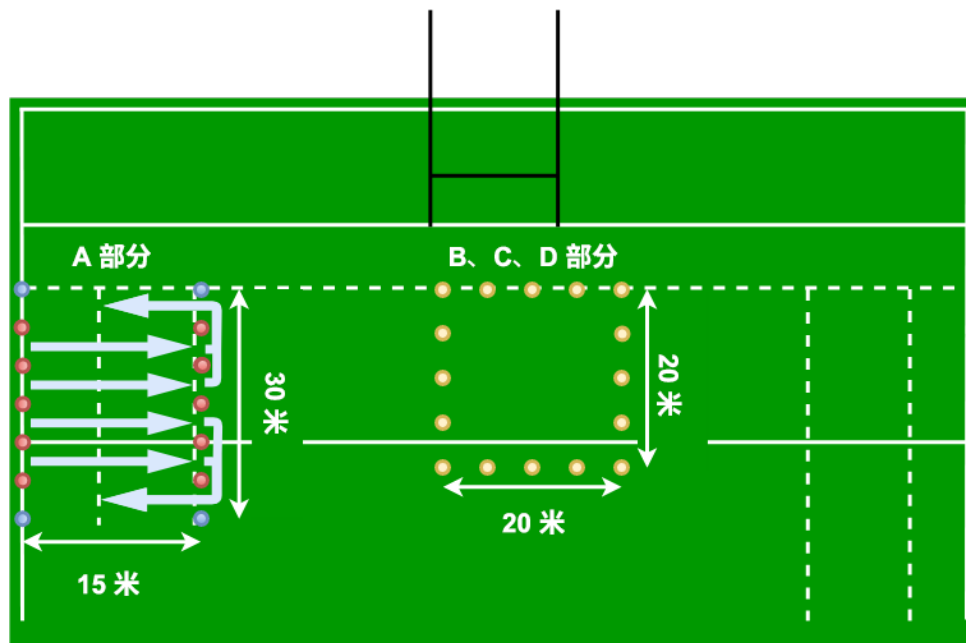
计划

# 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。

S = 组数 R = 重复次数 D = 距离/持续时间

比赛日

A  
部分  
7分钟

强度  
50%

跑步练习，用于热身



### 蛇形跑

S: 1 R: 3 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。

用于改善上半身和下半身灵活性和稳定性



### 下蹲转体

S: 1 R: 12

- 双脚分开与肩同宽，手指握住脚尖
- 尽可能向下蹲，肘部置于膝盖内侧
- 转动胸部，同时手臂交替举过头顶
- 伸直双腿，同时保持手指握住脚尖

关键提示：头部抬起。挺胸。



### 提膝趾踵步行

S: 1 R: 2 D: 15米

- 抬起一条腿的膝盖，靠近胸部
- 另一条腿做提踵动作
- 两腿交替，向前迈步

关键提示：头部水平。挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。

B  
部分  
7分钟



### 单腿平衡加推倒干扰

S: 1 R: 每条腿1次 D: 每条腿30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：用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。



### 阻力侧抬臂

S: 1 R: 每位球员2次  
D: 每次重复15秒

- 手臂置于身体两侧，稍稍远离身体
- 尝试将手臂从身体两侧抬起，伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



### 阻力转臂

S: 1 R: 每位球员2次  
D: 每次15秒

- 靠近身体抬起手臂，肘部弯曲90°
- 保持肘部接触身体，尝试将手移动向身体两侧，同时伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



### 单腿阿拉贝斯克

S: 1 R: 每条腿10次

- 单腿站立，支撑腿膝盖微弯
- 髌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：头部水平。用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。

比赛日

## 阻力练习，用于锻炼力量和爆发力

C  
部分  
7分钟



### 登山

S: 6 R: 5

- 首先做出俯卧撑的姿势
- 双腿交替向前迈出，使膝盖靠近肘部，同时承重腿完全伸展
- 1组 = 交替迈步 5次

**关键提示：**头部抬起。肩膀与髌部齐平。用躯干支撑。

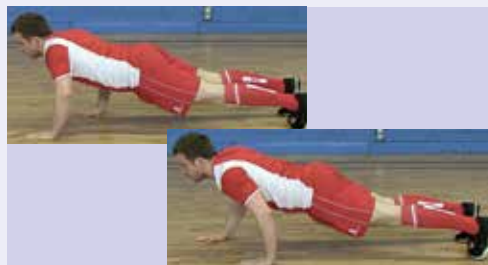


### 单腿前跳静立

S: 1 R: 每条腿 8次

- 单腿向前跳，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。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。



