



## 三重身份 三种人生 三种体验

## 回到原点,朱启南蓄势待发

□本报记者 吴雨辰

长兴,浙江省射击射箭自行车运动管理中心(以下简称“中心”)行政楼三楼,楼梯间靠右手边的房间,便是朱启南的办公室。宽敞,却没有靶场的纵深;透光,也没有射击馆中明亮;办公桌上放满了电脑和文件,唯独少了那杆陪伴多年的枪。

他现在的身份,是浙江省射击射箭自行车运动管理中心副主任。无论是分管财务还是调配后勤,和曾经那个凝神射击的奥运冠军都有些不同。运动员时代的朱启南,就像纵横江湖的剑客,白衣少年,负枪如剑,征战四方,名扬靶场。里约奥运会后,朱启南正式放下了陪伴多年的枪支,退居幕后。放下的是多年紧绷的运动神经和训练习惯;放不下的是在阵阵枪声中难以割舍的靶场情结。

“回到原点。”这是朱启南向来爱说的四个字,不论是勇攀高峰时的谦辞,还是陷入低谷时的烈语,当一切回到原点时,总能让人心如止水、蓄势待发。从运动员到管理者再到为人父,这个冬天,面对天津全运会的最后一次冬训,走上管理岗位的朱启南又一次回到原点,迎接人生的下一个挑战。



## 身份一:体育工作者 将心比心走向管理岗位

2016年10月,朱启南正式回到中心任职。这个装备着各色训练枪支、馆内布满训练用靶的省队所在地并未让朱启南感到丝毫的陌生,他的名字和奥运夺冠照片早已作为榜样被悬挂在射击馆的大厅内,枪支的射击声和教练的教导声让这个远离大都市的基地充满生命力,来自省内各地的运动员如涓涓流水一般从各地汇聚于此,再由此走向全国乃至世界的赛场。晨光与暮色的转换间,唯有枪声相伴。

这种紧张且细密的节奏感,和朱启南十多年的射击生涯几乎一样,训练馆内的气氛依旧严肃,一批又一批的运动员们吸纳着省队多年积累下来的训练经验,在与枪支、子弹的朝夕相处中共同成长。只是

现在的朱启南已从台前走到了幕后。

“我现在分管整个中心的竞训工作和财务工作,之前十几年都是一线拼搏的角色,现在是转变为一线队员服务的角色,对我是个新的开始。”朱启南坦言,接手新的岗位短短几个月,的确还有很多不熟悉地方,需要自己不断学习、锻炼和沟通。

天津全运会的号角吹响,所以这个冬训格外重要。按照朱启南自己的说法,相比运动员时期,虽然压力和负担都小了许多,但只是从接受压力的第一线变成了为运动队承担压力。以行政人员的身份参加冬训,不仅要研究运动员训练计划是否合理,还要从队伍运作层面分析如何保障后勤。

“一旦运动队需要什么,中心层面需

要立即做出反应,原先只是自己练好自己的技术,通过冬训时间合理有效提高自己的技能就算圆满完成,现在有很多层次的考量,人员调配、训练安排、人员保障,包括运动员的生活都要全力保障,这是完全不一样的体会。”不过对朱启南来说,虽然业务上还有些生手,但靠着十几年运动生涯所积累的经验,运动员到底需要什么,他比任何人都清楚。

雨水天气多了,就要提前为室外的自行车项目安排外训,制作外训计划财务,和后勤部门协调准备出发路线和交通工具,安排好好目的地的训练;当冬季训练量增大后,为运动员提高伙食标准,这都需要根据运动员的实际需求提前做准备,这也成了朱启南每天需要考虑的问题。

## 身份三:为人父 家人仍是最大牵挂

不过,相比于运动员时期的劳心劳神,朱启南与家人相处的时间比原先多了不少,这样让他有更多时间和两个双胞胎女儿相伴。

对普通观众来说,朱启南的形象大多还停留在2004年雅典的横空出世上。当时的他,年轻气盛,如武侠小说里不世出的剑客,一出手便光芒万丈,注定要给后人留下一个传奇的身影。但往后的日子,朱启南在镜头前展现出的疲惫和心酸,使他作为丈夫和父亲的形象显得更加丰满,不再是那个只停留在奥运冠军辉煌记忆的夺冠照片,举手投足间,显露赛场沧桑,泪洒赛场时,道尽苦辣酸甜。

