



海阔凭“余”跃

■文 元 本报记者 仇建辉

2018年中国泳坛谁的蹿升速度最快？估计非徐嘉余莫属。

一年16冠，亚运会五金王，外加打破世界纪录，如此强势的表现想不火估计都难。这不，在杭州短池世锦赛落幕后，国际泳联公布的各项年度大奖中，徐嘉余勇夺“最具突破奖”，他也是中国游泳队今年唯一的获奖者。

杭州短池世锦赛，是2018年度泳坛的收官之战，又是在家门口作战，因此大家都非常重视。当然，泳池里拼的不仅是实力，也是状态。

在12日晚进行的男子100米仰泳决赛中，阵容堪称豪华，包括两位100米仰泳的世界冠军、两位100米仰泳的奥运冠军以及短池100米仰泳的世界纪录保持者，可以说当今男子仰泳的顶级高手全都来到了杭州，这场华山论剑绝对是巅峰对决。

上个月刚刚在短池世界杯东京站中，以48秒88打破100米仰泳世界纪录的徐嘉余的夺冠呼声最高。结果，美国选手墨菲以49秒23加冕金牌，徐嘉余差一招落后0.03秒以49秒26摘银，俄罗斯小将科列斯尼科夫以49秒40捧走铜牌。

男子100米仰泳金牌旁落，赛后徐嘉余流下了委屈的泪水，“太紧张、太想表现自己了。赛前教练跟我讲技术，那时候我已经紧张到想哭了。”此外，到边细节没有处理好，也是导致徐嘉余与冠军失之交臂的主要原因。

14日晚，徐嘉余与孙杨、汪顺和季新杰一起携手帮助中国队摘得了男子4×200米自由泳接力铜牌，成绩超过了世界纪录。

在16日的男子200米仰泳决赛中，徐嘉余在前150米领先的情况下，没能顶住身体连续作战的疲劳，最终仅仅拿到第六名。

“出来混，迟早要还的！”徐嘉余借用电影台词感叹道，“2017年险胜墨菲0.04秒，现在惜败他0.03秒，胜利和失败，都在毫厘之间。这是一种遗憾，更是一种激励。”

2017年，布达佩斯，徐嘉余流下了激动的泪水。2018年，家乡杭州，徐嘉余流下了委屈的泪水。

两种泪水，个中滋味相去甚远。但对徐嘉余来说，不管是喜悦还是失落，不管是胜利还是失败，都是一种历练，也是一种收获。

其实，对于23岁的徐嘉余而言，2018年已足够成功。

8月，在印尼雅加达的泳池中，徐嘉余刮起了一股捞金旋风。他一个人夺走了男子50米、100米和200米仰泳三枚金牌，还和队友一起加冕了男女4×100混、男子4×100混两项接力冠军，成为了名副其实的“五金店”老板。

要知道，在亚运会的历史上，还从来没有出现过仰泳单项包揽三金的壮举，徐嘉余成为亚洲第一人。亚运夺金还不够，徐嘉余心中还有

更大的梦想。

为了梦想，徐嘉余经常在训练中把自己累成狗。师傅吕志武曾表示，徐嘉余是自己见过的训练最刻苦的运动员之一。徐嘉余在训练中练到抽筋是家常便饭，他经常累到痛苦地趴在岸上，但哪怕教练徐国义让他休息，他还是跳下水继续游。高原集训时，每天6、7千米的冲刺训练，徐嘉余经常是拼到了极限，有时甚至会吐出黄绿色的胆汁来，但他从不叫苦喊累。

徐嘉余说，有时候，自己练到崩溃想哭，但是，在哭完之后，还得马上恢复继续训练。“这些年，我悟出了一个道理，兴趣可以带你入门，而热爱决定你能走多远。我只有练得比别人多、比别人苦，比赛时心里才有底。”徐嘉余直言，因为喜欢游泳，所以训练再累，也是一件开心的事情。