### 弹起式俯卧撑 – 交替

S: 1 R: 15

- 做出俯卧撑的姿势，一只手位于头部前方，另一只手位于胸部下方
- 肘部尽量不要弯曲，肩部发力，用力将身体推起并交换两手位置，回到起始姿势

**关键提示：**夹紧肩膀。肩膀与髌部齐平。用躯干支撑。



强度  
50%

### 慢跑高跳

S: 2 R: 5

- 向前慢跑，然后用一条腿起跳，另一条腿膝盖上抬
- 双手举过头顶，做出接球的姿势
- 双脚以分开姿势全脚掌落地

**关键提示：**屈膝。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

## 锻炼颈部力量和功能

D  
部分  
4分钟



### 静态颈部收缩

S: 1 R: 每个方向 1次 D: 每个方向 15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。



强度  
50%

### 对角线侧滑呈弓步

S: 2 R: 5

- 向左或向右进行两次对角线侧滑
- 每完成两次跳跃后形成弓步姿势，保持躯干面向前方
- 向左和向右交替进行两次对角线侧滑

**关键提示：**挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。



### 肩部练习

S: 2 R: 1

- 球员 1 将手臂向前抬起，与肩同高，同时球员 2 抓住球员 1 的手腕
- 球员 2 尝试快速上下移动球员 1 的手臂，球员 1 进行抵抗

**关键提示：**头部水平。夹紧肩膀。用躯干支撑。



阶段

S = 组数 R = 重复次数 D = 距离/持续时间

1

A

部分  
7分钟

小场比赛和  
跑步练习，  
用于热身

小场比赛  
D: 5分钟

- 首先通过小场比赛让球员活动身体，起到保暖作用并提升球员兴奋度
- 每一队的人数不得超过6人

强度  
50%

蛇形跑

S: 1 R: 3 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。

用于改善上半身和下半身灵活性和稳定性

B  
部分  
7分钟



蹲起

S: 1 R: 12

- 双脚分开与肩同宽，手指握住脚尖
- 尽可能向下蹲，肘部置于膝盖内侧
- 伸直双腿，同时保持手指握住脚尖

关键提示：头部抬起。挺胸。



提膝趾踵步行

S: 1 R: 2 D: 15米

- 抬起一条腿的膝盖，靠近胸部
- 另一条做提踵动作
- 两腿交替，向前迈步

关键提示：头部水平。挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。



单腿平衡击背

S: 1 R: 每条腿1次 D: 每条腿30秒

- 单腿站立保持平衡，向两侧伸开双臂
- 拍击背部，双臂上下交替

关键提示：用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。



阻力侧抬臂

S: 1 R: 每位球员2次  
D: 每次重复15秒

- 手臂置于身体两侧，稍稍远离身体
- 尝试将手臂从身体两侧抬起，伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



阻力转臂

S: 1 R: 每位球员2次  
D: 每次15秒

- 靠近身体抬起手臂，肘部弯曲90°
- 保持肘部接触身体，尝试将手移动向身体两侧，同时伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



单腿阿拉贝斯克

S: 1 R: 每条腿10次

- 单腿站立，支撑腿膝盖微弯
- 髌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：头部水平。用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。

## 阻力练习，用于锻炼力量和爆发力



## 登山

S: 6 R: 5

- 首先做出俯卧撑的姿势
- 双腿交替向前迈出，使膝盖靠近肘部，同时承重腿完全伸展
- 1组 = 交替迈步 5次

关键提示：头部抬起。肩膀与腕部齐平。用躯干支撑。



## 单腿前跳静立

S: 1 R: 每条腿8次

- 单腿向前跳，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。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。



