

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 世運會 來源 聯合報 日期 98.7.10 版面 B四版

## 世運球類



還有6天  
The World Games  
2009 Kaohsiung  
高雄世界運動會  
2009-7-16-26

7人制橄欖球強調速度、團隊合作。

圖/  
高雄世運籌委會提供

## 7人制橄欖球 考驗爆發力

傳統15人制橄欖球強調團隊、戰術；7人制橄欖球更重視速度及爆發力，原本被設計為15人制的輔助訓練，2001年起就被世運會列入正式競賽。

受主辦國之惠，高雄世運是我國首次參加世運橄欖球賽，12位國手長期在左營國訓中心備戰，總教練林清忠說，只要鎖定對手、正常發揮，中華隊目標四強。

林清忠不但練技術也練心態，他強調有4種訓練目標，分別是技術、體能、戰略、風格，風格就是要打出中華隊的態度與精神，這是地主球隊的風範。

林清忠指出，中華隊以亞運國手為班底，今年的世運與東亞運都是集訓的檢測點。橄欖協選聘請4位斐

濟球員陪練，為中華隊集訓。

7人制橄欖球規則和15人制幾乎完全相同，只有比賽時間、得分後重新開球及罰踢射門等少數規則有異。15人制比賽上、下半場各40分鐘，7人制僅有7分鐘，冠軍戰為10分鐘，7人制強調快速度的奔跑，體能消耗非常大。

7人制橄欖球最早盛行在蘇格蘭、英格蘭邊界地區，1976年香港國際7人制橄欖球賽開辦。國際橄欖球總會在1993年首度舉辦世界杯7人制橄欖球賽。

我國在世界杯參賽史上也曾有過不錯的佳績，世界杯只有24隊參加，先後的4屆比賽我國晉級3次，2005年還曾擊敗歐洲強國義大利。

(馬鈺龍

