

报眉广告

139 307 58 496

招商

驿起发：互联网+快递。发快递五折起，充话费，电费折优惠！服务商只需对接：小区物业，写字楼企业学校，机关单位，园区乡村就能带来丰厚利润！
诚招县市区服务商。招商热线：18630709096

手上磨出血泡，皮肤晒得黝黑……渤海新区黄骅市新世紀中学皮划艇队的队员们，在各级比赛中摘金夺银——

劈波斩浪 “划”出金牌

本报通讯员 王树权 本报记者 李小贤 摄影报道

在渤海新区黄骅市西湖上，一艘艘彩色的皮划艇驶过，一群青少年用力划桨，劈波斩浪，吸引了不少市民的目光。

他们来自渤海新区黄骅市新世紀中学皮划艇队。今年8月，在2023年河北省青少年皮划艇锦标赛上，他们取得了6金6银11铜，同时获得河北省男子团体总分第一名、女子团体总分第二名的优异成绩。

铆足劲儿划起来

日前，在西湖旁的广场上，新世紀中学皮划艇队的队员们正在进行热身运动。这群充满着青春气息的队员跟着口令认真地做着每个动作。

17岁的李笑是个体型健美的女孩子。热身结束后，她利索地将重12公斤的单人皮艇扛上肩头，迅速向湖边走去。

李笑说：“我参加皮划艇训练已经3年了，每次下水训练前，都要自己扛艇。现在已经扛习惯了，也就轻松多了。”

其他的队员也迅速扛艇跟上，将皮划艇陆续放到附近的水域中。

“皮划艇队的队员们上午学习文化课，下午进行皮划艇训练。看他们扛艇的姿势，就知道哪些是新队员哪些是老队员。老队员扛艇很自然，新队员扛艇晃晃悠悠很吃力，有的还需要两个人合作才能把艇放进水中。”新世紀中学皮划艇队总教练姬新勇说。

不一会儿，十几艘皮划艇在波光粼粼的湖面上散开。

皮艇、划艇项目虽然都是借助艇和桨进行的竞速项目，但它们却有所不同。皮艇以坐姿左右划水，划艇以跪姿单侧划水。

新世紀中学皮划艇队的另一名教练李猛一手拿喇叭、一手拿秒表站在岸边。随着他的口令，3名队员划着皮艇沿着500米赛道迅速出发，向着远处的水面驶去。随后，另外一些队员也听从指令相继出发。

队员们铆足劲儿划起来。一旁，助理教练驾驶着摩托艇为他们“护航”。

“收桨！”“背挺直了！”李猛仔细观察着队员们的动作，看到姿势不对或力度不够，他就用大喇叭喊话，让孩子们及时调整。

翻艇数十次

“皮划艇运动是一项速度耐力项目，对运动员要求非常全面。我们在选拔队员时要综合考量身高、臂长、灵活度等。”52岁的姬新勇边观察着队员的训练情况边说。

姬新勇熟悉每名队员的情况：李振豪接受能力强，稳重，能吃苦；李雅琪是这群孩子中训练最狠的；张馨宇以前练篮球，因为对皮划艇感兴趣，“转行”进皮划艇队……



水上训练

“这些队员最大的17岁，最小的才12岁。他们有的刚来不到2个月，有的已经训练了3年。”姬新勇说。

姬新勇指着靠近岸边，身穿救生衣，缓慢划艇的几名队员说，他们入队不久，已经过了“游泳关”，目前正在过“平衡关”。皮划艇体积小，如果没有掌握一定的力量和技巧，上去就容易翻艇。

话音刚落，只见一名队员的艇就翻了。队员从翻转倒扣的艇下钻出水面，甩甩头发上的水，没有耽搁，拉着艇回到岸边。她将艇里面的水处理干净，再次上艇，很快又遭遇了翻艇……

李宏硕是队里最小的成员，今年12岁。她喜欢体育，游泳、跑步成绩都不错。她接触到皮划艇运动后，很喜欢这项运动，家人也非常支持。

看着队里的大哥哥、大姐姐平稳快速地划动皮划艇，李宏硕很是羡慕。可上艇之后，她发现想要平稳操作皮划艇没那么简单。

刚开始训练时，李宏硕上艇仅能维持很短的时间。还没划，艇就翻了，她被扣入水中。她无法像老队员一样灵巧地翻身上艇，只能拉着划艇回到岸边，再上艇训练。

“每次训练时，翻几十次艇已经成了家常便饭。翻艇落水的滋味不好受，我也为此哭过。”李宏硕说，经过一段时间训练，她在艇上坚持的时间长了些。她要再加把劲儿，争取尽快和划艇“合二为一”。

