

# 七人制橄榄球体能训练的方法

马 峰

山东省威海体育训练中心 山东 威海 264200

**摘要:** 随着国家经济实力不断发展和壮大,橄榄球这项体育运动受到了更多人的关心和重视,许多人都投入到橄榄球事业中。为了更好地发挥出橄榄球运动的艺术性和吸引力,培养更多的橄榄球后备人才,橄榄球体能训练的技巧与方法显得尤为重要。本文将对七人制橄榄球体能训练及其技巧和方法进行粗略阐述,仅供相关工作者参考。

**Abstract:** With the continuous development and growth of the national economic strength, rugby, as a sport, has attracted more and more people's attention. A lot of people are involved in rugby. In order to give full play to the artistry and attraction of rugby and cultivate more reserve talents, the skills and methods of rugby physical training are particularly important. In this paper, the physical training, skills and methods of the seven player Rugby will be roughly described, which is only for the reference of relevant workers.

**关键词:** 七人制; 橄榄球; 体能训练

**Key words:** Seven player system; Rugby; Physical Training

橄榄球是一项具有高强度的身体对抗、技术动作复杂多变,观赏性价值高的球类运动,已风靡全球数百年。随着信息化与科技化时代的渗透,青少年橄榄球专项化的发展日益壮大,而青少年橄榄球专项体能训练则成为影响比赛结果的关键环节。由于儿童青少年在身体形态、结构、机能和生物化学等各方面与成年人都有着较为显著性的差异,其身体素质的发展也与成年人差异悬殊,因而所遵循的训练原则与采用的训练方法也与成年人有所不同。所以橄榄球教练员与运动员应狠抓重点,因材施教,全面重视专项体能训练在橄榄球竞赛中的基础性地位,加强青少年橄榄球体能训练方法和手段的多样性、新颖性、挑战性,以促进青少年橄榄球运动的可持续发展,以及专项运动员后备力量的稳定补充。

## 一、体能训练的概念

在关于体能概念研究过程,国内国外都有不尽相同的意思,但还是各有各的想法,其实从表面的意思来看,体能就是身体基本运动的能力,体能训练就是加强身体运动能力,具有很好的身体素质来支撑身体运动,使之更加灵活和强壮。而从深层来理解,以美国专家对体能训练的理解就是“力量+速度+恢复”,这只是一个总结性的概括,真正上的是体能训练是结合各科理论知识来投入实践中,包括运动生理学、运动医学、运动解剖学以及运动生物力学和运动生物化学,还有有氧训练和无氧训练,来帮助运动员来促进身体素质的练习,对抗阻力的练习,使运动员的身体达到更高层次,以达到高水平比赛对体能的要求。

## 二、七人制橄榄球体能训练方法

### (一) 热身练习

热身训练长期以来一直被排斥于体能训练范畴之外,没有得到相关教练员以及运动员的正确认知,它实质上也是体能训练的内容之一。热身训练最适宜的方法是进行动态拉伸,它可以很好的对身体进行预热,从而激活整个运动系统。通过动态拉伸肢体活动幅度和肌肉屈伸的灵活性都得到加强,完善动作模式的同时减少伤病的出现几率。适用于橄榄球运动员主要的动态拉伸训练方法有很多,橄榄球队主要运用了行进间双臂正反向画圈练习,行进间弓步转体练习等练习。

### (二) 柔韧性训练

从解剖结构角度讲,关节活动范围、结缔组织和肌肉的强度、肌肉的体积是影响柔韧性的主要因素。橄榄球运动员的柔韧性决定着关节的僵硬与否和活动范围,影响技术动作质量,同时也影响运动损伤的风险率。橄榄球比赛剧烈的对抗与冲撞需要运动员具备更加良好的柔韧性,橄榄球运动员柔韧性训练主要有两种方法,一是泡沫柱筋膜松懈训练,二

是肌肉的主动或被动牵拉,从而激活肌肉与筋膜的活性,促进血液循环,提高肌肉的延展性和弹性。泡沫柱筋膜松懈训练见上文放松训练。

### (三) 灵敏性训练

运动员动作是由各种基本动作模式组成,同场竞技类项目由于比赛强烈的对抗,动作模式组合就更加复杂,基本动作模式越规范稳定,运动员的灵敏性就越强,所以橄榄球运动员必须要夯实基本动作模式,包括准备姿态、蹲、弓步、跳跃、快速移动等,进行必要的针对性训练以便更好完成复杂动作组合。

### (四) 耐力、速度训练

强健的身体素质主要是提高和改善运动员机体的物理结构,也就是说重塑身体各部位的肌肉,改善其协调性和柔韧性,使其更有力量和弹性,最终达到最大力量的快速爆发和连续、持久的释放能力,本着全面提高运动员的综合身体素质的原则,同时在训练过程中重点倾向于专项肌肉爆发力和耐力及有利于提高奔跑速度的肌肉训练,因为速度是一名橄榄球运动员的生命,没有速度,一切等于“零”。

### (五) 力量训练

力量是移动、跳跃、投掷、踢球能力的基础,没有足够的力量支撑以上动作在激烈的对抗中不会构成对竞争对手的威胁,同时由于自身力量的薄弱容易为对方找到自身薄弱环节,在冲撞对抗中很容易受伤。身体基本功能具备后就应该进行一般身体力量训练了。力量训练的方法与手段日新月异,多样化发展是目前基本趋势。橄榄球运动员力量训练可以大致分为一般力量训练和爆发力训练,一般性力量训练可以分为躯干力量训练、上肢力量训练、下肢力量训练和全身力量训练,相对于身体基本功能训练其注重身体稳定的基础上调肌肉收缩的力量和速度;爆发力训练注重运动员的无氧供能系统的完善,强调高强度下冲刺跑或者短距离动作速度和频率。

## 三、结语

橄榄球是一项对青少年综合素质要求很高的球类运动,七人制橄榄球运动员只有具备了扎实的身体素质,才能在激烈的比赛中发挥出稳定的技战术水平,获得理想的竞技成绩。因此,青少年运动员要根据个人体质,遵循训练原则,如训练前进行诊断、以速度训练为核心、适时恢复等原则,采取多样的训练方法,合理地安排膳食营养,有目的、有计划地进行科学的体育锻炼。

## 参考文献:

[1] 曹佳. 浅析英式青少年橄榄球的日常训练要领[J]. 当代体育科技, 2016, 6(13): 38-39.