

龙 舟

训 练 与 竞 赛
(个人资料)

广东·顺德·吕耀光

2008·4·28

呂耀光教練為培訓

中國順德女子龍舟隊參加香港國際比賽
歷經八屆屢奪錦標為國爭光閭里同欽
功績彪炳謹識梗概以示不忘

施教有方



香港順德聯誼總會致意
一九九二年



顺德女子龙舟队一九八四年成立至一九九六年其间（97 以后因故停办 10 年）代表顺德、广东、中国先后在国内、国际、洲际、世界龙舟锦标赛等重大赛事共夺得 20 项第一，6 项第二的优秀成绩。2007 年国家体育总局授予顺德全国龙舟训练基地称号。

“忠魂”抒怀

颐享时年几度秋？
豪情满怀付风流。
凤舞九天连广宇，
龙腾四海任沉浮。

五月又闻罄鼓响，
植地悲歌鬼神愁。
挥戈泪洒千重浪，
端阳悼念泛轻舟。

为纪念伟大爱国诗人屈原而赋！

吕耀光 戊子端阳于凤城

目 录

- 1、顺德人的龙舟情
- 2、龙舟教练“入门知识”之我见
- 3、谈谈现代龙舟的发展方向、特点与我们的任务
- 4、龙舟教学与科学训练
- 5、六论龙舟“桨”
- 6、龙舟训练“上手握桨，下手握桨”及下肢动作要领配合的教学示范
- 7、龙舟训练比赛一个周期用桨“提，推，插、拉”四个环节与技术配合的教学示范
- 8、龙舟比赛“十大错误”划桨的浅析
- 9、队员选材
- 10、舵手
- 11、鼓手
- 12、对蹲跪式桨法的论述
- 13、速度训练的基本做法与“教练三招”
- 14、陆上辅助练习
- 15、龙舟器材保管，保养问题
- 16、龙舟训练有关名词术语谚语使用问题
- 17、龙舟比赛是体育比赛又是艺术欣赏
- 18、“凌云志”深情寄语首届世锦龙舟赛

顺德人的龙舟情

“开门见水，举步登舟”。纵横交错的河涌地带，得天独厚的自然环境，是上天恩赐给祖祖辈辈的顺德人在这神洲乐土休养生息。

而与水有缘的顺德龙舟，三百多年前清康年间，据出土文物有“压尽群龙”、“飞龙立”的石刻铭誌以及文人屈大钧关于顺德“扒龙舟”比赛盛会的记载。

民丰物阜的顺德一年四季，每当廟宇开光、神诞祭祖、丰收庆典、喜庆节日、特别是端阳佳节顺德各地龙舟装扮得神光异彩，缤纷艳丽。五光十色的彩龙在鼓乐声中畅游。有时炮竹声中群龙而起逐波竞渡的热闹场面，实为壮观。2007 年顺德勒流举办的“百龙盛会千人赛”的大型龙舟赛会更是史无前例，让人流连忘返。顺德喜爱龙舟活动已成传统风俗。

历史沧桑。十九世纪八十年代，乘改革开放的大好形势。顺德人以“敢为天下先”的英雄气概率先拉开了中国现代龙舟的帷幕。以新的姿势，新的技术，新的形象在国际、洲际、世界为中国现代龙舟开创了先河，跨进了新时代。

八十年代在国内国际、洲际、世界级大型龙舟比赛。尤其 1994 年的第一届亚洲龙舟锦标赛，1995 年的第一届世界龙舟锦标赛。顺德男、女龙舟队首次代表中国在亚、世两大赛事“十夺金牌”。荣膺两大赛会的总冠军。

人们每当茶余饭后，“当提起龙舟就联想到顺德，顺德就联

想到龙舟。”

弹指一挥，20 多年过去了。回顾这段光辉的历史，骄傲的顺德人，顺德男女龙舟队，龙舟文化工作者、龙舟队领队、教练，我们亲身参与、见证，经历了这个辉煌的时期。而响彻神州大地又振奋人心的“团结，拼搏，开拓，创新”的豪言壮语正体现了划时代顺德人、顺德男女龙舟队奋发图强的伟大精神，成为永远激励顺德人民战天斗地“敢为人先”的时代强音。

