



余依婷： 终于不再与自己较劲

A 17日，2026年全国游泳冠军赛女子200米个人混合泳决赛结束后，余依婷最先听到的是现场巨大的欢呼声。回头望向大屏幕时，成绩已经定格在2分06秒82——这是一项新的亚洲纪录。

看清成绩后，她跨坐到水线上，双臂用力击水。这个20岁的女孩，终于露出了近期赛场上少见的笑容。

“我终于圆了一个三年前的梦。”余依婷赛后说，“（2023年杭州）亚运会，

也是在这片泳池。那时候的亚洲纪录是2分07秒57，但我差了一点点，游了2分07秒75。”

此后很长一段时间，她在大赛中始终未能再突破2分08秒。直到于子迪后来将亚洲纪录提升至2分07秒41，余依婷与纪录之间的距离，也变得更加微妙。两个女孩曾在赛后隔着水线拥抱庆祝，余依婷却独自陷入了一段低谷。

在那之后，余依婷常被泳迷戏称为“劳模小余”。几乎每场全国比赛，她都

是兼项最多的运动员之一。赛后匆匆跑过媒体混采区，赶往下一场比赛，是她的赛时常态。外界看到的是忙碌与成绩起伏，余依婷自己感受到的，却是一种越来越强烈的无力感。

“明明每一个单项都在提升，但是200米混合泳就是没有突破。越练越急，越急越拧巴，最后变成一种‘自己跟自己较劲’的状态。”余依婷回忆道，“这个项目去年对我来说就是梦魇，甚至有点不敢游。”

摘得铜牌；一天后，她在主项女子200米个人混合泳决赛中爆发，创亚洲纪录；18日，她又在女子100米自由泳比赛中夺金。

过去的她，总忍不住去想结果、想成绩、想纪录，想自己必须做到什么。“这次我没有想太多结果。很多时候发挥不好，就是因为太在意结果。”相比结果，她开始不断提醒自己只看过程：每一个50米怎么游，转身怎么处理，热身是否做到位，配速有没有踩准。

然是亚运会。她表示，未来几个月仍会继续用200米个人混合泳带动四种泳姿同步提升，而不是单独强化某一个项目。至于纪录之后还能不能继续突破，她没有急着回答：“先把接下来三个月的训练做好。”

过去压在肩上的压力，如今逐渐变成了期待。余依婷坦言，现在面对比赛会觉得“轻松又有点紧张，兴奋大于紧张”——“我现在有了目标和盼头，所以很期待每一天。”

据新华社

B 去年全运会结束后，余依婷决定给自己放个假。

“那个假期对我很重要。我完全离开了泳池，也没有接触任何和游泳相关的事情，就是想让自己稍微舒服一点、轻松一点。重新回到鲍教练的训练组后，我感觉自己像是一个全新的状态，不像已经练了两三年，反而更像刚到国家队训练时的样子。”

她口中的“鲍教练”，是曾培养出多位世界冠军的澳大利亚名帅迈克尔·波

尔。余依婷介绍，鲍教练的训练模式强调“高强度短距离刺激，反复卡配速、磨转身、压节奏。”

“以前训练很少安排这种内容，现在大多都是高强度50米冲刺，反复打磨转身，这和我以前的训练完全不一样。”刚开始时，她并不适应，“他这套训练计划，是我之前从来没有接触过的模式，所以难免会有一点疑虑。”

两人合作的第7个月，效果终于开始显现。2026年全国游泳冠军赛，16日，余依婷先在女子50米蛙泳决赛中

迪为代表的大批“10后”新生力量，这个项目对运动员的要求越来越高。

中国游泳历史上，叶诗文曾在这个项目创造传奇；而如今，余依婷也被认为是这一代中国女子混合泳最重要的延续者之一。

但和年少成名时相比，现在的余依婷，似乎终于开始理解竞技体育真正的节奏：不是一味向前冲；而是学会与自己相处，与过程中的迷茫、犹豫和怀疑共处。

接下来，她本年度最重要的目标仍

中国U17女篮主帅： 冲击世界杯前八名

新华社北京6月19日电 赛事组委会消息，“四川农商银行杯”U17女篮热身赛日前结束，中国队主教练刘旸表示，这次热身赛有很好的锻炼价值，队伍的目标是进入2026年U17女篮世界杯前八名。

