



# 乐动周刊



找记者 上壹点

A14-15

齐鲁晚报

2021年11月28日  
星期日

感  
受  
体  
育  
深  
度

□ 组版：颜莉  
□ 编辑：季禹



杨浚瑄在第十四届全运会中发挥出色。 IO Photo

9岁的时候,杨浚瑄做出了自己的第一个重要选择,成为一名专业的游泳运动员。  
10岁的时候,杨浚瑄走到了一个更大的舞台,与国家队的前辈们在同一个泳池训练,她感到害怕和迷茫。  
19岁的时候,她站在了奥运会的赛场,在女子4×200自由泳决赛中击败澳大利亚、美国等强手,夺得金牌,实现了她从小梦想。  
其实,在大人眼里,她还只是一个孩子。她说,我有点内向、敏感,面对困难的时候,我告诉自己勇敢。

## 杨浚瑄：我告诉自己要勇敢

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 刘瑞平

### 选择

“我们的日常训练是周一到周六上下午,每节课大约3个小时,一天要游14000米左右,每隔一天还要进行陆上训练,主要是力量和体能训练,晚上还要进行放松和治疗。除了大赛后的几天,基本上没有休息。”

训练之余,杨浚瑄难得有休息的时间,她来到山东师范大学附属中学,与学生们分享她的成长故事。

在这里,她化身励志小姐姐,鼓励学生们从现在做起,实现自己的梦想。

其实,她也只比这些学生大不了几岁,目前是深圳大学二年级的学生。

杨浚瑄从6岁开始练习游泳,很快就表现出了良好的天赋。9岁那年,她面临人生第一个选择:是不是要走专业道路,成为一名游泳运动员。

“说实话,那个时候我很小,也不知道怎么权衡利弊,但骨子里有某种力量在吸引着我,于是我选择了游泳。”杨浚瑄说。

让一个9岁的孩子做出如此重大的选择,确实有点困难。陌生的环境、不熟悉的队友、两周才能回家一次,各种各样的规章制度让她措手不及。

“父母开始都很担心我,但我没有哭闹,适应了几天之后,生活就可以完全自理。”杨浚瑄回忆起初入体校的情景,“在陌生的环境中也有过害怕和迷茫,每到这个时候,我都会安慰自己,我要勇敢努力,不怕困难,就这样,我坚持了下来。”

跟许多刚练体育的孩子一样,杨浚瑄也把自己的目标定为在奥运会上夺得金牌,而在10年之后,她就实现了这个目标。

杨浚瑄是幸运的,她在最好的年龄赶上了中国体育和山东体育大发展的时期。当时,北京刚举办完奥运会,山东刚举办完全运会,人们对体育的热情和重视上升到前所未有的高度。

2012年,年仅10岁的杨浚瑄就获得了全国少儿游泳冠军赛的冠军,2015年青运会,杨浚瑄开始崭露头角,成为游泳界的一颗新星。

2016年之后,杨浚瑄陆陆续续在重大赛事中取得优异成绩,青奥会、全运会、亚运会、青运会、军运会上都有奖牌入账,而在她的主项女子200米自由泳,她也在光州世锦赛上夺得第五名,并打破自己保持的青年世界纪录。

目前,杨浚瑄已经是中国女子

100米自由泳和200米自由泳的领军人物,并成为中国女子4×200米自由泳接力和男女4×100米混合泳接力的重要力量,巴黎奥运会,她依然是中国队夺金的关键。

“杨浚瑄是个很有主见的孩子,她认定的事儿就一定想办法去完成。”杨浚瑄在山东队和国家队的教练王爱民说。

而她在9岁时的这个选择,成为她奋斗的起点。

### 坚持

“有人问我为什么取得这么好的成绩,其实很简单,对于我来说,做好每一天,每一次动作,在训练课上做到刻苦认真,对教练说的话入脑入心,保证好自己的饮食起居和身体健康。”有人认为杨浚瑄职业之路走得很顺,但她自己说这来源于她年复一年日复一日的积累。

2012年,杨浚瑄刚刚10岁,市体校的教练说国家队要来淄博训练,让她跟着一起训练,这让杨浚瑄既感到兴奋,同时又有些害怕。

“国家队是全国最高水平运动员汇集的地方,而我只是一个小小的业余选手,能融入到这个大家庭里吗?”说起当初的经历,杨浚瑄记忆犹新。

那是杨浚瑄第一次见到王爱民。

老家河北的王爱民1998年进入威海体校成为一名游泳教练,之后进入省队,2009年在山东举行的全运会上,他带领陈倩夺得金牌,之后成为国家队教练,发掘并培养杨浚瑄成为奥运冠军,则是他的得意之笔。

“去淄博之前,我就听说有这么个小孩儿,我们过去集训,也是顺便考察一下。结果见到杨浚瑄,发现她的身材很适合练游泳,头脑聪明,水感也很好,而且她的父母身高都很高,是一个很理想的苗子。”王爱民说。

但一个10岁的孩子,一下子进入这么高的平台,对杨浚瑄也是一个强烈的冲击。

“刚开始不敢讲话,训练也跟不上,我第一次感觉到自己的渺小。”杨浚瑄说。

这次集训结束后,王爱民就把杨浚瑄带回了北京,从此就跟着国家队训练,开始他们的师徒缘分。

“淼淼(杨浚瑄小名)是个很内向的小孩,刚进国家队的时候,她跟大队员们一起训练,在泳道里碰到他们就躲着,害怕影响对方训练。我就经常告诉她,在训练场上,大家都是一样的,你躲开对方,节奏会打乱,训练质量就上不去,训练效果达不到。只有你提高自己的水平,才能

