

龙舟刻语

LONGZHOUXINYU

孔庆涛 吕少群 主编



人民体育出版社

龙舟刻活

主 编：孔庆涛 吕少群

副主编：时 霖 俞钧善

迟焕祺 沈庆会



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

龙舟新语 / 孔庆涛, 吕少群主编. - 北京: 人民体育出版社, 2015

ISBN 978-7-5009-4801-8

I. ①龙… II. ①孔… ②吕… III. ①龙舟竞赛-体育事业-概况-中国 IV. ①G852.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 068029 号

*

人民体育出版社出版发行
北京京华虎彩印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787 × 1092 16 开本 17.25 印张 300 千字
2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—1,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4801-8

定价: 48.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

龍舟新語

張強



序

端午节赛龙舟是中华民族最具传统的节庆民俗活动，它让许多人能参与其中，并体会到龙舟竞渡所带来的愉悦和喜庆。几千年来，龙舟楫击江河湖海，遍传南北西东，谱写了一部悲壮的爱国主义情怀史。今天，龙舟运动因其厚重的历史积淀、丰富的文化内涵、鲜明的民族特色和独特的运动魅力深受广大人民群众喜爱。

在今天，世界上的许多国家和地区我们都可以看到赛龙舟，参加者有华侨华人，他们把划龙舟认同为对炎黄子孙的精神寄托；更有其他国家的国民，他们认为这是中华民族的文化，也是世界人类的文明。就龙舟竞赛活动的影响和被认可程度，龙舟运动拥有世界上最多参赛选手和观众人数的体育项目记录，可以说在那么多的中华民族体育项目中龙舟是被传承和开发最成功的一项。龙舟在比赛中表现出的团队精神及洋溢出来的亲和力与喜庆感，是中华民族人文精神在体育上的一个最佳反映，也是我国传统文化对世界的重大贡献。

自1976年香港首次举办国际龙舟邀请赛以来，龙舟运动在国内外呈现出迅速发展的大趋势。作为中华民族传统体育项目的龙舟比赛，今天除了大型龙舟单项赛事以外，还进入了世界运动会、亚洲运动会、亚洲沙滩运动会、东亚运动会、东南亚运动会、泛美运动会和地中海运动会等综合性体育赛会。龙舟运动从农村传到城市，从我国的南方传到北方，从中国传到世界，已经成为一项国际体育赛事与文化活动。

上海在几百年以前就有在黄浦江里划龙舟的记载，在青浦、松江、宝山等区县的农村乡间，都有端午节划龙舟的习俗。新中国成立以后，特别是改革开放以来，上海的母亲河——苏州河得到了完善的治理，许多景观水域也相继建成，迎来了龙舟运动蓬勃发展的大好机遇。现在上海有青浦、松江、浦东、金山、崇明等多个区县开展龙舟运动，每年有几百支龙舟队伍、几万人参与的上百次龙舟活动，形势大好，盛况空前。

我们要弘扬龙舟精神，传承龙舟文化，推动龙舟运动的发展，离不开理论研究的支撑，欣闻由上海海洋大学孔庆涛博士和上海海事大学吕少群副教授组织的团队合作编写了《龙舟新语》一书，是以为序，希望该书为上海市乃至全国龙舟运动的普及和发展提供有力的帮助！

