

在这个凉爽的夏天，哈尔滨青少年帆船、龙舟等水上运动热潮涌动 从七八岁的孩子到高校学生……年轻人开启冬玩雪夏玩水的劲爽体验



冰城“后浪”扬帆江上

□本报记者
万佳文/摄

在呼兰河口湿地公园的黑龙江省帆船帆板运动协会训练基地水面上，4名刚刚入水的小驾驶员们认真地操控着帆船。“听我指令，现在开始推舵，回正，拉舵，回正，绕绳拉紧。”OP帆船教练员王晓宇在一旁指挥着孩子们。

“帆船是富有创造性与挑战性的水上项目，不仅能在训练与比赛过程中锻炼青少年的体能，提升认知能力和应变能力，更能培养他们坚忍不拔的品格。”哈尔滨冰雪帆船帆板俱乐部会长王岩木说，如今越来越多的年轻人走进这一小众运动项目。

在冰城，乘风破浪的不只是小朋友们，还有学霸哥哥们。今年端午节，由22名哈工大学生组成的哈工大龙舟队首次亮相就一战成名，社会各界好评如潮，并迅速在校园内掀起了水上运动的热潮。

龙江帆板选手屡创佳绩

小小少年驾帆船逐浪

近十年，黑龙江帆板选手在国内各类帆板比赛上屡创佳绩。据不完全统计，目前全国帆板运动业余爱好者总人数超过七千人，黑龙江省参与帆船帆板运动的有3000多人。全国帆板比赛参赛选手100多人，其中30多人来自黑龙江。黑龙江代表队在比赛中多次蝉联全国总决赛、个人赛冠军，龙江帆板叫响全国。参赛者均为年龄超过45岁的帆板爱好者。

从去年夏天起，一种外形小巧的OP帆船开始出现在松花江面上。“OP级帆船英文名是Optimist（乐观主义者），是一种专门适用于6—15周岁青少年专用的帆船，这种船船头是方形的，船体小、单人操作，易于学习，有点像帆船界的卡丁车。”OP帆船训练营教练王晓宇说，现在全世界超过100个国家的青少年使用OP级帆船，超过85%帆船项目参赛选手获奖者都是通过OP级帆船训练起步。

哈尔滨目前正有一批小小少年在学习OP级帆船。在下水之前，王晓宇首先将一些基本的航海知识讲给孩子们。王晓宇说，哈尔滨参加OP帆船训练营的孩子最小的7岁、最大的12岁，所以讲课内容一定要通俗易懂，他们更容易接受。

帆船下水后，像一个个离巢的小鸟一样驶离岸边，教练员驾驶皮划艇一路跟随指导。“放舵、摆正，很好，保持状态。”王晓宇说，大部分孩子都能很快掌握驾驶要领，有的孩子学完一天不过瘾，又让家长给报了6日营，深入学习帆船驾驶。今年以来，已经有3期40多个孩子参加帆船训练营。根据学习程度不同，训练营分一日、三日和六日，费用从500元到6000元不等。经过6天学习的孩子基本可以达到中帆协四级水平，也就是帆船驾驶最高水平。

王晓宇从专业运动员退役后，就开始从事帆船教学，如今已经干了18年。从业这么多年，王晓宇亲眼见证了人们对这项小众运动从不了解、不参与到逐渐认可、积极参与的全过程。“最近这几年，青少年水上运动处于高速发展阶段。”王晓宇说，过去全国进行水上运动的俱



端午节参赛的哈工大龙舟队。



小学员在江上训练。

乐部没几家，现在在一个中心城市可能有十几甚至几十个俱乐部在运营，许多俱乐部会员都在千人以上。水上运动进中小学校、进高校的也越来越多，行业比赛也从过去一年几场变成现在几百场，每场比赛参加的孩子也多，有的会有三五百个孩子参加。

今年8月20日，哈尔滨青少年城市OP帆船邀请赛将在黑龙江帆船帆板训练基地举行。届时，松花江上的白帆点点里，出现的都将是10后帆船驾驶员，为哈尔滨水上运动注入最新鲜的活力。

端午龙舟赛“一战成名”

哈工大校园内掀起水上运动热

今年端午节，由22名哈工大学生组成的哈工大龙舟队第一次江上实战。这支平均年龄最小的龙舟队也是近年来唯一一支参加市级龙舟比赛的高校队伍。他们的参赛瞬间将哈尔滨端午龙舟比赛推上热搜：“3个博士、2个硕士，学霸不仅学习好，运动基因也超强大。”“别人都是用手在划，人家是用脑在划。”“希望明年看到更多高校学子参与进来。”

因为之前从来没有在松花江上划过龙舟，哈工大体育部副教授、龙舟队教练王海和队员们临赛前都很紧张。为了备战端午比赛，王海带领队员们在江边训练了七八次。王海说：“同学们之前参加的C9比赛，都是12人的小船，从来没有划过22人的大船。大船的技术难度更大，挑战也更大。”

为了参加市里的22人比赛，王海又筛选了一批队员加入训练。最终，哈工大龙舟队在15支参赛队伍中取得第8名的成绩。

哈工大龙舟队在哈尔滨端午龙舟赛上“一战成名”，社会各界好评如潮，并迅速在校园内掀起了水上运动的热潮，许多学生咨询是否能加入进来。龙舟队队员、能源学院2020级本科生孙中和说：“通过参加龙舟比赛，不仅迅速提高了身体核心力量，还切身感受到中华优秀传统文化的博大精深。”

为大学生提供水上运动基地

冰上龙舟赛事也在筹备中

谁能想到，哈工大学霸龙舟队平时训练只能拿小凳子坐在游泳池边上练习划水、划桨，只有比赛的时候才能真正下水。王海说，今年哈尔滨市总工会为了鼓励年轻人多参与水上运动，给哈工大龙舟队免费提供了位于江北市政府附近的水上运动基地作为学生水上训练场所，训练条件大大改善。

上个月，在浙江湖州举行的2023中国名校水上运动公开赛中，代表哈工大参赛的两名队员取得“环湖挑战赛”第三名的好成绩。哈工大龙舟队目前有队员31名，其中26名本科生、2名硕士研究生、3名博士研究生。年龄最大的24岁，最小的还不满20岁。“队员们从开始训练时很容易被浪打到失去重心、翻进水里，到现在可以应付各种各样的天气、环境等。”

“今年秋季学期，哈工大将在龙舟队的基础上成立龙舟社团，让更多热爱水上运动的在校学子加入进来，感受龙舟这一中国传统文化运动。”王海说，哈工大还将发挥哈尔滨冰雪特色，重点打造冬季冰上龙舟运动和高校冰上龙舟相关赛事。

天然优势加专业培养

让更多的青少年爱上水上运动

王晓宇从专业运动员退役，从事教学已经有18年时间。“现在的年轻家长更注重孩子全面素养，尤其重视各项体育运动的培养。”王晓宇说，经常参加比赛的孩子几乎都有自己的帆船，而OP这种青少年帆船最低大概是1万多元，价格对一些家庭来说能接受，所以买的家庭也不少。有的人甚至光帆就买了好几面，以适应不同的天气状况。

“我接触了那么多孩子，具有运动天赋的好苗子太多了。”王晓宇说，“但是走专业的却很少，因为专业训练很辛苦，一年365天，300天都要泡在水上。我觉得这是一个过程，当越来越多的年轻人爱上这项运动，坚持到最后的人也会越多，最后真正走上专业道路的一定是热爱这项运动而且是具有天赋的孩子，他们一定会有一番作为。”



帆友驾驶OP帆船在比赛中。