



记者沉浸式体验划龙舟 三脚猫功夫 差点干翻一船人

近段时间,每到夜晚,南溪畔传来阵阵擂鼓与呐喊声。粼粼江面倒映两岸霓虹,桥边游人驻足凭栏赏江上夜景,水面龙舟之上,队员挥桨破浪、挥汗鏖战。循着江畔此起彼伏的鼓声,6月17日,我专程赶赴江边,跟随永康龙舟队参与夜间集训,进行握桨实操、实地钻研划舟技法。一番亲身历练后,我才深切发觉,龙舟运动看似挥桨而已,实则内里门道繁多、技术考究。

赛前江边等待 静候龙舟出舱

暮色降临,南溪上集训的龙舟,成了夜里别致的一景。当晚,我早早就来到溪边等着。18时30分,队员们陆续抵达。队伍里的男队员大多身形壮硕、肤色黝黑,一看便是常年与江水为伴的模样。我暗自心想,今晚的训练强度想必不会低。

龙舟分大小两种,大龙舟定员22人。船头设有一面圆鼓,由鼓手把控节奏、发号施令;船尾站着一名舵手,负责把控方向。我们共有两艘标准大龙舟,还有由12人组成的小龙舟,主要用于开展针对性专项训练。永康龙舟队队长胡玲玲介绍。

这支队伍固定在每周三、周日晚间开展常态化集训。除已确定的外出赛事,全队今年端午还将前往金华参赛。队员们都是来自各行各业的民间体育爱好者,大家结束一天忙碌的工作,专程赶来参与训练。

不一会儿,后勤队员划着橡皮艇,从桥洞中将平日停泊在此的两艘龙舟驶出。红黄相间的龙头气派醒目,在夜色里格外亮眼。队员们迅速穿戴好新式救生衣、整理船桨。

视线落回岸边,只见队员们手持



胡玲玲向记者讲解基础起桨姿势

船桨,原地练习划桨。我站在人群中握着船桨四处张望。胡玲玲见状,走到我身边,手把手指导我基础起桨姿势。在她的讲解下,我逐渐熟悉了动作要领:双脚卡在船舱隔板间稳住下盘,发力以腰腹核心为主;桨叶要完全没入水中,划行时贴近船身,船桨始终与水面保持垂直。我有过单桨皮划艇的训练经历,便暗自轻敌,自以为划龙舟与皮划艇只是大同小异。

船尾还有空位,要上船抓紧,别犹豫!胡玲玲连声吆喝,现场瞬间多

了几分紧张感。头一回登龙舟还被安排在船头首排,我心里惴惴不安,生怕拖后腿。

记者朋友还愣着干嘛,快上船啊,你坐最前排!一名队员喊道。

于是,我踩着水泥台阶,踉跄登船,坐到空位上。右手边是一位老队员,大伙都亲切地称他阿玉。后排则是一名浓眉短发、身材壮硕的汉子。全员坐稳后,阿玉持桨撑岸借力,龙舟缓缓驶向江心。

赶潮加练竞速 苦战后细悟龙舟

一波未平一波又起,更大的危机接踵而至。我们必须和江水抢时间,全速完成第二轮特训。胡玲玲余光扫过江面漂浮的防汛轮胎,一眼察觉水位正在快速回落。若是再拖延片刻,整艘龙舟便会搁浅,到时候进退两难。

迫于形势,第二轮集训直接拉满强度。我慢慢摸透了发力诀窍,学着用腰腹前后扭转带动四肢发力,不再单凭手臂蛮力硬划。被逼到绝境的临场紧迫感,推着我咬牙蜕变,一边和颠簸难控的龙舟较劲,一边和好胜自尊较劲。每每四肢发酸、力气耗尽濒临脱力时,我便跟着全队放声呐喊,借着呼气的力道放声嘶吼,双目紧闭,指节死死攥紧粗糙的桨柄,心底只剩一个念头:绝不松手,绝不掉队。

