

25个成员里有5个CEO,肋骨伤了也要上 杭州这支橄榄球队比灌篮高手更热血

本报记者 沈梦雪

每周三晚和周日下午,总会有一群人准时出现在杭州城北体育公园,每个人身上都穿着10斤重的装备,无论严寒酷暑,风雨无阻。这是杭州的第三支橄榄球队——杭州剑齿虎队。

球队建队时间不久,从初期的5个队员,发展到了现在的25个,更惊人的的是在这支小小的橄榄球队里,有5个CEO。他们来自五湖四海,有黄皮肤、白皮肤,但过了一段时间都成了黑人。日晒带来的改变是最直观的,但内心的改变是静水深流的。恐惧,是剑齿虎队每个队员第一次接触美式橄榄球运动的最大感受,“怕被撞!”,就算穿着再防震的道格拉斯绝版护甲,疼痛依然是切肤的。但是,穿越恐惧,他们都在橄榄球运动中找到了真正的自己。

抓住青春做最热血的事情

像被飞驰而过的火车撞击,三金整个人飞了出去,带着一身防撞服,“砰!”的一声砸在地面上,他第一个闪过的念头是肋骨断了。被抬下场足足缓了10分钟后发现自己没事,他一个骨碌爬起来就往场上跑。

三金是这支球队的创始人之一,今年2月,他成立了自己的公司——鑫畔科技,而这支橄榄球队也几乎是同时创办的,球队从一开始的5个人,到现在的25人,慢慢壮大起来。他说:“这感觉和经营自己的公司一模一样。”

这支球队里,汇聚了不少创业公司的CEO。领队三金是CEO,球队的技术指导是逆袭学院创始人胡博,队员里还有游蜗科技CEO吴天重、旅途点点CEO李岩龙、腹愁者科技公司CEO郭放。都说创业公司很忙,但这几个公司的CEO偏偏“嫌不够忙”,还要折腾一支橄榄球队。

球队主力跑锋Kider,在之前的比赛里断了两根肋骨,但他仍然坚持。或许就是这种一往无前的劲头,

是橄榄球特别吸引这些CEO的原因。队长罗杰是这么说的:“我们这些人,差不多都30岁,橄榄球这项运动需要不停地冲撞、摔倒,这个年纪来打已经老了。但是喜欢就要去做,也算是有点疯狂吧,就想要抓住青春的尾巴。”

所以,这支一群30岁左右人组成的“老鲜肉”球队,成立的第一场比赛,就约来了2016-2017赛季中国美式橄榄球联赛冠军上海泰坦队。比赛结果不是最重要的,重要的是球员在比赛中收获的那份勇往无前,这次并肩作战的经历让他们终生难忘,至今津津乐道。

各司其职 玩也玩得专业

外行看美式橄榄球比赛,总觉得不就一群人为了一个球横冲直撞嘛。其实不然,美式橄榄球的“岗位”安排,细到开个球都有特定人选。进队之后,会按照个人的特点分配进攻组、防守组和特勤组,正如一家公司每人分工明确。

战术的复杂性决定了执行力的重要,就像管理一家公司“打硬仗”不



能靠嘴炮。由于橄榄球运动存在“百分百的受伤可能”,所以球员在训练时需要更加严苛。各种条框规定众多,“动不动就体罚”,比如训练时不能擅自脱头盔,一旦有人违反,整个球队一起“连坐”受罚——原地小碎步跑3-4秒,接一个快速俯卧撑的高强度间歇组合的惩罚,一般人根本抗不过3组,可他们得做10组。有时候4小时训练下来,场边补充能量的水一箱550毫升28瓶,20多个人能喝掉8箱,整整224瓶。

“我们的训练时间并不多,”三金说,“一周也就两次,所以周末训练时间一次就是5个多小时,有时候还会延迟。”哪怕是夏天的时候,杭州的气温40℃以上,他们的训练也没有停过,更别说现在的天气了。

为了保证训练,队员们也是拼了:每周预留好训练时间是必须的,“有时候来不及吃饭就赶过来”;如果

撞上出差,那真比什么都难受,就算叫人发小视频,也要看看现场的热闹;还有一些家里不太同意打橄榄球的队员,要各种找借口,“说出去打个篮球”也要偷溜来训练。

橄榄球是一项特别讲究脑力的运动。就和军事迷爱研究战机型号一样,不管是在健身房还是队友开的酒吧,这群大汉聚在一起,就能如痴如醉地观看比赛对手的录像长达8小时,只要他们一来,就会有人自动挂上小白板,任凭他们看到尽兴处画密密麻麻的战术曲线。仔细想来,这与创业公司最爱的“复盘”如出一辙。

