

# 余依婷轻松上阵渴望找回最佳状态

李东烨 郭艾

“没有给自己特别大的压力。”在2025年全国游泳锦标赛五日比赛内狂揽四金，轻松上阵的余依婷将此次全锦赛视作找回最佳状态的机会，“希望看看自己的训练水平现在在哪个高度，找一下比赛的感觉。”她说。

余依婷收获的四枚金牌项目分别为女子200米个人混合泳、女子4×200米自由泳接力、男女4×100米混合泳接力、女子4×100米自由泳接力比赛，在蛙泳、自由泳、仰泳三种泳姿上均取得了不错的成绩。“以赛代练，把比赛当成训练来源。”余依婷说，此次

比赛作为备战全运会的一场练兵，自己在战术上做出了新的调整，“我在比赛中尝试了新游法。”

尽管在心态上放松，但余依婷在行动上对自己时刻保持着高要求，也渴望重新找回最佳状态。2023年杭州亚运会，余依婷在女子200米混合泳项目上游出个人最佳成绩，她表示，那时的训练十分系统，同时也完整地参加了许多大赛，“这两年不论是对混合泳的体会还是感受，都比2023年差一些。”

为了重新找到当时游出2分07秒75最佳成绩时的感觉，余依婷近两年在比赛中也积极报名了蝶泳、仰泳、自由泳、蛙泳的单项比赛，“希望在全

运会能够逐渐把这些单项整合到一起。”让自己的混合泳水平“更上一层楼”成了余依婷在单项上不断进步的动力，“我觉得还是需要去突破。”余依婷说。

今年5月的全国游泳冠军赛上，余依婷拿下女子100米蝶泳、女子200米混合泳、女子4×100米自由泳接力以及男女4×100米混合泳接力五个项目的金牌。值得一提的是，女子100米蝶泳决赛，余依婷和国内女子蝶泳的领军人物张雨霏同场竞技，最终她以0.09秒的优势夺得冠军。尽管余依婷认为“成绩未达预期”，但这份胜利对她的内心有着极大鼓舞。在7

月进行的新加坡游泳世锦赛中，余依婷在男女4×100米混合泳接力和女子4×200米自由泳接力两个项目上收获一银一铜。

余依婷表示，此次全锦赛之旅是一次非常新奇的体验，“之前进行了高原训练，在高原训练结束后没有过多调节便投入到了全锦赛的比拼当中，有许多方面需要继续适应，包括可能会有缺氧的情况，这几天睡觉的时间特别多。”余依婷坦言，“第四个比赛日时才明显地感觉自己的身体恢复到了平原状态。”

余依婷还透露，此次来成都参赛还有个小愿望，“我要看熊猫，想看花花。”



余依婷在比赛中。

新华社记者 王曦 摄

**本报讯** 9月10日，2025年全国游泳锦标赛在成都进入第六个比赛日，当天共产生5枚金牌，杨浚瑄在女子100米自由泳决赛中以54秒03摘金，收获此次全锦赛第三枚奖牌。

杨浚瑄表示，比赛是按照自己的节奏正常游，“有点感冒，在生病的情况下游出这样的成绩，说明前两个月的训练还是有效果的。”杨浚瑄拿下金牌的当天正值教师节，“非常感谢自己的教练。”杨浚瑄由衷地表示，我从10岁时就跟着教练训练，他对我的帮助非常大。2024年巴黎奥运会过后，杨浚瑄由于身体原因短暂休整了一段时间，今年6月在全国夏季游泳锦标赛上

正式复出参赛。“在今年最艰难的时候，教练给了我最坚定的鼓励，给了我很充分的信心。祝王教练和所有的老师教师节快乐。”杨浚瑄说。

在男子200米蛙泳的对决中，董志豪获得冠军。“发挥得一般，但是比预想的要轻松很多。”董志豪在此次200米蛙泳决赛中仍然保持着自己“后发发力”的风格，“比赛前半程会游得

