



退役4年,严诗敏与赛艇再续前缘

本报记者 梅杰

赛艇,起源于英国,是一项充满贵族血统的绅士运动。1829年,剑桥大学的一纸战书,成就了一场世界瞩目的校园体育盛会——牛津剑桥赛艇对抗赛。如今,“赛艇进校园”在西方国家已经风生水起,世界许多著名的大学都拥有自己的赛艇俱乐部,每年定期举行赛艇联赛。我国的清华、北大、复旦、交大也有自己的赛艇队,赛艇俨然成为了一项全球化的精英运动。

中学成立赛艇队,在国内的确有那么几家,但此前在我省可是闻所未闻。2017年10月,杭州建兰中学赛艇队正式成立,从此实现了“零”的突破。值得一提的是,该队的教练可不一般,由嘉兴籍前赛艇世界冠军严诗敏担任,她说:“自2014年退役已有4年,如今走进校园,我希望能与热爱的赛艇再续前缘。”

Part 1 从小体育没天分 误入赛艇显英姿

2005年全运会冠军、2006年世锦赛冠军、世界杯冠军,2010年亚运会冠军……在严诗敏身上,“冠军”的头衔有不少,很难想象这样一个玩转水上运动的冠军,小时候可以说是毫无体育天分。“读小学时我的体育很差,可老师偏偏看中我个子高,让我参加

学校运动会,铅球、标枪、4×100米接力跑我都参加了,结果样样一塌糊涂。”严诗敏笑着回忆,她自己都难以想象,若干年后能够在赛艇上闯出一片天地。

2001年,严诗敏考入海宁三中,开启了与赛艇的不解之缘。当时年



仅14岁的她身高已经接近170cm,站在同龄人中显得“鹤立鸡群”。海宁三中与市体委联合创办了以皮划艇、赛艇训练为主要内容的水上运动基地,赛艇吸引了她。“当时只是觉得新鲜好玩,就到学校附近的小河里没日

没夜地划,2002年的那个暑假,我正读初二,意外地被省体校录取了。”就这样,严诗敏因为兴趣,划进了赛艇的大门,划上了全国比赛、世界比赛的领奖台。直到2014年退役,她那份热爱赛艇运动的心,始终炽热如初。

Part 2 巧合成立赛艇队 比学赶超好氛围

在退役后等待分配工作的一年里,严诗敏开始做起了赛艇推广工作,直到2017年,机缘巧合下,她担任教练的浙江之江良金赛艇俱乐部和杭州市建兰中学建立了联系。建兰中学一直想在学校建立一支赛艇队,这与严诗敏、良金赛艇俱乐部发起人吕震、赛艇界老前辈赵玉敏老师的想法不谋而合,大家决定合力来做这件

事。“虽然人已经退役了,但是十几年的赛艇生涯对我来说是一份深深的情怀,我不想放弃它,希望能够发挥余热,把自己学到的东西传授给热爱这项运动的孩子们,同时为赛艇的推广普及做出力所能及的贡献。”

队伍成立之初,便有50多名学生报名,看着孩子们对这项运动有着浓厚的兴趣,严诗敏仿佛看到了自己的

影子,心中满是欣慰。但由于条件的限制,最终招募了12名学生。今年,第二批队员进入赛艇队,目前总人数22人。

虽然赛艇队的性质看上去像是校园里的社团活动,但是建兰中学的这支队伍“门槛”可不低。“想要学习赛艇,除了身体条件要好,我们更看重的是学习成绩。”严诗敏向记者解

释,赛艇作为兴趣爱好,不论是平时训练还是参加比赛,都需要花费一定的时间和精力,而成绩好的学生大多自律性比较强,这便成了他们进入赛艇队的“加分项”。“每次赛艇队比赛完回来,其他同学都羡慕不已,也想加入,有了学习成绩这个硬性要求,也有助于帮助孩子们找到学习的动力,形成‘比学赶超’的良好氛围。”

