

以艰苦创业、勇于创新、百折不挠的精神

砥砺前行 接续奋斗

从1995年于北京体育大学成立国家青年队伊始,中国跆拳道开启了破冰之旅。三十年间,一代代教练员、运动员、陪练员、项目管理者

和工作人员以艰苦创业、勇于创新、百折不挠、追求卓越、团结协作、薪火相传、不忘初心、为国争光的理想信念和成功经验,推动中国跆拳道从一个胜利走向另一个胜利。站在新的历史起点上,中国跆拳道人将继续和发扬奋斗精神,进一步总结好三十年发展的成功经验,砥砺前行、接续奋斗,在建设体育强国的新征程中贡献中国跆拳道人的集体智慧和力量。



教练员篇

接力传承 自信笃行

在中国跆拳道从无到有、从弱到强的奋斗历程中,一代代教练员们用接力传承的身影,擘画了中国跆拳道从荒芜到繁盛的精神图谱。

为中国跆拳道构建独特打法

北京体育大学跆拳道冠军墙上的金牌在灯光下熠熠生辉。1995年,当跆拳道作为“新兴项目”落户这里时,面对的却是国外专家“五年内无缘奥运奖牌”的断言。国家队首任教练陈立人带着“半路出家”的运动员,在简陋的训练馆里开启了破冰之旅。“没有现成经验,我们就用血汗补课,一个动作练千遍万遍。”为中国跆拳道斩获首枚奥运金牌的陈中回忆道。

“以我为主、以攻为主、以快为主”构成了陈立人技战术体系的核心。面对韩国等跆拳道强国的成熟体系,陈立人没有盲目模仿,而是深入研究中国运动员的身体特点。他发现中国选手普遍具有灵活、敏捷的优势,便大胆创新,将传统跆拳道技术与中国选手特点相结合,设计出一套完全适合中国选手的独特打法。

“排除万难,去争取胜利”的口号响彻北体大跆拳道训练馆。队员们每天训练时间长达8至10小时,脚底磨出血泡,扎破缠上绷带继续练,女队员被男陪练踢得浑身淤青,抹把泪咬牙再战……凭着这股拼搏精神,陈中在悉尼奥运会上为中国跆拳道踢出历史性的奥运首金,五星红旗映亮了所有拓荒者含泪的眼,宣告中国跆拳道正式登上世界舞台。

执教生涯写满“破壁”故事

姚强的奋斗历程与中国跆拳道发展的每一道年轮都一一契合。作为中国第一批跆拳道运动员,他曾与陈中并肩征战东亚运动会;作为教练员,他亲手将罗微、刘喈波等弟子送上奥运领奖台;作为管理者,他推动北京跆拳道队连续四届全运会摘金,成为名副其实的“冠军摇篮”。

29岁的姚强在1999年担任北京跆拳道队主教练,他的执教生涯写满了“破壁”故事。在丰台体育中心选材时,他相中了练田径的罗微。“她身高1米80,正是大级别的稀缺人才。”姚强回忆说。但罗微存在着柔韧性较差的“致命伤”,姚强便日复一日地陪着罗微压腿,“像大桥似的”笨拙姿势经常让罗微疼出眼泪。几年后的2004年,这个曾被嘲笑“踢不到对手头部”的女孩,在雅典奥运会上用一记漂亮的击头夺冠。2012年世界杯团体赛,姚强带领男队夺得中国首枚团体世界杯奖牌时感慨:“为这块铜牌,我们花了15年。”伦敦奥运周期,当国家队主力刘喈波因母亲病重欲退役时,姚强为他奔走协调医疗资源,每周派车接送刘喈波母亲去治疗。“备战不仅是工作,更需要感情与信赖。”从北京队到国家

八角垫上·跆拳道30周年纪念专刊

运动员篇

拼搏铸就荣耀之路

记录了她个人涅槃重生的过程,更成为中国体育科学化进程的重要文献。

王朔和贺璐敏用汗水、伤痛和勇气,为中国跆拳道铺就了最初的基石,让世界看到了中国跆拳道不屈的韧性与希望。

实现奥运首金的突破时刻

1995年中国跆拳道队初建时,国外专家曾断言“五年内无缘奥运奖牌”。然而,陈中和她的队友们,以“排除万难,去争取胜利”为口号,开启了日均8至10小时的魔鬼训练。脚底磨出的血泡渗进绷带,男陪练的踢击在身上留下片片淤青,汗水甚至血水浸透了北体大训练馆布满裂缝的训练地胶。

