

唐钱婷两破亚洲纪录背后的冬训“破茧”

真正的快是与水流和解



唐钱婷展示金牌

图/IC

29秒49! 29秒44! 当电子计时牌定格在那串惊人的数字上,全场沸腾,但唐钱婷的脸上十分淡定。2026年中国游泳公开赛暨全国春季游泳锦标赛,唐钱婷在50米蛙泳的赛道上两次刷新亚洲纪录,又在100米蛙泳赛道上“封后”。

赛后,唐钱婷接受本报记者的独家专访。比金牌更闪耀的,是这位22岁上海姑娘身上发生的蜕变:她不再是那个与自己较劲的女孩,而是学会了理性客观、技术求索、反哺后辈。从巴黎奥运会的遗憾到如今的从容,唐钱婷用一年的时间,完成了一场关于心态、技术与角色的深刻“突围”。

本版撰稿 特派记者 丁荣 发自深圳



▶ 本报记者与唐钱婷合影



“证明自己”到“与自己和解” 以平常心面对破纪录

在很多人眼中,唐钱婷是“天才少女”,但只有她自己知道,过去的很长一段时间里,她都活在一个紧绷的“证明”中。巴黎奥运会的经历曾是她心头的一根刺,网上关于她“大赛心态软”的评价更像紧箍咒。

但过去这一年,紧箍咒被解开了。“以前我会因为一场比赛的输赢纠结很久,甚至影响到下一场的发挥。”唐钱婷回忆道。

但现在,当她在预赛中就游出破亚洲纪录的成绩时,她面如平湖,甚至在第二天的决赛中,她能像什么都没发生一样重新站上跳台。这种“宠辱不惊”并非麻木,而是一种历经千帆后的“平常心”。

“从小到大一路走来,经历过很多次破纪录,因此已经学会不论取得怎

么样的成绩,都不能打乱自己比赛的节奏,应该用一颗平常心来对待,开心、庆祝还是等比赛全部结束了再说。”唐钱婷说,巴黎奥运会后最大的成长,是看清了自己真正的对手,“真正的对手从来不是旁边的泳道,而是我自己。”

这种“与自己和解”的过程,比夺得金牌更艰难。曾经的她,把名次看作唯一的救命稻草,一旦失利便全盘否定。而如今,她给自己的心理松绑了:“现在的我,哪怕游个第八,或者只是刷新了个人最好成绩,我都能接受。”这种接纳并非躺平,而是建立了一种更坚韧的内核——不是为了外界的看法而游,而是为了突破自我的极限。当一个人不再恐惧失败,她便真正拥有了赢的资格。

“那一刻我明白了,技术大于一切,大于力量,大于有氧。”

——唐钱婷

聚焦 50、100 专项 期待新外教找准“平衡点”

如果说心态是软件升级,那么训练就是硬件重构。2024年巴黎奥运会后,2025年唐钱婷在多项赛事中取得佳绩,尤其是在粤港澳大湾区全运会上,唐钱婷为上海队夺得两金一银,也确立了她在国内女子短距离蛙泳项目上的绝对统治地位。

然而,唐钱婷却陷入了职业生涯的一个困境——虽然金牌在手,但成绩没有达到预期,甚至出现了一种“比瓶颈期更可怕”的低谷感。“那种感觉就像身体不听使唤,怎么练都不对。”为了重回巅峰,今年年初,唐钱婷和团队做出了一个大胆的决定:战略收缩。她和教练达成共识,将全部的精力集中在50米和100米蛙泳这两个短距离项目上。“过去一年,200米练多了,我的身体会疲劳,甚至会把50米、100米需要的速度感都磨没了。”唐钱婷解释道,既然200米在国际上没有

绝对优势,不如集中精力在自己最具天赋的领域做到极致。

巴黎奥运会之后,唐钱婷的带训教练尹万利感受到她最显著的变化是“主动性”的爆发:从“教练让我练”变成“我要练”。唐钱婷表示,这样的变化,源自于她对自己训练水平提升的求索精神。在今年年初的冬训期间,唐钱婷在最后一个月经历了两次感冒。生病带来的调整性休息反而成了一个转折点。某个周一,唐钱婷在水中摸索蛙泳的技术,她尝试了很多动作,终于找到了一点感觉,然后照着这个动作来一组,马上就出现了进步空间,仿佛找回到了之前巅峰的感觉。“那一刻我明白了,技术大于一切,大于力量,大于有氧。”

