

余依婷:我必将奋发图强

本报记者 余敏刚

感念百年党恩
开启崭新征程 ⑰

7月24日晚,在东京奥运会女子400米个人混合泳预赛中,宁波小花余依婷第一次出现在奥运舞台上,虽然最终以4分41秒64的成绩获得第11名无缘决赛,但年仅16岁的她在奥运赛场上的表现还是受到了大家的肯定。今晚,她将参加200米个人混合泳预赛。7月30日,她还将与国家队队友参加女子女子4×100米混合泳接力。

“奥运会和全运会对我来说,主要是抱着学习的心态,向世界级和全国优秀运动员学习,努力提升自己,力争向他们靠拢,我想对关注我的朋友们说一句,谢谢有你们的关心和鼓励,我必将奋发图强!”



2005年9月5日出生于宁波,中国女子游泳运动员。

2021年7月6日,余依婷入选2020年东京奥运会中国体育代表团游泳项目运动员名单。

2019年全国夏季游泳锦标赛暨世锦赛选拔赛,余依婷获得女子50米蛙泳、女子200米蛙泳、女子200米个人混合泳和女子400米个人混合泳四冠。

“两刷”世界青年纪录

了解余依婷的人,都知道她曾在今年5月,“两刷”世界青年纪录,创造了赛场“传奇”。当时余依婷在2021年全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛上两次刷新女子200米个人混合泳世界青年纪录:她在5月2日晚的预赛中游出了2分09秒88,改写日本名将池江璃花子在2017年创造的2分

09秒98的世界青年纪录;5月4日决赛,她更进一步,把世界青年纪录的“标杆”提高到了2分09秒64,在今年的世界排行榜上列第六位。

“在过去的一年中,由于疫情影响,给了我成长的时间。”余依婷说,“按部就班地认真训练提升水上综合水平,提高陆上身体素质。让我更加专注于眼

前的事,更能静下心来思考训练,改进训练中的技术,提高训练能力。”

谈及目标,余依婷坦言,荣誉已成过去。今年训练很系统,也很辛苦,她觉得今年的任务才刚开始,除了眼下的奥运会,接下来的陕西全运会,她还将更加努力,提高竞技水平,不辱使命,为浙江争光。

“不用操心的孩子”

父亲余志良认为女儿能取得今天的成绩,源于她的坚持与刻苦。他说,女儿在读幼儿园大班时,游泳教练挑选了身高臂长、身体条件出众的14位小朋友参加专业的游泳学习训练,其中就有余依婷。3年后,这14名孩子中只有余依婷一人在坚持游泳训练,同时,她在学校里还是个班长。

2015年,余依婷顺利进入浙江省队,师从教练汪海波。在汪海波看来,弟子的身体素质好、力量大、自控力强、脑子清楚,训练自觉刻苦,是“不用操心的孩子”。

2020年底,余依婷跟随汪海波入选国家队,加强了体能训练,目前每堂水上课大约游7000米,每周三次陆上

课。“在国家队训练很系统,而且一心钻在训练,力量和体能一下子提高了很多。教练给我基础打得扎实,我的核心力量还可以,长跑却是短板。”

国家队的训练强度非常大,从早上6点50一直到晚上9点,吃饭、训练、休息、按摩占据了所有时间,余依婷最大的心愿是“睡觉”。

希望成为新时代的中国青年

身高1米73,体重63公斤的余依婷在游泳运动员中属于“袖珍型”。“我小时候很高的,只是现在好像不长了。我的特点就是没有特点,都靠自己的努力。仰泳还需要强化。”

无论是省队、还是国家队,性

格外向、爱说爱笑的余依婷,都是大家的开心果,“其实我每天都会练哭,哭了还得继续游、继续顶、咬着牙游。教练说‘顶啊,你不顶谁顶’。”

今年是中国共产党成立100周年,作为一名共青团员的余依婷,她

告诉记者,“我现在还不到入党年龄,但我会一直积极向党组织靠拢,我为自己是共青团员而骄傲,希望自己成为新时代的中国青年。”

“我的奥运梦已经开始,提高自己、超越自我,让大家看到一个不一样的我。”余依婷。

汪海波:让梦想插上翅膀

谈起自己的弟子,带训教练汪海波用孺子可教,出类拔萃来形容。他告诉记者,依婷训练特别刻苦。

备战奥运会、全运会很辛苦,尤其是这一年以来,遇到了很多客观影响,这对余依婷的备战有哪些困难?汪海波说:“长期的备战,特别是全封闭的训练,最难的是对孩子心态的掌控,遇到困难时,及时地沟通和展望未来,把实现自己的梦想与思政结合在一起,让孩子对强国梦有更清晰的认识。”

在父母眼里,余依婷是一个做事认真,训练刻苦,有大局观的孩子。父亲余志良平时通话都会希望她积极上进。“不过孩子已经习惯这样的教育方式,每次都很坚定地告诉我,她一切的一切就为站上奥运会上的最高领奖台。”

汪海波说:“今年恰逢党的百年华诞!第一次来到奥运赛场上的依婷已经感受到了奥运的独特魅力,希望接下来的比赛中,她能展现自己的最佳水平,用自己最好的表现为党献礼!”

Q&A 余依婷快问快答

记者:因为疫情原因,奥运会有所推迟,这一年你是怎么调整备战计划的?比赛延后给你带来怎样的影响?

余依婷:对于一名游泳赛场上的年轻运动员,影响并不是很大。初生牛犊不怕虎,我想的只是在赛场上,做一个更出色的自己。

记者:除了日常训练,你有什么兴趣爱好?有自己的偶像吗?

余依婷:我和不少同龄人一样,喜欢听歌,上微博,刷抖音。我的偶像是世界纪录保持者、匈牙利名将霍苏,还有身边的榜样叶诗文。小叶姐的心态、包括她从低谷坚持到现在的努力都值得我学习,因为一个运动员不会永远在巅峰,我很能体会她的心情。她也经常给我建议、给我打气,她经常说“你一定可以的”。

记者:父母对你的期望是

什么?

余依婷:父母一直关注我的每一场比赛,基本上一场都不会错过,比赛前后都会给我发消息,我一般都是结束后给他们回消息或者电话。

记者:你最想说的一句话是什么?

余依婷:除了学习,还是学习。只有奋发图强,才能实现梦想。