

“

在2023“韵味杭州”全国游泳冠军赛首个比赛日,女子4×100米自由泳接力赛的赛后采访中,余依婷曾说希望能在200米个人混合泳项目游到2分08秒。这个目标在次日便成功实现,决赛上,余依婷以2分08秒34的个人最好成绩拿到冠军,该成绩能排名今年世界第三,和叶诗文保持的亚洲纪录只差了0.77秒。她也是叶诗文之后,中国游泳历史上第二位达到2分08秒水平的选手。游出这个成绩余依婷自己也比较满意,“我的仰泳和蛙泳水平都有所提升,从以前的不会仰泳,到现在在100米仰泳项目中也可以和别的选手比拼一下。”接下来,余依婷将朝着自己的下一个目标迈进——冲击亚洲纪录。“毕竟身边都是有实力冲击亚洲纪录的选手,我也要努力跟上队伍。”

在之后的400米混合泳比赛中,余依婷以4分35秒61的成绩,毫无悬念地再次将金牌收入囊中,这个成绩相较此前也有所提升,“赛前每一堂训练课我都练的很扎实,自己也在一点一点进步,进步幅度我也能够感受得到。”

今年的冠军赛,余依婷一口气报了7个单人项目,并参加了3项女子接力比赛,最终收获4金3银1铜。

”

人物名片



余依婷,浙江女子游泳运动员。

2019年,获全国游泳锦标赛女子200米混合泳冠军。

2020年,获全国游泳冠军赛女子400米混合泳冠军。

2021年,获全国游泳冠军赛女子400米混合泳冠军和200米混合泳冠军。

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。

2021年,获陕西全运会女子400米混合泳冠军、女子200米混合泳冠军。

2023年,获全国游泳冠军赛女子200米混合泳冠军和400米混合泳冠军。

余依婷

『婷婷』池中立
浪花朵朵开

本报记者 周斌 汤怡虹 钟桦

A 汗水浇灌累结硕果

2005年出生的余依婷,16岁便闪耀泳坛。在2021年全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛上,余依婷两次刷新女子200米个人混合泳的世界青年纪录:她先是在5月2日晚的预赛中游出2分09秒88,改写了由日本名将池江璃花子在2017年创造的2分09秒98的纪录;随后在5月4日的决赛上,她更进一步,把纪录的成绩又提高到了2分09秒

64。两次刷新了世界青年纪录,余依婷从此刻开始被大家所知晓。同年,她登上了东京奥运会的舞台,并在陕西全运会上勇夺4枚金牌。今年,她又再次突破自己,将200米个人混合泳的成绩提高到了2分08秒以内。

但余依婷对自己这两年的进步并不太满意,她觉得努力训练的自己却一直在原地踏步,“成绩两年提高一秒有点慢,我觉得这两年我确实没什么进步。”但这次的游泳冠军赛,让她对自己过去两年的努力有了全新的认识,“可能我在平时的训练中已经突破平台期,只是之前没能在比赛中体现出来。”

一堂水上训练课要游7000-8000米,一天若上两堂水上训练课则要游将近16000米。除此之外,每周还有三堂陆上训练课,“有时候,我可能到了训练课最后的2000米才找到感觉,这时可能会再多游1000米。”余依婷说,自己6岁开始学习游泳,7岁成为职业运动员。随着年龄的增长,自己在泳池里待的时间越来越长,游泳占据了生活中的大部分时间。天天泡在泳池里,苦不苦?累不累?余依婷拿自己的泳镜举例子,“有时候如果太累了,我会边哭边游发泄情绪。等游到岸边后摘下泳镜,镜片好像进水了一样,眼泪会哗的一下全部被倒出来。”

长时间高强度的训练,也让她明白心态最重要,“有时候,无法取得满意的成绩可能是自己状态不好,但是只要心态好,早晚都会收获想要的。”

B 游出别样运动人生

同样都是混合泳项目运动员,师姐叶诗文一直都是余依婷的目标和偶像,“不管是以前、现在还是以后,小叶姐永远都是我的目标。”成长过程中,叶诗文也经常鼓励余依婷,给她加油打气,余依婷也很珍惜在赛场上与叶诗文并肩作战的机会,“小叶姐是名全能的选手,并肩作战可以学到她的很多技术,她展现出不畏艰难、永不放弃的体育精神也是需要我传承和发扬的。”

如果隐藏“冠军”、“金牌”这几个关键词,这位还未满18岁,却已经在泳坛中闪耀的金牌小将还只是一名高中生。余依婷经常在白天训练后,晚上需要补习作业。在两边忙碌的过程中,老师的支持给予了她前进的动力。偶尔得闲,余依婷也像普通女生一样,喜欢捧着相机拍拍照,“我们外出的机会比较少,这个爱好只能有空发展一下。”冠军赛结束后,余依婷和队友们拍了不少合照,“我得赶紧修修图,还要发朋友圈呢。”一句很平常的话,却逗乐了身旁的人。

“我的职业之路还很长,接下来,自己要继续加油,认真对待每一堂训练课,打磨好每一个动作、每一次转身等细节。”已经拿到世锦赛和亚运会门票的余依婷,已经开启了自己的新一轮挑战。

