



潘展乐对“饭圈”说不

从世锦赛冠军到奥运金牌得主，潘展乐仅用半年时间便成为了世界“百米飞鱼”赛场的头号人物。他再破世界纪录，为中国游泳队实现正名，同时也坚决对“体育饭圈化”说“不”，不希望被过多打扰。这样一名兼实力与自律于一身的泳坛新星，让人们看到了他职业生涯更多的可能性。

专题撰稿 特约记者 海洲

主动解散粉丝群，静心训练很清醒

首次参加奥运会便连夺两金，刚满20岁的潘展乐自然而然成为了媒体和国内泳迷心目中的宠儿，在中国游泳队整体表现未达预期的情况下，他的一鸣惊人尤为振奋人心。面对媒体不断的采访邀约，以及粉丝们的追星攻势，潘展乐显示出了并不符合其年龄的清醒与务实，甚至很多话术颇为老到，展现出十足的个性。正当大红大紫之时，潘展乐却突然解散了他唯一的粉丝群，这一举动一度登上热搜。

其实在登顶巴黎奥运会男子100米自由泳项目后，潘展乐就曾表达了对外界“过度关注”的态度，他说很多在其未出成绩时几乎没有联系的人，都在第一时间通过社交软件向其送上

祝贺，他对此是很反感的。当然作为一名才华出众的运动员，潘展乐受人追捧可谓情理之中，但当他真正站在聚光灯下，粉丝们的热情却也着实成为了他的一种负担。

恰恰当时，各大央媒也都提出了抵制畸形“饭圈文化”的倡议，包括摘得巴黎奥运会乒乓球项目两枚金牌的“小胖”樊振东等其他中国选手也都陆续表达了支持的态度。但潘展乐的“行动”无疑更为果断和直接，很大程度上是源于他对其未来职业生涯清晰且清晰的规划。

在告别巴黎奥运征程后，潘展乐将进入到2025年全运会的备战周期。虽然如今的他已是奥运会和世锦

赛两项世界大赛的金牌得主，以及100米自由泳世界纪录保持者，但他对将来参加的赛事依旧保持着十足的敬畏，也包括他尚未解锁的全运会冠军成就。潘展乐说，他希望低调一点、清静一些，甚至宁愿自己没有能在巴黎赛场取得辉煌的成就，如此一来，便能够更加安心地投入到接下来的备战之中。在他看来，短距离游泳选手的巅峰期通常在22岁至24岁，正好涵盖了针对洛杉矶奥运会的备战周期，因此他并不想被现有的成就所限制，希望能够以更好的状态再度站上奥运赛场。因此接下来四年的时间里，他的竞争者并不只有同场竞技的对手，还有他自己本身。



希望给家人换套大房子

20岁生日时圆梦，两枚金牌无疑是潘展乐送给自己最好的生日礼物。如果说水下天赋很多都是与生俱来的才能，那么他现在所具备的实力和远超同龄人的沉着、老练更多则是源于后天积累，过程中，与家人间的情感羁绊无疑成为了他最为坚强的后盾。

很早便接触游泳运动的潘展乐7岁被选入温州体校，用他的话说当时是被父母逼着坚持下来的。但被动“接受”阶段并未持续很久，生来要强，他很快便在心中形成了一种力争上游的内驱力。在家人的鼓励下，刚满10岁的潘展乐在2014年的省运动会上便已展现实力，五天内夺得包括50米、100米、400米自由泳和200米混合泳及三项接力在内的七枚金牌，且每一项比赛都是大幅领先对手。从那时起，潘展乐的泳坛生涯便逐渐走上了正轨，虽然期间也曾有过被美国名帅舒伯特建议改练200米混合泳的小插曲，但潘展乐并未产生动摇，当时他的唯一想法便是在100米自由泳项目中

为自己和中国游泳队正名。此后便是两年中一步一个脚印地不断进步，连续刷新世界纪录，他对自己的坚持最终收到回报，蜕变为一名足以震慑任何对手的“百米飞鱼”。潘展乐说，他非常感谢家人对他的支持和培养，在抵制过度关注的同时，亲人们已然成为了他精神上的最大寄托。

