

宁波首支学校帆船队是怎样练成的



12月6日，天气阴沉，风力三级。

东钱湖畔逸帆航海俱乐部的码头和湖面上，活跃着几个小伙子的身影——奔跑后拆装锚链，谁用时最多，就多做20个俯卧撑“惩罚”；绕过湖上4个浮标，完成场地赛的技术动作，迎风转向，顺风升起球帆……在教练的指挥下，大伙之间的配合一板一眼。

这些年轻人是宁波东钱湖旅游学校“东旅扬帆”帆船社的学生，他们也是我市第一支学校帆船队的队员。

汤丹文

旅游职校办起了帆船队

宁波东钱湖旅游学校是一所中等职业技术学校。一所职校，何以成为宁波帆船运动的试水者？这其中，有偶然，也是必然。

东钱湖旅游学校的前身是莫校中学，这里出了一个宁波帆板帆船运动的标志性人物，那就是宁波水上运动基地的教练钱红。

钱红是1994年日本广岛亚运会帆板冠军获得者，多次在亚锦赛和世锦赛等国际大赛上争金夺银。

帆船队是成立了，但对于开展这项运动，学校、家长和学生还是有些惴惴不安。——每周一次、每次两三个钟头的训练，最担心的就是安全问题。

徐波浪说，如果一步一步按着专业的要求去做，从事帆船运动的安全性是不用担心的，“世界上很多帆船高手，甚至不会游泳。”

东钱湖旅游学校的学生进入帆

现在的他，也是中国帆板队教练。

年少时的钱红就是在校门口前面的河上，学会了帆板。他的启蒙教练是当时学校的体育老师陈七一。陈老师曾被借调到市里教学，目前浙江帆船帆板界的许多中坚人物，曾受教于他，称陈七一为浙江帆船帆板运动的“元老”，毫不为过。

2017年，中国帆船帆板协会举行“万人千帆进校园”活动，当时，逸帆航海俱乐部的董事长、帆

船运动员出身的徐波浪，把活动的地点选在有着帆船帆板运动传承的东钱湖旅游学校。

你来我往间，双方达成默契合作：学生以加入社团的形式参加帆船培训，俱乐部则进行准公益性的专业指导，双方合办帆船队。

校长杨海如介绍，这几年，市教育局要求职业学校加强校园文化建设，打造学生社团的“一校一品”是学校的目标。东钱湖旅游学

校光是体育社团就有威风锣鼓、风雨龙舟等多个，帆船社是第41个社团。

“我们学校的办学理念是积极向上、团结协作、互帮互助的扬帆精神，而职业技术学校的办学宗旨就是为当地经济建设培养服务技术型人才。东钱湖旅游度假区正在打造运动钱湖，成立帆船队，无论于学校还是地方而言，都是十分自然的事。”杨海如说。

2017年11月7日，“东旅扬帆”帆船社在逸帆帆船基地成立，世界帆船冠军马丁·汉斯和钱红等人见证了宁波第一支校园帆船队的诞生。

一开始，一些队员也有些小想法：在水上风浪打，有时还日晒雨淋，人晒黑了怎么办？帆船运动劈波斩浪固然潇洒，但其实一开始的训练是枯燥的，光学会打各种水手结，就需要保持足够耐心。

帆船队队员、旅游韩语班的付壮壮告诉笔者，开完船，人晒得黑黝黝的，特别是夏天，“下蒸上烤”，很不舒服。有时，磨破了

皮，受了点小伤，也会大惊小怪。但当最后体会到帆船运动带给他的内在快乐时，就觉得这些都不算什么了。现在，除了正常训练，每到双休日，付壮壮就会到逸帆航海俱乐部的码头“蹭学”，成了彻彻底底的帆船迷。

就读商务专业的学生沙正峰人高马大，是校篮球队的主力，一开始觉得帆船运动不如打篮球刺激，后来也迷上了这项运动。他说，帆船运动其实挺锻炼人的，像风小甚至无风的时候，考验人的耐性；风急浪大的时候，则锤炼人的勇气和毅力。

能到达目标。这跟提高学习成绩是一样的道理。”

