

# 杨浚瑄 20岁成就“大满贯”

## 抓住最佳 登顶时机

此次布达佩斯世锦赛，中国游泳队派出22名男选手和23名女选手参赛，其中大半之前尚无世锦赛经验。按年龄算，20岁的杨浚瑄还很年轻，但在众多青春洋溢的队友里，她却已能换上“老将”的边。

杨浚瑄，她不仅是中国游泳队在此次布达佩斯之行中的首金得主，还是东京奥运会女子4×200米自由泳接力的金牌队成员，且之前已有一届世锦赛经验。奥运会、世锦赛、短池世锦赛、世界杯、青奥会、亚运会、全运会、军运会，在用一枚枚金牌将这些赛事一一“收集”后，杨浚瑄已达成泳池中的“金牌大满贯”成就。

说起杨浚瑄刚热乎到手的世锦赛女子200米自由泳金牌，肯定有人会提到其中的幸运成分。没错，在多位夺冠热门缺席的情况下，20岁的她确实是抓住了一个最佳登顶时机。

东京奥运会女子200米自由泳冠军蒂特穆斯，她提前好几个月就宣布会缺席本届世锦赛，不过就在上个月，她还游出过1分53秒31——这比杨浚瑄本次世锦赛夺冠的成绩快了超过1.5秒。东京奥运会该项目亚军、中国香港选手何诗蓓，她在世锦赛开幕后因脚踝伤势而临时退赛。东京奥运会该项目铜牌得主奥莱克西亚克，她则是在半决赛中因犯规而被取消资格。两届世锦赛女子200米自由泳冠军佩莱格里尼已经退役。奥运五金王莱德基此番在布达佩斯虽继续担当“金牌收割机”（世锦赛个人金牌数已累加到18枚），但也战略性地放弃了女子200米自由泳接力。

在多位原本的夺冠热门因各种原因缺席的情况下，杨浚瑄凭真本事抓住了良机——这也是竞技体育的魅力之一。

“有些世界顶级高手没有参赛，给了我这次机会，我是以平常心去游。赛前自己身体状况不太好，通过不断调整、调动自己，能有这样的结果非常不容易，这是非常宝贵的一次经历。”杨浚瑄回应道。

在本届布达佩斯游泳世锦赛前三分之一的赛程中，20岁的杨浚瑄成为了最闪亮之星。曾经，大家在提到她时说得最多的是“东京奥运会女子4×200米自由泳接力的金牌队成员”，如今，随着世锦赛女子200米自由泳金牌的到手，杨浚瑄不仅成了中国游泳队在此次布达佩斯之行中的首金得主，还为自己个人项目中正式扬名。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

## B面标签 “爱文艺”

杨浚瑄虽说年轻，但她身上那股不疾不徐、稳扎稳打的气质却已成为个人特征。泳池内沉稳自律的自我要求和泳池外多种多样的文艺爱好，这些构成了她的A、B两面。

杨浚瑄的父母都曾是篮球运动员，从小四肢修长、柔韧性佳的她将这份运动基因很好地继承下来。6岁时开始学游泳，10岁时获得全国少年儿童游泳锦标赛自身组别的冠军，此后便被中国游泳队教练王爱民直接相中，早早地成为了“国字号”队伍中的一员。

中国游泳队常年都是一周休息一天，大部分运动员会把这一天用于娱乐放松，但平时安安静静的杨浚瑄却总会把这难得的休息天也排入到自己的训练小计划中。

《游泳》杂志曾对杨浚瑄的生活常态有过这样的描述：“杨浚瑄有着多年稳定不变的作息时间表，早上7点吃早饭，晚上10点关灯睡觉。她不玩电子游戏，不爱出门逛街，每天训练结束吃完饭就直奔康复中心。”当被问到缘何如此自律时，她则这样回答道：“自律是一种习惯，从来没有人逼我要去做这些，只要对训练有帮助，我就想去做。”

常年自律刻苦的杨浚瑄，她把大部分精力都花在了游泳训练上，而在余下的时间里，不是在看书学习，便是在绘画书法。

杨浚瑄对绘画的爱好启蒙于5岁时的绘画学习，她特别喜欢莫奈和梵高的画作，原因是“每次看到有色彩冲击力的画面就很兴奋”。而她对于书法的偏好则得从恩师王爱民身上说起。“我的教练字写得特别好，书法是他教我的。在队里有时是我给本组写春联。”逢年过节时，她给组里教练、队友送的礼物有时就是自己的画作、对联和福字。