Part 3 奥运舞台是遗憾 梦想有了新延续

在2008年北京奥运会以前,严诗敏一直都是国内最有希望在奥运舞台上争金夺银的选手之一。然而,尽管成绩出色,她却并没能出现在奥运会的赛场上。“当时队里有4名队员,

只能选2名参加,我的资历和大赛经验都不够,的确不是最好的选择。”问起严诗敏的职业生涯是否留有遗憾,她毫不犹豫地告诉记者,那便是没有参加过奥运会。

伴随着退役,严诗敏的“奥运梦”本该渐渐熄灭,可是如今,她的身边多了一群热爱赛艇的孩子,梦想的火光似乎重新明亮了起来。“赛艇队才成立不久,我现在要做的就是一步一

步把自己的所有教授给孩子们,为国家尽可能培养更多优秀的后备人才。相信终有一天,我的学生们一定能站上世界比赛、甚至奥运会的舞台,为祖国争光添彩!”

开着房车去旅行,70岁前要“走遍中国” 邢燕年近六旬霸气开启潮生活

当姐妹们说,世界那么大,我想去看看。她说:“上车!我带你们去看看!”这么霸气的朋友应该每个人都想要一个吧。她名叫邢燕,家住嘉兴市南湖区新兴街道松鹤社区,年近六旬,却与年轻人一样元气满满,有着开房车去旅行的梦想。如今,她已经自驾房车跑了3万多公里,行遍全国10多个省市自治区,“打卡”了青海湖、巴彦淖尔草原等众多国内著名“网红”景点。

“我已经快60岁了,再不动就晚了。”笔者眼前的邢阿姨打扮精致,颇显年轻,笑得很爽朗,她说自己从小就喜欢旅游,想到年龄再大可能就没有勇气了,或者身体变得不再灵活了,她很希望趁现在状态好多走走多

看看。

之所以产生“开着房车去旅行”的想法,是因为在法国给儿子陪读期间,看到欧洲人很注重家庭氛围,一家人房车出游是很常见的生活方式,让人很向往,回国后就付诸行动,在2015年买了一辆房车。

煤气炉、微波炉、咖啡机、电饭煲、烧水壶、洗碗槽、电冰箱、带马桶和洗手台的卫生间……邢阿姨的房车上一应俱全,她形容这辆车就是她和同游姐妹们的闺房。

邢燕是朋友们眼中的“女汉子”,姐妹们都喜欢跟着她出去旅行,不光因为她开车技术好,还因为她心细如发,事事周到,每次出游总是一呼百应,只要有时间,大家都想跟她一起玩。

“整个旅游过程中,她能把行程设计得妥妥当当,在哪里玩,在哪里休息,在哪里吃饭都有很好的计划。”她的朋友梁丽说,跟着邢燕出游很省心、很开心,到了风景优美的地方,停车吃饭,食材包一打开大家都大吃一惊,什么都有,随时可以包饺子吃,闺蜜们有时候还懊恼这个忘了那个没带,她总是胸有成竹,说,你们什么都不用带,我什么都准备好了。

去年8月,邢燕和朋友一行5人,一路向西,开过湖北、陕西、甘肃等多个省市,最后到达青海,一共15天,穿过8个省,邢燕当司机一点都不觉得累。神龙架、兵马俑、麦积山石窟、青海湖、查卡盐湖等10几个著名景点留下了她们的足迹。邢燕是个拍照达

人,照片怎么拍才好看,怎样拍显脸小,怎么样拍有活力,她很有心得。几位阿姨心态很年轻,拍了很多搞怪的照片。

今年夏天,听说皖南“川藏线”风景很美,邢燕又约了几个朋友一起出发,山路十八弯,十分险峻,但风景秀美,她决定挑战一下。邢燕说自己开过最美的山路是河南的郭亮村挂壁公路,“自驾游的好处是看到美景随时可以停下来欣赏,最爱开山路,弯来弯去很有意思,景色又漂亮,看到祖国的大好河山,觉得一路辛苦也值得。”

“读万卷书、行万里路,自己的体验最重要。”邢燕说,纸上得来终觉浅,争取70岁前“走遍中国”。

(通讯员 周明丽 曾佳芬)