平等地跟他们对话。”王爱民很注意杨浚瑄的心理建设,他也一直在打造一个更加完美的杨浚瑄。

“我觉得我自己是一个内向的人,有些谨慎,也有些敏感。”与记者对话时,她总是慢条斯理,不时蹦出一句充满哲理的话,让人惊叹她在这个年龄不相符的成熟。

“训练的时候经常会遇到问题,成绩不好的时候也会哭得一塌糊涂,但每次训练,她都会一丝不苟地完成。她的自控能力特别强,执行力很好,心理也远比同龄的孩子要成熟。”王爱民说。

不论是训练中遇到问题,还是成绩陷入瓶颈,杨浚瑄都没有放弃过坚持。

“浚瑄姐姐,当你遇到困难的时候,你是怎么克服的?”19岁的小姐姐被同龄的小迷弟提问,这也是他们在学习中经常遇到的问题。

“当我遇到困难的时候,我最先想到的是怎么通过自己的努力解决问题。害怕有什么用?只有自己更强大,困难才会远离你。人们常说,种一棵树最好的时间是十年前,其次就是现在。如果你真的愿意努力,什么时候开始都不迟。”杨浚瑄说。

### 格局

杨浚瑄是游泳界有名的才女,陕西全运会比赛结束后,她赛后在现场作画的情景,曾经在网络上广为流传。

另外,她的书法也有模有样,清秀大气。

“我5岁的时候开始学画画,后来专业练游泳了,但画画也一直没放下,有时间也会练一下。”杨浚瑄说。

到国家队后,爱好书法的王爱民还把这项技能传给了杨浚瑄。

爱看书,则是杨浚瑄的另一个标签。

“我喜欢看文学类的书。”杨浚瑄说,“读书能开阔眼界,提升格局,更让我锻炼了意志品质,遇到困难挫折时有了永不言弃的精神和敢于拼搏的勇气。”

“满地都是六便士,他却抬头看见了月亮。”

在与记者聊天时,杨浚瑄再一次提到了她曾看过的《月亮与六便士》。

“因为我学过画画,知道这部小说主人公的原型是画家高更。当我读到一半的时候,我被深深地震撼了。我感觉我选择了游泳,就一定要做好,就像斯特里克兰,放下所有的一切,不在乎任何人的评价与看法。”

那一年,杨浚瑄只有14岁。杨浚瑄用自己的坚持,迎来了实力的提升。2020年全国游泳冠军

赛,杨浚瑄和徐嘉余、闫子贝、张雨霏联手,打破了美国队保持的男女4×100米混合泳接力的世界纪录,一年之后,这四名选手再次合作,夺得了奥运会银牌。

2021年3月的全国游泳争霸赛,杨浚瑄在女子200米自由泳决赛中,以1分54秒70的成绩,打破日本选手池江璃花子创造的1分54秒85的亚洲纪录。两个月后的全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛,杨浚瑄再次以1分54秒57的成绩打破了该项目的亚洲纪录。

东京奥运会上,杨浚瑄以1分55秒01获得女子200米自由泳第四名,与奖牌擦肩而过,她已经发挥出了自己的应有水平,只是澳大利亚的蒂特姆斯和中国香港的何诗蓓表现得更加出色。

不过,能把美国名将莱德基挡在身后,杨浚瑄已经具备了与世界一流选手抗衡的能力,更重要的是增加了勇气。而在随后的4×200米自由泳接力决赛中,她在第一棒就游出了1分54秒37,再次把莱德基甩在身后,为中国队最终夺冠立下头功。

为了这枚金牌,杨浚瑄放弃了当天的女子100米自由泳比赛。

一金一银一个第四,杨浚瑄实现了山东游泳在奥运会上金牌零的突破。两个月后的全运会比赛中,杨浚瑄夺得女子100米自由泳、女子4×200米自由泳接力和男女4×100米混合泳三枚金牌,并带领山东队一帮小将夺得女子4×100米混合泳和女子4×200米混合泳的银牌。赛后,她一个劲儿地夸自己这些年轻的队友,让记者们多采访这些年轻人,俨然一副大姐姐的形象。

尤其令人欣慰的是,在她的主项女子200米自由泳决赛中,前150米领先的杨浚瑄,在最后时刻被广东队汤慕涵超越,以0.22秒之差屈居亚军,自己保持的全国纪录也被汤慕涵以1分54秒26打破。赛后,杨浚瑄与汤慕涵牵着手走下领奖台,对这位国家队队友大加赞赏:“很开心国内有这样高水平的200米自由泳比赛,这对中国游泳选手在国际比赛中取得好成绩是非常好的。”

很少有人知道,奥运会后,杨浚瑄和汤慕涵一起一直跟着王爱民训练。

“淼淼一直是个格局很大的人,这是她第一次参加奥运会,赛前很焦虑,但奥运会后,感觉她的格局又提升了不少。”说起爱徒,王爱民高兴地说。

全运会结束后,杨浚瑄很快就投入到训练中,国家队和山东队有些活动,她也积极配合,耐心细致地完成。队里的训练,她总是第一个出发,不声不响地完成。

一如她这十年来坚持的那样。