## 弹起式俯卧撑 – 宽窄变换

S: 1 R: 15

- 做出俯卧撑的姿势，两手并拢
- 肘部尽量不要弯曲，肩部发力，用力将身体推起，着地时两手分开

关键提示：头部抬起。肩膀与腕部齐平。用躯干支撑。



## 慢跑高跳

S: 2 R: 5

- 向前慢跑，然后用一条腿起跳，另一条腿膝盖上抬
- 双手举过头顶，做出接球的姿势
- 双脚以分开姿势全脚掌落地

关键提示：屈膝。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

强度  
50%

## 肩部练习

S: 2 R: 1

D: 每次重复 15 秒

- 球员 1 将手臂向前抬起，与肩同高，同时球员 2 抓住球员 1 的手腕
- 球员 2 尝试快速上下移动球员 1 的手臂，球员 1 进行抵抗

关键提示：头部水平。夹紧肩膀。用躯干支撑。

C  
部分  
7 分钟

## 冲刺练习，用于锻炼颈部力量和功能



## 静态颈部收缩

S: 1 R: 每个方向 1 次 D: 每个方向 15 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。

D  
部分  
4 分钟

## 反复冲刺

S: 5 R: 1 D: 30 秒

- 用锥形筒做一条 25 米的跑道，每隔 5 米放置一个锥形筒
- 球队一半球员对每个锥形桶进行往返冲刺，持续 30 秒，另一半的球员进行颈部力量练习
- 让两组球员交替进行这两种练习

强度  
50%

## 对角线侧滑呈弓步

S: 2 R: 5

- 向左或向右进行两次对角线侧滑
- 每完成两次跳跃后形成弓步姿势，保持躯干面向前方
- 向左和向右交替进行两次对角线侧滑

关键提示：挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

阶段

S = 组数 R = 重复次数 D = 距离/持续时间

2

A

部分

7分钟

小场比赛和跑步练习，用于热身

小场比赛

D: 5分钟

- 首先通过小场比赛让球员活动身体，起到保暖作用并提升球员兴奋度
- 每一队的人数不得超过6人

强度  
50%



蛇形跑

S: 1 R: 3 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。

用于改善上半身和下半身灵活性和稳定性



下蹲转体

S: 1 R: 12

- 双脚分开与肩同宽，手指握住脚尖
- 尽可能向下蹲，肘部置于膝盖内侧
- 转动胸部，同时手臂交替举过头顶
- 伸直双腿，同时保持手指握住脚尖

关键提示：头部抬起。挺胸。



提膝趾踵步行

S: 1 R: 2 D: 15米

- 抬起一条腿的膝盖，靠近胸部
- 另一条腿做提踵动作
- 两腿交替，向前迈步

关键提示：头部水平。挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

B  
部分  
7分钟



单腿平衡手臂画圈

S: 1 R: 每条腿1次 D: 每条腿30秒

- 单腿站立保持平衡，向两侧伸开双臂
- 用手臂做画小圈的动作 - 在大圈和小圈之间不断转换

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。



阻力侧抬臂

S: 1 R: 每位球员2次

D: 每次重复15秒

- 手臂置于身体两侧，稍稍远离身体
- 尝试将手臂从身体两侧抬起，伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



阻力转臂

S: 1 R: 每位球员2次 D: 每次15秒

- 靠近身体抬起手臂，肘部弯曲90°
- 保持肘部接触身体，尝试将手移动向身体两侧，同时伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



屈髋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身体前倾，并在整个运动过程中保持这个倾斜角度
- 球员1保持髋部角度不变，躯干缓慢贴向地面
- 球员1用双手着地，并用手推动身体回到起始位置

关键提示：挺胸。用躯干支撑。



## 阻力练习，用于锻炼力量和爆发力

**双人阻力快步走**

S: 6 R: 1

- 球员 1 将双手放在球员 2 的双肩上，同时身体前倾
- 球员 1 双腿交替抬起膝盖，同时后腿完全伸展，确保每次脚落地均在同一位置
- 1 组 = 5 次交替重复

**关键提示：**头部水平。挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

**对角线单腿跳**

S: 1 R: 每条腿 8 次

- 沿对角线向左和向右交替跳跃一次，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。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。

**弹起式俯卧撑-交替** S: 1 R: 15

- 做出俯卧撑的姿势，一只手位于头部前方，另一只手位于胸部下方
- 肘部尽量不要弯曲，肩部发力，用力将身体推起并交换两手位置，回到起始姿势

**关键提示：**夹紧肩膀。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。

强度  
50%**慢跑高跳加转身**

S: 2

- 向前慢跑，然后用一条腿起跳，另一条腿膝盖上抬
- 双手举过头顶，做出接球的姿势，并在空中旋转 90°
- 双脚全脚掌落地，面朝起跳方向的左侧或右侧

强度  
50%**双人镜像移动**

S: 2 R: 2

D: 每次重复 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。

C  
部分  
7 分钟

## 冲刺练习，用于锻炼颈部力量和功能

**静态颈部收缩**

S: 1 R: 每个方向 1 次 D: 每个方向 15 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。