自 83 年成立男龙相继成立女龙。男女龙舟队在顺德人民政府直接领导下，顺德人民、社会各界以及香港顺德联谊会的鼎力支持与共同努力，为顺德龙舟事业的发展，为促进中国龙舟文化推动世界龙舟运动作出了重要的贡献。

尤感欣慰的是十多年来，我担任顺德女子龙舟主教工作得到顺德人民政府、顺德人民的信赖支持，香港顺德联谊会的关怀爱护，出色地完成了各项训练工作和胜利完成各项比赛任务。

在我担任顺德女龙训练比赛期间参加国内、国际、亚洲、世界赛共获得 20 个第一、6 个第二。女子龙舟队先后在《中国妇女》刊物，《中国体育》大观，《顺德报》连篇登载，以及协助珠影制片厂拍“龙出海”电影等。通过这些为宣传顺德，宣传顺德人战天斗地艰苦奋斗的拼搏精神影响深远，意义重大。

1997 退休后，得到港、澳、加拿大兄弟龙舟队教练、朋友的亲切关怀，在多年、多次拜访中得到香港科德寶龙舟队，香港中银男女龙舟队领导的热情接待。尤其感人的是科德寶龙舟队领队“有龙舟狂”

之称的夏利杰 Ure heggli 先生。他是一位瑞士籍外国朋友。他对中国龙舟无限崇拜，热爱龙舟活动、情有独钟。27 年来，在本企业积极开展业余龙舟活动，并亲自发动组织、亲自指挥领导，从不间断参加本港地区与外地的各项比赛活动。他对中国龙舟的无限深情，使人万分敬佩。

我在顺德体育工作服务 40 年。龙舟工作是我体育工作一部份。对一直关怀、鼓励、支持我从事龙舟事业的单位领导、单位同事、教练、朋友、兄弟龙舟队的志士人仁致万分感谢。

龙舟教练“入门知识”之我见

一位出色的龙舟教练是一位难得的人材。龙舟训练是水上作业，极具风险。十多年来，作为龙舟教练，就我亲历或所见所闻，直接的或间接的“真实的故事”。

1992年。一支姐妹龙舟队出海训练，突然天气骤变，风大、浪大、水急、浪高。处无人救助而被困一天返不了营地。

1993年。一支女子龙舟队，教练对临时场地不了解情况，致使龙舟误闯进了满布水泥桩、石桩的海鲜养殖场。龙船被搁翻侧，队员落水，虽无险事，却一场虚惊。

1993年。一支姐妹龙舟队在拍岸时，风大浪大，水势湍急，闪避不及旁边的船只而造成船翻、人落海、鼓手“溺死”事故。

1986年。女队集训前一支龙舟队伍借去我备用龙舟。归还时由于未被关管好。水退时将龙舟流出大海。几经费时才找回。虽无损失，但也影响了训练工作。

1990年。在第一届全国“屈原杯”龙舟锦标赛。一支兄弟队伍在比赛期间，突然龙头连带龙脰掉到一米多深的水里面一直拖带到比赛终点。几乎闹出大事。

有一次国际龙舟比赛。在比赛途中一位外国队员突然发病，抢救无效而“死亡”。

龙舟训练常遇到天气变化。风速、风向、风势、风力以及水速、水势、水流、水深或水浅水面的障碍或水下的暗礁等等。通过活生生

的故事其影响之大、教训之大、损失之大无法估计。

种种教训。使我们龙舟教练认识训练龙舟除了专业技术，专业知识，专业理论。在训练中也经常而普遍地需要运用体育知识、技能、理论、体育医疗、保健，特别是水上救生、水上技能和安全知识。

