

## 龙舟传奇教练伍新成：

一桨划文化  
一桨划体育

三江月 / 乐活

责编李菁 审读刘云祥 美编雷林燕  
2021年1月16日 星期六

总教练伍新成。

伍新成在现场指导。

1976年国家一级文物“羽人竞渡”纹铜钺在鄞州云龙镇甲村的出土，见证了这里民间龙舟运动之源远流长。国内龙舟界有“传奇教练”之称的伍新成，担任云龙镇龙舟队主教练已有三年，去年还被授予了云龙镇“荣誉乡民”的称号。

在他眼里，龙舟是“不止于龙舟”的一项群众体育活动：“赛龙舟具有浓郁的传统民俗文化色彩，全国各地有很多不同风格的龙舟，现在龙舟也进入了全运会、亚运会等国内国际重大赛事，所以龙舟爱好者可以说是一桨划文化，一桨划体育。”

## “龙舟界的穆里尼奥”

执教过多支不同的队伍，全都取得优异的成绩；其本人顽强而执着，个性张扬，对于执教手法充满自信；多年的历练让他对所从事的项目有着异于常人的深刻理解……看到这些话，也许很多人都会联想到国际足坛著名的狂人主教练穆里尼奥。实际上，这段描述也适用于形容伍新成，由此他也曾被称之为“龙舟界的穆里尼奥”。

“我老家在广东顺德，那边兴盛舞龙舞狮和龙舟活动，所以从小就比较喜欢这些传统民俗活动。”伍新成告诉记者，顺德的龙舟说唱、人龙舞都是国家级非遗文化项目，而2018年印尼雅加达亚运会龙舟比赛中，获得200米直道竞速项目冠军的中国男子龙舟队16名队员有14名来自顺德，可见当地选手实力之强劲。

“1983年我第一次参加全国龙舟比赛时20岁，记得那时候全国比赛的队伍主要来自珠三角地区。”伍新成如今年近花甲，也已经当了近20年的龙舟教练。2007年，他训练了一批专业龙舟运动员，参加中国龙舟公开赛江苏站比赛获得第一名。之后，他将多支龙舟俱乐部带到了国内一流水平，其中包括顺德乐从、东莞麻涌等被认为是“龙舟豪门”的队伍。他还多次带领国家队出征，夺得几十块金牌。

“龙舟代表了我们的传统文化，我想用我的方式去推广龙舟这项运动。”他说，划龙舟老百姓喜闻乐见，它能强身健体，且对身体的要求不高，男女老少都可以划。另外，各地的划龙舟活动往往都穿插着各种民俗活动，对于厚植优秀传统文化非常有益。

在这个国内  
最好的基地落了脚

这么多年来，伍新成和他的龙舟队伍走南闯北。“总的来说，国内开展龙舟运动比较靠前的是广东、浙江、福建、湖南、江西等省份。”伍新成告诉记者，目前在国际龙舟联合会注册的国家、团体有880多个，可见龙舟在全世界的普及程度。

“大概5年前，我第一次带队来宁波参加龙舟公开赛，那时候就觉得这里的水系非常适合龙舟运动的发展。”再后来伍新成通过比赛与云龙镇商会会长、云龙镇龙舟队负责人郑海康结识并成为好友。“我到云龙来参观，发现这里的水域宽广、水质干净，居民也很喜欢龙舟，群众基础非常好，组织队伍和比赛的氛围好。所以2018年郑会长邀请我担任教练，我马上答应了。”

伍新成见识过的龙舟样式不少，他认为其中蕴含的都是地方特色。“全国各地的龙舟样式有大有小，从5个人划的到86个人划的都有。船体也各有特色，比如广东就有鸡公头、大头狗、凸眼龙等不同造型的龙舟，又比如福建福州，舟首并不都是龙头，也有‘牛头马面’等不同的兽首，而且舟头兽首一般都嘴里衔草，意思吃饱了有力气……”他说，每个省的传统龙舟在样式、制作工艺和乘坐人数等方面有所差别，这种差别折射的正是地域文化的差别。

同时他认为，“齐心协力、敢为人先、同舟共济、奋进争先”是所有龙舟爱好者的共同精神。“龙舟竞赛比较好的地方，往往群众都很有凝聚力和团结精神。”伍新成说，龙舟比赛的时候，并不是舟上个个队员都身强力壮就一定划得快，“划龙舟不只是靠力量，要讲究技巧，更讲究团队配合。最重要的是所有人动作一致，力量集中到一个点上。”

近年来，云龙镇打造了龙湾公园、龙舟基地、龙舟陈列馆，拓宽长山江两岸的水面及空间，有龙舟雕像、篮球场、羽毛球场、健康步道、龙舟看台等，为群众健身、游客看龙舟比赛提供了好去处。尤其是龙舟训练基地，除了建有方便训练的龙舟码头，更是配置了室内健身房和户外配套运动设施。“这么好的龙舟基地，在我的印象里是全国第一。我就是被这个基地吸引，在这里落脚了。”

力争培养出  
“职业龙舟新势力”

“我有20年的带队经验，其中有职业队、半职业队，也有大学生队。依照我的训练方法，我有信心带出一支优秀的队伍。”伍新成执教云龙镇龙舟队之后，结合基地的训练设施，给队员们安排了系统的训练计划。

比如，像专业运动队一样的冬训方式。最近宁波气温降到了冰点，云龙镇龙舟队依然下水训练。“你看，备战奥运会的各个运动项目，运动员每年都有冬训任务，因为这个阶段是队员们为下一年储备能量的关键时期。另外，以前全国龙舟比赛上，广东的队伍成绩不错，因为广东天气热，一年四季都可以划龙舟练习。冬天冷的地方，水平相对就差一些。”伍新成表示，科学训练会让成绩提高得更快，“训练方法十分重要，从握桨姿势到划桨频率以及运动员的呼吸节奏，都要讲求技巧。”

目前云龙镇龙舟队有46名队员，都是各自有工作要忙的业余选手，他们分为两队，每周一三五和二四六分两批训练。伍新成设定的训练安排中，都包括基础动作训练、团队配合训练、体能训练和水上专项训练等多种方式。与以往不同，队员们除了下水集体划龙舟训练，还需要在健身房利用各种器械进行身体素质的练习。

这些队员现在已经逐步养成了日常锻炼的良好习惯，即使不是训练日，他们也常常来到基地的健身房。对此，云龙镇龙舟队负责人郑海康深感欣慰：“我们的目标是去省锦标赛、省体育大会乃至全国性赛事中取得好成绩，同时更希望用专业训练的模式带动更多的队员和周边居民养成科学健身的习惯，这样才真正不负云龙镇‘中国龙舟文化之乡’的美名。”

龙舟竞渡作为民俗活动，从来就有“竞技的基因”，当下云龙镇在“周日八点半”龙舟联赛、“陆上龙舟”比赛、“龙舟夜市”等系列活动的基礎上，又在酝酿单人龙舟赛、龙舟马拉松等“新花样”，以期通过龙舟这个平台推动群众体育生活化、常态化。

而伍新成希望以此为基础，把云龙镇龙舟队培养成“职业龙舟新势力”。“现在全国比赛和国际比赛上，都有不少职业龙舟队伍。所以我们云龙队、宁波队要去争取更好的成绩，让‘龙舟名片’更加闪光，最好是建立职业俱乐部形式的队伍。去年我们招募了一批选手，但是因为疫情的原因比赛不多，外地选手入队训练也有些影响，以后还会继续往职业化努力。”他说。

记者 戴斌 通讯员 鲍丹萍/文 胡龙召/摄