D  
部分  
4 分钟**反复冲刺**

S: 5 R: 1 D: 30 秒

- 用锥形筒做一条 25 米的跑道，每隔 5 米放置一个锥形筒
- 球队一半球员对每个锥形筒进行往返冲刺，持续 30 秒，另一半的球员进行颈部力量练习
- 让两组球员交替进行这两种练习

**关键提示：**挺胸。用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

**肩部练习**

S: 2 R: 1 D: 每次重复 15 米

- 球员 1 将手臂向前抬起，与肩同高，同时球员 2 抓住球员 1 的手腕
- 球员 2 尝试快速上下移动球员 1 的手臂，球员 1 进行抵抗

**关键提示：**头部水平。夹紧肩膀。用躯干支撑。

阶段

S = 组数 R = 重复次数 D = 距离/持续时间

3

A

部分  
7分钟小场比赛和  
跑步练习，  
用于热身

## 小场比赛

D: 5分钟

- 首先通过小场比赛让球员活动身体，起到保暖作用并提升球员兴奋度
- 每一队的人数不得超过6人

强度  
50%

## 蛇形跑

S: 1 R: 3 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。

用于改善上半身和下半身灵活性和稳定性



## 弓步举手前进

S: 1 R: 2 R: 15米

- 弓步前进，同时将双手举过头顶
- 后腿不要接触地面
- 左右腿交替向前迈步

关键提示：挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



## 提膝趾踵步行

S: 1 R: 2 D: 15米

- 抬起一条腿的膝盖，靠近胸部
- 另一条做提踵动作
- 两腿交替，向前迈步

关键提示：头部水平。挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

B  
部分  
7分钟

## 闭眼单腿平衡

S: 1 R: 每条腿1次 D: 每条腿30秒

- 单腿站立，膝盖微弯
- 闭上双眼并尝试保持平衡30秒
- 换一条腿重复此动作

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。



## 阻力侧抬臂

S: 1 R: 每位球员2次  
D: 每次重复15秒

- 手臂置于身体两侧，稍稍远离身体
- 尝试将手臂从身体两侧抬起，伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



## 阻力转臂

S: 1 R: 每位球员2次 D: 每次15秒

- 靠近身体抬起手臂，肘部弯曲90°
- 保持肘部接触身体，尝试将手移动向身体两侧，同时伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



## 静态北欧式腿后肌停顿练习 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上半身前倾至最低点，保持该姿势15秒
- 15秒后，身体降至地面，然后回到起始位置

关键提示：挺胸。用躯干支撑。

阻力练习，用于锻炼力量和爆发力

阶段

3



Pogo 前跳

S: 1 R: 2 D: 每次重复15米

- 膝盖微微弯曲，向前跳跃，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：头部水平。挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。



弹起式俯卧撑 – 远近变换

S: 1 R: 15

- 做出俯卧撑的姿势，双手均置于头部前方
- 肘部尽量不要弯曲，肩部发力，用力将身体推起，着地时两手从头部前方移动至胸部下方

关键提示：夹紧肩膀。肩膀与腕部齐平。用躯干支撑。



向前单腿二重跳

S: 1 R: 每条腿4次

- 单腿向前跳两次，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。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。

弓步前跳

S: 1 R: 10

- 做出弓步姿势，用力向上跳，同时双臂抬起
- 用弓步姿势中的后腿落地



关键提示：挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。

肩部行走

S: 2 R: 5

- 首先双腿伸直，双手放在地面上
- 用双手向前移动，手的位置尽可能远离头部
- 身体完全伸展并保持2秒钟，然后用双手向后移动至双脚的位置



关键提示：夹紧肩膀。用躯干支撑。

冲刺练习，用于锻炼颈部力量和功能

D

部分

4分钟



静态颈部收缩

S: 1 R: 每个方向1次 D: 每个方向15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）

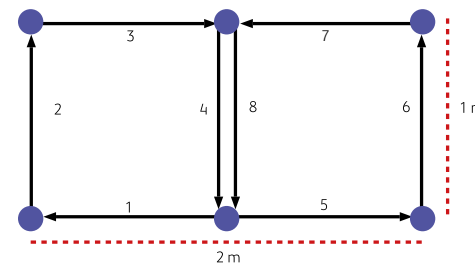
关键提示：头部水平。挺胸。用躯干支撑。

反复冲刺

S: 5 R: 1 D: 30秒

- 用锥形筒做一条25米的跑道，每隔5米放置一个锥形筒
- 球队一半球员对每个锥形筒进行往返冲刺，持续30秒，另一半的球员进行颈部力量练习
- 让两组球员交替进行这两种练习

