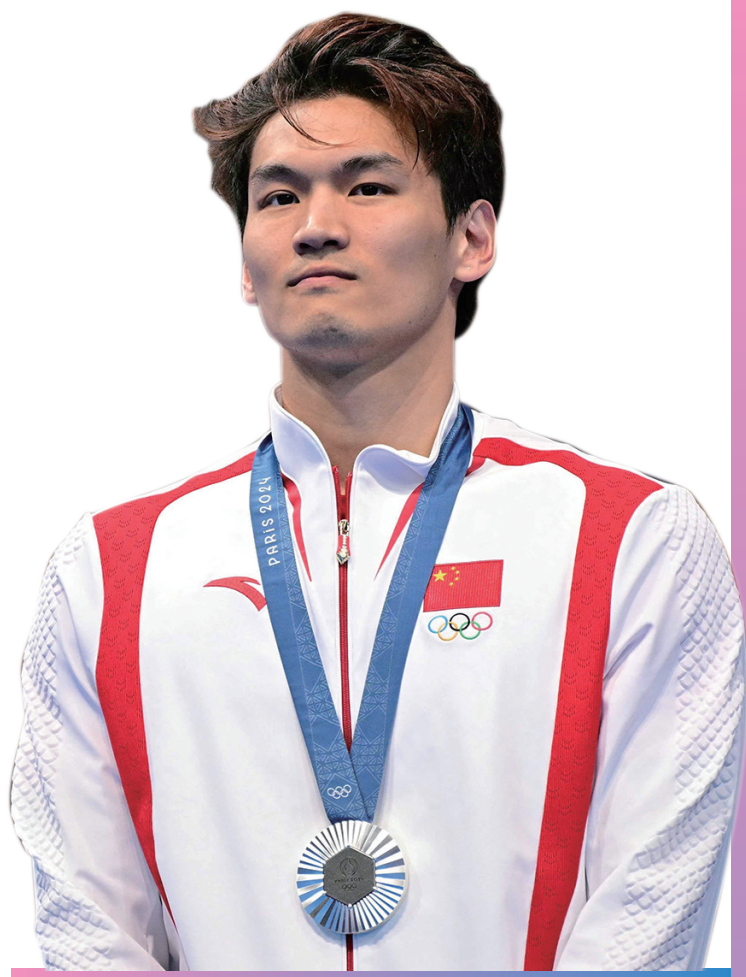




徐嘉余：想去看洛杉矶的『月亮』

本报记者 周斌 汤怡虹 应宇康

流畅的出发，丝滑的转身，无可挑剔的水下腿，中国游泳运动员徐嘉余在比赛中的技术动作总是美得令人赏心悦目。

翻开徐嘉余近23年的游泳生涯，可谓经历丰富，但在巴黎奥运会之前，没有获得过奥运冠军一直是他的一个心结。经历伦敦奥运会首登奥运舞台“一轮游”；2013年全运会开启国内男子仰泳冠军之路；里约奥运会男子100米仰泳获得银牌；2017年世锦赛成为世界冠军，那是中国队首次获得世锦赛仰泳金牌；雅加达亚运会上高调营业“五金店”；东京奥运会上单项第五、混接项目夺银；杭州亚运会上“五金店”再开张；终于，巴黎奥运会一举收获1金2银。

徐嘉余说付出100%的努力不够，那就付出150%。如今圆梦奥运金牌的徐嘉余，满载回杭。记者再次相约徐嘉余于泳池边，一起回顾这场全力以赴的奥运赛场经历。

100米仰泳，“果然又是一枚银牌”

在巴黎奥运会上，徐嘉余计划参加男子100米仰泳、男子200米仰泳、男女4×100米混合泳接力、男子4×100米混合泳接力四个项目。实际比赛中，为确保接力项目有更多体力，他放弃了男子200米仰泳单项赛事。

男子100米仰泳项目，预赛中徐嘉余游出53秒20，以小组赛第六晋级半决赛。半决赛中则以52秒02晋级决赛。52秒02的半决赛成绩，让大众对徐嘉余的决赛表现有了更多期待。赛后徐嘉余却在采访中表示，希望大家对决赛不要期望过高。那时的徐嘉余对半决赛的成绩并不在意，他更在意决赛上自己的表现，他对奥运金牌有着强烈的渴望，伴随着金牌而来的还有紧张，“压力很

大，就是想要做到开门红，想要为自己的人生履历增加一枚奥运金牌。”徐嘉余坦言。

“当触壁后，转头一看，第二名，果然又是一枚银牌。”再度获得奥运银牌的徐嘉余打趣道。和上一枚奥运会单项银牌不同，2016年时的他太年轻，尽管具备了实力，但思想上没准备好；2024年的他思想和实力都准备好了，虽然还是一枚银牌，但面对银牌的心态却已全然不同，他说他要给年轻选手做好榜样。