金国祥

中国龙舟协会副主席

上海市龙舟协会主席

二〇〇五年一月

前言

在中国，龙文化有着重要的地位和影响。从七千多年前的新石器时代先民们对龙图腾的崇拜，直到今天我们仍然可以看到用带有“龙”字的成语和典故来形容生活中的许多美好事物。上下几千年来，龙一直是中华民族和华人的象征，也是中国传统文化的代表，龙已渗透到中国社会的各个方面，它是一种文化的凝聚和积淀。自从原国家体委决定将龙舟列为全国正式体育比赛项目以来，龙舟运动得到了迅猛的发展与大力推广，今天中国龙舟运动的蓬勃发展也带动了龙舟运动在全球各地的开展和推介。古老的民间划龙舟活动作为一个传统水上体育运动项目在我国得到普及与提高的同时，现正在不断地向科学化和规范化的方向发展。划龙舟可以是普通老百姓，也可以是专业运动员，它不受限制，不拘于形式，可以说是一个男女老少皆宜的体育运动项目。在我国，龙舟运动目前的竞技水平正处于由民间化转向专业化、职业化方向发展阶段，各地区无论从龙舟运动的发展状况和队伍的训练水平，还是从教练员的管理水平来看可以说参差不齐，正是由于这些原因使得龙舟运动在各地的发展水平也不一。从当前的龙舟运动发展情况看，划龙舟运动既需要草根教练员，也需要专业的高级教练员；需要普通老百姓的划手，也需要专业水平的运动员划手。现在我国的龙舟教练员中虽然有些是科班出身，但有很多还是属于转型的龙舟教练员。其中有的是从小就会划龙舟，敲鼓、操舵都会的草根教练，他们自身有着丰富经验，虽然自己都会划，但缺少科学训练的理论知识、安全意识和规范的教学方法及管理能力和能力等，优秀、全能型的专业级龙舟教练员非常少。

在撰写此书前我们意识到那些直接从事划龙舟工作的基层教练员和龙舟爱好者及从事竞技的专业人士，需要划龙舟的一些相关的运动训练、运动医学及管理知识等参考资料来充实自己。有鉴于此，为了让更多的划龙舟爱好者在练习划龙舟时少走弯路，从而能将划龙舟的理想变为现实，进一步适应国内外龙舟运动快速发展的需要，也为划龙舟的人们提供一本更适合于自学的书，正确掌握划龙舟的理论依据，规范划龙舟技术，更快地学会划龙舟，从而在训练和比赛中使龙舟技术和技能更趋完善、合理，并以此为基础将中国的龙舟运动发扬光大，我们组

织编撰了这本《龙舟新语》一书供大家参考。本书的写作主要是针对目前龙舟技术和训练的发展趋势，突出实用的特点，同时也注重实际的需要。本书编写图文并茂，划龙舟的各种技术都有图解，可为学习者带来最直观的感受。

希望此书能让人通俗易懂，成为人们通过划龙舟进行相互沟通与交流的一座桥梁，并能为所有划龙舟的爱好者和管理者们带来帮助，为广大的龙舟工作者提供实用的指导，此书亦可用于公共体育课的教学教材。

本书书名“龙舟新语”由原国家体育总局副局长、中国奥委会副主席、国际龙舟联合会荣誉主席张发强亲笔书写。该书在撰写和出版的过程中得到了上海市龙舟协会关心与大力支持；中国龙舟协会竞赛与裁判委员会主任、龙舟国际级裁判魏伟对龙舟赛事组织与管理中的内容给予鼎力支持；许多同行们无私相助；上海海洋大学体育部时霖、迟焕祺、沈庆会老师，上海海事大学体育部俞钧善老师积极参与。该书中的相关内容等引用了中国龙舟竞赛规则和裁判法、中国龙舟公开赛赛事指南等相关参考文献，在此谨向所有参与《龙舟新语》一书出版协作工作的人员和对此书的写作做出了许多献言献策的相关人士以及参考文献的作者一并深表谢意。

本书每人负责撰写部分——孔庆涛：第三章世界龙舟运动的发展概况，第十章龙舟赛事的组织与管理。吕少群：第四章龙舟的种类、配件和搬运、保养、运动员的装备，第五章水上安全保障，第六章龙舟教学，第八章龙舟运动损伤的预防和处理（第一节~第二节）。时霖：第八章龙舟运动损伤的预防和处理（第三节~第四节），第九章龙舟运动员的膳食营养。俞钧善：第一章龙舟运动史与价值（第四节~第六节），第二章中国龙舟运动的发展概况。迟焕祺：第七章龙舟训练。沈庆会：第一章龙舟运动史与价值（第一节~第三节）。全书由吕少群、孔庆涛负责统编、定稿。

