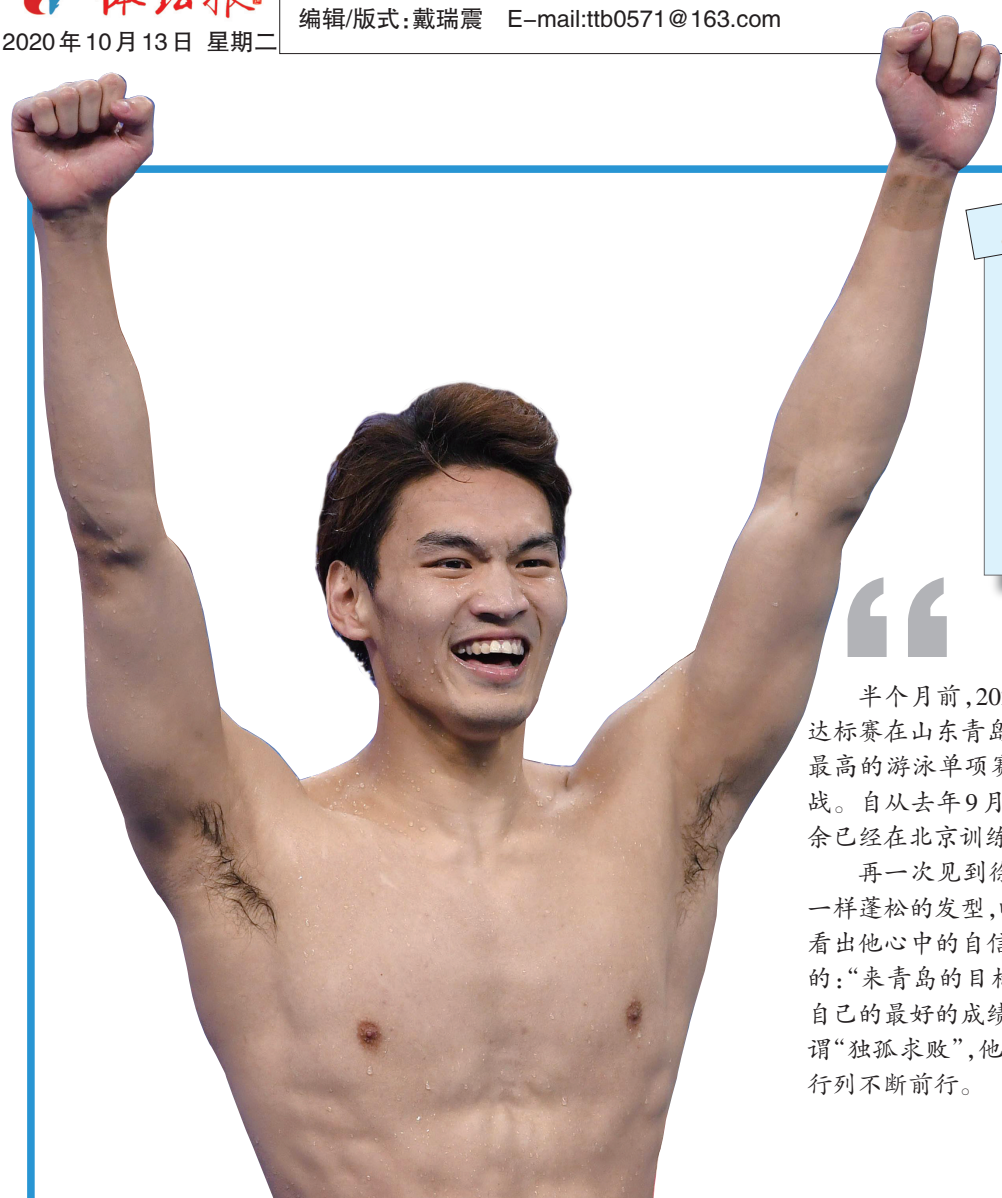
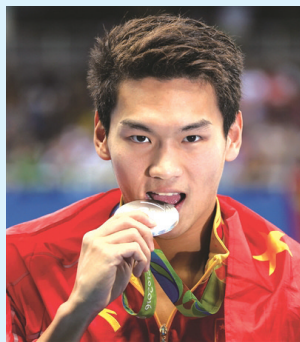




人物名片

徐嘉余,1995年8月19日出生于浙江省温州市,中国国家男子游泳队队员,主攻男子仰泳项目。2016年里约奥运会男子100米仰泳银牌得主,2017年布达佩斯游泳世锦赛上,摘得男子100米仰泳项目金牌,并在2019年光州游泳世锦赛中在该项目完成卫冕。

徐嘉余



半个月前,2020全国游泳冠军赛暨东京奥运会达标赛在山东青岛举行。这是今年全国首场且规格最高的游泳单项赛事,各省都派出了最强的选手出战。自从去年9月,国家游泳队开启冬训以来,徐嘉余已经在北京训练了长达1年的时间。

再一次见到徐嘉余,尽管他顶着一头“狮子王”一样蓬松的发型,略显慵懒和随意,但从眼神中不难看出他心中的自信。正如他在开赛前接受采访时说的:“来青岛的目标当然是夺冠,但更重要的是游出自己的最好的成绩。”眼下,放眼国内赛场,徐嘉余可谓“独孤求败”,他正向着那个世界最顶尖运动员的行列不断前行。