在技术训练中也经常运用应用物理中的流体力学、作用力与反作用力，摩擦力与摩擦系数、曲轴原理、浮沉原理等物理知识与科学原理。

通过上述事例。当今教练在龙舟训练工作中本身要具备知识面广、知识渊源。尤其是必需懂得普通的“入门知识”。

谈谈现代龙舟的发展，特点与

我们的任务

现代龙舟的发展方向是“比赛为主，发展速度”。但也仅仅是群众性的业余比赛项目而已。其特色是“多式多样”。从赛事安排及项目设置又很有特殊性。“长、中、短”三项不同距离的男、女子单项及男女子混合单项。赛制、形式、办法都体现了具群体性的运动比赛。

纵观当今世界龙舟运动这个大舞台，“中国龙”一直是扮演着最重要的角色。随着龙舟运动的发展，中国龙舟要保持领先地位，保住“龙舟名牌”，实在任重而道远。没有文化，没有科学头脑，靠老习惯、老方法、老传统经验，一定跟不上现代龙舟的发展。

“龙舟影响世界，世界热爱龙舟”。中国龙舟面对世界各地的强力挑战。作为一个基层教练或是一个热爱龙舟文化的基层工作者，就某些问题，提出几点希望和意见。是否恰当，有否启迪。以求共识，望为指示。

1、各地龙舟主管部门要大力宣传，积极发动广大群众参加龙舟活动。特别是搞好基层龙舟比赛活动。把龙舟活动提到具有国际意义的认识。借此争取上级体育部门把业余龙舟比赛纳入综合性全国大型比赛的必参项目。以省市为参赛单位参加比赛，赛完即止。金牌加倍计，积分加倍算。当国内目前参加这项比赛活动的还不很普遍的时候尤其需要。这作为推动业余龙舟活动的一项有力措施，促进全国各地

龙舟活动向前发展。

2、举办多种多样的交流活动。积极培训热爱龙舟文化的基层骨干。培训成为有文化知识，有专业知识、水平高、能力强、经验丰富的基层的龙舟教练人才（指导员）。以加强基层教练员的龙舟专业的技术力量。

3、必须认识当前全国各地龙舟队伍仍是业余为主。大多数队伍是临时性集训。队伍大，人数多，训练时间短，比赛任务重，资金有困难。但龙舟比赛活动有很大的商业价值。多渠道，多效应，并有广泛的价值取向。各地主管部门要积极领导，积极办好龙舟队伍和龙舟比赛，帮助基层业余龙舟队伍谋求发展找寻出路。要赢得社会认同与赞助来解决资金不足。发挥龙舟一举多得、一举多赢的龙舟效应。

4、在积极培训尽快提高业余龙舟教练水平，要特别注意提高理论水平。我觉得专业知识理论是当前教练队伍最缺乏、又最重要的问题。在教练队伍中大力提倡科学训练。把训练工作结合到科学研究、探讨科学原理，进行科学总结，用科学指导训练工作。

5、训练工作是一门具体的科研工作。通过多年的科学实践和经验积累，总结出一套适合业余的、短期训练，行之有效的方法为当地基层，培养体能好、技术好、作风好，有专业技术、有专业理论的优秀龙舟队伍。促进基层龙舟运动技术向前发展。

围绕着现代龙舟运动的发展以“比赛为主，发展速度”。作为一个多年担任基层龙舟教练工作。谈谈我个人对训练工作的心得体会：包括训练管理、训练技术、训练理论、训练方法与手段，建立科学概念

等方面的认识见解。

由于文化水平、专业知识、写作能力，组织结构，文字表达都有限。只是把过去训练中积累的资料加以整理，加以总结或把多年来在龙舟训练中碰撞到的具体问题加以分析、研究、写成材料。只作参考。

龙舟教学与科学训练

八十年代以来。传统龙舟已发展成为一项具世界水平的体育比赛运动。发展成为当今新体育运动的比赛项目。从比赛的规格、范围、档次、规模、规范及龙舟比赛的发展方向，以及比赛的特点。龙舟队伍业余性质，训练条件的困难，龙舟教练工作压力非常大。我觉得必须抓好如下几个方面的具体工作环节；

