



PARIS 2024
2024
巴黎奥运会特刊

Allez
巴黎



2024年7月31日 星期三
本版编辑 李小晨

A5

从低谷中走出，糖糖哭了

北京时间昨天凌晨，上海姑娘唐钱婷在巴黎奥运会女子100米蛙泳比赛中，以1分05秒54摘得银牌。与金牌差之毫厘，完赛成绩和自己1分04秒39的最佳发挥有距离，这固然是难免遗憾的点，但她最想对自己说的却是——不要放弃，没有任何人能击垮你，真正能击垮你的人只有你自己。

“我的教练还有我的领导，他们(赛后)看到我就说‘你很棒了’，当时那一下我非常想哭，因为其实赛前我也给了自己很大压力，他们一直在调节我的情绪。很感谢他们在最低谷的时候没有放弃我，这三年对我来说其实经历了很多，从低谷再走出来挺不容易的。”赛后接受采访时，唐钱婷说明了自己落泪的缘故。

同时，尽管才20岁的年纪，但唐钱婷已经有了要为队伍、为中国游泳挺身而出的责任感。“从今年多哈(世锦赛)比完，我就觉得中国游泳队需要我们去扛起大旗，也需要去创造更多的历史。这是刻在我们骨子里的热爱，我觉得就需要去冲在前面。”

那么，年轻的唐钱婷到底经历了什么样的坎呢？这可以从四个重要时间点说起。

2023年元旦后 前所未有的困境 一度生出放弃的念头

来到巴黎后，由于各种原因，唐钱婷的节奏有些被打乱。赛后她承认自己这枚银牌拿得不算冤。“因为在后面其实身体已经很僵硬了，最后15米每次都是我的弱项，我也是在这次比赛中找到了自己很多不足的地方。”因为经历过人生的低谷，所以唐钱婷较同龄人更能勇敢地直面问题。

在已然走过的20年里，她的最低谷时刻其实就在19个月前。

运动员的心理和竞技状态向来关联紧密，当时的唐钱婷整个人都很低落，仿佛撞上了一堵无形的墙，在暂时无解的情况下，她真的生出过淡出泳池、就此作罢的念头。在了解到女儿的困境后，唐钱婷的父母很心疼，并表示支持她的所有决定。然而，对一个在竞技游泳上已经拼搏了十多年且还有上升空间的年轻运动员来说，若真就此放弃，可能便是终生的遗憾。在国家队和上海队双方达成默契后，此前为备战奥运常驻北京的唐钱婷，她得到了先缓口气、其余事容后再议的机会——暂时回到上海队训练。

如今看来，这是一个重要决定，为日后的转折保留了余地。

2023年5月-9月 去年她的“主项” 为何是非奥的50米蛙？

蛙泳的奥运设项明明是100米和200米，为何唐钱婷去年的主项看起来却是50米蛙泳？这与她遭遇波折起伏的经历有直接关联。

去年5月初，唐钱婷出现在了全国游泳冠军赛女子50米蛙泳项目的赛场上，并以30秒88的成绩夺冠。其实，早先上海队是在并不确定唐钱婷能否参赛的情况下，就先为她报名了2023年全国游泳冠军赛，原因是该站赛事关联甚广，既是去年福冈游泳世锦赛的选拔赛，也是杭州亚运会的选拔赛。而从惯例来看，世锦赛又会是巴黎奥运会名额确定的重要参考之一(后来这一点得到验证)。

一旦错过报名时间就没有弥补之法，为了帮唐钱婷留住继续备战奥运的可能，上海队做了一次正确的预判。

然后，这里又要讲到主项问题

了。在去年福冈世锦赛上，唐钱婷参加了女子50米蛙泳(在预赛中游出30秒08刷新亚洲纪录，决赛第六名)，女子100米蛙泳(止步预赛)，女子4×100米混合泳接力(中国队获第四名)。可以看出，在系统训练受到影响的情况下，唐钱婷在其主项女子100米蛙泳上未能真正发挥。而等到杭州亚运会时，她就报名了女子50米蛙泳一项，先是在预赛中以29秒92改写亚洲纪录，后成功摘金。

唐钱婷没在杭州亚运会上参加主项女子100米蛙泳，不是因为不想，而是受此前起伏影响，缺席了该项目的选拔，自然也就没名额参赛。

2023年12月 除了新外教 还有两位关键人物

看到转折的希望后又再度迷路，这滋味可不好受。在去年12月于济南举行的全国游泳锦标赛上，唐钱婷有过类似体验，而她之所以能在三个月后的多哈游泳世锦赛上重新证明自己，就必须提到三位重要人物的通力合作。

从去年5月开始执教唐钱婷的外教拉法丹·皮埃尔，为备战奥运于去年3月被借调到国家队担任干事的上海游泳队领队隋菁菁，为帮助唐钱婷提升于去年12月被借调至国家队的上海队教练尹万利——他们为唐钱婷提供了稳定的三角支撑。

在去年12月的全国游泳锦标赛上，唐钱婷赢得了女子50米和200米蛙泳的金牌，以及女子100米蛙泳的银牌。然而，奖牌背后的到边成绩却让她高兴不起来。明明认真练了，怎么成绩还是不足以放到国际上去与一流选手竞争呢？关键时刻，用大半年时间和唐钱婷从相对陌生状态变成无话不谈的隋菁菁点出了症结，在她的建议下，唐钱婷打破了“教练怎么说我就怎么练”的旧框架，开始就训练计划与外教拉法丹有了更多主动沟通。

