

《竞渡诗》【唐】卢肇

石溪久住思端午，馆驿楼前看发机。
鼙鼓动时雷隐隐，兽头凌处雪微微。
冲波突出人齐讖，跃浪争先鸟退飞。
向道是龙刚不信，果然夺得锦标归。

2017的端午小长假已然成为过去式，在这个粽香弥漫的佳节里，中国科大龙舟队战果颇丰：先是在5月28日上午天鹅湖举行的“领航蜀山”合肥市端午龙舟赛首战告捷，荣获第一名。比赛结束，龙舟队员们立刻马不停蹄奔赴杭州，于次日上午举行的第六届中国名校龙舟竞渡中取得总成绩第二的佳绩（总成绩第一是厦门大学），力压各路C9高校，豪取C9高校桂冠（五度蝉联冠军）。连续两天奔赴赛场并取得这般佳绩，强度之大，硕果之丰厚，可谓史无前例。

这里，就为大家带来中国科大龙舟队实力战将们的专访，来听听他们与龙舟的故事。

首先，我们来熟悉一下中国科大龙舟队的历史。提到龙舟队，就不得不说说“杭州西溪湿地C9高校龙舟竞渡”。当初建队的初衷是一封来自杭州的邀请函带来的，耐不住主办方的盛情邀请，在司友志老师的号召下，不多不少的11位同学，凑齐了一支刚刚好能够参赛的队伍。没有想到这样一支年轻的队伍靠着每周两三次的外出训练，便在当年的比赛中拔得头筹，一举立下威名。之后便是一连串的喜报，先后荣获四届杭州西溪湿地C9高校龙舟竞渡冠军，两度建德新安江C9龙舟赛冠军，安徽省高校龙舟赛冠亚军等等。

特邀嘉宾简介：

小安：划手，女，大一新队员，实力堪比队长
儒儒：划手/鼓手，女队长，资历与实力兼具
小猛男：划手/舵手，实力不容小视
樊队：划手，热情体贴责任心强爆棚的现任队长
韩队：划手，天性不羁爱自由的创始队长

让我们从最初的起点开始。

请问你们是基于怎样的机缘巧合加入龙舟队的呢？

小安：因为当时他们说加入龙舟队可以减肥，而且那个时候我已经超重很多了。

儒儒：当时有同学加入了，而且觉得挺有意思的，就跟着一起过来了。

樊队：我是因为在健身房里做深蹲的时候被司老师发现的，他就征询我是否愿意加入龙舟队，当时便抱着试一试的态度入队了。

小猛男：刚开始是为了锻炼身体、意志力和协作能力；再有就是龙舟作为一项独具特色的传统运动，每次划船的时候都有一种自豪感。

平时一般都是怎样训练的呢？

韩队：最开始的时候我们是在三河古镇训练，因为比较远嘛，为了保证训练时间，都是早上七点就出发，晚上六七点回来，午饭就随便在外面凑合一下。毕竟我们要代表中国科大出去比赛，得好好准备准备，希望拿出好成绩。

樊队：现在的话，周中训练是在健身房和也西湖畔做一些力量、动作以及耐力方面的练习，因为我们校内是没有航道的，不像有些学校可以很方便地上船训练，就只能周末到校外进行水上训练，紫蓬山、官亭、天鹅湖都会去。校外训练强度很大，我们每次都会带上矿泉水、香蕉等补给。

训练中遇到困难是怎样坚持下来的呢？

儒儒：最开始的时候觉得最大的困难是怕水，因为不会游泳嘛。后来划了几次发现其实还挺安全的，如果不是自己想跳下去游个泳，基本上是不会落水的。而且就算我掉水里了，还有那么多会游泳的男生嘛，他们会把我救起来的。

小猛男：刚开始的时候，自己在后面划桨经常跟不上，心里真的是又着急又惭愧，不敢拖大家后腿，只能咬牙跟着划，每次组间休息都有种劫后余生的感觉。但是后来也就这么挺过来了，咬咬牙坚持下去就会发现自己不知不觉就满血复活了。

