

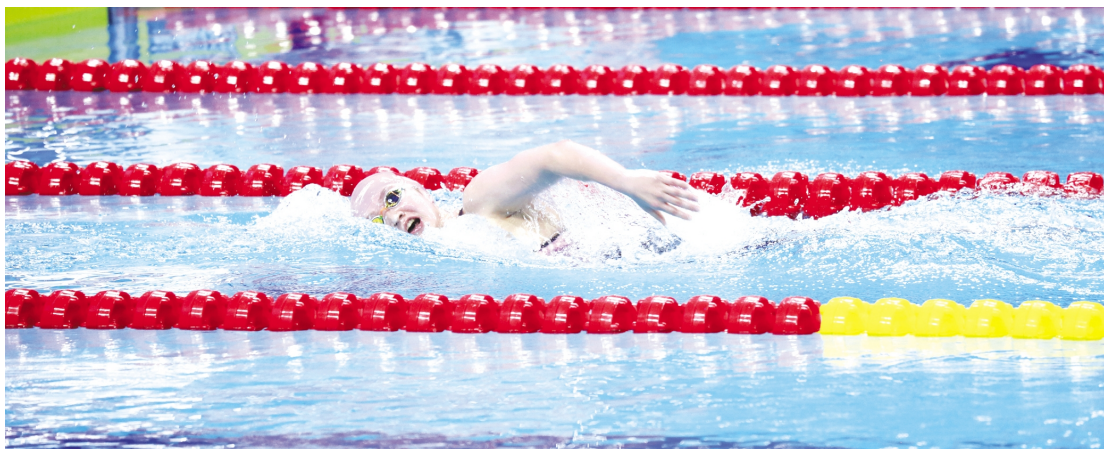
轻松斩获女子 800 米自由泳金牌 李冰洁再展王者之风

本报讯(记者 宋云杰 周强)9月29日,李冰洁在月圆中秋之夜,为自己送上最好的祝福——轻松斩获女子800米自由泳金牌,成绩为8分20秒01,不久前她在福冈世锦赛刷新了该项目的亚洲纪录。至此,她以5金1银、三度刷新赛会纪录的优异成绩结束了杭州亚运会之旅。

“金牌是送给大家、献给祖国的中秋节礼物。”赛后,有些疲惫的李冰洁微笑着说。对比雅加达亚运会她坦言“雅加达拿到2金3银,当时觉得只要游出自己的训练水平就好。这次是主场,更有责任去取得更好的成绩。”

说起来容易,做起来难。近两年,李冰洁马不停蹄参加世界大赛,尤其是今年从福冈游泳世锦赛到成都大运会再到亚运会,均身兼多项比赛任务,两个多月的时间内“无缝衔接”三场国际大赛,她的疲劳程度可想而知。即便如此,每次大赛她都为自己定下明确目标,“世锦赛找差距;大运会为国争光,调整状态;亚运会寻求更高突破。”

说到做到,本届亚运会,李冰洁在主项400米、800米和1500米自由泳比赛中一骑绝尘包揽金牌和创造赛会纪录的表现,证明了她在亚洲女子中长距离项目上的强大统治力。



■李冰洁奋“泳”向前。 宋云杰 摄

比赛恰逢中秋节,多年没有和女儿一起吃个团圆饭的李建夫妇也赶到赛场,相对于成绩他们更渴望李冰洁回家吃顿饭,“她最爱吃姥姥做的饭了,因为有比赛、训练任务,这么多年都没有吃过了。”

“难得能跟家人过一个国庆假期,我想多陪陪他们。”李冰洁在享受亲情温暖的同时,也不忘自己的责任,“巴黎奥运会对我来说,应该是运动生涯中最好的机会,无论年龄还是大赛经验都是如此,这对我非常关键。”

对于高唯中、马永慧的此次表现,李冰洁也是赞不绝口,“我们互相激励,正因为有了她们的追赶,我才克服了惰性,丝毫不敢松懈”。榜样力量的引导,队友之间的激励,让河北游泳的竞技水平不断提升,人才储备也逐渐丰沛。