这种觉醒也改变了她与教练的沟通模式。曾经的她并不擅长交流,练到肌肉酸痛也咬牙硬撑,效果却适得

其反。现在,她学会了像职业经理人一样管理自己的身体:“如果今天状态不好,我会直接跟教练说,能不能把强度放到明天?我想保证每一次训练都能完成高质量。”

面对国家游泳集训队刚邀请来的新外教德克,唐钱婷充满期待。这位直率的教练最吸引她的地方在于“倾听”。“很多外教都喜欢用成功经验来执教,但德克愿意听我的想法,问我训练下来身体的真实反馈。”这种沟通让唐钱婷看到了新的可能性——在教练的专业指导和运动员的主体感知之间,找到那个完美的“平衡点”——既提升自我能力,同时也能让身体适应。“一名高水平外教能和运动员沟通得畅通无阻,甚至主动想知道我的想法,我想这是很棒的开始。这次比赛后,我们还要继续沟通,因为我还有很多问题想要请教他。”

感恩启蒙教练一路陪伴 鼓励上海队员未来当队友

参加这次比赛让唐钱婷再次和上海游泳队的队友们、师长们相聚。她不再只是那个跟在姐姐们身后的小师妹,而是成了“10后”小花们口中的“大姐姐”和领军人物。“每次回到上海游泳队都很亲切,中心领导、领队、教练都十分关心我,我能够走到今天,离不开他们为我所做的付出。”

看着那些十几岁的队友满眼憧憬地讨论着国家队,唐钱婷仿佛看到了当年的自己。“看到她们斗志昂扬,信心满满的样子,真的很燃。”但作为过来人,她比谁都懂得“早熟”的代价。

当一名15岁的蛙泳小将拿着视频向她请教“如何游得更快”时,她没有灌输鸡汤,而是给出了最朴实的建议:“不要急,好好睡觉,好好训练,时间会给你答案。”

唐钱婷表示,她见过太多因为过早进行大负荷训练而在十四五岁就伤病缠身的例子,“我不希望她们重蹈覆辙。”唐钱婷的底气来自于自己的成长轨迹——启蒙教练张琼从未在她小时候强加过量的训练,而是专注于水感和技术打磨。正是这种科学的培养,22岁的唐钱婷几乎没有有什么伤

病,即使之前一个月身体小恙,依然能在本次比赛中调动出最佳的比赛状态。

每次有唐钱婷参加的比赛,无论国内外,启蒙教练张琼指导都会到场观看。并且就像小时候一样,获得好成绩就给她买礼物祝贺,游得不好就在赛后给她发消息鼓励。在张教练眼里,唐钱婷依然是当年的“小唐”;而在唐钱婷心里,这位恩师是她“一辈子的贵人”。

“我想通过自己的经历,帮助更多上海游泳运动员取得成功。”唐钱婷

说。她开始有意识地在队里营造氛围,鼓励小队员们“未来一起进国家队做队友”,同时也用自己的经历告诫她们:游泳是一场马拉松,不要在起跑线上就耗尽了“燃料”。

从巴黎奥运会后的低谷徘徊,到如今再次摸到了巅峰的感觉,唐钱婷的这一年,是关于“找回自己”的旅程。她在水中找到了技术的平衡,在生活中找到了心态的平衡,在团队中找到了角色的平衡。22岁,对于唐钱婷来说,最好的时代才刚刚开始。她不再是被浪潮推着走的弄潮儿,而是那个手握罗盘、眼神坚定的掌舵者。正如她在水中领悟的那样——真正的快,不是盲目的冲刺,而是在每一次划水中找到与水流和解的节奏。唐钱婷,正游向更高的领奖台,更快的世界纪录。



唐钱婷(中)获得50米蛙泳冠军



唐钱婷在比赛中出发