

橄为天下先!

王钧璧“半路出家”创立猛鲨橄榄球俱乐部，培养输送数十名国字号教练和球员



猛鲨代表的国青队在日本参赛。

运动

B07



日本和歌山县橄榄球协会来访，王钧璧(图右)。

□文/半岛记者 杜金城 图/受访者提供

随着橄榄球项目确定被列为2020年的东京奥运会正式项目，这项早已风靡全球的运动受到了更多人的关注和喜爱。在青岛，橄榄球运动也早已红红火火地开展起来。并且，如果追溯中国橄榄球运动的发展历程，青岛是不可忽视的力量。这其中，65岁的王钧璧更是不能不提到的关键人物。从1998年在青岛创立国内第一家英式橄榄球俱乐部——青岛猛鲨橄榄球俱乐部。到如今，猛鲨不仅培养输送了几十名的国字号球员教练，并且还承办包括亚洲锦标赛在内的多项高水平国际赛事。更为难得的是，王钧璧还将橄榄球项目引入校园，让孩子们体会到了这项运动的魅力。

为推广橄榄球承办亚锦赛

很多球迷还记得2015年的时候，青岛曾承办了亚洲橄榄球锦标赛。那次赛事在青岛橄榄球运动的发展历史上具有着标志性的意义。但很少有人知道，猛鲨橄榄球俱乐部是那次赛事的承办方。并且，因为赛事承办时间、招商、票房等原因，那次赛事并没有为猛鲨带来太多的经济效益。王钧璧当初承办赛事的初衷很简单，只是想让更多青岛人了解观赏到这项颇具魅力的运动项目。

承办橄榄球亚锦赛这般的国际顶级赛事对于猛鲨这样的业余民间俱乐部来说并不是一件容易的事。从赛事筹备到组织，甚至是招商运营，事无巨细都要亲力亲为。“其实，我们从俱乐部创立起就开始承办各种比赛，希望通过高水平的比赛来更好地推广橄榄球这项运动，也想用高水平赛事来吸引更多青岛人关注并参与到这项运动中来。”王钧璧解释了承办亚锦赛时的初衷。

在2015年之前，橄榄球亚锦赛也曾经在中华举办，但没有一家民间俱乐部敢于牵头承办这项赛事。最终，猛鲨投入自己的全部身家，将这项亚洲顶级的橄榄球赛事引入到了青岛。当年9月份，16支代表着亚洲最高水平的橄榄球国家队亮相青岛，整个亚洲橄榄球界的眼光全部聚焦在此。“为了办好那次比赛，我们的确是费尽了心思。除了保证正常比赛外，我们还举办了牵手球童招募、小球员热身赛等很多活动，可以说，那次的赛事组织得到了当时亚洲橄榄球协会高层的高度评价，比赛的结果也非常圆满，虽然没有太多经济效益，但赛事的影响力以及对于青岛橄榄球的推动作用绝对是超过预期的。”王钧

璧讲道。

一届亚锦赛让王钧璧开拓了视野，他也决心要用更为专业的方式来发掘属于自己的赛事，沙滩橄榄球成为他关注的重点。对此王钧璧表示，沙滩橄榄球比起传统橄榄球来说，更有观赏性、趣味性，安全性也更高，再加上青岛有着非常好的自然条件，所以沙滩橄榄球在青岛有着非常好的发展前景。2016年，猛鲨主办的全国沙滩橄榄球锦标赛在青岛顺利举行。

“半路出家”仍是冠军教头

猛鲨橄榄球俱乐部不仅是青岛第一家业余橄榄球俱乐部，在国内也是开创了先河。而王钧璧也算是将橄榄球正式引入青岛的第一人。但很少有人知道，这位橄榄球运动的带头人当初可是一名篮球项目的冠军教练。

上世纪90年代，王钧璧带领的青岛二中篮球队在区市篮球比赛中屡屡夺冠。其中，在青岛市篮球比赛高中组中更是实现过七连冠的荣耀，初中组也有过五连冠的辉煌。即便是在山东省内，青岛二中篮球队也是绝对劲旅，曾获得山东省传统学校篮球赛冠军的荣誉。可就是这么一个冠军教头，却因为一次偶然机会转了行。“1995年，当时我还在青岛二中担任篮球教练。一个偶然的机会发现，从二中进入中国农业大学的体育特长生很多都改行从事了橄榄球项目，而且有很多人入选了国家队。”王钧璧回忆道。