强度  
50%



8字跑

S: 1 R: 1 D: 30秒

- 球员想象自己站在一个2x1米的矩形中
- 球员面朝前方，向前、向后或侧向跑动，画出数字8的形状

强度  
100%

关键提示：挺胸。用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。



阶段

S = 组数 R = 重复次数 D = 距离/持续时间

4

A

部分  
7分钟小场比赛和  
跑步练习，  
用于热身

## 小场比赛

D: 5分钟

- 首先通过小场比赛让球员活动身体，起到保暖作用并提升球员兴奋度
- 每一队的人数不得超过6人

强度  
50%

## 蛇形跑

S: 1 R: 3 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。

用于改善上半身和下半身灵活性和稳定性



## 弓步体侧屈前进

S: 1 R: 2 D: 15米

- 弓步前进，同时将双手举过头顶，身体向前腿一侧倾斜，保持面向前方
- 后腿不要接触地面
- 左右腿交替向前迈步

关键提示：挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



## 提膝趾踵步行

S: 1 R: 2 D: 15米

- 抬起一条腿的膝盖，靠近胸部
- 另一条做提踵动作
- 两腿交替，向前迈步

关键提示：头部水平。挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。

B  
部分  
7分钟

## 单腿平衡加推倒干扰

S: 1 R: 2 (每条腿1次) D: 每条腿30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。



## 阻力侧抬臂

S: 1 R: 每位球员2次

D: 每次重复15秒

- 手臂置于身体两侧，稍稍远离身体
- 尝试将手臂从身体两侧抬起，伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



## 阻力转臂

S: 1 R: 每位球员2次 D: 每次15秒

- 靠近身体抬起手臂，肘部弯曲90°
- 保持肘部接触身体，尝试将手移动向身体两侧，同时伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



## 静态北欧式腿后肌停顿练习

S: 1 R: 5 D: 每次重复15秒

- 两名球员双膝跪地，球员2按住球员1的脚踝
- 球员1上半身前倾至最低点，保持该姿势15秒
- 15秒后，身体降至地面，然后回到起始位置

关键提示：挺胸。用躯干支撑。



阻力练习，用于锻炼力量和爆发力

阶段

4



**极限 Pogo 跳**

S: 2 D: 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
- 争取一次跳得比一次高

**关键提示：**头部水平。挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。



**对角线单腿二重跳**

S: 1 R: 每条腿4次

- 沿对角线向左和向右交替跳跃两次，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。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。



**增强式俯卧撑**

S: 1 R: 20

- 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：**夹紧肩膀。肩膀与髌部齐平。用躯干支撑。

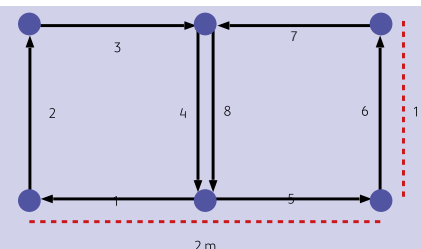


**前跳**

S: 1 R: 8

- 向前跳跃，越远越好
- 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。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



**8 字跑**

S: 1 R: 1 D: 30 秒

- 球员想象自己站在一个 2x1 米的矩形中
- 球员面朝前方，向前、向后或侧向跑动，画出数字 8 的形状

强度 100%

**关键提示：**挺胸。用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。

**肩部行走**

S: 1 R: 8

- 首先双腿伸直，双手放在地面上
- 用双手向前移动，手的位置尽可能远离头部
- 身体完全伸展并保持 2 秒钟，然后用双手向后移动至双脚的位置



**关键提示：**夹紧肩膀。用躯干支撑

C 部分 7 分钟

冲刺练习，用于锻炼颈部力量和功能

D 部分

4 分钟



**静态颈部收缩**

S: 1 R: 每个方向1次 D: 每个方向15 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。

**反复冲刺**

S: 5 R: 1 D: 30 秒

- 用锥形筒做一条 25 米的跑道，每隔 5 米放置一个锥形筒
- 球队一半球员对每个锥形筒进行往返冲刺，持续 30 秒，另一半的球员进行颈部力量练习
- 让两组球员交替进行这两种练习

