

沈丽娟：首金得主！浙江亚运夺冠“第一棒”

本报记者 丁梦婧

“黑白胶片记录了她的荣耀与辉煌。
时光回转至1978年的曼谷亚运会,她蓄足力量,准备奋力一掷。摄影师抓住了这一幕,留下珍贵影像,那时的她还不知道,这一掷于浙江亚运史、中国铅球乃至中国田径的意义。
她是沈丽娟,浙江首个亚运金牌获得者。打破南方运动员不擅田径的刻板印象,从1978年开始,中国女子铅球冠绝群芳,在亚运赛场上实现统治。”

人物名片①



沈丽娟

1976年,全国田径运动会铅球项目冠军。
1978年,第8届亚运会铅球项目冠军。

壹 杭州姑娘 初露峥嵘

“我是上世纪70年代在杭州第七中学念书的。”2022年5月,沈丽娟出席杭七中建校百廿年庆典,感恩母校的培养,“学习期间,深深热爱着体育运动,对参加体育运动非常痴迷。班



主任和体育组的老师,对我的体育训练也给予了大力支持和热情鼓励。”
1972年,杭七中的秋季运动会上,沈丽娟夺得中一女子组铅球比赛第一名。这张奖状,她悉心珍藏着,“是支持和鼓励,让我训练起来非常有动力,也给我很大的信心和自信,相信自己能在体育事业上干出点名堂来。”
1975年第三届全运会,田径女子少年组比赛,沈丽娟掷11.89米获第六名,开始在全国田坛崭露头角。1976年顺利入选国家田径队,师从亚洲女子铅球冠军崇秀云。一年后,全国田径运动会上,沈丽娟一记漂亮的投掷,以16.05米的成绩轻松摘得全国冠军的头衔。
杭州姑娘,渴望站上更大的舞台。

叁 赛场转换 精神传承

“除了金牌,更让我引以为傲的是打破了南方运动员不擅田径的格局。”沈丽娟说,“田径本来就不是中国人的强项,在国家田径队里拔尖的运动员又基本上都来自北方。尤其投掷运动员需要个子高大,大家普遍认为南方人个子小没有优势。我在曼谷亚运会上夺冠后,大家的印象改变了:南方也是可以出投掷运动员的。”
从沈丽娟开始,浙江又涌现了黄志红等优秀的铅球运动员,这让沈丽娟觉得自己当年的夺冠很有意义,“让中国在铅球这个项目上形成良好的技战术传承,并将这个项目的优势一直保持到现在。”
1985年,沈丽娟的田径征途按下了暂停键,她决定退役进入上海体育学院学习。大学毕业后,她选择以另一种方式奋斗在田径场——到杭州市陈经纶体育学校

任教。梦想的余温,依然炽热。
征途望尽处,沈丽娟将她最真心的表达,献给了恩师们,“没有教练们,就没有现在的我。”她的尊师重教,潜移默化影响着弟子们,“除了亚运会,意义更深远的事是沈老师的体育精神。她在体育教育事业上发光发热,将她的投掷技术和能量传承给一代又一代人。这是一种精神的传承。”沈丽娟的徒弟蒋飞如今也是一名田径教练。蒋飞感叹,在沈丽娟为中国女子铅球树起里程碑那一日开始,她的名字就已经成为信仰,“不能只因亚运而亚运,亚运带给我们下一代人宝贵财富是参与者、亲历者创造的精神。”
这是一代又一代人接续奋斗的故事。青春燃尽,沈丽娟的理想幻化成了歌。热爱投掷的年轻一代,已经生长出了强壮的骨骼。

贰 黑色铅球 镌刻梦想

时间来到1978年,第八届亚运会来了。20岁的沈丽娟和队友收拾行囊,带着一颗为国争光的赤子之心踏上前往曼谷的征程。
女子铅球赛场竞争激烈,此前头把交椅一直由日韩轮流坐。沈丽娟回忆起来,赛前的紧张仿佛还在眼前,“那时候出国参加比赛是一件很大的事情,出发前还开了动员会,所有人都非常重视。”
到了比赛日,沈丽娟调整情绪,“干什么都不容易,成绩不可能一天就出来的,我们训练的

时候每天反复投掷,一次又一次训练都是积累。”绳锯木断,水滴石穿,扎实的训练给了沈丽娟底气。顶住压力,将技术动作尽善尽美完成。最终,黑色铅球飞到17米70处。这一幕成为沈丽娟职业生涯中最经典时刻,亚洲纪录被打破,温暖的热带季风见证了她炙热梦想的实现。“非常激动,也非常自豪。真没想到我能拿到这枚金牌。”沈丽娟说。
从这一天开始,中国女子铅球,在亚运会上独绝霸唱。

肆 杭州亚运 期待盛会

2009年,“亚运中国行”杭州站文艺晚会现场,沈丽娟作为杭州籍优秀运动员代表出席了。她回忆道,“那次我把亚组委赠送的印有亚运会徽、亚运吉祥物的圆珠笔、贴纸、扑克牌都装起来,送给我那些喜爱体育的朋友,可受欢迎了。”亚运的影响力,可见一斑。
在改革开放元年夺得亚运冠军的她“做梦也不会想到,亚运会会在自己家门口举办”。沈丽娟感慨:“40多年的改革开放,让我们的国家大变样,让我的家乡杭州也大变样,才能有条件和能力

举办规模如此宏大的亚运会。”乘着改革开放的东风,浙江田径走上“金”光大道。即使到了现在,四十岁以上的浙江人,大概或多或少都还记得名震一时的包括沈丽娟在内的“五朵金花”。
从校冠军、市冠军、省冠军、全国冠军到亚运会冠军,从1978年曼谷亚运会到2022年杭州亚运会,从运动员到教练员,杭州是沈丽娟运动生涯的启航地,也是铅球梦想的续航地。家门口的盛会,她期待田径场上,中国健儿、浙江健儿再创辉煌。