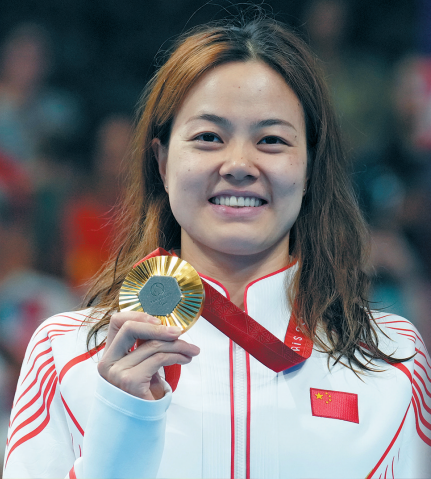




# “洁”尽全力 “蒙”圆巴黎

## 青岛运动员巴黎残奥会上勇夺2金1银创历史突破

巴黎残奥会日前落下帷幕,中国代表团以94金76银50铜,共计220枚奖牌,实现了连续6届残奥会金牌榜、奖牌榜双第一。6名青岛选手在本届残奥会上夺得2金1银,创造了最近20年青岛运动员参加残奥会的最好成绩,实现了历史新突破,在残奥会赛场上展现了昂扬向上、自信自强的青岛残疾人风采。



第四次参加残奥会的张蒙终于夺得金牌。 新华社发



李羽洁以11:0的绝对优势夺得残奥会金牌。 新华社发

### 创造参加残奥会最佳战绩

残疾人奥林匹克运动会始办于1960年,是由国际奥委会和国际残疾人奥林匹克委员会主办的、专为残疾人举行的世界大型综合性运动会,每四年于夏季奥运会后举办一届,2024年巴黎残奥会是第17届夏季残奥会。

青岛残疾人运动员在残奥会赛场屡屡展示自己的风采和实力,在2004年雅典残奥会上,即墨姑娘吴春苗勇夺田径女子200米T11级(全盲)冠军和100米T11级亚军;2008年9月9日,吴春苗又在北京残奥会田径比赛女子100米T11级决赛中以12秒31夺得金牌,并打破了残奥会纪录;2016年里约残奥会女子坐式排球决赛中,青岛选手李婷作为中国队主力球员随队获得亚军;2021年东京残奥会自行车场地赛混合750米团体竞速赛C1-5级比赛中,青岛选手吴国庆与队友顽强拼搏收获一枚银牌,青岛选手徐婷婷获得东京残奥会羽毛球女单WH2级亚军,青岛选手李羽洁获得东京残奥会跆拳道女子K44级58公斤级铜牌。

此番出征巴黎残奥会的中国体育代表团当中,共有6名青岛选手,分别是跆拳道运动员刘路东、李羽洁、邵倩,游泳运动员张蒙,自行车运动员李肖辉,射箭运动员刘静,参加了4个大项14个小项的比赛。经过顽强拼搏,6名青岛运动员在本届残奥会展现了自身实力,共获得2枚金牌、1枚银牌、2个第四名、1个第六名、2个第七名和2个第八名,创造了最近20年青岛运动员参加残奥会的最好成绩。

本届残奥会上,青岛选手高质量完成了参赛任务,实现了勇敢超越、争创佳绩、展现精神、展示形象、增进友谊、为国争光的目标,实现了比赛成绩和精神文明双丰收,书写了新时代青岛残疾人体育新的篇章。尤其是青岛市承接了国家跆拳道队的集训备战任务,有四名队员获得了巴黎残奥会参赛资格,最终青岛选手李羽洁夺得女子K44级57公斤级冠军,为中国队拿到了首枚残奥会跆拳道金牌,助力中国跆拳道项目实现了残奥会金牌零的突破;浙江选手姚依楠获得跆拳道女子K44级65公斤级第五名,青岛选手刘路东获得跆拳道男子K44级80公斤以上级第七名。

### 青岛运动员巴黎残奥会成绩一览表

名次	选手	项目
冠军	李羽洁	跆拳道女子K44级57公斤级
冠军	张蒙	女子SM10级200米混合泳
亚军	张蒙	女子SB9级100米蛙泳
第四名	张蒙	34分男女混合4x100米混合泳接力
第四名	李肖辉	女子C4级场地500米个人计时赛
第六名	张蒙	34分男女混合4x100米自由泳接力
第七名	张蒙	女子S10级100米自由泳
第七名	刘路东	跆拳道男子K44级80公斤以上级
第八名	李肖辉	女子C4级三公里个人追逐赛
第八名	李肖辉	女子C4级公路个人计时赛

### 为中国跆拳道队夺得首金

北京时间8月31日凌晨进行的巴黎残奥会跆拳道女子K44级57公斤级决赛中,青岛选手李羽洁以11:0完胜土耳其名将古达尔,以绝对优势拿下残奥会跆拳道项目中国首枚金牌。回想起比赛结束哨声响起、最终比分被定格在11:0的一瞬间,李羽洁现在说起夺金的那一刻仍“有点蒙”,“当时没想别的,一门心思就是打好比赛,所以比赛结束的时候,自己反应也卡了半拍,紧接着就是心里的石头终于落了地,所有的付出都值得了。”

