

## 唐钱婷连夺两金 中国女子蛙泳新希望

## “2023年，感觉成长了很多”

中国女子蛙泳曾拥有一段光辉岁月，不过在该项目代表人物罗雪娟、齐晖退役后，除了季丽萍曾让人眼前一亮外，中国女子蛙泳在国际上的整体竞争力和受关注度却有下滑。然而，在即将过去的2023年，挺过低谷后重拾信心的上海年轻运动员唐钱婷，却让不少人看到了新希望。本周正举行的2023年全国游泳锦标赛，就是她在备战明年多哈游泳世锦赛和巴黎奥运会路途上的一环。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

女子蛙泳箭头人物  
携亚洲纪录游向2024

从杭州亚运会，到正在济南举行的2023年全国游泳锦标赛，19岁的唐钱婷，她一次次地用金牌在女子50米蛙泳项目上证明着自己的实力和潜力。在昨天结束的女子200米蛙泳比赛中，唐钱婷同样拿到了金牌。

“现在主要是冬训储备阶段，也想锻炼一下自己，所以(参赛)目标就是把自己的实力展现出现。”此番全国游泳锦标赛，唐钱婷共报名了五个个人项目，分别是女子50米蛙泳、100米蛙泳、200米蛙泳、50米蝶泳和200米个人混合泳。之于唐钱婷，其中最没有悬念的一项就是女子50米蛙泳，这回她的夺冠成绩是30秒31，属于其在今年的正常发挥水平。

唐钱婷是女子50米蛙泳的亚洲纪录保持者，且这个纪录还很新鲜，就创造于两个月前落幕的杭州亚运会，成绩为29秒92。不过，由于纪录的更替需要经历一段认证期，所以在世界泳联官网上，大家如今搜到的女子50米蛙泳亚洲纪录，还是唐钱婷在今年夏天福冈游泳世锦赛上游出的30秒08。

在国内赛场或亚洲舞台夺冠，这

已经不是唐钱婷的目标所指，跟所有奥运级水平运动员一样，如今她最在意的是2024年的两项大赛——明年2月开幕的多哈游泳世锦赛和明年7月开幕的巴黎奥运会。

“参加比赛(指这次的全国游泳锦标赛)会带来一定的关注度，但其实更主要的还是明年的多哈(游泳)世锦赛和巴黎奥运会。”唐钱婷已参加过一届奥运会(东京)，两届游泳世锦赛(2022年布达佩斯和2023年福冈)，两届短池游泳世锦赛(2021年阿布扎比和2022年墨尔本)，属于是年纪虽不大却已积累了一定大赛经验的运动员。

大赛场上常有突破  
罗雪娟眼中的新希望

被奥运蛙泳冠军罗雪娟看好的蛙泳小将，她能为大家带来多少惊喜呢？有一部分体育“路人粉”，他们最初是从罗雪娟的相关采访中，第一次听说了中国女子蛙泳新希望唐钱婷的存在。事实证明，这段前辈与后起之秀间的互动，确实渐渐成为了一段佳话。

罗雪娟曾说，她在唐钱婷身上看到了自己从前的影子，只要她科学训练并且相关团队配套也跟上，那在积攒一定大赛经验值后，唐钱婷就有机会到奥运赛场上去争取好成绩。

实际上，唐钱婷个人突破中的大部分，正是在国际大赛场上所创造。

2021年阿布扎比短池游泳世锦赛，她在女子100米蛙泳项目的半决赛和决赛中两度刷新亚洲纪录，并成为继首届短池世锦赛戴国宏夺冠后，第二位赢得短池100米蛙泳冠军的中国女选手。另外，在这届赛会上，中国队于女子4×100混合泳接力上获得第三名并改写亚洲纪录，唐钱婷也是参赛队员之一。

2022年布达佩斯游泳世锦赛，唐钱婷在女子50米蛙泳半决赛中以30秒10刷新亚洲纪录，并在之后进行的决赛中夺得第四名。

今年夏天福冈游泳世锦赛，在女子50米蛙泳预赛中，唐钱婷以30秒08再度改写亚洲纪录。而等到杭州亚运会，她又将该项目的亚洲纪录提高到了29秒92。对女子50米蛙泳选手而言，30秒大关正是考验她们是否具备顶级大赛竞争力的一项标准。本赛季迄今，共有六名该项目运动员游进30秒，唐钱婷就是这最拔尖的六分之一。