在此祝愿所有龙舟的爱好者、教练员、运动员及相关人员等在运用此书所介绍的知识取得成功，参加龙舟锻炼的运动员身体健康和安全。由于此书的编写过程中难免存在不足之处，也望读者批评指正。

作者

2014年12月

目 录

序	(1)
前言	(1)
第一章 龙舟运动史及其价值	(1)
第一节 龙舟的起源	(1)
第二节 赛龙舟的发展史	(7)
第三节 端午节划龙舟的习俗	(12)
第四节 龙舟运动的文化与教育价值	(17)
第五节 龙舟运动的社会价值	(20)
第六节 龙舟运动的经济价值	(22)
第二章 中国龙舟运动的发展概况	(28)
第一节 民间龙舟与竞技龙舟	(29)
第二节 中国龙舟运动发展概况	(33)
第三节 民间、传统比赛逐步转向专业、职业化比赛	(44)
第四节 中国龙舟运动的主要赛事	(46)
第三章 世界龙舟运动的发展概况	(49)
第一节 国际龙舟运动的发端与发展	(49)
第二节 各大洲龙舟运动的发展概况	(59)
第三节 世界龙舟运动的主要赛事	(73)
第四章 龙舟的种类、配件和搬运、保养和运动员的装备	(75)
第一节 龙舟的种类	(75)

第二节 龙舟的配件	(85)
第三节 龙舟的搬运和保养	(98)
第四节 运动员的装备	(103)
第五章 水上安全保障	(115)
第一节 划龙舟的安全常识	(115)
第二节 训练和比赛中的救护	(120)
第六章 龙舟教学	(123)
第一节 龙舟技术	(124)
第二节 划手如何排位,鼓手和锣手、舵手的临场配合	(141)
第三节 如何参加比赛	(143)
第七章 龙舟训练	(146)
第一节 龙舟的技术训练	(146)
第二节 龙舟战术配合训练	(158)
第三节 龙舟队员的体能训练	(160)
第四节 龙舟运动员赛前心理训练	(183)
第五节 常用训练方法和训练计划	(190)
第八章 龙舟运动损伤的预防和处理	(197)
第一节 龙舟运动损伤的预防	(198)
第二节 龙舟运动损伤的处理	(200)
第三节 龙舟训练和比赛中的医务监督	(202)
第四节 龙舟训练和赛后的身体恢复	(212)
第九章 龙舟运动员的膳食营养	(218)
第一节 赛前饮食	(218)
第二节 赛中饮食	(223)
第三节 赛后饮食	(224)
第四节 龙舟运动反兴奋剂	(229)

第十章 龙舟赛事的组织与管理	(234)
第一节 龙舟赛事的申办	(234)
第二节 龙舟赛事的竞赛组织与管理	(238)
第三节 竞赛场地与竞赛系统	(243)
第四节 裁判工作职责与设备用具	(253)
第五节 竞赛保障与服务	(259)
参考文献	(262)

第一章 龙舟运动史及其价值

龙舟竞渡俗称“划龙船”，是我国乃至华人世界颇为风行的一项民间体育运动，它也是我国端午节的一项重要活动，广泛流行于中国的长江中下游地区及西南各少数民族地区，端午节赛龙舟活动现已被正式列入到我国国家级非物质文化遗产名录，这项水上运动项目现在也是世界上风行的时尚体育项目。

