



亚运回响

狂展七金

硕果累累

北京时间9月25日,2026年爱知·名古屋亚运会游泳项目的最后一个比赛日。当男子400米自由泳决赛结束之后,中国选手、年仅19岁的小将张展硕并没有立刻上岸,只见他坐在泳道线上,舒展双臂,面对全场沸

腾的观众,右手从容地竖起手指:“1、2、3、4、5”,随后举起左手,将最终的数字定格在了“7”,“刚出水的时候,我在水里数了一遍自己的金牌数字,从1到7,就是想表达我拿了七块金牌。”张展硕后来这样解释那个被镜头反复回放的庆祝动作。

本版撰稿 特派记者
薛思佳 发自日本名古屋

首次单届七金
亚运游泳史上

张展硕创纪录
瞄准了洛杉矶

3分41秒28,刷新男子400米自由泳赛会纪录并夺冠,这是张展硕在爱知·名古屋亚运会的最后一战,也是他六天、11枪比赛的句号。19岁的张展硕,在东京水上运动中心,把自己的名字写进了亚运会的历史——出战八个项目,收获七块金牌,追平亚运会历史个人单届夺金纪录,成为中国亚运会历史上单届夺金最多的运动员。

差一步完美 给自己打85分

“差一步完美。”对于自己的亚运会之旅,张展硕给自己打了85分,“技术和能力仍有差距,尤其要练好转身。七枚金牌每一枚都来之不易,比赛之中更多还是专注自己的技术动作和战术。这是一份荣誉,更是新的地点。”

倘若把时钟拨回十个月前的深圳大运中心,18岁的张展硕在八天之内收获五枚金牌——200米、400米、800米、1500米自由泳,以及4×200米自由泳接力。赛后面对大家的祝贺,他反复说:“不能说我的时代来临了。”

不到一年的时间,张展硕站到了亚运会的出发台上。他报满了从100米到1500米自由泳的全部五个人单项,外加三个接力项目——网友戏称为“自由泳全家桶”。

即便最乐观的泳迷,赛前也只敢预期他拿下四到五金。但张展硕却交出了七金的成绩单——男子200米自由泳,张展硕的1分43秒49,将亚洲纪录提高了0.43秒,优于巴黎奥运冠军波波维奇的夺冠成绩(1分44秒72);男子400米自由泳,张展硕游出了3分41秒28,同样优于巴黎奥运

冠军马滕斯的3分41秒78;男子800米自由泳,7分42秒49的成绩打破亚运纪录;男子1500米自由泳,14分42秒42的成绩将个人最好成绩提升了接近5秒。唯一的遗憾来自于100米自由泳,他游出了48秒23的个人最佳,位列第四,与领奖台擦肩而过。

奇迹之子 逆转已成日常

在张展硕的七枚金牌中,男子4×200米自由泳接力决赛无疑是最为让人印象深刻,也是热血沸腾的一场比赛。

由于日本队将两个强棒放在了前两位出场,因此中国队在前两棒结束时被对手甩开了3.47秒的差距。尽管第三棒的潘展乐奋力追赶,但还是留给了张展硕1.89秒的差距,而日本队的最后一棒则是在200米混合泳决赛中击败汪顺、摘得金牌的松下知之。

后来的故事大家都已知晓,一路“吃浪”张展硕乘风破浪,在最后50米完成反超,分段成绩1分42秒92,比松下知之整整快了2.77秒,而中国队也以7分00秒17的成绩打破亚洲纪录,成功登顶最高领奖台,“正常发挥。因为我知道,早晚都会超过他们。”张展硕的回答简单而又充满霸气,“我的三位队友都竭尽全力,而且还有世界纪录保持者(潘展乐),我肯定有信心,尽力去游。”

在奥运冠军潘展乐看来,张展硕

是个能扛事儿的人,把他放在最后一棒,大家都很有信心,也非常安心。“张展硕是单项冠军,手最长,各种天时地利人和,所以把他放在了最后,他最后一棒总有奇迹,是奇迹之子。”