身处创业圈中的人为什么会喜欢橄榄球?也许就是橄榄球这项运动讲究团队和战术,最重要的就是还要克服恐惧,敢拼敢冲,哪里跌倒就在哪里爬起来,而这就像创业一样。

身姿挺拔,步履轻盈,脸色红润,满头乌发,谁能看出她已经当外婆了? 瑜伽达人王秋瑾:运动打开新世界的大门

本报记者 朱郑远

作为当下最流行的时尚运动之一,瑜伽正越来越受到人们的欢迎。由于这项运动对身体协调性和柔韧度要求较高,练习者以年轻人特别是女性居多。而年过半百的王秋瑾可不这样认为。十多年的瑜伽经历,她用自己的亲身经历告诉周围的人,这是一项任何人都可以享受的运动。

今年54岁的王秋瑾,身姿挺拔匀称,步履轻盈,脸色红润,满头乌发。这身段,根本看不出已是年过半百、当了外婆的人。

问及为何选择练瑜伽,王秋瑾坦言,工作之后因为缺乏锻炼,她比较体弱多病。她心想,身体不好平时比较“遭罪”,渴望能有个健康的身体。从那年起,王秋瑾就决定开始锻炼身体,不过她最开始接触的运动并不是瑜伽,而是太极拳。直到偶然的一次机会,王秋瑾看见一位朋友在练习瑜伽,动作舒缓协调又富有美感,一下子把王秋瑾吸引住了。她便询问可不可以跟着练,得到肯定的答案后,第二天就开始随老师一同练习。

“以前虽然听说过瑜伽,但从未接触过,也没什么概念,有朋友在练瑜伽才知道,这样的健身完全有别于

她以前所了解的健身运动。”王秋瑾说。从那以后,她就将动态运动改成静态运动。就这样,王秋瑾逐渐练上了瑜伽,爱上了瑜伽。慢慢地,两个人变为三个人、五个人……“太厉害了,身体柔韧性好的和杂技演员一样。”“这得练很多年才能有这样的功力吧!”类似的评价对王秋瑾而言,已经见怪不怪了。和王秋瑾一样,队友们也已经把瑜伽健身当作了生活中的一部分。

王秋瑾说,金华好山好水好空气,在这样的环境下每天抽一个小时练习户外瑜伽,让她的身心各感愉悦,她也希望有更多的人能体验同样的乐趣。

为了提高自己的水平,王秋瑾偶尔也会参与瑜伽的培训,不仅上课的时候进行学习,回家后自己还进行巩固练习。初学时,在拉伸过程中会出现痛感,让人产生抵触情绪,如果克制不了这种情绪,就会退缩,许多年轻人半途而废就是这个原因。王秋瑾明白这是初学者的不适应期,一定要坚持。

可能是因为有了太极运动打下的底子,王秋瑾的瑜伽进步神速。自

从“邂逅”瑜伽后,王秋瑾不仅身上的赘肉不见了踪影,而且更觉得神清气爽,身上的筋络都拉开了,各关节也都活动到位了,走路轻松,感觉越活越年轻了。

一直坚持练习,王秋瑾渐渐地从瑜伽“菜鸟”变成了“元老”。如今,王秋瑾已经掌握了不少套高难度瑜伽动作,去年还考出了高级瑜伽师的证书,年轻人都无法做到的“犁式”、“卧角式”等动作,对她来说也是“小菜一碟”。并且,在王秋瑾坚持不懈进行瑜伽练习的态度带动下,她的家人也开始参与各式各样的体育运动,拥有了一个健康的身体。

通过十几年的瑜伽经历,王秋瑾认识了一批资深的瑜伽达人,也对瑜伽有了新的认识。她认为练瑜伽不分年龄,只要身体允许,人人都可以适当练习,不过每个人的柔韧性和平衡性不一样,练习时要循序渐进,不要盲目追求高难度动作。

如今,王秋瑾已经是金华市瑜伽协会的秘书
长。“瑜

伽,开始成为了我的标签。同时,瑜伽这个温柔的运动,打开了我运动世界的大门,我也希望能够通过自己的努力,让瑜伽运动惠及更多的人。”王秋瑾感慨道。现在,她着力于推广瑜伽运动,每天还会在微信里和“小伙伴”分享心得体会和视频,每年还会多次组织瑜伽协会的会员参与公益活动,展示出瑜伽之美,让更多的人喜欢上这项运动。

