**巴黎奥运连麦丨对话“百米飞鱼”潘展乐：干进46秒，说到做到**

主持人 巩晗：

各位网友大家好，欢迎来到人民日报新媒体巴黎奥运连麦，我是记者巩晗。今天和我们连麦的嘉宾是中国游泳运动员潘展乐。在这次巴黎奥运会，他收获了两枚金牌、一枚银牌，其中一项还打破了由自己保持的世界纪录。首先恭喜展乐，也欢迎你跟我们连麦，一起给人民日报的网友打个招呼。

潘展乐：

Hello，大家好，我是潘展乐。

主持人 巩晗：

好，今天和我们连线的还有我们在巴黎前方一直报道的人民日报社体育部记者孙龙飞。龙飞一直在游泳场馆给我们带来第一手的现场报道，辛苦了龙飞。

记者 孙龙飞：

展乐好，人民日报的网友大家好，我是人民日报社体育部的记者孙龙飞。

主持人 巩晗：

生日这天，我们也看到了你实现了之前在我们《上场》短视频里接受采访时提到的目标——希望自己能实现能够游进46秒的目标。这个生日愿望你现在想起来，是一个什么样的感受？

潘展乐：

这已经不算是愿望，算是一个目标。然后达到了挺激动的。其实真到游的那天没有想过能游进46秒，就想的是能拿金牌就行了。

主持人 巩晗：

那在生日拿到这个金牌之后，你有没有变得格外开心？

潘展乐：

有吧，但其实也是有遗憾的，因为前一天在房间里看男女混接（比赛），一直在给他们加油，给他们打气，结果发现还是以0.12秒的弱势输给了美国队，也是憋着一口气，想的是靠别人没用，还是得靠自己，我就上了，就拿到了金牌。

主持人 巩晗：

我们其实有一个问题，在最终的结果出来之前，我们都一直不敢问的一个问题。包括你在接受我们的采访，以及在之前在多哈游泳世锦赛上破世界纪录的时候，你都曾说过，希望把这个世界纪录留到巴黎奥运会。我们想知道你的底气来自于哪里？到底是什么样的底气让你在那时候就能够把目标和愿望告诉所有人？

潘展乐：

我的底气就是每天都认真训练，然后加上我们有优秀的科研团队。虽然说我没见过国外的科研是什么样的，但是现在我自认为我们（有）国内最优秀的科研团队和装备。那些机器能够逐帧地分析我的技术动作，包括一些瑕疵，还有水下腿。再加上我们也有优秀的医疗保障团队。特别是这次比赛，就是赛前一直在通过中医的针灸推拿手法，能够保证我完美地发挥出这一“枪”。

记者 孙龙飞：

之前在采访你的时候，说有人称你是“中国飞鱼”。当时你就留下一句说，连世界纪录都没破算什么“中国飞鱼”，然后就一个帅气的转身走了。现在你已经破了世界纪录，而且在今年短时间内连续地把这个成绩提高，你觉得现在可以叫你“中国飞鱼”了吗？

潘展乐：

我觉得也不行，这个称号留给有缘人。我就是适合做那个，怎么说呢？接力当中替队友兜底的那个人，做一个默默无闻在后面支持所有队友的人，希望赶紧有人出来把我给“拿下”。

记者 孙龙飞：

你这个太谦虚了，你明明是实现了惊天逆转，你不可能是一个默默无闻的人了。

潘展乐：

那就是正常发挥。我们需要的就是“仰（泳）蛙（泳）自（由泳）”三棒能够赢美国队。因为我们蝶泳棒本来就是弱势，并不是说惊天逆转，这是应该做的。

记者 孙龙飞：

但是你守住了你的这一棒，而且你在这一棒还游进了46秒以内。虽然不是在单项当中游的，但是这个成绩也非常地令人惊讶。你对这个成绩满意吗？

潘展乐：

我觉得这个成绩一般般，没什么感觉，就跟单项正常发挥一样。

潘展乐：

聊了这么多，你会发现亚当·皮蒂他当时出池的时候，也是把看似不可能的人类极限一步一步拓展到了，就从58秒4变成56秒8，这样他的分段也就是历史最快的100蛙分段。但是我现在是世界纪录保持者，我不能让美国那种一个47秒6最好成绩的人去游个46秒0，然后当分段第一。我肯定得有我自己的尊严，得拿回来属于我的一切。

记者 孙龙飞：

当你取得好成绩，不管是拿金牌还是破纪录的时候，每次采访问你，你总好像是对自己的成绩还不够满意。那么你觉得要游到什么程度，或者说实现什么样的成绩，才会让你大大方方说，我对这个成绩很满意，我很开心。

