

本版撰稿 本报记者 陆英健

挥桨争雄亦有方

——龙舟运动“秘籍”

“五月五,过端午,赛龙舟,敲锣鼓……”临近端午,浙江各地龙舟竞发的氛围日渐浓厚。作为民族传统体育项目,龙舟运动亦因其历史积淀厚重、文化内涵丰富、民族特色鲜明和运动魅力独特而深受大众喜爱。它如今也成为了一项受欢迎的健身运动,不仅能锻炼背部、手臂力量及提高心肺功能,还能让身心在起落推拉之间得到舒展。



教练名片

朱敏圆 温州大学体育与健康学院教师、温州大学龙舟队教练

“正确的龙舟技术是训练效果和比赛成绩的保证,技术动作的某些错误或不合理都将成为取得进步的障碍。错误的技术会浪费体能,必然影响速度和训练质量的提高。”温州大学体育与健康学院教师、温州大学龙舟队教练朱敏圆说,龙舟是意志力和技巧相结合的运动:熟练的龙舟技术能使运动员在训练和比赛中节省能量。正确的动力定型能使有机体在运动过程中消耗最低的能量,在比赛中始终保持旺盛的精力,从而创造优异成绩。因此,在开始学习划龙舟时,就必须夯实技术基础,掌握正确、合理的技术,并在训练中不断加以完善。

面面观

金凯
温州市龙舟协会秘书长

现代竞技龙舟在整个龙舟运动的发展当中是必不可少的。传统龙舟以热闹氛围和深厚的文化内涵著称,讲究公众参与,承载着人们的思乡之情和祈福祛病的祈愿。竞技龙舟则讲技术、讲规则,更具健身意义和竞技价值。

孔国夫
绍兴市柯桥区卓杰龙舟队队员

我们划龙舟的时候,大家一股劲的竞技精神非常鼓舞人心,很有凝聚力。举办龙舟赛这样的活动,让我们能够在繁忙的工作之余锻炼身体,对身心健康都有好处。



陈素琴/摄



船上坐姿

右排坐姿:左脚在前,全脚掌踏实在船板上;右脚在后,位于臀部下方,前脚踏在船板上;脚跟稍

起,大腿和臀部的外侧紧靠在船舷的内沿。左排坐姿的技术要求与右排相反。



握桨方法

龙舟握桨方法是根据划桨操作的位置而定,如果是在右舷划桨,那么桨手用左手握在手柄上,四指从外向内并拢,大拇指从内向外包住桨把,而右手握在桨把的下端(桨叶与桨把的交界处)四指从外向内并拢,大拇指从内向外包住桨把,划行

时要自然放松,不能握得太紧,以免手掌起泡破皮。左舷划桨与右舷相反。通常我们把握在上面的手叫“上手”或“推手”;握在下面桨柄处的手叫“下手”或“牵引手”;上手臂的肩叫“推肩”或“上肩”,下手臂的肩叫“牵引肩”或“下肩”。



划桨技术

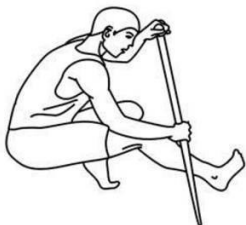
入水动作

入水是从桨叶尖端接触水面到桨叶全部浸入水中的阶段。入水是力量传递的重要部分。运动员在前一个恢复阶段有力摆动的基础上,再加速将桨叶靠近船体向前与船体平行地推出,使桨叶入水角度在80°—90°为宜。这时,运动员的躯干前倾,转体伸着,扭紧躯干,使背部接近于划桨一侧,两臂伸直,抬高推桨的肘部,使拉桨肩向前,推桨肩稍后移,肘弯曲,手在头的上方。



拉桨动作

桨叶入水后,推桨手迅速前推并撑住,使桨叶抓住水。拉桨手的肩后移,利用抬体和转体的力量直臂向后拉桨。从入水后到拉桨,运动员应将身体重量压在桨上。拉桨时腰背用力,臀部肌肉紧张。拉桨手拉过臀部开始屈臂。拉桨手的手腕先向内转,同时肘部向外翻,到上体抬至接近垂直时拉桨结束。拉桨动作是由一连串连续的



同时向两个相反方向运动的动作所组成的,要尽可能长地保持用力的距离。

出水动作

紧接着在拨桨时,两臂继续向上提桨,桨叶即迅速从水中提出。起桨向前时,桨的下叶不能碰水面,以免产生阻力。也不能提得太高,影响向前伸展手臂和入水时间以及配合划行时的速度



恢复(回桨)

从桨叶出水到下一次桨叶入水之间,桨叶不在水中划行,属回桨阶段。当桨叶达到坐姿时,推桨手转动桨把并上提向前,拉桨手则在髋部附近和同侧髋部一起有力地前移。

桨叶出水后,运动员上身挺直,开始转动上体,将桨继续向前上方推出。在恢复阶段,应强调肌肉的放松和呼吸,这是使划桨动作连贯,协调的重要阶段。在恢复阶段的最后,运动员全身肌肉再度紧张,屏住呼吸,准备下一次桨叶入水。



“同舟共济”如何打好配合?

龙舟运动很讲究完美的协调,快节奏的技术,同步一致和合理安排桨位。要求握桨把一致,入水角度一致,入水深度一致,用力均匀一致,并要绝对服从指挥,听口哨声或鼓声划行。其节奏应是咚(鼓声)——嗒(划水声);呼吸方法:起桨时——吸气,划桨时——哼声吐气。领桨手要求节奏好,抓水有力,出水快,个性顽强,平衡能力好,船尾舵手要求操作熟练,善于把握航道。

协调 协调是指在一条船上的二十几名运动员,其个人的体质、生物特性、技术和心理上的特点,可以互相弥补、互相取长补短而形成一个完美的整体。在一条船上,运动员最好能在不同的时间出现“极点”,这可以使运动员相互弥补,不至因同时出现“极点”而导致突然减速。

完美的协调还包括运动员心理上的协调。运动员之间应相互了解,团结协作,相互信任,相互宽容。大家都拥有一个共同的长远目标,真正做到一条船一个心,完美地合作,高度地团结,从而取得集体的胜利。

快节奏技术 龙舟技术首先要强调单人划船的规范技术。除了完美的协调,在划桨技术上要求更快的节奏。

龙舟的抓水动作要快,角度小些。特别是桨手要适应第一位桨手划桨后快速流动的水,桨手要更快地在流水中找到最大的支撑力,这种支撑力对桨叶产生最大的反作用力以推动船体前进,这是龙舟技术中最重要和最困难的。由于水流速度快,拉桨时既要更快地用力,又要防止推桨臂过早地前移而造成力量转移。

同步 龙舟要求所有桨手从抓水到出水完全同步一致,就像一个人在划一样。但是每个桨手不能丢失个人的风格,不能因为取得技术上的同步一致而降低其个人的划桨效率。同步一致对左右舷前一、二、三号位的桨手提出了很高的要求,他们必须对鼓手的鼓点频率高度敏感,不能稍有落后。