

她“踢”出残奥会山东首金

青岛选手李羽洁在巴黎为中国队夺得首枚残奥会跆拳道金牌



人物名片

李羽洁
年龄:23岁
身份:中国残疾人跆拳道队员

“当我克服了跆拳道训练中的困难之后,生活中的困难就不复存在了。”

你有故事,请联系
早报热线:82888000

对话

下一个目标 拿到“大满贯”

记者:这枚残奥会金牌有什么特殊意义吗?

李羽洁:我的生日是8月22日,8月21日我和中国残疾人跆拳道队的教练、队友飞抵了巴黎,那个时候我就希望能再一周后拿到残奥会金牌,作为自己的生日礼物。夺冠后我很开心,因为这是中国运动员获得的首枚残奥会跆拳道金牌,希望通过我们的努力,让中国残疾人跆拳道“踢”出更好的未来。

记者:下一个目标是什么?

李羽洁:我拿到过全国残运会冠军、亚洲残疾人跆拳道锦标赛冠军和世界残疾人跆拳道锦标赛冠军,这次在巴黎残奥会圆了冠军梦,现在就差一个亚残运会冠军了。去年的杭州亚残运会我因为受伤只拿到了铜牌,现在我和郁洁教练约定好了,2026年在日本举办的第五届亚残运会上,争取实现我的“大满贯”梦想。



李羽洁(右)在巴黎残奥会决赛中。

“是跆拳道带我走出低谷”

比赛结束后,李羽洁与教练郁洁高擎五星红旗,绕场一周,而后相拥而泣。庄严的《义勇军进行曲》响起,看着五星红旗缓缓升起,23岁的李羽洁潸然泪下。“心里的石头终于落了地,所有的付出都是值得的,这枚金牌不仅属于我个人,更是中国跆拳道队凝聚力的最美见证。”她说。

这颗石头有与命运抗争的无奈,与金牌擦肩的不甘,还有逐梦道路上的未知与不安。李羽洁2001年出生于山东淄博,上小学时,因一场意外失去了右手,脸上也留下了几处无法愈合的伤疤。但李羽洁很爱笑,笑起来眼睛弯弯像月牙,好动的她依然对参与体育运动满怀热情。

中国残疾人跆拳道起步较晚,东京残奥会周期才开始组队参赛,而李羽洁是首批队员,这得益于她在2016年第一次代表学校参加省田径锦标赛就拿了三项冠军。“那次比赛让我认识了跆拳道的启蒙教练,教练认为我腿部爆发力强,是个练跆拳道的好苗子,就这样我从田径场‘改行’穿上了跆拳道道服,从16岁开启了自己的跆拳道生涯。”李羽洁表示。

李羽洁坦言,“是跆拳道带我走出低谷,让我重新找回了自己,变得更加坚强和自信。当自己克服训练中的困难之后,生活中的困难就不复存在了。从那时起,我再也没有因为身体残疾而自卑过。”从2017年开始,李羽洁进入青岛市残疾人体育中心接受跆拳道专业训练。她整日与沙袋为伴,经常两个小时能踢上1000腿。前腿横踢、后腿横踢、滑步横踢……凭着这股拼劲儿,李羽洁失去右手却不失梦想,在一次次比赛中崭露头角。

东京残奥会创造历史

2019年首次参加国际大赛的李羽洁就一鸣惊人,她在土耳其残疾人跆拳道世界锦标赛中获得女子K44级58公斤级冠军,并获得全场“最佳运动员”称号。在当年的五场残奥会国际积分赛事中,李羽洁获得3金2银,为自己赢得了东京残奥会的参赛资格,这也是中国体育代表团当时跆拳道项目的唯一一张入场券。

东京残奥会延期一年,给了李羽洁更多时间调整心态、夯实基本功,也令她更坚定了夺金的目标,“我会把奥运赛场上的每一场比赛都看作是人生最后一场比赛去打。”遗憾的是,2021年在东京残奥会跆拳道女子K44级58公斤级比赛中,孤军作战的李羽洁以12:9击败尼泊尔选手加瓦丹摘得铜牌,这枚宝贵的铜牌也是中国首枚残奥会跆拳道奖牌。作为中国代表团参加跆拳道比赛的唯一一名选手,在这个残奥会新增项目中,李羽洁向世界展现了中国残疾人跆拳道的风采。

