

执桨乘风 驭板破浪

桨板运动，鹰城人的“水上漂”

□本报记者
王辉文/图

近日，平顶山市桨板比赛在市水上运动学校举行，这是我省首次举办市级桨板赛事，吸引全市近70名桨板爱好者乘风破浪，一决高下。

桨板是一项什么运动？源自哪里？哪些人在从事这项运动？7月6日，记者深入桨板爱好者群体进行了采访。



参赛选手在做准备

易学+灵活
我市百余人参与

我市国家一级桨板裁判员李学良说，桨板冲浪(SUP)又名直立单桨冲浪，现代桨板运动起源于上世纪70年代美国夏威夷。当时，冲浪教练站在冲浪板上指导学员训练，便于观察冲浪学员的情况，也利于观察远处的涌浪。初期没有专用的冲浪桨板，采用的是冲浪长板和单面桨。随着桨板运动赛事的发展和器材的研发，这项运动逐渐向内陆发展，成为很多水上运动爱好者的选择。

随着充气桨板器材的出现，桨板运动呈现爆发式发展。充气桨板解决了器材的储运问题，使它大规模地出现在以前难以涉足的水域，桨板运动也成为目前水上运动中少有的群众性运动项目。国外桨板运动参与人数曾连续十余年以15%以上的增速发展，国内桨板运动人数的增速每年超过50%。如今我国大部分水上运动俱乐部开展有桨板项目，因其易学、安全、灵活的特点，这项运动也进入了很多传统景区，成为景区水上运营的升级项目。

据李学良介绍，我市水资源丰富，周边有很多地方适合开展桨板运动。2019年，我市一些年轻人就开始投身桨板运动，在市水上运动学校、北汝河郟县段等水域，常能看到桨板运动爱好者活动的身影。目前，粗略统计我市有100多人参与这项运动，桨板运动发展规模在全省处于领先地位。

我市6月底举办的桨板比赛也是全省首次举办市级桨板比赛，吸引近70名桨板运动爱好者参加，市水上运动学校近期开展的两次专业性桨板使用与水域安全公益培训课更是吸引了众多桨板爱好者参加学习交流。

亲水+运动
鹰城人的“水上漂”

今年51岁的王小凤家住市区湖滨路恒大御景半岛小区，她是此次桨板比赛年龄最大的参赛选手。王小凤是一名龙舟桨手，2021年前后，她开始接触桨板运动，因为有游泳和龙舟运动的基础，她很快掌握了桨板运动的技巧。三年前，她花费2000多元买了一块桨板，经常驾驭桨板从市水上运动学校出发划往沙岛。在湖中劈波斩浪前行中，她习惯了“落水，站上桨板，再落水，再上桨板”的过程。“这项运动要有战胜自己，克服困难的勇气。我喜欢那种驾驭桨板踏着风浪的节奏，自由自在地穿梭水中，最终抵达彼岸的感觉。”王小凤说，这是从其他运动中无法体验的感觉。如今，驾驭桨板在湖中迎朝霞、看夕阳，领略湖光水色、享受宁静时光已成为她生活中不可或缺的一部分。

虽然年龄较大，但王小凤在比赛中表现出不俗实力，一人夺得女子桨板300米竞速赛和1000米长距离桨板比赛两项亚军。

男子长距离1000米冠军和300米竞速赛季军均被李章军摘得，29岁的李章军是鹰城农商行新华支行职工，三年前，他在市区一家户外运动俱乐部开始接触、尝试桨板运动。起初，他因为不擅游泳，初学划桨板时难度较大，每次上板都穿好救生衣，戴上脚绳进行练习。其间，他时常上网搜视频观看练习桨板的技术动作，认真揣摩领会，

并在实际操作中学习借鉴他人的技术动作要领。出于对桨板运动的喜爱，他有时一天训练七八个小时，双手由于长时间握桨，上岸后吃饭都捏不住筷子，夏天被晒得脱皮更是常有的事。

有一次，李章军驾驭桨板与队友从沙岛返回市水上运动学校，途中突遇大风，桨板一直在水中原地打转。“为了躲避大风，我赶紧检查脚绳、救生衣等设备，然后顺着风向小心划行，就近在曹镇靠岸。”李章军说，经过一番历练，他如今再遇到这些突发情况也能从容应对了。他在运动中收获了健康与快乐，还交到几个志同道合的朋友。

新华区光明路小学教育集团五年级的杨子果在女子桨板300米竞速赛中夺取第三名，她的妈妈王女士是一名省级赛艇裁判员，三年前，王女士带领杨子果在市水上运动学校观看别人练习桨板，当时8岁的杨子果第一次站上桨板，从此喜欢上了这项运动。杨子果会游泳，不怕落水，很快找到平衡站在桨板上划了起来。此后，一到暑假，杨子果就跟着妈妈来练习桨板。站在桨板上，她表现出一种少有的身体协调性和平衡能力，作为最小的一名参赛选手，她参加比赛就有收获。

据李学良、市教育体育局群众体育科科长刘翌秋等人介绍，我市桨板运动发展势头很快，作为时下流行的户外水上运动，广受年轻群体的喜爱。

兴趣+救援
练习桨板要正规

李章军2014年加入了我市的户外救援组织，曾多次参与户外救援行动。虽然接触桨板运动的时间不长，但他对桨板在救援中的作用非常关注。桨板器材按其功能可分为竞速板、休闲板、龙板、瑜伽板、救援板等，救援桨板因体积小、携带方便等优点，便于在一些复杂环境中进行救援。最近在南方的一些洪涝灾害中经常出现救援队员划着桨板参与救援的身影。在救援过程中，涉水深度二三十厘米救援桨板即可行进，且不受杂草的干扰。自2021年起，市义工联合会蓝天救援队水域搜救分队陆续配备了七块桨板，随时准备在夏季洪涝抢险救援中发挥作用。

李学良说，桨板运动因入门简单易学，很多人以为会游泳或穿戴好救生衣就可以避免危险，这是一种误解。桨板爱好者落水后无法自行上板或者在岸边出现磕碰的情况屡有发生，避免风险的唯一途径是进行正规的专业培训。国家体育总局已将桨板列为“新三板运动”（滑雪板、桨板、冲浪板），目前国家体育总局水上运动管理中心已将桨板培训系统化、正规化。我市目前有两位具备培训资质的教练员，其中一位还是国家一级裁判员。市水上运动学校已将桨板运动列为群众性培训活动。

此外，李学良提醒大家，桨板运动爱好者在练习时要时刻注意自身与同伴的安全，下水前要了解天气情况，检查桨板脚绳、尾鳍、救生衣等装备是否完好；要结伴同行开展活动，不要独自贸然到不明水域、陌生水域划桨板。



王小凤在比赛前留影

李章军在比赛中