

追平亚运会历史个人单届夺金纪录 成为中国亚运史上单届夺金最多的运动员

七金王张展硕：“我的目标是奥运会”

男子400米自由泳决赛结束后，张展硕坐在泳道线上，舒展双臂，面对全场沸腾的观众，从容细数：“1、2、3、4、5”，右手数完了，又换左手，最后右手高高扬起，定格数字“7”。

张展硕笑了。

“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。”

3分41秒28，刷新赛会纪录，夺冠。这一游，是他在爱知·名古屋亚运会上的最后一战。

本届亚运会，19岁的张展硕出战八个项目，七次登顶领奖台，追平亚运会历史个人单届夺金纪录，也由此成为中国亚运史上单届夺金最多的运动员。他参加的四个单项还全部刷新了个人最好成绩——200米自由泳打破亚洲纪录，400米、800米自由泳刷新赛会纪录，1500米提高了个人最好成绩。唯一的遗憾，来自100米自由泳。他游出48秒23的个人最佳，位列第四，与领奖台擦肩而过。

“差一步完美。”他说。

赛后混采区，几名外国记者忙着查阅张展硕的资料。“他多大年纪？”“身高多少？”“他刚才说了什么？”……

七枚金牌让世界看见了张展硕的锋芒，但赛场下，他依旧是那个沉稳内敛的少年：语速不快，神色淡然。他给自己的首次亚运会只打了85分，认为技术和能力仍有差距，尤其要练好转身。

这样的张展硕，两年前就给人留下过深刻印象。

2024年多哈游泳世锦赛，16岁的张展硕第一次参加成年世界大赛。他与队友王浩宇、季新杰、潘展乐联手，夺得男子4X100米自由泳接力冠军。领奖台上，四个年轻人兴奋地摆起造型，张展硕单膝跪在最前面，张开双臂。成为世界冠军后，他对自己的评价却是“抱大腿”。

那时的张展硕，已经显示出超乎年龄的沉稳。谈到自己的进步，他归因于“日复一日的训练”。“要放下成绩，不能浮躁，保持上进的心。”

后来有人问他，为什么比赛时总显得有些严肃。他说：“想赢的人脸上是没有笑容的。”

出现在爱知·名古屋亚运会上的张展硕，沉稳依旧，但锋芒毕露。

男子1500米自由泳决赛前，日本选手今福和志公开放话，“要全力击败张展硕”。

“这给了我更大的动力，肯定的。”张展硕说。

14分42秒42，张展硕夺冠，将个人最好成绩提高近5秒。触壁后，素来低调的他，罕见地跃上出发台，把食指放到嘴上，做出经典的“嘘”的手势。

“我不是想赢，我只是不想输。”停了一下，他又说：“对我而言，我想赢，更不想输。”

从“想赢的人脸上没有笑容”到

中国选手张展硕展示自己在本届亚运会获得的奖牌。



9月25日，张展硕在比赛中。新华社发

纪录。

潘展乐赛后夸小兄弟：“最后一棒总有奇迹。”

张展硕连说：“正常，正常。”

回想六个比赛日，张展硕最难忘的就是这场接力逆转：“从那天开始，我的亚运之旅才真正开始。”

男子200米自由泳决赛，150米转身时，张展硕还落后韩国名将黄宣优0.19秒。最后50米，他游出25秒96，率先触壁，以1分43秒49将亚洲纪录提高0.43秒。

一次次最后阶段的反超，成为张展硕比赛中颇具辨识度的一幕。

而张展硕与泳池结缘，最初无关竞技。

张展硕2007年5月出生在青岛，母亲曾是田径中长跑运动员，父亲喜爱田径和篮球。5岁多时，父母送他去学游泳，想法很简单：“海边长大的孩子，总得学会游泳。”

很快，启蒙教练柳子谦就发现了他的不同之处。一次队内400米自由泳测试，年纪尚小的张展硕，游出的成绩直追大龄队员。教练以为他少游了50米，让他重新游一遍，结果成绩相差无几。

此后进入专业训练体系，在教练金浩的指导下，张展硕没有很早被限定在某一个项目和距离上。他游过200米、400米混合泳，也练过100米至1500米自由泳，甚至参加过公开水域世锦赛选拔赛，获得第三名，与参赛资格擦肩而过。

多项目的尝试一直延续到今天。名古屋亚运会上，他的个人项目覆盖100米至1500米自由泳。很难用短距离、中距离或者长距离中的任何一个标签简单定义现在的张展硕。

身高1米98、臂展2米08，张展硕拥有游泳运动员梦寐以求的身体条件。如今19岁的他，依旧在不断突破边界、挖掘潜能。

七枚金牌，是他在亚洲赛场交出的成绩。如今，他的目光已瞄向世界最高水平。

男子400米自由泳，就是他用来对标顶尖高手的参照。德国名将马滕斯是巴黎奥运会和2025年世锦赛男子400米自由泳冠军，且保持着3分39秒96的世界纪录；澳大利亚选手肖特是2023年世锦赛冠军，今年在泛太平洋比赛中游出3分40秒52。张展硕本届亚运会的夺冠成绩是3分41秒28。

“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。”

从3分41秒28到3分39秒96，张展硕非常清楚自己与世界顶尖选手之间的差距。“拿到七金后不能骄傲，我和世界顶尖选手还有差距，还是要低下头继续练。”

对他来说，亚运会只是一次“期中考试”。

“我的目标是奥运会。”

“2028年见。” 据新华社电