

## 唐钱婷家门口世界杯夺冠提升自我——

## 希望我的成绩没有上限

独家  
专访

在2024短池游泳世界杯上海站女子100米蛙泳比赛中，巴黎奥运会女子100米蛙泳银牌得主、中国选手唐钱婷以打破亚洲纪录的成绩夺冠，距离世界纪录仅差0.17秒，而在昨晚刚结束的50米蛙泳决赛中，她同样以破亚洲纪录的成绩力压群芳。在家门口夺冠后的唐钱婷接受了本报独家专访，回忆了在上海成长的心路历程，并对未来进行了展望。

本报记者 丁荣

【聊比赛】  
家乡夺冠提升信心  
尝试突破200米蛙泳

东方体育：在家乡上海参加游泳世界杯比赛，有哪些不同感受？

唐钱婷：一进场就感受到了看台上观众的热情，现场来了很多朋友、家人、亲戚，有一种亲切感。欢呼声更让我兴奋，看到这么多观众为我加油，很感谢他们陪伴我，一直看到现在闪闪发光的我。

东方体育：这是你在巴黎奥运会后的首次国际比赛，是如何调整状态的？

唐钱婷：巴黎奥运会亚军对我来说有点小遗憾，但也是一种激励。我人生中第一个世界冠军就是在短池获得的，因此比短池我总有一种特别的感觉。这次赛前有想过冲击世界纪录，定下目标，既是压力也是动力。100米蛙泳的表现还算可以，也有不足，下一次我会做得更好。巴黎奥运会后，我度过了一个月的假期，上个月的全锦赛赛前才恢复训练，这次比赛前教练团队为我巩固了技术和速度，再度刷新亚洲纪录提升了信心。

东方体育：在女子100米蛙泳项目上，你未来的目标是什么？

唐钱婷：我的长远目标是突破女子蛙泳长池和短池的世界纪录，我希望成为一名运动成绩没有上限的运动员。

员。

东方体育：明年即将迎来全运会，作为上海游泳队领军人物之一，会如何去备战？

唐钱婷：我计划突破一下200米蛙泳，找一找节奏。虽然200米蛙泳和100米蛙泳完全不同，但都需要提升耐力，我会通过冬训来探索和尝试。

【聊成长】  
五年经历完成蜕变超越  
感恩游泳舞台和伯乐

东方体育：还记得小时候在东方体育中心比赛的场景吗？

唐钱婷：站上领奖台那一刻仿佛看到了当年的自己，我小时候不是成绩很突出的运动员，第一次在这里参赛只有前八名，也曾在这里流下很多泪水。后来，我的启蒙教练张琼鼓励我，父母也支持我，让我一直走到今天。时隔这么多年再次回到这里并拿到冠军，真的很开心。

东方体育：小时候怎么会选择游泳训练的？

唐钱婷：小时候游泳是我的兴趣爱好之一，一年级经过选择后，我选择坚持游泳。因为我喜欢比赛拼搏的感觉，也有一颗好胜心，很喜欢和队友一起训练，当时没有想到能坚持到现在，能把游泳作为自己热爱的事业。几周前我回到母校长宁游泳学校，看到孩子们仿佛就看到了小时候的我。我当时也曾得到师姐们的指点，只要青少



本版摄影 本报记者 李一平

年勇敢地追梦，坚持下去，一定会比我游得更好。

东方体育：从2019年二青会一战成名到今天，五年来，你参加了两届奥运会以及多次世锦赛、世界杯，哪些地方得到了成长？

唐钱婷：这五年经历了很多，有高峰有低谷，也有不开心和难忘的回忆。我还是感谢一切的发生，才能成就今天的自己。很感谢我的教练一路陪伴，既是我的人生导师，更像是亲人。感谢大家一路支持，伴我度过低谷期和人生转折点。

东方体育：你在上海队的教练尹万利，再加上外教拉法丹·皮埃尔，在你的成长进步中起到了怎么样的作用？

唐钱婷：我们团队是非常好的团队，不论是教练员还是队医、科研、领队，大家都是不可或缺的。尹万利指

导了我10年，对我的情况非常了解；外教拉法丹·皮埃尔是一位奥运冠军教练，他有很多创新性的想法和理念，他的训练计划会比较新颖，我觉得他们的搭档组合适合我，很感谢他们。

【聊兴趣】  
00后“潜艇”也爱美  
发抖音介绍上海美食景点

东方体育：希望通过开通短视频展现自己的哪一方面？

唐钱婷：游泳平时训练会比较枯燥，我会让教练和队医为我录一些视频，然后通过分享，让大家看一看中国新一代“00后”游泳运动员是如何训练和生活的。

(带训教练尹万利：对于她的这个爱好我并不反对，但必须要建立在做好训

练和比赛的前提下。我觉得现在的“00后”运动员和以前的运动员不一样，我们作为教练员也需要更新观念，与时俱进，让运动员有自己的业余爱好。)

