

大皇宫里大显身手

——巴黎奥运会项目盘点之跆拳道

本报记者 周 圆

跆拳道是一项“拳打脚踢的艺术”。提起这项运动，不少人首先想到韩国，但经过多年发展，它早已成为一项国际化运动。

现代跆拳道的分类

跆拳道深受人们喜爱，各健身俱乐部、各大高校体育专项也多开设跆拳道项目。在日常的训练中，往往是一些品势和腿法的练习，如果参加比赛，教练会让大家打实战。但跆拳道往往并不是我们看到的那么容易，它在全球各地有不同的面貌和种类。



宋浩(右) 新华社发



骆宗诗(右) 新华社发



周泽琪(左) 新华社发

道往往并不是我们看到的那么容易，它在全球各地有不同的面貌和种类。

当今，跆拳道大致分为四类。一是武术运动。其价值在于通过练习掌握防身术，修身养性，许多成人和学生将跆拳道作为传统武道进行练习，并在重视身体练习的同时注重精神练习。

二是体育项目。跆拳道是奥运会项目，是洲际运动会及很多国家和地区的运动会的综合体育竞技大赛的项目，细分为实战竞技项目、品势竞技项目，以及表演竞技项目，不仅是专业选手，哪怕是道馆中的普通学生也可以参加不同水平的竞技比赛。奥运会上的跆拳道是竞技跆拳道，按照一定的比赛规则，双方通过各种跆拳道技术战胜对手，这就要求练习者使用的动作实用有效。

三是表演(特技击破)。表演是具有优秀技术能力的跆拳道表演者，按照编好的流程向大众表演美和高难度特技项目的活动。如今跆拳道表演正在与其他综艺表演相结合，并向大规模专业表演的方向发展。此外，还有道馆内的学生或学生与教练共同参加的小规模表演。

四是教育。多数练习跆拳道的人在道馆训练，现代道馆的最大特点，是强调教育价值与目的，特别是道馆学生中幼年和少年学生占绝大多数，他们重视掌握跆拳道技术并看重教育效果。

跆拳道的教育价值

“为您的孩子报跆拳道班吧，对小朋友健康成长很有帮助。”很多家长为孩子选择运动项目时，跆拳道教练会这样介绍。

有研究显示，练习跆拳道对小朋友提高专注力和加强自信心非常有效，还可以促进身体、心理、行为方面的发育。随着人们对这一点的认知度越来越高，很多国家和地区将跆拳道馆教育作为有价值的教育活动发展。

跆拳道练习可以提高孩子的智力，通过不断的学习和思考，锻炼大脑的灵活性和逻辑思维能力。跆拳道也是一种强度较高的运动，能够锻炼孩子的肌肉和骨骼，增强体质，提高身体的灵活性和协调性。此外，跆拳道中的踢腿、拳击及闪避等训练，不仅使孩子具备一定的防卫能力，还能在遇到危险时进行自我保护。

跆拳道培养孩子的礼仪、尊重和自律，这种精神不仅体现在跆拳道的练习中，还逐渐转化为人的情感基础，培养人的尚礼情感和对跆拳道运动发自内心的热爱与崇尚。在跆拳道练习中，强调对自己的充分信任，即要有充足的自信心，这种自信心是贯穿跆拳道全过程的心理支柱。

通过跆拳道艰苦的训练和对抗、比赛，培养孩子吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质，以及沉着冷静、机智果断的个性心理，孩子们会产生竞争、挑战、失败、成就等多种心理社会体验，对他们的身心和社会能力产生影响。

从整体看，跆拳道道馆教育对孩子们会产生有益影响，能为他们成长为健康的个体打下基础。跆拳道不仅是体育活动，还是很成熟的武道项目，它以东方武道特有的传统思想和文化价值为基础，具有独特的教育方法论，与其他东方武术一样，跆拳道的教育价值



郭清 本报记者 鹿麟摄

与生俱来。

另外，还有不少来训练的小朋友怀揣跆拳道梦想，对自己的发展具有强烈的渴望，这种梦想是跆拳道练习教育的最大基础和动力。

从一家独大到群雄逐鹿

竞技跆拳道的发展，以奥运会看，经历了从最初韩国一家独大到如今群雄逐鹿的过程。

跆拳道项目首次亮相奥运会是在1988年汉城，1992年巴塞罗那奥运会上，它作为表演项目出现，之后缺席了1996年亚特兰大奥运会，2000年悉尼奥运会成为正式比赛项目，也是从这一年开始，跆拳道再未缺席过奥运会。

