

# 湖南“龙超”新变化：每队4名女将，她力量乘风破浪

今日女报 / 凤网记者 欧阳婷 周雅婷

6月18日至19日，2026年湖南省龙舟超级联赛（以下简称“龙超”）总决赛将在岳阳汨罗市汨罗江国际龙舟竞渡中心举行。本届“龙超”经过多站选拔，最终14支市州代表队和24支乡镇（街道）队伍晋级总决赛。

与往年不同，今年“龙超”新增一项硬性规定：市州公开组每队28名队员中，必须包含至少4名女性队员。从“女性禁止上龙舟”到“必须有女队员”，这一变化让龙舟赛场迎来了不一样的风景。这些女划手在龙舟上的表现如何，又会带来怎样的惊喜？跟着今日女报 / 凤网记者一起去看。

## 龙舟上的女性：打破偏见，全力拼搏

6月16日，汨罗江上鼓声阵阵，水花飞溅，不少龙舟队伍提前抵达，正在紧锣密鼓地训练，适应赛道。

44岁的张小花是怀化市逆水行舟队的老将，参与龙舟已11年。作为土生土长的麻阳人，她自幼热爱龙舟，但因旧时“女性不能上龙舟”的传统观念，只能将渴望压在心底。

直到2015年，标准龙舟引入麻阳，女性终于有了上船的机会，她立即和志同道合的好友报名，成为一名女划手，跟随队伍从县级赛一路划到省运会、全国少数民族运动会和全运会，屡获佳绩。

今年4月，领队兼教练张绍泽邀请她重返赛场。得知“龙超”新规后，张小花深感振奋，并决定以此战作为自己的“谢幕之战”。

作为队伍中年纪最大的队员，训练时，张小花并没有放松对自己的要求。“我希望让大家看到，龙舟上没有性别之分，女子同样可以全力拼搏。”

和张小花的经历不同，来自邵阳市九江龙舟队的陈双燕是一名“00后”皮划艇运动员。

“在大学期间，我就加入了校女子龙舟队，担任鼓手的位置。”不仅如此，她还随队参加过多次比赛。但随着毕业工作，她逐渐放下了桨板，成为一名滑雪教练——冬天，她在北方的滑雪场工作，等到气温回暖，她又返回邵阳，成为一名健身教练。

今年，就在她返回邵阳不久后，便接到了中学时皮划艇教练的电话，邀请她参加“龙超”。

“是女子龙舟队吗？”陈双燕疑惑。

在教练的解释下，陈双燕了解到“龙超”的新规，她向记者坦言，这打破了传统的观念，能够让更多人看到女性的力量，也能够促使更多人加入龙舟运动。

最终，她答应了教练的邀请，加入了邵阳市龙舟代表队。

重新拿起桨板并不容易，为了备战“龙超”，队伍需要每天训练4个小时，“上午下午各两个小时，训练到教练满意为止”。得益于日常的体能积累，陈双燕感觉并不吃力，可下水和其他男队员合作时，女队员和男队员之间的力量区别就凸显出来，为了极力缩小差距，每次训练和比赛时，陈双燕选择咬牙坚持，“不能成为队伍的短板，扰乱比赛节奏”。

和陈双燕一样，湘潭市队的阳焱也是时隔多年重返龙舟赛场。2018年的省运会上，组委会第一次设立女子龙舟项目，阳焱和队员们代表湘潭拿下了三块银牌。但省运会结束后，她就再也没摸过龙舟。

之后，阳焱把精力投入到登山运动中，先后成功登顶雀儿山、玉珠峰、珠穆朗玛峰，是登山圈有名的“火姑娘”。

此次因“龙超”新规，湘潭市需要招募女队员时，有龙舟基础的阳焱成了被“锁定”的对象。经过两个月的脱产集训，她与5名女队员默契配合。她认为，龙舟不靠蛮力，更考验协调性与团队配合。在此前分站赛中，湘潭队表现不俗，总决赛目标“争二保三”。



阳焱在比赛现场。

## 从公开招募到直招，女队员带来惊喜

“规定必须有女划手，是‘龙超’的首次尝试。”湖南省龙舟协会秘书长王飞表示，这一设置既落实“男女平等”国策，也为越来越多热爱龙舟的女性提供了高水平展示平台，提升了运动的包容性，推动全民健身发展。

