

2026年全国游泳锦标赛成绩亮眼

泳军模拟考 全方位破纪录

2026年全国游泳锦标赛(25米)在国家游泳中心水立方落下帷幕。作为年底短池世锦赛的选拔赛,本次赛事老将新秀同池竞技,多个比赛日接连刷新世界纪录、亚洲纪录、全国纪录和全国青年纪录。六天时间里,徐嘉余、张雨霏、李冰洁、唐钱婷、潘展乐、张展硕、于子迪等选手延续了亚运会时的良好状态,水立方的碧波之间既有老将的坚守与突破,也有新秀的冒尖与成长。

本届赛事总共打破一项短池世界纪录、七次短池亚洲纪录、13次短池全国纪录、13次短池全国青年纪录,孙铭震、王骏腾、谢以忱等年轻选手脱颖而出。这场赛事既是对亚运会后中国游泳整体状态的集中检验,也是年底短池世锦赛前的一次重要模拟考。

本版撰稿 本报记者 张立



徐嘉余



张雨霏

选拔依据 信心来源

本届全锦赛最引人注目的标签无疑是“破纪录”。六个比赛日里,水立方的电子计时牌几乎每天都在改写历史。对于一项全国锦标赛而言,能够在短池赛道上如此密集地刷新纪录,既说明参赛选手整体水平在提升,也说明亚运会后的训练调整没有出现明显状态回落。

最耀眼的一笔由31岁老将徐嘉余写下。他在男子100米仰泳决赛中游出48秒77摘金并刷新亚洲纪录,此后又两次打破自己保持的男子100米仰泳短池亚洲纪录;更在男女4×50米混合泳接力中,以第一棒身份打破男子50米仰泳短池世界纪录。短池仰泳竞争历来激烈,能在接力第一棒的压力下游出世界纪录,说明他的出发、转身和到边技术都处在极佳状态。对于一名31岁的选手来说,这样的表现尤显难得,它打破了人们对老将“只能守成”的刻板印象。谈及本届全锦赛,徐嘉余坦言100米仰泳破亚

洲纪录在预期之中,但50米仰泳破世界纪录则是意外之喜。离12月短池世锦赛还有一个多月,他说会继续磨合战术——纪录可以惊喜,备战却不能松懈。

收官日的爆发同样令人印象深刻。最后一个比赛日诞生三个全国纪录和两个全国青年纪录:张雨霏在女子50米自由泳中游出23秒72,彭旭玮在女子200米仰泳中游出2分01秒70,双双创造新的全国纪录;张展硕在男子200米自由泳中以1分40秒47刷新该项目全国纪录。青年纪录方面,孙铭震刷新女子200米仰泳全国青年纪录,骆铭佩改写男子200米仰泳全国青年纪录。一天之内多个项目纪录被改写,说明队员们在赛程后段没有出现体能和专注度的明显下滑,反而在收官阶段迎来状态的集中释放。对年底短池世锦赛而言,这些数字既是选拔依据,更是信心来源。



潘展乐

张展硕

剑指北京 短池世锦赛

作为年底短池世锦赛的选拔赛,本次全锦赛的意义不止于总结过去,更在于指向未来,它也是12月北京短池游泳世锦赛前的一次模拟考。从选拔角度看,本次赛事交出了一份高含金量的答卷:徐嘉余在仰泳项目中展现出世界纪录级别的竞争力,张雨霏、彭旭玮、张展硕在各自项目上刷新全国纪录,孙铭震、骆铭佩等年轻选手拿到青年纪录的同时,也拿到了向更高舞台冲击的入场券。老将状态在线,新秀冲击力在线,中国游泳在短池项目上的参赛阵容因此有了更多选择空间。

当然,选拔赛的成绩不等于世锦赛的成绩,短池赛场的国际竞争同样激烈。本次赛事破纪录频次高,一方面说明队员们在亚运会后保持了良好的训练连续性,另一方面也与短池项目转身多、节奏快的特点有关。如何在12月的北京把这种状态延续下去,把打破全国纪录、亚洲纪录和世界纪录的势头转化为世界大赛中的稳定发挥,是队伍接下来需要解决的问题。短池比赛对技术细节要求更高,转身、水下腿、到边这些环节往往决定胜负。孙铭震坦言技术方面还有欠缺,希望靠训练补足,张雨霏把水下腿视为之前未能攻克的难题,这些来自运动员的自我剖析,恰恰说明队伍对短池技术细节有着清醒认识。好在主场作战的水立方,正是这次纪录之夜的诞生地——场馆熟悉、时差为零、观众助威,这些因素都可能成为加分项。主场作战既是动力也是压力,如何把加油声转化为推力而非心理负担,考验着每一位选手的心态调节能力。

