



20岁成就金牌大满贯，杨浚瑄未来拥有无限可能。 记者 刘瑞平 摄

## 杨浚瑄为中国队夺得世锦赛泳池项目唯一金牌 大满贯淼淼，还是个宝宝

在杨浚瑄夺冠的那个凌晨，很多的山东体育人都处于兴奋状态，朋友圈里，“我淼”刷屏。“我淼”是对杨浚瑄的爱称，因为她的小名叫淼淼。杨浚瑄是典型的“别人家的孩子”，成绩好，又懂事，年少成名，用4年的时间，就在所有的游泳大赛中夺得过金牌，实现了大满贯。其实，杨浚瑄也只有20岁，与许多同龄的孩子相比，她更多的是把自己的精力放在了心爱的事业上。“满地都是六便士，他却抬头看见了月亮。”杨浚瑄说，《月亮与六便士》中的斯特里克兰，是她心目中的骑士。

记者 刘瑞平

### 励志小姐姐

北京时间6月22日凌晨，布达佩斯游泳世锦赛上，杨浚瑄在女子200米自由泳决赛中，以1分54秒92的成绩夺得金牌，在中国游泳全面遇挫的情况下，杨浚瑄为中国游泳队夺得本届世锦赛第一枚金牌，也是唯一一枚泳池项目的金牌。

这也是杨浚瑄的第一枚世锦赛金牌，她也因此成为山东游泳第一个集奥运会、世锦赛、短池世锦赛、世界杯、青奥会、亚运会、军运会、全运会等大赛金牌于一身的运动员，也是中国最年轻的游泳大满贯选手。

6岁开始接触游泳，10岁进入国家队，20岁实现大满贯，杨浚瑄的故事充满了励志。

其实，杨浚瑄的第一个全国冠军，是女子200米仰泳，其后，杨浚瑄专攻自由泳，尤其是100米自由泳和200米自由泳，现在已经是当之无愧的国内第一人。

上届世锦赛，17岁的杨浚瑄就获得了女子200米自由泳第五名，去年的东京奥运会，杨浚瑄在女子200自决赛中游出1分55秒01的成绩获得第四名，与奖牌失之交臂。在随后的女子4×200米自由泳接力决赛中，杨浚瑄第一棒游出1分54秒37，力保中国队排名第一，为中国队夺得这枚宝贵的金牌。

本届世锦赛，杨浚瑄在女子200自预赛排名第一，并以半决赛排名第四的成绩进入决赛。在决赛中，杨浚瑄一路领先，并在最后时刻顶住了澳大利亚小将奥卡拉汉的冲击，夺得冠军。

1分54秒92，已经接近杨浚瑄的最好成绩，在中国游泳队整体状态低迷的情况下，杨浚瑄能有如此

表现，难能可贵。

随后，在中国队的另一个强项女子200米自由泳接力决赛中，杨浚瑄再次出战，担任第四棒，但因为前面落后太多，中国队最终名列第四。

为了保证以最佳状态出战接力，杨浚瑄放弃了当晚的女子100米自由泳半决赛，在之前的预赛中，她名列第八。

同样的情景，在去年的东京奥运会上也曾上演，当时，杨浚瑄放弃了100自半决赛，在接力决赛中勇担第一棒，帮助中国队夺冠。连续两次大赛放弃单项主攻接力，杨浚瑄的大局观受到广泛赞扬。

“淼淼一直是一个有格局的孩子，这一点很多人做不到。”杨浚瑄的国家队教练王爱民说。

### 调适小能手

因为要身兼单项和接力，每一次大赛对杨浚瑄的体能来说，都是一个严峻考验，这次世锦赛尤其如此。因为本次世锦赛，中国队的备战遇到了前所未有的困难。

杨浚瑄除了自己的主项100自和200自，还参加了三个项目的接力，体能消耗巨大。

根据赛季初的计划，中国队今年备战的重点是亚运会，布达佩斯世锦赛是临时增加的大赛，中国队的备战也因此发生了改变。

更不利的是，由于疫情影响，中国队的选拔赛一再推迟，亚运会宣布延期之后，世锦赛的选拔赛一直到4月份才进行，这在一定程度上拉长了备战的时间。

“我们的备战都是跟着比赛日程的节奏进行，由于比赛不断延期，我们赛前的强度训练就被延长了好几周，在这种情况下，训练节奏就有点儿被打乱了，运动员的身体状况出了一些问题，实际上，杨