强度 50%

阶段

S = 组数 R = 重复次数 D = 距离/持续时间

5

A

部分  
7分钟

小场比赛和  
跑步练习，  
用于热身

小场比赛

D: 5分钟

- 首先通过小场比赛让球员活动身体，起到保暖作用并提升球员兴奋度
- 每一队的人数不得超过6人

强度  
50%



蛇形跑

S: 1 R: 3 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。

用于改善上半身和下半身灵活性和稳定性



弓步转体前进

S: 1 R: 2 D: 15米

- 弓步前进，同时将双手举过头顶，转动身体，面向前腿一侧
- 后腿不要接触地面
- 左右腿交替向前迈步

关键提示：挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



提膝踵步行

S: 1 R: 2 D: 15米

- 抬起一条腿的膝盖，靠近胸部
- 另一条做提踵动作
- 两腿交替，向前迈步

关键提示：头部水平。挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。

B  
部分  
7分钟



单腿平衡加推倒干扰

S: 1 R: 2 (每条腿1次)

D: 每条腿30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。



阻力侧抬臂

S: 1 R: 每位球员2次

D: 每次重复15秒

- 手臂置于身体两侧，稍稍远离身体
- 尝试将手臂从身体两侧抬起，伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



阻力转臂

S: 1 R: 每位球员2次 D: 每次15秒

- 靠近身体抬起手臂，肘部弯曲90°
- 保持肘部接触身体，尝试将手移动向身体两侧，同时伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



静态北欧式腿后肌停顿练习

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上半身前倾至最低点，保持该姿势15秒
- 15秒后，身体降至地面，然后回到起始位置

关键提示：挺胸。用躯干支撑。

## 用于改善上半身和下半身灵活性和稳定性

C  
部分  
7分钟强度  
70%

## 坏腿冲刺

S: 1 R: 2 D: 每次15米

- 向前跑时一条腿作为主动腿正常迈动，另一条作为被动腿，膝盖和髌部尽量不要弯曲
- 尽力协调主动腿的膝盖和肘部运动，抬起膝盖时脚趾上翘

关键提示：挺胸。用躯干支撑。

## 向前单腿三重跳

S: 1 R: 每条腿2次

- 单腿向前跳三次，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。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。



## 跪姿接落地球

S: 1 R: 15

- 首先做出跪姿，然后身体缓慢向前倾，双臂向前伸展
- 双臂支撑身体，肘部微弯，将身体推回到起始姿势

关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髌部齐平。用躯干支撑。



## 单腿交替跳跃

S: 1 R: 10

- 双腿交替着地，向前跳跃
- 开始后，用力向上抬起摆动腿的膝盖
- 协调膝盖和肘部运动

关键提示：挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



## 后退、转身与冲刺

S: 1 R: 4 D: 每次重复15米

- 背身慢跑5米
- 180°转身，加速向前跑
- 每次重复时左转和右转交替进行

关键提示：挺胸。用躯干支撑。



## 肩部练习

S: 2 R: 1 D: 每次重复15秒

- 球员1将手臂向前抬起，与肩同高，同时球员2抓住球员1的手腕
- 球员2尝试快速上下移动球员1的手臂，球员1进行抵抗

关键提示：头部水平。夹紧肩膀。用躯干支撑。

强度  
100%

## 冲刺练习，用于锻炼颈部力量和功能

D  
部分  
4分钟

## 静态颈部收缩

S: 1 R: 每个方向1次 D: 每个方向15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。

## 反复冲刺

S: 5 R: 1 D: 30秒

- 用锥形筒做一条25米的跑道，每隔5米放置一个锥形筒
- 球队一半球员对每个锥形筒进行往返冲刺，持续30秒，另一半的球员进行颈部力量练习
- 让两组球员交替进行这两种练习