2000年悉尼奥运会,陈中在67公斤级以上级项目中夺得中国跆拳道奥运首金,让国旗在奥运赛场上升起。站在领奖台上,看着国旗升起、国歌奏响,她泪流满面——这不仅是陈中个人梦想的实现,更是中国跆拳道的破冰之战!这枚沉甸甸的金牌,更如一道惊雷,彻底击碎外界的质疑,宣告中国跆拳道正式登上世界最高竞技舞台。五星红旗在悉尼赛场上空升起的那一刻,“国家利益高于一切”的理想信念得到了最有力的诠释。

传承与超越的辉煌篇章

罗微在2004年雅典奥运会上的夺冠是中国跆拳道的又一次辉煌,但在她背后,是中国跆拳道集体力量的托举。备战时,教练王润强为分析对手战术,不惜推迟婚期;男陪练团队为模拟对手特点,有人连续两周反方向训练致肌肉拉伤。罗微自己也在赛前减重时,历经了裹保鲜膜跑步、爬楼、蒸桑拿等艰苦的奋斗;不能大量饮水,她只能靠含着冰块止渴,一晚狂降3公斤体重。凭借着“奋斗有我,使命在肩”的团队信念,中国跆拳道在雅典完成了从首金到卫冕的跨越,印证了“人心齐,泰山移”的协作力量。罗微退役后,无论是作为教师还是裁判,坚持不断弘扬传承团队协作的精神。她让学员扮演陪练体会奉献,用教练王润强推迟婚期等真实故事培训新裁判,强调“裁判要像陪练般专注细节”,成为跆拳道项目

良好生态的建设者。

吴静钰是中国跆拳道标志性人物。虽然地下肢长、脚踝细、脚掌大且爆发力超强,但初练跆拳道时,却因柔韧性较差,压横叉常常疼到哭泣。吴静钰咬牙坚持,最终突破短板,为下劈腿绝技奠定基础。她将爆发力与速度结合,打造出“快准狠”的独特打法,打破了传统战术框架,让她在2006年多哈亚运会、2007年世锦赛中连夺冠军,成为“超级踢击者”。在北京奥运会决赛中,凭借突然变向的前腿进攻,吴静钰精准命中对手头部,摘得中国跆拳道史上首枚连续四届参加奥运会的女子运动员。她的坚持、创新以及在逆境中一次次站起的勇气,为中国跆拳道的发展,注入了强大的精神动力。

在新时代征途上不断奋进

作为新时代中国跆拳道的代表人物,郑姝音在里约奥运会上夺冠,成为中国跆拳道团队协作的生动注脚。备战时,陪练团队如精密齿轮,上百次模拟巴西选手动作,将对手打法拆解、复刻,为她打磨克敌之法。北体大与中国跆拳道协会精准领航,教练精细雕琢技术,陪练甘当“影子对手”奉献自我,科研团队用数据筑牢保障。冠军的背后,是无数人以心血为墨,共同绘就“为国争光”的动人画卷。郑姝音常说:“陈中师姐两次奥运夺冠的传奇、罗微师姐雅典赛场的奋勇,是照亮我前行的光。”这束光,不仅指引她赛场拼搏,更让她扛起了中国跆拳道的传承火炬,将“跌倒百次仍要站起”永不言弃的精神,传递给新一代跆拳道人。

赵帅是从“陪练”成长为奥运冠军的榜样。在里约奥运会以6比4击败泰国选手汉普拉布获得男子58公斤级冠军,创造中国男子跆拳道奥运历史突破之前,赵帅曾长期担任江苏女队主力张华的陪练。这段经历却被他视为“战术实验室”。在承受高强度击打的同时,他创新性地开发出“主动迎击”战术,颠覆了传统依赖身体优势的被动防守模式,成为他在奥运赛场崛起的核心竞争力。“用智慧去拼下每一场”的赵帅,在“十年磨剑、坚守信念”的艰苦历程中,经历过降重训练带来的痛苦艰辛,也体验过大赛失利的失落沮丧,但他为国争光的信念始终不渝。赵帅从“影子选手”到奥运冠军的传奇经历,正是中国跆拳道“甘当人梯、无私奉献”精神的最好注脚,也为中国跆拳道男子项目的发展,树立了新标杆。



