

因一部电视剧迷上跆拳道,首次参加成年赛就获得全国季军 “小穆桂英”是怎样练成的



□洛报融媒记者 孟山 通讯员 涂晓洛 文/图

2日,2024年全国跆拳道冠军总决赛在江苏无锡落幕。洛阳18岁选手郭雅洁夺得女子57公斤级比赛铜牌,并荣膺国家级运动健将,创洛阳跆拳道项目近年的最好成绩。练跆拳道仅5年就取得如此佳绩,她是怎样做到的?请随本报记者一起,走进“小穆桂英”的成长故事。

1 现场 “初生牛犊”冲进年度总决赛

全国跆拳道冠军总决赛是成年组跆拳道水平最高的年度盛会,往年由跆拳道全国锦标赛的前16名选手参赛。今年,因赛制修改,全国锦标赛改为4场全国分站赛,分站赛的总积分排出最后的名次,前16名可晋级冠军总决赛。分站赛的增加,给选手们增加了切磋的机会,也提高了比赛的强度。

18岁的郭雅洁今年才开始征战成年组赛事。4个分站赛上,她充分发挥“初生牛犊不怕虎”的精神,敢打敢拼,在和一群经验老到的选手比拼中脱颖而出,夺得3个分站赛的前5名,成功晋级总决赛。

“郭雅洁性格开朗,是大赛型选手,喜欢与强者过招。对手越强,她的状态就越好,越能激发出潜能!”提及昔日的弟子,市青训中心跆拳道教练王志鹏赞不绝口。

在总决赛上,郭雅洁没有辜负家乡父老的期待。她先是两局完胜16强赛对手,随后在先输一局的情况下,连扳两局逆转战胜8强赛对手,晋级4强。随后的两场比赛中,她先是以2分的微弱劣势惜败对手,未能进入金牌赛,随后在最后一场比赛中击败对手,获得铜牌。

“两分之差,未能杀入金牌赛,有些可惜。不过,也收获许多宝贵的经验和教训,需要好好总结。”接受记者采访时,郭雅洁说。



郭雅洁展示获奖证书



郭雅洁(左)在比赛中

2 探访 她因一部电视剧迷上跆拳道

郭雅洁2006年出生于伊滨区诸葛镇一个工薪家庭。10岁那年暑假,因为电视剧《旋风少女》的热映,她迷上了跆拳道这项又酷又飒的运动。

起初,郭雅洁在伊滨区一家跆拳道馆接受启蒙。13岁那年,前往市青训中心试训,立刻受到教练的关注。

“身高优势明显,太适合跆拳道了!”训练几次后,青训中心教练王志鹏决定收郭雅洁入洛阳市少年队。

跆拳道的对抗性极强,即便戴着护具,也免不了受伤。尤其是细皮嫩肉的女生,鼻青脸肿回家,难免遭到邻居议论。

不过,郭雅洁的父母非常超脱和开明,全力以赴支持闺女追梦。每当郭雅洁受伤,他们总会第一时间鼓励,帮她走出阴霾。

一路走来,郭雅洁吃了许多苦。刚入队时,她身高近1.7米,体重不足40公斤,力量、爆发力、速度等素质欠佳。教练为她量身打造训练计划,定制营养餐,安排师姐每天陪她训练。在众人帮助下,不管训练多苦多累,郭雅洁都咬牙坚持,从不偷懒。

伤痛和疾病的连番打击不但没有击倒她,反而激发了她心底对跆拳道的热爱。她训练越发刻苦,比赛更加专注,成绩突飞猛进。

在洛阳队的两年多,她摘得省青少年锦标赛和省青少年冠军赛的金牌。2022年,她成功入选省跆拳道队,接受更加专业的训练。此后几年,郭雅洁迎来事业的春天,先后获得了省运会冠军、全国青年锦标赛季军、首届全国学青会季军。

3 期待 代表国家征战世界大赛

“和青年选手相比,成年选手经验更加丰富,尤其在心态调整方面。”郭雅洁坦言,今年总决赛的对手中,有的是全国冠军,有的在国家队集训过。比赛时,她们无论得分还是失分,无论身处优势还是劣势,都处变不惊,令郭雅洁深深钦佩。她决心在今后的训练中不断雕琢技艺,在大赛中持续成长。

“练跆拳道完全是兴趣使然,做自己喜欢的事情,其乐无穷。”提起练跆拳道的收获,郭雅洁表示,女生学习跆拳道的优点很多,不仅能强身健体,还能磨炼意志品质,提高抗挫的能力。

对于未来,郭雅洁制定了近期和远期两个规划:近期目标是进入国家队,接受更高水平训练,在明年的全运会舞台上,代表河南取得优异的成绩;未来,期待能身披国家队战袍,登上世锦赛、奥运会的领奖台。“让祖国为我骄傲,让家乡为我自豪,这一天,越早越好!”她笑着说。

2024年度优秀企业风采展

展示热线:60873688(排名不分先后)

<p>洛阳曙光医养健康管理中心</p> <p>医保定点单位·洛阳市拥军爱心企业 洛龙区退伍军人健康驿站</p> <p>综合性医养中心,融合了医疗、教育、养老和康复等多项服务,专家医疗团队,知名专家定期坐诊。</p> <p>电话:18538869964 地址:张衡街与牡丹大道交叉口亿和广场C座</p>	<p>洛龙首脉中医门诊部</p> <p>一家集中医问诊、中医康复治疗、针灸推拿按摩、健康调理等于一体的纯中医医疗机构</p> <p>技术精湛 服务一流 少花钱 看好病</p> <p>电话:0379-65869999 地址:政和路与通济街交叉口洛阳天元商务大厦五楼</p>	<p>庆平堂中医诊所</p> <p>非物质文化遗产“潘氏养筋透骨疗法” 中华老字号</p> <p>第七代传人潘会宾坐诊 医术高超,解骨痛之疾</p> <p>电话:15886759867 地址:洛阳市洛龙区永泰街9号</p>	<p>北京中诺口腔医院·三级口腔医院(豫西总院)</p> <p>洛阳中诺口腔医院</p> <p>致力于豫西口腔健康事业</p> <p>看好牙 选中诺 就是中</p> <p>爱牙热线:0379-63636666 院址:西工区富雅东方C座(王城大道与中州路口)</p>
<p>洛邑水云堂柔性整骨理疗中心</p> <p>颈肩腰腿疼及各种疑难症</p> <p>常年培训学员</p> <p>全国招商加盟:18903881315 地址:涧西区太原路与九都西路交叉口</p>	<p>涧西刘宝书中医诊所</p> <p>刘大夫出身中医世家,医学硕士</p> <p>中医药治疗糖尿病足部溃烂和截肢/趾术后创面不愈合</p> <p>保足保肢 守护糖尿病患者健康</p> <p>咨询电话:15838815181 地址:洛阳市涧西区武汉路丰泽园院内</p>	<p>许氏善正堂</p> <p>拨筋正骨,专业调理颈椎病、腰椎间盘突出、脊柱侧弯、骨盆移位、膝盖疼及各类疼痛。</p> <p>电话:13503989828 地址:涧西区七里河畅元大厦一楼</p>	<p>李氏中医针灸</p> <p>李氏中医针灸家族系列 中成药、膏药、招推广加盟商</p> <p>洛阳李良堂健康管理有限公司 地址:人民西路国贸大厦一单元1902室 电话:13937986013</p>