

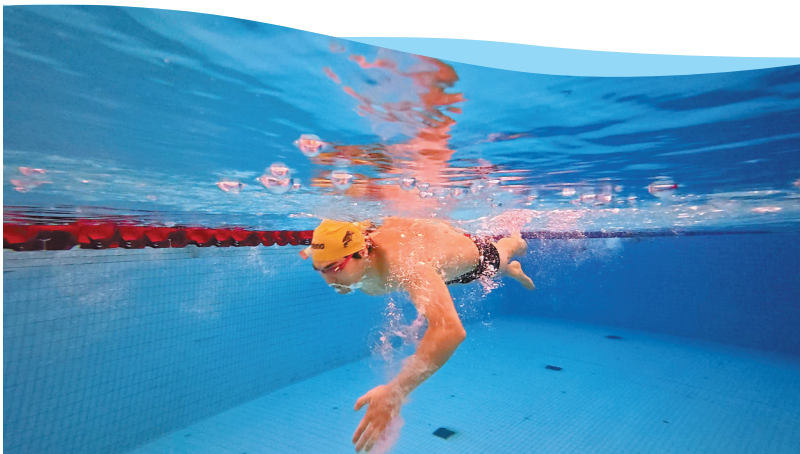


冬训

新春砺剑正当时

冬训坚守:老将们的逸与劳

徐嘉余在泳池中沉淀出“身心平衡”的哲学——用技术改进与科学调控对抗着年龄增长带来的体能挑战;征战多年的吴易昺则选择在赛场以赛代练打磨技术,在连续对抗中寻找体能与意志的临界点。一位在训练场的精准调控中积蓄力量,一位在竞技场的烈火淬炼中追逐极限,两位老将用截然不同的冬训方式诠释着坚守的重量:逸者非惰,是沉淀;劳者不莽,是再砺。



徐嘉余:“休息”也是一种训练

本报记者 周斌

第十五届全运会上,徐嘉余完成男子100米、200米仰泳“双四连冠”之后,也包揽了男子仰泳个人项目的全部冠军。四届全运征程,十六枚金牌,而立之年的他始终铆着一股拼劲,已迅速切换至“冬训模式”。

冬训,是游泳运动员蓄力的战场,更是一场与自己博弈的赛场。在浙江体育职业技术学院游泳馆里,徐嘉余正以一套专属的“冬训方案”为即将到来的冠军赛、亚运会蓄力。这位历经多届大赛洗礼的老将,在冬训中更讲求“身心平衡”,用技术改进与科学调控,对抗着年龄增长带来的体能挑战。

今年的冬训节奏,徐嘉余用“常规却不普通”来形容。训练内容聚焦有氧能力与技术调整,水上与陆上训练科学搭配,当前阶段每天的水上运动量稳定在5000米至6000米。相较于往年,今年冬训的核心变化在于更加注重个人感受。随着年龄增长,徐嘉余坦言身体的恢复速度大不如前,冬训的难点早已不只是高负荷训练的承受力,更在于身体与心理的双重调节,这种调整对于老将而言尤为重要。“不再刻意追求高强度的压迫感,而是在更舒适的心情下投入训练。”他说。

“以前我可能更重视强度课是否到位,现在我会把注意力放在休息上,探索下次强度课是否能有更好的发挥。”徐嘉余的训练哲学正在转变,如今他会把休息也当成训练的一部分。即便对自己的身体早已足够熟悉,徐嘉余依然需要教练来帮忙“踩刹车”。“有时候自己也会犹豫,到底该继续冲强度,还是该适当休息?”这种纠结,是每个老将都会面临的困境,年龄带来的体能下滑,难免会引发自我怀疑:“还能不能行?”徐嘉余坦言,这种自我审视时常会出现,但他更愿意将其转化为动力。

技术改进,是贯穿徐嘉余今年冬训的另一个关键词。去年新加

坡世锦赛前,他开始新一轮技术动作调整,在自己主项男子100米仰泳的比赛中,职业生涯首次无缘世锦赛决赛。在游完接力比赛后面对镜头他一度泪洒当场:“我唯一的感受就是很想躺下,但躺不下(接力没有替换棒)。”为了中国仰泳,徐嘉余毅然选择突破自己。他曾说过:“我想要突破现在的极限。或许会失败,但我还想去尝试一下,如果成功可能会有一个不一样的我。”

直至全运会上,徐嘉余在50米仰泳半决赛中游出24秒36,打破了由他自己保持的全国纪录,技术优化的阶段性成果逐渐显现。冬训的泳池里,从不是天赋的一蹴而就,而是日复一日的躬身打磨,千万次的重复,才有可能在赛场上,换来那决定胜负的毫厘之差。在他看来,技术提升没有终点:“现在每一天训练下来,都在加深对技术的理解和记忆,希望能为下一阶段的比赛做好准备。”

