

全能

【水上人生】



张展硕

3月23日,2026年中国游泳公开赛暨全国春季游泳锦标赛在深圳大运中心游泳馆落幕。本届赛事汇聚澳大利亚、美国、德国等多国泳坛名将,中外选手同场竞技。这既是检验中国游泳队冬训成果的核心赛事,也客观展现了队伍当前的竞技状态。18岁的张展硕再次成为最耀眼的明星,他独揽男子200米、400米、800米、1500米自由泳四枚金牌,四项成绩全部刷新个人生涯最好成绩。

本版撰稿
特约记者 金城

“

后天的努力远远大于天赋,为了更好的成绩,我只能日复一日地训练,并且牺牲了很多玩的时间,有舍才有得。

”

“从领奖台上下下来,一切从零开始”

泳迷还记得在大湾区全运会游泳比赛的最后一天,因为两项长距离比赛间隔时间太短,游完了1500米自由泳决赛之后,张展硕放弃了即将进行的400米个人混合泳。如果赛程安排更合理一些,张展硕极有可能拿到六金,而在比赛结束之后,张展硕将五枚金牌挂到了省队教练金浩的脖子上。后者曾是亚运会金牌获得者,更是张展硕进入省队后一直带教的教练。

全运会的五金表现证明了张展硕在国内赛场已经形成绝对的统治力,但到国际赛场是否能够经得住考验,大伙心里都没底。这次在深圳进行的

年纪轻轻
硕果累累

运动基因,三个“特别”

张展硕2007年5月出生在青岛的一个港口职工家庭。父亲张勋山曾是运动健将,母亲丁丽娜是山东省田径队专业运动员。张展硕从小就展现出不俗的运动天赋。而之所以将孩子送去游泳,张勋山当年的想法也是特别朴素,“出生在海边的孩子,如果不会游泳可说不过去。”就这样,6岁的张展硕一头扎进了泳池,也正式开启了一段乘风破浪的泳池故事。

仅半年后,6岁的张展硕就站上了青岛市中小学生游泳比赛的出发台——他是所有参赛选手中年龄最小的,其他小朋友最少也比他大一岁。“他那时候对比赛没有概念,就是觉得挺新奇,蹦蹦跳跳就上去比了。”张勋山对于当时的场景,仍是记忆犹新。惊喜的是,这个全场最小的选手,竟在那次比赛中带走6金2银!

2014年,青岛市游泳队的教练柳子谦在一次市游泳队集训时注意到了这个特别的孩子。身材修长、眼神执着,一直从事青少年游泳选材与培养的柳教练一眼相中了这棵好苗子。队内测试,年纪最小的张展硕游出了不输师兄师姐的成绩。负责拍表的教练甚至以为张展硕偷懒而罚他又多游一趟。

“特别听话、特别沉稳、特别能吃苦。”柳子谦教练谈起张展硕时,用三

个“特别”形容他。有一年冬训,当其他队员因感冒缺勤时,张展硕保持了全勤纪录。这份自律,从他踏入市队、省队到国家队,始终如一。“中长距离选手要比别人多吃苦。别人游5000米,他就要游8000米、10000米。”柳子谦感慨,“这么小的年纪就能懂得并坚持,实在难得。”

训练结束回家的路上,坐在车后座的张展硕总会累得睡着。这一幕,成为父亲心中最深刻的记忆。“体育没有捷径。”张勋山深知,“天赋再高,没有勤奋也达不到顶峰。”



张展硕一家三口都是运动员

下届奥运会的新期待
中国泳坛未来领军人物

张展硕真正走进全国泳迷的视线还是在去年大湾区全运会上。当时,刚满18岁的青岛小伙子在全运泳池中劈波斩浪,八天赛程出战四个单项加一项接力,收获五枚沉甸甸的金牌。其中,还打破一项世界青年纪录、三项全国青年纪录。

从那时起,外界就将张展硕看作中国泳军的下一个领军人物,更是有不少人笃定认为,他能够站到下届奥运会的最高领奖台。对于这样的期许,张展硕和他的家人一直保持着足够的冷静与谦逊。在全运会期间,张

展硕的父母以及之前在市队带他的教练柳子谦都前往比赛现场观战,而随着张展硕持续夺金,关注度越来越高,他的父母也接到了无数采访邀约。但低调的二人都是婉言谢绝,即使面对熟悉的家乡媒体,他们往往也只是简单地表示:“自己以孩子为荣,希望继续努力,其他的比完赛再说。”

本届中国游泳公开赛,张展硕400米自由泳中击败巴黎奥运会冠军梅尔滕斯,这枚金牌不仅展现出中国男子中长距离自由泳的潜力,更让泳迷对张展硕的下届奥运会充满期待。

读了复旦新闻系
自此“i人”变“e人”

2024年多哈世锦赛,不满17岁的张展硕迎来世界大赛首秀。在4×200米自由泳接力中,他担任最后一棒,与队友一起打破了欧美选手26年的垄断,夺得了一枚划时代的金牌。赛后,比他年长的队友对他赞不绝口,而张展硕只是羞涩地说:“运气的成分大一点,主要还是不能辜负队友。”

这块金牌也被认为是他游泳之路上的“分水岭”。不仅极大地提振了他的信心,更让他明白了自己未来的目标与方向。在当年进行的巴黎奥运会上,初出茅庐的张展硕也正常发挥了自己的水平,与队友一起获得了4×200米接力的第四名,虽然未能站上领奖台,但他的表现已经让外界看到了小将的潜力。

巴黎奥运会之后,张展硕在回到家乡面对媒体采访时依然略显羞涩。不过随着年龄增长,特别是获得到复旦大学新闻系学习的机会后,张展硕的抗压能力与应对能力明显提升不少。在拿到全运金牌之后已经能够从从容容面对媒体。大伙印象深刻的是,当被问到“战胜孙杨和潘展乐的感受时”,张展硕谦

虚表示“还要向前辈和老大哥学习”。当被问到他的游泳天赋时,张展硕表示“后天的努力远远大于天赋,为了更好的成绩,只能日复一日地训练,并且牺牲了很多玩的时间,有舍才有得。”

有一次接受记者采访时,张展硕表示,自己是新闻系的学生,也想客串一把记者,随后就开玩笑似的抢过记者话筒“反客为主”采访起自己的队友,这样耍宝的表现反映出张展硕的成长与变化。

