



队员们在金清河上自由驰骋。

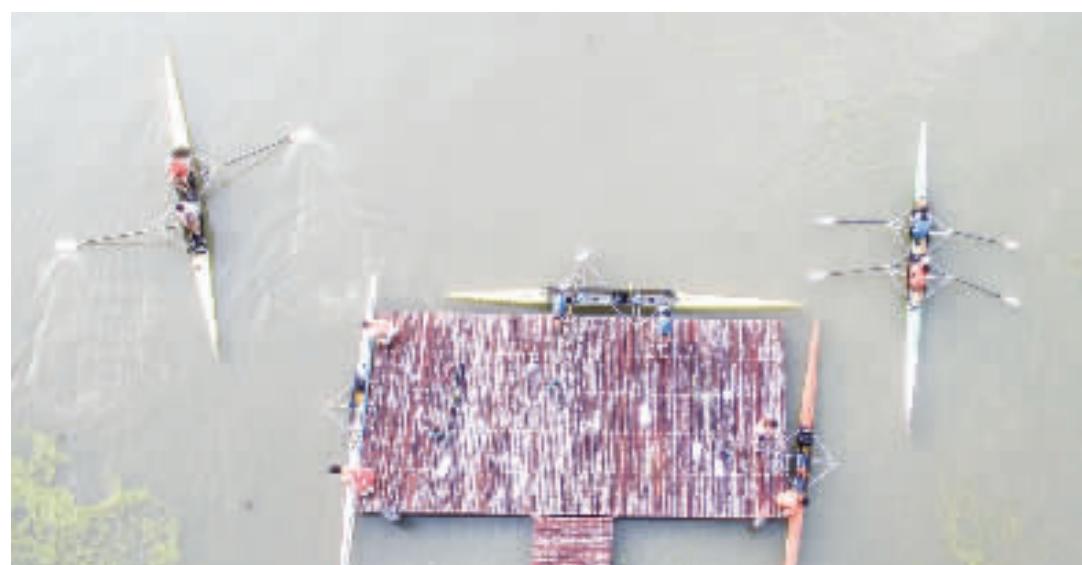
朝霞下，年轻的队员们撑开桨……



清晨5点半，队员们迎着朝霞开始一天的训练。



队员们将自己的赛艇扛下河。



今年新建的赛艇码头，使得队员们上下艇方便了很多。



赛艇如一支利箭，在河面上划开一道口子。

本报记者 朱海伟摄影报道

每年英国伦敦的泰晤士河上，都会有一场牛津大学与剑桥大学的赛艇对抗赛，这项源自1829年的赛事已经成为两个学校的一种传统，他们有着百年的历史和世界顶级水平。今年的7月8日，英国剑桥大学赛艇队还受邀前往西湖，和组队两个多月的浙江大学赛艇队进行了一场水上交流比赛。

而我们今天要说的，是以新河镇中学和新河中学学生为基础建立的台州市赛艇队。这支成立十多年的赛艇队，虽然没有剑桥大学和牛津大学那么悠久的历史，但在省内已经小有名气，至今已经获得浙江省运动会比赛金牌十多枚。这些荣誉的获得，和赛艇队教练以及所有队员的努力是分不开的。眼下正是暑假期间，学生们都已经放假，而对于赛艇队的队员来说，暑假是他们集中训练的最佳时期。每天清晨5点半，队员们准时在金清港附近的赛艇基地集合。

“下船！”赛艇队王欢教练一声令下，队员们迅速将赛艇扛下河。朝霞下，年轻的队员们撑开桨，默契地同时用力，赛艇在河面上划开一道口子后，迅速地消失在河道转弯处。每天早晨，队员们得在3000米长的环河道划上三圈。“对于技术全面的学生来说，不到万米的距离相对来说是比较轻松的。掌握了方法，就能借助水的力量，达到速度上的优势。”

赛艇是一项观赏性较强的水上运动项目，队员们训练起来也不会显得枯燥乏味。相比起来，岸上的力量训练，令队员们吃够了苦头。队员们必须每天进行杠铃训练，以不断增强手臂和腿部的力量。此外，队员们还得学习游泳以确保在水上运动的安全性。“每一项体育锻炼都是一样的，如果不能每天坚持，是无法达到理想效果的。一个暑假和寒假过去，学生们吃胖了，力量减弱了，又得重新开始训练。”为了能够时刻保持队员们的最佳状态，赛艇队几乎没有寒暑假。如果您也对赛艇感兴趣，可前往新河镇六闸村的九洞桥上，一睹他们的风采。



队员正在进行杠铃训练。



还没有学会游泳的新队员，正在利用器材进行赛艇训练。



赛艇队教练王欢开着小艇指导队员训练。

长知识 ›

赛艇是奥运会传统比赛项目之一。它是由一名或多名桨手坐在舟艇上，背向舟艇前进的方向，运用其肌肉力量，通过桨和桨架简单杠杆作用进行划水，使舟艇前进的一项水上运动。舟艇上可以有舵手，也可以无舵手。

赛艇运动多在江河湖泊等大自然水域中进行，空气清新，阳光充足，受到大自然的沐浴，能有效地提高人体的心血管和呼吸系统功能，增强全身肌肉力量，调节神经系统平衡，有利于提高人体的健康水平。赛艇运动员的肺活量在各项体育项目中占第一位，可达7000毫升，有人把赛艇运动称为肺部体操。