



亚运回响

15“嘉”冕亚运金牌第一人

特派记者 薛思佳 发自东京

“久等了，大家都辛苦了。”作为2026爱知·名古屋亚运会游泳项目第四个比赛日最后一个接受采访的运动员，徐嘉余面对一众媒体先打了个简单的招呼，而他的脖子上挂着四块沉甸甸的亚运金牌。

四个比赛日，四块金牌，日均进账一块的成绩，让徐嘉余个人的亚运会总金牌数上升到了15枚，就此超越王义夫，成为亚运会历史上夺得金牌数量最多的中国运动员。被记者层层围住，谈及这份沉甸甸的历史纪录，徐嘉余的第一反应是荣幸。“感慨，很荣幸。也期待下一位来冲击我的这个纪录。因为纪录是来打破的嘛，我也很荣幸能够成为亚运的这个金牌第一人。”徐嘉余说道。

早在亚运会开始之前，外界就已经不断在讨论这一项历史纪录，不少舆论仿佛提前把这份荣誉“预定”到他身上。但徐嘉余坦言，自己刻意与外界的热度保持距离，不想被舆论裹挟，“其实亚运会大家已经好像给我包办了一样，给我‘贷款’了。但是我不去看这些东西，所以我在亚运会前期，其实我好像也没有在大家的媒体镜头前面有太多的展示。我还是比较希望能够低调点，再低调点，不要给我太多的压力。”

在徐嘉余的认知里，金牌只是结果，运动员最核心的追求是赛场上的表现。“我自己也没有在网上去看这些东西，觉得拿金牌是一个顺其自然的事情。拿成绩才是我们运动员更重要的一个过程，有了好成绩，金牌或许就是我们的。”当被问到，是否想象过未来谁会带来打破自己创造的亚运金牌纪录，徐嘉余直言这份挑战难度不小，更看好游泳项目的后辈力量，“那很难的。我觉得应该可能还是游泳。游泳换代很快，竞争压力很大。或许很快，我也不知道，可能展硕很快就超过我了。我相信中国游泳会越来越好的。”

本次4×100米男女混合接力队伍，采用了以老带新的阵容。谈起和年轻队友并肩作战的感受，他希望给后辈营造更宽松的比赛环境。“希望他们能够在这样一个安全的环境下茁壮成长。如果太大压力的话，的确可能没有太多感受，也就草草结束这样的比赛。所以要给他们更好的体验。”徐嘉余说道，“男女混接其实在一定程度上面，把女子撑起半边天这句话具象化了。我赛前问了每个人能不能赢各自的选手，他们都说可以，所以也能放心地去游，不用太紧张。”

在很多观众眼里，有徐嘉余出场，中国队就多了一份底气。但站在混采区，徐嘉余反复强调，这份安心从来不是一个人的功劳，“有他们在，我也很安心。其实所有的安心都来源于队友，所有的自信是自己给队友的，我们彼此都在用自己的方式去照顾队友。”



唐钱婷：找回自我 游出新纪录

本报记者 丁荣 薛思佳

9月23日晚，2026年名古屋亚运会游泳赛场的女子100米蛙泳决赛池边，电子计时牌上的数字定格在1分04秒98那一刻，全场的欢呼与掌声终于落到了唐钱婷的身上，她以大幅刷新赛会纪录的成绩夺得金牌。从出发跃入水中的瞬间就牢牢占据领先地位，两次转身的流畅衔接把身后的对手远远甩开，触壁的那一刻，她终于在镜头前露出了释然的笑容。这枚金牌，不只是她本届亚运会的第二枚蛙泳项目奖牌，更是她过去一年走出低谷、完成自我蜕变的最好注脚。

早在三天前的女子50米蛙泳赛场，唐钱婷就已经给所有人留下了深刻印象。站在名古屋亚运会100米蛙泳的最高领奖台上，唐钱婷对着镜头说出的第一句话就是：“我终于找回了当年的自己，这种稳定的感觉，我已经盼了太久。”很少有人知道，站在聚光灯下的她，刚刚走过一段一年的艰难低谷期。