强度  
50%



阶段

S = 组数 R = 重复次数 D = 距离/持续时间

6

A  
部分  
7分钟

小场比赛和  
跑步练习，  
用于热身

小场比赛

D: 5分钟

- 首先通过小场比赛让球员活动身体，起到保暖作用并提升球员兴奋度
- 每一队的人数不得超过6人

强度  
50%



蛇形跑

S: 1 R: 3 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。

用于改善上半身和下半身灵活性和稳定性



登山支撑

S: 1 R: 每一侧10次

- 首先做出俯卧撑的姿势
- 双腿交替向前迈出，使膝盖尽可能靠近肘部

关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



提膝趾踵步行

S: 1 R: 2 D: 15米

- 抬起一条腿的膝盖，靠近胸部
- 另一条腿做提踵动作
- 两腿交替，向前迈步

关键提示：头部水平。挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

B  
部分  
7分钟



闭眼单腿平衡

S: 1 R: 每条腿1次 D: 每条腿30秒

- 单腿站立，膝盖微弯
- 闭上双眼并尝试保持平衡30秒
- 换一条腿重复此动作

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。



阻力侧抬臂

S: 1 R: 每位球员2次

D: 每次重复15秒

- 手臂置于身体两侧，稍稍远离身体
- 尝试将手臂从身体两侧抬起，伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



阻力转臂

S: 1 R: 每位球员2次 D: 每次15秒

- 靠近身体抬起手臂，肘部弯曲90°
- 保持肘部接触身体，尝试将手移动向身体两侧，同时伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



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，防止摔倒）
- 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。



阶段

6

强度  
70%



单腿 Pogo 跳

S: 2 R: 每条腿 8 次

- 膝盖微弯上下跳动，前脚掌起跳和着地
- 尽量减少两次跳跃之间脚与地面接触的时间

关键提示：挺胸。用躯干支撑。



对角线单腿三重跳

S: 1 R: 每条腿 2 次

- 沿对角线向左和向右交替跳跃三次，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。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。

阻力练习，用于锻炼力量和爆发力

双腿前屈跳

S: 1 R: 2  
D: 每次重复 15 米

- 保持双脚并拢，尽可能高地向前跳
- 收拢双腿，双膝靠近胸部
- 尽量减少两次跳跃之间双脚与地面接触的时间



关键提示：挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



跪姿接落地球 - 俯卧撑

S: 1 R: 15

- 首先做出跪姿，然后身体缓慢向前倾，双臂向前伸展
- 双臂支撑身体，肘部微弯，完成一个俯卧撑，然后回到起始姿势

关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髌部齐平。用躯干支撑。



肩部练习

S: 2 R: 1 D: 每次重复 15 秒

- 球员 1 将手臂向前抬起，与肩同高，同时球员 2 抓住球员 1 的手腕
- 球员 2 尝试快速上下移动球员 1 的手臂，球员 1 进行抵抗

关键提示：头部水平。夹紧肩膀。用躯干支撑。

C 部分

7 分钟

冲刺练习，用于锻炼颈部力量和功能

D 部分

4 分钟



静态颈部收缩

S: 1 R: 每个方向 1 次 D: 每个方向 15 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。

反复冲刺

S: 5 R: 1 D: 30 秒

- 用锥形筒做一条 25 米的跑道，每隔 5 米放置一个锥形筒
- 球队一半球员对每个锥形筒进行往返冲刺，持续 30 秒，另一半的球员进行颈部力量练习
- 让两组球员交替进行这两种练习

强度  
50%



强度  
75%

跑停变向

S: 1 R: 每个方向 2 次

- 自然站立，以极限速度 75% 的速度奔跑
- 按教练的指示，通过缩小步幅以及弯曲髌部和膝盖来降低速度
- 减速到 25% 时，稍稍停住，向左或向右变向，然后加速向前跑

