钱进吧！向着短池世界纪录冲刺

——独家专访唐钱婷

从水立方重返巅峰

本版撰稿 本报记者 丁荣

10月28日，2026年全国游泳锦标赛（25米）在北京国家游泳中心“水立方”落下帷幕。作为名古屋亚运会之后国内首场最高级别的短池游泳赛事，本次比赛既是全国蛙泳选手调整状态、打磨细节的演练场，也是12月北京短池世锦赛前最重要的一次预热。代表上海队出战的唐钱婷，在本次赛事中交出了女子50米蛙泳、100米蛙泳两枚金牌以及200米蛙泳银牌的亮眼答卷。赛后，她接受了本报记者的独家专访，讲述了自己走出低谷期，重新找回状态的经历。

八年后重游水立方 目标瞄准“世界纪录”

走进水立方的热身池时，唐钱婷最先想起的是八年前的画面。2018年，14岁的她第一次站在这里参加国际泳联短池游泳世界杯北京站的比赛，当时她只入选了接力项目，站在出发区看着身边的国内外名将，心里满是新鲜和忐忑。八年时间一晃而过，如今再次回到这片泳池，她已经是手握亚运三金、奥运奖牌的世界顶尖蛙泳选手。

亚运会结束之后她的系统训练时间其实只有两周，这次来参赛的首要目标原本只是找回短池的速度和力量感，没想到每一趟游下来，状态都比赛前预想的更好。100米蛙泳决赛触壁的那一刻，看到电子屏上跳出1分02秒79的数字，她第一反应不是惊喜，而是立刻在脑子里复盘整趟游进的细节：出发衔接没问题，前50米的节奏完全在计划之内，真正拉开差距的后25米，自己距离世界纪录还差一口气。对这个成绩有着非常清醒的判断，她很清楚，想要在12月的北京短池世锦赛冲击世界纪录，最需要补全的短板就是后程能力。接下来的一个多月备战周期里，她会在德克教练的指导下，针对性对此进行提升。

让所有人意外的是，这次比赛唐钱婷重新拿起了搁置已久的200米蛙泳项目。从粤港澳大湾区全运会之后，她就主动调整了专项布局，暂时放弃200米蛙泳，把全部精力集中在50米和100米两个主项上。这次之所以重新站上200米蛙泳的出发台，完全是队里一位助教的提议：“他说我的蛙泳流线型特别好，短池的转身多，刚好能把这个优势放大，完全可以试着比一下。”

抱着试试看的心态，教练组专门为她定制了一套完全适配她技术特点的200米蛙泳战术，最终她以2分18秒93的成绩拿到银牌，比自己在大湾区全运会上的2分24秒60快了将近6秒。游完之后，唐钱婷找回了对这个项目的兴趣，接下来会把200米蛙泳重新列为自己的副项，未来选择性地参加部分赛事。

看着泳池边越来越多年轻的女子蛙泳选手冒头，唐钱婷反而满是开心。这次比赛胡芊嶲等一批“07后”、“08后”小将已经能和她在决赛池中同场竞技，成绩咬得越来越紧。“如果一直只有我一个人游在最前面，没有竞争，我自己的进步速度反而会慢下来。”在她看来，良性的竞争才是项目整体往上走的核心动力，她特别期待这些年轻小将能快速成长，等自己这批老将到了运动生涯的后半段，她们能稳稳接下中国女子蛙泳的接力棒，继续往更高的纪录冲。

走出一年“低谷期” 与外教磨合渐入佳境

回望过去两年的运动生涯，唐钱婷最难忘的不是站上领奖台的高光时刻，而是巴黎奥运会之后整整一年的低谷期。从5岁开始学游泳，十几年来她一直接受的是传统的训练模式，这套方法陪着她从上海的区体校一路游到奥运赛场，直到她20岁之后，身体开始发出不一样的信号。

“以前大强度训练完，睡一觉、吃顿饭，第二天浑身就缓过来了。但20岁之后，同样的训练量，我缓两三天都恢复不过来，身体各处的小疼痛越来越多，整个人越练越累。”唐钱婷说，这种疲劳的堆积在粤港澳大湾区全运会前后彻底爆发了，新加坡世锦赛之前她莫名其妙暴瘦7斤，体能和力量掉得特别厉害，脸色灰暗，连去食堂吃饭都没有胃口，吃进去东西经常想吐。最严重的时候，荨麻疹引发的失眠缠上了她，每天凌晨三四点都会因为皮肤痒而醒过来，长时间睡不好，训练状态根本提不起来，一到赛场整个人都是“蔫”的。