走出一年低谷期 新外教带来破局之变

时间回到巴黎奥运会之后，唐钱婷的竞技状态突然进入了停滞期。在此之前她的个人最好成绩已经游进1分04秒区间，被公认为中国女子蛙泳的下一代领军人物，但整个2025赛季，她再也没能触碰到这个曾经触手可及的成绩。哪怕是在粤港澳大湾区全运会、2026年3月的全国春季游泳锦标赛上连续拿下冠军，她自己的心里却一点都不踏实，用她自己的话说：“我根本说不清楚这100米到底是怎么游下来的，每一划水的节奏、水中的速度感，全都不在我熟悉的轨道上。”

作为一个对自己要求极高的完美主义者，唐钱婷本能地想要找到问题、解决问题，她选择了加量训练，把每天的训练排得满满当当，可结果却完全没有朝着她预期的方向发展。成绩没有提升，反复出现的伤病却先找上了门，长时间的大运动量训练让她的身体始终处在疲劳状态，时不时就会感

冒发烧，连最依赖的水感都在慢慢流失。那段时间她经常在训练结束后坐在池边发呆，忍不住反复问自己：“我是不是以后再也游不到曾经的最好成绩了？”整整一年，这种无力的失望感始终压在她的心头，她能拿到冠军，却找不到那个真正掌控泳池的自己。

所有的转变，都发生在2026年3月底，唐钱婷迎来了自己的新外教德克·朗姿。这位曾经带领南非选手范德伯格在伦敦奥运会爆冷夺得男子100米蛙泳金牌的功勋教练，带着一套完全不同于过往的训练理念，出现在了她的泳道边。“他带来的训练方式，是我过去十几年游泳生涯里从来没有尝试过的。”唐钱婷后来回忆起第一次看到新训练计划时的感受，满是意外。过去很长一段时间里，国内短距离蛙泳的训练逻辑更偏向“以长促短”，依靠大训练量堆出耐力基础，再反过来支撑短距离的速度输出，唐钱婷也一直是这套体系里的佼佼者，她习惯了每周满负荷的训练，习惯了用训练时长和总距离来衡量当天的训练完成度。可德克·朗姿到来之后，第一时间就对她的训练计划做了大幅度调整，直接压缩了整体训练总量，不再要求每一堂课必须游够多少距离，转而把所有的重心都放在“训练质量”上。

“他要求我在每一个训练单元里都必须全力以赴，把每一次划水、每一个转身都做到极致，剩下的时间用来做针对性的体能训练，而不是在水里用无效的划水消耗自己的体力。”唐钱婷说，最开始她甚至有点不适应，过去每天泡在水里的时间很长，现在训练量减了一大半，她反而会担心是不是练得不够。但坚持了一段时间之后她才发现，自己的身体终于从长期的疲劳状态里解脱出来，过去反复出现的小伤病慢慢消失了，每一次入水都能重新找到熟悉的水感。

2026年6月的深圳全国游泳冠军赛，是唐钱婷执行新训练计划之后第一次站上全国顶级赛场。那时候她的身体和运动机能还处在适应新节奏的“阵痛期”，成绩没有出现立竿见影的暴涨，现在回头看，唐钱婷却把那段磨合的日子看作最重要的铺垫：“当时还在调整，身体还没有完全跟上新计划

的节奏，但我能清晰地感觉到，这套体系是对的，我从心底里认同这个训练逻辑。”

