

严诗敏： 终点在身后 目标在心间

本报记者 马碧茹

“

赛艇,是唯一一个背对终点、向身后前进的竞技体育项目。运动员通过身边参照物获悉目前的进程,直到终点线从身后慢慢向前穿过艇身。这种感觉与严诗敏赛艇生涯的初期经历有些相像,她没有想过终点在哪里,只是对照着身边的队友和对手们,奋力朝着终点进发。2014年,严诗敏选择退役,结束了13年运动员生涯。她从艇上起身,选择了一条全新的赛道,向着新的目标前进。

”



人物名片



严诗敏

严诗敏,赛艇运动员,1987年出生于海宁。

2006年,获世界赛艇锦标赛女子轻量级双人双桨冠军。

2009年,获第十一届山东全运会2000米女子轻量级双人双桨、四人双桨冠军。

2010年,获广州亚运会女子轻量级四人双桨冠军。



顺利与挫折相伴 亚运圆遗憾

杭州湘湖奥帆赛艇中心是严诗敏退役后经常会来的地方。随着杭州亚运会的临近,严诗敏的工作也愈加繁重。“亚运会马上就要来临了,一系列的测试赛都在进行中,5月份刚刚忙完在黄龙体育中心游泳跳水馆举行的全国女子水球锦标赛。”如今,在黄龙体育中心游泳健身活动部工作的严诗敏介绍着她的工作内容。眼前这位姑娘皮肤白皙、说话声音柔和,第一次见到她的人实在不容易把她和需要风吹日晒雨淋的赛艇项目联系到一起。谈起与赛艇的结缘,严诗敏说,是赛艇选择了自己。“当初教练来学校选苗子的时候,问我愿不愿意练赛艇,可我连什么是赛艇都不知道,以为是海上的摩托艇。”但严诗敏对于未知的领域并没有感到畏惧,总想去尝试一下,于是最终进入了赛艇队。

回顾严诗敏的运动员生涯,

2003年进入省队,2005年便在赛艇世界杯中夺得了个人第一个世界冠军。紧接着2006年和队友徐东香搭档,在赛艇世界杯第二站中创造了当时女子轻量级双人双桨的世界最好成绩,并在世界赛艇锦标赛上夺得金牌。严诗敏说,她人生中的第一个世界冠军奖杯来得有点突然,自己还毫无准备。“2005年出国参加比赛,出发之前我以为教练只是带我去感受一下世界大赛的氛围,或者做个替补。没想到到了现场之后,教练给我报的一个单人艇项目。当时国家队连单人艇都没有,我们还是向别队借的。”

从职业生涯早期的夺冠次数来看,严诗敏的职业生涯似乎非常幸运和顺利。但很快,幸运之神便打起了盹儿。“我参加过多哈和广州两届亚运会,但第一届比赛比较可惜,并没有拿到冠军。”2006年多哈亚运

会,严诗敏和队友参加的女子轻量级双人双桨比赛的航道从平常训练的2000米改成了1000米,航道的缩短意味着对运动员们的速度要求更高。在试练几次后,大家都把流速最快的第二航道称为“魔鬼航道”,而严诗敏恰巧抽到了这条航道。最终,严诗敏和队友也与金牌失之交臂。但严诗敏说,她最大的遗憾其实来自于2008年北京奥运会。“当时我处在低谷期,技术动作出现了一些问题,所以很遗憾没能参加。”但很快,严诗敏迎来了弥补遗憾的机会——家门口举办的另一项大赛——2010年广州亚运会。这一次,她把握住了机会。“我们选择了新设置的4人艇项目,这个项目我们有优势,可以说是胜券在握。”这次,严诗敏终于如愿在家门口的比赛中、在观众们的呐喊声中摘得女子轻量级四人双桨金牌。



退役不退场 充实自己向未来

“刚刚退役的时候,身边的人都劝我留在队里当教练,但我想出去多看看,如果能多接触一些其他的领域,或许还能以其他方式帮助推广赛艇这项运动。”最终,严诗敏选择来到黄龙体育中心,她的生活没有因为退役而放慢速度,而是在另一个赛道上加速前进。“刚退役那会儿,去考了很多资格证书,比如国家级裁判员证、健身类社会体育指导员证等等。工作之后,发现我只具备吃苦耐劳的精神还远远不够,碰到诸如写文件、材料等专业性较强的工作,就显得无从下手,所以又去报考了上海体育学院的研究生。”在3个月的时间里,严诗敏利用工作之外的所有时间准备考研,

如今的她已是考研大军中成功“上岸”的其中一员,对她而言,这是生活中一枚新的“金牌”。

采访当天,一支来自建兰中学的赛艇队正在湘湖奥帆赛艇中心训练,这支队伍也是严诗敏退役后联合建兰中学一起组建的省内第一支中学赛艇队。2017年组队至今已有六个年头,看着一批又一批学生从入队到毕业,严诗敏认为,推广赛艇不一定非要成为竞技场上的运动员,如果能让更多人都认识赛艇、接触赛艇,打好群众基础,赛艇的整体水平自然会水涨船高。对于即将到来的杭州亚运会,严诗敏表示,如今作为工作人员参与其中,何尝不是一项新的挑战。



正在进行训练的严诗敏