潘展乐：

我觉得游到什么程度，游到我24、25岁或者26岁、28岁游不动的时候，我会觉得很满意。因为感觉我已经没有再突破的空间了。所以你说，未来的每一“枪”都有机会涨成绩，一切皆有可能，所以都是正常发挥，一般般

主持人 巩晗：

一直在说一般般，但是我们想到你拿到的金灿灿的奖牌，还是觉得特别喜欢，特别想让你给我们展示一下，你这一次拿到的奖牌，可以吗？现在随身带了吗？

潘展乐：

好啊，首先是金牌吧。来，展示！据说这一个是埃菲尔铁塔中间的原材料，那一块铁。然后这是啥？不知道，第一次拿，好新奇，还有孙佳俊说的“微瑕”的金牌，磕了一个口子。然后是吉祥物，金牌这里也是会是金的，包括它的靴子也是金的，银牌都是银的，铜牌也都是铜的，而且材质跟奥运村里买的那种纪念品不一样。然后奖状，这个样子，然后抽出来外面全是金色的，金牌就是金的，银牌就是银的，铜牌就是铜的，然后我两个第四奖状就是纯白色的。

记者 孙龙飞：

领奖的时候还有一个卷轴，大家都很关心是什么？

潘展乐：

那个卷轴我已经收起来了，就是一幅海报。

主持人 巩晗：

就是那个我们看到的画得很清晰的官方海报，对不对？

潘展乐：

对。

记者 孙龙飞：

你刚才也说到了，就是你在前一天看队友比这个接力的时候非常激动。那你当你自己上场的时候，是带着一种怎么样的心情和力量去比的？

潘展乐：

其实有很多种因素。第一种就是刚刚说的，队友上场没拿到金牌，挺替他们遗憾。然后还有就是“甲鱼哥”（徐嘉余）比了这么多届奥运会，还没拿到自己的奥运会金牌、奥运会冠军，也是为他出了一份力。现在他也终于实至名归了。我们仰泳这一棒坚持了十年，终于等来了一个奥运冠军。

还有就是覃海洋，第二天蛙泳表现让大家都非常的可惜，包括他自己也是。然后我就特别想证明，因为他那时候觉得是100蛙游完，200蛙也有机会，结果200蛙半决赛没进。然后我就想单项比完能够跟他讲一声，混接还是有戏的，你要相信我。结果那两天就没看到他，他说他自己休息去了，在床上睡觉看比赛。后面就是等到他状态恢复就是男混预赛，他说58秒51还没有尽全力的时候，我就知道混接希望有了。

还有也是为了孙佳俊和闫队（闫子贝），为了我的三个好队友。王长浩是因为身体不舒服没上，让他这一棒替补，他的压力是最大的。他之前蝶泳和蛙泳都在练，因为他蝶（泳和）蛙泳都是第二，就很难抉择。现在让他上了一棒主力，也是一个人生挑战。带着这样的心情去游，那时候想今天必须得拿下他们，拿下这枚金牌。

记者 孙龙飞：

你刚才介绍了这一通，也说了很多队友的优点，感觉经过这次奥运会，你也变得更成熟了。那之前在混采区的时候，另外三个人都喊你大哥。

潘展乐：

你听错了，他们都是大哥，没有他们三棒也没有我。

主持人 巩晗：

如果我们用一个词来总结你过去9天的巴黎奥运之旅，你会怎么说？

潘展乐：

感觉过去9天巴黎之旅，一个词，就跟我赛前说的一样，轻松。

主持人 巩晗：

那有没有一条故事线，就是开头是怎么怎么？如果要形容一下，怎么形容呢？

潘展乐：

就是第一天，就是每一个比赛的第一天，大家状态都不会太好吧。因为都是好久都在训练当中，没有调动起来，没有找到那种感觉。所以第一天上午预赛，就是稍微拉了一下动作，游了一个46秒98，但是为自己下午做准备。然后后面就是一枪比一枪好，就比过来了。下午游了46秒92，但是没有为中国队站上领奖台，也是挺可惜的。但队友发挥得都不错，都是正常尽力去游了。然后200自预赛找找水感，后面就是全力保100自，结果100自预赛还差点给自己“放”出去了。但是后面半决赛和决赛全力拼回来了，也是不留遗憾，包括也给队友很大的鼓励。

然后休息了一天，上了男女混接的预赛，也是收了一点力吧。因为想争个好道次，然后尽量是3道和6道。那时候“甲鱼哥”（徐嘉余）跟我说的，因为如果在边道的话，仰泳顶上那个天花板是歪的，会不好游，也是完成了他的愿望的，在第三道游。

