



两位教练揭秘奥运冠军潘展乐儿时习泳经历： 游不好的惩罚是“禁游”

当地时间7月31日晚，潘展乐在巴黎奥运会男子100米自由泳比赛中一举夺冠，46秒40的成绩打破了由自己保持的世界纪录，他也因此受到空前关注。

彼时，潘展乐的第二任教练王士正在现场的看台上，与其他来自温州的“娘家人”一起欢呼，并在赛后为学生递上国旗。

潘展乐2008年被启蒙教练叶信选中，进入温州市少年游泳学校，在2011年成为温州体育运动学校王士教练的学生，直到2016年进入浙江省队。近日，记者来到温州，两位教练分享了潘展乐与游泳的故事。

游不好的惩罚是让他看着别人游

2008年，4岁的潘展乐还在上幼儿园，被前来“选苗”的游泳教练叶信选中，进入温州市少年游泳学校学习。

8月7日，叶信向记者回忆，当时他从幼儿园高个男生中挑选好苗子，潘展乐的身体臂展、踝关节、肩关节的柔韧性都比较好，和其他30多个孩子一起被选中。孩子们进入泳校后，经过一段时间的训练和观察，只有一半人留了下来继续学习。

因为潘展乐和一些孩子有踝关节的优势，叶信在训练中刻意让他们多练习打腿，一般学生打腿练习占所有训练的比例大概是50%，潘展乐等学生的这一比例达到80%左右。

叶信还记得，自己将潘展乐从幼儿园选进泳校时，曾问过其喜不喜欢游泳，潘展乐点了点头。因为潘展乐太爱游泳，当他训练的速度、技术达不到要求时，叶信对他的惩罚与别的学生有所不同。“别的小孩是结束以后留下来加练，对他则是站在上面看别人游，不让他游。”叶信笑着说，不让潘展乐游，他就会很想努力，一般站十分钟他就说想

要下水，要是他下水，就会达到教练的要求，最后安排的任务确实也能完成。

7岁那年，潘展乐被叶信作为好苗子输送到温州体育运动学校游泳队，跟随教练王士继续学习游泳。

外公送他去泳校 骑坏9辆电动车

在王士、叶信以及温州体育运动学校游泳队的其他教练眼里，潘展乐幼年时不太爱说话，

时左右。“刮风下雨，台风天也去。”在潘展乐进省队前，外公骑坏的电动车有9辆。

王士告诉记者，2011年潘展乐最初到他手下学习时，打腿训练的速度还可以，但游泳的成绩比不上此前长期在温州体校游泳队学习其他学生，开始在训练队伍里基本都是游在后面。好在潘展乐水感好，有悟性，学起来也认真，后来逐渐可以游到靠前的位置，2013年已经可以在队伍前面带头。在2013年的温州市运动会和2014年的浙江省运会上，潘展乐连续两年获得



王士从巴黎回国后第二天去看望潘展乐外公(左)



潘展乐在巴黎奥运会领奖仪式上

但一直都很刻苦，训练也基本不缺席。王士说，潘展乐水感很好，进入泳池就会变得自信，家人也总是坚持送他来训练。潘展乐的外公也告诉记者，那时他每天骑电动车送外孙去泳校，路程半小

50米、100米、400米自由泳、200米混合泳的四项个人冠军，以及三项接力冠军。

正是在2014年浙江省运会上，10岁的潘展乐获得400米自由泳冠军后接受媒体采访时，将

伦敦奥运会1500米自由泳冠军孙杨作为榜样，说出了“比孙杨游得快就行”的一番话。

王士觉得，培训潘展乐的过程没有任何诀窍，只有努力。“业余训练很简单，勤快、多做、多练习。”王士说，家长们将孩子交给他，他要做的就是对孩子和家长负责，这点他和温州体校游泳队的很多教练一样。如果学生们动作做不好，教练们都会留下来抓训练，让学生做好、改好再回家。王士记得，2015年时有一次，潘展乐那批学生在周测时发挥都不好，于是他让学生们留下来游完1万米，自己也陪着他们。

身体发育较迟 曾陷入低谷期

在王士的努力下，潘展乐于2016年成功进入浙江省游泳队，师从王士的师兄、曾经指导过孙杨的教练郑坤良。

王士说，几乎所有运动员都会遇到低谷期。因为潘展乐比其他人发育得要晚，2017年前后的两三年时间里，他突然发现，曾经游不过自己的同学都比自己游得更快了。2018年的浙江省运动会上，潘展乐的成绩不理想，与四年前相差太大。潘展乐当时不清楚原因，想不明白，还曾一度有些懈怠。为此，郑坤良和王士也批评过他，给他解释缘由，陈清利弊，劝解他继续保持动作规范，等身体长高了成绩就会提升。