关键提示：挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

阶段

S = 组数 R = 重复次数 D = 距离/持续时间

7

A

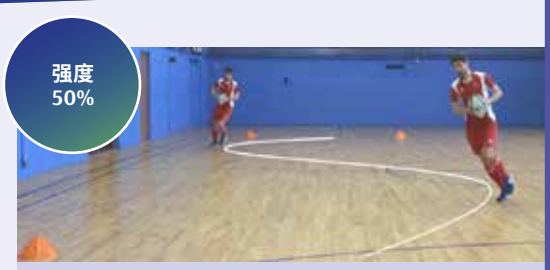
部分  
7分钟

小场比赛和  
跑步练习，  
用于热身

小场比赛

D: 5分钟

- 首先通过小场比赛让球员活动身体，起到保暖作用并提升球员兴奋度
- 每一队的人数不得超过6人



强度  
50%

蛇形跑

S: 1 R: 3 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。

用于改善上半身和下半身灵活性和稳定性



登山转体

S: 1 R: 每一侧10次

- 首先做出俯卧撑的姿势
- 双腿交替向前迈出，使膝盖尽可能靠近肘部
- 旋转上半身，将后腿同侧手臂举过头顶

关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



提膝趾踵步行

S: 1 R: 2 D: 15米

- 抬起一条腿的膝盖，靠近胸部
- 另一条腿做提踵动作
- 两腿交替，向前迈步

关键提示：头部水平。挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

B  
部分  
7分钟



闭眼单腿平衡加推倒干扰

S: 1 R: 每条腿1次

D: 每条腿20秒

- 单腿站立，膝盖微弯
- 闭上双眼并尝试保持平衡10秒
- 换一条腿重复此动作

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。



阻力侧抬臂

S: 1 R: 每位球员2次

D: 每次重复15秒

- 手臂置于身体两侧，稍稍远离身体
- 尝试将手臂从身体两侧抬起，伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



阻力转臂

S: 1 R: 每位球员2次 D: 每次15秒

- 靠近身体抬起手臂，肘部弯曲90°
- 保持肘部接触身体，尝试将手移动向身体两侧，同时伙伴从反方向施加阻力

关键提示：头部水平。挺胸。夹紧肩膀。



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。

## 阶段

## 7

强度  
70%

## 单腿 Pogo 跳

S: 2 R: 每条腿 8 次

- 膝盖微弯上下跳动，前脚掌起跳和着地
- 尽量减少两次跳跃之间脚与地面接触的时间

关键提示：挺胸。用躯干支撑。



## 浅蹲单腿前跳 S: 2 R: 每条腿 7 次

- 单腿向前跳，同一条腿起跳和着地
- 每次跳跃之间，站立腿完成一次单腿下蹲

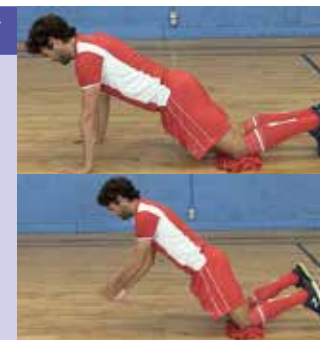
关键提示：用躯干支撑。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。

## 阻力练习，用于锻炼力量和爆发力

## 跪姿接落地球 – 增强式俯卧撑

S: 1 R: 15

- 首先做出跪姿，然后身体缓慢向前倾，双臂向前伸展
- 双臂支撑身体，肘部微弯，用力将身体推离地面，击掌并完成一个俯卧撑



关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髌部齐平。用躯干支撑。

## 跑停变向

S: 1 R: 每个方向 2 次

- 自然站立，以极限速度 75% 的速度奔跑
- 按教练的指示，通过缩小步幅以及弯曲髌部和膝盖来降低速度
- 减速到 25% 时，稍稍停住，向左或向右变向，然后加速向前跑



关键提示：挺胸。髌部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

## 冲刺练习，用于锻炼颈部力量和功能

## D

部分  
4 分钟

## 静态颈部收缩

S: 1 R: 每个方向 1 次 D: 每个方向 15 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。

## 反复冲刺

S: 5 R: 1 D: 30 秒

- 用锥形筒做一条 25 米的跑道，每隔 5 米放置一个锥形筒
- 球队一半球员对每个锥形筒进行往返冲刺，持续 30 秒，另一半的球员进行颈部力量练习
- 让两组球员交替进行这两种练习

强度  
50%

## 交叉双腿前跳

S: 1 R: 2 D: 每次重复 15 米

- 保持双脚并拢，尽可能高地向前跳，向左向右交替跳跃
- 收拢双腿，双膝靠近髌部
- 尽量减少两次跳跃之间双脚与地面接触的时间

关键提示：挺胸。用躯干支撑。膝盖超出脚尖。



## 肩部练习

S: 2 R: 1 D: 每次重复 15 秒

- 球员 1 将手臂向前抬起，与肩同高，同时球员 2 抓住球员 1 的手腕
- 球员 2 尝试快速上下移动球员 1 的手臂，球员 1 进行抵抗

关键提示：头部水平。夹紧肩膀。用躯干支撑。



WORLD  
RUGBY™

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