



本报记者 杨渐/文
本版图片均由视觉中国供图

全国游泳冠军赛上收获2金1银,两次刷新世界青年纪录 15岁浙江泳将余依婷 奋力追赶偶像叶诗文

收获2金1银三块奖牌,两次刷新女子200米个人混合泳世界青年纪录……刚过去的五一假期,在青岛举行的全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛中,15岁的浙江小将余依婷成为了泳池里最闪耀的新星。

5月1日,女子400米个人混合泳决赛,余依婷以4分37秒88夺冠(达奥运A标),刷新个人最好成绩;5月2日,女子200米个人混合泳预赛,余依婷游出2分09秒88,改写了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;4日的决赛中,她再次刷新纪录,以2分09秒64的成绩夺冠(达奥运A标),而这个成绩在今年的世界排行榜上排在第六位。此外,在2日进行的女子100米蝶泳比赛中,余依婷以58秒13的成绩收获亚军,同样突破了个人最好成绩。

“我想站上国际赛场的领奖台。”2015年刚入浙江省游泳队时,10岁的余依婷就给自己立下了这样的目标。如今,6年多过去了,这个中国泳坛后起之秀有了更明确的目标——东京奥运会。“一年前我还没有想过参加奥运会的事情,奥运延期给了我充分的时间训练。我的奥运目标是提高自己,发挥出训练水平,创造好成绩。”

外人眼中的“游泳天才” 都是靠努力拼出来的

2005年9月5日,余依婷出生于浙江衢州常山县,幼年随外出打拼的父母到了宁波镇海。叶诗文在伦敦奥运会上勇夺两枚金牌的2012年,7岁的余依婷因为身高臂长,被镇海区中心学校体育老师王波伟一眼相中,走上了专业运动员的道路。此后,余依婷依托自己的身材优势,就此开始了漫长的“水中生活”,苦练基本功、测试水感、训练爆发力,余依婷接连在区、市、省级比赛中夺魁。

2015年的全国少儿游泳锦标赛上,余依婷一鸣惊人,获得3金1银1铜,并打破一项全国纪录。凭借此次出色表现,10岁的余依婷被特招至省队,师从教练汪海波。在汪教练看来,这名弟子的身体素质好、力量大、思维清晰、训练自觉刻苦,是个“不用操心的孩子”。

进入省队后,余依婷继续着自己的惊艳表现。2017年全国少儿游泳锦标赛(小年龄组)中,余依婷狂揽9枚金牌,7次打破该年龄组全国纪录。2017年全运会的青少年组游泳比赛中,余依婷获得女子11-12岁组蛙泳全能冠军和200米自由泳亚军。此后,从省运会到全国青年运动会、全国锦标赛、全国冠军赛,余依婷在各项比赛中都有上佳表现,这位腼腆的小姑娘也逐渐进入公众视野。

2019年,13岁的余依婷作为中国游泳队年龄最小的队员,随队出征韩国光州世界游泳锦标赛。初登世界大赛舞台,余依婷并不怯场,在女子200米个人混合泳半决赛中,她游出了2分11秒60的个人最好成绩。虽然最终未能晋级决赛,但她的表现还是得到了外界的一致认可,被评为“中国最值得期待的女子游泳新人”。

2021年,余依婷迎来爆发,在年初的全国游泳争霸赛石家庄站中,她在女子200米和400米混合泳项目决赛中,两次力压师姐叶诗文夺冠;3月初进行的肇庆站比赛中,她再次击败叶诗文斩获200米混合泳冠军,并在随后的400米混合泳和100米蝶泳中收获两枚银牌。

外界对女儿“游泳天才”的评价,余依婷的父亲余志良并不认同,他说起女儿在读幼儿园大班时,游泳教练在学生中挑选了身体条件出众的14位小朋友参加

专业的游泳学习训练,但3年后,这14名孩子只有余依婷一人仍在坚持游泳训练。“每天她都要在泳池里泡5个小时以上,按照教练的安排,一个动作一个动作地练习,始终保持一个好的竞技状态。”

同样,余依婷也不认为自己是“天赋型”选手,目前身高1米73、体重63公斤的她,在游泳运动员中并不算高大。“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。”

每天要游7000米,一边练一边哭 最大的心愿是“好好睡一觉”

去年年底,余依婷跟随汪海波教练入选国家队,虽然时间不长,但她的进步有目共睹,“在国家队训练很系统,而且一心扑在训练上,力量和体能一下子提高了很多。教练给我基础打得好,我的核心力量还可以,所以今年开始成绩一下子提升特别多。”

当然,国家队的训练强度也很大,水上课每次大约要游7000米,陆上课一周三次,“我每天都练哭,哭了还得继续游,继续顶着、咬着牙游。教练说:‘顶啊,你不顶谁顶,吃得苦中苦,方为人上人!’”每天从6点50一直到晚上9点,吃饭、训练、休息、按摩就是余依婷生活的全部内容,而她最大的心愿就是“好好睡一觉”。

虽然嘴上喊着苦,但成绩的提升还是让余依婷兴奋不已。“赛前教练没有特别说很多的战术,让我跟着感觉走。我没有压力,就想全力再冲一枪。赛后教练说‘游得挺好’,真开心我又提高成绩了。”

由于主项相同,余依婷被外界视为“下一个叶诗文”,而她的偶像恰巧也是叶诗文。“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。她也经常给我提建议、给我打气。”余依婷透露,在赛前自己其实并没有信心,但叶诗文第一时间给了她鼓励,“之前的预赛,我都没有想到我能游进2分10秒以内,小叶姐说‘你一定可以的’,结果我真的游到了。”

对于余依婷来说,两个多月后的东京奥运会,是她在国际舞台展现自己的机会:“奥运会延期一年,对我来说是好机会,有更多的时间训练。”对于自己目前的成绩,余依婷虽然很满意,但也有着清醒的认识:“还是提高自己,现在也就(2分)9秒的水平,我想到8秒。”

