

赛艇爱好者董俊杰今年要参加“上艇”单人赛

独一份的爱
给独一份的上艇

上海，一座生机勃勃的城市。搬来上海两年，董俊杰说：“能在这里一边工作，一边从事赛艇运动，我是幸运的。”

本周末，2022上海赛艇公开赛将在苏州河举行，新设立的单人双桨500米城市冲刺赛，让众多赛艇爱好者摩拳擦掌，董俊杰就是其中之一。说起“上艇”的特殊魅力，董俊杰有一肚子话。

申动·运动家

技术与器材的融合

称董俊杰为赛艇“发烧友”并不为过，赛艇运动伴他左右已近10年。

那时候在杭州西子湖畔，当时国内为数不多的赛艇俱乐部——杭州万科赛艇俱乐部向公众开放，热爱户外运动的董俊杰和朋友第一次体会到了在水上齐心协力、飞速前进的快感，从此，对赛艇运动的热爱，一发不可收拾。

董俊杰笑言自己是“理工男”，特别喜欢研究赛艇的构造和原理。“赛艇是一项很精密的运动。桨的出水、入水角度，都会影响你的划法。桨的长度、脚踏的位置与人的身高、臂展与腿长等，都是有讲究的。”为了挑选适合自己的船和桨，他在网上研究桨叶的形状、韧性、柔软度、材质等等，量身定制。

听说同济大学赛艇队的学生参加了中国体育产业创新创业大赛，对赛艇装备研发设计，他还特地跑去观摩，羡慕不已：“要是重回大学，我也想和他们一起研究赛艇的流体力学。”

赛艇与生活的融合

两年前，董俊杰因工作原因搬来上海，安家后的第一件事，就是寻找合适的赛艇俱乐部，最终他选择了青浦朱家角的划然俱乐部。经常在清晨，迎着朝阳，董俊杰独自在朱家角古镇的湖面上荡起双桨。“训练后端着咖啡，看着日出，开启一天的工作与美好生活。”他笑道。

赛艇运动不仅需要频繁的水上训练，还需要陆上的划船机与力量训练，董俊杰给自己设定了一套训练计划，每周保持陆上划船机训练不低于40公里，水上训练不低于3次。“这是一个积累的过程，要征服它，而不是它征服你。”董俊杰说，赛艇是一项很安全的运动，能锻炼到心肺功能和肌肉耐力，这是体适能指标里非常重要的两个指标，所以划船机常被用来作为手术后的康复运动。

体育与景观的融合

去年，首届上海赛艇公开赛举行，董俊杰参与其中，在他眼里，“上艇”有着特殊的意义。

参与赛艇的十年里，董俊杰参加了中国赛艇协会举办的各类赛事，但“上艇”的不同之处在于，它设立在市中心，是一项城市景观赛事。他也会参加一些国外赛事，印象最深的是波士顿查尔斯河赛艇大赛，上千支队伍齐聚一堂，壮观的场面令他终生难忘。

他相信，尽管“上艇”才两岁，主办方一定可以将其打造成一项媲美英国亨利、波士顿查尔斯的百年赛事。“‘上艇’4.2公里的航道，同查尔斯河赛艇大赛的4.8公里很接近，而且后者也要穿越多个桥洞。‘上艇’在苏州河上设立两个航道，又同英国‘亨利杯’皇家赛艇大赛有异曲同工之妙。”

单人艇的全新挑战

去年，董俊杰和队友参加了“上艇”男女混合八人项目，合力拿到季军。今年令他惊喜的是，“上艇”推出了单人双桨500米项目。

“举办单人艇项目对主办方考验极大，光器材设备的调配就多了很多工作。”在他看来，“上艇”将八人艇和单人艇这两件最难做的事做到了，体现了对民间赛艇的认可。

“上艇”的单人艇赛道全国独有，有弯道，还要穿越桥洞，极富挑战。为了备战比赛，最近他正在给自己加练：“我从来没参加过单人艇弯道比赛，最近在训练中试了下弯道速划，还得边划边回头边看，挺难的。至于目标，尽全力吧。”