进入巴黎残奥会备战周期后,尤其是2023年起青岛市承担了中国残疾人跆拳道队的训练任务后,李羽洁在国家队新任主教练郁洁的精心调教下,技战术水平和心理素质都得到了很大的提升,“我是青岛第一批跆拳道运动员,入选过国家女子跆拳道队。运动员时期没有完成的奥运梦想,我就要带领自己的队员去完成。接手国家队之后,我发现李羽洁只会后腿技术,并没有前腿做保

北京时间8月31日凌晨,在巴黎残奥会跆拳道女子K44级57公斤级比赛中,青岛“00后”选手李羽洁以11:0战胜土耳其名将古达尔,以绝对优势获得金牌。这是中国运动员获得的首枚残奥会跆拳道金牌,也是青岛和山东运动员在巴黎残奥会获得的首枚金牌。

障。发现这个短板之后,我针对李羽洁的特点调整了她的技术动作,在巩固优势的基础上,改变了她前腿进攻的发力点。尽管起伏很大,但效果很明显。”

圆梦巴黎登上最高领奖台

2023年的杭州亚残运会,被认为夺冠热门的李羽洁在赛前训练时不慎受伤,最终憾失金牌,丢掉的积分让进军巴黎的悬念倍增。去年底在英国曼彻斯特进行的世界残奥跆拳道大奖赛总决赛上,因签证问题,比赛前一天抵达赛场的李羽洁险些错过称重,好在有惊无险,她最终如愿拿到了巴黎残奥会入场券。破茧成蝶,李羽洁最终圆梦巴黎。

“上届残奥会我一个人出战,还是有些紧张。这一次,国家队4名运动员从青岛基地出发奔赴巴黎,我们相互扶持,更有底气。”从“孤身作战”到团队出征,让再战残奥会的李羽洁信心倍增。作为巴黎残奥会跆拳道女子K44级57公斤级五号种子选手,李羽洁的首轮比赛就是八进四的“遭遇战”,“我的首个对手是法国名将索菲,她不仅经过了十六进八的淘汰赛,而且又是主场作战。她多次参加洲际和世界残疾人跆拳道锦标赛,拥有丰富的比赛经验,赛前她就放言要在家乡父老面前赢得自己的第一枚残奥会奖牌。比赛时法国观众的助威声太大了,导致我根本听不见郁洁教练的喊声,不过赛前我们对这名法国选手做了针对性研究,我按照教练的部署全力发挥自己的水平,最终以19:5击败东道主选手晋级半决赛。”李羽洁表示。

半决赛中,李羽洁遭遇了排名世界第一的巴西选手费尔南德斯。“去年,费尔南德斯参加了六项世界大赛获得五个冠军,其中在世界残疾人跆拳道锦标赛和泛美残疾人运动会上都拿到了金牌,巴黎残奥会前她就表示要把东京残奥会的铜牌变成金牌。不过,我对击败这个老对手还是有信心的,因为在去年底的曼彻斯特世界残疾人跆拳道大奖赛总决赛上我就赢了她。比赛开始后,我按照郁洁教练的赛前部署稳打,尤其是告诫自己不要因为动作过猛而误击对手的头部,那样只会造成犯规被扣分甚至直接判负。最终我以17:13击败了排名第一的老对手,首次晋级残奥会决赛。”李羽洁说。

“我决赛的对手是土耳其名将古达尔,她是世界排名第二,在东京残奥会获得了第五名。”李羽洁告诉记者。决赛中,古达尔率先尝试进攻,李羽洁先是用腿法做好防守,随后踢中对方躯干率先得到2分。之后双方拉开距离,进行相互试探,李羽洁凭借灵活的步伐多次闪避对手的进攻,在反击中再次击中对手躯干拿到2分。取得优势的李羽洁开始主动出击,试探后的一记前踢击倒对手再次得分,将场上比分改写为7:0。李羽洁的状态越打越好,不仅总能化解对手的攻势,还可以在反击中得分,持续扩大领先优势。反观土耳其选手古达尔,进攻不利导致心态逐渐急躁。李羽洁抓住机会发起进攻,用假动作迷惑对手后接着侧踢得分,最终以11:0完胜对手夺得冠军,为中国队赢得首枚残奥会跆拳道金牌。

从东京到巴黎,中国残疾人跆拳道一路披荆斩棘,“踢”出未来。“从参赛保障到圆梦赛场,祖国是我们最坚强的后盾,只要脚踏实地行稳致远,前方自有海阔天空,相信中国残疾人跆拳道的明天会更好。”郁洁说。