减量提质完成训练切换 “女蛙王”找回统治力

真正的收获，在8月的泛太平洋游泳锦标赛上到来了。中国队当时派出了以年轻选手为主的阵容，提前两周抵达美国加州尔湾的比赛场地，完全模拟2028年洛杉矶奥运会的参赛节奏倒时差、适应户外泳池环境，唐钱婷就是这支年轻队伍里的核心选手之一。在Woollett Aquatic Center的露天泳池里，唐钱婷先在女子50米蛙泳预赛中游出29秒59，直接刷新了赛会纪录，决赛又以29秒67的成绩惊险夺冠，仅以0.03秒的优势战胜美国本土选手，这也是中国队时隔29年之后再次在泛太平洋游泳锦标赛的赛场上收获金牌。除此之外，她还拿下了女子100米蛙泳的银牌，和万乐天、余依婷、程玉洁三位队友搭档，在女子4×100米混合泳接力项目上拼下一枚铜牌。

“我就是从泛太平洋比赛的时候开始明确感觉到，一切都在往好的方向走。”唐钱婷说，那段时间她经常在训练里和男选手同组出发，过去她要落后将近一个半身位，调整训练方法之后，这个差距已经缩小到了一个身位以内，水中的绝对力量和冲刺速度都在肉眼可见地提升。而德克·朗姿最让她受益的训练思路，正是完全跳出了过去“以长促短”的传统框架：他要求唐钱婷先用50米蛙泳的极致速度作为基础，反过来催动100米蛙泳的全程速度表现。在这套思路的引导下，唐钱婷的50米蛙泳成绩相比之前有了显著提升，当她的前半程冲刺能力越来越强，她意外地发现，自己过去一直不算突出的后程耐力，反而跟着一起水涨船高，100米全程的速度分布变得越来越均匀，再也不会出现前半程领先、后半程被对手追上的情况。

户外泳池的光线、风向、水温，这些在室内馆里完全不会遇到的变量，给所有参赛选手都制造了不小的麻

烦，唐钱婷却把这次比赛当成自己的全新起点。这是巴黎奥运会之后她第一次和美国、澳大利亚等世界顶尖的欧美蛙泳选手直接同场竞技，拿到金牌的那一刻，她积压了一整年的信心终于彻底回来了。“在露天泳池比赛对我来说是很大的挑战，现场观众的热情也完全超出我的预期，能在这样的环境里赢下比赛，我真的特别激动。”赛后她不止一次提到，这次泛太平洋的练兵经历，给她这次的名古屋亚运会之行打下了最坚实的心理基础。

在这次名古屋亚运会赛程，唐钱婷和老对手铃木聪美又一次碰面了。两个人在蛙泳赛道上已经交手多年，从青年赛场一路游到国际顶级赛场，彼此之间早已超越了普通竞争对手的关系。赛前两个人特意停下来聊天，互相拍着对方的肩膀加油鼓劲。唐钱婷在赛后特意提到了这位老将：“游泳这个项目，游到我们这个年纪，想要再突破自己的极限真的越来越难，她这么多年一直保持这么高的竞技水平，我从心底里佩服她。”

如今手握两枚亚运蛙泳项目的奖牌，还大幅刷新了100米蛙泳的亚运会赛会纪录，唐钱婷的2026赛季已经交出了一份足够亮眼的答卷，但她的目标显然不止于此。接下来她的训练将继续沿着德克·朗姿为她制定的高质量训练路线走下去，进一步打磨50米和100米蛙泳的技术细节，稳步提升自己的极限速度。她直言自己接下来的目标，首先是追上那个曾经的自己，然后一步步创造新的女子50米、100米蛙泳亚洲纪录，最终向着世界纪录发起冲击。

经历过一整年的低谷，唐钱婷现在在对训练和生活的平衡也有了全新的理解。她不再像过去那样把所有时间都扑在泳池里，逼着自己一刻不停地“卷”，反而学会了给自己留足放松的空间：“现在我会适当卷自己，周末的时候就抽时间出去走走，调整好状态再回到水里，反而能游出更好的效果。”重新找到最适合自己的节奏，这位曾经在低谷里迷茫过的上海姑娘，正在用自己的方式，一步步游向2028年洛杉矶奥运会的赛场，也游向属于自己的全新巅峰。