

# 分階段恢復 欖球復操安排



體育活動於2020年大受影響，我們預期本年度當欖球復操時，傷患的潛在風險將比往常為高。有見及此，香港欖球總會建議各球會/隊伍設立復操方案，助球員逐步從居家活動過渡至團隊體能及球技訓練。

此過程將重整球員狀態，以應付傳統欖球的碰撞強度，並旨在減低傷患風險。

## 階段 1

- 個人跑及衝撞準備技巧訓練
- 間歇跑及衝刺跑訓練  
每星期最少完成兩次
- 個人體能訓練，包括專為欖球而設的體能動作  
(毋需使用欖球設備)

## 階段 2

- 衝撞準備期
- 分級衝撞準備訓練將於完成階段 3 的頭兩週開始

香港欖球總會將最少於球場重開四星期後，方才恢復賽事，以便所有球隊均有充足時間調整至適合比賽的狀態。舉例，若球場於9月15日重新開放首場比賽則不會早於2020年10月16日舉行。

為讓球員恢復狀態，並讓他們免受傷患來襲，我們建議教練們使用FITT原則，來計劃他們的季前訓練。

重點	頻率	強度	時間	種類
欖球訓練	訓練環節數量不應超過平常的一週欖球訓練	逐漸由低增強至至高強度訓練	逐漸延長訓練時間	訓練刺激，每週由低風險逐漸增強至更高風險
教練實行時可行的例子	訓練環節數量不應超過平常的一週欖球訓練	例如：以50%相對強度起始，於季前完結時增強至與比賽強度(100%)	例如 第一週：50%訓練時間，每週增加20%	例如：管控衝撞→實時衝撞 短時間加速→長時間衝刺跑 較長休息時間→較短休息時間