

航海多项运动代表队

■ 于晟云等

航海队从1958年建队到1968年最后的队员分配离校，在清华大学体育运动史上仅存在短短11年时间，却给我们留下了深深的记忆和怀念。

航海多项运动是国防体育运动项目之一，是海军士兵和远洋海员必需掌握的基本技能。这项运动早在上世纪50年代初就在北京的一些大中专学校中开展起来。清华大学航海队队员中有在中学时代就接触过该项运动的，其中有二人在高中时就是北京队的队员；为备战全运会，有四人还被选拔为北京市集训队员。

航海多项运动的内容主要包括：水上项目（荡桨、驶帆、游泳），陆上项目（手旗通讯、结绳、拔河、射击、抛缆、攀登）等，这项运动不仅使队员学习并掌握航海的基本技能，增强国防意识，而且培养队员机智灵敏、勇敢顽强、克服困难、战胜困难的坚强意志，永争第一的勇气。

航海队从建队到1965年入学的最后一批队员，一队、二队及外围大约有近百名队员。在清华大学体育代表队中，航海队与射击队，报务队，摩托队同属国防体育，除受代表队总支领导，还受武装部领导。

以荡桨为代表的航海多项是高强度、高耐力、高统一的运动。刻苦顽强贯穿了每个队员的生活。“为祖国，锻炼！锻炼！”是航海队每次锻炼的口号，平时准备活动经常是从西校门跑到颐和园，当时正是体育战线提倡三从（从难从严从实战出发）一大（大运动量）的训练方法，例如：元宝起40个练腹肌，

正反手引体向上40个练臂力，多组次器械练习后往返冲击气象台山坡等多样化的陆上体能训练。印象最深的也是最著名的200米硬功夫折返跑，即在100米跑道中间放有杠铃，队员们在发令后起步，跑步途中要完成10次10公斤推跳、10次20公斤提铃上肩、10次30公斤杠铃深蹲后再折返回来，看谁完成得质量好速度快。训练完回宿舍常常是累得连楼梯都不愿意爬，队员们就调侃说“努力往上爬，楼上就是家”；这样的刻苦训练，提高了队员们的身体素质，磨练了他们的坚强意志。

为了模拟水上训练，队员们利用星期天休息时间清理体育馆南侧的水池，修建起一个固定式的荡桨台，练习荡桨动作，提高了训练效率。

湖上实战训练特别强调协调配合与团队精神。舢板在水中由荡桨改驶帆，要收桨，立桅杆和升帆，再利用风力推动小艇沿“之”字形前进。除舵手外，有观敌瞭望的，有压舷转弯的，完成这些动作的同时保持舢板平稳快速地前进，要求全体队员密切配合、齐心协力、有条不紊。舢板荡桨更不是只靠个人力气就可以取得好成绩的，还必须要求桨的入水和出水动作协调一致。舢板速度的提高还和划桨的频率、划桨幅度的最优化有关，在其他条件不变的情况下，幅度大，频率就慢。那么到底每分钟划多少桨才是最好呢？传统的桨频是32桨/分钟，我们的航海队员利用力学知识和实践经验，总结出划桨的最有效部位是中间阶段，桨频在36~38桨/

清华大学体育代表队成立60周年专刊



清华大学航海队在训练中

分时船速最快，这就为今后取得好成绩打下了理论基础。

1958年航海队成立才三个多月就在全市比赛中获得男子总分第二，女子总分第三的好成绩。1959年10月在北京市航海多项竞赛大会上，清华代表队获甲组男、女总分双冠军及6个单项冠军。男队2000m荡桨比第二名快了半分多钟，5000m荡桨领先第二名将近500m。

1963年8月全国航海多项赛在青岛举行，由于北京市未设专业队，清华航海队代表北京市参赛，是十支参赛队中唯一的业余队，韩洪樵为领队，刘华轩为教练，北京市派刘凤武教练指导工作。在比赛中，我队获驶帆第五名，射击个人第五名，团体总分第九名。名次似乎不高，但其他参赛队，包括国家队和八一队都是训练有素的省市级专业队。

根据代表队总支的意见，国防体育代表队也像其他队一样，设立总队长，男、女分队长，加强了统一领导。经过不到1年的训练，运动成绩大幅提高，1964年在北京市高校航海多项运动会上，我校男女队均获亚军。

航海队训练运动量大，在整个代表队是有

名的，由于训练科学，很少受伤，队员身体健壮，而队员的平均学习成绩在代表队也名列前茅。

1965年是我校航海多项运动大丰收的一年。这一年，我们成功地举办了系际航海多项比赛，在北京市高校运动会上夺回久违的冠军奖杯。在2000米荡桨比赛中，甚至超前第二名100米。

航海队培养了许多优秀人才，他们不仅具有健壮的体魄，更具有高度的政治觉悟，吃苦耐劳、意志坚强、团队精神强，具有善于协作配合的优秀素质。这为他们后来在工作岗位上取得优异成绩打下了良好的思想、精神、

体质、能力诸方面的基础，在各自的人生中受益非浅。航海队员中有从政府部长到处长的公务员，有驻厂军代表，有科研单位的研究人员，有大、中学教师，有企、事业单位的负责人等，其中研究员、教授、高级工程师数十人，获个人突出贡献奖、国家、省部级奖和军队科技进步一等奖数十项，他们中有的近70岁还在工作，为社会主义建设做出了贡献。

尽管航海队存在时间不长，但队员之间的关系却相当好，不论年龄大小，地位高低，都是队友和校友，彼此关怀爱护，联谊会上总能看到几十个熟悉而又亲切的面孔。

清华大学成立赛艇队后，他们多次与兄弟院校同湖竞技表现不俗，在京工作的老航海队员们曾相约齐聚上庄水库清华赛艇队训练基地，看望具有类似竞赛内容的新教练和队员，时刻关心着母校水上体育项目的发展。一群老航海队员还乘上赛艇和赛艇队的女队员们同湖竞速，忘却了时间，忘记了年龄，仿佛又回到火热的学生时代。

（于晟云，1958级校友）