



▲自由泳是李冰潔的強項。

# 由不甘心建立自信心 李冰潔目標 鯉躍洛城奧運

不覺間，距離14歲的李冰潔初登亞錦賽舞台、強勢摘得女子400米自由泳冠軍，已過去十年。在這「金子般」的歲月中，李冰潔始終直面泳壇激流，逐步成長為中國女子長距離游泳項目的「扛旗者」。李冰潔表示，「不甘心」是支撐她從低谷重回巔峰的動力，她期待把自己推到世界頂尖水準，繼續實現突破。



掃碼睇片

李冰潔在東京奧運會表現足夠完美：女子400米自由泳，4分01秒08獲得銅牌，並刷新亞洲紀錄；女子4×200米自由泳接力，她與隊友楊浚瑄、湯慕涵、張雨霏奪得金牌並打破世界紀錄。

經此一役，李冰潔鎖定了新的目標——在巴黎奧運會前的世界大賽上，縮小與偶像、美國名將萊德茨基間的距離，並在巴黎實現突破。可事與願違，巴黎奧運會上李冰潔出戰5項比賽，只收穫一枚接力銅牌。李冰潔說，「打擊比較大，不僅是身體上，也是心理上，從巴黎回來休整了很長一段時間。」

## 2025世錦賽3登領獎台

不過，李冰潔早已習慣從失敗中奮起。回到河北泰華錦業游泳俱樂部後，她在冬訓中刻苦訓練。「當時大概知道自己為什麼和目標越來越遠，也是在那一段時間，我不斷總結自己、總結比賽，和教練有了很多交流，希望能找到短板。」

因為「不甘心」，低谷時的李冰潔堅信自己的能力不止於此。「想從低谷期回到高處，自信心是非常重要的。大家都說『守擂者更難』，我覺得守擂者更需要自信心，一個人在賽場上展現強大的自信心才能守得住位

置。」  
2025年，李冰潔強勢復出：新加坡游泳世錦賽，她三次登上領獎台，並首次戰勝萊德茨基。第15屆全運會，她在女子200米、400米、800米自由泳項目斬獲2金1銀，以領先亞軍5秒多的絕對實力成就1500米自由泳全運會「三冠王」，並帶領河北隊收穫女子4×200米自由泳接力金牌。

## 2026挑戰1500米自亞績

早前，李冰潔隨隊前往雲南冬訓，再次在訓練中開啟新的一年。談到過去一年的收穫和遺憾，她說：「收穫應該是新加坡世錦賽上，非常驚喜地超越了自己的偶像（萊德茨基）。其實我追趕她有8年時間，這次成功是對我訓練的一個肯定，也讓我之後和她同場競技有了更大的信心。」

「至於遺憾的話，2025年沒能打破女子1500米自由泳亞洲紀錄。我關注這個紀錄很久了，所以我覺得2026年可以再去突破一下。」她說。

對於更遠一些的未來，李冰潔目標明確：「我還是希望，在洛杉磯奧運會之前這幾年，能夠把自己的成績推到世界頂尖水準。當然可能會去拓展一些其他愛好，這樣能夠紓解我平時的訓練壓力。」



冬訓。▲李冰潔在河北泰華錦業游泳俱樂部進行冬訓。

## 李冰潔東京奧運至今 主要國際賽自由泳榮譽

### 2021年

#### 東京奧運

- 金牌：4×200米接力
- 銅牌：400米



▲李冰潔展示巴黎奧運4×200米自由泳接力銅牌。

#### 短池世錦賽

- 金牌：400米、800米
- 銅牌：4×200米



### 2022年

#### 短池世錦賽達標賽

- 金牌：200米、400米(破世界紀錄)、1500米
- 銅牌：800米

### 2023年

#### 世錦賽

- 銀牌：800米
- 銅牌：1500米、4×200米接力

### 李冰潔小檔案

●出生日期：2002年3月3日

●出生地：河北省保定市

### 2025年

#### 世錦賽

- 銀牌：200米、400米
- 銅牌：4×200米接力

註：\*為非獨立自由泳項目

### 2024年

#### 巴黎奧運

- 銅牌：4×200米接力

#### 世錦賽

- 金牌：4×200米接力、\*男女混合4×100米接力
- 銀牌：400米、1500米

### 杭州亞運會5項金牌

- 金牌：400米、800米、1500米、4×100米接力、4×200米接力
- 銀牌：200米

## 李冰潔 2件趣事

### 桌球彈琴唱歌減壓

賽場外的李冰潔有不少愛好。俱樂部桌球室裏會有她的身影，一桿接着一桿認真擊打；宿舍裏有一架鋼琴，她時不時會彈上一曲。「我對音樂比較感興趣，喜歡鋼琴。有時候壓力大了，會找個沒人的地方吼兩嗓子，這也是我的一種解壓方式。」