从亚运会到全锦赛,再到12月的短池世锦赛,中国游泳正处在清晰的备战节奏上。12月的北京,水立方将再次见证中国游泳的厚度与活力——而这一次,期待他们把全锦赛的碧波狂澜,变成世界赛场上的中国声浪。

“05后”“10后”崭露头角 老将依旧是定海神针

如果说纪录是赛事的硬指标,那么人才梯队则是更值得关注的软实力。本次比赛,浙江队的汪顺、徐嘉余,江苏队的张雨霏是为数不多的“90后”选手。作为中国游泳的老将,他们用实力和成绩证明自己依然是中国游泳不可或缺的力量。徐嘉余获得四枚金牌,两次打破自己保持的男子100米仰泳短池亚洲纪录,并在接力第一棒打破男子50米仰泳短池世界纪录,这位31岁的老将显示出了极佳的竞技状态,无论是个人项目还是接力项目,他都承担了核心角色的责任。

张雨霏在收官日以23秒72刷新女子50米自由泳全国纪录,同样延续了亚运会以来的良好状态。更难得的是,她对训练的理解正在随年龄增长而深化。“年轻时更多依靠教练去布置计划,我只要完成就好。到了成熟运

动员的阶段,身体能力肯定是大不如前,我会更加高效地训练。”张雨霏表示,水下腿技术是之前一直未能攻克的难题,前段时间的高原训练对她有所帮助,成绩也比预期要好很多。她同时表示,有机会还想去看看国外一些教练的训练方式,不想局限在固定思维。从“完成计划”到“高效训练”,从攻克水下腿到主动向外看,这段话道出了老将保持竞争力的真正秘诀——不是靠吃老本,而是靠不断更新自己。老将的价值,不仅在于金牌和纪录,更在于他们在接力项目中的稳定输出和对年轻选手的示范作用。

与此同时,一批“05后”“10后”选手的崛起,让中国游泳的厚度变得具体可感。孙铭震、王骏腾、谢以忱等年轻选手在本次赛事中脱颖而出。10月28日晚结束的男子200米自由泳决

赛,19岁的张展硕以1分40秒47夺冠,打破了潘展乐保持的1分41秒59的全国纪录,与韩国选手黄宣优保持的1分39秒72亚洲纪录也已不远。张展硕称赛前有想过去打破这个纪录,但现在还是恢复阶段,这个成绩已是目前所能发挥出的最好状态。他同时相信,在12月的游泳世锦赛上会有更好表现。赛后,张展硕与获得银牌的潘展乐握手致意。“非常珍惜能跟‘潘队’一起比赛的机会。”他说跟潘展乐一起生活、训练,两人你追我赶、互相去拼,互相促进对方提高,这是一个良性的竞争环境,他也很享受这个过程。年轻选手不是等着接班的旁观者,而是敢于在赛场上向“潘队”发起冲击的挑战者;而潘展乐以银牌回应,也说明良性竞争从来不是单向的。

作为一名17岁的新星,孙铭震之

前在爱知·名古屋亚运会收获了女子200米仰泳银牌。她说亚运会回来后,整个人戒断了一段时间,“亚运会太盛大了,我很少参加这种比赛,就觉得非常振奋人心,希望通过自己的努力,继续站上这样的舞台。”总结本届全锦赛之旅,孙铭震坦言技术方面还有一些欠缺,希望以后通过训练来补足。展望一个月后的短池世锦赛,她的目标是尽量跻身决赛,取得比较好的成绩或名次。从亚运银牌到全锦赛青年纪录,再到对短池世锦赛的务实目标,孙铭震的成长轨迹清晰而踏实。

老将压阵、新秀冲锋,同池竞技形成的良性竞争,正是本次全锦赛最可贵的画面。徐嘉余、张雨霏们用纪录守住上限,孙铭震、骆铭佩们用青年纪录抬高下限,这种“上下同时发力”的格局,比任何单项成绩都更令人踏实。