

■好成绩背后浸满了队员们辛勤的汗水



“往事滚滚而来涌上心头，我仿佛又听到了那震耳欲聋的鼓点，那响彻心扉的怒吼。刹那间，喜悦、悲愁、坚毅、病痛、兄弟情、离别歌……龙舟队给我带来的一切铺天盖地而来。我明白，这是我们用生命咆哮的青春，是摇滚，也是诗歌。”

3月2日，上海海洋大学龙舟队前队员余文浩写下这样一段话。那天，他看到了学弟们幸福的泪水——在2014中华龙舟大赛海南万宁站上，海洋龙舟队的小伙子们收获了大学生男子组200米季军和500米第四名。一群铮铮铁汉，在龙舟上咆哮、挥臂、拥抱……

他们是12支高校参赛队中，唯一由普通大学生组成的队伍。

黑马突现

万宁站12支高校参赛队伍可谓豪强林立，除了上海海洋大学之外，其他11个运动队均来自教育部批准的具有高水平运动队资格的高校，全部由专业运动员组成，运动等级基本都达到一级以上。其中的传统强队、来自吉林的北华大学队，更是在去年的龙舟大赛上问鼎了职业组总冠军，可谓实力超群。

而全由普通大学生组成的海洋龙舟队，怎么看都是小角色，像是来“陪太子读书”的。比赛前，赛场内大多数教练、队员和媒体，都对这些小伙子很陌生。

但在大学生男子组200米与500米半决赛中，上海海洋大学龙舟队都第一个冲过终点线，以第一名的成绩挺进决赛，顿时在赛场内外引起了不小轰动。这匹从半路杀出的黑马，引起了许多竞争者的浓厚兴趣。

出征前，海洋龙舟队队长任玉龙说：“我们是第一次参赛，没什么目标，尽全力就好。”的确，在全国顶级赛事中名列前茅，队员们几乎想都不敢想。但对龙舟队主教练迟焕祺来说，小伙子们站上领奖台的画面，却是期待已久，早已在脑海中预习过许多遍。

“新年礼物”

早在大年初六，许多人还沉浸在阖家团圆的新春气氛中，龙舟队的队员们就从全国各地赶到学校。等待他们的，是“魔鬼”训练。

6时30分起床，7时集合点名，8时30分到11时训练。下午2时继续训练，晚上9时30分集体就寝——这份堪比军事化的训练菜单，是迟焕祺为队员们精心准备的“新年礼物”。一天至少长跑8000米，外加力量专项训练，是每日的“必备大餐”。

集训持续了20多天，从年初六直到出发去参加比赛。

即便提前做了心理准备，但高强度训练还是使队员们第一天就普遍感到不适——50人参加实训，有45人练到腿部抽筋。

队员袁易，体能是弱项，训练进度总比队友慢。别人训练后都回去休息了，他主动留下，独自加练。晚上休息时，大家常会找不到他，后来终于在健身房里“逮”到了他。为了提高体能，袁易在其他队员休息时给自己“加餐”。

20多天的集训，大家不断挑战自己的身体极限，体能得到显著提高，出征前多次刷新最好成绩。

领奖台上，队员激动难耐，迟焕祺却显得很淡定。这位曾经的中国赛艇队长、亚运会冠军，满怀信心地告诉队员们：“再多训练20

学生选手逆袭专业选手

——记上海海洋大学龙舟队

张芸（上海海洋大学）



■十名队员必须劲往一处使，才能划出好成绩



■同舟共济的好兄弟，在训练与比赛中培养出了深厚的感情

天，结果会不同，不是我们比第二名慢0.3秒，而是超他们0.3秒。”

“学海”泛舟

“我们最重要的身份肯定是学生，其次才是龙舟队队员。”有人质疑，体育特长生是否不爱学习，成绩都比较差，任玉龙斩钉截铁地回答。

海南万宁站的比赛结束后，北华大学龙舟队没有回到寒冷的老家吉林，而是转去了广州继续高强度训练，而上海海洋大学龙舟队的队员们，则回到了学校，重新投入日常学习。在忙碌的训练过程中，他们必须兼顾学习，确保比赛和学习两不误。