在9月23日进行的男子200米自由泳决赛中,张展硕再次展现了自己大心脏的一面,在前150米落后韩国名将黄宣优的情况下,他又一次展现了自己强大的后程能力,率先触壁,“说实话我从来没想过能拿到这块金牌,我只是很渴望得到这块金牌,我把自己放在了挑战者的位置。”

值得一提的是,在1500米自由泳决赛之前,日本选手今福和志曾在个人社媒公开叫板“要全力击败张展硕”。在一个月前的泛太平洋游泳锦标赛,今福和志游出了14分42秒59刷新日本全国纪录摘银,而张展硕仅以14分47秒24位列第四。

来到亚运会的1500米自由泳决赛,张展硕完成了在东道主的赛场击败东道主的成就。触壁之后,张展硕罕见地跃上出发台,把食指竖在嘴唇上,做出了经典的噤声手势,然后食指朝下,最后摊开双手,“今天我有不能输的理由,憋着股劲,要报泛太平洋游泳锦标赛的仇。我不是想赢,我只是不想输。”简短的停顿之后,张展硕又说,“对我而言,我想赢,更不想输。最难一块骨头也啃下来了,我觉得会是

一个好的开端,也让我对后面的比赛更加期待。”

从2023年青锦赛400米混合泳、800米自由泳末段连续追赶名次,到2024年多哈世锦赛的4×200米自由泳接力决赛中,最后50米反超美国,再到名古屋一次又一次的“超级逆转”,这种后程发力已经成为了张展硕最鲜明的标签。

摸底考后 终点是洛杉矶

“想赢的人脸上是没有笑容的。”在两年后被问及为何比赛时总是那么严肃时,张展硕回答得相当简单。

作为队里绝对的劳模,张展硕最为魔鬼的赛程出现在了9月24日,他先是个人出战了男子800米自由泳决赛。随后在休息不到半小时的情况下,站上了男子4×100米自由泳接力的出发台,并且接棒后再次上演逆转,将领先优势交给最后一棒的潘展乐,最终全队以3分10秒60的成绩打破亚洲纪录,“展硕刚游完800米自由泳,还能有47秒55的分段成绩,给了我很大的信心。”对于自己的小兄弟,潘展乐毫不吝啬自己的溢美之词。

在名古屋亚运会上,张展硕的个人项目从100米覆盖至1500米自由泳,总游程超过4000米。外界喜欢将他的七枚金牌归结为天赋,但天赋只是敲门砖,日复一日的魔鬼训练造就了他充足的体能储备,未雨绸缪的比

赛计划更让他有备无患,“在之前的全国冠军赛上,我就尝试过游连场的比赛,就是为了这次比赛做的准备。”张展硕说道,“状态是一场场比出来的。

我们在备战阶段就按照多轮次、连续作战去模拟训练。比赛当中,比完一场就快速调整恢复,把下一枪当做新的开始。”

身高1米98、臂展2米10的张展硕,拥有着游泳运动员梦寐以求的身体条件,并且很有机会在未来不断突破边界。当有记者问他跨项的诀窍,张展硕说道:“200米项目可以提高1500米项目最后的冲刺速度,1500米项目可以保证200米、400米、800米等项目的后程能力。这是一个好的训练模式。”

七枚金牌,是张展硕在亚洲赛场交出的成绩单。如今,他的目光已瞄向世界最高水平,“我比自己想象中的要平静不少,希望把这七枚金牌化为更大的动力。”在男子400米自由泳决赛结束之后,张展硕对着镜头表示,“如果马滕斯、肖特他们在的话,同池竞技,我的成绩可能还会更好一点。”显然,张展硕有一种期待“强强对话”的饥饿感。

两年前的巴黎,17岁的张展硕三个个人项目连决赛都没进;两年后的名古屋,他已经在亚洲泳池里独孤求败;那么两年后的洛杉矶呢?“亚运会只是一次期中考试。”停顿片刻,少年把自己的目标说得很清楚,“我的目标是奥运会。2028年见。”

泳池里,他刚刚用七根手指数完了属于自己的这个夏天。而水面之上,一个更大的世界,正在等他去丈量,“接下来,我会向世界纪录去冲刺。戒骄戒躁,勇往直前。”