

# 李冰洁： 阳光总在风雨后



李冰洁

2021年是“天才少女”李冰洁宣告“回归”的一年，她给自己的表现打9分。“因为这一年我几乎改写了全部个人最好成绩，无论是在长池还是短池比赛，只有一个800米自由泳的最好成绩还停留在2017年。”

2002年出生的泳坛小花李冰洁曾在15岁那年收获了2017年世锦赛400米自由泳铜牌、800米自由泳银牌以及女子4×200米自由泳接力银牌，并创造了800米自由泳的亚洲纪录。同年，她勇夺天津全运会4枚金牌，并创造了400米和1500米自由泳的亚洲纪录。一时间，李冰洁成为众人瞩目的“天才少女”。2018年雅加达亚运会，李冰洁收获了2金3银。不过在那之后，她经历了职业生涯的低谷。2019年世锦赛，李冰洁在400米自由泳项目上只拿到了预赛的第九名。看到自己无缘决赛的消息登上了热

搜，李冰洁难过得躲在被窝里偷偷地哭。“前期训练没有什么问题，但是决赛我都没能进。2017年世锦赛我排在第三，这种落差很难受。那条微博热搜真是每一个字都直戳内心。”

蛰伏的那段时间里，李冰洁经历了心态的起伏，更换教练也使得她的训练不够系统。“当时自信心出现了些问题，越来越怕累，比如超长距离的训练，我对游三四千米自由泳很抵触，越来越不想练。低谷持续了很长时间，也是有些出乎预料，刚出成绩之后紧接着就陷入低谷，可能当时自己的心智还是不够成熟和强大。”至暗时刻，是教练、队友、父母给了李冰洁最为重要的支持和鼓励。“那一段时间我都快抑郁了，想哭也哭不出来，心里堵个大疙瘩。教练对我的要求很高，平时很少表扬我，但是每次他夸奖我的时候，我都特别开心。平时遇到烦心事，我就和好朋友倾诉，无话不说。而我的父母都曾经是专业游泳运动员，非常理解支持我。”

李冰洁回忆说，最苦的一个阶段是2020年底在海拔2400米的高原训练跑步。一次外面正下着雪，室外温度已经达到零下，李冰洁穿着短袖、套着冲锋衣在训练场跑圈，一开始的全速跑让



李冰洁  
在比赛中

她出了一身汗，把衣服都浸湿了。又跑了大约10分钟后，她的衣服全都结冰了，即使套上羽绒服也感觉“好像套着一个冰袋在跑，冷得上下牙直打架”。跑着跑着，李冰洁觉得实在太苦，就哭了。正是一次次挑战与历练，让李冰洁成长成熟了。

如今，回首过往的艰难，都已成为宝贵的人生财富。而汗水与泪水也都慢慢浇灌出累累硕果。2021年初的中国游泳争霸赛首站比赛上，持外卡出战的李冰洁凭借在1500米自由泳慢组中游出的15分52秒31的个人最好成绩，问鼎冠军，帮助她找回了昔日的自信心。

东京奥运会上，李冰洁与队友张雨霏、杨浚瑄、汤慕涵携手以7分40秒33的成绩夺得女子4×200米自由泳接力金牌，同时也打破了世界纪录。这是中国游泳第一次在奥运会接力比赛中夺金。此外，李冰洁还在400米自由泳项目上以4分01秒08刷新亚洲纪录的成绩夺得一枚铜牌。

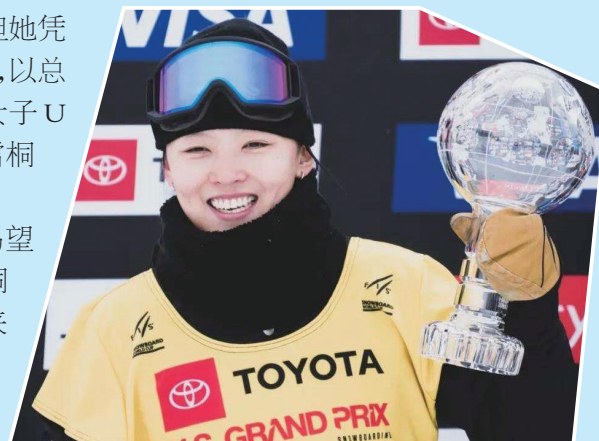
东京奥运会后紧接着的陕西全运会上，李冰洁同样表现出色，收获了3金1银1铜。年底的阿布扎比短池世锦赛上，李冰洁收获了2金1铜，表现十分抢眼。她在800米自由泳决赛中以刷新赛会纪录的8分02秒90的成绩夺冠，收获个人短池世锦赛首金，随后在400米自由泳比赛中以3分55秒83的成绩折桂。4×200米自由泳接力中，李冰洁与队友程玉洁、朱梦惠、柳雅欣携手游出了7分39秒92，拿到一枚铜牌。

“这枚奥运金牌对我的意义非常大，证明了我之前一个阶段的努力没有白费，也增强了我的信心，让我觉得离梦想又近了一步。我的终极梦想是在单项上能有突破，我离这个梦想更近了一步，是可以触碰到的。”展望2022年，李冰洁充满期待，“我要坚定信念，努力做好每一天。我希望继续突破自己，游得更快，在亚运会上多拿几块金牌，争取在游泳世锦赛上见金，实现金牌大满贯！”（据《中国体育报》）

## 蔡雪桐，连续3年称霸总冠军！

1月16日，单板滑雪世界杯瑞士莱克斯站U型场地技巧决赛，中国选手蔡雪桐获得第七名，但她凭借本站的成绩以及铜山站冠军、猛犸山站亚军，以总分216分获得本赛季单板滑雪世界杯女子U型场地总冠军。值得一提的是，这是蔡雪桐连续3个赛季获得该项目年度总冠军。

“我觉得我的目标一直没变，仍渴望着那块金牌。”面对镜头，蔡雪桐显得有些释然。面对即将到来的北京冬奥会，她格外平静，“我的目标就是要把想完成的一套动作在冬奥会上全部发挥出来。”（据《新京报》）



蔡雪桐获得年度总冠军

蔡雪桐在决赛中