



6月18日，国家游泳队出征巴黎奥运会名单正式对外公示，19岁的宁波小将余依婷名列其中。这将是余依婷在参加东京奥运会之后，第二次踏上奥运之旅，她表示，希望“奥运大考不留遗憾”。



余依婷在杭州亚运会比赛中。新华社发

放下“执念”的余依婷

希望不留遗憾

05后泳池「小花」年少成名

对于这位2005年出生的泳池“小花”，用“年少成名”来形容并不为过。在亮相国际赛场之前，余依婷曾频频打破全国青少年纪录，至2019年，她跟随中国游泳队出战在韩国光州举行的世界锦标赛，是当时中国队阵容中年龄最小的队员。

之后，余依婷每一次亮相国际大赛都引人注目，她也总是不负众望——

东京奥运会女子200米混合泳收获第五名，打破世界青年纪录；

2023年福冈游泳世锦赛，收获世锦赛个人首枚奖牌；

杭州亚运会上拿到三枚金牌，并刷新女子200米混合泳亚运会纪录；

今年2月举行的多哈游泳世锦赛，余依婷在女子200米混合泳决赛中收获铜牌，并在男女4×100米自由泳接力项目决赛中，与潘展乐、王浩宇、李浩洁联手，帮助中国队以3分21秒18的成绩夺得冠军，同时刷新了他们在预赛中创造的亚洲纪录。

网友评论中，余依婷被冠以“天才少女”之称。不过她并不这么认为，“游泳运动员都讲究‘水感’，同样的划水动作，‘水感’好的运动员会前进更多，这就是天赋。‘水感’不是特别好的运动员就要靠努力去弥补。其实我的‘水感’并不是特别好，所以只能用力量训练去弥补。我觉得一名优秀运动员，必须找到最适合自己的训练方法，找准自己的训练目标。”余脊婷说。

余依婷的专职教练汪海波也认为，没有任何一名运动员是所谓的“天才”，他们只是在游泳项目上具有一定的天赋，能取得优异成绩，更多是因为运动员有着自己明确的目标，并愿意为这个目标付出自己的努力。

“能进入国家队的孩子都有自己的天赋。但要天赋转变为成绩，都是需要付出努力的。有人问我带余依婷训练累不累，确实每天都很辛苦。但有时也觉得不累，因为包括小余和其他孩子，他们都有目标，都会积极配合教练的训练。”汪海波表示。



余依婷获2024年多哈世界锦标赛200米个人混合泳季军。新华社发

这种转变，让她有了新收获

余依婷的主项是200米混合泳。东京奥运会上她的成绩是2分09秒57，去年福冈世锦赛获得铜牌的成绩是2分08秒74，杭州亚运会上夺冠成绩是2分07秒75，距离叶诗文在2012年伦敦奥运会上创造的亚洲纪录仅差0.18秒。

别看只是不到2秒钟的进步，对于高水平游泳运动员而言，这可是来之不易的成绩。

今年，余依婷在200米混合泳主项上遇到了“瓶颈”，2月份世锦赛上夺得铜牌的成绩是2分09秒01，4月份全国冠军赛上夺冠成绩是2分09秒73。

“亚运会结束后，好像对混合泳有点迷茫，感觉找不到继续提升的方法和方向。亚运会上的成绩只差一点点就破亚洲纪录了，然后这零点几秒似乎成了我的‘执念’，就是训练中我会更倾向于去练混合泳，但是效果并不好。这是近一年来我所遇到的最大的阻碍，努力去练了可是没有提高。”余依婷说，在教练的要求下，自己开始将训练重心从混合泳转到单个泳姿方面，“与其在200米混合泳上纠结，还不如转到蝶泳、自由泳、仰泳、蛙泳上去提高，换个思路可能会更好一些。也可以说是放下了混合泳‘执念’给自己带来的压力，减少了自我内耗。”

这种转变，让余依婷在其他单项上有了新的收获。

比如多哈游泳世锦赛上参加男女4×100米自由泳接力决赛并获得金牌；全国冠军赛上，女子100米蝶泳决赛紧随张雨霏之后名列第二，56秒82的成绩也超过了该单项奥运A标，今年将首次站上奥运会女子100米蝶泳的出发台。

更重要的是，余依婷看到了通过单项进步帮助混合泳提升的可行性。

“一直希望我的蝶泳可以在混合泳里面游得又轻松又快，通过提高蝶泳，来减轻仰泳、蛙泳、自由泳方面的负担。这次冬训的时候，蝶泳方面抓得比较猛一点。”她透露，自己预期到今年100米蝶泳成绩会提高，但是没有想到一下子提高了约0.8秒，“现在也只是做到了第一步吧。”

面对即将启程的巴黎奥运会之旅，余依婷表示要去“享受比赛”，“在赛场上放平心态，去发挥出自己真实水平。奥运会就像是四年一次的考试。这几年我付出了很多努力，希望不留遗憾吧！”余依婷说。

记者 戴斌

奇幻爱情剧《一梦如故》在象山热拍 当工作被AI抢走 小编剧如何逆天改命?

古装奇幻爱情精品剧《一梦如故》目前正在象山影视城热拍。该剧讲述了在AIGC应用盛行的大环境下，北漂多年的小编剧顾一梦（金子璇饰）在新项目开机前，惨遭AI剧本软件抢走了唯一的工作，困窘之际，顾一梦与软件研发者言君故（郭星冶饰）大吵一架，争执间，两人在剧本异世界邂逅，反派恶女与暴戾太子展开了一场逆天改命的宿命奇遇。

主创团队在接受记者采访时，畅谈了《一梦如故》这部剧的制作初衷。出品方芒果TV工作人员表示，随着人工智能的飞速发展，AI对人类的生活与工作产生了翻天覆地的影响，尤其在影视创作领域。这部作品就是希望通过奇幻的爱情故事向受众表达，“富有情感的创造力”是人类区别于动物、数字、机器人的唯一且独有的天赋。

执导该剧的青年导演赵曦夕认为，《一梦如故》是一部很有看点的剧。故事通过极致的人物设定与强冲突的人物关系，呈现出独特的爽感，脑洞无限小编剧勇闯AI既定套路剧本，少女骑士守护高冷太子，这种打破框架束缚的思路，有助于谱写出剧中角色别样的人生，“这部剧在视觉上用心设计，美术道具、造型服化方面也引入了爆款班底，是我们的一部匠心之作，值得大家期待。”赵曦夕说，作为一部古装爱情精品剧，《一梦如故》将带领观众走进一个充满奇幻色彩的世界，感受人性的美好与善良。

记者 吴丹娜 通讯员 吴宙洋



男女主角在开机仪式上。通讯员供图