

# 17岁青岛小将“射落”金牌

2022年射击世锦赛上朱明帅夺得男子10米气步枪冠军 4年实现“三级跳”进入国家队

朱明帅

## 人物名片

年龄:17岁  
身份:中国射击队队员  
“17岁第一次代表中国队参加世界大赛就获得冠军,靠的就是敢打敢拼的精气神。”

你有故事,请联系我们  
早报热线:82888000



朱明帅在比赛中。

## 射落金牌

人物

北京时间10月19日,2022年射击(步手枪)世锦赛在埃及开罗结束了第七比赛日的争夺。在男子10米气步枪(青年组)比赛中,17岁的青岛小将朱明帅为中国队再添一金。两枚奥运金牌得主、国家射击队分管教练杜丽对于爱徒夺冠并不意外,“这是朱明帅首次出战世界大赛,他在世锦赛中正常发挥了自己的水平,夺得金牌并不意外,不过对于17岁的他来说,要以平常心对待这枚世锦赛金牌,走下领奖台就要从零开始,只有这样才有希望冲击奥运赛场。”

## 01

### 两年业余训练没落一堂课

2005年出生的朱明帅是地道的青岛人,小学阶段在李沧区浮山路小学就读。2016年5月他读小学四年级时,李沧区体校教练徐伦倩到学校选材,正在上体育课的朱明帅引起了她的注意,“我发现这个小孩不但很沉稳,还十分机灵,11岁的他和我交谈时不卑不亢,尤其是他的眼睛很清澈也很单纯,视力很好。他的手很光滑细腻,胳膊也很直,我认为这是一个适合练射击的好苗子。”

在父母的支持下,朱明帅进入了李沧体校,跟随徐伦倩教练进行体能和射击基础动作训练,“那时朱明帅利用业余时间练体能,节假日我就带着他去青岛市射击队观摩体会,回到李沧体校进行持枪基本功练习。这种模式坚持了两年多,直到2018年10月正式入选青岛市射击队。”启蒙教练徐伦倩对于爱徒朱明帅走上射击道路的情景记忆犹新。

难能可贵的是,朱明帅在两年半的“业余训练”中表现得非常“敬业”,“不管刮风下雨,家里有事没事,朱明帅到李沧体校的训练课一次都没落下,这是一般孩子做不到的。这也证明他有很强的意志力和自控力,对射击是发自内心的热爱。”徐伦倩感慨地说,“2017年,朱明帅代表李沧区参加了青岛市第四届运动会,在射击项目中拿到了冠军。在很短的时间内取得这么好的成绩,这和他刻苦训练有很大的关系。”

## 02

### 敢打敢拼入选省队

朱明帅在2018年10月入选青岛市射击队后,跟随奥运冠军杜丽的省队队友刘永艳练习男子步枪,主攻10米气步枪和50米小口径步枪两个项目。

作为青岛市羽毛球游泳运动管理中心射击组唯一的女性教练,刘永艳在运动员时期担任过山东省射击队队长,曾在1986年全国射击锦标赛上破60发卧射全国纪录,并取得了平世界纪录的好成绩,她还在1991年获得了全国射击锦标赛气步枪冠军。1998年杜丽进入省队时,作为助理教练的刘永艳陪同她进行日常训练,“当时年仅16岁的杜丽特别能吃苦,三年多的拼命训练,造就了杜丽扎实的基本功,为她后来成为两届奥运冠军奠定了坚实的基础。”刘永艳告诉记者。

2012年,刘永艳到青岛市羽毛球游泳运动管理中心担任射击教练后,在步枪、手枪和飞碟项目上为青岛市培养输送了一批又一批的优秀射击运动员。“朱明帅是2018年10月进入市队集训的。这个孩子天生就是练射击的好材料,不但条件好而且稳定性强,胆大是他的优点之一,正是在比赛中敢打敢拼,让朱明帅的成绩提升很快,练了一年就入选了省队,能够在这么短的时间进入省队,在我的执教生涯中是第一次。”刘永艳说。