龙作为中华民族的图腾，在新石器时代就已受到了古人的崇拜，而龙喜水、会飞、兴云布雨的特性使其具有了司水、理水的神职，同时也是人们心目中祥瑞的象征，这些崇拜意识以后逐渐转化成为了具体的行为，其行为包括祭神、娱神和拟神等。赛龙舟作为华夏龙文化传播的方式之一被传承下来，其最大程度表现了“龙的传人”对于龙文化的崇拜与敬意，中国的龙舟文化随着古代历史而产生，并伴随着现代社会的不断进步而得以发展。

第一节 龙舟的起源

赛龙舟最早起源于古越族人的祭祀水神和龙神活动，其起源可以追溯到原始社会的末期。在我国的西北，黄土高原是龙的故里，中华龙文化的发源地，在河南安阳出土的甲骨文中有“龙来氏羌”，这是有关龙起源的最早文字记载。众所周知，世界上本没有龙，龙是中国老百姓用自己的聪明和智慧创造出的人文生物，形象威武，雄壮，是中国人的吉祥物。

传说在很久以前，西岸没有河流，只有一条水沟。某一天，一位渔夫从这条水沟里捕捞到了一条小蛇。这条蛇的尾部有九片闪耀着的鳞片，当这位渔夫将手摸向蛇的鳞片时，蛇的眼里闪现出哀求的眼光，渔夫顿时产生了恻隐之心，他轻抚了一下蛇的鳞片就把它放回了水沟，就在放下的那一瞬间突然蛇的那九片鳞片瞬间就掉落下来，然后化作成一条龙。原来这是一条天上的神龙，因触犯天条受到了玉皇的处罚从而变成今天这副模样。它的尾巴被加上了九把锁，即尾上那九片闪耀的鳞片，玉皇曾预言要打开这锁必须得到人的阳气，而这个渔夫却在无意

中打开了小龙身上的千年枷锁。这条小龙为感谢渔夫帮忙打开枷锁，就在水沟里不停地翻动，并从口里不断的喷出水灌注在水沟里。慢慢地水沟就变成了大河，也就是现在的西岸河，满满的河水为西岸带来了五谷丰登。俗语说：“河水澄清满满，会给生活带来幸福。”人们为了纪念这条神龙，就在神龙升天的这一天举行赛龙舟以示庆贺。在过去每逢举行赛龙舟活动时，就像一次盛大节日的来临，参加活动的船只都会打扮得色彩绚丽，形态各异，十分好看（图 1-1）。在古籍文献中，“龙舟”一词最早出现在古代典籍《穆天子传》中，其记载曰：“癸亥，天子乘鸟舟龙卒浮于大沼。”^①晋代郭璞为本句作注：“沼，池。龙下有舟字。舟皆以龙、鸟为形制。”也就是说，周穆王曾经乘坐鸟舟、龙舟。古代那些真龙天子之称的帝王将相们，行走水路都是要乘坐龙舟的。皇帝乘坐的龙舟高大宽敞，雄伟奢华，舟上楼阁巍峨，舟身精雕细刻，彩绘金饰，豪华非凡（图 1-2）。

