

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

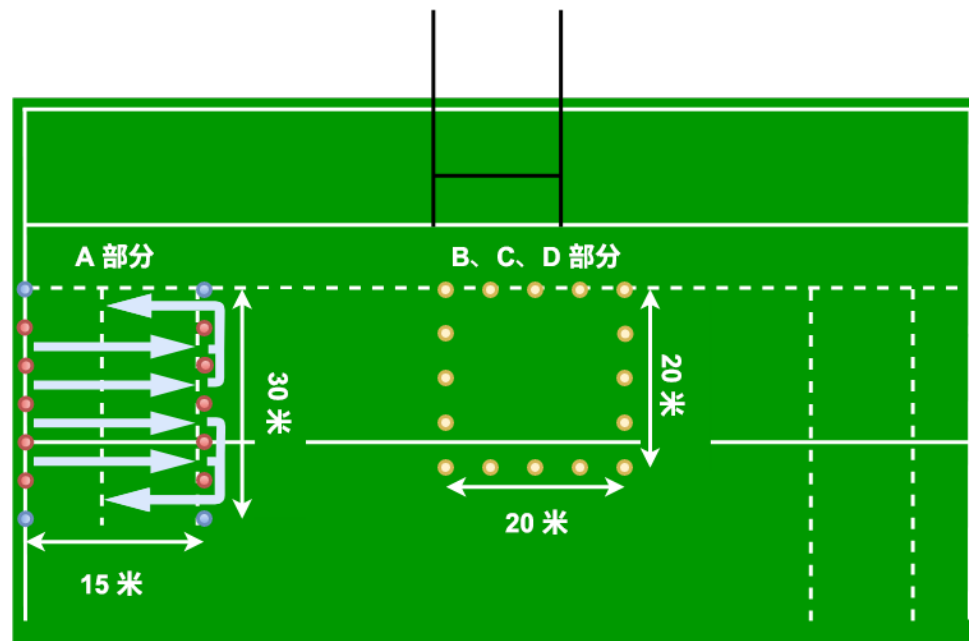
计划

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

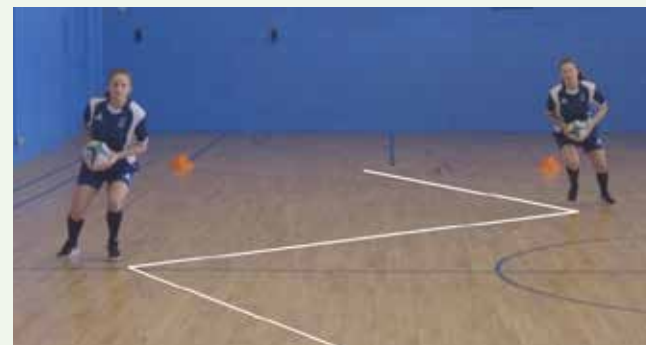
关键提示：挺胸。



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：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

S: 1 R: 12 (每条腿 6 次)

- 单腿站立，膝盖微弯
- 保持 10 秒，然后换另一条腿

关键提示：挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。



单腿前跳双腿着地

S: 1 R: 12 (每条腿 6 次)

- 单腿站立，膝盖微弯
- 单腿向前跳跃，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。

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



僵尸深蹲 S: 1 R: 8

- 自然站立，双脚分开略宽于肩，双臂向前举起，与肩同高
- 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。用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。



双腿仰卧桥式挺臀

S: 1 R: 8

- 面朝上躺下，髋部和膝盖弯曲
- 双脚靠近臀部
- 向上抬起髋部，使肩部和膝盖呈一条直线

关键提示：用躯干支撑。



前桥

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

关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



推倒干扰式俯卧撑

S: 1 R: 1 D: 30 秒

- 球员 1 做出俯卧撑姿势，球员 2 站在旁边
- 球员 2 向球员 1 身体各部位施力，尝试使之失去平衡，球员 1 尽力保持姿势不变

关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。

C 部分
6 分钟



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。

落地、变向和增强式练习，用于锻炼力量和控制能力



滑雪跳 S: 1 R: 每一侧 5 次

- 双脚并拢，双手交叉置于肩膀上
- 保持双脚并拢，膝盖弯曲，左右交替跳跃

关键提示：髋部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。



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

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**闭眼单腿平衡** S: 1 R: 12 (每条腿 6 次)

- 单腿站立，膝盖微弯
- 闭上双眼并尝试保持平衡 5 秒
- 换一条腿重复此动作

关键提示：挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

单腿侧跳双腿着地 S: 1 R: 12 (每条腿 6 次)