李宏硕说：“队里一些大哥哥、大姐姐已经参加比赛摘金夺银了，我也希望练好本领，参加比赛，获得好成绩。”

手上磨泡起茧

“皮艇苦，赛艇累，划艇跪着活受罪。”这句流传在皮划艇、赛艇运动圈中的话，让训练了近3年的丁润泽颇有感触。



扛艇



体能锻炼

丁润泽今年17岁，身体健硕，皮肤黝黑。他的“伙伴儿”是一条皮艇。今天8月，丁润泽参加了河北省青少年皮划艇锦标赛，获得了男子1000米单人皮艇冠军，男子500米四人皮艇冠军的好成绩。目前，他已经达到了国家一级运动员标准。

丁润泽记得，当初选拔皮划艇队员时，从事体育工作的父亲支持他参加选拔。父亲认为他的身体素质比较符合这项运动标

准。

经过体能测试，他如愿进入了皮划艇队。“配艇后进行日常训练时，我才真正领会到了练习皮划艇的苦和累。”丁润泽说，20公里水上训练结束后，胳膊酸疼，抬起来都费劲儿。

因为皮划艇训练项目大多在户外，艇上没有遮阳物，丁润泽和同伴儿的身上被太阳晒出了深浅相间的痕迹。

“水上训练时，十几公里划

下来，身上早已被湖水和汗水浸湿，涂抹的防晒霜也会被冲下去。”一位女队员笑着说。

除了皮肤黝黑，手上的老茧也成了很多皮划艇队员的“标配”。皮划艇训练时，队员们不能戴手套。双手长时间与桨摩擦，起泡、流血、起茧。

刚结束4公里划行，丁润泽和队友的手都有些泛红，手上有大大小小的茧。

丁润泽抠了抠手上的茧说，这些茧都已经很硬了。“刚参加训练时，手上磨出水泡。破了之后上点药，第二天肯定好不了，就得忍着疼继续训练。反反复复之后，就成了硬茧。”

姬新勇说，孩子们的手被磨破后，一沾水会更疼，有的孩子长时间坐在艇上训练，屁股也磨破了。“我们看在眼里，疼在心里，可这是训练中不可避免的。让我们欣慰的是，孩子们都很坚强。”

在新世紀中学体能训练室里，几名队员正在进行“陆地划船”。只见他们坐在测功仪上，每“划”一下，全身都得到了锻炼。有的队员两人一组，利用杠铃进行训练，有的队员两手握着杠铃片进行推举。

姬新勇说，练习皮划艇的运动员必须能吃苦。在训练时，耐力要对标中长跑运动员，力量要对标投掷运动员。除了战术和皮划艇运动技术，运动员要进行艰苦的体能训练，体能也会决定比赛的胜负。

“划”向梦想

“新世紀中学扎实推进体教融合深度发展。今年3月，沧州体育运动学校皮划艇训练基地在新世紀中学揭牌。双方充分利用各自优势紧密合作。”渤海新区黄骅市新世紀中学校长刘志刚说。

皮划艇训练基地以西湖与游泳馆作为训练场地，为皮划艇运动员提供极大的便利条件。新世紀中学还为皮划艇运动员提供教学、食宿场所，满足皮划艇运动员的上学需求。

新世紀中学皮划艇队代表沧州“出战”，在各级比赛中屡创佳绩。在今年5月的河北省第十六届运动会青少年组皮划艇比赛中，共夺得1金、5银、3铜，同时获得男子团体第四名、女子团体第三名的佳绩。

今年8月，他们再次代表沧州参加2023年河北省青少年皮划艇锦标赛，取得了6金6银11铜，同时获得河北省男子团体总分第一名、女子团体总分第二名的优异成绩。

目前，皮划艇队共有43名成员。今年，新世紀中学皮划艇队向省队输送了4名运动员。

在采访中，队员们向笔者表达了他们的愿望，有的想进入省队，有的想通过皮划艇运动“划”进理想的大学。

一艇一桨激荡的是青春，划向的是梦想……

视点

2023年10月19日 星期四
责任编辑 朱文英

责任编辑 朱文英

5

新闻热线：3156670