新规出台后，组队对部分市州代表队来说并非易事。

“衡阳地区的龙舟氛围没有那么浓厚，竞技水平和基础也很薄弱。”衡阳市衡东龙舟队负责人阳龙告诉记者，今年“龙超”是衡阳龙舟队伍第一次有女性队员参赛。

今年38岁的阳龙是土生土长的衡东人，自幼在湘江边长大，在外创业却始终放不下对龙舟的热爱。今年，借着“龙超”的东风，他毅然返乡，自掏腰包建设训练基地，决心提升衡阳龙舟的竞技水平。

但组建一支能够代表衡阳市参加“龙超”的队伍并非易事，女队员的选拔成了最大的“拦路虎”。考虑到龙舟需要一定的身体基础，阳龙先后联络过当地的女子腰鼓队和社会团体，但由于缺乏龙舟运动基础，不少人尝试数日便选择了离开。

几经辗转后，阳龙将目光投向专业体校，物色了4名在读和退役的皮划艇女运动员，并公开招募了本地热爱运动的女性，组成了一支包含7名女队员的预备阵容。

阳龙告诉记者，参与龙舟比赛的女队员选拔标准并不复杂。“会游泳、能吃苦即可。”而在训练和比赛中，这群“新手”女队员，以行动诠释了“能吃苦”的含义——每日清晨六点半起床，先跑5公里，逐日加量至8公里、12公里；随后进行核心力量训练。上午水上训练三个半小时，下午再练三个半小时，晚间加练1小时。从农历二月至今，已持续近80天。

刻苦付出换来回报——这支从零起步的队伍在积分赛中稳步攀升，最终拿到总决赛入场券，目标“争前三”。

相比衡阳的“公开招募”，怀化市逆水行舟队凭借麻阳深厚龙舟底蕴，选拔更为从容。在组建队伍、筹备比赛时，张绍泽从全县的女划手中挑选了4名具有实力



戴帽子的陈双燕和队友们在水上训练。

的女划手，这些人中既有退役运动员，也有资深龙舟选手。

可到了训练时，张绍泽犯了难：此前，龙舟比赛往往会根据性别分成男子项目和女子项目，这还是他首次尝试男女混合的训练，“我们也担心过女队员们是否可以跟上男运动员的节奏，并坚持到比赛的结束。”

为此，张绍泽特地针对女划手的力量和爆发力短板设计了专门的训练，“跑步、卧拉、推拉……”面对高强度的训练，女队员咬牙坚持了下来，在水中训练时，她们也极力让自己紧跟男队员的节奏，越练越勇。女队员“吃得苦、霸得蛮”的劲头让男队员感到压力，也让张绍泽燃起了希望：“配合上战术，我们是不是有夺冠的可能？”赛前，张绍泽在战术上进行了针对性调整——100米全力冲刺，200米和500米则“紧跟末段冲刺”。就这样，怀化队在苏仙区和望城两站积分赛中连夺第一。“我们的目标是总决赛冠军！”张绍泽说。

从“禁”到“必”，龙舟的边界正在被女性的桨板划破。不只是湖南“龙超”，近年来，全国多地省运会、全运会、少数民族运动会纷纷设立女子组和混合组，越来越多的女性在奔腾的水花中，用汗水与坚持诠释“她力量”的崛起。

## 【文苑】端午独竹漂 文 / 刘鸿伏



楚地的江河一声鼓响  
独竹漂从云中飞来  
持杆的女子披挂霓裳  
在竹上起舞  
翩若惊鸿  
烟水中灵动的彩袖  
翠竹上轻盈的舞姿  
和着鼓点和流水的节拍

把天地人融为  
瞬息万变的弧线和圆  
翻转的是浪花也是裙裾  
跳跃的是身影也是灵魂  
蜻蜓点水和一字马  
瞬间点燃两岸的欢呼  
竹上飘然若仙的女子  
仿佛从神话传说中来

穿越楚地三千年烟火  
踏着漫江风雪  
踏着鸥鸟的翅膀鱼的背鳍  
袅娜而来  
在急如骤雨的鼓点声中  
在艾蒲的清香里  
花儿一样怒放在  
今年的端午

注：独竹漂，少数民族传统体育项目之一。一竹一人，或一竹两人，在江上表演，被称为水上芭蕾，极具观赏性，是很多地方端午节除划龙船外最吸引人的节目。独竹漂表演者都是女子。