很累，这次想留点力气游后半程，发现力气留多了，游完感觉很轻松。”

陶冠男在男子200米仰泳项目中登顶，比赛过后陶冠男在热身池放松了许久，略显疲惫。“这是参加全锦赛以来第二次一天比两项，也是为全运会预演，锻炼自己的能力。”陶冠男告诉记者，当天身体不适，“现在的身体状况下，游出这个成绩我还是比较满意的。”

浙江队收获男子4×200米自由泳接力冠军，“这个成绩只能说还可以。”潘展乐坦言，此次比赛主要是为了“找感觉”，三天没比赛“感觉自己状态有点下滑，还是要在比赛中保持自己的状态”。

此外，在女子200米蛙泳决赛中，吕沁遥夺得冠军。

(李博 郭艾)

## 耐心培育新生代 蓄力2030年男足世界杯

本报记者 马艺欧

如愿拿到U23亚洲杯决赛资格，中国U22男足完成了阶段性目标。对于这批球员的能力和潜力，中国U22男足主教练安东尼奥认为，与亚洲顶级强队还有差距，但是在足够的耐心与呵护下，国足参加2030年男足世界杯是有机会的。

中国队与澳大利亚队之间的比赛结束后，安东尼奥在赛后发布会上提到，澳大利亚队证明了亚洲顶级强队的水准，阵容中的一些年轻人未来也会是冲击2030年世界杯的人选。这也是中国U22男足备受关注的原因。球迷对他们的期待，绝不仅限于2026年U23亚洲杯和亚运会。

回顾过去20年间中国男足各级国家队的成绩，不难发现成年国家队竞争力的缺失，实际上早在U系列国

家队时已经埋下伏笔。2003和2005连续两个年龄段的国青队，先后在亚洲赛事表现出竞争力，而且已有更多年轻入选到成年国家队，是后备人才“止跌企稳”趋势的证明。

参加U23亚洲杯预选赛的这支中国U22男足，球员由两个年龄段的前国青队精英球员组成，中澳之间的这场比赛不仅关乎U23亚洲杯预选赛取得的成绩，从某种意义上讲这是一场“未来国家队之战”。

无论是本场比赛数据，还是小组排名，世界排名更高的澳大利亚队都处于优势。安东尼奥认为，和亚洲最顶级对手相比，中国队在客观实力上与对手仍有差距，但未来是有希望的，需要耐心与保护。“这些球员有着巨大的潜力在未来去创造更好的成绩，但我们要冷静地准备，慢慢地做好各项工作，充满耐心。”

保护既包括球员使用，也涉及舆论环境。安东尼奥谈道，之前很多人着重提到“这支队伍有多少名国脚”。在他看来，只有能够连续几年在国家队出场，并占据一席之地才算是国脚。现在队中只有拜拉木和胡荷韬在此范围，王钰栋的天赋也非常突出，“我们需要对他有更多的呵护，不要让他受到伤害。如果他们的成长道路正确，会有非常好的前景。”

中国青少年球队这两年在亚洲赛场的整体成绩，较之此前相当长的一段时间有了明显提升，也点燃了很多人的期待。不过，即便是“触底反弹”的节点真的到了，到达巅峰也需要持续的努力才能实现。或许是这样，安东尼奥才多次提到保持耐心和对球员进行保护。

现在这批队员中的不少人，或将在未来担负起冲击2030年世界杯的

任务。虽然就目前来看，与亚洲顶级对手仍有一定实力差距，但安东尼奥认为，中国队晋级世界杯是有希望的。现在亚洲的世界杯名额是8.5个，赛会制的比赛与联赛不一样，偶然性相对比较大，精心备战会事半功倍。