### 場內「老虎」場外「小狗」

李冰潔說生活中自己是大大咧咧的性格，但訓練中非常愛鑽牛角尖，哪怕離計劃差零點幾秒甚至零點零幾秒都會不開心的。「我覺得比賽時的我，如果可以用一種動物形容，應該是老虎，平時訓練生活時候，可能像一隻小狗。」

## 厲「冰」秣馬「潔」盡全力 第15屆全運掃4金

第15屆全運會，李冰潔在個人400米、800米與1500米自由泳項目取得3金，並在接力項目中帶領河北隊勇奪女子4×200米自由泳接力金牌。「全運會河北隊表現非常好，一方面是我自己守住了幾個拿手項目，一方面是隊友們的接力成績很驚喜。我們在接力的排兵布陣上研究了很久，包括接棒的細節，大家最終都是超水平發揮，全隊在其他非優勢項目上也有突破。」李冰潔說。

### 征戰3屆 決心不變

而她去年11月18日完成個人全運會之旅後，在微博發帖談及自己第3次參與全運會的感受，標題為「我的第三屆全運會。突破→

扎根→堅守」，她寫道「從初生牛犢的銳氣，到千錘百煉的底氣，再到遊刃有餘的從容。四年又四年，變的是獎牌的顏色與數量，不變的是那份全力以赴的拼搏，期待自己的下一程。感謝。」最後還加上「主題標籤」：「#厲冰秣馬潔盡全力#」，以個人名字冰潔來「食字」，來自自我勉勵。

大公報記者凌顯開



▲李冰潔在微博上載去年全運4金1銀1銅。

## 谷愛凌奪雪盟滑雪賽女子年度總冠軍

【大公報訊】據新華社報道：在20日於瑞士萊克斯舉行的雪盟滑雪賽賽季收官戰中，中國選手谷愛凌奪得女子自由式滑雪U型場地項目冠軍，並成為該項賽事歷史首位女子年度總冠軍。

當晚進行的四分之一決賽中，谷愛凌擊敗加拿大選手迪蘭格倫妮晉級，隨後在半決賽中戰勝英國名將佐伊阿特金，並在決賽中擊敗了加拿大人埃米弗雷澤奪冠。阿特金則在三、四名決賽中獲勝，摘得銅牌。

### 連贏雲頂及萊克斯站

谷愛凌在本賽季中國雲頂站和萊克斯站兩場自由式滑雪

比賽中均奪冠，累計獲得200個聯賽積分，位居積分榜榜首，從而成為雪盟滑雪賽歷史上首位自由式滑雪U型場地項目女子年度總冠軍。賽後新聞發布會上，谷愛凌表示：「我很看重成為第一個完成某些事情的人。能成為這個聯賽的一部分意義重大，作為運動員大使參與其中，讓我非常興奮。我非常認同它的發展願景以及對這項運動的推動方向。」

雪盟滑雪賽創立於2024年6月，是首個專注於單板滑雪和自由式滑雪的職業聯賽，其賽制為淘汰賽。本賽季共設四站比賽，運動員通過積分爭奪年度總冠軍。



▲雪盟滑雪賽官網上載谷愛凌稱冠女子年度總冠軍海報。

## 明年大冬會口號會徽吉祥物亮相

【大公報訊】據新華網報道：21日，長春2027第33屆世界大學生冬季運動會迎來倒計時300天，賽事口號、會徽和吉祥物正式亮相。

長春大冬會的口號是「逐夢冰雪，長駐青春（Dreams Ignited, Youth United）」，旨在以青春之姿聯結世界，以友誼之橋共赴未來，讓青春力量在冰雪盛會中永恆閃耀。賽事會徽定名「春長」，由吉林藝術學院設計團隊創作，主體形態為中國書法草書「長」字的抽象變形，將傳統筆墨通過靈動的線條呈現，展現冰雪運動的速度與激情。

據設計團隊主創設計師郭昱峰介紹，會徽在FISU（國際大學生體育聯合會）核心標識英文字母「U」的基礎上，將這一符號融入「長」字的造型之中，讓本土文化表達與國際賽事標識形成視覺與精神的雙重呼應，



▲長春2027第33屆世界大學生冬季運動會會徽、吉祥物、賽事口號正式發布。

使會徽成為跨越語言隔閡的文化橋樑。

吉祥物「吉冰」和「吉雪」由鄭州西亞斯學院設計團隊創作完成。其中「吉冰」以吉林梅花鹿為原型，鹿角昂揚如林間新枝，象徵着大學生蓬勃向上的朝氣；「吉雪」以長白山人參為原型，寓意着生生不息的活力。