

# 舟山有一支乘风破浪的水上运动队

近日在中国大学生皮划艇锦标赛上斩获一金,实现零的突破

□记者 张莉莉



近日,第七届中国大学生皮划艇锦标赛在重庆开州汉丰湖畔举行。浙江海洋大学水上运动队4名运动员共斩获1金1银2铜及5个全国前八的优异成绩。其中队员于申奥获得的金牌更是我市学校在皮划艇项目的首冠,实现了零的突破。



本版照片由受访者提供

## 拼来了冠军 意志力太强了

11月14日,记者在浙江海洋大学见到了水上运动队教练刘威和部分参赛队员。

尽管距离比赛已经有一段时间,但提起这次经历,大家还是难掩激动。“对于练习皮划艇的大学生来说,这个比赛就是国内最顶尖的赛事。总共有28支队伍参赛,大家水平都很高,能获得冠军很不容易。”刘威说。

浙江海洋大学水上运动队成立于2016年,前身是浙江海洋大学体军部主任傅纪良带领的海岛野外生存队水上组,目前约有80名队员。队伍训练项目包括龙舟、皮划艇和桨板。这次为学校捧回首冠的正是大二的队员于申奥参加的男子500米皮划艇项目。

记者面前的于申奥戴着眼镜,看着有些瘦,光看模样和想象中“魁梧”的皮划艇运动员有些出入。

“谁看到他都不会觉得他是划皮划艇的,人太瘦了。”刘威在一旁说道,光从身体素质这一点来说,于申奥的确在队里并不占优势。但是对于他能为学校捧回首冠,刘威却并不意外,因为这个队员“意志力太强了”。

刘威说,皮划艇和其他运动一样有一些身体上的加分项,比如身体素质好,体形修长,尤其上半身长等都会比别人更占优势。

“皮划艇相对其他项目来说技术比较单一,拼到后来,拼的就是那股子不放弃的劲。”刘威说,“于申奥半决赛时就是这样,大家都有冲击决赛的实力,拼的就是意志,尤其最后那一段距离,整个人就是往死里划,也听不到我们在喊什么,顶住了就赢了。”

## 速度与激情 但也讲究策略

这次出征,4名参赛队员每人都“满额参赛”,各报了3项比赛。“比起其他队伍一个队员专攻一项

或两项来说,我们只能追求性价比了。”刘威笑了笑。

赛制紧张,既考验队员的体力和意志力,也考验教练的战术安排。比赛时,刘威除了观察队员们的表现外,也会留意其他队伍的优秀运动员,并根据他们的节奏指导队员调整策略。

竞技体育从来不只是体力的比拼,皮划艇也是如此,同样讲究方法和策略。

“500米距离长,不可能像200米一样直接马力拉满猛冲。”于申奥说起了自己的获胜秘诀,“前300米不能当出头鸟,要适当避一避,到了最后200米才是真正的比赛。”

队员徐昕月参加的女子3000米皮划艇距离更长,也更考验战术。“500米是分赛道的,3000米就跟跑马拉松一样,一群人挤在一堆出发,所以一开始必须先杀出重围,然后找一个目标跟住。”徐昕月给自己制定了策略,前期处在较为靠前的位置,中途保持自己能够接受的速度不掉队,最后努力冲刺,“主要还是要有目标感。”最后,她成功获得了女子甲组皮划艇3000米季军。

比赛过程中,队员也需要根据对手们的实时表现,及时调整自己的战略。预赛时,于申奥一开始就全力以赴,但发现很消耗体力,成绩也并没有特别好,“教练观察到其他选手的表现,就和我们说要放慢桨频,合理分配体力,后续比赛我就调整了战略。”

## 训练风雨无阻 汗水与荣耀相伴

在刘威的手机里,有一张堪杂志照的照片,镜头记录下了队员们在朝阳中训练的剪影。照片看起来很唯美,但队员们训练时的场景可没有那么美了。

皮划艇比赛赛程比较紧凑,一天比好几场对选手来说是常态。想要在比赛中崭露头角,体能很关键。“这次于申奥一天就比了三场,500米半决赛和决赛只间隔一个小时。”刘威解释说,“这种情况下体

能储备不好,恢复就慢,无法在下一场比赛中发挥出良好的状态。”

因此除了每周二上午6点开始的一个半小时训练,以及周日下午三个半小时的训练外,每天晚上6点半左右,队员们也都要到田径场或者训练房报到,风雨无阻练习体能。

引体向上、俯卧撑、杠铃卧推、杠铃深蹲……“大家看到划皮划艇似乎只是涉及到上半身,但其实要动用全身的力量,不管是龙舟、桨板还是皮划艇,都要靠下肢蹬腿发力去带动身体,带动身体旋转,所以训练时也少不了下肢力量训练。”刘威解释说,500米皮划艇不会比用尽全力跑800米轻松。

记者注意到不管是刘威还是队员,即便被长袖包裹,但露出来的手还是透露出了训练的痕迹,“每个人都被晒黑了,在水面上训练,除了太阳晒还有水面折射上来的,不光要晒黑,有时候还要脱皮。”刘威晃了晃晒得黑黢黢的手笑着说。

但让他感动的是队员们对于训练的热情。大一时,于申奥在浙江海洋大学定海校区就读,为了训练,几名队员5点下课后,花一个小时,骑自行车到长峙岛,等训练结束再骑自行车回去,回到寝室往往已经是晚上八九点了,就这样坚持了一个多月。

## 期待皮划艇运动 在岛城破浪前行

“比赛前想都不敢想获奖的事情。”于申奥笑着说,直到赢下半决赛后,才开始有了自己离领奖台很近的感觉。徐昕月也是如此。

“去年参赛成绩不如意,大家赛前都没什么信心。”刘威说。

尽管在刘威看来,徐昕月的实力足以冲击奖牌,每一次训练时都会坚定地告诉她“你可以”,但她却还是忍不住怀疑自己的能力。

这次比赛获得女子甲组皮划艇500米亚军、女子甲组皮划艇3000米季军和女子甲组桨板200米第八名,徐昕月终于坚定地说出“我可以”。

“这也是竞技体育的魅力,实实在在赢一次,胜过千言万语。”刘威说。

于申奥说,皮划艇更给自己带来了彻头彻尾的变化。“我大一体测基本上只有六七十分,就在及格线徘徊。”第一次跟着室友参加水上运动队的训练跟跑三公里,于申奥直接跑吐了。

皮划艇改变了他体育渣渣的现实,“前不久体测九十多分了”。更重要的是于申奥在队里找到团体的感觉,结识了一群志同道合的好朋友。

因为对皮划艇的热爱,队员们也在校内外积极推广这项运动,希望让更多人了解皮划艇,爱上皮划艇。校内海洋运动会、皮划艇比赛,他们既是比赛者,也是组织者。舟山市全民休闲皮划艇比赛,他们同样也是组织者。刘威和队员们一样,同样期待着皮划艇这项运动能在舟山乘风破浪。