所以，搞帆船运动的人不仅身体素质要好，而且要聪明，情商智商都要高。徐波浪开玩笑地说：“不是有个成语叫见风使舵吗？这在帆船界是一句好话。帆船高手要上知天文气象，下知风向潮汐水流，成绩好的学生、沉得下心的人，掌握这项运动来得快。”

事实也是如此。东钱湖旅游学校帆船队的队员们，学习成绩大多名列前茅。像付壮壮的韩语专业成绩稳定在班级前三名，已经准备毕业后去韩国学习。很多高三年级的队员也选择了“三加二”，继续深造。

组建一支帆船队要过几道“坎”

船队，在俱乐部上的第一堂课是学习从事水上运动的生存技巧；每次训练一定要求队员穿上救生衣；遇到突发事件如何处置，教练在陆上水上时时提醒点拨。至于学生游泳等水上技能训练，更是得到了强化。入队不久，学生们的游泳水准突飞猛进。看着学生们在东钱湖里训练如鱼得水，学校和家长放心了。

帆船队队员、旅游韩语班的付壮壮告诉笔者，开完船，人晒得黑黝黝的，特别是夏天，“下蒸上烤”，很不舒服。有时，磨破了

帆船运动给学生带来了什么

不久前，徐波浪参加了宁波举行的“TED × NINGBO”演讲分享会。在演讲中，他除了讲述组建帆船队参加国际国内比赛的故事，更传播了帆船运动对于团队建设多项能力的培养作用。

团队建设中所关注的能力(statesmanship)培养、领导力(leadership)提高、合作关系(relationship)建立甚至友谊

（friendship）的加深等，都与帆船运动有关。因为这些英文单词都是在大航海时代、在帆船上发明的，都带有词缀-ship。“这也是帆船运动十分适合在学 校开展的重要原因。”徐波浪说。

付壮壮如今在队里的身份是舵手。在训练过程中，除了教练，舵手也是一言九鼎的，当然大家更是

同舟共济的“哥们”。舵手是全船中技术最全面、能力最强的核心，“一个好舵手需要懂得激发船上每个人的潜能，让他们呈现出最佳状态。”学习一项新技能或者是面临与常规生活不一样的环境，才会更了解自己的能力。这是付壮壮在平时生活中很少能体会到的。

帆船运动对于学习的影响也是潜移默化的。付壮壮举例说：“你看，帆船运动要处理好船与风的关系。迎风开船，不进则退。行船必须与风成一定角度，曲折前进，方

可。”

事实也是如此。东钱湖旅游学校帆船队的队员们，学习成绩大多名列前茅。像付壮壮的韩语专业成绩稳定在班级前三名，已经准备毕业后去韩国学习。很多高三年级的队员也选择了“三加二”，继续深造。

宁波已进入“亚运帆船时间”

宁波的学校帆船运动起步较晚，社会化帆船运动的水平更不如青岛、厦门等地，尽管宁波已经有了东钱湖、梅山、象山等多个帆船基地，但除了邀请举办一些国内专业以及业余赛事，地方性常规赛事基本上是空白。对宁波首支学校帆船队来说，也因为没有相对对手，显得十分“寂寞”。

当然，逸帆航海俱乐部还是为这支学校帆船队创造了一些外出比赛的机会。今年，东钱湖旅游学校帆船队先后参加了城际帆船交流赛、启东恒大海上威尼斯国际帆船邀请赛等。比赛因为天气的原因，这两个赛事所有船队没有完赛，因此没有成绩。但“东旅扬帆”帆船社的小队员们还是得到了大赛的锻炼，收获不小。2018年5月，在象山举行的中国帆船公开赛的国际桨板竞速赛中，“东旅扬帆”帆船社的社长陈翼取得了个人季军的优异成绩。

也许，成绩是次要的，对宁波

而言，在学校开展帆船运动，最大的意义是以全民参与的姿态，迎接亚运会帆船“宁波时间”的到来。“离2022年杭州亚运会的举行已经不到1000天，象山将举办帆船帆板项目的比赛，这也是宁波开展社会文化帆船运动的最大机遇。”徐波浪说。