在每一位运动员取得奥运突破的背后，都少不了国家队和地方队的通力合作。在唐钱婷身上，这一点也得到充分体现。2015年，当11岁的她被选拔进上海市游泳一线队时，那会儿跟的教练就是尹万利，之后两人合作多年，有着很强的信任和默契。为了

特派记者 章丽倩 发自巴黎



利用好巴黎奥运会前最后七八个月的备战时间，隋菁菁忙前忙后地沟通协调，终于在去年12月，尹万利从上海队被借调到国家队，成为了拉法丹教练组中的一员，以助教身份专门协助唐钱婷训练。

“主管教练+助教”的形式在国家队内比较常见。以拉法丹教练组为例，这个组内有三名奥运队员，在尹万利进组后，唐钱婷和拉法丹的合作效率有了进一步提升，两位教练都会听取她的想法，然后三个人共同商量并制定训练计划。

2024年2月 后程提升有起色 让世界认识唐钱婷

在此次来到巴黎前，20岁的唐钱婷已是一位年轻的大将：参加过一届奥运会(2021年东京)、三届游泳世锦赛(2022年布达佩斯、2023年福冈、2024年多哈)，两届短池游泳世锦赛(2021年阿布扎比和2022年墨尔本)。但她真正的代表作，其实就是今年2月的多哈世锦赛和4月的全国冠军赛。

在多哈，唐钱婷不仅收获了自己的首枚世锦赛金牌(女子100米蛙泳)和银牌(女子50米蛙泳)，还在女子50米蛙泳中两度改写亚洲纪录。“多哈是一个开始，给了我很大的信心。确实是在拿了世界冠军之后，整个心态上面会有不同，会对训练更加渴望也更有动力。”唐钱婷曾如此分享道。

而在4月的全国冠军赛上，她又以1分04秒68和1分04秒39两次刷新女子100米蛙泳的亚洲纪录。实际上，在巴黎奥运会前，本赛季该项目排



名世界前五的成绩里，四个由唐钱婷游出(第一、第二、第四、第五)，她的最好成绩距离美国选手莉莉·金的世界纪录只差0.26秒。

正是通过今年的这两项赛事，唐钱婷及其教练组在最后的奥运备战中有了更多的信心和底气。

从技术来看，唐钱婷的后程能力有明显提升，而这正是在进行了科学且有针对性的训练后的成果。“我速度比较好，速度先保持住，然后多加入一些短间歇的训练，提高心肺耐力和有氧。”再加上对出发、转身等细节上的打磨，这才有了之前的突破。

接力定要搏一搏 还要去创新辉煌

年轻的唐钱婷还有许许多多的可能，实际上，她自己在赛后也提到，“(个人项目)算是画上圆满句号了，能够激励我在下届洛杉矶(奥运会)去争取更好的成绩。接下来，我想跟我的队友在接力中去创造属于我们的辉煌。”

在巴黎奥运会设置的七个游泳接力项目中，唐钱婷的蛙泳会是重要的一环。

上届东京奥运会，唐钱婷止步于女子100米蛙泳半决赛，此次二番战，她让更多人看到了自己的能力和提升空间。另外，与东京时相比，唐钱婷觉得自己明显成长了，并油然而生了责任感和使命感。“上届算是去积累大赛经验，然后也是哥哥姐姐们一起带着我往前走，然后这届有很多比我小的运动员来跟我们一起去参加巴黎奥运会。随着时间推移，我从一个小将变成了一个名将，我希望自己能够去扛起中国游泳队的大旗，去创造属于我们的辉煌和历史。”

父母满意决赛表现： 回家烧糖醋小排给她

本报记者 李一平

北京时间7月30日凌晨，在巴黎奥运会女子100米蛙泳比赛中，20岁的上海小将唐钱婷以1分05秒54摘得银牌，这也是“潜艇”首次站上奥运会领奖台。赛后市体育局党组书记、副局长陆耀，市体育局副局长罗文彬，长宁区副区长陈颖，市竞技体育训练管理中心主任王励勤等来到唐钱婷家中，向她的父母表示慰问和祝贺。

看到女儿站上领奖台时，远在上海的唐钱婷父母显得特别激动，她的母亲唐瑞钰说：“能够取得这样一个成绩，我和她爸爸已经很满意了。希望她能够放平心态，开开心心地享受接下来的比赛。”

父亲钱伟海感慨道：“唐钱婷很不容易，她一路走来也遭遇不少挫折，但总能凭借自身的坚毅，抑或是在教练和队友的支持下挺过来，挺过来了，成绩就突飞猛进一大截。”

母亲唐瑞钰说，唐钱婷已经很久没有一个完整假期，希望在平静之后，与女儿通过微信视频一下，了解这场比赛的感受。在唐瑞钰看来，女儿才20岁，职业生涯还很长，仍然需要不断去征服挫折和挑战，“可能每个运动员的最终梦想都是奥运冠军，从这个角度说，她这次拿到银牌也算是一个挫折。但是她现在还小，四年后有潜力冲得更高，接下来就是踏踏实实训练，争取在下一届取得好成绩。”

至于女儿回来之后想吃什么？父亲钱伟海毫不犹豫地说，“糖醋小排，上海小囡都喜欢，回来了，我烧给她吃。”