

亲历

刚在世锦赛创造历史佳绩的金华女子龙舟队,高温下厉兵秣马——

劈波斩浪,点燃速度与激情



记者(左二)与金华女子龙舟队一起训练。本报记者 金思成 摄

■ 本报记者 沈超

哪些运动最能体现中华优秀传统文化?划龙舟必定榜上有名。7月,在德国勃兰登堡举行的国际顶级赛事——第17届世界龙舟锦标赛上,代表中国队出战的金华女子龙舟队斩获老将A组(40岁以上)女子12人200米、500米、2000米三个项目的三枚金牌,创造了浙江龙舟项目在世锦赛上的历史最佳战绩。虽然刚回国不久,目前仍在假期,但部分队员已提早恢复训练。

金华女子龙舟队是一支业余龙舟队,平均年龄45岁,队员来自各行各业。近日,记者跟随这群老将,来到婺江上晨练,体验水花飞溅的“速度与激情”。

平衡工作和训练,妈妈级选手不容易

6时,城市还未完全苏醒,金华市区五百滩公园,早已聚集了众多晨练的市民。我睡眼惺忪,跟随穿着印有“CHINA”字样速干衣的金华女子龙舟队6名队员,走向位于公园深处的集合点。

这些队员皮肤黝黑,身形矫健,肌肉线条若隐若现,浑然看不出是一群“妈妈级”选手。59岁的金华女子龙舟队领队、金华市龙舟协会会长翁时文边走边

介绍,队员中有的是医务工作者、金融从业者、房产中介,还有的是自由职业者、全职妈妈,她自己则是金华市游泳协会专职秘书长。练习龙舟,大家全凭热爱。

最先开始的训练项目是10分钟慢跑。大家保持一字队形,由队长诸葛磊带头,在江边绿道上行进。

今年48岁的诸葛磊是银行职员,慢跑结束后她告诉我,因为队员们都有工作,所以平时训练全靠挤时间——一天两练,早晚6时,大家会在婺江进行1个半小时的训练。早晨练完换好衣服,大家各自返回工作岗位,晚上练完再回家。冬季天黑晚,晚上的训练就提早半小时开始。这样的时间安排,能最大程度减少对工作的影响。“业余选手想取得好成绩,必须平衡好工作和训练,在训练中付出更多汗水。”诸葛磊说。

“划龙舟难吗?”我忐忑地问。“我们都是业余的,你也一定行。”诸葛磊给我打气。

歇了一口气后,翁时文发出指令:“来,再热热身,把身子打开!”我们排成一排,压腿、伸展、俯身……我感觉筋络在撕扯,身体在拉伸中发出隐隐的“咯吱”声,像生锈的门轴被缓慢推开,汗水滴滴答答从我的额角滑落。

因为是第一次划龙舟,诸葛磊贴心地给我穿上救生衣,并讲解了划龙舟的基本要领:以在右舷划桨为例,左

手在上,握住桨的握柄。右手在下,握于桨叶上方约一个拳头的位置,双臂向右上方伸直。划桨时,桨板以近乎垂直的方向插入水面再向后划。右脚踏在座位前方的脚踏板区域,便于蹬腿发力。“记住,一定要用全身、特别是腰腹力量去划。”

冲刺时,力量感如电流穿透全身

站上浮码头,龙舟近在咫尺——这是一条12人龙舟,身形狭长、色彩鲜艳,长约12.95米,中间最宽处约1米。比赛时共有5对桨手协同划桨,还有一位舵手把握方向,一位鼓手掌控节奏。

“来,我们到水上试试。”诸葛磊说。登舟那一刻,龙舟的晃动让我有点心惊。我们一共6名划手分坐两列,1名舵手控制方向。由于鼓手还未恢复训练,47岁的金华市人民医院助产师汤红平坐在第一排,临时承担掌控节奏的任务。

这次训练,我们要从双龙大桥划向河盘桥,再折返回来,全程约2000米。

“准备,起步,1、2、3……”汤红平一声令下,我紧握木桨,桨叶直插入水,划水时感觉阻力不小。我们6把桨同时发力,溅起朵朵浪花,龙舟猛地一蹿,起步了。女将们划得飞快,我拼尽全力,尽量与她们保持频率一致,希望不拖后腿。

起步是龙舟比赛中的关键环节。今年龙舟世锦赛200米比赛后,队员们回看视频时发现,赢就赢在起步的头三桨。

对我来说,要始终保持和大家一致的节奏有些吃力。我的船桨数次磕碰船身,发出阵阵闷响,划水的力度也受到影响。汤红平适时提醒:“桨叶入水要齐,像一排刀同时切下去,不是搅水!”

