

毛遂自荐，高徒得遇『严』师风雨相伴，成就越来越『宏』

从当教练员，到培养出奥运冠军，需要花多长时间？对于山东省射击队教练严林来说，答案是18年。今夏的巴黎奥运会，已过而立之年的李越宏完成了几代中国男子25米手枪速射项目教练员和队员的夙愿，一举拿到中国射击队在该项目上的奥运首金。作为李越宏的省队教练，这是严林用汗水浇灌获得成就的见证。同众多教练员一样，严林有着一腔反哺国家射击运动发展的赤诚，他的弟子在巴黎登顶后，目前已经回到省队基地训练。在接受记者专访时，严林讲述了他与射击，以及与李越宏之间的故事。

怀晓 报道

因毛遂自荐
开启师徒情缘

举枪、瞄准、扣动扳机……对于射击这种精细的体育项目来说，“神枪手”的诞生，就在一次次重复的动作中，在一声声清脆的枪声里。

“哪有那么多天才运动员让你去碰到，但培养出‘天才’，是我们射击教练员的使命。”严林说。

幸运的是，他做到了。

自1984年中国射击队参加奥运会以来，在步枪、手枪所有小项中，仅男子25米手枪速射还没有获得过奥运金牌。对速射项目来说，这无疑是一大遗憾。但今夏巴黎奥运会，他的弟子李越宏打破了这一“魔咒”，也成功摘得个人首枚奥运金牌。

如今在射击界，李越宏的名字闪耀光芒。而严林，则是他获得至高荣耀的贵人。

“这家伙说起来，和我也算是师徒缘。”谈起李越宏，严林的状态相当松弛，多次开起玩笑。

“2006年，我带领队员坐火车去安徽合肥打比赛，那时候李越宏也在，途中，他找到我毛遂自荐。他说，‘教练，这次比赛结束之后，我可不可以跟着你到省队训练’，因为他感觉在市队练的水平挺高了，我心想这小孩胆挺大，便回答道，‘好。我欢迎，前提要看你这次比赛的表现’。”

比赛结果一出，严林便开车亲自上李越宏家接他到省队。“当时他父母感到很意外，教练竟然自来接。这孩子有目标、有理想，而且阳光自信，我认为是个好苗子。”严林笑称。

就这样，两人正式成为师徒，在严林的指导、推荐下，从省队到国家队，从2006年至今，李越宏迎来了成长与蜕变。相伴18年，严林浇灌的“种子”今年终于开出绚烂的“花”。

助弟子顿悟
令“射击人生”完满

“射击运动员89.71%的概率是首次参加奥运会就能拿到金牌，打过两届甚至三届以上奥运会还能获得金牌，这种概率太低了。”严林坦言。

不过，李越宏是个意外。

在巴黎奥运之前，严林已经陪伴李越宏征战过两届奥运会。2016年里约奥运会，是李越宏的奥运首秀，最终他夺得一枚铜牌。东京奥运会，李越宏再次闯入决赛，再次拿到一枚铜牌。

虽然两度折戟奥运，但严林始终认为弟子的技术没问题，关键还是在于心态。“凡是参加奥运会的选手，谁拿冠军都不意外，但是冠军只有一个，应该有怎样的心态很关键。李越宏的心态也是分阶段的，根据他的悟性，我会适时提出一些口号。”

“2022年在南京集训时，我们在一个屋睡了两个月，聊到巴黎奥运会该如何备战，我说我送你八个字：不疾不徐，次第花开。去



李越宏在巴黎奥运会比赛中。
资料片 新华社发



严林(右)和李越宏在2019年全国射击个人锦标赛赛后合影。受访者供图



严林(右)与李越宏在训练场上合影。受访者供图



严林教练训练比赛之余也喜欢旅游。受访者供图

年年底，我们在一块吃饭时，我再说送你八个字：清空思想，放下执念。后来，我看到他在采访中谈到了‘顺其自然’，就知道他领悟了这些话。”严林说。

在严林看来，弟子奥运夺金这条路虽然走得久，但很值得。“射击不仅看技术，还要看心态，发挥稳定取决于心态，要有欲望但欲望又不能太强。可以说，李越宏的奥运夺金历程也是一个修心的过程，通过前期的积累和沉淀，他已经修炼得心如止水、波澜不惊。”

一位好的教练，也是一位好的知己。严林善于引导运动员，发现运动员身上的闪光点 and 潜质，是李越宏最终能够实现射击“大满贯”的原因之一。

与时代同行
继续做个好“教头”

靶纸，是严林的身份标志；靶心，就是他的人生重心。

在成为教练员之前，严林还做过12年的射击运动员，谈及退役后为何从事教练员工作，严林表示：“一是对射击项目产生了浓厚的感情，二是想培养更多人才。”

因人而异，刚柔相济，这是严林的执教手法。想当好教练，必须与时俱进，这也是严林的观点。“和运动员沟通其实很简单，即根据他们的认知水平，讲他们能听懂的话。一岁年龄一岁心，不能老是用过去的方式对待弟子，现在各种角色都得要扮演。”

除了本职工作，严林还时常对弟子们说，“你们要会写一手好字，要会唱一首好歌，要会跳一支好舞，要学学外语”。他是运动员的教练，但其实他都当作自己的孩子来管。

一分耕耘一分收获，倾注了严林一腔心血的射击事业，带给了他很多的快乐和荣耀。除李越宏外，严林还培养出了6个全国冠军。但严林表示，“作为教练，我认为我做得还不够。”

严林很确定，他和射击之间的缘分还远远没到写下终章的时刻。明年，十五运会将在粤港澳三地举行，严林的目标很明确——就是拿冠军，而且是两枚。

“山东已经实现了全运会四连冠，射击还是传统优势项目，金牌不能旁落他人。”对严林来说，他仍有余力帮助更多运动员实现冠军梦想，让他们在竞技场和人生道路上遇到更好的自己。