



更衣棚里,于伟把大伙招呼到一起,胳膊搭在几个小兄弟肩上,大喊了一声“加油!”四年之后,于伟再次登上了全运会最高领奖台,四年之间,这位荣成小伙儿的大哥范儿也更足了。全运会男子20公里竞走团体决赛,7人组成的山东队技高一筹,实现了该项目的全运卫冕,于伟的成绩,在成年组仅仅排名第五,不过在一众兄弟中间,大哥的作用显然是不能用排名来简单定义的。



本报记者 刘伟
9月4日发自天津

大哥回归,苦哈哈

从辽宁到天津,金牌没变,于伟的田径轨迹,却几乎被反转。十二运结束后没多久,主攻男子20公里竞走的于伟,改练50公里,向身体的极限发起冲击,“50公里难度更大,一场比赛走个三四个小时,不管是体力还是意志透支都很严重,20公里考验的还是肌肉耐力。”

“改项后必须走完,走完的感觉生不如死。”谈起第一次走完50公里,于伟记忆犹新,因为这种感觉,他也从来不会让父母、家人来到现场看

男子20公里竞走团体赛,于伟带领山东队卫冕 大哥出马,一个顶俩



于伟带领山东队冲向冠军。 本报记者 戴伟 摄

自己比赛,”太苦,还是不要来的好。”

改项后的于伟,先后在2015年北京田径世锦赛、2016年里约奥运会上,拿出了不俗的表现,但今年八月份刚刚结束的伦敦世锦赛,他没撑住,

“要照顾世锦赛、全运会,双线作战,体能真不行了,伦敦没有完赛。”

伦敦世锦赛结束的第二天,于伟马不停蹄地进入全运会节奏:他要参加20公里团体、50公里个人两项。这意味

着在不到一个月时间,于伟要储备足够的体能,还要把自己重新从50公里切换回20公里模式,并且,还没有任何休息调整的时间。

“说实话,非常难,非常难。”乐观健谈的于伟,说到这里语气变得有些沉重,“回国后赶到了日照集训,那是个海滨城市,天气闷热,恢复起来特别吃力,走上一公里两公里,从衣服到鞋子就全湿透了。”

虽然累,但于伟还是玩了命地顶了上去,倒完时差一周上量,接下来上强度,“从20公里转50公里四五年了,放了好久,速度上差了一些,一直到比赛的前两天,我还在上强度。”

大哥上阵,不含糊

除了应付繁重的训练,作为20公里竞走团体7人组的老大,于伟还是精神领袖。“我这个年龄,在队里能排进前三了。”于伟笑言。

既然是老大哥,当然就有点老大哥的样子。

全运会男子20公里竞走团体决赛规定,一支队伍允许7人参赛,其中成年组4人,进行20公里角逐;青年组3人,只走10公里,比赛同时发枪。最终,取用时最短的三名成年组、两名青年组成员成绩相加,总时长最少者为冠军。

七人当中,高英超、曹文龙都是刚上全运会的生瓜蛋子,即便王瑞这样的国内20公里后起之秀,全运会这个级别的比赛也是初次,很多队员赛前甚至紧张到失眠。这种情况下,经历过全运会、世界杯、世锦赛和奥运会洗礼的于伟,成了当之无愧的带头大哥。

“经历了很多大赛之后,我的心态更平稳,赛前也在引导他们,帮助他们去放松,从大的方面给他们传授经验,但主要还是让他们自己去调整、

放松。”于伟说,“这种大赛,有时候你说得越多,他的想法就越多,反而不好。”

大哥成家,乐呵呵

尽管里约奥运会后的大半年,于伟赛场上磕磕绊绊,起起伏伏,但在赛场外,他终于稳定了下来。今年1月7日,于伟同自己青梅竹马、从小学一起长大的女朋友步入了婚姻殿堂。

事实上,因为大赛一个接一个,于伟的婚期一直一拖再拖,现在成家立业,也了却了一桩心愿。“妻子在上海从事酒店管理,现在家里又在催着要孩子,还是越早越好吧。”于伟说,“结婚后一直两地分居,一年在一起的时间满打满算也就一个多月,爱人对我的支持让我很感动。”

尽管工作异常辛苦,自己也已成家,但30岁的于伟还没有打算退出竞走舞台,他觉得自己的竞技状态还能再拼几年,作为一个长寿项目,50公里竞走还允许自己继续战斗。

“希望自己能够保持一个好的状态,去冲击三年后的奥运会,虽然现在我已经三十岁了,体能各方面也有很大的下降,但整个竞技状态保持得还不错。”于伟说,“全运会结束后,今年的大赛任务也基本告一段落,接下来会进入一个较长的恢复调整期,恢复完了我会再去考虑今后的打算。”

现在,于伟最关心的还是9月7日自己的主项50公里竞走。尽管他只有两天时间去调整,但对这个常人看来的巨大挑战,于伟挺放松,“在国内,这种20公里和50公里先后比赛的情况,时常会有,要说不同,全运会这个级别心理压力、竞争力可能更大吧。不过,我已经有个冠军,心理很放松,下一项继续从零开始就行。”

东西南北**逛三天!** 不如房展**转一圈!**

20余楼盘 集中展示;贴心房管 限购咨询;专业律师 法律服务;齐鲁楼市图 免费发放

2017齐鲁秋季 (37届)房展会

倒计时**2天**

时间:2017.9.07-10 (四天)
地址:济南舜耕国际会展中心 咨询电话:0531-85196382、85196379



扫码关注
参与更多精彩活动