1、首选教练人材。龙舟教练本身要有较高的文化知识修养。对龙舟专业理论、专业技能、专业知识、训练水平与有比赛经验丰富的人材担任教练工作。

2、抓好训练工作的重要环节。坚持科学训练，重视理论教学；在整个训练工作要狠狠抓住体能训练发展专项体能。抓住基本技术发展专项技术。通过水上训练为主、陆上辅助的练习把专项体能及专项技能溶为一体并高度发挥。

3、在训练工作中坚持实用教学的原则。强调教学规范、理论规范、技术规范。做好理论与实践结合，科学与实践结合，水上训练与陆上辅助结合，训练工作与比赛需要结合。把三个规范与四个结合贯彻到我们的整个训练工作。我称之为“实用教学”。

4、明确当今世界龙舟运动发展方向。我们的训练工作必须围绕以“速度”为目的去研究我们的训练安排与训练内容。讲究训练方法，抓好数量，质量、桨效。作为提高绝对速度。提高“速度耐久力”。

5、认真掌握“用桨”的技术要领。

抓好一个周期用桨的“四个环节”。拉桨的“四项要素”。握桨的“两个方法”等基本技术要领。

六论龙舟“桨”

八十年代以来。从国内、国际、洲际及世界的大型比赛，龙舟运动技术迅速发展，竞技能力不断提高。但训练工作跟不上发展的需要。

龙舟运动既然是比赛项目，必然有很多知识、科学、技术的问题值得我们去研究、学习、探索、讨论。就以“龙舟论桨”这个专题谈谈我对这个专业技术、专业理论一些概括性、概念性的问题浅释和体会：

一论正确“握桨”的两个基本动作的重要性。握桨是队员的基本技术，正确握桨十分重要。握桨可分为上手握桨与下手握桨两个基本动作。要求全体队员做到“动作准确，动作正规，动作合理与动作规范动作整齐就不容易，需要经久磨合。”

二论“用桨”的四个环节。在训练中把一个周期的“用桨”可分解为“提、推、插、拉（划）”四个环节构成一个周期，是综合性的技术动作结构。它们之间是有机的联系，紧密配合，互相协调。动作系统又符合科学。

三论“拉桨”（划桨）的四大要素。即“拉桨”的深度，拉桨的幅度，拉桨的频率以及拉桨的路线。四大要素的掌握是直接关系到划水效果，划水速度，是提速的关键。

四论“桨法”。五花八门的桨法对体、技能的训练可以采用多种桨法或是选择其中的一种桨法更适合训练需要：如坐姿的高频桨法，中低频桨法，分段变频桨法或是高低频组合桨法。也包括匀速或匀加

速桨法和蹲跪式桨法等。在训练中所使用的桨法。我们称之为“战术桨法”。

五论“桨的提速”与“教练三招”：在比赛中，龙舟的速度是由“体能、技能与桨法”三大招数的发挥而决定的。三大招数的综合实力反映了队伍的运动水平。三招之间充满着互相制约、互相促进、互相适应、互相矛盾又互相统一的完整。三者中有一不足必影响其二。也就是说训练比赛要有好的成绩就要三招一并抓好，三招并举。过去提及有所谓技术型或是力量型，都不适现代龙舟比赛的需要。

六论比赛“用桨”的科技含量，体育运动本身就是科学。龙舟训练就是要求教练以科学态度，科学观点研究，用科学指导训练。

对桨的研究与技术分析要深层次地从知识性、技术性、实用性去解决训练问题。把用桨技术广泛地结合到科学。特别是应用物理中有关力学原理、浮沉原理、杠杆原理、曲轴原理作用力与反作用力、压力与压强，接触面积与摩擦力关系以及摩擦力，磨擦系数等。实际上龙舟对桨的运用过程是充满科学道理与科学原理。龙舟训练是一门科研工作。这就是需要我们教练去研究、学习的学问。