

2024年度总结·热辣滚烫



可能有人觉得,20岁的潘展乐是在今年一飞冲天,但只要回望来时路就会发现,他是一步一个脚印走到了今天。亚洲纪录、世界纪录、奥运会纪录,亚运会冠军、世界冠军、奥运会冠军……在挺过了成长发育的低谷期后,从2022年到2024年,潘展乐一路向巴黎奥运会冲刺。而在如今这个年末时分,他则期待自己的泳池重启能更爽利一些。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

波浪滚滚,震撼全世界

“流量能涨成绩吗?”

奥运后边适应边重启

新闻镜头中的潘展乐既有奥运冠军的光环加持,也有20岁年轻人特有的朝气,而在参加活动、接受采访之外的时间里,他则经历着一段前所未有的高难度重启。所幸从本月中旬开始,随着高原冬训的开启,潘展乐总算能比较专注地回归泳池了。

“(洛杉矶奥运会)还有四年呢,先练好,练完了以后我才有信心去想这事。你让我现在想,100自55秒都不可能游到。”在今年夏季的巴黎奥运会上,潘展乐不仅站上了男子100米自由泳的最高领奖台,成为第一位获得该项目奥运金牌的亚洲选手,还将世界纪录提升至46秒40。而在奥运会男子4×100米混合泳接力中,在中国队战胜美国队历史性夺冠时,最后一棒潘展乐的百米成绩更是达到了惊人的45秒92(按规则接力比赛中的后三棒成绩不计入纪录榜单)。然而,在巴黎奥运会闭幕后的三个多月里,由于各种专属于冠军的荣光、福利和义务,潘展乐进入了一种从没有体验过的、需要反反复复去重启自己的状态。

并非抱怨,而是实事求是,20岁的年轻冠军正努力调适。“可能(重启了)十几次。以前那种重新启动,一般启动完就接上训练了,现在是重启个三四天就要停下来,就挺折磨人。”在11月的一次接受采访中,潘展乐曾这样说。幸而,在参加完各类走马灯般的活动后,从12月中旬开始,潘展乐迎来了对每一位高水平运动员而言都至关重要的冬训。他此次的冬训属于高原训练,地点在昆明,除教练组外一应体科医训人员也配套前往。

成绩是潘展乐如今最在乎的事,也许等若干年后,他在措辞上会有更多转圜,但起码就现阶段来说,他还是那个直来直去、会不断增加网友口中“乐式语录”的他。“谁喜欢啊?我就想说一点,我要这些流量我能涨成绩吗?我能游到46秒39、46秒38吗?我的一切都是靠自己努力训练得来的,我还希望更少的人关注我,这样才能回归正常人的生活。”在谈到解散粉丝群这件事时,潘展乐于上个月的接受采访中如此回应道。



“抵抗得住负面影响。”

教练眼中的“后天英雄”

在郑坤良教练的眼中,自己执教生涯迄今成绩最优秀的弟子潘展乐,他其实是一位“后天英雄”。比起天赋,郑教练觉得潘展乐能胜人一筹的关键还是在于多年来足够专注和努力的训练。

“你说他(潘展乐)天赋有很高,其实没有。我认为他有自己的特点,通过自己训练上的努力,对训练的专注程度,从细节上和技术上去用心琢磨,这才表现出他现在这个水平。更多其实是靠后天。”在郑坤良看来,天赋是运动员进入专业训练体系的一块敲门砖,但具体能发展到怎样的程度,决定性因素还是得看后天努力。

在这件事上,潘展乐跟自己的教练有着一致的理念和理解。“你需要花大量时间全神贯注投入到你项目的训练当中,不是做完就完了,还要知道自己每天学到了什么,还有哪些不足,这样日复一日才能成为全世界最优秀的运动员。在心理上更加强大,抵抗得住外面的负面影响,继续做好自己。”

在高水平运动队里,天赋往往并非第一要素。同样的,在一名选手的项目启蒙时期,第一要素也不是当事人或者教练,而是——家长。

如今,想必不少人都听说过潘展乐外公蒋捍东对其游泳起步助力良多的事。在潘展乐幼年对学游泳一事还有些心理抵触的时候,是一心想帮外孙强身健体的蒋捍东风雨无阻地揽下了“包接包送”的任务。“孩子小的时候,(能不能练下去)第一是看家长,第二看孩子,第三才是看教练。”曾在青少年时期带过潘展乐的温州体育运动学校教练王士这样回忆道。在一定程度上,蒋捍东为了外孙多年乐呵呵地付出,也成了加诸潘展乐身上的又一重后天助推之力。

“奖牌被我们拿到后他们集体破防!”