汤红平的话让我心有所动。此前队员们就说过,龙舟划过的水纹,应像梳子梳过一样整齐。翁时文也曾说:“龙舟不是一个人划得快就能赢的。桨要同起同落,心往一处想,力往一处使。”我按照大家教的要领努力调整,状态有所好转。大概7分钟后,我们到达河盘桥,然后开始折回。

“嘿哟,嘿哟……”整齐划一的号子声响起。随着划桨频率加快,队员们开始冲刺,岸边的树飞速倒退。一瞬间,一种力量感如电流穿透我全身,我呼吸急促,心跳急剧加速,有点跟不上趟了。但队友们的号子声,激励着我咬紧牙关,拼命保持划桨的频率,和大家一起向终点冲去。

此时的我,浑身早已湿透,分不清是江水还是汗水。龙舟终于冲到终点,全程耗时15分钟——因为我是新手,再加上比平时训练人数少,这和队员们日常训练的平均成绩相比慢了5分钟。

奖牌背后,是想放弃时的低声怒吼

“你能大致跟上节奏,很棒!”大家的鼓励,让第一次划龙舟的我很兴奋,成就感满满。但刚上岸,我突然一阵眩晕,脸色发白。汤红平判断我中暑了,立即给我拍痧,又端来温水让我喝下。

休息片刻,我状态好转,和队员们来到双龙大桥下的训练场。队员们还要在这里开展身体核心肌群训练、平衡性训练。

在队员们指导下,我坐上划船机练习划桨,双脚像在龙舟上一样,卡进脚蹬。手臂前伸,身体前倾,蹬腿发力,手臂拉回——几个循环后,后背肌肉的酸胀开始蔓延。而这对于队员们来说是家常便饭。他们每次在这里都要练30分钟左右,包括卧推、卷腹等。她们的手掌上,满是训练磨出的老茧,身体的肌肉线条,是长年累月留下的训练痕迹。

“竞技体育,没有轻而易举的辉煌。”翁时文说,金华女子龙舟队成立于2017年,现有20名队员。从一开始的兴趣爱好,到逐渐划出好成绩,得益于队员们年复一年、日复一日的刻苦训练。随着高水平教练新成、盖勇加入,近年来队伍成绩愈发亮眼——2021年第十四届全运会,获一金两铜,并在省第四届体育大会龙舟比赛中获三金;2022年包揽中国民

族民间龙舟公开赛宣恩站女子组100米、200米、500米三金;2023年中华龙舟大赛盐城站和福州站获两金四银,在当年的泰国龙舟世锦赛上收获一银三铜……

金华女子龙舟队主教练盖勇说,自去年12月收到参赛通知起,队伍就在为比赛做准备。在备战的半年多时间里,队员们保持着工作日早晚两练,周末、节假日全天练的训练节奏。平时没有备战任务,大家也保持早晚两练,状态一直在练。

除了在各大比赛中摘金夺银,队员们还有不少感悟。诸葛磊2014年曾因交通事故造成双下肢粉碎性骨折,原本意志消沉的她,2020年接触龙舟运动后,身体和心理状态都极大改善,她曾写下自己的心得:“所有的奖牌背后,都是日复一日、枯燥乏味的练习,是想要放弃时的低声怒吼……我,有幸体会到了其中的快乐、痛苦、疲惫、煎熬……”去年加入龙舟队的新队员,46岁的蔡云辉是房产中介,一年时间,她体重从77公斤下降到67公斤,原本偏高的血脂指标趋于正常。