这项比篮球运动对抗更加激烈的运动项目到底有怎样的魅力?通过不断了解，王钧璧不仅掌握了橄榄球的规则更逐渐喜欢上了这项运动。他在结合多年篮球教学经验以及与不少橄榄球圈内资深人士的交流，坚定了从事这项运动的决心。期间，台湾橄榄球重量级人物林振岱的到来更是给了王钧璧很多建议与帮助，也增强了他的信心。

1998年，青岛猛鲨橄榄球俱乐部正式成立，也成了国内第一家橄榄球俱乐部。俱乐部成立后，王钧璧把主要的精力放在了运动员输送上，从1998年到2008年短短十年时间，输送了13名国家队、36名国青队队员，为中国农大、解放军体院、上海体院等高校输送了120多名高水平运动员。猛鲨橄榄球队也成为国内的一支劲旅，实现全国青年锦标赛三连冠的伟业，同时六次代表中国参加中日韩青少年体育交流大会橄榄球比赛。多哈亚运会，中国橄榄球队取得了铜牌，创造了历史最佳战绩，而在上场的7名队员中，有3名出自猛鲨。王钧璧对国内橄榄球运动的推广

做出了巨大贡献，在青岛市橄榄球协会的选举中，当选为协会会长，成为了本市橄榄球运动的带头人。

进校园还把孩子送出国

橄榄球项目如今在青岛开展得红红火火，尤其是在很多大中小学，越来越多的橄榄球少年参与了这项运动的发展。并且，猛鲨橄榄球如今还将目光瞄向了海外市场，从2013年开始就组织俱乐部的学员到橄榄球运动发达国家交流学习。

“一个项目的发展，必须要有群众基础，也就是我们经常说的‘从娃娃抓起’，所以我们很早就开始尝试与学校合作，把自己俱乐部发展的基石打牢固。”如今猛鲨橄榄球俱乐部已经先后与青岛30所学校进行合作，组织超过400次活动，推广人数超过80000人，培训授课超过100000课时。而第一个合作的青岛大学路小学，也是全国第一所橄榄球特色学校。2017年，与猛鲨合作多年的青岛实验高中被世界橄榄球协会授牌为“世界橄榄球教育培训中心”。

2012年前后，新西兰橄榄球明星球员达拉斯与内森到猛鲨做客。这两位世界级明星的到来给王钧璧触动很大，后者认识到国内橄榄球运动还刚刚起步，与世界高水平强队之间的距离还相差很大。“只有走出去向橄榄球先进国家学习经验，我们自己的水平才能够快速提升。”王钧璧说道。2013年，猛鲨U12橄榄球队第一次走出国门，访问新西兰。“当时我们队里的队长，是大学路小学的徐乐然，就是那次交流活动让他彻底开了眼界。回来后，他就立志要去新西兰一边求学一边打球。现在，他已经从奥克兰文法学校毕业并将进入大学深造，他的目标就是将来学成回国，推动中国橄榄球运动的发展。”

也是这次出国交流，让猛鲨下定了聘请外教的决心。外教丹尼尔的到来，让猛鲨拥有了第一位外籍教练。“作为一名高水平的教练，他给我们猛鲨的队员们带来了太多先进的理念和训练方法，特别是在课程设置上，他永远都不会让小队员们感到枯燥，在游戏中就达到了一定的训练目的。”有了这次成功的经历，猛鲨也加快了自己出国交流的步伐，每年都会组织不同年龄组的队员去新西兰、澳大利亚、英国、法国等国家进行交流。通过交流活动，猛鲨还帮助新西兰的豪斯威尔学校与青岛的两所学校结成了友好学校。2017年，新西兰最顶级的私立学校基督中学的校长还特意拜访了青岛的实验高中，双方基本达成了建立友好学校的意向。

半岛都市报体育产业
工作室战略合作伙伴

前方体育

SC 运动·概念
SPORTS CONCEPT



什么是力量训练?

□健身指导 王卓

力量训练又叫做抗阻力训练，是完全依靠自身力量克服一定外界阻力的运动。阻力可来自他人自身重物专门的健身器械，杠铃、哑铃、弹力带等，是增强肌肉力量和耐力的主要手段，力量训练主要包括静力性和动力性：像扎马步就是静力性下肢训练。深蹲就是动力性下肢训练。平板支撑就是静力性腹部训练，卷腹就是动力性的。

力量训练可以帮我们燃烧更多热量，提高新陈代谢率。同时，改善情绪更好地应对压力，因为力量练习能促进释放内啡肽(人体产生的类似吗啡的生物化学合成物激素，具有放松神经、止痛等作用，可产生兴奋感和舒适感)，让人感觉良好。此外还能保护我们的心脏健康。



请扫码关
注运动公众号