



严宛珊

省运会勇夺五金 12岁女孩一鸣惊人

教练说“她就是丑小鸭变成白天鹅的典型”



严宛珊(左4)与队友合影。受访者供图

50米自由泳金牌,成绩27秒15;200米混合泳金牌,成绩2分21秒02;800米自由泳金牌,成绩8分58秒99;自由泳全能金牌,总分355.28;4×100男女混合接力金牌。

在日前刚落幕的浙江省第十七届运动会游泳比赛中,宁波新城第一实验学校702班严宛珊奋勇拼搏、一鸣惊人,摘获女子12岁组五项游泳项目冠军!此外,她还夺得了4×100自由泳接力银牌、4×200混合泳接力银牌、100米自由泳铜牌、4×200米自由泳接力铜牌和省运会体育道德风尚奖,成为本届省运会宁波代表团夺金牌数量最多的运动员。

近日,记者采访了这位劈波斩浪的游泳小将和她的教练沈剑峰。

□现代金报 | 甬上教育 记者 钟婷婷

“她就是丑小鸭变白天鹅的典型啊。”采访开场,宁波市水上(游泳)运动学校、市游泳队教练沈剑峰用这句话总结了严宛珊的成长蜕变。

严宛珊出生在宁波象山这个海边小城,从幼儿园大班开始学游泳。说起小时候学游泳的事,严宛珊笑着说,因为冬天怕水冷,曾一度想放弃,是妈妈的鼓励让她坚持了下来。

三年级转学到宁波新城第一实验学校时,严宛珊还是个名不见经传的小女孩,也是沈剑峰队里同龄组中唯一的女孩。“那时候她的游泳成绩还不太理想,但这个孩子悟性好,执行力非常强。”沈剑峰回忆说,在2018年11月,当时还是三年级的严宛珊第一次参加浙江省游泳达标赛时,队里就她没达标。12月,她参加第

二次浙江省游泳达标赛时,比达标成绩快了0.1秒。但是紧接着在2019年1月的第39届“迎春杯”浙江省青少年(儿童)游泳锦标赛比赛上,她的表现让沈剑峰非常惊喜。

沈剑峰说:“那次比赛她发烧了,在最后一项200米混合游比赛前,我和她妈妈都尊重她的决定。但是这孩子不肯弃权,坚持要参加完比赛,比赛结果居然比她原来的成绩提高了7秒。”严宛珊身上坚韧不拔的品格让沈剑峰认定,这是一个可造之材。

2019年7月,严宛珊在第18届宁波市运动会游泳比赛中崭露头角,夺得了蝶泳全能第一名,200米混合泳第二名、400米自由泳第二名,这让沈剑峰发现了这位女孩在自由泳上的潜力。但之后,她经历了一段较

长的低谷期。严宛珊说:“那时候,我在训练队里是个子最娇小的,体力不如别人,也是最菜的一个。在大强度比赛中,我的成绩一直往后退,对自己也越来越没信心,只能按部就班地跟着教练的要求做。不过沈教练并没有放弃我,他鼓励我,说我反应能力很快,为我不断调整训练方法,加强对技巧的训练。”

在2022年3月的第42届“迎春杯”浙江省青少年(儿童)游泳锦标赛中,严宛珊终于突破自己,夺得了50米自由泳的金牌,让更多人看到了她这颗宁波游泳“新星”,也为此次省运会上的赫赫战绩奠定了基础。

沈剑峰说:“其实自由泳是她的副项,蝶泳才是她的强项。如果参加省运会的蝶泳比赛,我相信以她的成绩也能拿金牌。但是,我们商量后决定报名参加自由泳比赛。虽然有点冒险,但运动员就是要不断突破自己,这才是体育竞技精神。”

在教练的支持和鼓励下,严宛珊愿意挑战一试,她笃定地说:“我在省赛中拿过一块自由泳金牌了,这给了我信心,我相信自己可以拿更多金牌。”果然,严宛珊不负所望,一战成名,成为夺得5金2银2铜的全能美少女。

对于未来,严宛珊没有想得那么远,但她心里有个目标。“努力训练,争取两年后参加全运会,去更大的舞台感受下决赛的氛围。”严宛珊如是说。



甬派App订报

微信订报

阅读 不忘初心



宁波日报 宁波晚报 现代金报
2023年订阅正在进行

《宁波日报》全年定价:420元
《宁波晚报》全年定价:360元
《现代金报》全年定价:290元