亚运会游泳比赛收官,河北游泳运动员共斩获5金3银。这场为国争光的旅程仍在继续,10月6日上午公开水域女子10公里比赛,河北健儿孙嘉珂将全力向奖牌发起冲击。

整体实力提升 人才厚度增强 河北游泳项目发展脚步铿锵

□本报记者 宋云杰

5金1银,是李冰洁本届亚运会交出的成绩单,再次证明她是目前河北泳军的定海神针,领军人物。对于这个成绩,游跳中心主任赵国利称“非常满意”。

其实,本次比赛,李冰洁对自己要求非常高,特别是在400米上,目标是游进4分以内,因为,要想在世界赛场登上领奖台甚至夺冠,必须要达到这个“高度”。

但是,由于近期连续参加世锦赛、大运会等国际重大赛事,体能方面有些下降,所以,虽然没有完成在400米游进4分以内的目标,但亚运会能取得这么好的成绩,对于李冰洁来说同样是实现了自我突破。

“在比赛后期,李冰洁已经很疲惫了,整体竞技状态也不是很好,但这孩子渴望比赛,渴望为国、为河北争光,所以,在确定不影响整体训练比赛的情况下,她还是坚持将比赛打完,真的不容易。”赵国利非常感动。

高唯中、马永慧两位小将,表现也是非常亮眼。“第一次参加综合性大赛,克服了心里紧张等各方面的障碍和困难,游出个人最好成绩,成为中长距离的一道有效保障,虽然在国际赛场来说还稍显不足,但是在国内,决对属于顶尖选手的行列。”

这次综合来看,“让我们的整体竞技实力和人才厚度得到了提升和增加。为我们游泳项目的后续发展打下了坚实的基础。特别是在4×200米接力上,有望实现进一步的突破和提高。”

积跬步,至千里 马永慧向着更高目标奋力攀登

□本报记者 宋云杰

杭州亚运会女子400米自由泳决赛9月26日进行,河北17岁小将马永慧紧随李冰洁,以4分05秒68的成绩获得银牌。

赛后,两人拥抱庆祝。“第一次参加世界性综合运动会能游出这个成绩已经很不错了。”李冰洁为马永慧鼓劲加油。

“赛前想着刷新自己的最好成绩,游进5秒以内。”虽然未能如愿,但马永慧依然充满信心,“说明自己还有很大的进步空间,看到了努力方向,在自身能力和大赛经验方面需要进一步提升和积累。”

其实,论游泳天赋马永慧并不突出,甚至刚练习游泳时并不被外界看好。但由于有着对项目超乎常人的热爱和理解,以及凭借刻苦的训练,她的成绩一点点提高,这种坚韧被省游泳队教练哈思楠发现,于2017年10月招致麾下开始专业训练,并针对身体胖、打腿慢、力度不够等不足制定了“特别”训练计划。

马永慧也通过不折不扣的执行特训,成

绩越来越好,“知道自己在一步步前进,超越自己,挺开心的。”

不积跬步,无以至千里。哈思楠赞许地说:“别人很难完成的训练任务她都能坚持完成,这对她成绩的提高是很重要的因素。就冲这股劲头,一定能成为一名优秀的运动员。”

带着教练的期许和自身的渴望,马永慧渐渐成长起来。2021年9月19日,在第十四届全运会女子4×100米自由泳接力决赛中,她携手队友为河北队获得铜牌并在女子400米自由泳比赛中获得第四名;2023年全国游泳冠军赛女子1500米自由泳决赛获得第三名,女子400米自由泳决赛获得亚军;2023年5月,入选中国游泳队福冈世界游泳锦标赛参赛名单;6月29日,入选中国国家游泳队杭州第19届亚运会40人参赛名单,同时获得女子400米自由泳亚军……

比赛级别一步步提升,成绩越来越好,但马永慧初心不变。“冰洁姐姐是我努力追赶的目标,我会一直朝着这个方向努力。用拼搏和奋斗激励自己持续提升。”