

96678

郑州晚报热线群: 27255753
www.izzwb.com
上新浪打开郑州晚报官方微博

打电话有稿费

“千顷水面琉璃滑，百艘龙舟竞争先。”这一赛龙舟的壮丽场面，郑州市民下月11日将在郑东新区见到。

百艘龙舟里，有一支是金水巡防龙舟队。参赛队员全部是丰产路巡防队员。这支队伍现在已经是我省龙舟队男子组里的NO.1。
郑州晚报记者 冉小平/文 周甬/图

郑州巡防队里有一支龙舟队 咱河南男子组里实力最强的 NO.1 是怎样炼成的?



龙舟上，鼓手就是总指挥，队员根据鼓点节奏保持同时发力划桨。

拴住年轻人，少让他们打牌上网
创建龙舟队是丰产路巡防队长宋健松想到的。宋健松下班后有锻炼身体的习惯。

2009年端午节前后，他跑步到郑东新区昆丽河边，看到有人划龙舟，他看着来了兴致。

“巡防队也可组建一支。”宋健松说，巡防队员多是城中村的年轻人，下班后打牌、上网，大家兴趣不一，队伍显得零零散散的，没有向心力。

当时，昆丽河上刚刚兴起划龙舟，他与岸边一名比画着的男子说这个情况。对方很支持，愿意给他们免费提供设备、器材训练。

他叫宋忠波，釜山亚运会皮划艇比赛的冠军，河南省一帆水上运动俱乐部总教练。

惊慌中有人站起来，龙舟翻了

说干就干。当时丰产路巡防队有140多人，自愿报名，宋健松再筛选，30多名队员组建成了龙舟队。

下班后，队员们到昆丽河边报到，在宋忠波的指导下训练。宋健松说，当时有些人就是凑热闹，觉得好玩，还有好几名是旱鸭子，不会水。

宋忠波先让他们在地面上练，每人拿一支桨，排成两列，教练喊“一”，桨举起，喊“二”，桨落下。

就这样摸索了一两天，队员们热情很高，盼望着试水。第一次下水时，前面坐着一个鼓手。“咚咚咚”，20多名队员便弯腰、举桨、划水。

“元老”队员姚文中说，龙舟在水里面是漂着的，大家坐姿不一，用力动作不一，龙舟东扭西扭走不动。

有的队员不习惯在水里的环境，感觉晕晕的，惊慌中突然站了起来，龙舟失去平衡，好些人落水，龙舟翻了。

幸好俱乐部有要求，凡是上船，不管会不会水，都得穿救生衣。龙舟翻了，人倒没事。

上岸后，宋忠波又让大家练习划桨。这样练习了三四天，队员们再下水。

经过两三次试水，队员们也熟悉了水上环境。

代表我省出征中国龙舟公开赛

渐渐地，队员们明白了，鼓者是灵魂，舵手是核心。鼓手击鼓的频率以及舵手对龙舟方向的掌握，至关重要。

“这项活动关键是团结合作。”队员常建伟说，龙舟队实力强弱，很大程度上取决于大家的配合好坏。

常建伟介绍，比赛前一个月集训，只要听到鼓声，大伙一下子就兴奋起来，像变了个人。

2009年，这支队伍经过一个月集训，当年就参加河南省端午龙舟挑战赛，当时省内约有20支队伍参加，他们拿到了男子组500米第五名和男子组250米第六名。

短短5年时间，这支龙舟队由当初的业余队成长为我省男子组里的“领头羊”。

下月10日，由国家体育总局社会体育指导中心和中国龙舟协会等单位主办的2013年中国龙舟公开赛将在上海举行。金水巡防龙舟队将代表我省参加，之后连夜赶回，参加在郑东新区举办的第二届中华轩辕龙舟赛。

宋健松说，这是巡防龙舟队第一次出省参加比赛，他们将全力拼搏，争取拿个好名次。

近期，金水巡防龙舟队不论高温还是下大雨，他们都坚持训练。每天训练两个小时，另外早上加强了体能训练。

这支队伍也是郑州市唯一一支坚持了5年的龙舟男子队。目前有30人左右，年龄最小的22岁，最大的48岁。

宋忠波说，在全省比赛中，这支队伍是本土龙舟队里的NO.1，先后获得了多项荣誉。

线索提供 李四信(稿费50元)

<p>一线联盟 First Union</p>	<p>OPPEIN 欧派 整体橱柜</p>	<p>生活家·巴洛克地板 ELEGANT LIVING BAROQUE FLOORING</p>	<p>ARROW 箭牌卫浴·瓷砖</p>	<p>慕思寝具</p>	<p>RED APPLE 红苹果</p>
<p>赖氏家具 LAISHI FURNITURE 实木家 养生活</p>	<p>MTMT 梦天木门</p>	<p>HEZN 赫兰 厨卫集成顶专家 </p>	<p>蒙娜丽莎 MONALISA 瓷砖·薄瓷板·瓷艺</p>	<p>Holy 华丽灯饰 一站式灯饰体验馆</p>	<p>索菲亚®衣柜 定制衣柜，就是索菲亚</p>

11个品类的一线品牌 0元价格的建材家居 惊心动魄的金条大奖

买建材 选家具

只等

6月22日

相约中原国际博览中心

地址：郑汴路与未来路交叉口东北角

0元置家

绝杀全城

百件建材家居 0元置家

箭牌大顶喷全铜淋浴器0元、欧派水池0元、蒙娜丽莎80×80大地砖瓷砖10平米0元、生活家手工仿实木地板12平米0元、慕思床垫0元、红苹果1.5×2米大床0元、梦天木门0元、华丽客厅落地灯0元、赫兰4平米吊顶0元、索菲亚鞋柜0元、赖氏餐椅0元
购买详情详见签售手册内页各品牌信息。

工厂直通价签售手册火爆预售中..... 送票热线：55198089