

严浪宇 稳扎稳打才是硬道理

新华社记者 李然摄

本报记者 袁雪婧

距离巴黎奥运会开幕不足百天，奥运备战进入了最后的冲刺时刻。对于有望首次征战奥运赛场的选手来说，畅想巴黎让他们心潮澎湃。“没有去想巴黎奥运会，我觉得要先把过程做好。”蹦床世界冠军严浪宇是个例外，在他看来稳扎稳打才是硬道理。

不久前在天津进行的2024年全国蹦床冠军赛暨奥运会选拔赛第三站男子网上个人比拼中，严浪宇从预赛、半决赛到决赛都展现了不俗的比赛状态，其中预赛得到62.34分，半决赛得到61.34分，决

赛得到61.66分，三场全部名列全场第一，强势夺冠。

“预赛是发挥最好的一场，决赛不如预赛发挥好。”夺冠后严浪宇聚焦在给自己找问题上。“之前两站世界杯决赛发挥不错，所以这次比赛我给自己的目标就是去找那两次决赛的感觉，但这次确实差了一点。”在2月、3月进行的蹦床世界杯埃巴库站、科特布斯站比赛中，严浪宇收获一冠一亚，将冬训储备的实力充分施展，状态极佳。“这次冠军赛决赛没把高度和节奏调整好，感觉人有点急，高度分不是很理想。”

蹦床项目奥运选拔赛设置了五站比赛，前两站是世界杯埃巴库站、科特布斯站，

在第三站全国冠军赛后，5月、6月还将分别在河北迁安、清华大学举办两站国内选拔赛，所有选手都可以从五站比赛中选取三站最好成绩参与选拔。为了对标奥运会，制定的奥运选拔标准也较高，每站选拔赛参赛选手的成套难度分必须达到男子17.1、女子14.2以上的门槛才能参与积分排名。“接下来的比赛大概两周一站，强度很大。冠军赛后我会先调整一下，恢复好体力和状态，全力迎接后面两站比赛。”严浪宇表示。

刚刚过去的冬训，严浪宇的训练较为系统和扎实。“这个冬训是自己身体状

态最好的冬训，很注重预防伤病，也继续强化体能训练。着重把腹肌、腿部力量加强了，核心练得比较多。”冬训稳扎稳打，帮助严浪宇在前三站选拔赛实现了高难度、高质量、高稳定性的发挥。

去年伯明翰世锦赛夺冠后，严浪宇创造了巴黎周期三年两夺世锦赛冠军的佳绩，但他不骄不躁，表示要保持清醒，对奥运会放平心态、全力去拼。如今，就算他基本提前锁定巴黎奥运会资格，也还是在备战上本着冷静和专注的态度。“光想结果的话，过程会容易做不好。对我来说，保持一个好的心态，稳扎稳打是很重要的。”

严浪宇在比赛中。

新华社记者 曹灿摄

潘展乐要把夺冠变成习惯

本报记者 李东烨

“本场成绩第一名潘展乐，成绩是46秒97。”

在自己的强项100米自由泳上游进47秒大关，对于如今的中国游泳运动员潘展乐而言，是越来越轻车熟路了。但这个成绩，潘展乐不是特别满意，“巴黎奥运会要更快，才能有竞争力。”他说。

2023年9月的杭州亚运会，潘展乐以46秒97的成绩摘金并打破亚运会纪录，成为该项目上第一个游进47秒的亚洲运动员。今年2月多哈世锦赛，潘展乐在男子4×100米自由泳接力决赛，第一棒游出46秒80的成绩，打破罗马尼亚天才波波维奇46秒86的世界纪录。如今，潘展乐又一次打开47秒大关，以46秒97的成绩拿到全国游泳冠军赛100米自由泳冠军。

谈到再次打开47秒大关，潘展乐坦言：“感觉跟之前差不多，100自项目上不可能留力，这次前程有些慢了，但水平在那里，所以结束时间也会差不多，感觉游到75米之后还有力气。”正如潘展乐所说，这次的分段成绩上，潘展乐前程游出22秒60，后程则是24秒37，直观来看，后程用时比他在多哈游泳世锦赛上打破世界纪录时的24秒54还要快0.17秒。