浚瑄从4月底就处于一个比较深的疲劳状态，这种疲劳状态一直持续到了赛前。”王爱民说。

这种情况其实不止杨浚瑄一个人遇到了，张雨霏、汤慕涵、汪顺等人的成绩低于预期，也是受到了这个状况的影响。

好在杨浚瑄更快地走出了低迷，并以接近最好成绩的状态在200自比赛中夺得了冠军。

“我们从5月初就开始进行了调整为主，训练为辅的过程，基本就是练上一两次课，调整两个星期左右。到了17日左右，她的情况稍微有所缓解，在训练中，能够看得出来，她最起码游得动了，原来是一点儿都游不动啊！”王爱民说。

山东省游泳管理中心主任宋宝成，一直关注着杨浚瑄的身体状况，比赛当晚，宋宝成还有些担心，对杨浚瑄的夺冠，宋宝成大加赞赏：“这个冠军，完全是用个人意志力拼出来的，体现她的拼搏精神，也体现了她对这个冠军渴望。”

### 训练小标兵

宋宝成认为，200米自由泳，在游泳比赛中是一个非常难游的项目，有点类似于田径中的400米，既要有强大的有氧能力，还要有强大的无氧能力，是速度和耐力相结合的项目，要想提高成绩很难。

一个典型的事实是，现在的世界纪录，还保持在“鲨鱼皮”时代，是意大利名将佩莱格里尼在2009年罗马世锦赛上创造的1分52秒98，东京奥运会上，澳大利亚名将蒂姆斯夺冠的成绩是1分53秒50。

为了能够更进一步，在去年奥运会和全运会结束之后，杨浚瑄就一直埋头训练，先是在省体育中心，后是上高原训练，对她的体能恢复和提高起到了很好的效果。

“在冬训过程中，我们根据她的具体情况，积极进行了针对性训练。一是陆上体能训练抓得比较紧，以引体向上为例，之前她就很好了，可以做到单手17个，通过训练之后，更是可以做到负重35公斤引体向上，这对一个体重60公斤的女选手来说是很难得的。通过这种训练，她的体能有了很大进步。”宋宝成说。

王爱民习惯称杨浚瑄为“我的小丫头”，他认为，杨浚瑄这次世锦赛夺冠，也得益于平时的训练，更让王爱民满意的是，杨浚瑄这次比赛比以前更成熟了。

“这次比赛，杨浚瑄心态很平和，完全按照教练赛前的分析进行调整，根据自身的状况进行比赛，一枪一枪比下来，对自己的身体、心理包括比赛节奏的把控成熟了很多，这也是她夺得金牌的一个关键因素。大家都知道这次夺冠不容易，但杨浚瑄夺冠后心态依然非常好，很平和，这就是一种成熟的表现，我对她还是非常满意的。”

本次世锦赛，蒂姆斯和何诗蓓没有参赛，美国老将莱德基没有参加200自比赛，今后一段时间，这些人还是杨浚瑄最主要的竞争对手。

对此，王爱民也有充分的认识：“到巴黎奥运会的时候，杨浚瑄才22岁，还是年轻选手，通过训练，我们发现杨浚瑄的潜力还很大，对她未来的发展很有信心，我们也期待在巴黎奥运会上能够比出更好的成绩。”

宋宝成认为：“这次世锦赛杨浚瑄夺冠，对她自己是个促进，接下来，我们要加强陆水结合，加强陆水体能的转换，她的训练还会有更大的提高。在下一个奥运周期，我们会进行系统性、针对性和阶段性训练，弥补不足，我们对杨浚瑄创造本项目最好成绩，还是有所期待的。”