

中国游泳的中坚力量 毛飞廉这个杭州小伙儿很“灵光”

□本报记者 沈梦雪

“挺拔的身材,笑起来总会露出招牌虎牙,走路时慢慢悠悠,这个杭州小伙儿已经成长为中国游泳队的中坚力量,在个人主项上更是取得了一个又一个的突破,里约奥运会选拔赛上更是用实力征服所有人。

他叫毛飞廉,一个总是用微笑和乐观态度面对人生的“90后”。即将到来的里约奥运会他期待超越自我。”



奥运之星 13

毛飞廉

生日:1993年7月30日
项目:蛙泳

荣誉

2013年4月6日在全国游泳冠军赛上,毛飞廉以2分11秒16的成绩打破全国纪录并夺得金牌;2014年仁川亚运会男子4×100米混合泳接力金牌;2015年俄罗斯喀山游泳世锦赛男子200米蛙泳决赛中,毛飞廉成绩为2分10秒02,获得第八名。

A 遵从内心的选择 家有男儿初长成

别看现在的毛飞廉身体强壮,小时候的他可不折不扣的“病秧子”,一周要上三四趟医院,毛飞廉的爸爸说:“小时候一到季节交替他就会发烧,而且一生病就一直好不了。”为了让孩子增强体质,毛妈妈找到了在陈经纶体校做教练的同学柏自悦,当时柏自悦正好在挑选苗子,身体瘦长、四肢灵活的毛飞廉被他一眼相中,毛飞廉自此开始了一段和游泳有关的故事。

“毛飞廉进步非常快,学了游泳之后他生病的次数越来越少,后来读小学的时候几乎不生病了。”毛爸爸说。最初单纯的只想让孩子身体健康,家里人谁也没想到毛飞廉后来能走上职业运动员的道路。

但在练游泳这条路上,毛飞廉也并非一帆风顺,贪玩的年纪碰上辛苦的训练,小学三年级的毛飞廉也曾打过退堂鼓,他和家人说“我不想练游泳了,太辛苦”,毛爸爸则表示先参加完浙江省锦标赛,看看能取得什么成绩,之后将是否要继续游泳的选择权交给毛飞廉自己。

毛飞廉答应了爸爸的要求,没想到在省锦标赛上,他技压群雄,一举获得同年龄组的好几个冠军,当时就读于杭州崇文实验小学的他还因此成为学校的升旗手。在毛飞廉脑子里,一种叫成就感的東西扎下了根,思考了一周之后,他斩钉截铁地和爸爸说:“我要继续练游泳。”回忆起儿子当时的神情,毛爸爸至今记忆犹新,“他说这是他自己选择,他一定会坚持,那个时候我们心里也确实非常开心,觉得他长大了。”

B 天赋异禀 吃苦耐劳 “以小带大”获启蒙教练真传

毛飞廉虽然自小贪玩,但是总能把学习和游泳安排得当。提起自己的爱徒,柏自悦眼神中溢满欣慰。虽然毛飞廉现在的成绩和师姐杨雨还不能相提并论,但当时跟着柏自悦训练的他依然深得教练的喜爱。

“他身上有一种灵气,用杭州话说就是‘灵光’,接受能力特别强,很多小孩动作要教好几遍,但是他一教就会,而且从不会偷懒,是我训练时最省心的一个学生。”柏自悦如是说。

因为个子比同年龄段的孩子要高,毛飞廉开始学游泳就是跟着比自己大一年的

哥哥姐姐们练习,常人看来这会在比赛中吃亏,可是年纪小小的毛飞廉却把年龄的差距变成自己训练的动力。柏自悦说:“他会在训练前和我说要一视同仁,不能因为他小就训练量少,当时我也没想到才读小学这个孩子就如此有主见。”

跟着教练学习了两年游泳之后,毛飞廉的成绩进步很快,混合泳的几个项目中,他都比同年龄段的孩子要出挑,这些都离不开教练的督促和他自己的自觉。放学后,他总是在外公的陪伴下第一个到陈经纶游泳馆,不需要教练指导就已经完成热身跑,每次当别的孩子慢慢悠悠换好泳衣

的时候他已经准备下水了,正是因为这份勤奋,柏自悦总会给他“开小灶”,“这些额外的训练时间是他自己腾出来的,相比别的学生他主观能动性更强,这和家里的教育是分不开的。”柏自悦说道。

之后进入省队,毛飞廉和教练见面的时间少了,但是他还是和教练保持联系。“在蛙泳上,他脚踝关节天生就比别人灵活,从小蛙泳的成绩都很不错。”说起爱徒之后的改项,柏自悦说毛飞廉也问过他的意见,“小孩年纪小,总会有很多事情拿捏不准,他就会和我交流,包括成绩进入瓶颈期我也会和他交流。”

C 意外确立蛙泳专项 首秀一鸣惊人破纪录

2015年喀山游泳世锦赛上毛飞廉进入男子200米蛙泳决赛让人精神一振,对于长久以来寂寂无闻的男子蛙泳项目来说,能够进入决赛已经是一个非常大的进步。在此之前他只是中国游泳队接力项目的一员,很多人对他的名字都不熟悉,从“幕后”走到“台前”的他让不少人刮目相看。

在省队训练时,毛飞廉师从朱志根,之前他的主项并不是蛙泳,都是混合兼项。由于在蛙泳上的天赋出众,2013年,毛飞

廉开始主攻蛙泳,并在全国游泳冠军赛男子200米蛙泳比赛中,以2分11秒16夺冠并刷新了该项目的全国纪录。该项目的亚洲纪录和世界纪录由日本人山口观弘保持,成绩是2分7秒01。虽然从成绩上来看,当时毛飞廉的成绩和山口观弘的世界纪录还有比较大的差距,但是要注意的是,把蛙泳作为专项来游,那时候的他才开始三个月。

2014年仁川亚运会,对毛飞廉来说“有得有失”。他说自己缺了一枚个人单项

的亚运会奖牌。在男子200米蛙泳决赛中,毛飞廉以2分11秒31的成绩夺得第四名,与奖牌擦肩而过。

事实上,那时候的毛飞廉练蛙泳的时间不过一年半,还兼顾混合泳、蛙泳、自由泳三项,用他自己的话来说,就是要“均衡发展”。“比赛经验不足,也没经历过什么大赛,回去还得更加努力训练。”就是带着这样的信念,2015年喀山游泳世锦赛上他一飞冲天,2016年里约奥运会选拔赛他技压群雄,而这些成绩都是他一点一点累积的。

D 行动“标兵” 用正能量激励自己和他人

每年休假的时候,毛飞廉总是会去陈经纶体校看看自己的启蒙教练柏自悦,同时也会在泳池保持状态,而这时他就是教练的动作示范生,经常帮着柏自悦在水里指导孩子们的动作,还会和他们比赛。

同样是崇文实验小学的王琦是毛飞廉的“忠实粉丝”,每年夏天他最期待的就是

能在泳池里和毛飞廉相遇,他说:“毛哥哥游泳姿势特别帅,而且腿特别长,我希望以后自己也能长那么高,像他这么帅。”在这个孩子心中,这个叫毛飞廉的大哥哥就像春天里的阳光,总是给他带来继续前进的动力。

在生活中,毛飞廉确实就是这样一

积极向上的,他会失败,会遇到困难,但通过和家里沟通,和教练倾诉他总能调整好自己的心态,他说:“谁人生路上没遇到风浪,重要的是怎么去面对。”

里约奥运会即将到来,正在集训备战的他正做着最后的冲刺,“只求无愧于心,超越自我。”这就是他对奥运会的目标。