值得一提的是，在中国执教多年的安东尼奥已注意到中国球员的变化。在一些更年轻的球员身上，他看到了以前在中国球员身上很少看到的东西。“我看到了一些不一样的球员，不只是技术层面，包括对于传球、位置的理解、观察、思考、时机等很多方面。不只是05年龄段这些新人，之前也有07、08年龄段的球员来接受过考察。”

这也是球迷和媒体最为期待的，因为代表着趋势和希望。安东尼奥提到的耐心与保护，更显得弥足珍贵。中国足球“触底反弹”曙光已现，需要时间与后劲。

## WTT澳门冠军赛国乒4人晋级16强

**本报讯** 9月10日，WTT世界乒乓球澳门冠军赛进入第二个比赛日。中国队5人出战1/16决赛，孙颖莎、王曼昱、陈幸同、蒯曼晋级16强。

女单方面，孙颖莎以3比1战胜威尔士选手赫尔希。赛后孙颖莎点评说：“第一场比赛感觉比较正常，对手是非常年轻的选手，不是特别了解，她的单板质量和反手更突出。”孙颖莎将与罗马尼亚选手斯佐科斯争夺一个八强席位，后者3比1挑落埃及选手高达。孙颖莎展望说：“时隔很久没有和斯佐科斯交手了，她在欧洲选手手中具有很强的实力，回去好好准备，全力以赴。”

陈幸同直落3局速胜美国选手张安。赛后陈幸同总结说：“对手相持能力比较强，赛前也想到了，比赛中也体现出来了，回合比较多。虽然是第一次在国际赛场交手，但是之前我们在国内赛场交手过，所以对她的球

比较熟悉。”陈幸同的1/8决赛对手将在中国香港选手杜凯琹和澳大利亚选手池欣宁之间产生。

蒯曼3比1逆转战胜韩国选手朱芊曦。对于这场“遭遇战”，蒯曼赛后分析说：“虽然赛前做了一些准备，但是在场上打还是不太一样。第一局自己前三板节奏(不够好)和无谓失误等比较多，后面几局好一些。后两局整个人没有前两局那么紧，稍微轻松一点，在前三板上没有前两局那么下风。”接下来，蒯曼将与日本选手伊藤美诚争夺一个八强席位。

由于中国台北选手郑怡静因伤退赛，王曼昱直接晋级16强。王曼昱的1/8决赛对手是日本选手早田希娜，后者3比0击败中国台北选手黄怡桦。

男单方面，中国队仅有向鹏一人出战。面对德国选手弗朗西斯卡，向鹏敢打敢拼。两人鏖战5局，向鹏在决胜局以10比12告负。(李雪颖)

## 中国香港公开赛首轮战罢

### 国羽斩获15个16强席位

**本报讯** 9月10日，2025年中国香港羽毛球公开赛进入第二比赛日，各单项正赛首轮的比赛继续进行。国羽当天取得10胜4负的战绩，加之首日的5场胜利，国羽在各单项共斩获15个16强席位。

国羽有两位男单球员晋级16强。2号种子李诗沣以21比13、21比9完胜中国台北选手李佳俊。翁泓阳以21比14、21比11轻取日本选手田中涌士。陆光祖以17比21、14比21不敌印度好手普兰诺伊，王正行以11比21、15比21两局不敌中国台北老将周天成，止步首轮。

女单方面，当日国羽取得3胜1负。头号种子王祉怡以21比18、21比13击败中国香港选手卢善恩。2号种子韩悦以21比18、21比12取胜泰国选手波恩皮查。高昉洁苦战三局以22比20、21比23、21比11战胜丹麦选手米娅。国羽女单当日唯一一场失利来自韩千禧，她以20比22、18比21不敌

日本选手仁平菜月。

当日国羽男双只有一对组合出场。黄荻/刘阳以两个21比15的比分击败马来西亚组合刘航益/吴永昌，携手首日出战获胜的梁伟铿/王昶、陈柏阳/刘毅进入16强。下一轮，黄荻/刘阳和陈柏阳/刘毅将同室操戈。

