



恩师病故，余生请多指教

在中国游泳队出征东京奥运会的11名男子游泳运动员中，徐嘉余成为了当之无愧的领军人物。作为连续两届游泳世锦赛100米仰泳金牌获得者，2016年里约奥运会100米仰泳银牌得主，这已经是26岁的他第三次站上奥运会的舞台，“现在正慢慢进入赛前训练，训练量有所下降。虽然身体上有所恢复，但是精神压力也会比较大，自己会慢慢在脑海中浮现比赛的场景。”

本版撰稿 本报记者 薛思佳

在东京奥运会周期，徐嘉余呈现出高开低走的状态。在拿到2017年游泳世锦赛100米仰泳冠军，实现2018年亚运会“五金”壮举，2019年游泳世锦赛蝉联100米仰泳冠军的情况下，他在2021年的状态不甚理想。在今年5月初进行的奥运选拔赛上，徐嘉余以52秒88的成绩拿到冠军，这比他2019年世锦赛夺冠的成绩慢了0.45秒，“在我看来，每一次成绩的好坏，就是给自己增加信心或是包袱。最重要的是自己如何去平衡，把好的留下来，把不好的忘记。”在自身成绩不佳，国外选手先后赶超的大环境下，徐嘉余感受到了来自外界的质疑声，“现在网络很发达，有时候也会看到一些关于自己的报道，说‘徐嘉余不行了’‘对手实力很强’……但对我来说会更加平静，这更像是我以前的样子。”

诚如徐嘉余所说，在成为世界冠军之前，他一直都是不被看好的那个人。在冠军教头徐国义的调教下，徐嘉余从寂寂无名的小将成为了男子仰泳项目的顶尖选手，获得了除奥运会之外的所有国内外大赛的冠军，而如今他最大的梦想就是站上奥运会的最高领奖台，完成徐国义教练“男女均有队员夺得奥运会冠军”的愿望，“现在叶诗文已经拿到了奥运冠军，男队的希望就寄托在徐嘉余身上了。龙凤呈祥，希望我的弟子都能成为伟大的运动员。”遗憾的是，2020年7月19日，徐国义教练因脑癌去世，这一突如其来的变故，打乱了徐嘉余的奥运备战计划，“影响肯定是有的，就是感觉有个人出远门了，但这次是永远见不到了。有时候自己练得不好，就会去想，如果徐指导这个时候

在，会不会更好一点？练得好的时候，也会去想，如果他在的话，会不会再好一点？这个时候肯定没有办法回过头看，只能靠自己，这也是一种逼迫自己成长的方式。我上场前徐指导总会跟我说一些话，无论是什么话，但毕竟出自他的口中，肯定是不一样的。”

在徐国义教练去世之后，他的遗孀楼霞成为了徐嘉余的主管教练，两人需要在短时间内彼此适应和磨合，但不可否认的是，在徐嘉余的训练和生活上，徐国义都是不可替代的，“他这个孩子比较依赖徐国义，当时他的反应是比较大的。经过了那段时间，现在他也在不断成长，训练都非常投入，很想在奥运会的赛场上有所表现。”楼霞坦言徐国义就像中国游泳队这个大家庭的一个家长，在他离世之后，希望帮助丈夫完成遗愿的她用了“义无反顾”“勇往直前”这八个字来形容这次的东京之行，“徐国义一直都希望男子也有一个像叶诗文这样的奥运冠军，所以我觉得我在这里，就是在替他完成心愿。我站在泳池边，和队员在一起，就是对他最大的安慰，让他能够心安。”

虽然徐嘉余目前的状态和成绩都存在一定的差距，但这些都无法动摇他为国出战的决心，无法动摇他奥运夺金的信念，因为这是师徒三人共同的梦想，“我觉得自己还没有准备好，如果时间更多一些会更好，但有时候我又觉得如果现在就开始比赛，我也准备好了。”徐嘉余说道，“我觉得自己比以前更加成熟了，一些看起来贬义的东西，反而变成了我卸下包袱的方式。我是徐国义教练亲自挑选的队员，因为这一点，他会期望我站上最高的领奖台。”



男女混合接力期待惊喜

在中国游泳队的其他参赛项目中，有多名选手存在冲击奖牌的可能性。混合泳名将汪顺即将迎来个人的第三次奥运会之旅，自2019年世锦赛铩羽而归之后，汪顺在最近一段时间迎来了状态的复苏和稳步提升，有望实现每届奥运会都有奖牌入账的目标。此外，世锦赛男子100米蛙泳铜牌得主、亚洲纪录保持者闫子贝将在第二次奥运会之旅中力争佳绩。女子方面，19岁小将杨浚鑫近两年在女子100米、200米自由泳项目上有亮眼表现。在今年进行的中国游泳争霸赛和全国冠军赛上，她接连刷新200米自由泳的亚洲纪录，以1分54