队员们的学习成绩参差不齐，但几乎所有人都保持着非常积极的学习态度。他们都认为，“就算训练再辛苦，也不能成为学习差的理由”。小伙子们不仅仅擅长在赛道上劈波斩浪，其中不少人还是“学霸”。“学海”泛舟，表现同样出色。已有多名队员先后获得过校级人民奖学金，以及国家励志奖学金等荣誉。

“只要一有队员获奖，就会请其他队员吃饭，让全队分享他的喜悦之情和成功经验。这也是给其他人一种触动，那么多兄弟都得到奖学金了，没得的人，难免感觉挺不好意思的。”任玉龙笑着说，队员们之间不仅比体能，比技术，也比学习成绩。

龙舟做媒

同甘共苦的经历，让一届又一届队员把龙舟队当成了家。“兄弟们都是一家人，就算已经离开，心中也难舍那份‘龙舟情’。”前任队长傅翰文对此深有感触。

他去年不幸受伤，住在上海第六人民医院东院治疗一个多月。刚入院，不需要任何动员，队友们便默契地排出了一张“陪院值班表”。从早到晚，不留一个死角，全队上下只要轮到自己值班，就一定会按时到医院陪护。将近一个半月里，整个龙舟队成了傅翰文的“最佳护工”，傅妈妈连声道谢：“幸亏有这帮队员在，帮我省了太多心。”

一些队员留校任教或工作，每当龙舟队需要举办活动或租借器材，他们都会毫不犹豫地出力帮忙。“学校不少岗位都有我们‘自己人’。”任玉龙说。哪怕离校了，老队员们也经常“回家看看”。“前几天，我们老队长还特地趁着假期回学校，请全队吃饭呢。”

长期在一起训练，让年轻人们结下了深厚的友谊，也让其中的一些队员收获了爱情。大三的前龙舟队队员孙祖强就是在队里认识了现在的女朋友张伊芸。如今，两人已经牵手将近一年。“龙舟队可是我们俩的大媒人啊。”张伊芸害羞地说，龙舟是两个人之间聊不完的话题。

“魔鬼”教练

问起龙舟队队员对主教练迟焕祺的印象，很多人都脱口而出一个字“服”！“怎么能不服呢？迟老师可是亚洲冠军！”队员徐高波骄傲地说。

■临危受命

2011年，迟焕祺接到了海洋大学抛来的橄榄枝。当时他已退役多年，想彻底告别赛艇，但思虑许久，还是答应了下来，因为骨子里终究难舍对水上运动的深爱。

打动迟焕祺的，并非队伍的超强实力，相反，当时龙舟队正处于瓶颈期与低迷期，他可谓临危受命。令他下定决心的，是海洋大学悠久的水上运动历史，和他个人的坚定信念——中国竞技体育的未来在高校。

■“变态”加练

初到队里，他因高强度训练与严厉作风，被队员在背后叫“魔鬼”，甚至“变态”。

龙舟队以前的训练强度不大，每周只在星期二下午训练。迟焕祺一到，就将下水次数增加到周二、周四、周日3天，每次2到3小时；每周四集体练力量，平时要求队员晚上主动去健身房做器械锻炼；冬天还要增加早训，每天早晨6时15分开始。

“队员们以为我不知道他们在背后说我，其实只是装糊涂。”迟焕祺笑言，“小龙舟是10个人划，大龙舟是20个人划。一人强，不代表这艘船能划得快，只有把十人之力，融合到一起，这条船才能划出高水平。”

■只是起点

接管龙舟队后，迟焕祺发现当时的训练模式有很大问题。主要体现在过多使用手臂力量，而没有将身体力量运用进去。

他决定首先纠正划船姿势，注意肩背用力而不是躯干用力。“过早使用手臂会产生过多乳酸，提早耗尽力气。”

其次是加量，特别是长距离有氧训练。半年内，队员日渐壮硕，当他们捧起市民龙舟大赛的奖杯时，抱怨全都变成了佩服。

对海洋龙舟队来说，站上领奖台只是起点。他们期待冲出亚洲，剑指世界大学生运动会。“希望有一天，这些普通大学生，能代表中国参加世界大学生运动会。”迟焕祺说出了全体队员的共同心愿。