



奥运
宁波脸谱

余依婷

余依婷：提高自己，创造好成绩

入选国家队不到一年就登上奥运舞台，这对于很多运动员来说是不可思议的事情，但余依婷做到了。凭借今年两站中国游泳争霸赛上的出色发挥，以及全国游泳冠军赛上的优异表现，2006年9月出生的余依婷稳稳地拿到了东京奥运会入场券。

“她是去年10月进入国家队的，这次能去东京，大家都没有想到。她还太小，有很长的路要走，我们希望她踏踏实实走好自已的路。”余依婷的妈妈丁朝芳接受记者采访时表示。

最近每天都和妈妈视频通话

“很多报道都写了她的事情，你们看看就好，不要采访了。”丁朝芳目前人在杭州，接到记者电话时显得非常谨慎。她表示，最近一段时间大家都很关心余依婷，因为女儿还小，所以对一些采访能推就推。后来记者强调是宁波的媒体，来了解一下余依婷的近况，丁朝芳才放下戒备，聊了起来。“其实，余依婷比赛和训练的情况大家也都看到了，真的

就是像报道的那样，她很努力，训练很刻苦，一直希望突破自己，我们也都在鼓励她。”

余依婷每天晚上都会和妈妈视频聊会儿天。“多数是我打给她，估摸着她什么时间有空，就拨过去，问问情况。今天队里要填表格，她来问我学籍这块怎么填，我给她说了说。”丁朝芳说。

之前有记者采访余依婷，问她觉得自己什么地方出众。余依

婷表示，没有什么优势，主要靠努力。丁朝芳前段时间还和女儿聊到过身高的问题。余依婷目前身高1米73，在国家队里不算出挑。“她也觉得要是能再长高点就好了。”丁朝芳说。

被问及会不会去东京现场给女儿加油，丁朝芳肯定地回答：“不会。我和她爸爸已经商量好了，哪儿也不去，就在家看电视，给女儿加油。”

今年5月两破世界青年纪录

今年5月，不满16岁的余依婷在全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛中，两次刷新女子200米个人混合泳世界青年纪录：在预赛中游出2分09秒88，改写了日本名将池江璃花子创造的2分09秒98的世界青年纪录；决赛上，余依婷更进一步，把世界青年纪录的“标杆”提高到2分09秒64。

能游出这样的成绩，余依婷自己也没想到，赛后出现在混合采访区时，挂着金牌的她嘴角上扬。“赛前教练没有特别

布置战术，让我跟着感觉走。我没有压力，就想全力再冲一把。赛后教练说‘游得挺好’，真开心我又提高成绩了。”余依婷向记者透露，“当时脸都笑僵了。”

余依婷8岁开始游泳，丁朝芳说：“我一直觉得她是个优秀的孩子，没想过让她走（游泳）这条路，但这是她的爱好，我们还是支持她的。”

余依婷起初在镇海训练，之后因为成绩优异进入宁波市队，跟随徐根明教练在鄞州训

练点训练。丁朝芳清楚地记得：“那时候她一边上学一边训练，每天往返于鄞州和镇海之间非常辛苦，有时回到家都晚上9点了，还要再学习。”

2015年余依婷进入浙江省队，师从教练汪海波。在教练看来，余依婷身体素质好、力量大、自控力强、脑子清楚、训练自觉刻苦，是个“不用操心的孩子”。也正因此，她不仅在省队站稳了脚跟，还一步一个脚印进入了国家队，直至登上奥运会舞台。

“小叶姐说我可以，结果真做到了”

2020年10月余依婷进入国家队后，进步神速。“在国家队训练很系统，而且一心钻研在训练里，力量和体能一下子提高了很多。教练给我的基础打得好，我的核心力量还可以，但长跑是短板。每一堂课大约要游7000米，每周还要上3次陆上课。”余依婷说。正是这段时间的蓄力，让她的混合泳成绩迅速提高。

作为此次出征东京奥运会的最年轻的游泳队员，余依婷将参加女子200米混合泳和400米混合泳两个项目的比赛。这两个项目曾是中国泳军的强项，伦敦奥运会上，叶诗文

取得过这两个项目的金牌，并以2分07秒57打破了200米混合泳奥运会纪录，以4分28秒43打破了400米混合泳世界纪录。

在平时的训练和比赛中，叶诗文经常鼓励余依婷。“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。一个运动员不可能永远在巅峰，我很理解她的心情。她也经常给我建议，为我打气。”今年5月全国游泳冠军赛预赛前，叶诗文就给余依婷加油，说相信余依婷200米混合泳可以游进2分10秒。“赛前都不敢想，但没想到比赛时真的游到了。”

目前，余依婷200米混合泳个人最好成绩排在世界第六位。对于即将开始的奥运会比赛，她说：“一年前我还没想过这件事。奥运会延期，给了我时间去训练。我的奥运目标就是提高自己，发挥出训练水平，创造好成绩。”

东京奥运会女子400米个人混合泳预赛时间是7月24日18:00-20:30，决赛时间是7月25日9:30-11:20；女子200米个人混合泳预赛时间是7月26日18:00-20:30，半决赛7月27日9:30-11:25，决赛7月28日9:30-12:05。

记者 邹鑫

中国新农村创作体验营原创音乐公演举行

本报讯(记者 施代伟 通讯员 张盈祺 蒋攀) 摇滚老炮、创作达人、民谣新锐、独立歌手，不同的音乐风格碰撞。7月18日晚，中国新农村音乐创作体验营宁海站原创音乐公演在强蛟镇滨海广场举行，歌声响彻海滨小镇……此次公演，也为五天四晚的创作之旅画上了圆满的句号。

公演中，音乐人李守成、俞科和“摇滚老炮”黄勇、前刑天乐队主唱方博临时组成的乐队率先出场，带来了一段歌曲串烧，动感的节奏，富有穿透力的歌声瞬间燃爆全场。

接下来，刘俞辰一首《三伏天的蝉鸣》充满了浓浓的夏日气息，与身后滨海小镇的环境相互辉映。毕业于伯克利音乐学院的唱作人王钰钰延续了一贯的创作风格，曲风和旋律体现出其扎实的唱功和高级的乐感。

黄勇携《如此漫长的短暂》再次登场，沧桑的嗓音配合着缓慢的旋律，词曲间诉说的是对生活的理解，引起了现场强烈共鸣；一曲《hello》是青墨光年献给强蛟小镇最亲切的问候；王彬彬的《秘密花园》在欢快愉悦的节奏中展现了对自由轻松生活的向往。

作为中国新农村音乐的老朋友，中原风豫语民谣创始人杨明毅当晚“空降”公演现场，带来了代表作《我看见》，博得观众热情的掌声。最后压轴登台演唱的是优秀音乐人、本次创作营的导师梁凡，一首耳熟能详的《阿楚姑娘》，把整场公演推向了高潮。

至此，中国新农村音乐2021采风创作之旅首站圆满落幕。据记者了解，第二站创作营活动正在积极筹备之中。

福彩开奖信息

3D第2021190期:0 3 6
七乐彩第2021082期:02 09 13 15 16 24 26 05
6+1第2021082期:3 1 9 0 9 3 鸡
15选5第2021190期:02 05 08 11 12
快乐8第2021190期:04 08 19 24 27 30 35 42 43 44 50 52 53 56 57 66 68 69 70 71

体彩开奖信息

大乐透第21082期:01 14 22 29 33 03 10
20选5第21190期:02 08 10 11 16
排列5第21190期:4 2 8 3 3
(均以公证开奖结果为准)