

奥运选手

炼成记 ①

泳

敢少年剑指巴黎奥运

青岛小将张展硕锁定巴黎奥运会两个游泳项目参赛资格

在日前结束的2024年全国游泳冠军赛中,青岛小将张展硕在男子400米自由泳和男子800米自由泳的成绩均达到奥运A标,从而锁定了这两个项目的奥运参赛资格。他的父亲张勋山、母亲丁丽娜接受采访时表示:“儿子的年龄还小,希望他到奥运赛场上增加经验,保持平常心,能够展现自己的实力和水平就行。”



张展硕在颁奖仪式上。受访者供图

开栏的话

巴黎奥运会开幕式将于当地时间7月26日举行。目前,青岛培养输送的陈梦、王思雨、张展硕、殷梦蝶和卜廷凯已经锁定巴黎奥运会参赛名额,马振霞、刘晓鑫、胡晓宇等运动员正在参加奥运会选拔赛,为争夺奥运入场券做最后的冲刺。这些青岛奥运选手的成长离不开父母的陪伴和教练的培养,早报今起推出“奥运选手炼成记”系列报道,揭秘他们进军奥运赛场的不凡历程。



张展硕在比赛中。新华社发

“小不点”成绩不比师兄差

张展硕出生于2007年5月,他的父亲张勋山、母亲丁丽娜都是山东港口青岛港的职工。谈到孩子的培养,丁丽娜用一句话作了概括,“做好一件事就很了不起。”张勋山在青岛港湾学校读书时喜欢打篮球,也是一位田径运动爱好者,而丁丽娜曾是山东田径队的中长跑运动员,两位“80”后都是青岛港运动会田径项目的佼佼者。儿子张展硕继承了父母的运动基因,3岁时的跳远成绩就超过了一米,上幼儿园后就喜欢玩水,5岁半就开始接触游泳运动。“当时让儿子学游泳的想法很简单,就是觉得海边的孩子就应该会游泳,我们家离台东六路小学很近,就带着孩子去学校的游泳馆练游泳,练了大半年后就参加青岛市第三届中小学游泳比赛,上小学一年级的张展硕虽然是‘以小打大’,没想到一下子拿了6块金牌。下来选材的市游泳队的教练相中了他,就这样张展硕开始接受专业训练。”张勋山向记者介绍了儿子走上游泳之路的过程。

刚进入青岛市游泳队时,张展硕是队里年龄最小的,与他一起训练的多是大他三四岁的师兄师姐。即便如此,作为“小不点”的他还是在训练中展现出了超群的实力,对此青岛市羽毛球游泳运动管理中心游泳项目教练柳子谦印象深刻,“张展硕7岁多就跟着我训练,当时我对刚进队的小队员不太熟悉,有一次队内测400米自由泳,张展硕的成绩并不比师兄们差,我以为他偷懒少游了50米,就‘罚’他又游了一遍,结果还是那个成绩,这时候我才觉得这个‘小不点’很有培养前途。”在柳子谦教练的悉心指导下,张展硕的成绩提升很快。“在训练中,张展硕非常听话,吃了很多苦也不喊累,还很聪明,悟性好。在2018年的省运会上,11岁的张展硕拿了两枚金牌;在2022年的省运会上,15岁的他又拿了3枚金牌,在与同年龄段选手较量中优势非常明显,男子400米自由泳成绩可以排进全运会前三名。”柳子谦教练开心地说。

言传身教陪伴儿子成长

在母亲丁丽娜看来,儿子张展硕成长之路并不平坦。“儿子从小就是个活泼好动的孩子,机缘巧合练了游泳之后,一发而不可收拾。跟每个孩子学习特长的道路一样,他也经历了喜欢、自信、膨胀、枯燥、瓶颈、低谷、成长、蜕变、淡定、坦然、收获的心路历程。他从6岁开始参加游泳比赛,队友们亲切地称他‘张一哥’,参赛的队员都会选择避开他参加的项目。2019年入选山东省游泳队后,连年大获全胜的战绩让儿子有些沾沾自喜。我是运动员出身,知道每个运动员成长中都会经历这些。于是,我跟儿子讲自己成长中遭遇的瓶颈,如何克服才是真正的男子汉。调整了心态之后,儿子训练更加积极努力,经过三年多的磨炼,终于迎来了他人生中的第一次全国大赛——2023年全国夏季游泳锦标赛。在比赛即将打响的那段时间,除了饮食、训练、睡眠需要加倍关注外,更重要的是心理调节上,我们配合教练一起下了一番功夫,告诉儿子三句话:好好吃饭,好好休息,好好训练。最终,儿子在400米混合泳、800米自由泳比赛中全部以国际级健将成绩获得冠军。领奖的那一刻,我们看到了儿子脸上坦然又淡定的笑容,这才是孩子全新的成长与历练。不经历风雨,怎能见彩虹?”

在父母的陪伴和鼓励下,在接下来的杭州亚运会选拔赛、以色列世界青年锦标赛、全国青运会以及全国冠军赛上,张展硕一次次超越自我,一次次站上最高领奖台,接受采访时他谦虚地说:“每次比赛都是对自己训练的检验,每次成绩都是自己进步的动力,每次荣誉都是自己新的起点,只有一步一个脚印,以赛代练。成绩不代表什么,比赛结束,一切从零开始。”就是凭着这种坚定的信念,2024年,张展硕成为国家队出征多哈世界游泳锦标赛的一员。

16岁加冕世锦赛“双冠王”

2024多哈世锦赛不仅是在奥运年举办,还是首次在冬季举办,也是张展硕职业生涯的第一次世锦赛。北京时间2月12日凌晨进行的男子4×100米接力决赛中,张展硕和队友通力合作,以3分11秒08的成绩夺冠。其中,16岁的张展硕在第三棒游出了48秒63的成绩,帮助中国队反超意大利队,第一个到达进入最后一棒。

北京时间2月17日凌晨进行的男子4×200米自由泳接力决赛中,由季新杰、王浩宇、潘展乐、张展硕组成的中国队上演了逆转好戏。季新杰开棒表现稳定,中国队暂时排名第四;第二棒王浩宇开启了追击模式,直接冲到了第二;第三棒潘展乐冲击美国队领先地位,最后交接时差距仅为2米;第四棒16岁的青岛小将张展硕入水后,第一个50米将差距进一步缩小,半程追到只差0.27秒,150米时中国队距离美国队就差0.04秒,不过此时韩国队的黄宣优加速追了上来。转身后来到最后50米搏杀,张展硕反超美国选手来到第一位,而此时韩国队也超过美国队。最后阶段张展硕顶住了韩国队和美国队的冲击,以0.1秒的优势夺得本届世锦赛4×200米自由泳冠军,帮助中国队锁定了巴黎奥运会该项目的入场券。中国队夺冠成绩7分01秒84,不仅刷新了全国纪录,更是打破了美国、澳大利亚以及英国三支队伍对该项目长达30年的垄断,首次在世界大赛中夺得男子4×200米自由泳接力冠军。

4月19日,在2024年全国游泳冠军赛男子400米自由泳决赛中,青岛16岁小将张展硕以3分45秒82夺得亚军,在达到奥运会A标的同时,获得该项目巴黎奥运会参赛资格。4月22日,在2024年全国游泳冠军赛男子800米自由泳决赛中,张展硕以7分47秒84夺得金牌,创造个人最好成绩,达到奥运A标并锁定该项目奥运参赛资格。展望即将到来的巴黎奥运会,张勋山、丁丽娜表示,“希望儿子尽全力游出最好的自己。”

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