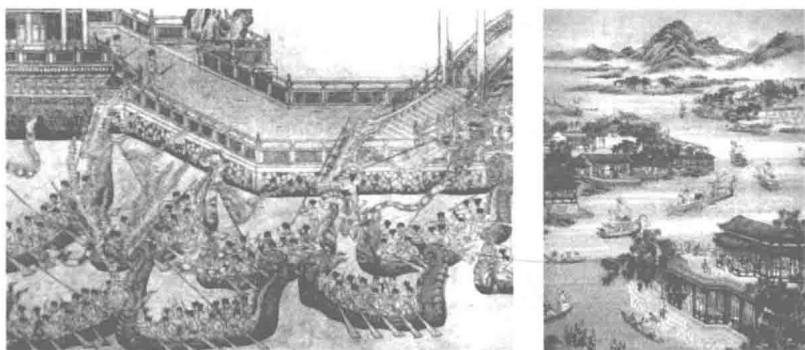


图 1-1 古代盛装的龙舟

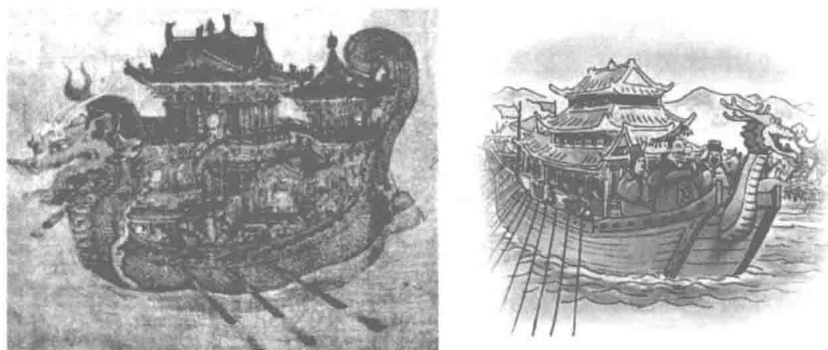


图 1-2 古代皇帝乘坐的龙舟

^①齐豫生，夏于全. 中华文学名著百部·穆天子传之卷五. 新疆青少年出版社，2000.4.

屈原的诗中也多次写到龙舟，如《九歌·湘君》中写到“驾飞龙兮北征，遭吾道兮洞庭。”《淮南子·本经训》也有“龙舟鹢首，浮吹以娱”的记载。因此，以前人们在进行龙舟活动时通常会将船只“装饰成龙形状，具有龙头和龙尾，并在船身画上鱼鳞，以五彩颜色来装饰参加活动的龙舟。”^①

龙舟竞渡的起源目前在学术界和民间的说法不一，众说纷纭，通过对大量的历史文献进行研究、分析和梳理，总结归纳出了三种较为合理的说法，它们分别是宗教祭祀说、英雄崇拜说、魂舟送葬习俗说。

一、宗教祭祀说

由于古时的民众生产力水平较低下，天气的好坏直接关系到生产耕作的丰收与否，通常是靠天吃饭。民众在改造自然的时候，常常会感到自身力量的渺小和微弱，面对自然界而产生无知与恐惧。为了改变这种状况，古时的民众就将美好的愿望寄托在宗教上，通过进行各种祭神仪式来表达自己的虔诚之心，同时也希望借助宗教的神力，借助超自然力量达到自身的愿望与渴求。这就是中国最早宗教祭祀仪式的雏形，一批与宗教祭祀有关的活动也应运而生。

在古越族以及南部的中国水居民族多以龙蛇为图腾，他们将龙作为自己的祖先和保护神来加以崇祀，龙舟竞渡便是祭祀龙图腾的一种仪式。人们把船建造成龙形，船的周身画上龙纹鳞片，然后放在江河中竞游表示龙行于水，通过龙舟竞渡的方式来表达对龙的尊敬和崇祀。通常在竞渡之前，各民族还均要举行许多隆重的祭龙船仪式，这种仪式实际上就是现今的祭龙仪式。这种与龙舟竞渡相联系的祭祀活动延至明清都有文字记载。如嘉庆《宁波府志》中：“八月各乡祠庙为会祀神，以龙舟竞渡为之报赛。”初民认为，龙是主管雨水的，因而图腾龙又逐渐衍生出雨水之神的神格属性。龙舟竞渡也是初民求雨，求晴的祈仪。祈雨或止雨巫术的目的是为了风调雨顺和五谷丰登，求得生活幸福安定，所以龙舟竞渡又是初民祈愿丰收的一种表现。人们通过操纵龙神（龙舟）和龙舟竞渡的这种方式来实现农作物的丰收、农耕祈愿和生产性欲求，这种仪式曲折地透射出借龙祈福可以风调雨顺，丰收增产的原始文化信息。

竞渡活动中的“龙舟”，实际上是人们在崇龙祭仪活动中关于龙图腾的符号化、经验化的具象物，是龙图腾世俗化与实物化的一种存在，龙舟竞渡是先民一

^①张明军. 硕士论文《龙舟历史文化与发展现状研究》，2010.

