游泳是競技體育的大項，在奧運會中的金牌數僅次於田徑，因此也有了「得田徑游泳者得天下」的說法。中國游泳隊在參加的9屆奧運上共獲得13枚金牌，雖然這一金牌數與美國、澳洲等游泳強國相比還有明顯的差距，但這卻是中國游泳人在這塊傳統歐美人的領地來之不易的戰果。東京奧運，徐嘉余已經做好迎接挑戰的準備。

大公報特約記者 史玄之

▲美國老將格里弗斯寶刀未老，是徐嘉余的主要對手

◀徐嘉余是中國泳隊新領軍人物

徐嘉余小檔案

- 出生日期：1995年8月19日
- 出生地：浙江溫州
- 身高：1米87
- 體重：81公斤

主要獎項：
2016年奧運男子100米背泳亞軍
2017年世錦賽男子100米背泳冠軍
2019年世錦賽男子100米背泳冠軍

世錦賽兩連霸打出名堂

徐嘉余百米背泳實力強大

徐嘉余這個名字，在里約奧運後逐漸為人熟知。里約奧運銀牌、東奧周期連續兩屆世界錦標賽金牌、中國背泳歷史第一人，這些光環讓4年前還在孫楊身後籍籍無名的徐嘉余走到了聚光燈下。東奧上，徐嘉余將扛起中國泳隊的大旗，成為中國泳隊新的領軍人物。更有媒體預測：考慮到運動員的身高、成績、項目比賽時間等因素，徐嘉余將是中國代表團東奧開幕式持旗手的熱門人選。

中國隊新領軍人物

徐嘉余是中國泳隊年輕選手中的代表人物。在里約奧運周期中，天賦出眾、訓練刻苦的他，就是中國泳隊的重點培育對象。在經過了世錦賽、亞運會等世界及洲際大賽的洗禮，徐嘉余在里約奧運上迎來大爆發，於男子100米背泳決賽上，在眾多高手的夾擊下，以52秒31的成績獲得亞軍，這是中國男子背泳在奧運上取得的首枚獎牌。

里約奧運後，徐嘉余步入了競技生涯的巔峰期，先是在2017年的全國游泳冠軍賽上以51米86的成績打破亞洲紀錄，與世界紀錄僅差0.01秒。之後在2017年和2019年的世錦賽上獲得冠軍，於男子100米背泳上建立了統治力。優異的表現和穩定的成績，讓他逐漸成為中國泳隊新的領軍人物。

從7歲練習游泳開始，徐嘉余花了15年的時間實現了世界冠軍的夢想。2017年的布達佩斯世錦賽，是他圓夢的地方，當年手握世界最好成績的他，賽前就是最大奪冠熱門，準決賽中未使出全力下輕鬆排名第一，讓人們看到他在決賽奪冠並打破世界紀錄的可能；決賽進程跌宕起伏，出發領先的徐嘉余因過於緊張，在距離終點前十五米時動作僵硬，險些在最後時刻被身旁的美國選手超越，最終以0.04秒的微弱優勢奪冠，這是中國男子背泳選手首次在世界大賽上取得金牌。兩年後，心態越發成熟的徐嘉余在光州世錦賽上成功衛冕，成為了繼孫楊之後第二位衛冕游泳世錦賽冠軍的中國男選手。

東京奧運奪標大熱

在一個奧運周期內的兩次世界大賽上奪冠，並且手握該項目本周期的世界最好成績，無論從哪一個角度分析，徐嘉余都是東奧男子100米背泳項目的奪標大熱門。然而，奪標大熱門並非勝券在握，近在咫尺的奧運金牌實則並不好拿。在東奧上，徐嘉余除要抵抗美、澳、俄等國背泳高手的衝擊外，更需要在未來的一年內能夠做好備戰工作，將自己的狀態在明年的奧運上調整到最佳。

專業點評

徐國義(徐嘉余的教練)

徐嘉余最大的特點是肯練，而且很聰明。他是一個把游泳訓練當樂趣的孩子，完全沉迷於游泳運動當中，這一點非常難得。他的未來無可限量，奧運冠軍是他眼下最大的目標。

吳 鵬(前中國游泳好手)