好在已经有越来越多的学校理解帆船运动的社会教育意义。据了解，目前，宁波诺丁汉大学成立了帆船队，宁波大学组建帆船队也提上了日程。

前不久，中国帆协秘书长刘卫东在一个公开场合表示：“帆船运动不仅对提升城市形象有帮助，更重要的是对一个城市的教育和发展，甚至对城市产业重新定位，将产生积极作用。”

对宁波来说，在学校推广帆船运动无疑是一条完善素质教育、提升国际港口城市形象的途径。宁波首支学校帆船队的练成，必将为后两者提供经验借鉴。

(受访者供图)



林海/文 胡龙召/摄

不久前，“一带一路”国际跑酷大师赛在海曙区天一广场举行，吸引了中国、乌克兰、俄罗斯、哈萨克斯坦、摩洛哥、新西兰等多个国家和地区的50多名跑酷运动员参加。

在赛场内外，有一个人忙上忙下，他就是“踊跃跑酷社”的创始人祝接潘。上初中时就自学武术的祝接潘，对散打、跆拳道和双截棍颇有心得，担任过很长时间的教练。“2004年上映的法国电影《暴力街区13》，我看以后印象一直很深。2007年来宁波后，我开始尝试跑酷运动，玩一些动作。2008年建起了‘踊跃跑酷社’的群，慢慢召集了不少爱好者。”祝接潘介绍。

平时，这批跑酷爱好者聚集在天一广场、东门口等地训练，彼此交流一些跑酷的动作和技术。“跑酷融合了马拉松的耐力、短跑的爆发力、攀岩的指力、体操的协调性，对耐力、灵活度、弹跳力、平衡性、协调性等都有要求……总之，跑酷是一项综合性很强的运动。”空翻这样的动作，在跑酷中是很常见的，除此之外，他们还会用一只手支撑翻越障碍的“金刚跳”，有跑跳、攀爬等

流行于都市街头的极限运动



麦留学，学校把跑酷当作一项体育课程教授。

说起跑酷运动的危险性，祝接潘表示，在跑酷运动中完成的那些动作看起来很危险，其实是经过反复练习才逐渐掌握的，跟竞技体操运动的那些高难度动作一样，需要日复一日、年复一年的训练。比如从3米多高的平台上后空翻动作下地，即便是祝接潘这样有多年练武经验的人，练这个动作也费了很多精力。“有人做过研究，一个专业的跑酷练习者可以正确地控制危险，并把危险降到最低程度；当陷入火灾、地震、遭遇袭击、车祸等紧急突发事件时，他们的脱险概率将比普通人高出20倍以上。”

这些年，祝接潘和他的小伙伴们除了在宁波经常组织交流，还不时走出宁波，和周边城市的跑酷爱好者们开展互动。杭州、温州、上海、南京、徐州、长沙等地，留下了他们的足迹。“有一年，外地的跑酷爱好者来到宁波，我们50多人一起包车去洋沙山，在那里的沙滩上开展交流。”这几年，有不少外国友人到宁波工作、生活，其中也有一些跑酷爱好者。“有一位美国人，还有一位加拿大人，后来他们回去了。这次来参赛的有一位摩洛哥人，他是代表宁波出战比赛的。”由于“踊跃跑酷社”在圈内的知名度较高，市体育部门几个月前找到他们——宁波本地唯一的跑酷社团，让他们来承办这次国际跑酷大师赛。

作为参赛的本地选手之一，陈松表示，参加这个比赛非常有意义，“在比赛中认识了来自加拿大、新西兰、摩洛哥的国际友人，其中不乏将跑酷运动的梦想坚持终身的人。”陈松自己参加跑酷已经有五六六年了，小时候的他是一个网瘾少年，大学去了丹

“感谢政府部门的大力支持。我们在跑酷圈发出邀请后，吸引了海内外很多跑酷爱好者关注。”祝接潘说，这次比赛圆满落幕，明年的赛事已经在筹划中，相信会比今年的规模更大，更精彩。



“一带一路”国际跑酷大师赛现场