

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



亚运有约
HANGZHOU



世界赛艇冠军严诗敏,运动员那股拼劲一直没丢 退役了,当妈了 还以第一名成绩考上研究生

本报记者 李颖 王琼/文

外形清秀,做事果决。这是赛艇世界冠军严诗敏给记者的深刻印象。

年轻时训练比赛,抓住每一个机会,收获从全运会,到亚运会,到世锦赛的冠军奖杯;退役后,工作很稳定,生活很幸福,身上那股运动员的拼劲一直不曾丢失,很“拼”地在当了妈妈之后考上研究生……

一直往前冲冲的江南女子严诗敏,一直在给我们惊喜。



林云龙 摄



因为个子高被选入队 怕水的她要穿救生衣训练

水上运动一直是浙江的优势项目,也是水乡嘉兴的优势项目,严诗敏就出生在嘉兴海宁。

2002年,15岁的严诗敏被选拔进省体校,2003年正式进入省赛艇队。2006年严诗敏获得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,严诗敏在广州亚运会上收获女子轻量级四人双桨冠军。

因为赛艇改变人生的严诗敏,其实是“误打误撞”与赛艇结缘。

小学时,严诗敏的体育成绩并不拔尖,但因为个子高,总是被老师推荐参加学校运动会,铅球、标枪、4×100米接力跑,几乎所有田赛和径赛项目都尝试了,但从来没进过前三。

2001年,严诗敏考入海宁三中,14岁的她身高接近170cm,是同龄人中的高妹。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,高个子的严诗敏被教练看中,开始和赛艇结缘。

“当时我的成绩在班里前7名,我大伯是数学老师,他和我爸妈说,我的成绩上海宁的重点高中有点难,既然教练看上了,要不就去试试。”严诗敏告诉记者,正是大伯的这个建议,改变了她的人生轨迹。

严诗敏起步晚,但能吃苦耐劳,2002年,便被选拔进入省体校训练。

“当时在赛艇队,我是个‘旱鸭子’,平时训练都穿着救生衣,是不是不可思议?”严诗敏告诉记者,当时会的就是“狗刨式”,一直很怕水,“后来在省队千岛湖训练,教练把摩托艇开到湖中央,在我腰上绑个皮条把我扔下去,就为了训练我不怕水。”

“真正不怕水是来了黄龙体育中心工作以后。”办公室就在黄龙体育中心游泳馆一楼的严诗敏说,在黄龙学会了换气,“现在中午有空就会去游个40分钟,尽管迟,终于喜欢上游泳了。”

结束十三年运动生涯后 用另一种方式延续赛艇梦

“2005年赛艇世界杯英国伊顿站比赛是印象中最难的一场比赛,当时以0.34秒的微弱优势战胜了古巴选手,夺得女子轻量级单人双桨金牌,这是我当时的最好成绩,也是我的第一个世界冠军。”严诗敏说,就像那场比赛的经历一样,人生永远不会一帆风顺,就得全力去拼、去尝试,否则你怎么知道自己有没有机会赢。

2014年,严诗敏退役了,结束了长达13年的运动员生活,离开了赛场的严诗敏重新开始认识赛艇运动,做起了赛艇推广工作,延续着永远无法割舍的“赛艇梦”。

2017年,建兰中学想建立一支赛艇队,严诗敏和良金赛艇俱乐部发起人吕震、赛艇界老前辈赵玉敏老师合力帮助学校做成了这件事。学校赛艇队成立之初,就有50多名学生报名,如今虽然工作很忙,严诗敏也还是建兰赛艇队的顾问。

“把我学到的教给孩子们,让更多人了解和喜欢上赛艇运动,这是我永远都愿意做的事。”严诗敏说,看到孩子们因为赛艇发生的变化,她和孩子的家长一样开心。

现在,严诗敏在黄龙体育中心游泳健身活动部工作,和水的缘分还在继续。

她还是“浙江体育文化宣传大使”,参与各类群众体育活动,推广体育文化,让更多人收获运动带来的快乐。

有博士老公的鼓励 读书工作两不误

外表文静柔弱的严诗敏,当运动员的时候很拼,退役后也一直各种“折腾”。

在退役后的一年里,严诗敏考了教师资格证、健身类社会指导员等资格证,外人眼中一直在忙忙忙。采访中她告诉记者,当运动员的时候生活是很简单的,退役了就想开阔眼界,为生活增添乐趣。

最厉害的“折腾”,是2021年,严诗敏考上了上海体育学院的研究生,开启为期三年的研究生学习生活。

“退役之后我就想去读在职研究生,但因为各种原因多次错过。”严诗敏说,直到上海体育学院推出了冠军班,可招生要求只有最近2~3届的奥运会或世界锦标赛冠军才可以免试,“我已经错过了时间,心想和研究生没有缘分了。没想到我老公说,不能免试,你就自己考呀!为什么不行?”

严诗敏的老公是一位赛艇爱好者,更是一位超级学霸、材料学博士。

为了帮严诗敏备考复习,他买来历年研究生英语考试试卷,自己先做,然后再辅导“严同学”。英语范文更是自己写好,督促严诗敏熟背。

在老公的魔鬼训练下,严诗敏在单考单招中排名第一,成功入学。“这感觉就像拿冠军一样幸福!”严诗敏满脸骄傲地说。

今年是杭州亚运年,体育人严诗敏的工作也和亚运有关。

“2021年5月,黄龙体育中心就派我去亚组委挂职,参加了田径测试赛、篮球测试赛,半年时间收获很大。”严诗敏说,杭州亚运会的水球比赛将在黄龙游泳馆举行,这也将是她在亚运会期间的工作大本营,“我将主要参与水球竞赛部的工作,负责器材。本来赛艇竞赛部邀请我去做辅助裁判,但遗憾走不出。以前作为运动员参加亚运会,今年作为工作人员参加亚运会,对我来说也是新挑战新起点。”



严诗敏一家三口

亚运有约

重温浙江运动员的亚运辉煌时刻