- 单腿站立，膝盖微弯
- 单腿向左侧或向右侧跳跃，双脚全脚掌着地，呈半蹲姿势
- 左右腿交替向左侧或右侧跳跃

关键提示：挺胸。髋部、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



弓步前进

S: 1 R: 每一侧 4 次

- 前跨一步，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°
- 左右腿交替向前迈步

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
- 请勿在赛前进行

关键提示：挺胸。用躯干支撑。



侧桥

S: 1 R: 每一侧 1 次
D: 每条腿 15 秒

- 侧躺在地上，将身体抬高离地面，使肩膀和脚踝呈一条直线
- 用前臂和下方的脚支撑住身体

关键提示：夹紧肩膀。用躯干支撑。



推倒干扰式侧桥

S: 1 R: 每一侧 1 次
D: 每条腿 15 秒

- 两人一组，球员 1 做出侧桥的姿势，球员 2 站在旁边
- 球员 2 向球员 1 身体各部位施力，尝试使之失去平衡，球员 1 尽力保持姿势不变

关键提示：夹紧肩膀。用躯干支撑。



熊爬式静态颈部收缩

S: 1 R: 每个搭档 1 次 D: 40 秒

- 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。

C
部分
6 分钟

落地、变向和增强式练习，用于锻炼力量和控制能力



侧滑步

S: 1 R: 每一侧 3 次

- 双脚分开与肩同宽，呈半蹲姿势
- 左右交替跨步，身体重心交替置于左腿和右腿，同时将手向侧面伸出

关键提示：挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。

D
部分
3 分钟

弹跳 S: 1 R: 6

- 首先做出俯卧撑的姿势
- 弯曲髋部，弹动膝盖，形成蜷缩的姿势
- 向前弹跳再度形成俯卧撑姿势，着地时肘部微微弯曲



关键提示：头部抬起。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。

跑步练习，用于热身和锻炼变向时的控制能力和技巧。

**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。髋部、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。髋部、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（向左或向右）
- 重复这组动作，双方互换角色

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

**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：挺胸。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

单腿前跳静立

S: 1 R: 每条腿 6 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：挺胸。髋部、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。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。



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。



前桥式抬腿

S: 1 R: 1 D: 30

- 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
- 缓慢将一条腿抬起至髋部的高度，双腿交替进行

关键提示：夹紧肩膀。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



桥式俯卧撑

S: 1 R: 1

- 做出俯卧撑的姿势，降低身体，两个前臂依次着地，形成前桥式
- 然后依次抬起前臂，恢复俯卧撑姿势

关键提示：肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



站姿颈部提拉和转动

S: 1 R: 每个姿势 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



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髋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。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。



双腿前屈跳 S: 1 R: 8

- 保持双脚并拢，尽可能高地跳起
- 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。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。屈膝。

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

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
- 保持身体平衡，然后恢复直立姿势

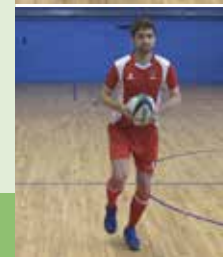
关键提示：用躯干支撑。髋部、膝盖和脚踝成一条直线。膝盖超出脚尖。

单腿侧跳

S: 1 R: 每条腿 6 次

- 单腿向左侧或右侧跳跃，同一条腿起跳和着地
- 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：挺胸。髋部、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

C 部分 6 分钟



反向弓步

S: 1 R: 每一侧 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: 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。



侧桥式抬腿

S: 1 R: 每一侧 1 次 D: 每条腿 15 秒

- 侧躺在地上，将身体抬离地面，使肩膀和脚踝呈一条直线
- 用前臂和下方的脚支撑住身体
- 将上方的腿缓慢抬起至与肩同高，然后回到原位，靠在下方的腿上

关键提示：夹紧肩膀。用躯干支撑。



行走式俯卧撑

S: 1 R: 4

- 自然站立并下蹲，用双手向前爬动，直到形成俯卧撑的姿势
- 做一个俯卧撑，然后双手缓慢向后爬动，恢复下蹲姿势
- 应全程保持髋部高度低于肩部

关键提示：夹紧肩膀。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

D 部分 3 分钟



强度
75%

野马跳

S: 1 R: 6

- 首先做出蜷缩的姿势，双脚向后跳，形成俯卧撑的姿势
- 手臂瞬间用力向后推动躯干，再次形成蜷缩姿势

关键提示：头部抬起。肩膀与髋部齐平。用躯干支撑。



场地边缘滑步

S: 1 R: 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。膝盖超出脚尖。



阻力颈部移动

S: 1 R: 每个方向 1 次

D: 每个方向 10 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）

关键提示：挺胸。用躯干支撑。



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby