

# 刘永艳：“铁娘子”带出青岛射击“梦之队”

作为市羽毛球游泳运动管理中心射击高级教练员在第25届省运会上率队勇夺6金



刘永艳是青岛市羽毛球游泳运动管理中心射击高级教练员，率队在第25届省运会上夺得6枚金牌，培养输送的运动员获得2022年世界射击锦标赛气步枪项目青年组个人金牌、团体银牌、男女混合团体铜牌。培养更多的运动员取得优异成绩正是这位巾帼教头不懈的追求，“我在山东省队时的队友杜丽是两届奥运得主，培养出征战奥运赛场的青岛射击选手是我的奋斗目标。”刘永艳说。



刘永艳指导小队员训练。 受访者供图

## 曾担任杜丽的助理教练

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16岁就被选入当时的昌乐县体委射击训练班，“小时候第一次拿到步枪，就喜欢上了这项运动，因为学校训练时间不够，我自己还买了一把气步枪，回家后自己加练。”

由于训练成绩优秀，刘永艳很快就进入了山东省射击队，还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，3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了一批又一批的优秀射击运动员。

## 射击“苗子”专挑“三好生”

刘永艳在挑选运动员方面独具慧眼，“射击项目是一项竞技体育运动，所以挑选运动员的时候，首先要看身体素质，要符合‘三好生’的标准，就是身材比例好，协调性好，稳定性好，这些都是射击运动员选材的重要因素。同时，心理素质也非常重要。这是因为射击运动是一种相对稳定的运动，需要较强的心理素质。在比赛尤其是决赛的时候，运动员水平相差不大，心理承受能力就显现出来了，不能怯场，这样才能发挥出水准。此外，耐性也很重要，因为射击是个相对枯燥的体育项目，每天需要反复做举枪的射击动作。”刘永艳说。

很多人以为射击运动员的训练相比田径、自行车等项目轻松得多，不用风吹日晒，不用精疲力尽，只是在靶场扣动扳机，其实要想成为“神枪手”，只有风雨无阻地刻苦训练。

刘永艳以步枪运动员为例介绍了训练情况，“在步枪三姿训练时，趴在地板上握着枪把，用卧姿瞄准靶心1个小时；半跪在地上托着枪，继续瞄准1小时；站着托枪，不停瞄准和放下，训练时间是1小时。这些是每天队员们重复的基础训练内容，正是这种

训练，练就了小队员站在射击台前沉稳而专注的心理素质。”

刘永艳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米步枪靶场为例，运动员射击的地方在室内，而靶位几乎全部在室外，冬天气寒刺骨，夏天闷热难耐，而运动员要穿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。”刘永艳告诉记者。

炎热的夏季，刘永艳很心疼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。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。”刘永艳解释，因为正式比赛就是这样的规定，日常训练中适应了各种恶劣气候，比赛中才能做到沉稳应对。

## 巾帼教头带出国家队选手

除了带队训练之外，刘永艳在青岛射击队更多的是陪伴这些小队员，“这些队员还都是孩子，最大的不过19岁，最小的才14岁，正是容易出现心理波动的青春期。”刘永艳是既当教练，又当父母，每天从早到晚陪在孩子们身边。“从早晨6点半出操，到8点开始训练，包括练习基本功，我都会全程监督。孩子们年纪小，万一动作不对，很容易受伤。如果作为一名教练，训练不在场、不到位，队员很难出好成绩，只会进一步对你失去信任，形成恶性循环。”刘永艳说。

正是和队员们一同吃住在单位、工作在一线，刘永艳在步枪、手枪和飞碟项目上为青岛市培养了一批又一批的优秀射击运动员。

2022年射击（步手枪）世锦赛上，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，还获得了团体银牌和男女混合团体铜牌。这位国家队“神枪手”正是在刘永艳的悉心调教下才在世界大赛一显身手。“朱明帅是2018年10月进入青岛市射击队集训的。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，队员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。”刘永艳对爱徒的表现赞不绝口。

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，“在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。

## 打造省运会射击“梦之队”

虽然刘永艳家在济南，但常年工作在青岛，和队员们同吃同住。2021年11月，她不慎脚掌骨折，恰巧赶上青岛市射击运动队搬迁到即墨，刘永艳坚持坐着轮椅跟队员一起搬家。刚来即墨时，她骨折还未好，但仍然每天不是在宿舍，就是去靶场，整整两个月没有出过训练基地的大门。

刘永艳带队参加了第23届、第24届、第25届省运会，三届省运会共获得12枚金牌。尤其是在第25届省运会上，刘永艳所带领的男子步枪项目创造了6金3银4铜的优异成绩。其中，独得4枚金牌的弟子李乾经正是在刘永艳多年精心指导下，训练成绩不断提高，在省运会气步枪项目上打出了629.9环全国前八名的好成绩，获得了该项目个人和团体两个冠军，同时获得50米步枪三种姿势、50米步枪卧射两个团体冠军。

如今，刘永艳带领小队员们开始备战下一届省运会，培养更多的运动员取得优异成绩是她不变的追求。作为基层教练的刘永艳，与她从事的射击运动一样，日复一日、年复一年重复着同样的事情，但就像16岁那年第一次举起枪一样，刘永艳心中对于射击运动的饱满激情从未褪去，“作为教练就要全力以赴，勇于迎接挑战，努力拼搏，要有永不言弃的精神；对每一名队员悉心教导，帮助他们解决训练中的问题，引导他们谦虚做人、坚定自信、奋勇争先，实现自己的理想是我作为教练的职责所在。”刘永艳说。

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