再过几天,队员们又要开始忙碌了。8月11日,她们将全员集合开启新一轮训练,备战10月在台州举行的浙江省第五届体育大会龙舟比赛。队员们摩拳擦掌,期待着再创辉煌。



沈超

在全国游泳之乡温州,跟着亚运游泳冠军训练苗子——泳池练兵,“浪里白条”初长成

■ 本报记者 叶小西

正值暑假,温州市瓯海区吕志武游泳俱乐部格外热闹。

该俱乐部2016年成立,由亚运游泳冠军吕志武担任总教练,现有教练10人,近300名学员常年在此培训,是国家体育总局命名的“国家高水平体育后备人才基地”。

俱乐部每个学期都会到瓯海区辖区幼儿园选苗,每年夏季都会针对苗子开设暑期特训班。今年参加特训班的小运动员共40人,他们中的优秀者将代表俱乐部参加今年9月的温州市第十八届运动会游泳比赛。

作为“全国游泳之乡”,温州在泳坛一直“江山代有人才出”。科学的选苗机制和完善的训练体系,是温州游泳走向成功的关键。

温州选育游泳好苗子有何“秘诀”?以吕志武游泳俱乐部为小切口,近日,我以助教的身份在此体验。

身高是加分项,更看重“水感”

早上7时,我来到俱乐部门口时,等候区已站满了家长,他们透过玻璃窗紧盯着泳池里自家孩子的表现。

任震轩爸爸就是守候“大军”中的一员,孩子在幼儿园大班时就被选中,已经跟着吕志武学游泳超过三年。“最初是想让孩子强身健体,另外,我们也想让他体验一下,跟着冠军教练训练,感受肯定不一样。今年,希望孩子能有机会参加市运会,游出好成绩。”任爸爸说。

“大家打起精神来,不要偷懒,把动作做到位!”吕志武和两位教练正在泳池前组织孩子们做好下水前的热身准备。“我当运动员的时候训练从不迟到,如今当了教练员,也要求大家必须守时。”吕志武介绍,他会比规定的时间提前15分钟到场。他笑着调侃我:“你今天是踩点到,明天可以更早一点。”

为啥一大早就开始训练?吕志武告诉我,今年恰逢四年一届的市运会,所以这个暑期的特训既要加量又要提质,特训期还会不定期进行测试赛,检验训练效果。

“冯浩展,到!张宸,到!”吕志武给



记者(左二)登记测试赛成绩。

本报记者 刘琨 摄



吕志武在泳池里教学。

本报记者 叶小西 摄

我安排的第一个任务是点名,便于我尽快认识这些孩子。我梳理了一下名单,男女各20人,已全部到位,无人缺课或迟到。根据名册,我还发现,这个特训组是一个混龄组,年龄小的6岁、大的13岁,年龄跨度比想象中大。

吕志武告诉我,混龄训练能鼓励孩子们相互切磋、比拼,形成你追我赶的势头。

在一群学员中,我注意到,9岁的小程略显文静,和同组的哥哥姐姐比起来,她的个头小了一截,但在水中打起腿来就像装了马达,霸气十足。

在大家印象中,游泳苗子大多都是手长脚长,但小程看起来为啥不是这样?我向吕志武求证网上盛传的选苗标准之一——父母身高相加需达到3.5米,结果被否定。

“身高是加分项,不是必须项,臂展

超过身高当然好,但我们更看重的还是‘水感’,包括在水中的平衡性、打腿和划手的效率等指标。”吕志武说,小程就是水感较好的孩子。

下水指导,每个细节都要死磕

从仰泳、自由泳、蝶泳到混合泳……全天4个小时的课程跟下来,我发现,孩子们的训练量大致在5000米到6000米之间,在水里的有氧训练时长占比70%左右。其他时间,则在岸上以拉伸运动、俯卧撑等训练为主。

训练课开始大概半小时后,吕志武边脱外套边跟我说:“我现在入水指导孩子们,被点名纠正动作的孩子,你要做好记录。”

“身高是加分项,不是必须项,臂展

超过身高当然好,但我们更看重的还是‘水感’,包括在水中的平衡性、打腿和划手的效率等指标。”吕志武说,小程就是水感较好的孩子。

话音刚落,“扑通”一声,吕志武一个帅气的入水,迅速游到朱彦澈旁边:“我已经观察你很久了,怎么记不住呢,打腿时屁股一定要夹紧啊。”吕志武跟着朱彦澈一边游,一边帮他抠动作细节。我同步在记录本上写下了朱彦澈的名字和吕志武的指导意见。