东方体育：平时生活中有哪些爱好？

唐钱婷：生活中，我也和普通女孩子一样爱美，喜欢穿搭，逛街时也会拍一拍美照，其实我们游泳队的女运动员和大家在生活中都是一样的。

东方体育：这次游泳世界杯期间，有没有向外国运动员介绍上海的景点和美食？

唐钱婷：许多国外运动员并不知道我是上海选手，所以我通过一条抖音介绍了上海的美食和景点，希望有机会能带大家逛一逛我的家乡上海，一起去好玩的地方打卡。

从“还算圆满”到再出发  
她只给自己放了三周假

本报记者 章丽倩

在这站游泳世界杯的采访中，许多选手都不约而同地提到了“才恢复训练不久”。告别一个奥运周期后，运动员们需要在一张一弛中找到重新上路的状态。而年仅20岁却已参加过两届奥运会的唐钱婷，她给自己留出的“转场”假期却比不少队友都短，确切地说是只歇了三周，在9月1日那天就回到东方绿舟基地开始恢复训练了。

论年纪，20岁正是该闯荡的时候；论成绩，已在奥运会上收获两银一铜，还有女子蛙泳的长池和短池亚洲纪录在手——展望2028洛杉矶奥运会，无论怎么看，唐钱婷都是当打之选。

巴黎奥运会后，虽然唐钱婷对此行的评价是“这届还算圆满”，但就像她自己说到的那样“还算圆满”中仍旧“有一点点小小的遗憾”。“因为赛前我的目标是(奥运)金牌。最后那一下到边，可以说是差了一点运气，但如果多

(划水)一下或者少(划水)一下，又或者我什么都不做，顺其自然飘过去(到岸)，也可能前三名都拿不到。那一刻，我的技术没问题。”

有效训练的日子多一天，赛场上的底气就多一分。巴黎奥运会后不错的状态，唐钱婷在9月下旬于武汉举行的全国短池锦标赛上就显露了出来，无论是在50米蛙泳中游出的28秒82，还是在100米蛙泳中游出的1分02秒66，都刷新了由她本人保持的原亚洲短池纪录。

因为全国短池锦标赛并非是世界泳联赛事，新纪录的申报流程会有不少耗时，所以，当唐钱婷在上海再破纪录时，这回的新数据倒应该更快地“直通”世界泳联纪录库(游泳世界杯为世界泳联赛事)。

20岁的唐钱婷已参加过两届奥运会，她给自己留出的“转场”假期却比不少队友都短，确切地说是只歇了三周。



## 身体状态并非最佳

这回女子100米蛙泳决赛，唐钱婷游出1分02秒53，将自己于上月创造的亚洲短池纪录再度改写。赛后，她给自己打了8.5分，而在听说教练尹万利给自己的打分是9分时，她还小小地吃了一惊。

从12岁到16岁，唐钱婷在上海队期间的教练都是尹万利，而从去年年底开始，他们又于国家队再续师徒缘分。能让在褒奖一事上向来比较克制的尹教练给自己打高分，这让唐钱婷心里的小快乐又多了一些。

“他(尹教练)既是我的人生导师，也像亲人一样陪着我，不管是低谷还是人生转折的时候，都没有放弃过。”目前，陪伴在唐钱婷身边的教练有两位，一位是从去年5月开始执教她的外教拉法丹·皮埃尔，另一位就是陪着她训练、长大并于去年12月开始被借调至国家队的上海队教练尹万利。这“1名外教+1名中方教练”的合作模式，从巴黎奥运周期一路延续到了现在。

怎样才能让唐钱婷飞得更高，同时也飞得更稳，飞得更久呢？这是教练组和她本人正面临着的一道考题。

据记者了解，近期连破女子蛙泳短池亚洲纪录的唐钱婷，她的身体机能其实并没有处在特别理想的状态，而且这种需要“憋着点”的情况可以一路回溯到巴黎奥运会之前。高强度训练，它不仅考验着运动员的意志力，也考验着他们的身体机能，而后者又会关联到人的免疫力。

“明年有世锦赛和全运会，再后面越临近下一届奥运会，训练和比赛任务也会越重。所以，如果要把身体更好养回来的话，现在是一个好机会。”尹万利介绍道。

在巴黎奥运会前的冲刺备战期，唐钱婷会时不时地发荨麻疹，有时甚至是连着发——这是身体在给她发出信号。奥运会后虽经历了一段休整，但想把免疫力和身体机能上的短板更好地补回来，唐钱婷其实还需要更多时间。据了解，目前她的教练组正在根据实际情况，努力为其制定下一阶段最适合的训练计划。

“我觉得现在我们的团队就是缺一不可，不能少了外教拉法丹，也不能少了尹教练。未来，我希望自己能做得更好。”唐钱婷分享道。·章丽倩·