

全國游泳冠軍賽100米自破亞洲紀錄

# 潘展樂世錦賽有望大放異彩

**◆ 嶄露頭角** 男子短距離自由泳被稱為泳池中的「飛魚大戰」，也是游泳大項中最具觀賞性的項目之一。2015年游泳世錦賽上，寧澤濤實現了中國男子游泳在短距離自由泳上金牌「零的突破」，而時隔8年後，一位漸漸騰起的中國「飛魚」有望承接前輩的衣鉢，在短距離自由泳上再次刷新人們對中國速度的認知，他就是浙江小將潘展樂。

大公報特約記者 史玄之



▲潘展樂在全國冠軍賽比賽到達終點後觀看成績。網絡圖片

## 以追趕世界冠軍為目標

羅馬尼亞天才少年波波維奇，是潘展樂目前追趕的最大目標。前者在年齡上比潘展樂還小一個月，但他已是男子短距離自由泳項目的世界冠軍，並在去年的歐錦賽上，



▲波波維奇（左）是潘展樂追趕的目標。網絡圖片



▲潘展樂（左）在亞運最大勁敵是韓國的黃宣優（右）。網絡圖片

以46秒86的成績打破了保持了13年之久的男子100米自由泳世界紀錄，成為繼菲比斯後最年輕的打破個人世界紀錄的游泳運動員。波波維奇今年仍保持不俗狀態，在羅馬尼亞全國錦標賽上游出了47秒61的成績，這一成績與他去年世錦賽的奪冠成績（47秒58）相距不遠。如果潘展樂延續其在全國游泳冠軍賽上的好狀態，很有可能在福岡世錦賽上與波波維奇展開一場龍爭虎鬥。

除了波波維奇外，原男子100米自由泳亞洲紀錄保持者韓國人黃宣優也是潘展樂的一大對手。比潘展樂大一歲的黃宣優在東京奧運會上一鳴驚人，男子100米自由泳準決賽上創造了亞洲紀錄。黃宣優在100米和200米自由泳項目上都具備很強的競爭力，今年還保持着男子200米自由泳的世界最好成績。由於杭州亞運會將在今年福岡世錦賽之後兩個月進行，黃宣優曾表示他更看重亞運會的備戰上，而他與潘展樂也將在九月底的杭州亞運會上一較高下。

▶潘展樂在2022年的世界游泳錦標賽自由泳100米獲得第4。



▲潘展樂（中）在今年全國冠軍賽男子200米自由泳奪冠。網絡圖片

## 體力分配成奧運衝獎牌關鍵

中國男子游泳隊還從未在50米、100米兩項自由泳項目上取得奧運會獎牌。如果不出大的意外情況，這一空白很有可能將由年輕的潘展樂填補。展望巴黎奧運會的形勢，潘展樂的對手遠不止波波維奇和黃宣優兩人，美國、澳洲、法國等游泳強國在短距離自由泳項目上有着雄厚的人才儲備，並且擁有豐富的奧運備戰經驗。

相較世錦賽和亞運會，巴黎奧

運會才是對潘展樂最大的考驗。奧運會也將採取預賽、準決賽、決賽三輪比賽的賽制，而且每輪比賽選手之間的水平非常接近，這對於潘展樂的體力分配帶來了很大的挑戰，也是他在近一段訓練中着重解決的問題。當然，最重要的是潘展樂保持健康的狀態和穩定的心態，以積極的心態迎接他的首次奧運之旅，這是他能否如願奪取奧運獎牌的關鍵。



▲體力分配是潘展樂（中）目前訓練項目的其中一環。網絡圖片

### 潘展樂小檔案

出生日期：2004年8月4日

出生地：浙江省溫州市

身高：1米98

項目：自由泳

技術特點：後程衝刺力強

主要錦標：

2021年全運會游泳男子4×100米自由泳接力冠軍

2023年全國游泳冠軍賽男子

100米、200米、400米自由泳冠軍

◀潘展樂是中國隊在自由泳項目奪牌新希望。

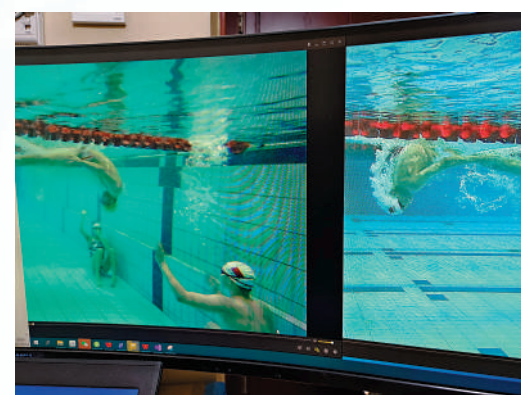
今年5月1日，在全國游泳冠軍賽男子100米自由泳決賽中，19歲的浙江小將潘展樂游出了47秒22的成績，打破了該項目的亞洲紀錄，成為今年迄今為止男子100米自由泳最快的運動員。當成績出來的一剎那，全場教練員和運動員都異常吃驚，而潘展樂本人更是以為成績顯示屏出了故障。人們都想到了這位「00後」的中國飛魚會創造歷史，但沒有料到他成績突破來得如此之快。