奥运会采用的是世界跆拳道联合会World Taekwondo (WT)体系。作为跆拳道项目进入奥运会的发起国，韩国在跆拳道初入奥运会时占尽优势，悉尼奥运会获得3枚金牌，雅典奥运会收获2金，北京奥运会狂揽4金。随着这个项目的普及和发展，越来越多的国家和地区参与竞争。2012年伦敦奥运会，一些国家和地区的代表团依靠跆拳道赢得了第一枚奥运奖牌，创造了历史。比如2000年的越南、2008年的阿富汗、2012年的加蓬、2016年的尼日尔和约旦。也有国家和地区通过跆拳道收获了队史首枚女子奥运奖牌，如2016年的伊朗和科特迪瓦。

东京奥运会跆拳道项目男女共8个级别，总计32枚奖牌，8枚金牌被泰国、美国、克罗地亚、塞尔维亚、意大利、乌兹别克斯坦和俄罗斯瓜分，韩国与中国没有获得金牌，韩国收获1银2铜，中国仅获得1枚铜牌。其中，拿到奖牌的“00后”运动员共9人，占比近1/3。

进入巴黎奥运会周期，很多新面孔涌现，2023年跆拳道世锦赛上，64名奖牌得主中首次获得奖牌的选手超过半数(35人，54%)，首次获得世锦赛冠军的选手包括世锦赛男、女最有价值运动员——韩国的朴泰俊和土耳其的梅尔韦·丁切尔在内的9人。

如今，越来越多的国家和地区加入了奥运会跆拳道大家庭，一批批新星涌现，让竞争格局更加开放。整体来看，世界跆拳道格局目前呈现出没有绝对强者，而是群雄逐鹿的局面。

中国跆拳道队奏响青春之歌

我国竞技跆拳道发展虽然时间不长，但速度较快。1995

年5月，22个单位250多名运动员参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛，从此，跆拳道运动在中国迅速发展起来。1995年8月，中国跆拳道协会成立，魏纪中当选第一任协会主席。1995年11月，中国跆拳道协会被世界跆拳道联合会接纳为正式会员。

从2000年跆拳道成为奥运会正式比赛项目以来，在历届奥运会上，中国跆拳道队斩获了7枚金牌，其中陈中和吴静钰都曾在各自项目上完成卫冕，两人联手贡献了4金。2016年里约奥运会上，赵帅和郑姝音双双夺冠，成为中国体坛的一段佳话。在东京奥运会上，处于新老交替的中国跆拳道队成绩不理想，仅里约奥运会冠军赵帅收获1枚铜牌。

巴黎周期伊始，中国跆拳道队加强对新一代运动员的培养，逐渐打磨出一支实力不俗的年轻队伍，历经3年备战，最终收获6个奥运参赛席位。以骆宗诗、梁育帅为代表的年轻选手迅速成长，杭州亚运会上，骆宗诗、宋洁、周泽琪和宋兆祥夺得了各自级别的冠军，骆宗诗、梁育帅还在2022年世锦赛上夺得金牌，郭清摘得银牌。

巴黎奥运会中国跆拳道队再次实现女子4个级别、男子2个级别满额参赛，郭清、骆宗诗、宋洁、周泽琪4名女运动员和梁育帅、宋兆祥2名男运动员将代表中国队踏上奥运赛场，6名首次参加奥运会的年轻运动员将挑起大梁。26岁的骆宗诗在2022年夺得瓜达拉哈拉世锦赛金牌，2022年她实现世界跆拳道大奖赛女子-57公斤级四连冠，在奥运积分排名上一跃升至世界第一。2023世界跆拳道大满贯冠军系列赛暨奥运直通卡赛中，她帮助中国队获得奥运直通卡。2023年杭州亚运会，骆宗诗也站上了最高领奖台。巴黎奥运会上，她将全力以赴，力争在奥运赛场上升国旗、奏国歌。

与此同时，项目规则调整、竞争格局变化等，为中国跆拳道队的奥运征程带来更多挑战。其中，跆拳道比赛规则发生了不小的改变，3局2胜取代了过往的累计得分制，让比赛充满悬念。

巴黎奥运会跆拳道项目比赛将于当地时间8月7日至10日在巴黎大皇宫举行，这座因举办1900年巴黎世界博览会而建造的宏伟建筑，长期以来一直是法国文化和艺术的重要展示场所。在这座历史悠久的建筑中，年轻的中国跆拳道运动员期待展示风采和实力，奏响青春之歌，书写中国跆拳道队新的历史。



梁育帅(后) 新华社发



宋兆祥(左) 新华社发