

心态放平 一天两破50米蛙泳亚洲纪录

唐钱婷：想开了就不再有包袱

3月19日晚，2026年中国游泳公开赛女子50米蛙泳决赛的泳池中，唐钱婷以一记酣畅淋漓的冲刺，获得冠军，以29秒44的成绩，再次刷新自己今天刚刚打破的亚洲纪录。在当天上午的预赛中，她以29秒49的成绩完赛，打破了自己在2024年世锦赛上创造的29秒51的亚洲纪录。破纪录背后，是这位来自上海的女子蛙泳名将的内心感悟：当心态归于平和，竞技状态反而能突破极限。 特派记者 丁荣 发自深圳



收获国外高手点赞

当唐钱婷的成绩出现在大屏幕上，泳池内爆发出热烈的掌声。同组的南非选手科贝特第一个游向她，送上拥抱：“你太棒了！这个成绩简直不可思议！”其他选手也纷纷围拢过来，向唐钱婷表达祝贺。

“这次比赛邀请了17位世界顶尖选手，阵容堪比奥运会。”唐钱婷感慨道，“平时一年可能只有一两次比赛能和她们同场竞技，这次是难得的切磋

机会。”赛前，她还参加了组委会举办的欢迎晚宴，一身可爱风格的礼服成为焦点，“和国外选手聊天、合影，发现大家除了比赛，还有很多共同话题。”

深圳的美景也给唐钱婷留下深刻印象：“每次来深圳参赛都能感受到这座城市的活力，希望国外选手也能通过这次比赛爱上这里。”她的真诚赢得了更多掌声，而泳池中的较量，早已超越了胜负本身。

团队迎来新外教

新周期的唐钱婷，脸上始终挂着笑容。她用“想开了”三个字总结自己的转变：“以前大赛前总会紧张，既想赢又怕输，反而限制了发挥。现在我会告诉自己：享受比赛，尽力就好。”这种心态的成熟，让她在赛场上更加从容。团队的变化也为她注入新动力。德国游泳名帅德克·兰斯的加入，让教练组实力再升级。这位曾带领南非选手范德伯格在伦敦奥运会爆冷夺冠的功勋教练，以独特的训练理念闻名泳坛。

在以往的执教中，德克教练强调核心力量和节奏控制，曾经还一度与上海游泳队有过短暂合作，可以说是上海的老朋友了。此番和国家游泳队

签约，德克成了唐钱婷团队的新外教亦是一段佳话。外教+中方教练相结合，将为唐钱婷开启新阶段备战。“尹教练带训我多年，比较了解我的情况，我们会和德克教练沟通，制定最适合我的计划。”唐钱婷透露，本次比赛结束后将将与德克教练进行新的计划训练。

从伤病困扰到破纪录，从压力缠身到笑对赛场，唐钱婷的蜕变印证了那句话：当心态归零，奇迹便可能发生。正如她在混合采访区所说：“游泳教会我，真正的对手从来不是别人，而是昨天的自己。”而这位22岁的上海姑娘，正在用行动书写属于自己的新传奇。

克服伤病困难 放平心态创佳绩

预赛第四组，唐钱婷与南非老将科贝特同池竞技。发令枪响，她如离弦之箭跃入水中，前半程便确立领先优势，最终以29秒49触壁，现场大屏幕亮起的的成绩让所有人屏息——亚洲纪录，再度被改写！

“这次破纪录真的很意外。”赛后，唐钱婷坦言，赛前一个月她两次生病，

训练计划被打乱，“那段时间心情很低落，甚至对这次比赛没抱太多期待。”但来到深圳大运中心游泳馆，熟悉的场地让她想起去年粤港澳大湾区全运会在这里与上海队的队友们一起奋斗的激情岁月，“仿佛全运会的氛围又回来了，这种兴奋感让我很快调整了状态。”

在教练组的帮助下，唐钱婷通过赛前针对性训练逐步找回节奏。“教练让我专注于技术细节，比如划水效率和转身动作，而不是盯着成绩。”她笑着说，“当我不再纠结于结果，反而游得更放松了。”这种“放下包袱”的心态，成为她突破自我的关键。