“原来备战不是以周、日为单位计算,而是以月为单位计算,根据一个赛季的安排来规划,运动员虽然有假期,但非常少,还要尽可能为了训练发展的需要缩短假期。”朱启南回忆,十几年的运动生涯下来,几乎没有节假日,一年365天差不多有360天都处于备战状态。十几年来如一日,早已身心俱疲。

如今虽然工作日要在长兴留宿,只能周末回到杭州,但和家人团聚的时间比以前多了不少。只是为了给运动队做好核心保障,晚上加班加点为队员服务、和教练沟通协调还是家常便饭。现在省队已经进入2017年的训练计划中,为了备战全运会,中心已经启动了战时管理办法全力保障运动队的需要和服务,双休日如果运动队需要,也会全身心扑在训练中。

“我们是为运动队做核心保障,即使规定上下班时间是正常时间,实际上也要加班。要及时跟踪情况,了解运动员赛季表现,全方位、全身心地跟随运动队的需要进行。”朱启南透露,面对全运会,他的目标不仅是做好自己,更要督促队伍,争取用最好的状态在全运赛场交出漂亮的答卷。

## 身份二:一线教练员 有时恨不得替队员上场

对于他的老本行——训练竞赛,虽然目前不用亲身投入一线训练,但为运动员制定训练计划,了解运动员所处的状态,朱启南同样需要思量。

“训练工作很重要,但看他们训练和自己训练不同,有时候看着很揪心,恨不得自己替他们上阵。”其实去年慕尼黑射击世界杯上,当时还未退役的朱启南就临时客串了一次教练。他看到小师弟钱学超在赛场上出现波动,通过赛场的临时指

导,把自己的经验传授给对方,帮助钱学超完全发挥实力,以打破世界纪录的成绩拿下世界杯冠军。

如今身为浙江射击项目中唯一的男子奥运冠军,朱启南的坐镇既是后辈的榜样也是压力。要知道,枪支、靶子都是安静的工具,但却和侠客手中的兵器一般通人性。每一次举枪后的凝固瞬间、每一次扣动扳机后的砰砰作响都是运动员与装备的直接对话,一枪一弹,直透人心。对射击运动员来说,瞄准的时刻,那巴掌大小的靶心就是整个世界,手中的枪支则是撬动世界的杠杆。毫厘之间,天差地别。

巨大心理压力下,压力会如潮水般向运动员涌来,特别是近年来国际射联规则大改,原本长时间鸦雀无声的靶场如今和其他赛场同样喧嚣,每一次欢呼、每一声呐喊都可能让预先设定好的子弹轨迹产

生偏离,这样平日训练中心心理素质的练习变得愈发关键。

朱启南透露,在2016年奥运会后国际射联已经计划对竞赛的项目和规则进行一些改革,预计新规则将于2017年正式出台。由于变革大,今年的冬训也尤为关键,不仅要根据规则变化制定并调整训练方案,还要通过冬训的实际演练发现有无不完善之处,及时提交给管理中心集中解决。

“做运动员的时候自己也体会过教练和运动员会有多大压力,这在一线的竞训单位不可避免,现在我们希望把压力更多的留在管理中心层面,让我们几个管理人员尽可能承担,让运动员和教练尽可能放开手脚干,大胆去闯。”今年的天津全运会是朱启南在管理岗位上的第一次大考,他把这次比赛称为自己的“高考”,始终严阵以待。



### 记者手记

奥运冠军始终与“辉煌”和“荣耀”相伴,但走进他们的生活,褪去了赛场上的光环,平淡是真。早在十多年前朱启南就已经享誉体育界,身为奥运会的四朝元老,回到工作岗位,仍旧是一张办公桌,相同的食堂,相同的宿舍。或许小说里的大侠总是白马银枪,

## 平平淡淡才是真

单骑走千里,永远只有一个潇洒的背影供人瞻仰。但对朱启南这样真实的运动员来说,哪怕经历再辉煌、荣耀再丰富,也总归和所有体育人一样,平淡扎实,在自己的岗位上为体育发挥着贡献。

对观众而言,他是永远的冠军;对射击射箭自行车运动管理中心,他是众

多管理者中的一员;对自己的家人,他是期待陪伴的丈夫和父亲,这样一个有血有肉的朱启南,才让人感到更加珍贵。就像他自己说的那样,回到原点,才能再攀高峰。对于朱启南,我们继续期待。

(吴雨辰)