主持人 巩晗：

龙飞你在现场作为记者，看到这一幕是什么样的，当时是什么样的心情？

记者 孙龙飞：

其实这届奥运会，外界对于咱们中国游泳队的期待很大。但是在前半程，可能咱们一直都没有打开金牌这样一个局面。我觉得当时不管是队里面队员的压力，包括混采区咱们的中国记者，其实也会有一些压力和紧张的氛围在里面。但是在这样的情况下，我们的潘展乐潘队出手了。在这个100自以那么好的一个成绩破世界纪录，拿了这块金牌。那你能说说当时在这种压力之下，是怎么样去调节自己的心理状态，然后最终拼下来这个金牌，拿到开门红的？

潘展乐：

其实他们每个人都失利，就是从覃海洋100蛙输了那天起，就感觉有点不对劲，感觉这次运气特别得背。然后包括“甲鱼哥”（徐嘉余）和小唐（唐钱婷）他们100仰、100蛙单项的时候，他们是9点27分比赛，我9点24分下了班车，赶紧冲下去，就食堂里面那个转播去看他们比，结果发现他们俩又是第二。真的就搞得我有点怀疑自己，不知道是泳池的问题还是自己的问题。就包括上场的时候压力也挺大的，特别是第一天预赛差点“玩脱了”，整得浑身都紧张。然后决赛的时候压力也大，就是想着后程是查尔莫斯、波波维奇的强项，就是再怎么样也得顶住，不能让他们追上我。前程就是全力冲，但结果是不错的，而且后面我累的时候，游不动的时候，他们已经追不上来了。

主持人 巩晗：

刚刚你提到了很多你的队友，这里还有一位队友，就是我们曾经在采访当中经常听到汪顺在接受采访的时候，会如数家珍的说出你成长的每一个阶段，每一个突破。平时在队里你跟谁的交流最多，然后有没有什么想对别人说的？

潘展乐：

就是队里我跟谁的交流最多？我跟郑教练交流最多，有时候会跟顺哥互相交流。大家都对我帮助很大，又给了我压力，又给了我鼓励。

记者 孙龙飞：

你刚才说，你这届奥运会整个状态还是很轻松的。你用的关键词是“轻松”来形容自己。但是其实对于不管是第一次还是参加过很多次奥运会的选手来说，对于这种大赛，心里难免都会紧张，会有一些发挥失常的这样的状况。那你第一次参加奥运会怎么能够做到这么云淡风轻，你是怎么去调节每天自己的状态？

潘展乐：

对，我也紧张。只是，怎么说呢，我要是真的紧张的发挥失常，也不会有这个采访。

记者 孙龙飞：

你是怎么去做的呢？把这种紧张情绪抛开。

潘展乐：

就按照正常训练的方式去游，然后深呼吸，放轻松，放空自己。

记者 孙龙飞：

每天能够保证几个小时的睡眠？

潘展乐：

我有时候一天早上跟午觉加起来能睡11个小时，有时候只睡六七个小时。就是看第二天早上的比赛结果和前一天晚上的比赛来定。

记者 孙龙飞：

总体来说还是吃得好，睡得好，练得好。

潘展乐：

对，因为9天赛程其实对于我们来说比较长，也是除了（全国游泳）冠军赛，这是第一次大赛上挑战这种9天的赛程，也是能够勉强能顶下来。因为基本上比赛都是七八天结束了。比到最后两天，你看像混接美国队，特别是仰泳和蛙泳，都已经“松”了，发挥不出来自己最好成绩。但我们还是顶住了。

主持人 巩晗：

这种“顶住了”也的确给我们带来很大的底气和激励我们的人心。你夺金的那天晚上，是我们北京时间的凌晨，在夺金的那一刻，我还是听到了隔壁传来的欢呼声。可以说我们全国人民也是一直在关注着游泳的比赛。但同时也正像龙飞刚刚提到的那样，我们一直憋着一口气。这次我们的成绩也让部分西方媒体和一些人破防了，有些西方人士就没绷住，质疑说您的成绩，尤其是46秒以内的成绩已经是人类达不到的速度。你怎么看外媒对您的这种质疑？

潘展乐：

我不看他们对我的质疑，他们达不到是他们的事儿，我们能达到就证明我们厉害。然后包括针对我们的兴奋剂检测那么多次，确实影响到我们了。但是我们是最干净的，是最清白的，所以我们才能拿冠军。