樊队：龙舟和其他运动一样，都是会有一个像极限一样的感觉在那，但是龙舟

猛龙过江： 细说中国科大龙舟队的前世今生

✧于博洋 文/中国科大龙舟队 图



的强度特别大，极限的感觉更明显些，这个时候，你就要不断不断用意志逼着自己去坚持。而且每个人在运动中的感觉是不一样的，有的人越累他就越兴奋，这种兴奋感也可以很好地帮助你坚持下来。

加入龙舟队最大的收获是什么呢？

韩队：开心就是最大的收获。

小安：可以减肥呀。虽然现在比期刚入学的体重要重一点，但已经瘦了十多斤了。当然更大的收获是这种经历本身，我觉得划龙舟本身就是很有意思的，而且遇到这么多又帅又棒的队友真的很难得。

樊队：第一个就是身材变得更好了，毕竟以前还是偏弱一些；再者就是我本身特别喜欢运动，能够找到这样一群志同道合的人真的很幸运。

儒儒既是一名出色的女划手，又是控制前进节奏的灵魂鼓手，那么，对于扮演船上的不同角色，有什么特别的体验吗？

儒儒：这是我加入龙舟队的第三年，我是从去年才开始打鼓的，因为之前的鼓手毕业离校了。划船和打鼓，二者还是不同的。划船是比较酣畅，发力，跟着大家一起相互鼓励往前划，真的特别畅快！打鼓的时候其实还挺紧张的，老怕把节奏带乱之类的。但是敲鼓的时候，看着大家卖力向前划还是很感动的。

同样也是身兼数职，划船掌舵样样在行的小猛男又是怎么看待龙舟的不同分工的呢？

小猛男：作舵手时对体力的消耗相比划手要小得多，但精神上消耗更大。舵手的工作不完全是使船直线航行，准确地说是在让船最快航行的前提下让队员们最省力地划桨。进出码头时的路线选择，滑行时横向风的应对，船头的随时微调，配合船的节奏送船以及船两侧的重量分配都是舵手需要注意的地方，平时训练还有指导新队员动作的任务。如果说划手是一心一意划桨，释放自己能量的串行程序，舵手则是要一心多用，思维活跃的并行政序。两者各司其职才能让船划的更快。

作为一个从划手转来的舵手，我十分建议舵手也要具有充分的划桨经验。首先，在后面可以充分观察队员们的动作，对队员们进行随时的指导；其次，不当家不知柴米贵，舵手一点小小的失误都可能

使队员们划船时的阻力变大，或者航行的距离增加。只有充分理解划手的艰苦才能知道自己肩上的责任有多大。

在船上的时候都在想些什么呢？

小猛男：数桨数

小安：我觉得我划船的时候和我跑步想的都是一样的，想象自己迈出的每一步都是第一步，划出的每一桨都是第一桨，自己一点都不累，跟着大家一起一直划就好了。

儒儒：说实话，尤其是远距离的时候都在想“怎么还不到啊？我已经快不行了！”一般中途最容易出现这种感觉，就跟长跑一样，但是咬咬牙过了那段时间就好了。

敲鼓的时候呢？

儒儒：就想着“你们怎么还不使劲划啊？”哈哈

科大龙舟队这几年的成绩都很不错，你们觉得背后的秘籍是什么？

樊队：我觉得对技术的钻研很重要。就像现在队里的训练调整、比赛节奏、划船姿势，很多都是我的队长刘一鸣对着中华龙舟大赛上的视频自己钻研的。比如我们的启航不错，就是靠着刘队总结出来的3大桨+27快桨策略。而且我们这学期改动作，也是他大刀阔斧做的决定，在两位本科时为武大龙舟队主力的同学的帮助下，果断抛开原有的套路，采取了更为省力高效的方式划船，这也直接帮助我们把之前的最好成绩提高了20多秒。

小安：还有救是大家训练都特别拼，也西湖这边的条件其实不是很好，水质水深都不是很适合，而且虫子也挺多的。但是每个人都不会因为这些困难缺席，而且会把每一桨都当成比赛来划。再有就是司老师每次都会抽时间指导我们划船，划得好的队员也会帮着稍弱的队友调整动作，可以说每一点进步都是大家共同的功劳。

