



重磅专访
冬奥冠军

李坚柔：不会离开“冰雪”台 对沈阳感情深厚

辽望冬奥



李坚柔。

2014年索契冬奥会短道速滑女子500米决赛中，李坚柔为中国队获得一枚“幸运的”金牌。有人说她是最幸运的奥运冠军，但机会又怎么会留给没有准备的人？有人说，退役三年后她选择复出并跨界单板滑雪，有人说她太疯狂。但在李坚柔看来，人生就是要不断地去挑战、去突破。近日，李坚柔来到沈阳助力冰雪活动，并接受了辽沈晚报记者的专访，她瘦小的身躯里传递出强大的能量。

曾连续5年到沈阳训练

“我对沈阳太熟悉了，我曾经连续5年到沈阳训练，大多数地方我都能找到。”看着沈阳的街景，李坚柔告诉记者，她和沈阳有着深厚的感情。从2002年开始，她跟随吉林市

短道速滑队，每年都要来沈阳训练三四个月，一直到2007年她进入吉林省队。

“我记得特别清楚，我第一次来沈阳外训的时候是14岁，练了三个多月，因为当时吉林市没有冰场可以训练，只有沈阳接纳了我们来训练，给了我很多的帮助，所以说这份感情还是很不一样的。”提及过往，李坚柔的言语里充满了感情。

那段年少的时光，李坚柔训练极为刻苦，为日后的成功打下了扎实的基础。“在家的時候没见过凌晨三四点钟的样子，但是我见过沈阳早上三四点钟的样子。”李坚柔笑着说。

连续5年到沈阳训练，不仅让李坚柔打下了扎实的基础，更让她对沈阳留下了深厚的感情。一月初，李坚柔回到沈阳参加活动，还没到沈阳，她就联系了手机里存着的鸡架店老板的电话。吃到鸡架后，李坚柔笑着说，还是熟悉的味道，吃上鸡架又想起了很多以前的事情，感觉自己都年轻了。

通过这次沈阳之行，以及平时与沈阳朋友的接触，李坚柔说，她感觉沈阳现在的冰雪运动氛围越来越好了。

跨界单板滑雪 速度让人震惊

对于李坚柔，大部分人只知道她短道速滑奥运冠军的身份，却不知道她其实也是一名滑雪高手。“我可能是短道速滑奥运冠军里滑雪最好的，滑雪运动员里短道速滑最厉害的。”李坚柔开玩笑说。

2014年索契冬奥会夺冠后，李坚柔选择了退役，从此告别了短道速滑的生涯。其实，她的内心非常不舍。直到2017年，在接触单板滑雪之后，她深深地喜欢上这项充满速度与激情的运动，也重新燃起她再披国家队战袍的梦想。“我第一年滑雪的时候，双板就已经滑到超过100公里了，然后觉得太快了，我就改了单板，也滑到了80公里左右，就特别喜欢速度的感觉，后来又开始玩公园。”李坚柔笑着说，短道速滑运动员，玩双板滑雪几乎是不用学，踩上板就能滑，单板也学得很快。

2017年6月，李坚柔正式注册了单板滑雪运动员的身份，并且把单板滑雪坡面障碍技巧大跳台作为自己主攻的项目。“喜欢、刺激”，选择这个项目，李坚柔的想法非常简单。“那时候因为就是喜欢，所以目标就是能站在2022年冬奥会的比赛场上。”

从短道速滑到单板滑雪，李坚柔坦言心态和原来练短道速滑时完全不一样，“之前在短道队的时候背负着很多的责任，有压力，因为我们那时候短道队幕后有很多人的努力换做单板滑雪后，只是我个人的一个梦想的延续，我希望能代表中国再一次站到奥运会赛场，尤其是自己家门口，我觉得这份荣耀是无法衡量的。”

短道运动员出身跨界单板滑雪有哪些优势呢？李坚柔想了想说：“虽然多年的运动员经历让她的肌肉质量、核心力量、臀部力量是优势，包括拿过奥运冠军之后，再参加比赛的心态会不一样。但是这个项目是转体为主，这在短道速滑的时候是练不到的，所以对我来说是全新的挑战。”凭借曾经作为短道速滑专业运动员打下的基础，李坚柔的水平提升得很快。不过，由于全球疫情的问题，李坚柔一直没能出国比赛，也没有积分，最后只能选择放弃。

准备3月份就带儿子学滑雪

“现在也不遗憾了，至少我爱人可以站到这个赛场上，也算完成我的一半梦想。”李坚柔的丈夫是单板滑雪U型场地项目的教练。2021年，李坚柔当了妈妈，现在儿子不到一岁。

说到儿子以后会不会成为冰雪项目的运动员，李坚柔说：“我不会强迫他去一定玩什么，会看孩子的意愿。但是在我们这个家庭氛围之内，他会滑雪、滑冰是没问题的。我儿子应该是比他妈妈聪明一点儿。”李坚柔告诉记者，自己小时很早就会走路，而她的儿子更早，八个月第二周就会走路了。

“雪板我都已经给他买好了，准备3月份就带着儿子去滑雪。”李坚柔说，因为单板两个脚是站到一起，小朋友只要保持自己的重心就好，就跟站着一样。但是冰刀太小不行，因为冰刀是分开的，上冰还是得等到三岁，太早不行。

前不久，李坚柔还在一档综艺节目里教演员杨紫滑冰。“她的悟性很强，刚开始不会滑，但是学了十多分钟就会了，学得特别认真。”李坚柔告诉记者，杨紫的运动天赋不错，但是毕竟没有训练，脚踝和核心的力量还是差一些。通过教杨紫滑冰，李坚柔也很佩服她的毅力，“她也是一直坚持自己的梦想，才达到现在这个高度，这和运动员是很像的。”



冬奥比赛项目 自己全都想看

“北京2022年冬奥会马上就要开始了，这是属于中国人的骄傲，作为冰雪人，我非常期待，也非常自豪，虽然不能以运动员的身份站在赛场上，但也希望能够为冬奥会贡献自己的一份力量。”李坚柔祝所有的冬奥会选手都能取得好成绩，祝中国冰雪健儿摘金夺银。

其实，李坚柔退役后有机会留在大城市，但还是义无反顾地回到了家乡，在吉林市成立了自己的俱乐部，培养更多的短道速滑和滑雪的后备人才，希望可以为2026年冬奥会去储备后备人才。同时也积极参加冰雪进校园等与冰雪相关的活动，希望更多人可以关注冬奥会，喜欢上冰雪运动。

当记者问李坚柔推荐大家看冬奥会的哪些项目时，她笑着说：“在自家举办的冬奥会，我会全程关注，能看的比赛都会看。”除了特别关注短道速滑，她还会特别关注丈夫执教的单板U型场地项目。在2018年的冬奥会，刘佳宇获得女子单板U型场地项目的银牌，也是中国单板滑雪的首枚奖牌，希望这届比赛还能有新的突破。

而从观赏性的角度，李坚柔推荐大家观看单板四人追逐赛。“这个项目和短道速滑很像，4人配合，滑行速度达到八十到一百迈，而且离得非常近，可能谁晃一下谁都会摔倒。这个项目特别极限，在冬奥会里被称为受伤率最高的项目。”

辽沈晚报记者 王冠楠