对于“上艇”，董俊杰还有一个愿景，希望未来能开放4.2公里的单人艇项目，更具挑战。

本报记者 陶邢莹

记者手记

舞台

董俊杰要提一提自己的教练。原先在杭州万科赛艇俱乐部，他的教练是前世界冠军周国洋，在他的引导下，董俊杰了解了赛艇这项运动，技术等方面也有了很大的提高。来到上海后，他在划然俱乐部又得到了前世界冠军张野的不少指导，收获颇多。

董俊杰总是强调自己是幸运儿。如果没有杭州万科赛艇俱乐部的开放，没有时任亚赛联主席王石的推动，国内哪会有这么多赛艇俱乐部和比赛。如果没有那么多俱乐部与教练，没有中国赛艇协会举办的各类赛事，业余爱好者怎么会有赛艇学习与训练的渠道。只不过，国内的赛艇文化还需要更多时间的沉淀，董俊杰期待，有朝一日能真正普及到千家万户。

“上艇”的举办，给像董俊杰这样的赛艇爱好者提供了一个更广阔的舞台。“如果只是1公里的直行航道，哪里不好划？”董俊杰说，“你看，这里有4.2公里的蜿蜒赛道，要在美丽的苏州河上穿越桥洞，这里是城市的最中央，两岸美景不断……”他希望，将来全世界的单人艇高手都来这里创造纪录。

陶邢莹

去年，董俊杰和队友参加了“上艇”男女混合八人项目

朱建荣第100分钟又一次救主

压哨绝平

申花能否别玩心跳？

北方深秋的冷，钻进每个人的脖颈。教练席上，包括申花主帅吴金贵在内，都把羽绒服里的围脖，往上又拉了拉。万事开头难，第三阶段中超首轮比赛，似乎和凛冽的寒风一样，要给申花来个下马威。桂宏第61分钟的近角破门，让广州城几乎抓住了保级路上宝贵的3分。但朱建荣的热血，最终替申花化解了危机。本赛季又一次，他成为申花队场上的功臣。

对手打反击

有了前20轮40分的保底，申花排兵布阵的余地更大。昨晚的首发名单，攻击线吴金贵遣上博拉尼奥斯与巴索戈的双外援阵容，辅以高中锋杨旭，于汉超出任左翼。中场，攻防核心吴曦和此前屡有亮眼表现的汪海健没有首发，代之以孙世林与钱杰给搭档。

仅积11分暂列倒数第二，广州城的首要任务是保级，在新帅李玮锋的指挥下，队员进攻中很少压上，依靠李提香、叶楚贵等中场组织反击。

吴金贵赛后承认，申花遇到了新挑战：“面对对手快速收缩和反击战术，我们还是碰到一些困难。”他同时提到，这场球略微变阵，可能部分队员不太适应。

广州城的领先有些意外，但进球称得上精彩。第61分钟，对手渗透到申花腹地，禁区弧顶叶楚贵一脚直塞，皮球落到温家宝身后，桂宏插上，面对出击的曾诚射近角得手。丢球放大了申花面前的困境。尽管刘若钊、汪海健和彭欣力先后上场，0比1的记分牌一直未能改变。

庆祝进球

朱建荣（中）与巴索戈

图：申城足球网

运气来敲门

第80分钟，替补出场的朱建荣接巴索戈传中，门前鱼跃冲顶，可惜偏出门柱。第87分钟，角球进攻中，巴索戈劲射导致对方门将扑球脱手，刘若钊跟进补射得分。但主裁观看视频回放后确认，刘若钊破门前手臂打到球，进球无效。

如果输掉这场球，申花不仅连续8轮不败纪录作古，一个糟糕的开局也给球队开启第三阶段蒙上阴影。好在因VAR介入判罚比赛暂停，主裁给了超长补时。于是，球迷等到了第100分钟朱建荣的救主。

申花替补中锋从左肋突破，对方两名后卫没把“门”关死，硬是被他挤了进去。观看视频回放后，主裁判判广州城球员身后对朱建荣犯规，申花获得点球。巴索戈稳稳罚入，1比1，悬崖边上，申花被拉了回来。

这不是本赛季朱建荣第一次临危救主。第18轮补赛，他替补上场后3分钟里连入两球，带领申花2比1逆转主场作战的大连人。昨晚，当神奇一刻一直到第100分钟上演，朱建荣更是连称幸运：“我们很庆幸没有输球，但是整个过程，包括注意力集中这块，不是很足。希望通过接下来的训练再弥补一下。”

本报记者 金雷