王士告诉记者，在郑坤良的悉心带领下，随着身体开始发育，身高增长，潘展乐也逐渐恢复了状态。2019年在太原举行的全国青年运动会上，潘展乐当时的身高有一米七几，比赛中拿到了5枚银牌，状态开始恢复。之后，潘展乐陆续获得2021年全国运动会男子4×100米自由泳接力冠军、2023年游泳世锦赛中刷新男子100米自由泳等多个项目的亚洲纪录。杭州亚运会上，潘展乐获得100米自由泳

冠军，也成为首位在该项目中游进47秒的亚洲选手。2022年布达佩斯世锦赛时，不到18岁的潘展乐以47秒79获得100米自由泳第四名，也是自2015年世锦赛宁泽涛夺冠后，首次闯入该项目决赛的中国选手。当时有媒体预言，他有望成为中国的新“飞鱼”，在巴黎奥运会上的成绩值得期待。

为游好短距离 经常训练长距离

今年巴黎奥运会赛场上，潘展乐在男子100米自由泳决赛中夺冠，拿下本届奥运会中国游泳队首金的消息，十分振奋人心。赛事直播时，解说员称，潘展乐的优势在后半程，而当时他已在前半程冲到第一位置并实现第一个转身，在后半程又拉开与第二名的距离，以46秒40的成绩创造新的世界纪录。四天后的男子4×100米混合泳接力中，潘展乐最后一棒出场，自由泳成绩45秒92，再次帮助中国队拿下金牌，并突破美国对该项目长达40年的垄断。

对于解说员称潘展乐的优势在后半程的说法，王士认为，这离不开潘展乐长期训练的积累。他解释称，“天赋或许能让运动员在前半程冲出去，而后半程的爆发，只有靠长时间的训练积累才能实现。”郑坤良此前接受采访时也曾透露，潘展乐决赛中展现出的后程冲刺能力，得益于长期以来以长促短的训练方式。“他不是只练短距离的，其实从50米到1500米他都在练，2021年我们还让他尝试了10公里的公开水域。”在郑坤良看来，游得好短距离不一定能游长距离，但游得好长距离，短距离也不会差。

王士向记者回忆称，杭州亚运会后，潘展乐在他家中吃饭时曾经说过，要在巴黎奥运会上游进“46秒小”（即46秒50以内）。这一次，他做到了。

据极目新闻

献花环节改成了送纪念品 颁奖典礼上的小盒子有啥秘密



自开幕式开始，巴黎奥运会就处处散发出与众不同的特色，各项目颁奖典礼也不例外。今年巴黎奥运会的颁奖典礼将以往的献花环节改成了送纪念品，颁奖结束后志愿者还会给选手们递上一个神奇的“小盒子”自拍留念——这在以往可是不允许的。

用自拍阐述更好的奥运精神

根据国际奥委会此前的规定，参赛选手不能携带包括手机在内的个人物品进入赛场。运动员在领奖台上展示奖牌享受荣耀时刻时，只能靠官方摄影师的镜

头。而巴黎奥运会则顺应社交媒体发展的潮流打破了这一规则。组委会准备了奥运定制版小折叠手机，在颁奖典礼上首次引入了自拍环节，让运动员以第一视角记录下珍贵时刻。

颁奖典礼上的自拍诞生了许多“名场面”。比如，在乒乓球混双比赛颁奖典礼上，分获金银铜牌的中国、朝鲜和韩国选手在领奖台上自拍(左图)。

以海报绘写更深的体坛情谊

除了充满亲切感的自拍环节，巴黎奥运会精心准备的颁奖

礼物同样吸引了全球目光。

不同于往届奥运会以鲜花、吉祥物为伴手礼，此次组委会为每位获奖运动员准备了一个长条形的神秘礼盒——里面有两张官方海报，由法国知名插画师加托尼创作，当两张海报拼接在一起时，能形成一幅完整的画面，展示了一个充满活力的体育嘉年华场景。在这两张画上，你能看到埃菲尔铁塔、凯旋门和塞纳河以及奥运会和残奥会的所有运动项目。此外，画面上还有男女观众各半的人群和8个奥运吉祥物，不仅将巴黎与奥运精神融合在一起，还充分诠释了法国人对奥运会的理解。

据《深圳晚报》