



在东京奥运会男子帆板RS:X级比赛中，中国选手毕焜获得铜牌。
新华社记者

在东京奥运会男子帆板RS:X级比赛中，代表国家队参赛的毕焜夺得铜牌，实现了中国男子帆船帆板奥运会奖牌“零”的突破。在刚刚结束的全运会男子帆板RS:X级比赛中，毕焜再接再厉，为海南队夺得金牌，这也是海南团时隔8年后再次全运会金牌的滋味。26岁的毕焜在不到40天的时间内，连获两项大赛殊荣，这背后是他4年来艰苦的付出。

毕焜揽铜又摘金的背后： 浪尖上练就

文海南日报记者 王黎刚

全天候功夫

我有求必应。我的训练量每天都非常大，按摩师都会在第一时间给我按摩。”毕焜说。

毕焜的金牌为海南体育代表团打响了本届全运会夺金的第一枪，对此，毕焜说：“希望海南团其他项目的队友们在全运会上奋力拼搏，为海南体育争光，展示海南体育人风采，我为队友们加油、点赞。”

4年苦练 成“全天候”选手

奥运会的比赛和全运会的比赛一结束，毕焜第一时间和教练李锋连线，第一句话都是“太辛苦了，快要崩溃了。”过去的4年对于毕焜来说，十分辛苦，每天不是在水上训练，就在陆上练体能，晚上还要接受教练的心理辅导。

身高1.93米的毕焜是国家队个子较高的选手，绰号“小黑”。每名帆船帆板选手都很黑，缘何只有毕焜被人叫“小黑”？原来，毕焜平时赤膊在海上训练，任凭海风吹、太阳暴晒。毕焜解释说，他这不是“耍酷”，而是为了体验风力和风向，他决定“自虐”。他说：“赤膊比穿衣服更能感受到风力和风向的细微变化。”

最近一年多在秦皇岛和海口，毕焜训练得非常刻苦，每天都要在海上“泡”几个小时，最长的一次在海上训练了6个小时。海上训练投入，上了岸后毕焜也没有休息，他经常选择在健身房练力量，骑自行车。

李锋说，毕焜身材高大，身高1.93米，体重80公斤，是一名中大风选手，小风天技术差一点，因为体重和身高的原因，针对毕焜小风技术训练“两条腿”走路，一方面在训练中找到一条适合毕焜身材的训练方法，另一方面是降体重。

这一年毕焜付出了很多，一旦训练中遇上小风天，毕焜会比别人练得更刻苦。此外，毕焜努力提高技战术意识，特别是战术意识，在训练中有意识地感受风向，学会“抓风”。通过一年多的训练和国内的两场比赛结果来看，毕焜的小风技术有了提高。

全运会开赛第一天的两轮比赛毕焜轻松获得了两个第一名。当天的天气还不给力，属于小风天。邱勇说，毕焜能在他以前不擅长的小风天连夺两个第一名，彻底宣告毕焜的技术上了一个大台阶，他现在是“全天候”选手，大风、中風和小风“通吃”。

牌实现了中国男子帆板夺得奥运奖牌的目标。周元国对毕焜大加赞赏，“毕焜有强烈的为国争光的动力，他年轻，冲击力非常强，非常自信，不惧国外对手，这是他能够夺牌的一个重要因素。从技术层面来说，他的力量和技术特点，在大风天跟国外选手相比，也有一些优势。”

在毕焜看来，他能赢得奥运会奖牌，要感谢周元国、王爱忱、钱红等众多教练，是他们把技术和精神一代一代传承下来，最终在这次东京奥运会上实现了男子奖牌“零”的突破。

8轮第一 问鼎全运会金牌

在刚刚结束的全运会男子帆板RS:X级决赛中，毕焜以8轮第一的成绩，夺得了冠军。这是海南体育代表团时隔8年后再一次在全运会夺金。

毕焜说，能为海南体育代表团实现金牌“开门红”非常开心。虽然毕焜在电话那头说得很轻松，但其实他的这枚全运会金牌来之不易。他说，奥运会的对手是欧美人，相互都不太了解，场场都是“遭遇战”。而全运会的对手都是国内选手，大家彼此之间都非常熟悉，比赛反而进行得很激烈。毕焜全运会12轮比赛夺得了8轮第一名，看似轻松，但毕焜说每轮比赛选手们都拼得很凶，他丝毫不敢放松和大意。

东京奥运会结束，毕焜回国隔离了20多天。毕焜说，隔离期间不能下水训练，感觉很难受，但他把这次隔离当成了一次难得的调整机会，让自己静下心来。“当然，在隔离期间我也没闲着，每天都会进行高强度的身体素质训练。”毕焜说。

在本届全运会第一轮比赛中，毕焜在小风天获得了两轮第一名，展示了完美的小风天技术，并得到了海南帆船帆板队总教练邱勇的点赞。对此，毕焜谦虚地说：“现在我的综合技术能力有了较大的提高，可以应付全天候比赛，小风天的技术还需要再提高。”

毕焜认为这枚全运会金牌是集体的功劳，在他身后有一个强有力的“后援团”。“我的主管教练、海南省帆板队教练李锋天天给我煲汤，每场比赛结束后都要详细分析我的技战术得失。同时队里对

东京奥运会 与挪威选手发生“诉讼”

东京奥运会男子帆板RS:X级共赛12轮预赛和一轮“奖牌轮”，毕焜的发挥“低开高走”，先抑后扬。对此，毕焜说，这次奥运会前，他在东京场地进行了多次比赛，对场地和风力情况心里还是有点底的。但是，受疫情的影响，从2020年至奥运开赛前，他没有参加国际比赛，所以不了解对手当时的水平和状态。“前两轮，我的发挥不稳定，明显感觉对大赛不适应。还好，通过及时与教练沟通，并得到了心理老师的疏导和中国帆船帆板运动协会主席张小冬的鼓励，我及时调整过来了。”毕焜说。

虽然中国帆船帆板队缺席了一年多时间的20多场国际比赛，但中国队队员们没有“坐以待毙”，他们时刻关注着国外对手的表现。毕焜说，国家队两名翻译老师帮他们寻找对手的比赛成绩和相关视频，他们通过视频和成绩了解对手的技战术水平和状态。国家队在海口集训期间，毕焜和队友每天都会学习帆板规则和英语。

在奥运会比赛中，毕焜和一名挪威选手发生“摩擦”，他俩互相告对方，“官司”打了十几个小时。毕焜透露，在比赛中，他跟挪威选手发生了接触，起航时，挪威选手在上风，他在下风，挪威选手的帆杆碰到了他，起航线打开后，挪威选手再一次碰到了他，他当时就表示抗议。后面的航程中，毕焜变成了挪威选手的上风，把挪威选手“盖了”并超越，挪威选手又抗议，并与他发生了接触，毕焜也被判罚了。

和挪威选手发生“摩擦”后，毕焜迅速调整，后面的单轮跑出了一、二、三的名次。毕焜说，当时的风力在16节-17节，还是比较适合自己的，加上之前的抗议，心态上已经彻底放开了，当时抢到起航有利点，出发后速度、角度的感觉特别好。

中国帆板队主教练周元国曾获得过男子帆板RS:X级第5名，毕焜的这枚铜



现场。2021年毕焜（左一）在全运会男子帆板RS:X级比赛中。受访者供图



毕焜在2021年全运会比赛中。
全运会组委会供图



毕焜在东京奥运会男子帆板RS:X级比赛中。新华社发