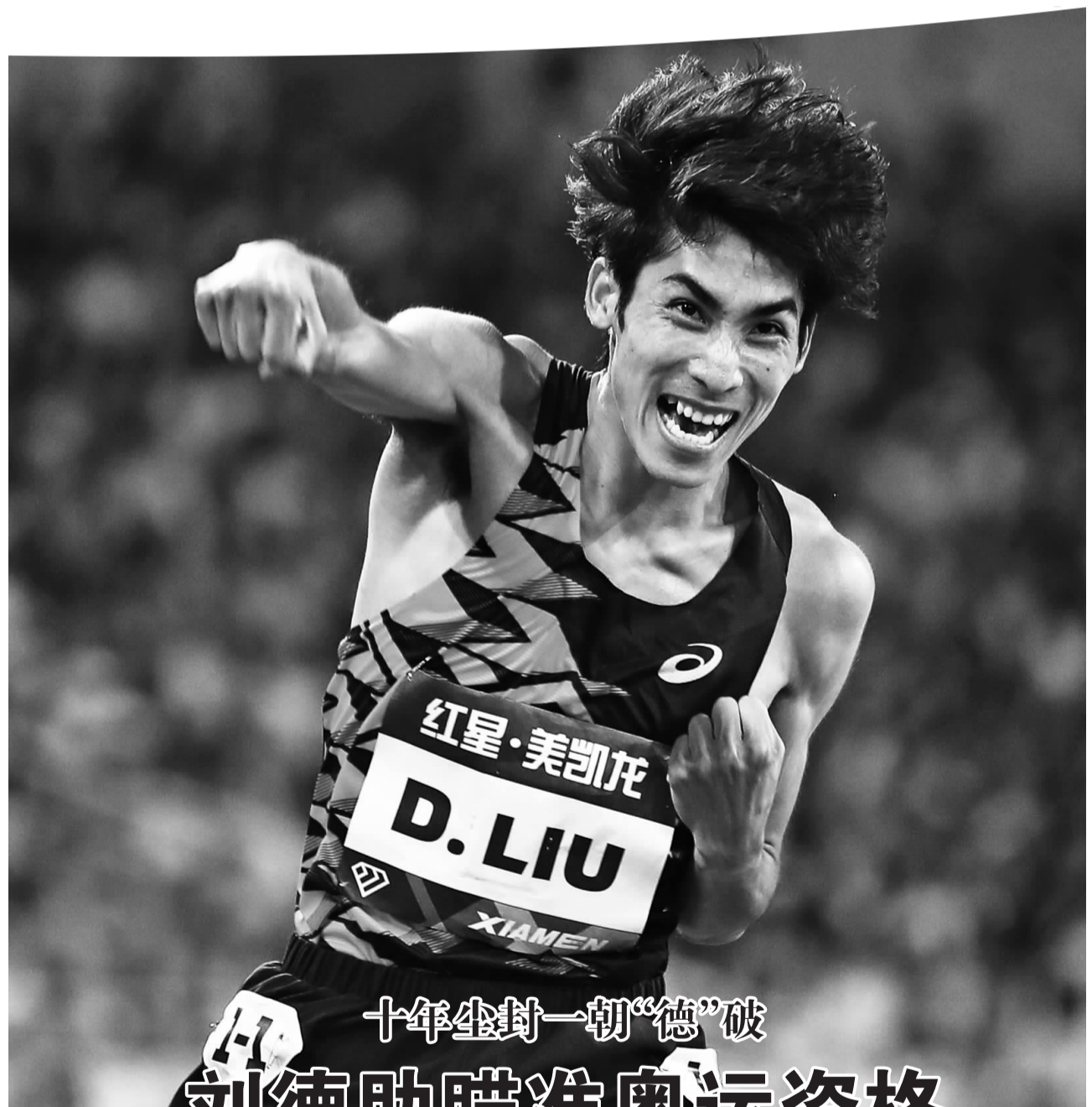
2024多哈游泳世锦赛男子100米自由泳决赛，潘展乐以47秒53的成绩如愿夺冠，为中国游泳队第二次拿到了这个泳池中分量最重的单项冠军。而他在男子4×100米自由

泳接力决赛开棒游出46秒80令人惊叹的计时创造新的世界纪录，成为了中国泳坛名副其实的百米飞鱼。本次来到全国冠军赛，潘展乐在男子100米自由泳项目中再度展现了稳定的实力，从预赛、半决赛再到决赛，成绩一次比一次好，一次比一次快，47秒79、47秒54、46秒97。根据世界泳联的统计资料显示，在目前的男子100米自由泳最快的前100个计时统计中，潘展乐一人独占11次。

世界上能游进47秒以内的选手仅有8位，其中能连续游进47秒以内的选手仅有潘展乐和波波维奇二人。2022年的欧洲游泳锦标赛中，17岁的波波维奇曾连续两次游进47秒，并创造46秒86的世界纪录。相比之下，潘展乐在7个月时间内的三项赛事中都游进47秒，难度也是不小。

教练郑坤良曾经表示，潘展乐在比赛中展现出来的绝佳后程冲刺能力，得益于长期以来以长促短的训练方式：“小潘不是只练短距离，其实从50米到1500米他都练，我们甚至还让他尝试过10公里的公开水域比赛。”潘展乐可以说极具天赋，身高也在1.90米以上，本身就具备了成为世界顶尖选手的身体条件。

持续出色表现让人们对于潘展乐充满期待，谈到巴黎奥运会，潘展乐并没有一如既往地豪言壮语，而是希望自己能够放平心态，发挥全力就好，“这是我第一次参加奥运会，我主要让自己轻松下来，不要有那么多压力。成绩怎么样先不管，我能发挥出全力就好。”



