

城市体验官

跟着龙舟少年一起劈波斩浪

本报记者 吴一凡

划龙舟是一种什么样的体验?是水花飞溅的畅快,是鼓点震耳的激情,还是初次登船、手足无措的手忙脚乱?近日,《城市体验官》栏目记者一凡来到故黄河澎湃水上运动中心,跟随龙舟教练员柴铭,与博大中专的一群17岁左右年轻队员一起沉浸式参与龙舟集训,解锁龙舟竞速的激情。

上午9点,故黄河畔已经热闹起来。龙舟静泊岸边,彩绘的龙头栩栩如生,十余名穿着训练服的年轻队员整齐列队,青涩的脸庞上满是专注与认真。“今天有新朋友加入,咱们从头来,先把岸上的动作练扎实。”教练员柴铭集结队员,开启当日的训练课程。

第一步是动作分解教学。柴铭拿起船桨,手腕轻抖,桨叶在半空中划出一道利落的弧线。“划龙舟不靠蛮力拼臂力,核心在于全身协调发力,力从地起、劲随鼓动。”他一边示范一边讲解要领,“上方手举过头顶,下方手伸直,桨叶垂直全部插到水里。入水角度、腰腹发力、桨频节奏,缺一不可。”

我接过船桨,学着他的样子比划起来。桨柄握在手里比想象中沉得多,虎口要对准桨颈,手臂要伸直,腰要绷紧——短短几组动作下来,肩膀已经开始发酸。旁边的队员们动作标准娴熟,一遍遍重复架桨、入水、拉桨的动作,汗水顺着脸颊滑落,却无一人懈怠叫苦。

“岸上练熟技巧,还要上船真刀真枪地练习。”柴铭一声令下,队员们有序穿戴救生衣,准备下水训练。龙舟船体窄长、重心不稳,登船时极易摇晃。我小心翼翼扶着船舷跨步登船,双脚尚未站稳,船身便剧烈晃动。“左脚前踏,右脚抵住隔板,重心稳住!”柴铭及时上前扶住我歪斜的肩膀,“重心歪了,一发力就得栽进河里。”

队员们熟练地各自就位,我在船身中段位置坐下,桨横在膝上,内心满是紧张与期待。柴铭登上船头,手持鼓槌掌控节奏。“咚!咚!咚!”鼓点由缓渐急、层层递进。我模仿身旁队员的动作奋力挥桨,可桨叶入水瞬间,却如同陷入厚重胶泥,被水流牢牢裹挟,难以拉动分毫。“注意听鼓点!目光向前,余光盯住前排桨叶!”柴铭的喊声盖过水声。

鼓点越来越急。所有人桨叶同步入水、同步出水,起落之间整齐划一、默契十足,推着龙舟破浪前行。我奋力追赶节奏,却屡屡出错,要么桨叶入水过深滞涩费力,要么挥桨落空白费力气,飞溅的湖水瞬间打湿眉眼。才划了不到50米,双臂像灌了铅一样酸胀,呼吸也变得急促凌乱。扭头看看身边的队员们脸色涨红,脖颈青筋凸起,急促桨频之下,龙舟劈开河面,划出一道道细碎银亮的水痕,在故黄河上疾驰穿梭。

“鼓手是队伍的心脏,掌控节奏;舵手是团队的大脑,把握方向;划手是动力源泉。三方缺一不可。”训练间隙,柴铭对我说。我喘着粗气爬上岸,两条胳膊止不住地发抖。回望河面,少年们仍在劈波前行,鼓声、呐喊声、桨叶破水声交织在一起,响彻河道上空。

一天的沉浸式体验,有岸上练动作的生疏笨拙,有初次登船的摇晃忐忑;有追赶不上节奏的手忙脚乱,也有双臂酸痛难抬的疲惫煎熬。但最让人难忘的,是少年们奋力拼搏的模样、咬牙坚持的眼神,是整支队伍凝心聚力、并肩向前的模样。龙舟竞渡,从来不止是一场水上竞速,更是一堂关于坚持、团队与传承的青春课堂。少年们在故黄河上劈波斩浪时,每一次挥桨、每一次冲刺,都是青春力量的生动绽放,是传统端午文化的青春接力,更是新时代体育精神的鲜活注脚。这份跨越千年的民俗传承,既有水花飞溅的热烈,更有生生不息的未来。



扫码看视频

徐州报业传媒集团

城市体验官

真人探访

+

角色体验

来真的!不做旁观者!

《城市体验官》以“00后记者”的第一视角，
亲身体验各行各业的奋斗点滴，定格温暖瞬间，触达城市变迁



徐州发布
公众号



徐州发布
视频号

广告