在潘展乐登顶世界之巅的那个夜晚，他的父亲潘建威组织亲朋好友一同观看比赛。看到儿子创造世界纪录的瞬间，潘建威哽咽了，他欣慰于“乐乐”一直以来的努力没有白费，也希望他能通过继续努力为国争光。已满头白发的爷爷则更关心何时能与自己的孙子相见，毕竟为参加国际赛事以及备战巴黎奥运会，潘展乐已一年多没有回家。他们一家如今还住在一处70平方米的旧小区中，潘展乐回家时，便要睡到客厅里，将次卧让给爷爷奶奶住。他一直希望以自己的努力给家人换一套大房子，这样的愿望或许很快便会实现。

从不内耗，霸气回应“兴奋剂质疑”

巴黎奥运会，中国游泳队状态火热，在男子100米角逐前迟迟未能打开金牌账户。虽然今年年初，潘展乐曾在世锦赛男子4×100米自由泳接力中，以46秒80的成绩刷新世界纪录，但他在奥运会预赛中仅仅排在第13名惊险晋级半决赛，还是让人不禁捏了把冷汗。

潘展乐说，因为预赛在相邻泳道的是2016年奥运冠军查尔莫斯，希望能以他作为参照物尽可能为后续比赛多留些力气，尽管有些失策，但所幸结果是好的。正所谓自助者天助，在压线晋级半决赛后，潘展乐接下来所踏出的每一步都是其实力和天赋的体现：半决赛游出47秒21排名小组第一；决赛以46秒40再度打破由其保

持的世界纪录，为中国游泳队斩获巴黎奥运会首金。

赛后，澳大利亚知名游泳教练霍克对潘展乐取得的成就提出质疑，他认为这一新的世界纪录非人类能力范围所能企及，暗示成绩存在问题。实际上早在本届奥运会前，中国游泳队就曾屡次遭遇西方游泳强国针对兴奋剂方面的无端指责，导致中国选手频繁接受相关检测。对此潘展乐霸气回应说，他首先确保了自己的清白，并用成绩进行回击，以此打破西方对中国游泳运动员的偏见。

潘展乐的确有这样的底气，自2022年世锦赛首次突破48秒大关后，他的成绩稳步提升，心态也愈发成熟。在准备这场奥运“百米飞鱼”大战

过程中，他曾经历过50次的兴奋剂检测，从未出现过任何问题，他的队友们也都顺利通关，足以证明中国游泳队的清白。

五天后的男子4×100米混合泳接力决赛，潘展乐成为制胜功臣，他在团队临时换将且前三棒总成绩落后的情况下奋起直追，游出45秒92的分段成绩，助中国队逆转夺金，实现了该项目的重大突破。要知道在上届东京奥运会上，中国队才首次闯入该项目决赛，并拿到了当时第八名的队史最佳战绩。可以说，潘展乐惊艳且稳定的表现足以为其正名，也给中国游泳队的后程发力提供了动力。

不蹭流量，也不想被蹭

在巴黎接受采访期间，潘展乐曾表示自己的爱好是听歌，范围十分广泛，包括周杰伦、林俊杰和邓紫棋等华语歌坛顶流明星，他也很快得到了对方的“回关”。但面对一些媒体对其许诺“演唱会门票”时，他却一口回绝，表示自己更想去多补补课。潘展乐不会像部分运动员一样戴耳机出场，而是在比赛前做到与手机的完全隔离，闲暇时也不会去和朋友唱歌。他还曾打趣说，自己同样很喜欢睡觉。

潘展乐说，曾经的他也有过想要蹭流量、博眼球的阶段，平时也会有更多的爱好，现如今伴随年龄的增长，他的心智更加成熟，再加上每日沉重的训练任务使其分身乏术。潘展乐介绍说，他日常备战一天要游15000米左右，大体是上午7000米、下午8000米，且都是短池冲刺训练，强度之大可想而知。面对高压训练，潘展乐的生活要比同龄人单调许多，听歌和睡觉都是他缓解压力的一种方式。时间久了，他将更多精力投入到训练和比赛之中，会和教练团队细扣每一个技术动作，也会将训练当做比赛一

般全力以赴。可以说，能够做到对精进业务的心无旁骛，是潘展乐取得成功的关键一环。

如今，潘展乐将迎来短暂的休整期，但从近期接受采访时的话语中不难听出，他并没有打算降低对自己的要求。潘展乐说，他会将外界的褒奖和诋毁全部转化为动力，不会有一丝倦怠，因为自己一旦停滞不前，便很可能被对手超越。可以肯定的是，如今已然站在高处的潘展乐未来将面临更大压力，但凭借上进和自律的个性，或许四年后的洛杉矶赛场，这名年少成名的“百米飞鱼”还会是那个爱听歌、爱睡觉的直爽男孩。

