

本版撰稿 本报特派记者 王宇怀 青岛专电

绝对统治力！决赛首日收获开门红 徐嘉余力拼副项 为主项“蓄能加油”



1分55秒26,徐嘉余力压第二名近5秒,达到奥运A标,轻松夺冠。

昨日,在2020年全国游泳冠军赛男子200米仰泳比赛中,徐嘉余再一次展现自己在该项目上的绝对统治力。面对记者,尽管徐嘉余在结束比赛稍显疲劳,但他自己却开起玩笑“冠军不能喊累”,在赛场的表现也丝毫没打折扣,认真对待每一场比赛依然是徐嘉余一贯的态度。

迅速调整彰显能力

本届全国游泳冠军赛按照东京奥运会赛程安排,上午设置决赛,下午设置预赛。在9月26日率先进行的男子200米仰泳预赛中,徐嘉余的成绩并不理想,仅仅游出2分00秒54。很明显,在最后冲刺阶段徐嘉余松了劲,出水后他直言,今年第一枪正式比赛游完还是有些疲惫,但疲惫感并不是一件坏事,这能帮助他在决赛中更好调动自己。

决赛在昨日上午11点进行,距离前一天预赛结束不到14个小时。如何迅速调整自己的状态,并在上午进行决赛的条件下调动起自己的兴奋度,徐嘉余交出了一份不错的答卷。“预赛结束后休息得比较早,体能恢复比较充沛。”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,因此最终的表现还是十分令自己满意的。

包袱不在脚踏实地

“包袱太重”一直是徐嘉余的老毛病,但从去年光州游泳世锦赛结束后,这个老毛病在徐嘉余身上似乎不见了,取而代之的是自信和对自己有更高的要求。

放眼国内,在100米仰泳、200米仰泳项目上,徐嘉余可谓“独孤求败”,这种高处不胜寒的感觉往往带给运动员不小的压力,但眼下徐嘉余在处理赛前心态上显得更加游刃有余,每一场比赛更像是徐嘉余与内心中另一个自我的比赛。

过去徐嘉余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。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处细微的改动,他告诉记者:“这些改动都是为了东京奥运会做准备,越早做越有利于摸索出适合自己的节奏。”

副项发力带动主项

从去年冬训开始,徐嘉余的训练重点集中在100米仰泳上,针对200米仰泳这个副项的训练并不多。徐嘉余告诉记者:“这次比赛参加200米仰泳更多的目的也是为100米仰泳做准备。”

今年徐嘉余在调节体重方面做了不少功课,有时增加体重目的是为了应对体能测试时身体能够储存更多能量,到了比赛

之前又必须降体重让自己的水中游进更轻松、舒适,78公斤到80公斤这一区间是徐嘉余参赛的最佳体重。

对于今年自己第一次正式的200米仰泳比赛能游出这样的成绩,徐嘉余也表示满意,同时他更重视自己的主项100米仰泳项目的发挥。“经历完200米仰泳的‘痛苦’,自己能在100米仰泳项目上投入全力。”徐嘉余坦言,本次比赛的主要目标仍是在100米仰泳上冲击自己的个人的最好成绩。

谈及东京奥运会,徐嘉余的态度依旧坚决,在未来一年中,继续按照现在的方式摸索调整,争取在东京自己能达到一个最佳竞技状态,冲击最高领奖台。

肌肉疲劳影响赛时发挥 屈居亚军,叶诗文笑对遗憾

昨日,2020全国游泳冠军赛展开首个决赛日的较量。在女子200米蛙泳项目中,叶诗文以2分27秒57的成绩屈居亚军,比冠军天津选手郑木岩慢了0.49秒,并且这个成绩比她预赛时的成绩也慢了0.13秒。

昨日的比赛,叶诗文的入水反应时并不快,依靠自己的技术优势,在前100米叶诗文确立了领先优势,但在最后阶段被对手超越。赛后,叶诗文直言自己对这个成绩并不满意,原本她预计能够游到2分25秒到2分26秒之间,但身体上的肌肉疲惫感还是影响了她最后50米冲刺的速度。

在叶诗文的肩膀上几个火罐印清晰可见,她告诉记者:“拔火罐也是为了尽快消除自己的肌肉疲劳,在光州游泳世锦赛结束后,自己的肩膀一直比较疲劳。”显然,在去年强势回归,重回世锦赛领奖台后,进入冬训以来,叶诗文的竞技状态也随着进入一段低潮期,但叶诗文也一直在调整和苦练体能之间做出努力。

叶诗文向记者解释道,进入冬训后,自己的主要目标本来还是以放松肌肉和调整为主,适当减少力量和强度,但为了在体能竞赛中达标,她还是在攻克体能

关上花了不少的力气。叶诗文坦言,在预赛阶段,自己的状态还是不错的,但决赛中最后时刻却没有顶住,蛙泳更加考验技术和力量。

去年光州游泳世锦赛上,叶诗文在副项女子200米蛙泳上获得第四,这让她对自己在蛙泳项目上的发挥也有了更多的期待,但就目前的训练情况而言,叶诗文的训练侧重点仍是自己的主项200米混合泳和400米混合泳,蛙泳项目中带来的进步对她而言是一种惊喜,从而能让她在主项的竞争中更具自信。

对于叶诗文这样级别的运动员而言,合理的安排自己状态的高峰和低潮实则是一种明智的选择。自从去年回归泳池之后,叶诗文对待游泳的心态也有了巨大的改变,带着热爱和自信去游,不再惧怕失败,也让她在面对成绩时看不出一丝失望的低落。每一次比赛结束后,标志性的“叶氏微笑”也成了她的标配。

有人说,叶诗文正迎来自己职业生涯的第二个黄金期。对此,叶诗文自己却显得十分谦虚。她表示,东京奥运会将是自己第三次奥运之旅,对于确切目标她看得很淡,期望在东京的舞台上充分展示自我,不留遗憾。

全力拼主项 弥补体能短板 傅园慧 100米仰泳 游出全年最佳

昨日,2020年全国游泳冠军赛女子100米仰泳决赛结束,广东队选手汪雪儿游出59秒55夺冠。由于体能竞赛成绩未进前八名,傅园慧遗憾地没有进入决赛。

实际上,傅园慧在预赛中游出的59秒48的成绩如果放在昨日的决赛中是能够夺冠的成绩。对于自己在今年能够游出这个成绩,傅园慧表示,自己已经十分满意,这比她去年在青岛冠军赛夺冠时的成绩还快了0.36秒,并达到奥运A标。“两年没有游到过这样的成绩了,今年第一枪整体感觉还可以,比去年有进步,去年一年都没有过这样的成绩,自己一直练得很辛苦,技术和心态方面都比较好。”

体能对专攻短距离项目的傅园慧来说一直是弱项,就在出征青岛之前,一向幽默的傅园慧就在社交媒体上调侃自己将要参加3000米长跑测试,绝对是一次艰难的考验。“我五个项目加起来只有6分,然后这次比完26分,进入决赛还有差距。”傅园慧坦言,自己目前的体能状况在参赛选手中排在中下游,来青岛之前一直在恶补体能,已经取得了不小的进步,下阶段还将继续努力,争取弥补体能短板。

