



5月4日,冠军山东队选手杨浣瑄(中)、亚军河北队选手李冰洁(左)与季军广东队选手汤慕涵在颁奖仪式上。 新华社发



5月4日,杨浣瑄在比赛后。 新华社发



杨浣瑄的画

5月5日,在青岛举行的2021年全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛女子100米自由泳半决赛中,杨浣瑄以53秒56的成绩位列第一,晋级决赛。而在4日举行的女子200米自由泳决赛中,杨浣瑄以1分54秒57的成绩刷新她在3月份创造的亚洲纪录。

在泳池里,她是势不可当的飞鱼,两个月两次改写女子200米自由泳亚洲纪录;在生活中,她说话柔声细气、喜欢画画书法——这就是淄博姑娘杨浣瑄的AB面。

两个月两破女子200米自由泳亚洲纪录

文艺少女+水中飞鱼 淄博姑娘杨浣瑄的AB面

两个月两破亚洲纪录

4日,青岛国信体育中心游泳馆,2021年全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛女子200米自由泳决赛中,欢呼声伴随着热烈的掌声响起,杨浣瑄以1分54秒57的成绩刷新她在3月份创造、目前还在等候亚泳联认可的亚洲纪录。她此前的纪录是在今年3月份举行的中国游泳争霸赛肇庆站比赛中创造的,她以1分54秒70的成绩夺得女子200米自由泳冠军,打破了日本选手池江璃花子创造的1分54秒85的亚洲纪录。

在19岁的杨浣瑄看来,让亚洲纪录“排队”等待批准流程这件事“顺其自然,并非刻意为之”。“我只是想创造一个比较好的成绩,没太多想具体破纪录的事。”

杨浣瑄透露,在参加青岛冠军赛前,她和教练团队在海拔900米的云南芒市备战,露天泳池,有助于她在训练后恢复并在青岛取得好成绩。“我的

体能、力量和速度都有提升,当然也有之前的积累。”

面对如何在上午决赛时发挥水平的难题,杨浣瑄找到了适合自己的应对秘方:“多热身、多调动、多活动。”

东京奥运会延期一年间,杨浣瑄羽翼渐丰,已经成长为中国游泳的一大亮点人物:在2020年10月全国游泳冠军赛,她与徐嘉余、闫子贝和张雨霏联手,打破了由美国保持的男女4X100米混合泳接力世界纪录;她的单项200米自由泳也进入世界前列。

众人对她的期待日益升温,杨浣瑄坦言:“会有一些压力,但是最重要的是做好自己。东京奥运会上,我希望在接力中出一份力,能发挥自己最好的水平去帮助团队。单项中我希望突破自我,跟欧美选手去较量,拼一下。”

泳坛新星亦是书画小才女

杨浣瑄透露,自己排解压力的方式是“倾诉”。其实,杨

浣瑄还有一手“绝活”——绘画和书法。

教练王爱民说弟子一直是“小才女”,从小喜欢画画,进队后临摹书法,每年给恩师画一幅肖像画,逢年过节她送给大家的礼物就是亲笔画、对联和福字……在国家游泳队,出生于2002年的杨浣瑄是公认的小才女。如果不是游泳,杨浣瑄可能会当个书画家,但现在,她的目标是,站上东京奥运会的领奖台。

自进入国家游泳队以来,杨浣瑄成长迅速,2019年光州世锦赛,她在半决赛刷新世界青年纪录,决赛收获第五名。

如今,杨浣瑄已是中泳坛女子中距离项目最具实力的00后新秀。知道这一点并不稀奇,但人们不知道的是,她在书画方面也有相当功底。“我喜欢画画和书法。”她说,“业余时间,我就会干这些自己喜欢的事情。”

五六岁时杨浣瑄喜欢上绘画,为此,她还专门找美术老师学过。虽然因为游泳训练暂停

了绘画学习,但这个兴趣爱好一直伴随至今,只要有灵感,想画就画,通常是临摹。每年,她都给恩师王爱民画一幅肖像画,深得王爱民喜欢。

10岁开始,杨浣瑄在王爱民的指导下学习书法。“我的教练字写得特别好,书法是他教我的。在队里有时是我写春联。”王爱民既教游泳又教书法,很难得有弟子既在游泳上有造诣,又在书法上得到真传。

王爱民认为,业余时间培养运动员在其他方面的业余爱好,对主业游泳很有促进。他介绍,平时只要有时间队员们就会练习书画,通常利用晚上的时间临摹字帖,“杨浣瑄就临摹了很长时间欧阳询的《九成宫》,学习字体的间架结构。”

杨浣瑄的性格比较温雅,王爱民说:“书画除了提升专注力外,也是缓解压力的好方式。她可以静下心来思考一些问题,包括对技术的改进和怎样去掌握教练传授的技术要点。”杨浣瑄在训练中很用心,她最大的特点是执行力非常强,只要教

练把技术给她讲透了,她就会不折不扣地执行好。“长期坚持画画和写字,对性格、心理方面的锤炼是有帮助的。”

按照王爱民的话来说,杨浣瑄最大的特点是头脑清楚,是个小才女。训练自觉、比赛不畏高手,这样的孩子,不管做什么都能成功。事实上,在投入专业训练之前,杨浣瑄小学时期一直担任班长,是学习标兵,对教过她的老师一直保持着感恩的心。进入国家队后,她还特地用硬笔书法给母校的孩子们写信,鼓励孩子们。

杨浣瑄才19岁,未来的发展空间还很大。在她看来,延期的东京奥运会对自己反而是个机遇。她谦虚地表示:“对我们这些年龄还小、实力尚弱的运动员来说,奥运会延期是一次更好的机遇。利用一年时间踏踏实实训练,不断提高自己的竞技能力。”

果然,在今年的比赛上,大家看到她飞速进步。

据新华社、《新民晚报》

张医广【2020】第0706-033-370303号

5月8日启贝口腔
院长课堂种植牙专场开讲

进口种植体“种一送一”!

院长课堂种植牙专场当天,实惠多多

1. 启贝口腔王立珂院长亲自解答种植牙患者疑问,现场设精美茶点,种植牙问题权威解答。
2. 无论在哪做的活动牙,当日进店免费拍CT口腔检查,院长亲自出牙齿种植方案。
3. 限量高端种植体“最高立减5000元”、进口种植体“种一送一”;部分高端种植体享终身质保。
4. 现场预交定金赠送高端洁牙卡;现场缴费全款享双倍积分。
5. 参加即赠送家庭健康大礼包(颈枕+相框+种植牙特刊+各诊疗项目优惠券)。

时间:5月8日上午9点 地点:启贝口腔新村路店(西五路与新村路路口东南角) 电话:0533-2881566



扫码报名