



VS 对话唐钱婷

5月21日,是今年二十四节气中的“小满”,是本年度全国游泳冠军赛激战正酣之时,巧得很,盈而不溢、仍可发力的“小满”原本也是唐钱婷与其教练尹万利在冬训后的默契共感。然而,计划有些没赶上变化,受身体状况影响,她在冠军赛上虽揽入两金两银(含接力项目)却并未火力全开。

此次,记者在深圳采访冠军赛期间就和唐钱婷约定的专访,受赛程及之后行程的影响,还是待她回到上海东方绿舟训练基地后,我们才有了这番面对面的畅聊。

本版撰稿 本报记者 章丽倩

人生总要经历些坎坷 才能让自己变得更好

告别“鸡汤”,唐钱婷让自己更平静、更自信、更无畏!

新赛季首战曾晕倒 自评7分继续锤炼

淅沥沥的雨水,比同期的上海高上五六摄氏度的气温,赛场内外热情的泳迷,还有略微久违了的参赛感觉,在5月中下旬于深圳举行的全国游泳冠军赛上,21岁的唐钱婷参加了她今年的首站赛事。作为距离打破世界纪录剩一层窗户纸的中国女子蛙泳领军人物,唐钱婷给自己的冠军赛表现只打了7分(满分10分),属于是在单项中虽连摘两金但背后仍有遗憾的感觉。

“50米和100米蛙泳,之前冬训主要是以有氧训练为主,在速度方面没有像去年奥运周期时那么关注,没有特意去练短距离速度。所以,(这两项的打分)感觉就7分。200米蛙泳的话,我是有遗憾的,虽然冬训时它是重点,但比赛时我的状态不是很好,为了让身体从不适中恢复以及确保后面50米蛙的比赛和团队接力,我只参加了200米的预赛,之后是在晋级的情况下选择了退赛。”在经历了长达五个月的冬训后,唐钱婷本想在冠军赛上好好验收训练成果,结果,感冒让她和教练团队不得不调整了计划。

这届全国游泳冠军赛,它既是七八月间新加坡游泳世锦赛的选拔赛,也是定档11月份的粤港澳全运会游泳项目的资格赛。所以,国内高水平运动员可说是全员尽出。开赛前两天,唐钱婷随上海队飞抵办赛地深圳,然而刚开始适应场地,感冒病毒就来“敲门”了,加之参赛时必然要大量付出的体能和精力,不适症状愈加明显。

5月19日晚的女子100米蛙泳决赛,这是唐钱婷在本届冠军赛上的第一场单项决赛。然而,从冲刺夺冠到参加颁奖仪式的那段时间里,她整个人其实都是晕乎乎的,甚至后来还发

生了晕倒的一幕。“一游完就力竭了,后面还耳鸣,什么都听不见。等参加完颁奖,撑回到训练池区域感觉人实在不行了,一下子就倒了。赛前确实也没想到。”

唐钱婷晕倒时,尹万利教练刚好就在距离她不远的地方,在赶忙过去接应和照顾的同时,团队也调整了后面几天的参赛计划,做出了一定取舍。

世界纪录的窗户纸 “我的目标不止于此”

从深圳回到上海东方绿舟训练基地后,尹万利教练和唐钱婷照例做了赛后复盘,“50米为什么没有游进30秒”是他们展开分析的一个重点。2028年洛杉矶奥运会,50米不再是自由泳的专属设项,仰泳、蛙泳、蝶泳也加入其中,这对以50米和100米蛙泳见长的唐钱婷来说,是利好也是新的压力。

不过,现在距离洛杉矶奥运会开幕还三年有余,利用这段时间,唐钱婷在继续锤炼自身的同时,也会朝着另外的一些目标继续努力。挑战女子蛙泳的世界纪录,她把这件事一直放在心上。

“世界纪录一直是我的目标,也是我向往的。确实,因为每次就差那么零点一几秒,我想做得更好,去竭尽全力地走向那个目标。”去年,从标准池到短池,唐钱婷连番地向世界纪录发起冲击,而通过努力,她确实也让自己站在了距离改写纪录只剩一层窗户纸的位置上。

女子50米蛙泳的世界纪录是29秒16(卢塔·梅卢提特,2023年福冈游泳世锦赛),唐钱婷在去年多哈游泳世锦赛上游出的个人最好成绩和亚洲纪录是29秒51。女子100米蛙泳的世界纪录是1分04秒13(莉莉·金,2017年布达佩斯游泳时间),而在去年4月的全国游泳冠军赛上,唐钱婷游出1分04秒39,创造了新的亚洲纪录和个人最佳。在去年的布达佩斯短池世锦赛上,这位中国姑娘距离世界纪录同样仅有毫厘之差,最接近的一次就慢了0.01秒。

