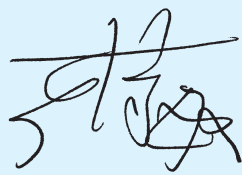


人物名片

严诗敏,赛艇运动员,1987年出生于嘉兴海宁。2006年世界锦标赛女子轻量级双人双桨冠军,多次获得全运冠军,尤其是在第十一届山东全运会上一举获得两个项目的冠军,2010年获广州亚运会女子轻量级四人双桨冠军。



严诗敏:分享快乐,让梦想延续

本报记者 余敏刚



“我是个很简单的人,小时候误打误撞与赛艇结缘,到后来登上世锦赛领奖台,这一切真的很幸运。”严诗敏对自己的职业运动员生涯以及个人性格如此总结道。这个美丽端庄,且一度在中国赛艇历史上大放异彩的姑娘,如今在浙江省黄龙体育中心从事培训工作,生活平淡而充实。

遇伯乐 改变人生

“千里马”与赛艇的不解之缘

小学时期的严诗敏并未显示出体育天分。尽管体育成绩并不出色,可老师偏偏让当时在同龄人里略选偏大的严诗敏去参加学校运动会,铅球、标枪、4×100米接力跑,几乎所有项目都尝试了,结果却事与愿违,一时间比赛成为了她的心理包袱。

直到2001年,严诗敏考入海宁三中,这个在当时才14岁女孩身高接近170cm,在同龄人中显得“鹤立鸡群”。当时,海宁三中与海宁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,严诗敏也因此有机会接触到这项改变她人生轨迹的运动。

回忆起这段生活时,严诗敏告诉记者,一开始只是觉得好玩,就到学校附近的小河里没日没夜地划。2002年的那个暑假,15岁的严诗敏意外地被省体校录取了……被录取其实并非“意外”,其实早有一位教练员在悄悄关注着她。当年,海宁少体校的陈建荣教练一眼就看出了她的潜质,从此她便跟赛艇结下不解之缘。

训练中,严诗敏比谁都能吃苦,这是陈建荣教练对爱徒的评价。

“她比别人起步晚,而且没有任何体育项目的基础,完全就是一张白纸。刚进赛艇队,小严就是个十足的‘旱鸭子’,平时训练都穿着救生衣,这对于一个从事水上项目的运动员来讲是不可思议的,为了让她能进入省队,我每天用绳子拉着她在河里练游泳”。陈建荣笑着说,“小严和其他只要是我带出来的运动员的每场比赛我都会关注,当她们取得好成绩或者好的归宿和出路时,我特别欣慰和自豪。”

2002年,严诗敏被选拔进省

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,离开了赛场的严诗敏反而重新开始认识赛艇运动,退役后严诗敏开始做起了赛艇推广工作。

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、

不扬鞭 自奋蹄

经历风雨勇夺世界冠军

体校训练,2003年,严诗敏正式进入省赛艇队,进入省赛艇队的队员要经过一年的试训期,就在2004年,严诗敏已经开始了自己的拿奖旅程,当年即获得省赛的一金一银一铜好成绩,在9月南阳举行的全国少年赛艇比赛上,严诗敏获得了女子A组6000米单人双桨第一名。

2005年,严诗敏又和队友参加了第十届全运会赛艇女子轻量级四人双桨项目的比赛,夺得了冠军。之后,严诗敏被选送国家赛艇队,同年就和队友参加了2005年赛艇世界杯英国伊顿站比赛,在比赛中,她们顶住了古巴、德国选手强有力的挑战,以

0.34秒的微弱优势夺得女子轻量级单人双桨金牌。这不但是严诗敏当时最好成绩,也是她获得的第一个世界冠军。

至今,对于国家队的训练,严诗敏仍历历在目,她很平淡地说“没有刻骨的记忆,就不会有好的未来,每个运动员最大的敌人就是自己。”让严诗敏印象最深刻的记忆是当年云南高原冬训的那段时光。严诗敏回忆道,每年冬训她和队员们不仅要顶着寒冷的海水,还要时刻担心着大风的来袭。“沉船在所难免,每次上岸就直打哆嗦。特别是2006初的那一场大风暴,所有人都在水中等待救援,现在想想都心有余悸。”

有遗憾 换身份

让梦想有了新延续

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。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。

“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。”

今年,严诗敏除了做好黄龙体育中心培训工作外,还多了一

个身份——浙江体育文化宣传大使。对于这个身份,严诗敏表示是鼓励,也是鞭策,除了推广赛艇运动,严诗敏还参与各类群众体育活动,身先士卒地带领群众积极参与体育运动、推广体育文化,展示浙江体育新风采。

“希望更多人了解赛艇运动,也希望更多人来从事体育事业,更希望身边所有人能收获运动带来的快乐。”