“我一直跟他说，你只有在训练中把自己累成狗，才有可能在比赛的时候把别人虐成狗。”徐国义指导开玩笑地表示，他始终坚信付出总有回报。

技术先行，体能加持，两者相辅相成，铺就冠军之路。这是徐国义教练在接受本报记者采访时始终在强调的理论。

2016年，里约奥运会，拿到100米仰泳的银牌；2017年世界游泳锦标赛，站上世界之巅，成为仰泳之王；2018年，印尼亚运会，成就五金王，并打破短池世界纪录。徐嘉余正一步一个脚印地朝着自己的目标努力着。



“比赛当中专注于细节，做好细节才会有好的结果。”这是徐国义指导的金句。

在短池比赛中，转身、到边和水下腿这三项技术的能力显得尤为重要。而徐嘉余被粉丝赞誉拥有“卓越的转身”和“无敌的水下腿”，这也是他能够打破短池男子100米仰泳世界纪录的关键所在，这背后有着徐国义教练莫大的功劳。正是因为徐很早就意识到这两项技术的重要性，所以让徐嘉余提前开始专项训练，如今才能与欧美顶级好手一较高下。

徐嘉余则谦虚地表示，“无敌的背后是通过无数的汗水换来的，如果大家不曾亲身经历，我即便把训练的辛苦说出来，可能很多人也无法感同身受吧。”



杭州短池世锦赛后，经过短暂休息，徐嘉余马上就要跟随教练徐国义上高原开始冬训，为2019年的韩国光州世锦赛和2020年的东京奥运会做准备。

“我们的目标是东京，现在所有的一切都是前哨战，只为了把最巅峰的状态留在奥运会上。”徐国义教练说。

如今，距离东京奥运会越来越近，徐嘉余的目标也越来越清晰：“站上奥运会的



最高领奖台，那才是我最想要的。眼前的一切，都是通向奥运冠军道路上的磨练。”

图①：徐嘉余在短池游泳世锦赛中。图②：徐嘉余在国际泳联年度颁奖典礼上荣获“最具突破奖”，与霍苏、勒克斯斯合影。

图③：徐嘉余在亚运会上勇夺五金。均据新华社 版式设计：宫 铭、陈小强

杭州短池游泳世锦赛，我军小将覃海洋勇夺男子200米蛙泳银牌并打破亚洲纪录，2018年终之战完美收官——

亚洲新蛙王正冉冉升起

■文 元 本报记者 仇建辉

长镜头

短池游泳世锦赛16日晚在中国杭州正式落下帷幕，在此前男子200米蛙泳决赛中，我军选手覃海洋以2分01秒15的成绩获得银牌，同时也打破了亚洲纪录。

俄罗斯名将普利格达以2分0秒16的成绩摘得金牌并创造了新的世界纪录，德国选手斩获铜牌。

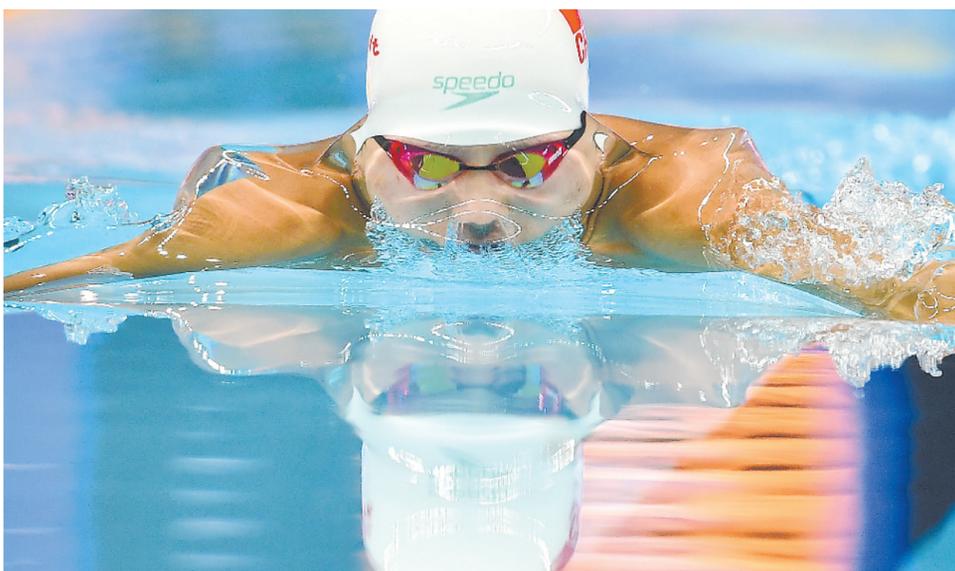
距离最高领奖台仅一步之遥让覃海洋多少还是有些遗憾，“感觉有点可惜，毕竟只要是比赛，大家都希望拿冠军，但拿到银牌也不错。”