混双方面，国羽当日有5对组合亮相，4对组合跻身16强。头号种子、世锦赛亚军蒋振邦/魏雅欣以21比16、21比13战胜中国台北组合卢明哲/洪恩慈。2号种子冯彦哲/黄东萍以21比14、21比17击败印度组合卡普尔/加德。6号种子、世锦赛铜牌得主郭新娃/陈芳卉以21比12、21比15击败中国台北组合杨博轩/胡绫芳。年轻组合高家炫/吴梦莹以21比9、21比11轻取中国香港组合张世成/朱颖姿。程星/张驰止步首轮，他们以23比25、16比21不敌中国台北组合叶宏富/詹又蓁。

(周圆)

## 新赛季羽超联赛举办时间地点确定

**本报讯** 近日，中国羽毛球协会发布关于2025—2026中国羽毛球俱乐部超级联赛主场及总决赛承办单位评审结果的通告，确定了2025—2026中国羽毛球俱乐部超级联赛各主场及总决赛承办单位及时间地点。

广东深圳、浙江杭州、江苏苏州、安徽芜湖将承办第一阶段常规赛的比赛，湖南长沙将承办总决赛。

新赛季羽超联赛的赛制与上赛季相同，分为常规赛和总决赛两个阶段，第一阶段常规赛8支俱乐部进行14轮双循环赛排出名次。第一阶段常规赛依次在广东深圳、浙江杭州、江苏苏州、安徽芜湖举行。除了广东深圳外，其他三个城市也都在上赛季举办过羽超联赛。常规赛前四名将获

得在湖南长沙举行的总决赛资格，争夺2025—2026联赛冠军。

常规赛14轮比赛，分在四个赛区，依次进行4轮、3轮、3轮和4轮比赛。4轮比赛时间为每周四至周日共4天，3轮比赛的时间为每周五至周日共3天。

从时间安排上看，在十五运会结束之后的一周，新赛季羽超联赛就将拉开大幕。随后连续进行三周时间的比拼，展开第1至10轮的较量。今年的世界羽联世界巡回赛总决赛时间是12月17日至21日，在总决赛之后的下一周进行联赛常规赛第11至14轮的比拼。常规赛结束后，将于2026年1月1日至2日在长沙进行总决赛。

(周圆)

## 全国匹克球锦标赛即将开赛

**本报讯** 9月10日，2025年全国匹克球锦标赛新闻发布会在北京举行。作为国内最高规格的匹克球赛事，匹克球全锦赛将于9月24日在河南鹤壁开赛。预计将有近400名运动员参赛，涵盖男单、女单、男双、女双、混双单项赛和团体赛等6个项目。

本届锦标赛采用“各省选拔+省队参赛”机制，来自全国各省区市的25支代表队将展开角逐，赛前各地区或在省区市内开展选拔，或按积分分排名遴选高水平球员，优中选优组建省级代表队。

国家体育总局网球运动管理中心负责人表示，全国匹克球锦标赛的举办，是响应国家政策号召、完善匹克球赛事体系、促进体育消费与城市发展融合发展的关键一步。本届赛事作

为全国匹克球爱好者与运动员的最高舞台，不仅是全国匹克球人才队伍和竞技水平的检验，也是各地选手们交流感情、增进友谊的平台，更是鹤壁市城市发展、市容市貌以及当地人民精神风貌的集中展示。

赛事由总局网球中心、中国网球协会、河南省体育局、鹤壁市人民政府联合主办，鹤壁市作为东道主，将以“诗经发源地”“封神榜文化IP”为特色，为赛事注入深厚的历史底蕴与城市魅力，力图打造兼具专业竞技性与全民参与度的体育盛会。赛事期间将推出“体育+文旅”融合举措：在淇河、云梦山、浚县、卫星产业园设置“外围赛场”，运动员与观众可以沉浸式地感受“蒹葭苍苍，白露为霜”的诗意图景。

(马艺欧)