中国女排超级联赛半决赛 首回合零封山东队

冲击决赛 上海女排手握主动权



上海女排庆祝得分

随着3月17日晚半决赛首回合，上海光明优倍女排客场轻取山东日照钢铁，晋级决赛的前景一片大好。但作为志在夺冠的上海女排，球队的冲冠征程远未结束。从本周二至周六，全队备战周期不足三天，扣除路途往返耗时，留给球队打磨细节、备战次回合的时间极为有限。3月21日下午，上海女排将坐镇主场，向决赛席位发起最后冲刺。

专题撰稿 本报记者 程超

本赛季稳居常规赛榜首的上海女排，展现出不俗的赛场统治力，季后赛一路高歌猛进。半决赛首回合客场对阵山东队，球队将整体优势发挥到极致，全程未遭遇顽强抵抗，凭借双外援核心引领与本土球员默契配合，牢牢掌控比赛节奏，最终以3比0完胜对手，为次回合对决筑牢胜势根基。

从赛场实战来看，两队实力差距尤为明显。上海女排外援沃隆科娃、范赖克组成强攻核心，两人的大力跳发持续击穿山东队一传防线，直接导致对手战术进攻瘫痪。本土主攻冲

慧、副攻陈厚羽等队员多点开花，立体化进攻体系让山东队拦防顾此失彼。尽管山东队副攻杨涵玉全力扛队，第二局也曾紧咬比分，但关键节点接连出现一传失误，葬送追分契机，全场始终陷入被动难以翻盘。

从山东客场返程后，上海女排立刻投入高强度备战，扣除日常通勤损耗，实际训练时间仅有三天，备战节奏极度紧凑。教练组针对首回合暴露的细节短板查漏补缺，重点强化主场作战心态调整与战术执行力，同时科学调配球员体能，缓解连续客场征战带来的疲劳感。



天津队庆祝得分

津苏首回合主场定乾坤 次回合有悬念

另一场半决赛焦点战，天津女排坐镇主场直落三局战胜上届冠军江苏队。此役天津队彻底摆脱常规赛阶段的状态波动，巴西外援娜塔莉亚领衔攻防体系，不仅稳接六轮一传，强攻效率与后排防守更是堪称教科书级别。多米尼加副攻马丁内斯筑起坚固网口屏障，伤愈复出的王艺竹补足本土进攻火力，“一外一本”的主攻组合让江苏队拦防彻底失效。

反观江苏队，全场状态低迷。一传到位率不足50%，快攻战术完全停滞。进攻核心吴梦洁遭到天津队针对性集体拦防，进攻效率大幅下滑，右翼进攻又火力不足，无法分担核心压力，最终三局溃败。不过本轮对决悬念并未终结，次回合江苏队回归主场作战，坐拥主场加持，只要及时稳住一传节奏，解放吴梦洁进攻压力，完全具备逆转战局、将比赛拖入金局的可能。

本赛季半决赛采用“主客场+金局制”全新规则。若两回合两队各胜一场，第二回合结束后将立即开启15分制金局决胜，率先拿到15分且领先对手2分的队伍，即可锁定晋级名额。

这一赛制既规避了传统系列赛的冗长拖沓，压缩赛程提升赛事运转效率，减少球员连续作战的疲劳损耗，更大幅提升了比赛偶然性，给排名靠后的队伍保留逆袭希望。即便首回合失利，次回合与金局仍有放手一搏的机

金局制胜添变数 赛制偶然性拉满

会，彻底杜绝提前晋级的局面，让每一分、每一局都充满竞技价值。无论是优势球队稳守胜果，还是劣势队伍背水一战，金局规则都让半决赛悬念保留至最后一刻。

对上海女排而言，客场完胜已手握赛点，全队目标是主场直接双杀对手晋级，避免夜长梦多。次回合核心

策略依旧是“以我为主”，首回合大力跳发已被证实是击溃山东一传体系的杀手锏，回归主场后，沃隆科娃与范赖克的发球强攻仍将作为战术核心，持续施压对手一传体系，迫使山东队陷入调整强攻困境，再凭借过硬网口实力限制对手进攻，牢牢掌握赛场主动权。

而山东队虽整体实力处于下风，但金局规则让她们仍存一线生机。只要能在客场拼下一场胜利，就能将战局拖入一局定胜负的关键环节。这种赛制下，胜负往往不靠全场统治力，而是取决于关键分的心态把控与临场发挥，微小变数都可能改写战局。