

余依婷,镇海出来的泳坛“新星”

老师都说“她是特别自律勤奋的学生”



9月27日晚,余依婷在泳池中。新华社发

9月27日晚,在杭州亚运会女子400米个人混合泳决赛中,宁波运动员余依婷以4分35秒44摘得金牌。这也是她在本届亚运会上获得的第3枚金牌。

“昨晚看了她的比赛,太激动了,心跳220!”9月28日,镇海区中心学校游泳教练王波伟在接受记者采访时还难掩兴奋。作为余依婷的启蒙教练,王波伟一直关注着余依婷在杭州亚运会中的表现。“她的发挥一直都很好,接下去要看她的50米蝶泳项目了。”王波伟说。

高中尚未毕业的余依婷,是如何成长为一名泳坛新星的?记者采访了多位她小学时候的教练和老师。

□现代金报 | 甬派 记者 王伟

A 启蒙教练: 她个高臂长,一看就是个好苗子

时光回到2011年。当时,镇海区中心学校要招游泳运动员,王波伟就前往各个幼儿园选才。“来到宝山幼儿园的时候,一眼就看到了余依婷。当时她读幼儿园大班,在同龄孩子中,她个高臂长,后来再看她的爆发力和柔韧性,就更加觉得她是个好苗子了。”

于是,王波伟又与余依婷的父母沟通。在父母的支持下,余依婷开始了最初的游泳训练。

在游出成绩后的一次媒体采访中,余依婷这么形容自己当时对游泳的感觉,“那时候我不能说有多喜欢水,只是看到水就有一种想跳下去的感觉。”

跟着王波伟老师,余依婷在镇海训练了2年多时间,每周一到周

六,每天课后两小时,如果有比赛,周日也会参加集训。

在王波伟的眼中,余依婷特别有“水感”,各项游泳姿势学得都很快,一开始最突出的是蛙泳。现在看到当年的学生在蝶泳等多个项目中表现都很出色,王波伟觉得特别开心。

等到余依婷上小学二年级后,王波伟觉得应该给她一个更大的平台,于是推荐她到宁波市水上(游泳)运动学校。在那里,余依婷的教练徐根明,也曾是王波伟当初的教练。

“那时候,她的父母还没有明确余依婷今后的道路,所以选择的是‘走训’方式,也就是学校的文化课正常上,上完课后去市里训练,

她父亲负责接送。那两年,余依婷的晚饭和作业,基本上都是在车上完成的。”王波伟感慨,这是一个既天赋出色,又自律勤奋的好学生,所以才能一步步走向更大的赛场。

2015年,余依婷10岁。那一年,在全国少儿游泳锦标赛中,她获得3金(50米蛙泳、100米蛙泳、4×50米混合泳接力)1银(蛙泳全能)1铜(200米混合泳),并打破了一项全国纪录。

之后,她迈向省队,无论是训练还是比赛,都走向了更高的平台。如今,刚满18周岁的余依婷,已经收获了一块又一块重量级赛事的金牌,成为中国泳坛名副其实的新星。

B 小学老师: 她特别勤奋自律,故而越飞越高

镇海区中心学校语文老师李萍,是余依婷小学时候的班主任。回忆起这位有点特别的学生,李老师说的第一句话是:“她不是我教过的最聪明的学生,但肯定是最勤奋最自律的学生,在游泳上更是有天赋又有毅力。”

为什么说她特别勤奋特别自律,李老师举了个例子。

余依婷在宁波市水上(游泳)运动学校练游泳的时候,每天下午,当其他学生开始进行最后的作业整理时,她要去训练了,等她回到家里,一般是在晚上七八点了。考虑到余依婷的作业时间比其他同学少,李老师就告诉她作业不一定每天早上交,如果来不及,可以利用第二天中午或者其他时间补上再交给老师。“但她所有的作业都是第二天早上来交的,并没有因为训练而不交或者迟交作业,这就是一个孩子自律和毅力的表现,我想也是她如今能够取得这样成绩

的一大原因。”

事实上,在“走训”的那几年,余依婷的文化课成绩也很出色。

如今的余依婷,无疑成了镇海区中心学校的一个“传说”。偶尔,李萍老师给学生上课时,会在一定的情景下说起余依婷,告诉现在的学生,这位金牌背后的学姐是怎样一个学生。

英语老师舒铭仇则向记者介绍了余依婷去省队训练的前期,一有时间就回来补文化课的情景。舒老师是余依婷小学4-6年级时候的英语老师。他记得,四年级上学期,余依婷还在宁波训练,所以白天的课程都是正常上的。到了四年级下学期,余依婷前往省队训练,训练地点变成了杭州萧山,所以她只能在训练间隙回学校上文化课。“每次只要她在的时候,听课就特别认真,凡是能补上的作业都会补上,有不清楚的就来问,是一个很好学的学生。”

令老师们印象深刻的还有一件事情。六年级拍毕业照时,为了一个都不少,班主任提前把时间告诉了余依婷妈妈,临近的时候又确认,如果余依婷有比赛或者集训没法来拍照,拍毕业照的时间可以考虑换。“她妈妈说一定会来。当天,是爸爸妈妈带着她大清早来学校的,那天的毕业照大家拍得很开心。”李萍老师说。

2021年,拿到了全运会游泳比赛四枚金牌后,余依婷回到镇海,她在母校感慨说:“好像变了,又好像没变。我童年的记忆都是在镇海的,一切都很熟悉。”此时,距离她被王波伟老师选中,开始游泳训练,正好十年。这十年里,她从镇海区中心学校,到蛟川书院,再到镇海中学,不变的,一直是游泳这件事。

从全运会到亚运会,关注余依婷的人,看到了她进取的状态。未来,相信她还会带来更多惊喜。



2021年,余依婷回到母校,与杨万勇校长(左)和王波伟老师(右)合影。学校供图



小学三年级时的余依婷。学校供图