100米仰泳赛场，徐嘉余游过无数次，但对他而言仍极具挑战。“赛场上瞬息万变，一切结果都是我一个人造成，我的判断、我在赛场上的表现，都会直接影响赛事的结果。”

解开心结，给自己打95分

男女4×100混合泳接力上，徐嘉余和队友覃海洋、张雨霏、杨浚瑄组成的中国队以3分37秒55的成绩夺得银牌，打破亚洲纪录，与冠军美国队相差0.12秒。0.12秒的差距让徐嘉余有些遗憾，但对接力项目寄予厚望的他仍对接下来的比赛充满信心。

最后一个比赛日，男子4×100混合泳接力决赛上，徐嘉余开棒游出52秒37，领先第二名美国队墨菲0.07秒，将微弱优势带入第二棒，那一刻他就知道这场比赛一定有希望。当潘展乐率先触壁的一瞬间，奥运会“四朝元老”徐嘉余终于释怀了，“如果没拿到金牌可能一直很纠结，进而成为我的心结，现在心结打开了。”两项混合泳接力的预赛、

决赛，由于没有替补队员上阵，徐嘉余全勤出战，对于一名29岁的老将来说是较高的体能挑战。

颁奖典礼上，徐嘉余与队友一同站在奥运领奖台的最高处，看着国旗缓缓升起。“我想起了徐导的夙愿。我为接力冠军贡献了自己的力量，实现了‘为国征战，实现梦想’的目标。”徐嘉余说。

奥运金牌对徐嘉余而言不仅是一种荣誉的象征、一种证明自己的方式，更多是一种职业生涯的突破，“不光是突破年龄的极限，我希望能够继续突破，获得更好的成绩。”

1金2银收官巴黎，徐嘉余给自己打95分，“拿到金牌，所以分数一定是90分以上。”

夺金后失眠，想看到洛杉矶的“月亮”

蝶仰蛙自，四种泳姿里只有仰泳是“翻面游”，不太容易观察到其他选手的比赛情况，总像是一个人在游。恩师徐国义教练的去世让徐嘉余的泳道更加“孤独”，直接影响了训练状态，好长一段时间处于低谷，甚至有4个月时间没怎么训练。

东京奥运会上，100米仰泳预赛后续徐嘉余出现严重胃部不适，被工作人员用轮椅送去诊疗。带病出战的他在决赛中仅获得第五名，无缘奖牌。随后男女4×100米混合泳接力上徐嘉余尽管收获一枚银牌，但终究不是他最想要的。

东京奥运会有他不愿提起的一段经历，那时候游一枪吐一枪。他坦言那时的他有想离开泳池的想法，“游泳池给我的感觉不太好。”可面对国内仰泳的青黄不接，徐嘉余犹豫了。那年过年前他选择了师兄蔡力担任他的教练。

蔡力说东京奥运之后见到了“最虚弱”的徐嘉余，“很虚弱，精神状态也很差。”作为曾经的师兄，蔡力和徐嘉余进行了深度交流，给予他十足的信任并鼓励他，两人也在沟通中碰撞出许多火花。在游泳队的支持下，一支全新的“全华班”教练团队成立，对徐嘉

余而言，新的团队、新的模式，让他克服了许多困难，找回了与水默契相处的感觉。2023年全国游泳冠军赛上，许久未露面的徐嘉余在赛场上霸气回归，杭州亚运会上重现五金荣耀。

或许对他而言，仰泳虽然还会有一种一个人在游泳的感觉，但身后有一群亲密的支持者，他们毫无保留地支持他、鼓励他。

拿到奥运金牌后的徐嘉余，度过了难眠的一夜。“比完之后心情很亢奋，看到了凌晨两点的巴黎。”他说，巴黎的“月亮”很圆，也想感受洛杉矶的“月亮”，但这个过程会遇到更大的挑战。“目标是打破世界纪录，我们想有更大的跨度。”再度挑战极限，更需要团队的团结。徐嘉余坦言，面对困难时，浙江游泳队的方法是“抱团”，一同“让不可能变成可能”。接下来，徐嘉余将备战2025年粤港澳全运会，调整状态，保证足够的恢复时间和良好的冬训效果。

巴黎周期结束，洛杉矶周期开启。谈到未来，徐嘉余这样期待：“希望未来的自己，在运动生涯中不再受到年龄的困扰。生活上也可以尝试放慢脚步，感受青春年华的美好。”