十年尘封一朝“德”破 刘德助瞄准奥运资格

刘德助在比赛后庆祝

新华社记者 胡星宇摄

本报记者 李东烨

长三角国际田径钻石赛（上海/苏州）即将于4月27日重磅启幕。此前的厦门站，中国中长跑新星刘德助完成了对800米全国纪录的突破。

23岁的广西运动员刘德助在今年将室内800米全国纪录提高了2.17秒。4月20日的厦门钻石联赛上，他又以1分45秒66的成绩打破了尘封十年的中国男子800米全国纪录，此前的纪录是名将滕海宁在2014年创造的1分46秒32。“其实赛前就想过自己能够跑到1分45秒60到1分45秒80之间。”在如愿改写全国纪录之后，刘德助坦言，自己

参赛的目标就是冲击全国纪录，“我觉得我还能够提高，因为我第一圈跑得很轻松，只是第二圈被卡到了，有些影响节奏，后面就没有跑得那么理想。”

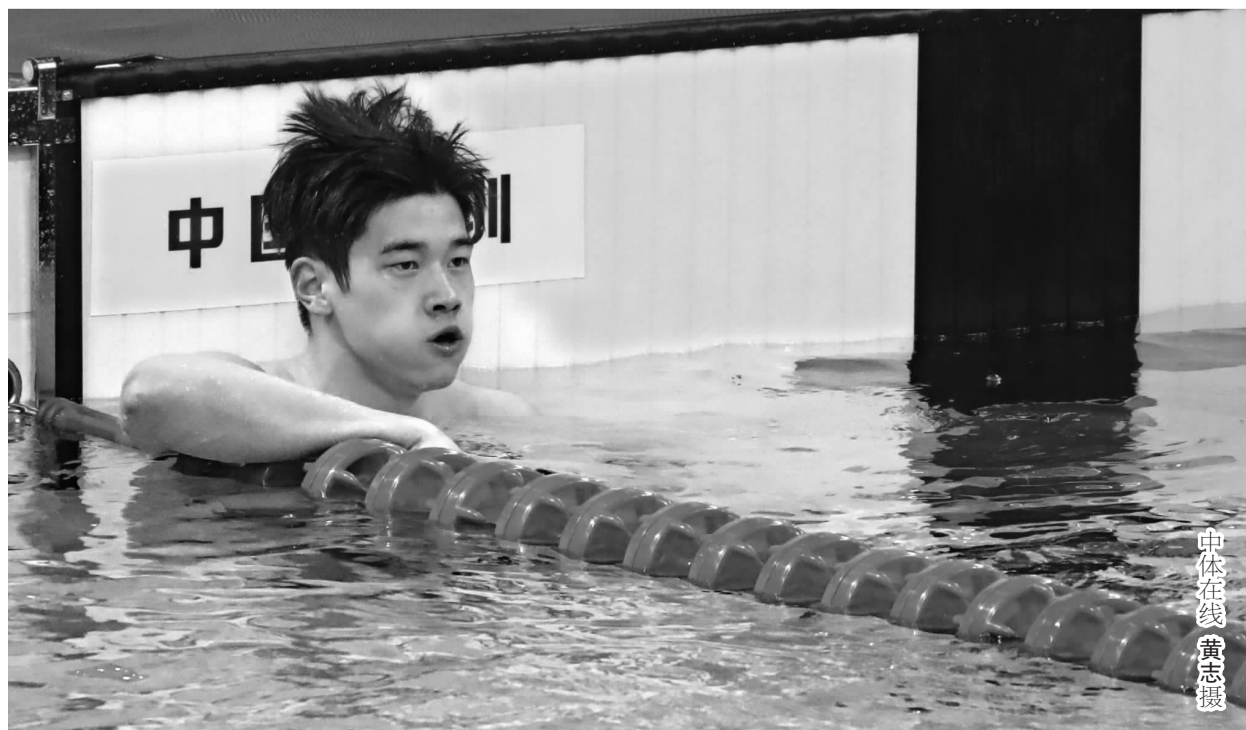
在主管教练石鹏看来，刘德助此次刷新全国纪录并不意外。“坦率地说，短期内达到1分44秒70的巴黎奥运会成绩标准对我们来说还比较困难。”石鹏说，“接下来，我们会争取更多比赛机会，力争通过世界排名积分拿到奥运会入场券。”

一个多月前在山东的室内邀请赛上以1分46秒63打破男子800米的全国室内纪录之后，刘德助收到了钻石联赛组委会的邀请邮件。作为世界田联举办的最重要的国际性赛事之一，钻石联赛发出

邀请是对刘德助目前能力和未来潜力的认可。

“和顶尖运动员同场竞技，意识到了自己的差距。但是对我来说，这也是一个比较重要的大赛经验积累。”谈到能够和国际顶尖中长跑选手切磋，刘德助很开心。刘德助去年在美国训练比赛了6周时间，在那段时间和高水平运动员的5场比赛让他受益匪浅，“就像在这场比赛，出发几百米之后，我就开始调整自己的心态，这也是从国外高水平竞争的赛事当中学到的，都是非常重要的经验。”

“下一个目标就是能够达标奥运会的成绩。”刘德助当前的目标十分清晰，也非常坚定，“然后去参加奥运会。”



申体在线 黄志摄