日臻成熟,向最顶尖的行列不断前行 徐嘉余:渴望在东京拿到属于自己的东西

本报记者 王宇怀

A 全国赛无人能敌 持续保持高水平

在刚刚过去的全国游泳冠军赛上,徐嘉余包揽男子100米仰泳、200米仰泳两枚金牌,并和国家队队友闫子贝、张雨霏、杨浚瑄联手打破男女4×100米混合泳接力的世界纪录。从去年光州游泳世锦赛结束后,徐嘉余始终保持着一贯的高水准,这是极为难得的。

在男子100米仰泳中,徐嘉余决赛游出52秒60轻松夺冠,预赛时,他更是游出52秒37,比光州游泳世锦赛的夺冠成绩还要快了0.06秒。在男子200米仰泳中,徐嘉余决赛游出1分55秒26,

这个成绩放在国际赛场同样具备很强的竞争力。

更令人惊喜的是,男女4×100米混合泳接力,这一项目是中国游泳队从2015年开始就十分重视,也是东京奥运会上能够有实力冲击金牌的项目。徐嘉余和队友一起在这个项目上游出3分38秒41,打破了由美国游泳队保持的世界纪录。作为第一棒,徐嘉余游出52秒45的分段成绩,一如既往的稳定。

谈及本届全国游泳冠军赛个人的

表现,徐嘉余对自己总体感到满意,自己游出的成绩是近一年时间以来训练成果的体现,也证明自己始终保持着在国际赛场上冲击最高领奖台的能力和实力。

对于徐嘉余来说,他已然成为中国男子游泳选手中有能力且最有希望在奥运会上冲击最高领奖台的那一位。因此,在国内比赛中,他更多地是和自己比,进入一种“无他”的专注状态,抛开了原先不必要的包袱,这让他在处理不同比赛的场面时更加游刃有余。

B 体能训练带来帮助 强化持续作战能力

在比赛进程中,体能竞赛的严苛赛制引起了社会各界的讨论。然而在徐嘉余看来,一年以来的体能训练,是他能够保持持续作战能力的“必备训练”。在青岛,徐嘉余在体能测试中得到了47分(满分50分)。从200米仰泳预赛完成第一枪,到完成接力决赛,尽管嘴上“喊累”,但显然他的连续作战能力增强了不少。

对于体能训练提升带来的好处,徐嘉余深有体会。“其实在2018年末我就开始专注于力量成长,以前的我只有77公斤,远远看上去还是挺单薄的,是以技术见长的运动员,对比欧美选手身材方面的劣势使我在决赛中被夹击情况下‘吃浪’情况严重。从那年冬训开始,我为增加力量,增加瘦体重付

出了常人难以想象的努力。”徐嘉余告诉记者,控制体重是无比煎熬的,赛时体重与训练体重需要按需调整,从而达到最佳效果。

从今年春天开始,徐嘉余接触到了更多样更新鲜的体能训练方式,例如4D核心训练、板块体能训练等。徐嘉余坦言最初他因为测试中未能获得理想的得分而有些抗拒:“但不试试怎么知道自己不能做好?尤其是核心力量,对于游泳来讲太重要了!困难的是核心力量在专项训练中很难涉及,必须在对抗重力的环境中突破。4D核心力量训练给了我们更高的上限,也便于查缺补漏,针对薄弱环节专项突破。”

在正常重力环境中完成专项技术动作还让徐嘉余重新认识到核心力量

对于水中维持身体位置有多重要。板块体能训练则是游泳项目补足不常用肌肉耐力短板和磨练意志品质的最有效手段。“讲真的我是惧怕3000米跑的,测试中跑吐过,也受伤过,但我们不能为成绩差找借口,应该为提高成绩想办法!”徐嘉余坚定地说。

C 完善赛前准备 为奥运未雨绸缪

为了应对北美电视直播的时差,东京奥运会的游泳比赛在赛程上设置了一次“黑白颠倒”。白天决赛、晚上预赛的设置对在傍晚才能调动起好状态的游泳运动员有着不小的考验,徐嘉余也不例外。

徐嘉余告诉记者,针对上午预赛的安排,自己在之前的训练中做了长时间的适应,尤其在赛前做足了最后50米冲刺会比较吃力的心理准备。作为首次正式比赛中使用东京奥运会的赛程设置,徐嘉余显然还需要适应和熟悉,争取在上午决赛能调整出好的状态。

值得一提的是,徐嘉余从今年开赛改变了自己赛前准备的习惯。过去他的比赛习惯是提前两小时抵达赛场,提前一小时起水做赛前最后的准备,这是徐国义教练为他制定的方案。今年,徐嘉余在不破坏自己原有节奏的情况下,在赛前调整阶段进行了多出细微的改动,他告诉记者:“这些改动都是为了东京奥运会做准备,越早越做越有利于摸索出适合自己的节奏。”

今年恩师徐国义的去世对徐嘉余来说无疑是一次沉重的打击,面对悲伤,他没有选择逃避而是勇敢直面,他许下了“徐导走好,待明年盛夏,带金牌回家看您!”的诺言。本次比赛之余接受采访时,徐嘉余也直言,自己已经不再是被徐导保护的“小孩子”,他要学会像一个男人一样去承担责任。

放眼明年东京奥运会,男子100米仰泳是徐嘉余的冲金主项,男女4×100米混合泳接力同样是“重头戏”。“奥运会是四年一结的盛夏果实,我们能做的就是在每个春天、每堂训练课洒下希望的种子,金牌只有一块,身体和灵魂都要在路上。”对于徐嘉余来说,尽管东京奥运会延期一年,但是梦想不曾改变、目标依旧坚定,刻苦训练、扎实备战就是当下的主旋律。