种崇拜祭祀龙图腾的仪式，具有降神祭神、娱神的功能。

二、英雄崇拜说

在中国民间还有许多关于龙舟运动起源的传说，在不同的地域传说也不尽相同，但这些传说无一例外都表达了对英雄的崇拜。如“越地说”认为是为了纪念复仇雪恨的越王勾践，据《越地传》中载：“竞渡之事起于越王勾践，今龙舟也。”“吴地说”认为是为了纪念开国拓地的忠臣伍子胥，在《荆楚岁时记》中有这样的相关文字记载：“邯郸淳《曹娥碑》云：五月五日，始迎伍君，迎涛而上，为水所淹。斯又东吴之俗，事在子胥，不关屈平也。”《会稽典录》中载：“女子曹娥，会稽上虞人，父能弦歌为巫。汉安帝二年五月五日于县江朔涛迎波神溺死，不得尸骸。娥女十四，乃沿江号哭，尽夜不绝声七日，遂投江而死。”这里则是为了纪念曹娥。《后汉书·周处传》中记载了龙舟运动起源于介子推，纪念其宁死不屈的精神，这一传说主要流传于山西等地。另外，湘西苗族是为了纪念祖先般木瓠；黔东南清水江苗族是为了纪念烧死恶龙的民族英雄保；傣、白、布依、水等民族也都有各自的说法。^①上述种种传说仅仅局限于一地，影响有限。

古往今来，无论是民间还是文献典籍，以龙舟运动起源于屈原这一说法流传最为广泛，影响也最大，被民众广泛认可。据《史记》“屈原贾生列传”记载，屈原，春秋时期楚怀王的大臣，他倡导举贤授能，富国强兵，主张联齐抗秦，遭到了贵族子兰等人的强烈反对，遭谗言去职被赶出都城，流放到沅、湘流域。《荆楚岁时记》中记载为：“按五月五日竞渡，俗为屈原投汨罗日，伤其死，故并命舟楫以拯之。”《隋书·地理志》《划龙舟乐府》以及《武陵竞渡略》等诸多古籍都记载了龙舟竞渡是为了纪念为国捐躯的屈原。屈原满怀报国之志，却报国无门，最终以身殉国。他那份深厚的爱国主义精神名垂青史，影响深远。那种“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”的情怀，虽九死其犹未悔的爱国精神令人动容。中国著名学者王国维先生对屈原给予了很高的评价：“三代以下之诗人，无过于屈子、渊明、子美、子瞻者。此四子者，苟无文学之天才，其人格亦自足千古。”屈原勇敢直面的人文精神，崇高的爱国情怀，高洁的人格，在不同的时代和不同的社会都具有强烈的感染力，民众也极为认同，而作为纪念屈原的龙舟竞

