

精彩龙舟赛 出彩新聊城

中国聊城·江北水城龙舟公开赛
5月27日—28日在东昌湖(金凤广场)水域举行

聊大龙舟队总教练吕艳丽： 迎难而上 勇攀巅峰

本报记者 马永伟

中国聊城·江北水城龙舟公开赛即将开赛，聊城大学龙舟队总教练吕艳丽展望这次比赛时表示：“这次参赛的队伍都很强，但我相信我的队员都会迎难而上，我们的目标就是勇攀巅峰。”

中国聊城·江北水城龙舟公开赛将于5月27日—28日在东昌湖(金凤广场)水域举行。此次龙舟公开赛设置12人龙舟200米、500米直道赛两个比赛项目，分设男女组。届时将有来自全国各地的26支龙舟队伍、416人参赛。

上周，吕艳丽带领一部分队员在浙江省常山县参加了中国龙舟公开赛分站赛的比赛。“主要是锻炼队伍的新生力量，让队员们积累比赛经验，学习优秀队伍的长处，补齐我们的短板。”5月22日返回聊城后，聊城大学龙舟队全力投入到此次龙舟公开赛的备战中。

身为聊城大学龙舟队总教练，吕艳丽是国内龙舟界为数不

多的女教练，同时也是大学龙舟队执教时间最长的“元老级”教练。自2004年至今，吕艳丽率领聊城大学龙舟队在世界龙舟锦标赛、世界大学生龙舟锦标赛、中国龙舟公开赛等各类赛事中斩获200余枚金牌。

“队员们一直在按计划进行体能训练和心理准备。为了比赛时发挥得更好，最近我们强化了短距离划法。”吕艳丽说。

据了解，聊城大学龙舟队成立于2002年。2004年，从武汉体育学院毕业的吕艳丽应聘到聊城大学执掌龙舟队。当时，龙舟运动刚刚兴起，没有成熟的训练模式，全靠教练探路。吕艳丽是赛艇和皮划艇国家级运动员，水上竞技经验丰富。她在执教中借鉴皮划艇的训练模式，结合大学生队伍“亦读亦训”的特点，逐渐摸索出适合本校团队特点的训练方法。

“我们是一支大学生队伍，每天训练时长两个小时，队员要做到学习和训练两不误。目前，队

员的状态正佳、士气昂扬，大家都渴望在家门口举办的比赛中取得好成绩。”吕艳丽表示。

龙舟队的训练地点在东昌湖。队员平时训练一天要划10000米，突击集训时一天甚至达15000米。每多少米划多少桨，吕艳丽都是经过精密计算的，她要求队员在起航阶段每分钟必须划120桨，以此提高速度。

“起航时注重爆发力、注重桨下力量的实效性，中程保持力量、调节气息，后程加力、上桨频冲刺。”在吕艳丽的实践探索下，聊城大学龙舟队逐渐形成了自己的技术特点和优势，并取得了一项又一项桂冠。

仅2019年，聊城大学龙舟队就参加了世界龙舟联合会第十四届世界龙舟锦标赛、中华龙舟大赛等赛事，共获奖101项，其中金牌43枚、银牌12枚、铜牌20枚。

“我感觉龙舟赛最重要的是团结，一条船10名桨手，团结起来就会大于10。”吕艳丽表示。



▲吕艳丽(左)
在指导队员训练

聊大龙舟队队长崔顺顺：

家门口比赛，我们将全力以赴

本报记者 吕晓磊

5月21日上午，2023年中国龙舟公开赛(浙江·常山站)在常山港完美收官，聊城大学龙舟队获得了第三名的成绩。结束该站比赛后，聊城大学体育学院大三学生崔顺顺和队友马不停蹄地赶回聊城。因为，在聊城有一场更重要的比赛等着他们。

崔顺顺是聊大龙舟队的队长，从2020年加入聊大龙舟队到现在，崔顺顺已经参加过十几次大型比赛。对于即将于5月27日—28日在东昌湖举行的中国聊城·江北水城龙舟公开赛，崔顺顺格外重视。他表示，对于这场在家门口举行的比赛，他和队友会全力以赴准备，用最好的状态迎接比赛。

2020年一入校，崔顺顺就报名参加聊大龙舟队。每天早晨6时，他会按时到达训练场，进行2个小时的训练。力量训练、有氧训练、水上训练……在崔顺顺看来，训练很苦，但也

很酷。“和一帮兄弟们在一起拼搏是一件很开心、很酷的事情，而且坚持训练也着实让自己得到了提升。”崔顺顺说，之前他遇到事情和困难的时候很容易冲动和急躁，但经过在龙舟队几年的磨炼，他变得沉稳了很多。“跟队训练不仅使我锻炼了身体，而且锤炼了我的意志品质。现在，我有幸成为这支队伍的队长，更要带头拼搏，争取更多荣誉。”崔顺顺表示。

崔顺顺是龙舟队中的中舱划手，是全船的“关节”。长期的训练，让崔顺顺和队友们每人都有一手老茧。“捧起奖杯的那一刻，感觉都值了。”崔顺顺说。

在崔顺顺看来，在比赛中除了技战术之外，临危不乱的心理素质很重要。“我们在比赛时遇到过很多突发情况，比如在滑行时桨突然断开、鼓手在拐弯的时候掉进水里等，这个时候一定不能慌，每个人都需要冷静。”崔顺顺表示，比赛时的击鼓声、呐喊声让人既紧张又激动，“我特别享受和小伙伴



▲崔顺顺参加2023年中国龙舟公开赛(浙江·常山站)比赛

团结一心冲向终点的感觉”。

“这次比赛的强队很多。这是在我们家门口举行的比赛，作为东道主，

我和队友一定会拿出最好的状态去迎接挑战。”崔顺顺说。

(本版图片均由受访者供图)