起水后,吕志武告诉我,针对细节进行改进,孩子们会记得更牢。他的教学原则就是不错过每一个细节,每个动作都要死磕到底。

不一会儿,吕志武又发现问题了。“吕志宇,你在偷懒哦。”吕志武对着第五泳道大声说。只见戴着黄色泳帽的吕志宇赶紧双臂交替快打水,激起层层浪花。

我正寻思着吕志武是怎样发现的,只见他拿来平板电脑,点了点里面的团

队数据监控系统应用,他告诉我,每个小学员的泳帽下面,都藏着一枚硬币大小的光学传感器,与这个应用绑定,可以监测心率。“你看,吕志宇刚刚的心率低于100,肯定在偷懒了。接下去,只要哪个学员的心率低于120,你就把信息及时反馈给我。”

听罢,我赶紧打开应用,只见屏幕上数据不断刷新,包括运动强度监控、心率报告等。轻轻一点,还可以一键生成全队心率曲线图,清晰展示所有运动员训练期间实时的心率变化。吕志武解释,心率是反映运动员身体状态和运动强度的重要指标,这个系统能确保孩子们在合适的心率范围内进行训练,避免过度训练或偷懒,从而提高训练效果。

“有了这个神器,小家伙们想偷懒,那没机会啦。”吕志武笑着说。

来场测试赛,找问题补短板

几天之后,吕志武决定给孩子们来一场200米混合泳的测试赛,在测试赛中找问题、补短板。

“我要冲进2分40秒!”“我要刷新个人最好成绩,游进2分50秒!”测试赛开赛前,吕志武要求运动员们大声报出各自的目标。他大声喊话:“每一次测试赛都要当作正式比赛来练,心里要有目标,动作要抓细节,千万不要大意。把你

们的精气神都拿出来。”

五条泳道依次排开,口令声一响,孩子门从泳池一端跃入,水花飞溅,碧波翻腾。小将们劈波斩浪、全力冲刺,犹如一条条灵活的“小飞鱼”奋力向终点游去。

在泳池边,吕志武与两位教练也没有闲下来,他们在泳池边来回观察。“可以看出,这批孩子水下打腿的能力突出,但是转身细节还要提高。接下去,这方面你们要加强对他们的指导。”测试赛尾段,吕志武就接下来的训练重点向教练作了新的部署。

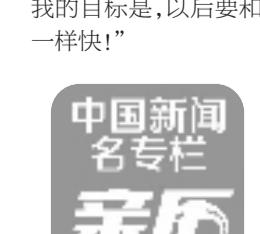
“丁奕驰:2分24,冯浩展:2分32……”当教练报出学员们的测试成绩时,我飞速在测验名册上记录。吕志武来到我的身边,指了指金泓朴的成绩,并吩咐我通知他加练:“这个小家伙,距离自己设定的目标成绩总是差一点点,他的短板一定要给他指出来。”

我拿着补给水,来到金泓朴所在的第五泳道,蹲在岸边示意他游过来。把水递给他时,我告诉他:“下课后别走,你被吕教练选中加练了。”金泓朴从水中探出小脑袋,扮了个鬼脸。

测试赛结束,吕志武问金泓朴:“刚刚测试赛是不是很想冲成绩?”金泓朴点了点头。吕志武说:“刚才你节奏乱了,一着急手臂就容易划空,成绩反而提高不了,对不?”金泓朴又点了点头。随后,吕志武要求他继续下水,把划水动作再练一练。

随着金泓朴划水的节奏越来越稳,吕志武叫停了加练,再次叮嘱金泓朴:“一定要记住把每个动作做到位。今天就到这吧,下次再看你的表现。”

加练结束后,金泓朴背上双肩包,一蹦一跳地准备离开训练馆。离开前,他笑着告诉我:“加练后我明显感觉游得更顺了,相信下次一定能刷新最好成绩。我的目标是,以后要和潘展乐哥哥游得一样快!”



叶小西



孩子们在吕志武游泳俱乐部训练。本报记者 刘琨 摄