^①韦晓康：《壮民族传统体育文化研究》，北京：中央民族大学出版社，2004。

渡也将屈原的精神吸纳进自身的文化之中。

三、魂舟送葬习俗说

有关龙舟竞渡的宗教祭祀说以及英雄崇拜说是两种较为主流的说法，其实在我国南方部分地区，还有民众认为龙舟运动起源于当地的以舟送葬的习俗，这种送葬的舟被称之为魂舟。魂舟两头翘起，外形与龙舟接近，魂舟上击鼓者与划桨者各司其职。在古时南方水乡多以舟楫代步，人们相信在人死后，其灵魂将会回到云水之间的“雁鹅村”，故而需要有迎魂之舟渡之。久而久之便形成一种迎魂舟与迎魂鸟的葬俗，即鸾鸟祖母将在人死时派鸾鸟使节——迎魂鸟迎接人的灵魂去“雁鹅村”，而迎魂舟的角色就只有委屈龙去充当了。随着时间的推移龙舟的原始角色逐渐演化变成相当于今天殡仪馆的灵车，专司运送亡灵升天的神圣使命。西汉贾谊曾在长沙作《服鸟赋》，写的便是这一风俗。1949年出土于湖南长沙陈家大山一座战国楚墓中的《龙凤仕女图》(图1-3)，画中描写了一位端庄高髻的妇女侧身而立，双手合掌，细腰，袖口宽松，长裙曳地，体态优美，妇女的上方画一只展翅飞舞的凤和一条蜿蜒向上升腾的龙。作品的主题是表现招魂和升天，包含了楚人由崇凤转向崇龙化的深层文化内涵。出土于长沙楚墓的《人物御龙图》帛画(图1-4)，实际上应该是“亡灵升天图”，其中一幅可见鼓翼舞爪的鸾凤神气地指挥着龙驾牵引亡灵之舟前行。另一幅中则是亡灵坐着龙舟向天国进发，而鸾凤则站在龙尾上充当舵手，驾驭那龙舟前进。还有一种说法，指这张图是河



图 1-3 《龙凤仕女图》



图 1-4 人物御龙图

伯出游的神话故事，图中显示一位战国时代官员装束的男子驾驭着一条巨龙。西汉马王堆古墓中的飞衣帛画（图 1-5），所描绘的是亡灵正骑着双龙上升天界，而那鸟灵则悠闲地监护双龙升天。这也反映出当时人们的一种“坐死”风俗，即老人临终之前，由家人移至中堂，坐在一匹象征龙（迎魂舟）的白布上，白布从屋顶伸出，寓意上天之路。

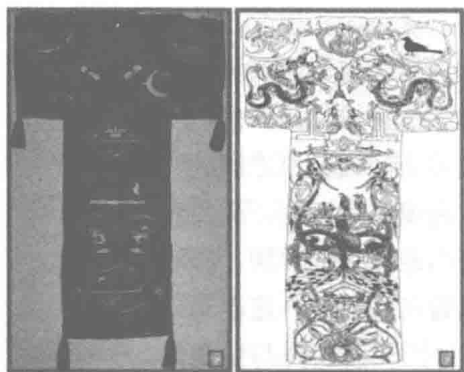


图 1-5 飞衣帛画

以上所讲述的几种龙舟起源说都是有祭神祈福之意，或是纪念英雄人物或是其他等等，而细究龙舟竞渡之所以深受广大民众喜爱并流传广泛的重要原因，主要还是缘于其是老百姓日常生活中重要的生产与交通工具，在生活休闲之时作为娱乐的物具。贵州苗族有一首龙舟歌，歌词如此写道：“苗岭山青青，沐浴着阳光，清水江流水，翻腾着金浪，龙舟佳节啊，过得真舒畅。翠柳把手招，禾苗点头笑，龙舟节过后，应该把心收。种田得丰收，年年都欢笑。”从这一歌词中我们可以看出，龙舟竞渡实际上还是一种农民休闲时的娱乐活动。在紧张的春插之后，农民利用禾苗返青的时间，开展龙舟竞渡进行娱乐，放松一下劳累的身体，然后再精力充沛地投入生产，争取农业丰收，这表明从以前单纯求神禳灾祈福进入到依靠自身努力了。祭神娱神不过是人们一种对心灵的慰藉和生活向往，实质上是普通民众自己能够得到切身体验的休闲娱乐。而作为农民休闲时间的娱乐活动，龙舟竞渡不仅是龙舟上参赛者直接参与的运动，而且沿江傍河的广大观众也共同参与其中，并深受感染和鼓舞。《隋书·地理志》上提到南郡襄阳地方龙舟竞渡时“喧振水陆，观者如云。”《杭州府志》上曾记载：“五月端阳，各至河干湖上观竞渡，岸上人如蚁。”当时的这种沉醉于龙舟竞渡的现象，就像今日世