记者 孙龙飞：

对，展乐一直在专注自己，就是不管别人说什么，我也不听、不看，我只把自己训练当中的这个部分给他游好就行了，对吧？

潘展乐：

对。

主持人 巩晗：

我们看到您在社交媒体上，在每一次夺了金牌之后都有发一条微博。然后每次发微博好像角度都不大一样。你在这些社交媒体上想跟大家沟通的是什么？

潘展乐：

其实我更想的是我们中国游泳的梯队能够上来，老将能够继续去往前拼，然后有新的选手们慢慢的进步。

主持人 巩晗：

在社交媒体上流行特别火的一张图，我这里也准备了，打印出来给您看一下。这个是应该是挂在您床头上的各种奖牌，对不对？然后特别想知道为什么会把奖牌挂在床头上，以及你的奥运奖牌到底回去会放在什么位置。

潘展乐：

不知道。这些都是我外公，就是用你们的话来说叫外公，我们温州人自己都叫爷爷，他会帮我挂这些奖牌，然后我负责的就只是拿奖牌，剩下的交给他们。

主持人 巩晗：

你提到你是温州人，网上还有一个对您的称呼，说用温州话叫潘展乐三个字就是“破纪录”。但是也有温州朋友觉得发音不标准，特别想听你自己用温州话说一次你的名字，怎么说？

潘展乐：

我自己说吗？我不会说温州话。我能听懂，但我怕自己说的不标准。

记者 孙龙飞：

这次咱们游泳比赛的时间在国内都是凌晨，很晚的时间了。但是有很多国内观众也一直守候在电视机前去看咱们的比赛。那你的家人也有看你比赛吗？你拿到金牌之后有没有跟家里人联系，沟通说了怎么样的内容？

潘展乐：

没有联系，没有沟通。他们都在网上已经看完了我的全程我的采访，然后也会给我发微信鼓励，我也会回。但是真正的还是得等到见面那天再去说。

记者 孙龙飞：

你觉得你见回国之后见到他们的这种心情会是怎么样的？

潘展乐：

不知道，我还是觉得得低调一点，争取在我的职业生涯里能够继续突破自己的成绩。其他的一切都先不管，包括别人少关注我一些。

主持人 巩晗：

想让大家少关注你一些？但是在你第二次夺金的这一天里面，我特别想跟你分享的是，在社交媒体上你上了无数次热搜。

潘展乐：

所以说少关注我一些。以前从来都不会上这种热搜，现在一个小动作就能上。

主持人 巩晗：

我身边的很多朋友都在告诉我，把你的夺冠视频刷了无数遍，还有很多网友发现，你之前的微博名曾经用过“看台观战选手”。这个名字跟现在的名字相比，是不是已经到了一个新的阶段？你怎么评价自己的这样一个新的变化？

潘展乐：

这个名字是因为，之前第一次参加布扎比（站比赛）的时候，我注册了微博，那个时候每天待在看台上看别人比赛，因为我“太菜了”，再加上我原来“潘展乐”3个字用不了，被人占了，所以我才起了“看台观战选手”。因为别人都会有一个自己的称号，我就随便起了一个，没想到后面火了，（杭州）亚运会比完还是想改回去，因为我就是我自己。

主持人 巩晗：

正如你说，你就是你自己，很多人通过这一次也看到你的成长，你他们也会觉得你会成为他们的榜样。你有没有什么想寄语他们的？尤其是你现在才20岁，有很多还比你还小的人，你会想对他们说什么？

潘展乐：

好好努力吧！你的付出一定会有回报的。然后我相信以后会有很多人能够跟上我们、超越我们，成为中国游泳的顶梁柱。虽然说现在还小，但是每个人都有机会。我也希望每个人都能成长起来，我们能够打破美国的垄断，争取拿下更多的接力金牌和单项金牌。

记者 孙龙飞：

你比完全部的比赛之后发了一条微博说，新的征程已经开启了，然后也默默设定了给自己设定一个目标。那你能透露一下你最新的这个目标是什么吗？

潘展乐：

目标就是得完成以后再跟你们吹牛才爽。

主持人 巩晗：

我们很想跟您再问最后一个问题，网友在这整个9天的征程非常关注我们中国游泳队。也希望您在最后给他们有一点寄语。

潘展乐：

祝网友们身体健康，快快乐乐的，然后也是积极向上地生活。

记者 孙龙飞：

也希望像你说的一样，我们中国游泳队的每个运动员，包括我们所有的人民日报的读者和网友们，以及所有的观众们，都能像你的名字一样，每天健健康康，展现快乐的笑容。谢谢展乐，谢谢展乐，辛苦了！

主持人 巩晗：

感谢展乐做客我们的节目，期待下个赛场再见，也期待龙飞从现场带来更多更好的报道。今天的连麦就到此结束，感谢大家观看，再见。