中国女子蛙泳曾拥有一段光辉岁月，不过在该项目代表人物罗雪娟、齐晖退役后，除了季丽萍曾让人眼前一亮外，中国女子蛙泳在国际上的整体竞争力和受关注度确有下滑。如今，上海年轻运动员唐钱婷却让不少人看到了新希望。对于看好和支持，她表示自己会用行动来回答，“我一定会刻苦训练，认真比赛，朝着那些目标去努力。”



## “闪电”归来 与新外教磨合顺利

由于“钱婷”谐音“潜艇”，所以自打开始游泳训练，唐钱婷常被看作是生来与水有缘的人。而她的家人至今都记忆犹新的一句话，便是唐钱婷在幼年时带着认真表情说出来的“我很喜欢在水里的感觉”。在亲友和教练眼中，她一直是一位有天赋、肯刻苦、从不轻言放弃还常会自省的运动员。

这不，即便是在近几个月持续取得进步的情况下，唐钱婷在接受采访时所思所想的还是如何补短板、促提升。“接下来想提高自己的耐力，提高自己的短板。短板主要就是力量和后程方面，这是我一直欠缺的地方。”

从在东京奥运会上摘金的张雨霏，到于巴黎奥运周期里强势崛起的覃海洋，科学的力量训练及相关配套打磨能为游泳运动员带来多大的益处，这一点已得到事实证明。所以，现阶段唐钱婷也是在这方面努力给自己加成，希望在距离巴黎奥运会开幕已不算多的时间里，成绩能再往上冲一冲。

受到身体及一些外因影响，今年上半年唐钱婷曾暂停过一段时间的系系统训练。在那段情绪低落的时间里，她仿佛从外界的视野中消失了，直到5月的全国游泳冠军赛，唐钱婷才“闪

电”复出。之所以用“闪电”来形容，是因为直到那次赛前大约10天，她才刚恢复系统训练。结果，女子50米蛙泳的金牌还是归属于这位上海姑娘。

也是在今年，唐钱婷更换了教练团队，外教的来到让她有了不少新视角的体验。比如，团队里的氛围变得更加轻松，以及只要练得好，她就可能被教练的热情表达搞得有些不好意思，例如“这个女孩是宝藏”这般直来直往的夸奖。在参加完此次全国游泳锦标赛后，唐钱婷表示自己会进一步跟教练团队磨合，希望能齐心协力地奔向多哈游泳世锦赛和巴黎奥运会。

## 乐观摘银，张雨霏：我学会了输

在此次全国游泳锦标赛前，张雨霏于自己主项女子200米蝶泳项目中的无敌模式已持续了近18个月。未承想，这回她却是以0.02秒之差输给了17岁小将陈露颖。一枚意外的银牌和一张依旧开朗的笑脸，这成了与张雨霏相关的新热搜。

近期训练状态和健康状态的双不同，是这出意外背后的主因。先来说说健康方面，前阵子张雨霏得了流感，为此她有近两周时间没有下水，影响了系统训练的状态。而且直到近日，她身上还有过敏起疹子。训练状态的不同，则是教练组针对运动员在参加完三站世界杯后具体情况做出的调整。

“看过这场比赛，大家可能会说张雨霏输了，但他们并不知道前因后果……从世界杯回来以后，我其实是想要把自己的思想从主项中解放掉，所以这一个月没有游蝶泳。再加上我尝试了新的训练模式后，目前还处于不



稳定的阶段。”张雨霏表示，在10月参加完三站世界杯后，她今年的比赛任务实际上就已完成了，再加上近期的训练和健康状态，她这回其实就是训练为主，以赛代练。

从7月下旬至10月下旬，在这三个月里，张雨霏连着参加了福冈游泳世锦赛、成都大运会、杭州亚运会和游泳世界杯的三站比赛。在此期间，她

一共比了58项次，获得23金4银2铜，同时也是杭州亚运会的MVP(最有价值运动员)，并获得游泳世界杯本年度女子积分榜的第三名。

崔登荣教练之所以为弟子安排了如此高强度的参赛计划，为的就是尽可能去适应巴黎奥运会的比赛节奏。“每次大赛我都是十几枪，就是想模拟巴黎奥运会的比赛节奏，只有这样我才知道如何调整自己。”实际上，即便是在状态并非理想的情况下，这回张雨霏也还是保持着五个个人项目加多项接力的高密度出战。

除了女子200米蝶泳的那枚银牌外，此番张雨霏在个人项目上还获得两金(女子100米蝶泳和50米自由泳)一铜(女子100米自由泳)。而今晚，她还会出现在女子50米蝶泳决赛中。“这一年我看到了一个不一样的自己，也收获了不一样的心态，我学会了输……但你们放心，国际比赛中的张雨霏不会输。”