



从一知半解的好奇者 再到坚定不移的推广者 浙大高材生恋上“绅士的野蛮运动”

本报记者 洪璇

打橄榄球 就靠横冲直撞吗?

本报综合报道

橄榄球运动对抗非常激烈,参与人数也很多,场面宏大,战术配合也相当精彩。但总给“小白”一种只需要横冲直撞把球打进就行了的感觉。

其实,只要仔细多看几场橄榄球比赛就会发现,这是一项充满观赏性的运动,进攻和防守都非常有策略性和针对性。可观赏性甚至比篮球和足球还要高。

橄榄球非常讲究排兵布阵,掩护、伪装、战术欺诈等战术比篮球、足球要复杂得多。和其他团队运动相比,橄榄球更像是战争的模拟,盾牌兵、枪兵、骑兵各有各的位置和战术作用,有的掩护、有的冲锋、有的突袭。

橄榄球运动看起来一个个冲撞不断,令人血脉贲张,但橄榄球进攻的真谛并不在于蛮力对抗,而在于蛮力对抗掩护下的跑位和传球,这项运动其实比篮球更需要智商。

橄榄球规则非常复杂,需要很长的时间去学习了解。如果没有深入了解就上场瞎跑,会把战术搞得乱七八糟。

橄榄球不像足球篮球那么规则简单,把球踢进球门就好了,把球扔进篮筐就好,橄榄球的“达阵”,是一种极为考验智慧和团队配合能力的目标。橄榄球对球员身体素质要求高,而且对每个位置要求都不一样。外野手要求速度快、反应灵敏,手感好、能接球。跑锋要求速度、力量和急转、变向的能力。防守前锋则要求身体强壮。四分卫必须头脑灵活,传球准确。打橄榄球特别要求球队配合,一个战术只要11个人里有一个没有按照战术要求完成动作就不容易成功。

提起橄榄球,很多人的第一反应是时下大热的“超级碗”、NFL所对应的美式橄榄球。的确,橄榄球在美国是超越篮球的存在,每一次“超级碗”比赛,全城的球迷都会上街呼喊口号,气氛极其热烈。但橄榄球运动起源于英国,原名拉格比足球,简称拉格比(Rugby)。因球形似橄榄,所以在中国被称为“橄榄球”。

不论是英式橄榄球还是美式橄榄球,在我国都属于小众运动,听说过的人多,但了解者甚少。橄榄球怎么玩?好玩在哪里?或许可以从杭州市橄榄球运动协会理事柴文韬的故事中得到启发。

只因好奇 将爱好变成事业

柴文韬是杭州富阳人,今年27岁,他的工作是从事橄榄球校园推广工作。这个毕业于浙江大学的大男生,毕业后放弃和专业相关的高薪工作,专心将爱好变成了事业,并且走得坚定不移。

柴文韬回忆,在自己上大学之前,对于橄榄球的了解仅限于在电视上观看“超级碗”的赛事。“一开始,我只是觉得这是一项‘绅士的野蛮运动’,对真实的橄榄球知之甚少。”柴文韬告诉记者,正是因为了解的少,好奇心促使他在大一报选修课时,勾选了英式橄榄球,从此打开了“新世界”的大门。

“与全球知名的美式橄榄球不同,我们在学校中开展的是英式橄榄球的一种——步进式橄榄球。”柴文韬介绍,这种“步进式橄榄球”将比赛中的擒抱、扑搂(tackle)动作改为碰触(touch),因此也称“触式橄榄球”。在规则基本一致的情况下,比赛时防守方只要将双手接触到对方腰间,进攻就算终止,最大程度保证了球员的安全,基本算是一项“零暴力”的运动。

据了解,步进式橄榄球比赛对于场地、参赛人数的要求都不算高,因此相对

适宜在校内开展。步进式橄榄球主要考验的是球员的比赛智慧和团队配合,规则不允许向前传球,如何通过向后互相传球找到防守空当得分,是一门学问。

此外,英式橄榄球还有一种形式叫“撞式”,字如其意,其在比赛中允许球员使用擒抱或扑倒等动作,相比“触式”更加暴力,也更容易受伤。

柴文韬建议,新入门的爱好者可以先尝试“触式橄榄球”,安全性高、有趣又容易上手,等到熟悉这项运动后,再逐步过渡到“撞式”,体验英式橄榄球的“野蛮”之处。

训练秘诀:重体能讲合作

凭着自身的运动天赋和热衷挑战的个性,柴文韬在橄榄球项目上表现出



惊人的爆发力。期末时,他的这门选修课收到了一份漂亮的成绩单,他也顺理成章地加入了浙江大学英式橄榄球俱乐部,并于后来担任俱乐部部长。

柴文韬是怎么练成的?他介绍:“橄榄球需要不停地持球向前推进,同时向后传球的规则让人必须保持沟通,所以勇敢、团队意识很重要,同时需要一定的身体素质。”

为了提高队员们的能力和默契程度,在大大二期间,柴文韬和队友们每周六都会进行橄榄球训练。大三、大四期间,由柴文韬等几位橄榄球练得较为出色的队员组建了

一支橄榄球校队,开始代表浙江大学外出参赛。“那时,我们日常训练安排得更加紧凑。一周六次,进行了更专业更高强度的训练。”柴文韬告诉记者,长此以往,队员们之间形成了良好的默契。而出色的团队合作力,是他们在比赛中获胜的法宝。

柴文韬回忆,那时的训练方式也很有趣,“有一个训练内容是公主抱队友跑,用以锻炼上下肢。每次小个子抱大个子的时候,场面就会很滑稽;等到大个子抱小个子,又成了壮汉抱小媳妇的场景。”

柴文韬告诉记者,橄榄球其实没有特定的训练方式,只要热爱就可以,但一定要坚持训练,并养成运动的习惯。“若想在场上跑得快捷且灵活,良好的身体素质必不可少。”

英、美式的区别 看护具就知道

本报综合报道

英式橄榄球通常指Rugby运动,美式橄榄球实际上起源于Rugby。

两者所使用的球不一样,上场队员人数不一样,打法规则同样不一样。从护具上可以看出更多端倪,英式橄榄球运动员不需要像美式橄榄球的运动员那样佩戴头盔和身体护垫。因为英式橄榄球在打法上更注重团队合作,互相传球以得分。

英式橄榄球每次进攻可以无限次传球,甚至可以向前踢;而美式是一次进攻只能向前传一次,一码码推进。

英式橄榄球观赏性并不亚于美式橄榄球,而且由于所需装备较少,更容易入门和普及。

打橄榄球 这些护具不可少

与美式橄榄球相比,英式橄榄球的运动员不需要佩戴头盔和身体护垫。但有3个部位的护具必不可少。



在人工草皮的场地上,由于地面较为坚硬,球员必须配备护肘来避免手腕挫伤。



戴手套更有利于接球,在寒冷天气时还能保暖。外接手的手套通常在掌心处有一层粘性橡胶材料,而防守前锋的手套在每个手指外都有一层厚厚的衬垫来保护手指。



与护肘一样,在人工草皮上特别需要,多半是由厚而有弹性的海绵所制成。