对未来有怎样的展望和期待？

小猛男：第一个是能够在学校里划船，然后我目前最大的愿望就是学校能够建立一支皮划艇队或者赛艇队。

儒儒：希望我们能够杀入中华龙舟大赛（最高水平的龙舟竞渡），其实现在应该差不多也能进了，只是我们没有去。也希望女队员们好好训练，早日超过男队！

樊队：首先是期待能够招更多真正喜欢这项运动的人进来，同时也希望能够得到更多来自学校方面的支持，毕竟龙舟是一项体力消耗比较大的竞技运动，而超量恢复是身体机能提高的基础，所以期待学校能够在营养方面提供一些补助。

就是这样一群热爱运动、喜欢较真的年轻人，迎着永恒的东风，载着华夏千年龙舟传统，向着下一个冠军启航。

一鉴亭 副刊 492期



和爸妈说说

小时候，很憧憬山外的生活，因为大人们说登上山顶可以看得很远，看到很多人，很多街道。

这时候，我在省城求学，却很怀念山里的生活，那里有父母亲曾劳作的记忆，有自己无忧的童年。

自己长大了，父母亲却逐渐老了。从未说出对他们说出“辛苦了，爱您”这句话，他们也未曾要求过，作为20多岁的青年，我感到很惭愧。这封家书，我想对父母说说话。

作为独生子，在大多数家庭估计会得到爸妈全部的疼爱，我却没少得到爸妈的“棍棒”，这来源于自己的顽皮，现在好多人都不忘提一句“你家小孩小时候调皮额”。管教严，守规矩，是父母给我的界限。到了初中高中我还算是比较听话，起码打架斗殴、网吧包夜这种事从未参与。懂礼貌，见人要喊人，拿东西给人双手递等，这是小时候养成的习惯，沿用至今。

一直在学校学习，对于社会知之甚少。小时候，总爱盼着爸爸回家带来些新的事物，大学后，你们都在外地务工，起早歇晚干活。在你们心中，儿子的事是当下最为紧要的，为了让我安心学习，自己受苦受累也不算什么，只要儿子将来有出息。每想到此，我越发觉得自己所承担的期望太重。

你们对待自己的生活相比于其他人要节俭的多，尤其是爸爸，那件羽绒服应该是四五年前买的了，过年时我催爸爸买衣服时，您总是说，平时也不参加什么活动，就这件也够了。到外地，很多人都是高铁，卧铺，爸爸自己都是选择硬座，给妈买卧铺。其实，我知道，并不是您说的“卧铺夜里也睡不着”。每年寒假，其实你们拿到工资后本可以歇一歇了，但总还是去人家那里接点活，“管管水电费也不错”！每次通电话，妈妈总叮嘱别太节约，多买些水果牛奶，钱不够就打给你。其实，在学校生活没那么差，甚至比你们的生活还要滋润呢，拿着学校的“工资”，我总不能再找你们拿“工资”来消费吧？后面继续读博士，其实自己也准备工作，觉得可以提前减轻你们负担，但你们还是鼓励去读，爸爸开始无所谓，研一后却也是极力说要读，不要担心其他事。可能，在你们眼里，要多读书，才会更有出息。这个决策，其实我也是遵从内心的想法的。相比于你们辈，在读书上我没有比别人落后，你们认为这是跳出大山的砝码。

你们工资不是很高，但也常说少点就少点，身体好好的就好，多挣一年也可以。你们身体健康也是最大的幸福，工资不是最重要的。尤其是读大学后，明显感觉你们老了，虽说同龄人中，你们前几年还不算老，但是近几年，爸爸说看他手机字明显小了，妈妈头发也白了好多，这都是操劳的印记。所以，我希望的是，你们放慢工作节奏，别让自己太劳累。

我不羡慕别人父母买房买车，自己无忧无虑，但我真诚希望一大家子幸福快乐，家道昌盛。我需要凭自己的努力去对现状做些改变，我相信自己可以。

男儿立志当自强！

渔夫

2017年初夏