所幸,龙舟破开夜色,稳稳靠回江岸,队长一声指令落下,当晚夜训正式结束。就在船即将靠岸时,我不等船只停稳便急于起身落脚,船体瞬间大幅倾斜。停下!快停下!稳住别慌!船上10余位队员连声惊呼提醒,我慌忙收住动作,才算化险为夷。如若晚一步,一船人险些尽数落水变成落汤鸡。

人群渐渐散去,晚风裹挟着江水味迎面吹来,清冽凉意令人备感清晰。我与00后队员姚茗腾并肩漫步返程,整晚的龙舟夜训画面仍在脑海萦绕,沿路闲谈复盘之时,不仅理清了自己训练中的短板,更看见了这位年轻队员的实力、初心与担当。

姚茗腾是队伍里的新生代骨干。训练中,他主动提醒队友规范动作、鼓劲打气。他告诉我,早在丽水求学期间,自己就喜欢划龙舟这项运动。曾经身形单薄的他,从后排队员做起,踏实苦练,慢慢练就一身好本领,如今已是队伍不可或缺的主力。他回忆,自己求学时师从知名教练张翀,当时为了打磨每一位队员的技术细节,张翀采用分舱单独训练的模式,让我们一舱一舱进行单独滑行。

也正是这段经历,让我读懂了龙舟运动的内核:龙舟从来不是一人独秀,而是全员同心聚力,每一个人都缺一不可。不抛弃、不放弃的精神,便是它最大的魅力。姚茗腾神色沉静,话语恳切,语气淡然平和,让我心底油然而生敬意。

融媒记者 吕硕

登船初试划行 狼狈又热血的夜训

训练首项动作是平桨,这是赛前的原地待命动作。船桨横着立在水面保持不动。为何要三令五申强调平桨?我问。如果桨不平,遇到湍流,在桨触水一刹那便可能被卷入,导致重心外移,整船因为一人失误原地侧翻,还没开赛就输在原地。阿玉解释。

预备口令响起,所有人身体同步前倾,只见阿玉的俯身幅度极大,整个上半身低趴前屈,脸几乎贴到水面,我跟着照做。

预备,划!胡玲玲一声令下,众

人重心顺势后拉,龙舟骤然向前蹿出。我的挥桨频率追着鼓点的强拍跑动,未划出百米就扛不住了,小臂酸麻感往上蔓延。此刻,船行在江心两桥墩中间,没法临时靠岸,我只能咬牙硬撑。

硬撑挥桨之时,我感到脚底发烫发酸,腰腹反复屈伸酸胀难忍,额角汗水混着晚风贴在皮肤上。由于力道不足,先前记熟的划桨要领早已七零八落,在脑海中淡忘。手臂僵硬不受控,桨叶歪歪扭扭砸在水面,水花乱飞。

这时候,我侧眼一瞥身旁阿玉,对比格外明显:同样上百次连续划桨,他顺着船身起伏自然俯仰,动作利落流畅,桨入水无声、发力扎实,呼吸平稳从容,常年训练形成的肌肉记忆,让整套动作驾轻就熟。这一切都和我形成鲜明对比。

短短数百米水路,却让我倍感煎熬。即使两岸夜景再美,我也无暇欣赏,只能闭上眼,把全部注意力集中在鼓点与船桨上。汗水浸透衣衫,四肢愈发沉重,整个人接近力竭。阵阵鼓声不断,我心里默默盼着节奏能稍稍放缓。

几番划桨前行,胡玲玲很快看到了我的狼狈窘迫,抬手打出手势,示意全队放缓划行节奏。密集急促的桨击水声骤然停歇,喧闹的江面瞬间归于安静,晚风拂过江面泛起细碎水声,唯独我粗重紊乱的心跳格外清晰,与岸边沉稳的鼓点共振重合。

最让我难堪的是,握桨发力全然错误,桨叶直直向后抛水,紧挨着我的后排队员全程遭殃,从头至尾被飞溅的江水兜头淋遍,硬生生承受着我这把移动淋浴喷头带来的冷水洗礼,一脸无奈。



永康龙舟队进行夜间集训

