

常州这所高校 在北方

划

吕亦菲 文 图片由受访者提供

龙舟划出了名

马精神杯 首届中国大学生冰上龙舟锦标赛在内蒙古锡林郭勒盟激情开赛。北京大学、浙江大学、南开大学、聊城大学等18所高校,共计262名运动员,齐聚锡林郭勒盟锡林浩特市,献上一场场精彩的冰上速度与激情。常州工程职业技术学院的励志龙舟队首次参加冰上龙舟比赛,一举夺得男子乙组100米冰上龙舟直道竞速赛的冠军。



什么是冰上龙舟

冰上龙舟起源于古代的冰床。冰床是清朝年间住在什刹海海边的达官贵人,他们把十几个甚至几十个冰车组成冰床,数十人同时滑动冰床,速度快且稳定性很强。冰床面积较大,可欣赏移动中的风景,富有极强的趣味性。

现代人把古代冰床的宽大设计改为纵向发展,改造升级为冰上龙舟的锥形,使之速度更快,协作性更强,竞技中体现出乐趣。

现代冰上龙舟竞赛是由民间群众自发组织发起,冰上龙舟发源地是哈尔滨太平湖。新型设计的冰上龙舟不仅在外形上保留了鲜明的传统民族特色,同时在主体架构上采用了多种先进的技术,在进一步发展冰上龙舟的同时,保证了冰上龙舟的安全性。

常州市工程职业技术学院龙舟队教练徐文杰告诉记者,冰龙舟包括龙头、龙身和龙尾三部分,分别在龙头、龙尾的底部以及龙身的两侧设置有冰刀,龙身由多节舟体组成,在每节舟体中部设置有坐板或座椅、踏板、刹车装置。冰上龙舟下端与两组冰刀式雪橇座连接。有刹车和转向装置,能走直线,防侧滑性能强。冰钎功能既不伤冰,也不伤人,保证安全。

比赛时,冰上龙舟和龙舟一样以鼓点为令,运动员齐挥冰钎前行,飞溅而起的朵朵冰花使人惊叹不已。冰上龙舟,是传统龙舟运动项目的创新和延伸,保留了传统龙舟运动的技巧性与竞技性,打破了龙舟运动季节局限性,更具速度与激情。

除了冰上龙舟外,现在还有陆上龙舟。徐文杰介绍,陆上龙舟的底下是轮滑,冰上龙舟则是冰刀。陆上龙舟的船桨用的是底部包着橡胶的棍子,冰上龙舟则是用的冰钎。

都是龙舟,训练起来还真不一样

去年6月,常州工程职业技术学院龙舟队参加了在昆明举办的全国第11届大学生龙舟锦标赛,在此次比赛中,他们首次尝试陆上龙舟,且获得了一块陆上龙舟项目的金牌。今年九月,学校采购了一台陆上龙舟,并正式成立陆上龙舟队伍,开始训练。两种龙舟,划龙舟的技术要领还是有很多不同之处。徐文杰告诉记者,传统龙舟比赛因为船桨需要划开水面,有一个向下掏的动作,且无论触碰到地面还是冰面都有一个极强的反作用力,因此对队员的要求更高。

赛龙舟是强度较大的团队运动,要求划手有不错的心肺功能、力量、柔韧度等。一个划手,除了要在水上实地训练,陆上的基础训练也是非常重要的。划手在划水时,肩关节是活动频次较高的。肩关节的伤病也是划手最常见的。在下水前,一定要先激活一下肩关节,提高肩关节的活动度。徐文杰告诉记者,陆上龙舟肩关节的发力点位置也不一样,很多队员按照原来的发力方式训练,导致刚开始一段时间有轻微受伤的情况。后来及时调整,才避免出现运动损伤。

零下35 比赛,有很多遗憾

陆上龙舟和冰上龙舟最大的区别就是船桨的阻力不同。在准备前往内蒙古参赛的很长一段时间,如何进行模拟冰上训练总是困扰着队伍。恰逢常州12月份一场大雪,徐文杰就带着龙舟队到行政楼门口的空地上进行训练,光滑的瓷砖上残留着积雪,虽然整条道路不足100米,队员们还没怎么划就要调转头重新开始,但这依旧浇不灭他们的训练热情。

为了这次比赛,我们大三的队员都归队了。学校大三学生因需外出实习,无法兼顾训练,因此一直以来龙舟队都是大一、二大的学生组成。得知此次去内蒙古参加冰上龙舟比赛,大三学生王九龄也加入其中,每天实习下班结束,他都骑电动车赶到学校参加训练。虽然很累,但很值得!王九龄说,大三学生的加入,也给队伍打了一剂强心针。徐文杰直言,大三队员给学弟学妹们树立了一个很好的榜样,每次训练他们都不敢摸鱼了。

谈及去内蒙古参赛印象最深的,徐文杰说,那还得是天气!零下35的气温,让队员们都一下子难以适应。我们缺乏极寒地区参赛的经验,一些小细节没到位有点遗憾。徐文杰说,当时热身准备比赛的时候,队员们外套脱得有点早,导致真正比赛的时候他们的体温已经降了下来,影响了发挥。有了这次比赛,下次就有经验了!徐文杰说。

学校的一条龙舟大道,传承龙舟文化

今年10月,教育部职业院校文化素质教育指导委员会公布了2023年职业院校校园文化建设一校一品典型案例申报结果,常州工程职业技术学院以“龙舟运动文化”品牌成功入选2023年职业院校校园文化建设一校一品学校。

近年来,学校龙舟运动文化建设团队以龙舟运动技能与文化建设为载体,在建设龙舟运动文化品牌过程中,积极挖掘包括校园文化建设、课程开发、科研论坛、赛事交流、职业体验等项目内容,产生了一批重要成果,形成了较大的社会影响。2022年获批江苏省中小学龙舟技能与文化职业体验中心,同年建成江苏省中华优秀传统文化传承基地。

学校体育学院院长洪煜告诉记者,学校有一条龙舟大道,学校的龙舟氛围相当浓厚,不仅建有龙舟社团,还将龙舟引入教材,加入现有课程,传承龙舟这一传统文化。