## 03

### 成功来自长期刻苦训练

尽管朱明帅拥有良好的身体条件和过硬的心理素质,刘永艳坦言他进步神速还是离不开刻苦训练,“我带队的项目是男子步枪,包括10米气步枪和50米小口径步枪。以50米步枪为例,运动员射击的地方在室内,而靶位几乎全部在室外,冬天寒风刺骨,夏天闷热难耐,而运动员一身射击的专用服装,看似帅气,实则有十几斤重。射击比赛对衣服的厚度、重量都有严格要求,不能多不能少。因此运动员一年四季都得穿同样的一身服装。炎热的夏季,队员们捂在厚厚的帆布训练服中,汗水很快湿透了衣服,上午换一身、下午换一身是常态。”

刘永艳介绍,“我们的训练每天风雨

无阻,只要不是雨大到看不清靶子,就得正常进行。在这样日复一日的枯燥训练中,13岁的朱明帅没有叫过一次苦,每天都是认真训练。正是在日常训练中他适应了各种恶劣天气,加上胆大心细敢打敢拼,在比赛中也就做到了沉稳应对,能被省队选中也就在情理之中了。”

朱明帅在2019年12月进入山东省射击队开始集训,2020年5月成为省队正式队员。2020年9月参加全国冠军赛跻身八强,2021年4月获得全国冠军赛气步枪个人冠军,同年5月获得全国锦标赛气步枪团体冠军和混合团体冠军。在去年9月的陕西全运会上,朱明帅为山东射击队获得气步枪团体铜牌,他也获得了个人第六。同年11月底入选国家队,师从两届奥运金牌得主、“金牌教头”杜丽。

## 04

### 包揽前三名领奖台摆造型

2022年经过全国冠军赛、锦标赛以及多场次的国家队选拔赛,朱明帅最终获得了参加开罗世锦赛青年组的比赛资格。

本届世锦赛男子10米气步枪(青年组)的冠军之争,在三名中国选手之间展开:资格赛中,朱明帅以635.3环的好成绩打破世界纪录排名第一,杜林澍排名第三,雷浩瀚则以0.3环的优势获得了排位赛最后一个参赛席位。排位赛中,三位中国小将发挥出色,朱明帅和杜林澍携手晋级金牌赛,雷浩瀚则排名第三。金牌赛中,朱明帅发挥更加稳定,以16比6战胜杜林澍,最终夺得金牌。

朱明帅、杜林澍和雷浩瀚一起登上了领奖台,中国射击队包揽了世锦赛金银铜牌,3面国旗同时冉冉升起,成为本届射击世锦赛激动人心的经典场面。在颁奖台上3人非常开心,摆起了造型。其实他们不仅是队友,而且是好朋友,集体“耍酷”领奖台显示了中国年轻“神枪手”的自信。

## 05

### “金牌教头”期待爱徒冲击奥运

本届世锦赛已进行了多日,在早前结束的男子10米气步枪(青年组)团体比赛中,中国队共派出了朱明帅、杜林澍和雷浩瀚3位选手出战,最终获得银牌。

“金牌教头”杜丽作为国家队分管教练,她对青岛小将朱明帅在本届世锦赛夺得一金一银并不意外,“尽管这是17岁的朱明帅第一次出国参加世界大赛,不过他在之前的训练和全国选拔赛中发挥都很出色,首次出战世锦赛就能摘金是他正常发挥了水平。我希望他以平常心对待这次世锦赛的一战成名,走下领奖台就要从零开始,只有这样才能在今后的世界大赛创造佳绩,他应该把目标放在冲击奥运赛场上,这是朱明帅今后的努力方向。”

让人欣喜的是,在中国射击队出战本届世锦赛的全部64名运动员中,“00后”共38人,占比约60%,其中还有多人不满20岁,年轻运动员已经成为当仁不让的主力军,也展现出巴黎奥运周期步手枪项目的阵容厚度。此番17岁的青岛小伙朱明帅在世锦赛上摘金夺银,而且是在首次出战世界大赛就取得如此佳绩,无疑对他冲击奥运赛场有很大帮助。