



海都记者 包华  
见习记者 沈静 文/图

近年来,各类新兴体育运动日渐风靡。有人跟着跳操,有人组队玩飞盘,有人夏天玩浆板冬天学陆冲……而在福州有这么一群人,他们年复一年地坚持着一项小众的体育竞技项目——橄榄球。在这个运动中,越来越多的女孩也加入了进来。近日记者走近福州一支民间橄榄球队,感受他们在这个夏末的速度与力量。



张铭都要抛上几百次  
每次给队员做抛接球训练,



凯莉是队中为数不多的女生,她和男生一样接受训练

# 小小橄榄球的速度与激情

球队,了解背后的酸甜苦辣  
这项小众运动近年在福州兴起,记者走近一支民间橄榄



队员们进行1对1对抗训练

战术打法多达万种  
靠力量更需要配合

“跑起来!跑起来!”张铭是名“90后”,他是福州水狮橄榄球队的队长、教练兼运营,记者抵达东江滨光明巷球场时,他正在带着六十几名新老队员进行日常训练,浑身大汗站在场中,一个接一个地传球,大声指挥着队员们排队进行接球训练。

“以前只在电视上看到过。”大部分人对橄榄球运动的印象是,一群高大雄壮的男子,穿着笨重浮夸的护具,在赛场上横冲直撞,各种身体撞击和对抗。但其实,与同样是团队比赛的足球、篮球相比起来,橄榄球是目前战术打法最多的一项运动,高达上万种。张铭介绍,队员们每周固定训练两个半天,每次两个半小时,含技术基础训练、1对1对抗、团队战术等几个模块,另外也有供初学者的入门训练。

“橄榄球很需要野性和对抗,但并不是只有野蛮的进攻。”张铭说,队里现在大部分是男队员,也有5名女队员,凯莉就是其中之一。她2019年加入球队,当时就在尝试玩Crossfit(一种起源于美国的健身训练体系),目前主业是电商运营和主播,也开了自己的Crossfit馆。“当时是刚好一个老队员朋友在玩,我就跟着一起去训练了一次。第一次的体验印象很深刻,在福建师范大学仓山校区的球场,下午1点训练,太阳非常大,但体验完发现这个训练很有意思,很新颖。”凯莉说。

凯莉说,橄榄球比其他运动要难很多,不仅是体能和身体素质方面,更多的是每个位置的队员都需要用脑去思考,尤其是打战术,不过经过长期训练与思考很难打好,“它从来不是个人英雄主义运动,是团队荣誉的运动,这也是我跟着学习很久才明白的道理,也是我会喜欢的原因吧”。

提到困难,凯莉说:“这项运动对于我这个南方姑娘很难,体格小,力量跟不上男生,在场上如果打比赛几乎没优势,而且刚开始上场被撞飞过好几次,很容易被劝退,但只要去克服它,加强自己的技术,清楚自己要做什么,就能好好保护自己。”

在橄榄球运动中,受伤是常态,记者探访的当天晚上,就有两名队员挂彩,但他们简单处理后依然坚持上场继续训练。



女队员还是健身达人



橄榄球运动需要爆发力



队员们正在进行腰旗橄榄球训练,不仅需要熟悉阵型,更要磨合默契度

“90后”“00后”是主力军  
建队5年从业余冲进半职业

“现在很热的飞盘其实是从橄榄球演化来的,而目前在全国流行的腰旗橄榄球就是简化版的橄榄球玩法,少了身体对抗,更好入门。”训练结束后,张铭谈起橄榄球的各种玩法眉飞色舞,一点不像在场上训练时那般冷酷。

福州水狮橄榄球队建队于2017年5月21日,创始成员是一群运动爱好者,有学生时期打大学生篮球联赛的风云人物,有运动达人,有健身房主理人,几个志趣相投的朋友凑在一块,打着打着,就想从业余队往专业方向去努力。球队成立至今,张铭带领队员们参加了多次南方碗、城市碗比赛,将于2023年参加全国最大的联盟CNFL华美联赛。“2022南方碗”的春季联赛,有9支城市队参加,张

铭带领的队伍第一次打赢了比赛,他当时高兴得潸然泪下。

目前,水狮的队员以“90后”和“00后”为主,正式队员有81人,男生占大部分,女生有5名。年纪最大的近40岁,最小的才16岁,除了一些大学生,队员遍布各行各业,都在橄榄球中找到了自己的快乐。

张引是建队时就加入的元老级队员,在福建省微生物研究所工作,橄榄球已经是他生活中最不可或缺的一部分,“我喜欢直面冲撞的快感和激情,这种感觉让我勇于去面对生活和工作中的困难!”

阿爽加入球队3年,他认为,橄榄球中勇敢、不屈、奋力一搏,以及一群人为了同一个目标努力团结的精神,正是他创业阶段所需要的。

在福州普及尚需时日

橄榄球目前在全国来说都还是比较小众的一项运动,在福州更是如此。张铭坦言,建队5年多,队伍规模发展比较慢,其中一个原因是场地,全国仅上海和广东佛山有专业的橄榄球场地,福州只能使用足球场。张铭很希望福州能建设专业的橄榄球运动场。另外,正式队员的护具装备也价格不菲,头盔、牙套、肩甲、手套、防撞裤、橄榄球鞋,一套下来要3000元~10000元不等。而技术想要达到一定的水平,更需要长时间的训练和坚持。因此,相较飞盘来说,橄榄球是一项稍有门槛的兴趣爱好,也就没那么容易普及和流行。

据了解,福建省2018年成立了橄榄球协会,目前已在福州、厦门、泉州等地发展了数十支英式、美式橄榄球队。2021年12月,福州举办了首届中小学生橄榄球锦标赛,为橄榄球运动的发展注入新鲜血液。