默默打基础,已挺过“抗击打测试”

“这段一定要放出去,(有些外国运动员)自己说不在意奖牌,但奖牌真的被我们拿到之后又在集体破防。”讲到中国队和自己在巴黎奥运会上的表现以及外国选手的反应时,潘展乐已不止一次说出“名言”。然而,三十年河东,三十年河西,万一未来换成潘展乐在赛场角逐中落于下风,他能扛得住吗?其实,尽管他20岁就扬名国际,但在更早期的日子里,已经受过“抗击打测试”。

在八到十岁时,潘展乐先后于温州市运会、浙江省运会以及一些全国性的

青少年比赛中大放光彩,赢得业内关注。此后,他以该年龄段常胜者的身份被选拔进入浙江省队。进队后,潘展乐也享受了一段同龄队友中无敌手的日子,但很快考验就出现了——由于发育期来得比较晚,他在竞争中渐渐力不从心。“第一次输的时候我很难受,一直想努力,想好好训练,我感觉自己能做的都做到最好了,但第二次又输了。后面就输麻了,习惯了。”这样从高峰坠入低谷的日子,潘展乐足足过了两年。

正因为有了这段前情,所以在

2018年当郑坤良教练表示希望让潘展乐进入自己的团队时,其实听到过一些劝说,但最终他还是把人接了过去。从2018年到2021年,在开始合作后打基础的这段日子里,根据教练的安排,潘展乐在男子自由泳从50米到1500米的各个距离长度上都有精力投入。“到了我这里后,一开始就是全面发展,从长距离到短距离全面地去发展和打基础。这个前期的时间是两到三年,基础打得扎实,所以在往100米发展的时候(效果)就比较明显。”郑坤良教练曾如此分享道。

“一切从零开始,重新回到一名普通运动员。”

戒骄戒躁,为奥运冠军重新出发

在不同场合,潘展乐曾讲出过不少“出圈名言”,有时候的自信程度似乎已臻独孤求败。然而,在近日接受采访中又一次复盘巴黎奥运会时,他却透露出了些许没那么运筹帷幄的一面。

今年7月31日,那是巴黎奥运会男子100米自由泳决赛的日子。潘展乐回忆说自己那几天的状态有些晕乎,“半决赛游完后,我有时莫名其妙觉得自己好像已经拿了冠军,然后再把自己从梦里拉出来。”而等到决赛现场,潘展乐其实也并没有那么胜券在握。“包括我(决赛)游到边,因为我游回来是往左边换气,我右边的人看不到,我一直幻想就是我右边的人比我快很多。我到边转头那一刻之前,我

都不敢相信我拿冠军。我(前面)都是还告诉自己肯定是第二或者第三,接下来要好好努力训练。因为就怕自己万一觉得拿了(金牌),然后实际上没拿会很失望,会让我没有动力。”

先是在男子100米自由泳中摘金,后又助中国队在男子4×100米混合泳接力中历史性夺冠,潘展乐的2024年高潮迭起,但更大的挑战也渐渐出现在了视野中。他已经将男子100米自

由泳的世界纪录刷新到了46秒40,想要再进一步的阻力势必变大。

郑坤良教练透露说,其实在参加完奥运会还没离开巴黎时,他就在想这个问题了。“肯定有压力,因为潘展乐达到这个层级,怎么再去突破?其实比完赛后就在想这个问题。怎么去突破46秒40?难度很大。竞技体育就是要去挑战极限,所以说下一步的训练也有难度,但肯定要迎难而上。”

同样的,在奥运会后训练状态总是不连贯的潘展乐,他也做好了迎难而上的转变。“就是迎难而上,所有问题都会有解决办法。这一次游到了最高领奖台,不代表下一次我一定能站上最高领奖台。一切从零开始,做好自己,让自己重新回到一名普通运动员的角色,然后再去为奥运冠军而努力奋斗……我游泳生涯还有很长一段时间,所以说好好游泳。”