从上小学时一次意外让她失去了右手,到2017年成为职业跆拳道运动员,从国际赛场“黑马”到东京奥运会与金牌失之交臂,23岁的李羽洁在逐梦道路上一直与命运进行着顽强的抗争。三年前的东京,跆拳道首入残奥会,孤军作战的李羽洁摘得铜牌,成就了中国首枚残奥会跆拳道奖牌。回忆起第一次参加残奥会的经历,李羽洁仍历历在目,“东京残奥会的时候,我是中国代表团中跆拳道项目的‘独苗’,成绩压力、赛场上的伤痛,甚至是无人诉说的孤独感,至今记忆犹新,那时候真觉得很艰难。”但与三年前的“单枪匹马”不同,这次参加残奥会,李羽洁有了“同伴”。“国家残疾人跆拳道队之前一直在青岛备战巴黎奥运会,最终我和三位队友获得了本届残奥会参赛资格,我们一同从青岛奔赴巴黎,从队友、教练到队医、领队,整个团队的保障让我心里更有底气。”李羽洁表示。

在东京残奥会后,李羽洁经历了一段难熬的“阵痛”。自己伤病多、技战术需要调整,她需要重新挑战自我。教练郁洁见证了她这三年的成长。“我是东京残奥会后来到了国家残疾人跆拳道队的。刚来时,我就听到了很多关于李羽洁的‘声音’,说她‘伤病很多、腿也不行,心理素质不太好,太急躁。’但我进行深入了解后,觉得李羽洁是个练跆拳道的好苗子,只要好好培养,一定能行。”郁洁教练表示。为了有针对性的提升,郁洁带着李羽洁一起分析她的赛场表现——性格太急躁,导致在场上对打时总是急于得分,防御漏洞就会暴露出来,比分一旦落后,心里毛躁,技术动作也会出现变形,而且技战术也存在明显问题,只会后腿技术,没有前腿做保障。针对李羽洁的特点,郁洁调整了她的技术动作,在巩固优势的基础上,改变了前腿进攻的发力点。而在心理素质方面,郁洁在日常生活中锻炼李羽洁“磨性子”,让她不管遇到什么问题,先“慢下来”,别急于出手。

尽管过程艰难,但成效明显。“巴黎残奥会决赛的整场比赛中,李羽洁打得比较从容,技战术发挥也不错,这些表现都是她日常训练一腿一腿练出来的。”郁洁表示。亦师亦友亦亲人的郁洁,成为了中国跆拳道队的主心骨。“获胜的那一刻,我最感谢的是自己的教练,当时第一反应就是想把我的教练带上擂台,一起迎接胜利的欢呼与掌声。能有今天这么好的成绩,离不开教练平时常‘提溜’我。”夺冠后的李羽洁由衷感谢郁洁教练对自己的精心调教和耐心指导。

### “四朝元老”终夺残奥会金牌

北京时间9月7日23时43分结束的巴黎残奥会女子SM10级200米混合泳决赛中,青岛选手张蒙以2分26秒81的成绩夺得金牌,并打破亚洲纪录。此前她在女子SB9级100米蛙泳决赛中获得银牌并打破亚洲纪录。本届残奥会上,张蒙以1金1银成为青岛6名参赛运动员中获得奖牌最多的选手。

今年28岁的张蒙出生时就被诊断为先天性左手手掌畸形。不过她没有向命运低头,而是在十几岁时开始接受游泳正规训练。2017年,张蒙入选青岛市残疾人游泳队训练。教练给她上的第一堂课是这样说的,“鱼在水里之所以游得快,是靠鱼鳍维持身体平衡,你左手残疾,就像一条断鳍的鱼,要想游得快,必须先解决平衡的问题。”在教练的指导下,张蒙逐渐掌握了游泳的技巧和精髓,不断突破自己的极限。游泳成为张蒙生命中不可或缺的一部分,除去日常体能训练任务,她每天就“泡”在泳池里,不断地变换姿势,调整游泳节奏,逐渐变成了“水中飞鱼”,展示着自己的速度和优雅,给予命运漂亮的回击。

2012年,张蒙代表中国队出征了伦敦残奥会,在女子SM10级200米个人混合泳中获得铜牌;2016年张蒙参加了里约残奥会,获得了1个第五名和1个第六名;2021年张蒙参加了东京残奥会,获得了1个第四名和2个第六名。此番是张蒙第四次出战残奥会,北京时间8月31日凌晨,她在女子SB9级100米蛙泳决赛中以1分15秒05的成绩夺得银牌,并打破亚洲纪录。北京时间9月7日23时43分结束的巴黎残奥会女子SM10级200米混合泳决赛中,张蒙以2分26秒81的成绩夺得金牌,并打破亚洲纪录。“这是我第四次参加巴黎残奥会,16岁第一次参加残奥会在伦敦赛场获得了女子SM10级200米个人混合泳铜牌,那个时候就期待自己能够登上残奥会最高领奖台,可是在随后的里约残奥会和东京残奥会都与奖牌擦肩而过。巴黎残奥会开赛第二天,我在女子SB9级100米蛙泳决赛中获得银牌,我就希望在后面的比赛中把奖牌的颜色变成金色。今天终于实现了夺得残奥会金牌的愿望,真的很开心,我做到了在残奥会赛场为青岛、为山东、为祖国争光。”张蒙说。

观海新闻/青岛早报记者 刘世杰