

水上小将董郅娅： 我是个挑战者

本报记者 陆英健

A 从陆地初到浪尖

B 从全国赛场到国际赛场

董郅娅原本是田径运动员，练赛艇项目目前有5年的田径训练经历，先天条件十分出色。

2016年，董郅娅来到丽水市少体校赛艇队训练，师从周成建教练。“相对其他选手而言，我开始练习赛艇的年龄已经不小了，但周教练对我的细心教导和无微不至的关照，对我最终决定走上赛艇这条道路有着重要的意义。”董郅娅说。

2017年，董郅娅获得全国青年赛艇锦标赛(U16)女子双人双桨

1000米和2000米金牌，随后在2018

年初，董郅娅

由丽水市少

体校输送至

省队。来到

省队后，董

郅娅跟随名

帅奚春群训

练。从奥运会

奖牌得主徐

东香、潘飞

鸿，到最年轻

赛艇世界冠军

范雪飞，现役

赛艇名将潘

旦旦这些耳熟

能详的赛艇选

手，都是由奚

春群和教练团

队一起培养而

出。

来到省队，训

练更加辛苦，

压力更加沉重，

但乐观的董郅

娅总能坚持。“我

从来没有后悔过

选择赛艇这条道

路。虽然也曾在

状态特别差时



人物名片

董郅娅，浙江赛艇运动员。2017年获得全国青年赛艇锦标赛(U16)女子双人双桨1000米和2000米金牌；2019年获得全国青年赛艇锦标赛暨中国赛艇拉力赛女子单人5000米金牌；2021年获得第十四届全运会赛艇女子双人单桨无舵手决赛第七名；2022年获得赛艇世界杯首站比赛女子八人单桨有舵手项目银牌。

董郅娅



2021年底，董郅娅正式成为国家赛艇队成员。启蒙教练周成建对弟子大为赞赏，他表示，董郅娅原本就有出众的身体条件，后天训练又肯吃苦，最重要的是真心热爱赛艇项目，因此成绩提升得非常迅速，进入国家队就是对她努力付出的充分肯定。

在国家队，董郅娅把老大哥张亮当作榜样。“他是一名非常优秀的运动员，赛艇界的常青树。他对赛艇的热爱坚定，还有不屈不挠的精神都让我很佩服。”董郅娅说，在赛艇队，张亮是出了名的“拼命三郎”。很多时候，他的训练从清晨4点多开始，一直到晚上6点多结束，耐力、力量、水上，一个动作重复上万次，年复一年在孤独的航道上拉桨、回桨。“他为了赛艇竭尽全力的样子深深感触着我，是我该学习的榜样。”

2022年5月29日，赛艇世界杯首站比赛于塞尔维亚贝尔格莱德迎来收官之战。在女子八人单桨有舵手比赛中，中国二队和中国一队分获亚军和季军，董郅娅代表中国二队喜获银牌，这是她个人的第一枚世界比赛银牌，激动之情溢于言表：“身披国旗，自己很开心激动，也无比自豪。”她笑着说，这枚奖牌对自己来说意义非凡，也让自己更加坚定最初的选择。

之后的世界杯系列赛第二站波兰站，波兹南场地风较大翻起白浪头，让比赛增加了很多的不确定性。董郅娅与搭档在女子四人单桨的比赛中以6分55秒12的成绩获得第七名。虽然成绩不算突出，但她本人仍然有着积极的心态，表示此次比赛使自己成长很多，艇上的队友互相鼓励，每个人把自己优势发挥到最大，尽力了就不遗憾。“感觉经历过世界大赛我真的成熟了。在接下来的训练中我会继续努力的。”近期，董郅娅正在瑞士卢塞恩全力备战赛艇世界杯第三站的比赛。对于个人竞技状态的起伏，她也能乐观面对：“把自己心态放好，做好自己，坚持才会有转机，努力才会有希望。战胜自己最可贵，脚踏实地付出努力，我坚信在未来才能够最大限度释放自身的潜力。”

不训练的时候，董郅娅会选择听听音乐或是看剧放松自己，也会看技术录像加深印象，学习好的技术动作和理念。她还有个鲜为人知的业余爱好：学习英语。“进了专业队，学习就很难抓，出了国门容易语塞。”她会在晚上睡觉前抽空学习，从而提高自己英语水平。

说到个人运动生涯的目标，这个把“努力”挂在嘴边的女孩说的依旧还是这两个字：“我想去拿一枚亚运会金牌和一枚全运会金牌，知道这会很难，这条路会走的很艰辛，但我会朝着这个目标一直努力。”这份积极与坚毅，正如她在社交媒体上常发的一段话：“我就是个挑战者，要从一开始重新起步，凭自己的力量，哪怕用指尖扣着障壁也要爬上去！”