徐嘉余在100米背泳上實力超群，只要能夠正常發揮自己的水平，奧運奪冠機會很大。

▲徐嘉余在里約奧運奪銀，是中國男子背泳於奧運上取得的首枚獎牌

心態因東奧延期一度波動

今年3月底，國際奧委會宣布由於受到全球新冠肺炎疫情影響，東京奧運會推遲至明年舉行。這對於全球運動員特別是那些原本有望在今年奧運上取得佳績的優秀運動員來說，影響較大。一年時間變數很大，運動員必須重新對自己的身體狀態進行評估，在訓練安排上作出改變。在得知東奧延期的消息後，徐嘉余曾出現心態波動，在4月6日發布的微博中寫到「突然哭了，突然想放假了，想家了，想休息了，現在真沒意思，遊戲也不香了，就不想藏着，太痛苦了。」

微博配圖是徐嘉余的一張略顯發福和頹廢的自拍照，微博內容透露出他壓力大到崩潰的心理狀態。作為中國泳隊奪取奧運金牌的種子選手，徐嘉余比一般隊員承受更大壓力，如今這種壓力和高強度的訓練還將持續一年，這對於他的身體和心理狀態來說都是一大挑戰。

多一年時間補短

徐嘉余的心態低迷期並沒有持續太久，在領導、教練、家人的鼓勵下，他堅定了自己出戰東奧的信心，並且調整奧運備戰計劃。奧運推後一年也讓徐嘉余有更多時間補強自己的短板，特別是提高身體質素和力量基礎。

相較肌肉發達的歐美選手，徐嘉余身體偏瘦、體能不足，這對於以爆發力為主的短距離項目並不利。在奧運延後一年的時間裏，他一方面收拾心情，接受奧運延期的事實，另一方面主動增肌、強化體能訓練。如今徐嘉余的體重82公斤，他當年創造亞洲紀錄時的體重是79公斤，考慮到在大賽之前和賽中運動員體重會普遍下降，目前他的身體狀態已經接近理想狀況。

多出一年的時間，讓徐嘉余有更多時間在細節上進行打磨。雖然兩次世界錦標賽奪冠，但他的優勢並不明顯，第一次以0.04秒的微弱優勢險勝，第二次在前五十米落後的情況下，憑着到邊的優勢獲勝。兩次世錦賽上，徐嘉余均出現了準決賽比決賽發揮好的情況，決賽中或許是因為心態緊張，他整體的肌肉發硬，在克服水的阻力上沒有之前準決賽中做得好，這是他在未來一年必須解決的問題。

爭金關鍵放開心理包袱

在男子100米背泳項目上，徐嘉余的主要對手是美國老將格里弗斯、墨菲及俄羅斯選手雷洛夫，當然還須提防美國、澳洲、俄羅斯等游泳強國冒出的新星。兩次世界錦標賽上，徐嘉余雖然奪冠，但決賽的成績均在52秒40以上，這一成績並沒有十足的說服力。考慮到美國選手多輕視世錦賽而重視奧運會，徐嘉余在東京奧運會上須游出接近世界紀錄（51秒85）的成績，才有較大的奪金把握。

技術勝歐美選手

與歐美力量型選手相比，徐嘉余的優勢在於他的技術。在比賽中，徐嘉余出發後的水下蝶泳腿技術堪稱世界一流，轉身和到邊技術上也非常精湛，游進過程中與歐美選手身體擺動大的特點不同，徐嘉余的頭部位置穩定，動作輕盈流暢，這樣最大程度上減少阻力，節省體能。

除了在男子100米背泳這一主項上有望奪金外，徐嘉余在男子200米背泳上也有奪牌甚至摘金的可能。

幾次世界大賽，徐嘉余都能夠輕鬆地殺入200米背泳決賽，只是由於之前訓練側重100米，200米並未得到充分重視，導致幾次與獎牌擦肩而過。事實上，用200米的有氧能力帶動100米的速度保持能力，是近幾年高水平游泳選手普遍採用的訓練方法。如果訓練效果好，徐嘉余在兩個項目上都有爭金奪銀的可能。此外，徐嘉余還有望在東奧新設的男女4×100米混合泳接力項目上衝擊金牌。

性格內向的徐嘉余，並非天生心理質素強大的運動員。大賽中因心理緊張導致動作僵硬是他的一大毛病，但近幾年已有明顯改進。接受媒體採訪時，徐嘉余比之前更能表達自己心聲，比賽場上的霸氣也隨着成績的提高增添了不少。面對東奧的壓力，徐嘉余須甩掉心理包袱，客觀地評估自己、評估對手，這是他東奧能否夢想成真的關鍵。