站上领奖台值得高兴，但是突破自己更加可贵。当天上午的男子200米蛙泳预赛，覃海洋游出了2分01秒64的个人最好成绩，同时也打破了自己保持的2分04秒18的全国纪录，提升幅度之大令人惊叹。

晚上的决赛，覃海洋再次超越自己，将个人最好成绩提高到2分01秒15，并打破亚洲纪录。“我一般都是晚上的比赛比较兴奋，成绩也会更好一些，所以我赛前就期待能够比预赛游得更快一点。这两次都是我个人的最好成绩，平时训练都没有游出过这么快，当然主要原因还是最近的训练比较系统，自己也十分专心，所以成绩提高得比较快。”覃海洋分析说。

除了用一枚银牌为自己的2018年收官之外，这场比赛还有一点最让覃海洋感到满意，那就是他战胜了日本名将小关也朱笃，为自己在雅加达亚运会上失利报了一箭之仇。要知道，早在2017年全运会上，覃海洋改写男子200米蛙泳全国纪录时就曾隔空向日本选手下了战书，希望能够在未来超越对手成为亚洲蛙王，如今终于实现了这一目标。

覃海洋，1999年出生于湖南株洲，9岁开始练习游泳，几经辗转后加入海军



跳水队，师从我军著名教练叶瑾。经过叶瑾教练的精细雕琢后，覃海洋很快在2015年全国青运会上崭露头角，包揽男子100米、200米蛙泳的金牌。

2017年4月，全国冠军赛上覃海洋更进一步，打破了男子200米蛙泳的世界青年纪录，紧接着在天津全运会上再次刷新这一纪录。连续的胜利，让覃海洋累积了很多信心。

2018年雅加达亚运会，是覃海洋首次参加世界综合性运动会。这位18岁的小将最终在男子200米蛙泳上勇夺季军，在200米混合泳也抢下了一枚宝贵的铜牌。

名师出高徒。作为著名的游泳教练，叶瑾曾培养出很多名将，如齐晖、宁泽涛等，如今她正带领着年轻的覃海洋一步一步走向世界之巅。

“覃海洋今天的表现很好，圆满完成我们的赛前目标。”叶瑾教练赛后对记者说，“因为报名的时候他只排在第10位，要知道这都是世界最高水平的运动员，那么我对他的期待就是比出自己的水平，争取能够获得奖牌。当然最好是能把亚洲纪录给破了，最终我们顺利实现了目标。”

“亚运会的时候，他很期望能站上最高领奖台，但由于经验不足，没能赢。回来之后，我们就一直在强化他的体能和转身技术，备战短池游泳世锦赛。”叶瑾教练说，“这次他的7个转身，比以前有了很大的进步，他的实力到了，所以打破亚洲纪录也是水到渠成的。”

打破亚洲纪录，对于18岁的覃海洋和教练叶瑾来说，显然都不是终极目标。2019年游泳世锦赛和世界军人运动会，是叶瑾教练和弟子覃海洋下一步备战的重点。“世界军人运动会上我们

的对手很强，像这次参加短池世锦赛的巴西和俄罗斯游泳选手，不少人都会参与角逐。这也是场硬仗，但我们会潜心备战，抱着必胜的信心去参赛。”叶瑾教练在展望2019年武汉世界军人运动会时说。