泳池之外,徐嘉余的自我管理同样刻着“严苛”二字。饮食的把控、作息的稳定,是他多年来维持巅峰竞技状态的底层逻辑。“作为优秀运动员,本该做到100%自律,但说实话,真的很难完全实现。”他笑着坦言,曾经对美食的向往,早已被“能量摄入”的理性规划所取代——每一顿饭的蛋白质、碳水配比都有严格标准,只为给高强度训练提供充足续航。

谈及接下来的赛场征程,他直言不讳,目标清晰而坚定:“希望能拿金牌。”至于成绩上的突破,这位历经多届大赛的老将显得更为务实。“体能下滑是客观事实,只能通过技术精进和训练积累去弥补。”

碧波翻涌,征途未尽。冬训的沉淀,终将化作赛场上的底气。带着这份坚守与执着,徐嘉余仍将在接下来的赛场中破浪前行。

吴易昺的“炎热”冬训

本报记者 陆英健

在炎热的澳大利亚,澳网公开赛赛场上,吴易昺开启了自己特殊的“冬训”之旅。

惜败斯皮齐里的五盘大战,堪称一场惊心动魄的拉锯。吴易昺先丢两盘,局势岌岌可危。然而,他没有丝毫退缩,凭借顽强的斗志和坚韧的毅力,将大比分扳平。决胜盘,命运似乎跟他开了个残酷的玩笑,2比3发球时,腰伸到了,右腿开始抽筋,腹肌也跟着抽起来,身体的不适如潮水般向他涌来。但他没有放弃,把体能全部用在关键的两局,战至最后一刻。赛后,他直接躺在地上接受治疗画面,让无数球迷揪心不已。

“自己觉得这是一个很好的机会,下一轮可以跟世界上最优秀的选手交手,这次复出之后特别想抓住机会,渴望跟更高水平的选手交手。”吴易昺坦言“求战”辛纳心切影响了自己的心态。不过他迅速调整认知,意识到心态管理是需要继续学习和总结的地方。这种自我反思和直面问题的勇气,展现了他在常年征战中收获的成熟与担当。

实际上,早在澳网男单首轮较量中,吴易昺就遇见了不少状况,同样克服了重重困难。资格赛第三轮右边大腿拉伤,正赛首轮缠绷带又出现问题,他叫暂停、吃止痛药,凭借顽强的意志,最终击败意大利选手纳尔迪,斩获个人澳网正赛首胜。面对感冒症状,他买蜂蜜和生姜泡热水喝,努力缓解嗓子不适,确保比赛状态不受太大影响。

吴易昺直言自己的冬训不足,更多是靠前期铺垫和

自身努力。但他并未因此气馁,反而对踏上赛场的目标无比坚定,这份坚定也感染着整个团队。就像去年他带着一条伤腿赢下挑战赛一样,此次澳网他同样在伤病和各种状况的困扰下坚持战斗。

他深知,越是赢下艰难的比赛,就越能证明自己身体的进步空间巨大,也说明单项技术和战术都已接近顶尖水平。他热衷于看球、研究其他球员的打法,不断汲取经验,提升自己。

虽然已征战ATP数年,但受困于意外和伤病,吴易昺还没有真正意义上地打完过任何一个职业赛季。这也是他对于新赛季十分期待的原因:“我希望2026年可以打一个完整的赛季,挑战一下自己的极限,看看到底在身体健康、能多参加比赛的情况下,可以达到什么样的排名。”在参赛连贯性和续航能力方面,吴易昺和团队一直在摸索前行。尽管中间状况不断,但他们从未停止寻找方向、尝试不同方法。如今,他们慢慢接近答案,吴易昺也能顺利完赛且没有大的伤病。拉伤等小状况在他看来是久未在这个级别赛事持续参赛的正常起伏,团队也能坦然接受,整体朝着好的方向发展。

吴易昺对网球的追求,不仅仅局限于一两场比赛的胜利。他不会赢了大满贯一轮就自满,因为他心中有着更远大的目标。虽然他不愿过多对外表达,但他和团队都清楚这份渴望的强烈。他评价辛纳发球比自己好,但也调侃若自己高十几公分,不一定没有辛纳的速度和节奏;对于辛纳与阿尔卡拉斯,他认为天赋是他们达到目前高度的最大原因,这也更激励着他不断挖掘自身潜力。他明白,天赋固然重要,但努力同样不可或缺,他正用自己的行动诠释着对网球的执着。

吴易昺的冬训或许不够完美,甚至“赶”且“累”,但正是这种在不足中拼搏、在困境中坚守的态度,让他的冬训变得“炎热”而充满力量。

