

市运会夺得桨板比赛第四

一块浮板,一支船桨,你可以在平静的湖面上怡然自得,也可以去激流甚至大海中奋勇搏击——这项运动叫作桨板。

全民运动会为了让更多的宁波市民参与,将桨板项目也纳入其中。大家非常喜欢这个项目,亲水,有挑战,入门简单,刘卫卫听说后也赶紧报名。

玩这个项目刘卫卫很有优势,他有很好的水上运动基础,黝黑的皮肤,身强体壮,一看就是个资深玩家。不少一同报名的爱好者看到刘卫卫也参赛觉得很有压力。一位大学生直言不讳:“他很像专业运动员,和他相比我们有点太业余。”

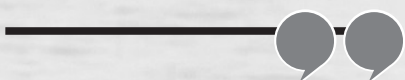
由于比赛不设门槛,初级爱好者和资深玩家被打乱分在不同的组别,大家都盼着别遇到刘卫卫,这样一来从小组胜出多少有点希望。实际上刘卫卫也是偶尔接触桨板项目。“参加过两个全国比赛,平时操练的不算多。”刘卫卫说。

比赛当天,刚一起航,眼尖的观众就能看出刘卫卫身手不凡。他桨频快,划幅大,桨效高,桨板走得比所有人都快,一截一截乘浪前行,冲在了第一个。四百米比赛项目需要绕标四次,这对于所有人都是考验。“短距离比赛,难度就在于绕标,很多人由于不稳,再加上人多,容易碰撞掉入水中。”

同组的参赛队员有两位选手都掉进了后塘河水中,刘卫卫以小组第一到达终点晋级决赛。几番较量,他最终取得本次比赛第四名。赛后刘卫卫总结,“稳定性一定要练好,而且划桨板不是很大的力量,而是靠核心力量”。

刘卫卫 与水上运动 有缘

阿拉宁波水域资源丰富、体育制造业发达、水上项目赛事丰富,因此水上项目深受户外爱好者追捧。不久前,本报记者在宁波市首届全民运动会运动桨板总决赛采访了一位水上项目达人——他是宁波鄞州羽人竞渡俱乐部龙舟项目教练,也是赛艇、皮划艇、桨板等水上项目的爱好者,他叫刘卫卫。



一身戎装 爱上龙舟

现在的刘卫卫,是一个龙舟教练员。当初在上海当兵,刘卫卫没想到一身戎装的他坐上了龙舟这条船。

“2000年上海要举办亚洲龙舟锦标赛,还要派一支龙舟队伍参加全国农运会。我在上海武警当兵,身体素质不错,被选拔进入上海龙舟队,在全国农运会代表上海队、亚洲龙舟锦标赛代表中国队去参赛。整整训练了一年,我喜欢上了这个项目。”刘卫卫说,“再加上我师父的引导,使我变得更加热爱这个项目,以至于最后从被动变为主动,当初的任务成为现在的选择。”

中华民族将自己称为“龙的传人”。龙舟作为我国一项传统运动,凝结着团结、拼搏、坚持等精神。在过去,龙舟赛是老少皆宜、参与广泛的群众运动。刘卫卫相信,未来龙舟可以走上了更大的竞技舞台。

“以前,我代表中国参加过世锦赛,之后在吉林北华大学和吉林东北电力大学担任龙舟教练,他们现在已经是高水平运动队了,成绩在全国名列前茅。”刘卫卫说。

十几年间,刘卫卫转战全国各地推广龙舟项目。“2007年在上海水上运动中心负责一个龙舟项目俱乐部,2010年在上海金山区找了一个训练基地做龙舟培训,后来去了太原、天津……今年来到宁波。”



传递团结奋进的“龙舟精神”

记者曾现场观看过龙舟比赛:飞速挺进的龙舟在水面上切开一道涟漪,溅起的水花扑面而来,船上所有的队员积极奋进,齐心协力,注意力高度集中,直到龙舟撞线。

龙舟的前进,靠的是船上所有人力量的总和。“划龙舟是集体运动,靠的是整支队伍的团结协作与齐心合力。队员间有配合、有默契、有感情才能赛出水平。”刘卫卫说,“一支龙舟队,就如同一个大家庭,经营一支队伍就要让每个人都有归属感。技术再强的人也不可能单打独斗,任何一个人发挥失常都可能影响整支队伍的战绩。”

龙舟运动作为国粹之一,近年来从民间走向竞技。前不久,刚刚在北京召开的2019国际划联龙舟世界杯新闻发布会上公布,11月1日这一赛事在宁波东钱湖举行。

作为一种文化来传播,龙舟比赛观赏心很强,会给观众留下深刻的印象;但身为竞技项目,比赛也残酷。“大家应该对孟关良和杨文军参加的2008年北京奥运会男子500米双人划艇比赛印象深刻,他们以0.257秒的微弱优势夺冠。龙舟比赛的胜负也是如此,在你追我赶之中胜负仅在毫厘之间。”刘卫卫说。

刘卫卫希望通过龙舟弘扬其齐心协力、同舟共济的作风。“龙舟和一些集体项目不同,一定要整齐划一,团结奋进。”

期待带出一支全运会冠军队

刘卫卫今年年初受宁波鄞州羽人竞渡俱乐部负责人黄成邀请来到宁波。黄成是鄞州首位残奥会冠军,受到这样一位身残志坚的水上运动员的邀请,刘卫卫立马同意来帮忙。

20年龙舟执教摸索,刘卫卫总结出一套科学的训练方法与灵活的战略战术。来到羽人竞渡俱乐部,刘卫卫接手了一支龙舟队伍。

“平时带大家划皮划艇、桨板,龙舟比赛前两个月会组织大家集中进行龙舟训练。平均一天训练两个小时以上,既有水上训练也有陆上训练。”刘卫卫说,“水上主要训练队员的技巧与配合,陆上则要训练队员的力量与体能。”

为了达到预期的目标,刘卫卫对平时训练要求非常严格。在前不久举行的全国龙舟邀请赛上,宁波羽人竞渡队夺得2000米第二名、200米和500米第三名的好成绩。

“能取得这样的成绩非常不容易,队员都是俱乐部桨板和皮划艇、赛艇项目的会员。运动基础弱,能够凑在一起的时间也不多。能取得这样的成绩,大家也是拼了。”刘卫卫说。

对于未来,刘卫卫说留在宁波的同时也会兼顾一些国内龙舟队。“期待能带出一支全运会冠军队。”

记者 邹鑫
(图片由受访者提供)