

有一种惬意叫  
激浪皮划艇B 专业皮划艇运动员：  
不一样的速度与激情

如果说休闲皮划艇意味着悠闲和减压,那么竞技类的皮划艇运动代表着速度和激情。竞技类的皮划艇运动既有激烈的对抗和竞争,也有运动员完美发挥技术时展现的运动之美和韵律之美。95后余姚小伙李金达是中国皮划艇运动员。12岁那年,他被宁波水上运动训练基地皮划艇教练谢圣松发掘,从此踏上了职业运动员的生涯。去年,他在第十三届全国运动会皮划艇静水男子1000米双人划艇比赛中,以3分35秒630毫秒的成绩夺得冠军。

皮划艇运动是一项全户外运动,冬练三九,夏练三伏,技术难度高,训练非常艰苦。进入宁波水上运动基地前,李金达对这一运动一无所知。“当时觉得很新鲜,因为我本身很爱玩水。到了基地以后才发现,完全不是我想象中的那样。”但说也奇怪,个性好动的他对皮划艇运动的兴趣挺足。“刚开始的几个月我都在岸上练习力量和专项摆桨,第二年的4月份才第一次下水。”第一次下水的李金达小状况不断,“皮划艇划不直,使不上劲;一开始掉过几次水;磨破手掌更是家常便饭。”好胜心极强的他在每天的常规训练结束后常常在晚上“开小灶”,通过跑步等方式来增加力量,通过固定支撑和反复看比赛视频提高技术。

功夫不负有心人。三年后,李金达参加了省运会,并在单人艇比赛中拿了省运会冠军。随后,被输送到了八一划船队。进入八一划船队后,他进步很快,入选了2013-2014皮划艇国家集训队。在2015年3月举行的全国皮划艇春季冠军赛上,李金达曾夺得5000米单人划艇铜牌。在2015年9月举行的全国皮划艇锦标赛上,李金达和郭栋麟搭档,代表八一划船队亮相,在男子500米和1000米双人划艇项目上分别获得银牌和铜牌。2017年,屡次在全国比赛中斩获奖牌的李金达迎来了国内水平最高、规模最大的综合性运动会——第十三届全国运动会。这届全运会出台了可以跨省联合配艇的新政策,八一队的李金达与云南省队的刘浩组合,备战半年,成功拿下了皮划艇静水男子1000米双人划艇比赛的冠军。

李金达说,皮划艇不仅是一项奥运会竞赛项目,也是适合普通人参与的悠闲户外运动,特别能锻炼人的平衡性与协调性。“很多人认为皮划艇只是上身的运动或者手臂的运动,其实它是一项全身运动,属于速度和耐力项目。”尽管训练艰苦,比赛残酷,他始终没有动过放弃的念头,“这项运动结合了水上运动的柔美与力量,也象征着速度与激情。只要在水上运动,我就能忘记所有烦恼。”

记者 庞锦燕

A 休闲皮划艇玩家：  
换个角度看城市的美

每个周末,宁波文化广场旁边的后塘河里,总会荡漾着几十只五颜六色的皮划艇。皮划艇上的人们划起双桨,欢声笑语就在水波之间蔓延开来。赛伦威尔休闲皮划艇俱乐部创始人黄小萍说,这种“你在岸上看着我,我在河中看风景”的感受非常特别。这也是皮划艇运动吸引她的一大原因。

黄小萍是宁波资深的皮划艇玩家,2010年便开始玩皮划艇。“那时皮划艇运动虽然在国内还并不多见,但在欧美早已是风靡一时的休闲运动了。在欧美国家,私家艇如同汽车一般,一户人家往往有好几条。”从事外贸出口生意的黄小萍,偶然间接触到了皮划艇。“我们有制造皮划艇的工厂,2010年开始向欧美、澳大利亚、新西兰等国家出口皮划艇。”2013年的夏天,她按捺不住对这项运动的新奇,召唤了一帮朋友去鄞江的晴江岸玩皮划艇。“晴江岸的风景美如画,溪水既清又浅,安全系数高,那天大家都玩嗨了。”黄小萍心想:宁波水域条件得天独厚,江、河、湖泊特别适合开展水上运动,皮划艇很值得推广:“中国人‘谈水色变’,多玩玩皮划艇,与水亲密接触,克服对水的恐惧,还能达到健身的目的。”2013年,她和家人一起创建了赛伦威尔皮划艇俱乐部有限公司。几年下来,俱乐部发展了多个的皮划艇户外基地,分别位于东部新城基地(文化广场)、江北星湖(西岸1872)等基地。

在黄小萍接触到的皮划艇爱好者中,企业的老总 and 高管占到了一定的比例,“皮划艇是一种非常有效的减压和健身运动,划着皮艇,穿行在平静的河流湖泊中,观赏荷花、看看白鹭,确实是无比惬意的休闲体验。”俱乐部里有一些皮划艇爱好者是以家庭和公司的形式组团而来,也有一些皮划艇发烧友,会定时定期前往俱乐部,过上一把瘾。对于新手和菜鸟来说,皮划艇运动的入门并不难。黄小萍介绍说,从热身到装备,从皮划艇结构到自救知识,在教练的亲身示范和指导讲解之下,一般一小时就可以基本掌握和上手。皮划艇也不像常人想的那么危险,她划艇以来,从未听说过有爱好者翻船。“真正接触了皮划艇之后会发现,它是一项安全系数很高的户外休闲运动。当然,下水前我们要做好各种安全设施,比如系紧救生衣、留意当天的天气、考察水域,备好急救包等。”至于花费,皮划艇俱乐部体验的价格为每次100元,培训一节课收费200元。相比于其他“高大上”的运动项目,并不算昂贵。那么,一条皮划艇大概需要多少钱?黄小萍说:“入门级的话,三五千元不等。”

在很多人眼中,皮划艇是一项高大上的体育项目,只有专业运动员才能玩得转。但作为一项“新型”的水上休闲运动项目,皮划艇这几年已经成了宁波不少户外爱好者的新时尚。对喜爱运动又希望亲近自然的运动爱好者来说,在绿水氤氲、高楼掩映中泛“舟”而过,是一种令人印象深刻而又独特的享受。记者近日采访了宁波休闲皮划艇玩家黄小萍和宁波专业皮划艇运动员李金达,听他们讲讲自己与皮划艇的故事。