在这位年轻的“老将”看来，以上偏文艺的爱好既是自己训练之余的调剂，也在一定程度上有助于自己沉心静气。“写字和画画都能静心，这个过程跟训练的过程差不多。创作一幅好的作品需要大量的思考，从中可以找到解决问题的方法，同时也能缓解一下高强度训练的压力。”



冠军杨浚瑄(中)、亚军奥卡拉汉(左)和季军汤慕涵在颁奖仪式上合影

## 久疏战阵非最佳 金牌来得有些意外

杨浚瑄参加了两届世锦赛，这是她的第一枚个人项目金牌。然而事实就是，此番她并不是以最佳状态迎来成绩突破。

杨浚瑄的恩师、中国游泳队教练王爱民表示，在较长时间缺少大赛实练的情况下，弟子的这枚金牌来得很是不易。“受疫情的影响，国内国际比赛大多延期或者取消，这期间杨浚瑄基本没参加多少赛事活动，只训不赛其实对运动员保持和提高状态是非常不利的，因此本次比赛，久疏战阵的杨浚瑄能有游出这样的成绩，应该说还是非常不容易的，说明我们训练计划的制定以及对状态和心理调整的方式方法还是得当的。”

王爱民透露，在世锦赛开幕前几周，杨浚瑄还处于疲劳状态中，“不仅是身体上的疲劳，还有心理上的。”这种非“理想开局”的预感，身处国内、远

程观赛的杨浚瑄父母也深有体会。“我们对她这一次参赛，预期并不是很高。因为之前森森(杨浚瑄)身体一直处于一个疲劳期，始终没能调整过来。这次她们队伍提前三天抵达布达佩斯，倒时差适应，她的整体状态也没有调整到位。”

然而在实际比赛过程中，没多想成绩、只顾抓细节的杨浚瑄却迎来意外之喜。“其实自己并没有准备好迎接这枚金牌。”“赛前确实没想过结果，也没给自己制定目标。唯一想法是把转身等技术细节做得更好一些，把之前做得不够的细节完善一下，因为和高手的差距主要是在细节上。这次后半程追上来，自己在速度和耐力上都做得不错。”

受新冠肺炎疫情对近年赛程的影响，上届游泳世锦赛是2019年在韩国光州举办的那届。那会儿杨浚瑄才17

岁，不过已能在女子200米自由泳比赛中游出1分55秒43的成绩，她在获得世锦赛第五名的同时，也创造了当时新的世界青年纪录。

东京奥运会因新冠肺炎疫情延期一年举办，对年轻的杨浚瑄来说，这是给了她进一步成长的好时机。2020年10月，全国游泳冠军赛，她与徐嘉余、闫子贝、张雨霏联手，打破了由美国保持的男女4×100米混合泳接力世界纪录，同时，她的200米自由泳也跻身世界前列。在东京奥运会上，杨浚瑄是女子4×200米自由泳接力的金牌队成员，此外还获得4×100米男女混合泳接力的银牌和女子200米自由泳的第四名。

正是在一步一个脚印的坚持和积累下，20岁的杨浚瑄才于意外中迎来世锦赛个人金牌的突破，并让自己年纪轻轻便达成了“金牌大满贯”成就。



## 17岁小将潘展乐—— 泳池中的百米飞人战 宁泽涛后终有新星现

男子100米自由泳项目，它历来被誉为“泳池中的百米飞人战”。曾经，宁泽涛在2015年喀山世锦赛上一枚该项目的金牌让中国游泳士气大振。而现在，承载着希望的火苗则被交到了17岁小将潘展乐的手中。

在本届世锦赛男子100米自由泳决赛中，潘展乐以47秒79的成绩获得第四名。以完赛用时来说，他比此次的铜牌获得者利恩多仅仅多了0.08秒，而与宁泽涛当年的世锦赛夺冠成绩相比，则快0.05秒。当然，更让人激动的点还在于——潘展乐是自宁泽涛之后，第一个出现在世锦赛男子100

米自由泳决赛上的中国选手，同时也是历史上第二位在该项目上闯入48秒大关的中国选手。

“在这样的世界大赛，和高手过招，是非常不错的成绩了。和我在去年全运会上的成绩相比，这次在半决赛时快了接近1秒，非常知足。”潘展乐赛后在接受采访时说道。

本届世锦赛是国际泳联为适应疫情影响而临时增设的大赛，其主旨便是要填补2022年缺乏世界顶级对抗赛事的空白。而对中国游泳来说，17岁的潘展乐无疑就是队伍在对新人培养上的一次成功大战实训。



潘展乐获得男子100米自由泳第四名