

朱敏圆:剪不断的水上情缘

通讯员 陈洋洋 本报记者 戴瑞震

“

“五月五,过端午,赛龙舟,敲锣鼓……”端午未至,温州大学龙舟队已在校内塘河来回穿梭,伴随着鼓手的鼓点和划手们的叫喊声,彩绘的龙舟在水面上乘风破浪。执教这支队伍的教练正是前国家队皮划艇运动员、亚运冠军朱敏圆,她一边纠正队员们的划桨动作,一边鼓励他们奋勇向前。

”



人物名片

1985年出生于温州,皮划艇运动员,曾获得亚运会500米皮划艇双人艇冠军、2007年世界杯500米双人艇冠军、世锦赛冠军,亚洲锦标赛四人艇500米、200米冠军,全运会500米双人艇冠军等。曾荣获浙江省五四青年奖章、三八红旗手等荣誉,目前担任温州大学水上运动队教练。

朱敏圆

A 退役转型收获多

“来到温州大学后,我的身份转变成一个皮划艇运动的宣传者、普及者。”朱敏圆认为,皮划艇不应是一小群人的运动,她想通过自己,让更多人认识、了解,进而喜欢上水上运动,努力将它们融入生活。

在还没退役时,朱敏圆一直是一位性子比较直、拼劲很足、喜欢挑战的运动员,摇身一变成为大学运动队的教练,这个身份的转换一开始让她有些不适应。“大学的运动队和专业队不同,他们有专业课程的学习,都是挤出时间来训练的。那么军事化的管理用在他们身上是不现实的。”朱敏圆告诉记者,她现在倡导的观念就是“不是我要给你什么,而是你们需要什么。”

2019年,朱敏圆接到了一个重要任务:温州大学龙舟队将代表浙江省出战第二届全国青年运动会,这让她十分激动,“这是温州大学乃至温州高校首次组队参加全国性综合运动会,也是温州社会力量办体育结出的又一硕果。”朱敏圆告诉记者,当时大一入学的新生刚好是2000年之后出生的,满足赛事的年龄要求,她选拔了十几名队员,开启了一段难忘的训练备战。

大学生运动员很难承受专业运动员的训练强度。一开始,朱敏圆严厉的训练方式让很多队员产生了畏惧感,不少队员无法坚持,出现了懈怠的情况,“发现他们有放弃的念头时,我就会找他们谈心,聊聊自己的故事,逐渐和他们互相了解,拉近距离,学生们也越来越信任我,尤其是队中的几个女孩子,现在我们成为了交心的好朋友。”在龙舟这个项目上,除了个人的能力和技巧要发挥好,朱敏圆更注重的,就是培养团队协作能力、凝聚力和向心力。



执教中的朱敏圆

B 往昔岁月仍难忘

朱敏圆说,不管是成立温大龙舟队,还是参与龙舟文化进校园活动,在她看来都是让年轻人了解龙舟文化的方式。在年轻人中传递龙舟文化,是对传统的一种传承。“我从1999年开始接触皮划艇项目,后来有幸代表国家队参加了第5届亚洲龙舟锦标赛。从那时候开始就喜欢上了龙舟。”朱敏圆认为,龙舟运动和皮划艇运动有很多的共同点,二者都是体能类竞速项目,都需要通过桨的划动来推动舟艇前进。

每每看着自己的队员们在赛场上奋勇拼搏,朱敏圆都会回忆起自己的运动生涯。2003年,18岁的朱敏圆就进入到国家队皮划艇队,那时国家队是集训淘汰制,优秀的运动员随时进来,不适应的人立马淘汰,朱敏圆在

国家队一待就是5年,身边队友换了一茬又一茬,她一直咬牙坚持了下来。

“让我印象最深的比赛还是2005年的全运会,当时我算是队里年龄最小的,我和几位师姐合作拿到了500米四人艇冠军之后,又参加了500米双人的比赛。”朱敏圆告诉记者,双人比赛她和另一位年轻队友搭档,作为冲击者,她们没有任何压力,在前半程第三的情况下奋勇直追,后半程发力超越了两位师姐合作的艇,成功夺金,赛后当时的教练笑称她是实力和运气兼备。

每一次站在领奖台上,朱敏圆内心除了喜悦,更多是一份自豪,“获得冠军,不是少数几个人的胜利,而是一个团队的胜利,更代表一个国家的荣耀。”朱敏圆说。

C 服务社会续友谊

在温州大学任教后,专业的皮划艇运动逐渐离开朱敏圆的生活,但她舍不得、放不下。她考取了皮划艇国家级裁判,以另一种方式把自己留在皮划艇运动的赛场上。朱敏圆认为,做自己力所能及的事情,这也是服务社会的一种表现,当然她也有着自己的一些小私心。

“在运动员时期,不管是在省队还是国家队,我都交到了很多朋友。退役之后,虽然还有联系,但见面的次数就越来越少了。”朱敏圆告诉记者,她考取裁判证件还有一个原因就是可以在一项赛事中和曾经的队友们续写友谊,“每当有赛事的时候,我们的小微信群里就会互相通知,问问有谁去做裁判,相约一起聚聚聊聊天,很享受这种感觉。”

“积累足够经验后,将来我还要考皮划艇国际级裁判,执法国际皮划艇赛事,继续我与水上运动的缘分。”朱敏圆说。



训练中的朱敏圆(前)和队友