中国U17女篮、新西兰U17女篮、塞尔维亚伏伊伏丁那俱乐部、世新大学女篮参加了这次由中国篮球协会主办、在四川富顺县举行的热身赛。比赛于18日落幕，中国队取得了4胜1负的战绩。

刘旸表示，她对队员们的整体表现比较满意。队员们不仅打出了团队篮球的特点，而且在面对年龄占优势的对手时展现出拼搏精神，达到了球队一直强调的“强硬、无畏”的要求。在篮板球方面，队员们也很好地执行了教练组的意图。与此同时，球队在防守、三分球方面也暴露出不足，需要通过接下来的训练再去完善。

“一直以来我跟队员讲，要保持‘空杯’的心理状态，才能去吸收更多的知识。我个人也希望通过这次热身赛，跟不同风格球队的教练员去学习。”刘旸还说，一名优秀的运动员在成长过程中会经历很多，而国字号运动员更应具备较好的心态调整能力。“虽然现阶段队员们在技术上还存在不足，但是成长是需要时间的，年轻队员需要一个吸收和内化的过程。”

2026年U17女篮世界杯赛将于7月11日至19日在捷克举行。小组赛阶段，中国队和德国队、墨西哥队、西班牙队同组。

世界斯诺克台球团体赛 中国队首夺冠军



李城杰在比赛中

新华社北京6月19日电 中国台球协会消息，2026年世界斯诺克台球团体锦标赛19日在广东东莞落幕，决赛面对印度队，中国一队顶住压力，逆转战胜对手，首次夺得该赛事冠军。

作为全球业余斯诺克领域的最高级别团体赛事，世界斯诺克台球团体锦标赛多年来吸引各个国家和地区的队伍参与，是业余球员晋级职业赛场的关键通道。赛事采用五局三胜制，每场比赛按照单打、单打、双打、单打、单打的顺序进行，既考验运动员个人竞技能力，也考验队伍整体配合、临场调整和排兵布阵水平。

本届赛事首度落户中国，吸引了来自世界各地的24支代表队参赛。东道主中国队派出两支队伍，李城杰、潘奕铭、徐嘉锐代表中国一队出战，马海龙、徐健豪、周金豪代表中国二队出战，庞卫国、李建兵担任教练员。小组赛中，中国二队两战全胜锁定小组头名，中国一队也顺利突围。

决赛中，中国一队遭遇前职业球员阿迪蒂亚·梅塔与名将潘卡吉·阿德瓦尼领衔的印度队。阿德瓦尼在首局小胜李城杰，次局上场的徐嘉锐早早建立领先优势，扳平比分。第三局双打，他又搭档潘奕铭零封对手，以2:1实现反超。此后一局，连续作战的徐嘉锐不敌状态火热的阿德瓦尼，双方再回同一起跑线。决胜局中，李城杰再度上阵，调整状态之后的他在一度落后的情况下奋起直追，最终顶住压力，帮助队伍以3:2的总比分首夺该项赛事冠军。

本次赛事由国际比利和斯诺克联合会、中国台球协会、东莞市文化广电旅游体育局、虎门镇政府联合主办，东莞台球协会承办。

中国队夺体操亚青赛男团项目金牌



新华社贵阳6月19日电 19日是2026年第19届亚洲青年体操锦标赛的首个比赛日，赛事在贵州省遵义市奥体中心举行，当日进行了男子团体、个人全能决赛暨单项预赛的比赛，中国队力压日本队和印度队夺得男团金牌。

当日的男团决赛进行了自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六个项目的比拼，最终中国队以总分241.458分斩获金牌，日本队以总分239.461分夺得银牌，印度队以总分224.493分收获

铜牌。

在个人全能决赛的比拼中，中国队杨兰斌以总分80.665分收获铜牌，队友龙厚诚以总分78.630分位列第五。金牌由日本队西原一辉以总分82.398分斩获，银牌则由韩国队金泰阳以总分81.031分收入囊中。

20日至21日，亚锦赛和亚青赛将同步进行男子单项决赛，分别决出自由体操、鞍马、吊环、跳马、双杠、单杠六个项目的冠军。