“对于高水平运动员来说，达到一定水平之后想要提高0.01秒都不容易，能够一下子将成绩提高那么多，确实是蛮振奋的，当然这与我们平时的刻苦训练是分不开的。”看到覃海洋一次次超越自己，提高成绩，叶瑾教练甚是欣慰。

“先破亚洲纪录，再……再和日本选手去抗衡，他们现在保持着长池的世界纪录。”叶瑾教练欲言又止，但目标已不言而喻。打破世界纪录，早已被她和弟子悄悄地提上议事日程。

上图：覃海洋在短池世锦赛男子200米蛙泳决赛中。新华社发

跨界，如今真的很火。

现在这股风也吹到了体育圈。武术少年转战冰雪项目，体操运动员改练空中技巧，越野运动员陈盆滨参加了越野滑雪的比赛……良好的体能基础和运动的相似性，让很多运动员都走上了跨界的道路。

就连教练也要玩跨界？前中国女子曲棍球的主教练金昶伯用行动告诉我们，教练也可以跨界。

自今年年初，中国女足黄队的本土教练裴恩才离任后，这支与中国女足红队并存的国家队的主教练位置就一直空缺。最近，中国足协宣布由韩国人朴泰夏接替中国女足黄队的教鞭。

因为执教延边富德，韩国籍主教练朴泰夏被中国球迷所熟知。2015赛季，他率领当时尚在中甲联赛的延边队以21轮不败的战绩成功冲超，并当选为中甲年度最佳教练，用实力征服中国足球，也得到了中国足协的认可。

更有趣的是，在韩国人的教练团队中，我们看到了金昶伯的名字。相信很多资深的体育迷都知道金昶伯，当年他在北京奥运会率领中国女曲突破，勇夺亚军的经历依然令人记忆犹新。

金昶伯，是韩国著名的曲棍球教练，曾带领韩国队登顶世界冠军，并获得了韩国总理授予的体育勋章。1999年，他接过中国女曲的帅印，开启了一段冒险之旅。九年时间里，他带领中国队参加了三届奥运会和两届亚运会，历史性地杀入了北京奥运会决赛，拿下银牌，其中国执教生涯也达到了巅峰。九年时间，他带领中国女曲力压韩国，称霸亚洲。

“体能是中国队相对较弱的方面，但它恰恰是一切技战术的实施基础。”这是金昶伯上任之初对中国女曲的会诊，“用5个月的时间准备奥运会，如果说技战术成分占50%，另外的50%重点在体能。”

长达九年时间的励精图治，韩国人金昶伯在曲棍球技术和战术方面的训练之外，大部分时间都是用来打造队员的体能，中国女曲的成功正是得益于此。

严格的管理、超强度训练，金昶伯可谓是个不折不扣的“魔鬼教练”。据说，中国女曲的队员在结束他的训练后，累哭已成常态。

然而，从曲棍球的主教练，行转到中国女足黄队的体能训练顾问，金昶伯的跨界玩的似乎有点大？

是什么让金昶伯愿意接受这份挑战？正是来自于九年的中国女曲生涯里，金昶伯对中国的特殊感情。

“不是韩国的希丁克，而是中国的金昶伯。”金昶伯是这样形容自己的。在中

韩国人金昶伯的中国情缘

■马 晶

前中国女子曲棍球主教练归来，加盟中国女足担任体能教练

国，他几乎忘记了自己是一个韩国人。他不止一次地在接受采访时表达自己对中国的热爱。在汶川地震时，他第一时间捐出十万元。这十万元，几乎占了他当时全部存款的三分之一。

2014年仁川亚运会女子曲棍球决赛，中韩两国争冠。已经卸任中国队主教练的金昶伯在现场观战，被问到支持哪支球队时，他说：“我的心里装着中国，韩国人都知道我有一颗中国心。哪队输球我都会难过，但我的内心深处更希望中国队赢。”

他山之石，可以攻玉。倘若金昶伯的到来，能够让女足姑娘们在体能方面有所突破，对于即将到来的2019女足世界杯和2020东京奥运会来说，无疑是个利好消息。

图：金昶伯在亚运会赛场边观战。新华社发