那段时间她跑了很多次医院，做了微量元素检查、血液检查、过敏源筛查，所有指标都显示身体没有器质性问题，但状态就是一直卡在瓶颈里，明明拿到了全国比赛的冠军，她自己心里却一点都不踏实，甚至说不清楚那100米到底是怎么游完的。整整一年时间，她明明拿到了不少冠军，却始终找不到那种完全掌控泳池的感觉，她开始反思，是不是沿用了十几年的训练思路，已经不再适配现在的自己。

今年年初，国家游泳队聘请了曾带出伦敦奥运会男子100米蛙泳奥运冠军的功勋教练德克·朗姿担任她的主管教练。德克没有一上来就改变她的训练计划，而是先在池边观察了她一个多月的训练细节，直到今年3月底的中国游泳公开赛后，才正式开始接手她的训练。

和以往国内传统的大运动量训练思路完全不同，德克给唐钱婷的训练方案可以用她自己总结的“简单+粗暴”来形容：直接砍掉了大量低强度的水上堆积训练，把每天的水上训练时间压缩到45分钟到1小时，但是要求每一趟划水、每一次转身都必须达到极高的强度标准，每一组训练的目标都要无限接近世界纪录的配速。只要她高质量完成了当天的强度任务，剩下的时间全部用来休息和恢复，绝不额外加量。这套新的训练模式给了唐钱婷的身体足够的喘息空间。在力量训练方面，她和德克反复沟通，从过去单纯追求水下爆发力，转向在绝对不受伤的前提下夯实基础力量，水下的推进力反而比之前提升了。

除了训练计划的调整，唐钱婷也主动调整了自己的作息和饮食习惯，开始更精细地关注自己的身体状态。仅仅几个月时间，困扰她的荨麻疹彻底消失了，睡眠质量慢慢恢复，整个人的气色和气血都回到了巅峰状态。到名古屋亚运会之前，她和德克教练的磨合度已经达到了95%。

名古屋亚运会的女子100米蛙泳决赛，成了唐钱婷低谷之后的第一次彻底爆发。预赛她只排在第二位，决赛前她憋着一股劲，告诉自己绝对不能输给主场作战的日本名将铃木聪美。前50米她就牢牢占据领先位置，最后25米顶住对手的全力冲刺，最终以1分04秒98的成绩夺冠，把赛会纪录直接提升了1秒42，帮助中国队时隔12年重新拿回了亚运会这个项目的金牌。冲线之后她第一反应就是看向池边的德克教练，这个成绩几乎和赛前教练给她定下的1分04秒9的目标分毫不差，那一刻她知道，自己终于彻底找回了当年那个在泳池里无所畏惧的自己。

泳池之外深耕学业 传帮带指导“娃娃军”

在本次全国游泳锦标赛的赛场边，唐钱婷除了是参赛选手，更像是上海队所有年轻队员的“大姐姐”。赛前她找到和自己从小一起在上海队训练的男队队友郑英昊，陪着他聊了好一会儿，帮他疏解赛前的紧张情绪。此前好几次全国选拔赛，郑英昊都差一点点拿到世锦赛的参赛资格，唐钱婷对他说：“此前你的50米、100米、200米比赛都很好，甚至都游进了全国历史前三的水平，这次肯定没问题。”在她的鼓励下，郑英昊彻底放下了思想包袱，最终在本届赛事拿到了男子100米蛙泳、50米蛙泳两枚金牌以及200米蛙泳银牌，成功拿到了北京短池世锦赛的参赛资格。女子50米蛙泳决赛之后，上海队的宋梓欣以微弱差距没能拿到世锦赛入场券，在池边掉眼泪，唐钱婷第一时间送上了安慰。。

在唐钱婷眼里，上海游泳队的青训梯队正在一点点长出新的力量。现在这批二十岁左右的小将，已经能在全国比赛里稳定拿到前八、站上领奖台，她最想叮嘱这些年轻队员的，就是在成绩快速突破的关键期，一定要做好防伤防病，把基础打扎实，二十岁之后的运动生涯才能稳步往上走。

离开泳池之后的唐钱婷，生活里很大一部分重心放在了学业上。这几年她不仅完成了本专业的所有主修课程，还特意选了公众表达和语言艺术的选修课，几门课学下来，她明显感觉到自己的表达逻辑变得更清晰，面对媒体采访的时候，也能更从容地把自己的训练故事和比赛感受传递出去。今年9月，上海交通大学公示了2027届本科生推免名单，唐钱婷顺利拿到了推免资格，未来将在上海交通大学完成硕士阶段的学业。

“我特别喜欢上海交大的氛围，等我完成奥运会的目标之后，一定要踏踏实实回到校园里，像普通大学生一样每天去教室上课，泡图书馆，体验完整的校园生活。”唐钱婷说，游泳不是她人生的全部，学业和赛场的双向并行，反而能让她在泳池里游得更稳、更远。