



亚运会夺冠 潘展乐游过自我怀疑

爱知·名古屋亚运会游泳项目9月20日在东京水上运动中心开赛，当晚的男子100米自由泳决赛悬念拉满。

比赛开始后，中国队选手、该项目世界纪录保持者潘展乐前50米排名第三，转身时落后领跑的韩国选手金荣凡0.11秒。后50米，他逐渐缩小差距，最终在触壁时完成反超。最后阶段，两人的竞争异常激烈，肉眼几乎无法判断谁先触壁。

大屏幕显示出成绩后，潘展乐翻身骑上水线庆祝。他最终以47秒61率先触壁，夺得金牌。金荣凡以47秒65获得银牌，只比潘展乐慢了0.04秒。另一名韩国选手黄宣优以47秒79摘铜。

在近些年的国内比赛中，人们其实很少见到潘展乐如此庆祝。赛后接受采访时，他也并未急着离开，而是耐心听完一个又一个问题，谈比赛、谈训练，也谈起过去两年间的低谷与自我怀疑。与此前面对镜头时惯有的简短表达相比，这一次，他似乎愿意讲得更多。

“游到99米的时候，都觉得可能要输了。”潘展乐说，“颁奖前，我还问了金荣凡，他说（他的）臂展有2.16米，我的臂展其实才1.9米多，差20多厘米。所以最后1米的时候，我真觉得要输了……可能运气好吧，算是侥幸。”

三年前的杭州亚运会，潘展乐以46秒97夺冠，成为亚洲首位突破47秒大关的男子百米自由泳选手。2024年多哈世锦赛，他在男子4×100米自由泳接力第一棒游出46秒80，刷新世界纪录；同年的巴黎奥运会上，他又将这一纪录提高到46秒40。

荣耀之后，潘展乐需要面对的却是许多茫然。2025年全国游泳冠军赛，他以47秒77夺冠；新加坡世锦赛半决赛，他游出47秒81，排名第十无缘决赛；十五运会虽然夺冠，但成绩是48秒01。今年3月的中国游泳公开

赛，他以48秒05获得铜牌。

比起成绩本身而言，随之而来的自我怀疑可能才是最难破除的心魔。“这两年我越来越不自信。”潘展乐说。

这次亚运夺冠后，他在记者面前重新谈起了这段经历。“过去两年对我来说最大的问题就是每天都在努力训练，但比赛总发挥不出来，找不回2024年巴黎（奥运会）那段时间的感觉。但现在发现其实还是能比出来的，最大的问题可能还是心态。”

为了解决问题，他尝试过调整训练方法，也尝试过改变比赛习惯，还前往海外进行了一段时间的训练。今年亚运会集训期间，他表示自己正在努力把体重等身体指标调整回巴黎奥运会前的状态。

相比成绩最耀眼时的锋芒，这一次，他的表达更平静，也更具体。他谈训练方式的调整，谈外训带来的改变，也坦率承认自己还有许多需要提高的方面。

“最大的改变还是心态。享受生活、享受比赛，平时训练尽自己最大努力，比赛不留遗憾就行。”潘展乐说，“享受比赛”并不是不再渴望胜利，而是开始接受比赛中所有可能出现的结果。

“我一直觉得我不是天赋型或者天才运动员，输赢胜败乃兵家常事。赢了当然是好事，输了就积累经验。”他说，“哪怕今天输了，只要成绩达到我自己的要求、达成自己的目标，就可以。”

接下来，他还将在亚运会中参加3个接力项目。至于更远的目标，他更关注眼前。“不想说得太远了。往小了说，就是争取在比赛里把训练的水平和状态完完整整发挥出来，让自己不留遗憾。” 据新华社



潘展乐赛后挥手致意。

圆梦亚运会 刘德文以静对人生

9月21日，刘德文代表中国队参加爱知·名古屋亚运会男子太极拳太极剑全能决赛。

太极拳比赛，他第一个上场，9.780分。太极剑比赛，他最后一个登场，又是9.780分。

27岁的刘德文凭着两个同样的最高分，站上亚运会的最高领奖台。“很激动，为中国代表团再添一金。”刘德文说。

这枚金牌，他等了太久。

他上一次站在国际赛场，还是八年前的2018年世界太极拳锦标赛。自那之后，他几乎从公众视野中“消失”了。“2019年，我几乎没在国内的锦标赛进过决赛，那时候是非常低落的。”刘德文说，那段时间，他看不到出路，也不知道自己还能练多久。

转机出现在全运会之后。他说自己那时候“觉醒”了——不再纠结于成绩，而是沉下心来，日复一日地训练，挖掘太极中更深邃的东西。“去感受太极的韵味文化，然后去琢磨去研究。”他像一位隐于武林的侠客，脱离成绩与分数纠葛，沉下心来去钻研太极。

2025年第十五届全运会，他终于拿到了全能冠军。经过一关一关的亚运会选拔赛，他又拿到了这张去往名古屋的门票。

这是他第一届亚运会。八年等待，一朝圆梦。

“上午太极拳舒展圆活，虚实动静把握到位；下午太极剑身剑合一，劲力收放自如。两套成套动作难度完成到位，同时把阴

阳、天人合一的太极文化内涵贯穿其中，形神兼备。”教练李强说，刘德文的风格在太极选手中十分特别。

“我的风格就是以陈式为主，所有的动作、音乐都结合了陈式的太极拳，比较‘刚’一点。”他说。

别人打太极追求柔，他偏要打出刚劲。这种与众不同的风格，成了他的杀手锏。“战胜对手就是心态要好，不能把自己的位置放得太高。”刘德文说，“平常心去打，平常心去比赛。”

从第一个上场拿到9.780的高分，到最后一个登场稳住阵脚，他把“平常心”三个字执行得很彻底。教练赛前跟他说“有头有尾，开好头收好尾”，他做到了。

太极对他来说，早已不只是一项运动。阴阳平衡的哲学让他走上了职业运动员的道路，也教会他如何走过低谷，做到宠辱不惊，给了他新的人生姿态。

“我从4岁开始习武，以前也练长拳。太极能让人心静下来。在生活中做事情，我都能让自己静下来。”

这份“静”，是他在人生最难的时候练出来的。刘德文在单亲家庭长大，母亲在他幼年时期就因病去世了。“我一直带着母亲的委托，一步一步走到现在。”嘈杂的混采区内，他说这话的时候声音很轻。

从4岁习武，到27岁亚运摘金，二十多年的路，他肩负着母亲的期许，一步一步走完。

这枚金牌，他最想献给天上的妈妈。走出赛场，他终于可以松一口气，回家过个中秋节。

带着那份委托和这块金牌，他会更坚定地走下去。 据新华社

刘德文在比赛中。