秒57排名赛季世界第三。值得一提的是，杨浚鑫接连两次刷新亚洲纪录都是在对标东京奥运会决赛时间上午游出的成绩。杨浚鑫在中短距离自由泳项目上的崛起不仅提升了中国队在这个项目上的竞争力，同时也充实了东京奥运会新增项目男女4×100米混合泳接力项目和女子4×200米自由泳项目的实力。在今年5月份进行的全国冠军赛上，杨浚鑫和张雨霏、王简嘉禾、汤慕涵一起游出了女子4×200米自由泳接力7分59秒45的成绩，排名赛季世界并列第四好成绩。在2020年的全国冠军赛上，杨浚鑫携手徐嘉余、闫子

贝、张雨霏四人创造了男女4×100米混合泳接力新的世界纪录。此次出征东京，中国队的这两套原班人马或许将给我们带来意料之外的惊喜。与此同时，作为女子中长距离自由泳的双保险、同为2002年出生的小将王简嘉禾和李冰洁，将向美国名将莱德基发起挑战。在五月份进行的全国冠军赛上，王简嘉禾一人获得女子1500米自由泳、800米自由泳及4×200米自由泳接力3枚金牌，其中800米自由泳成绩排名本赛季世界第6，1500米自由泳成绩排名赛季世界第4。“自己的重心主要是在800米和1500米自由泳这两个项目上，期待会有好的发挥。”

辛鑫打开马拉松游泳新世界大门

除了碧波泳池中的竞技之外，中国游泳队的大名单中有一名运动员的比赛项目颇为特殊，即马拉松游泳选手辛鑫。马拉松游泳，又被称为公开水域10公里游泳赛，在2008年北京奥运会成为正式比赛项目。通常马拉松游泳的赛道设置在大海、河流或湖泊，运动员需要在游泳过程中应对正常的水流。这项比赛用时最多要到两个小时，对选手耐力是极大考验。马拉松游泳在中国起步较晚，直到2016年里约奥运会周期，中国游泳队才正式组建了马拉松游泳组，而辛鑫就是其中的一员。五年前的里约热内卢，20岁的辛鑫作为“独苗”参加了女子马拉松游泳的角逐，最终获得了第四名，距离领奖台仅一步之遥。五年之后，她的目标是希望让五星红旗飘扬在马拉松游泳的赛场，“虽然奥运会延期了，但是目标是始终都没有改变，那就是站在最高领奖台上。”

在成为一名顶尖的马拉松游泳选手之前，辛鑫是一名出色的长距离选手，她曾经在2013年沈阳全运会上取得了女子800米自由泳的冠军，同时打破了这个项目的亚洲纪录，这也是她在泳池中的高光时刻。但就在这一年，她的主管教练金浩做出了一个大胆的决定，让她去尝试一下马拉松游泳这个项目，至此辛鑫打开了新世界的大门。在投身于马拉松游泳之后，辛鑫成为了每天第一个进入游泳馆和最后一个离开游泳馆的人，“当别人都出水了，我还在水里游，因为这个项目的距离就是这么长，所以你每天的训练量就要比别人多很多。”功夫不负有心人，2019年游泳世锦赛，辛鑫以1小时54分47秒2的成绩夺得冠军，实现了中国乃至亚洲游泳在这个项目上金牌零的突破，“在比赛结束的那一刻，感觉所有的付出都是值得的。我不觉得现在有什么是不应该做的，反而觉得，

我可以为这个项目做得更多。”在今年3月份进行的全国冠军赛上，教练为了让她找到与国外高手同场竞技的感觉，选择让辛鑫报名参加马拉松游泳男子组的比赛。最终，在这场有140名男选手参加的比赛中，辛鑫排名第11位，大大超出了教练的预期。今年5月，辛鑫在自己的家乡山东开始了奥运会前的封闭训练，每天上午进行三组有氧耐力泳池训练，下午则要针对冲刺等方面进行速度训练，每天的训练量高达15公里，“我最怕的就是我练不动了，练不动了会影响我的心态，会让我产生自我怀疑。”在马拉松游泳长期被欧美选手垄断的情况下，辛鑫将在东京的赛场上向她们发起强有力的冲击，争取创造中国游泳的又一个历史，“我最主要的对手就是巴西选手安娜，她在游这个项目的时候，我才9岁。她是这个项目金牌的守卫者，而我就是去冲击的那个人。”