潘展樂是一位極具游泳天賦的選手。4歲半時，潘展樂因身體素質出眾被浙江省溫州市少年游泳學校選中。起初，潘展樂並不願意學習游泳，但在父母的要求下他還是妥協下來。結果他發現游泳對於他來說很容易，似乎一跳下水就可以獲得第一。出眾的游泳天賦讓潘展樂很快在同齡人中嶄露頭角，在2014年的浙江省運動會上，剛滿10歲的潘展樂奪得7枚金牌，成為浙江隊着力培養的潛力新星。

很多人認為潘展樂取得的成績是他的天賦所致，但潘展樂自己並不這麼認為。男子短距離自由泳對運動員的身體爆發力和力量素質要求很高，而在這些方面亞洲選手與歐美選手比有先天差異。潘展樂認為，自己之所以能夠取得成績上進步，主要還是歸功於自己日復一日的努力。

### 2022年世錦賽初露鋒芒

在去年進入國家隊之後，潘展樂一周7天中有6天都在泳池中度過，每天上午游6000米、下午游7300米，一天游程超過13000米，這對於國內的短距離自由泳選手來說並不多見。高強度訓練提升了潘展樂的速度保持能力，讓他不僅在50米、100米及200米等短距離自由泳項目上具備很強的實力，甚至在400米與800米等中長距離項目上也擁有較強競爭力。



▲潘展樂在練習以外時間會翻看游泳片。網絡圖片

2022年游泳世錦賽是潘展樂參加的首次世界長池游泳錦標賽，這次比賽也讓潘展樂的名字第一次被更多人所知。在男子100米自由泳準決賽中，潘展樂游出了47秒65的成績，這一成績追平了由寧澤濤保持的全國紀錄，成為中國男子短距離自由泳歷史上第二位打入48秒大關的運動員。在決賽中，體能略有下降的潘展樂以47秒79的成績奪得第4名，遺憾地與獎牌擦肩而過。世錦賽首秀雖然並不完美，但潘展樂的出現還是讓人看到中國男子短距離自由泳項目的未來希望。

去年世錦賽，一鳴驚人的潘展樂獲第4名的成績讓人眼前一亮，但恐怕沒有人能料想到他之後進步的腳步會如此之快。在不到一年時間，他在今年全國游泳冠軍賽上，以47秒22的成績將男子100米自由泳的亞洲紀錄提高了0.34秒之多。這一成績如果放在去年世錦賽上，可以穩穩地獲得金牌，也是今年迄今為止的世界最好成績。除了100米自由泳外，潘展樂在200米自由泳上成績也提高得很快，在全國冠軍賽上他游出了1分44秒65的成績，這一成績在今年世界排名第二，僅比韓國名將黃宣優慢0.04秒。如此神速的進步，讓人們有理由期待潘展樂在今年的福岡世錦賽和杭州亞運會上取得更好的成績，帶來更多的驚喜。

## 中國新一代全能型自由泳選手

潘展樂具備了世界頂尖男子游泳運動員的身體素質。眾所周知，手長腳長是優秀游泳選手的標誌，也是游泳教練選材的重要標準之一。潘展樂身高1米98，臂展2米10，在身高與臂展數據上與孫楊非常接近，而出眾的身體條件讓潘展樂在游泳推進過程中擁有超出一般選手的划水實效，這也能更加節省他的體能。

從潘展樂參加全國游泳冠軍賽的報項上可以看出，他實際上是短距離與中長距離項目均可參加的運動員。只是近幾年在短距離自由泳項目上成績更加突出，讓他主攻短距離自由泳。

在今年全國游泳冠軍賽上，潘展樂除了參加50米、100米和200米自由泳外，還報名參加了400米和800米自由泳項目，並在400米自由泳項目上以3分46秒40的成績奪得冠軍。這說明潘展樂不僅具備出眾的速

度和爆發力，還擁有很強的有氧耐力水平，再加上作為年輕選手，體能恢復較快，在一屆大賽上他可以參加3至5個項目的角逐。考慮到世錦賽短距離自由泳項目要進行預賽、準決賽、決賽三輪比賽，教練組決定讓他在福岡世錦賽上僅參加50米、100米及200米自由泳3個個人單項，但杭州亞運會上他有可能參加更多項目的角逐。

### 擁出色有氧耐力水平

正是得益於長期「以長距離促進短距離」的訓練方法，潘展樂擁有出色的有氧耐力水平，讓他在100米自由泳比賽中可以全程加速。特別是在後50米的衝刺中，不但不會掉速，反而還會比前50米速度更快，而後50米的加速衝刺能力也正是潘展樂在男子100米自由泳項目上的最大優勢。