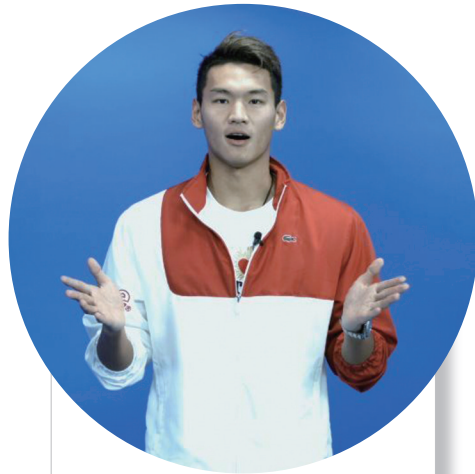


徐嘉余:我已等待发令枪响

本报记者 余敏刚

感念百年党恩
开启崭新征程 ⑬

今天,东京奥运会圣火即将点燃,仰泳世界冠军徐嘉余第三次出征奥运会。2016年里约奥运会上,徐嘉余在男子100米仰泳项目上以0.34秒之差获得亚军。2017年、2019年世锦赛,徐嘉余都成功摘得该项目金牌。今年的两站中国游泳争霸赛和全国冠军赛,徐嘉余也都稳定发挥。东京奥运会,他力争站上这个项目的最高领奖台。



徐嘉余,1995年8月19日出生于温州市,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。

全国赛无人能敌 一直保持高水平

作为国内男子仰泳项目的领军人物,在今年5月结束的全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛上,相比于同年1月、3月的两次游泳争霸赛的不太出彩的成绩,徐嘉余在青岛开始找到了自己的节奏。在100米仰泳主项上,白天决赛更好的调动,稳定在53秒以内的水准,给了徐嘉余更多自我肯定。在200米仰泳决赛结束后,他送给自己“勇气可嘉”的评价。

在男女4×100米混合泳接力项目上,徐嘉余同样扮演着重要的角色。作为现世界纪录保持者,徐嘉余也无比看重这个团队项目的分量,他与闫子贝、张雨霏、杨浚瑄之间的配合也愈加默契。

“国内的竞争优势越大,越是难以发挥出应有的竞技水平。对于自己成绩其实我仍不太满意,毕竟今年的成绩放到世界舞台上并不算拔尖。”徐嘉余坦言,“目前的竞技水

平也在向比赛靠拢,只有不断提醒自己,不停努力,才会越来越好。”

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,他更多的是和自己比,只要放开自我,抛开原先不必要的包袱,相信在几日后的奥运游泳赛场上,通过几个月调整后的徐嘉余能以最佳状态亮相,创造奥运金牌奇迹。

刻苦训练寻求突破 持续强化作战能力

训练中,徐嘉余是拼命三郎。为了让自己能够保持持续作战能力,徐嘉余加强了体能训练。“从2018年末起我就开始专注于力量成长,以前我只有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。”徐嘉余表示,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。

从去年年初开始,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。同时,徐嘉余也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。

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。

“一切的一切的都是希望自己能即将开赛的奥运会上和一个多月之后的陕西全运会上站上最高领奖台,不辜负所有人对我的期望和信任。”

楼霞:期待他站上最高领奖台

谈起自己的弟子,带训教练楼霞用一个字形容他,便是“轴”,她告诉记者,“甲鱼”就是喜欢和自己较劲。

四年的周期,备战奥运会、全运会,尤其是这一年以来,遇到了很多客观影响,这对于徐嘉余的备战有哪些困难?楼霞说:“延期确实带来很多客观因素变化,最主要的是不仅仅是他,其他主力运动员基本都处于巅峰年龄,2020年原本是身体状态和比赛经验达到最完美平衡的一年。大家也能看到在2019年夏天的世锦赛中,徐嘉余蝉联100仰冠军,同时打破赛会纪录;队员们鼓足干劲进入奥运前最后一个冬训,得到延期的消息不免心中有波动,加上疫情的影响,超长时间封闭备战也是对运动员身心的巨大挑战。”

由于长期没有比赛,队员有没有练到烦躁,甚至有想要放弃的时候?楼霞坦言,烦躁会有,但从不曾放弃,队员们目标明确,也很有使命感。让她欣慰的是,再多出来的一整年时间,包括徐嘉余在内的队员们更加着重于强化身体机能,从出发、转身、到边的细节上扣时间,而她会花更多精力与队员们谈心。

“我常和队员讲,不必为我们不能掌握的事烦恼,要把精力花在可控的事情上。比如奥运会延期,比如长时间封闭训练,甚至比赛现场观众情况,场馆设施条件,这些都是不可控因素,并不会因为我们做什么而改变。”楼霞说,“而如何雕琢身体、打磨技术,是我们可以控制的;三餐吃什么、晚上几点休息是我们可以控制的。比起因客观因素而烦躁不安,有更多有价值的事值得我们集中精力解决。”

“延期的一年里,我们准备得更加充分、更加全面,又恰逢党的百年华诞!决战东京,我们意气风发,也期望他们能站上最高领奖台为党献礼。”

积极向党组织靠拢 期待自己用金牌为党献礼

今年是中国共产党成立100周年,徐嘉余说自己平时也会通过向身边的党员学习和党史学习,对中国共产党有了更深刻的认识。100年来,中国共产党作出了伟大贡献,让中华

民族走上了实现伟大复兴的壮阔道路。目前,他正积极向党组织靠拢,“不过我觉得自己和共产党员的标准还有差距,还需加倍努力。”

“对于我来说,作为一名普通

的运动员,我的使命就是奋勇拼搏,为学院、为我省、为祖国争光。金牌只有一块,身体和灵魂都已在路上。东京奥运会,我已等待发令枪响!”

Q&A 徐嘉余快问快答

记者:因为疫情原因,奥运会有所推迟,这一年你是怎么调整备战的?给你带来怎样的影响?

徐嘉余:对于一名游泳赛场上的老运动员,多少是会有影响的。但丝毫不减我对奥运会冠军的渴望。这一年中不断的刻苦钻研技术和增加自身体重,时刻准备好迎接奥运会。

记者:除了日常训练,你还有哪些兴趣爱好?

徐嘉余:空了听听歌,上上微博。

记者:父母对你的期望是什么?

徐嘉余:父母一直关注我的每一场比赛,但是他们为了不给我增加压力,目前都没有太多联系。

记者:你最想说的一句话是什么?

徐嘉余:金牌只有一块,身体和灵魂都已在路上。东京奥运会,我已等待发令枪响!