遗憾吗?当然遗憾。但在21岁却已拥有两届奥运会经验的唐钱婷的心里,更多的还是信心和斗志。“遗憾是常态吧,但未来我的(发展)空间还是很大的,每次比赛也都是在跟之前的自己作对比。比如,等转身或者后程技术更加完善后,对我来说那就会是一个很好的进步。我相信目标也不止于此吧。”

这回的全国游泳冠军赛上,唐钱婷是在女子50米和100米蛙泳决赛中



达到新加坡世锦赛A标的独苗。将于7月启幕的本站世锦赛,正是她在2025年的前半场重头戏,而负责压台的自然是四年等一回的全运会。已拥有一金一银两枚世锦赛奖牌(此处不包括短池世锦赛)的唐钱婷,她期待能在新加坡把这个数字往上提一提。“我希望能站上领奖台的最高处,并且创造自己的最好成绩。”

绿舟糖醋小排 “家”的味道暖身心

在2025年已经走完的前五个月里,唐钱婷会从自己的经历和感受中提炼出什么关键词吗?“跟之前两年的冬训相比,这次的持续时间更久,感觉也更加安心,因为是在上海嘛。”从东方绿舟基地食堂里自己最喜欢的糖醋小排,到上海市竞技体育训练管理中心游泳运动中心安排的科医保障,都让唐钱婷有“回家真安心”的体会。

从去年12月比完短池世锦赛,到今年5月中旬赴深圳参加全国冠军赛,整整五个月的时间,唐钱婷与教练团队一起在东方绿舟内埋头冬训。“对我来说,北京和上海其实都有家的感觉,国家队是一个更大的集体,而上海就既是我的家乡,也更像小家。”在北京集训时,国家体育总局训练局食堂里的烤鸭和炸酱面,这两样是唐钱婷

的心头好,而等回到了上海,最让她有“家的味道”的食堂菜肴就变成了自小钟爱的糖醋小排。

有时,“家的味道”也不仅仅是合口味的菜肴。为了通过冬训给一整年打下扎实的基调,尹万利教练跟唐钱婷早早商定,跳过3月的春季锦标赛,将5月的全国冠军赛定为她的年度首站赛事。“前两年要赶巴黎奥运会的节奏,冬训时间较为有限,今年难得有机会可以不用那么紧迫,肯定要在家里门口好好练一练,也查一查。”尹教练口中的“查一查”,说的就是常在唐钱婷身上出没的荨麻疹。

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——这是人体的免疫系统在给她发出信号。而在今年冬训期间,游泳运动中心针对唐钱婷的这一情况,为她提供了更多跨领域问诊和后续调理的保障。尹万利告诉记者,如今测得的结果是唐钱婷有尘螨过敏的情况,更适合其个体的训练计划和脱敏治疗已经配套上了,接下去需要更多的时间来观察成效。

而在唐钱婷这儿,尽管她于全国冠军赛期间还是感冒了,“但没有发高烧,整体恢复得比以往快一些”,所以,她其实已提前给冬训期间的调理和保障打了好评。“感谢队里和游泳中心给予的支持,这是能让我走得更远的底气。”

没有什么事 可以打败我



就差了0.26秒,唐钱婷和巴黎奥运会女子100米蛙泳金牌失之交臂。不少人为此而惋惜,不过在当事人这儿,她觉得自己的巴黎奥运周期已经拥有了“一个圆满的收官”。不需要“心灵鸡汤”的抚慰,唐钱婷已然挖掘出了自己更平静、更自信也更无畏的一面。

2023年,受多重因素影响,唐钱婷一度暂停了系统性训练,“是否还能练下去”成了一件不确定的事。“当时我完全没有想到,自己能在巴黎奥运会上有所表现,并且拿到这么好的名次(亚军)。所以说,我的巴黎奥运周期没有太大的遗憾,银牌也是一个圆满的收官。我觉得人生总要经历一些坎坷的事情,才能让自己变得更好。”

往前几年,唐钱婷也曾有过用“心灵鸡汤”来给自己鼓劲的时光。“当时比较有印象的一句话,大意是不管路途有多困难都要微笑面对,除了自己没有人可以打败你。但这么些年过去后,我感觉不再需要这些了,把日子一天天正常地过下去就好……似乎已经没什么事可以打败我、击垮我,感觉自己慢慢变成了一个更加平静的人。”

从12岁进入上海游泳队至今,在和唐钱婷有日常较深接触的人里,尹万利教练情绪之平和可说数一数二。这么多年,无论是面对面沟通还是经由网络平台的交流,这对师徒从没有闹过情绪。“主要归功于教练,不管什么情况,他总能保持平静和理性。可能我是耳濡目染外加经历的事多了,所以也变得更加平静了。”