吴静钰



赵帅

郑姝音



罗微



陈中

幕后奉献者篇

铸就辉煌的坚实脊梁

教练水平参差不齐、理论体系亟待构建、后备力量青黄不接等挑战。原总局拳跆中心负责人肩负起重任,迅速锚定关键问题。力主将国家队训练基地扎根到北京体育大学,开创性打通高水平竞技与高校科研、教学资源的通道,让“体教融合”成为中国跆拳道持续发展的核心引擎。“北体大的贡献是多方面的。训练场地、科研支撑、教学培训,培养了大批人才。”

他精研对手录像,推演战术细节;细致关注重点队员训练负荷、心理状态、后勤保障,力求极致备战。“把方向、出主意、抓重点、务落实、做改善”的管理理念促进了项目的快速发展。深知跆拳道扎根中国需要广泛的群众基础,他还推动建立段位制行业规范,策划各级道馆赛事,倾力构

赋予了改写命运的可能。国家队在北京体育大学成立伊始,训练条件艰苦,队员们光脚训练,脚底磨出血泡也咬牙坚持。他说,没有条件,就创造条件!力主创立的“前腿战术”体系这一中国式打法,日后成为国际借鉴的蓝本。构建的裁判培养体系,也为中国跆拳道在国际赛场掌握话语权筑牢了根基。

悉尼奥运会上,中国跆拳道赢得首枚奥运金牌,实现零的突破。这枚金牌不仅属于运动员,更宣告了中国跆拳道奠基者们筚路蓝缕、奋斗立业的成功,铺就了中国跆拳道腾飞的第一块基石。

守正创新:融合铸就精进之基

中国跆拳道在2005年一度面临根基尚浅、

在中国跆拳道三十载荣耀长卷中,冠军光芒深处,还有无数身影从未站上领奖台。这些在幕后默默奉献的人们,在时光中深邃,在平凡处扛鼎,用无声坚守托举起中国跆拳道闪耀的金牌,也是铸就中国跆拳道今日辉煌最坚实的脊梁。

奠基拓印:从零起步的拓荒之路

20世纪90年代,中国跆拳道尚在起步之初,国内既无成熟梯队,更无竞技经验可循。最艰难时,原总局竞体司相关负责人挤着绿皮火车奔赴基层,将目光投向全国体校、武术队甚至田径场,以如炬目光搜寻着具备速度、爆发力与坚韧品格的年轻身影。许多最终闪耀国际赛场的名字,便是在他沙里淘金般的发掘中被

建青少年培训体系。这些举措如深埋地下的根系,为项目的参天大树提供了源源不断的生命力。

荣光之下:无私奉献的坚实后盾

赛场属于冠军,而训练馆的每一寸垫子却是如吴庆胜等众多陪练员的“赛场”。陪练员们日复一日模拟世界顶尖对手的奇招怪式,承受主力队员每一次凌厉重击,遍布身体的淤青与旧伤,是他们无声的勋章。吴庆胜在训练中肋骨骨裂,仅短暂休整,便缠着厚厚绷带重返训练场。他沉默而坚韧的背影,成为年轻队员心中那个“坚持”的榜样。

队医和保障团队用专业为运动员构筑起最安心的保护。深夜治疗室不熄的灯火,专注凝视

仪器数据的目光,布满血丝却坚定的眼神,都是金牌背后重逾千钧的无声誓言。项目中心各部门如同精密钟表,无数齿轮在寂静中咬合。竞赛部工作人员珍藏着的泛黄秩序册,记录着从3个省到覆盖全国各个省区市在全国比赛中角逐的历程;外事部工作人员保存了56G的签证资料,保障了十年间127次国际征战零延误。训练基地的晨曦里,总务科工作人员带着新护具走进场馆,他们记得每个运动员的尺码;深夜公寓灯光下,科研人员仍在分析当日的数据。他们的双手,是托举运动员跨越极限的隐形力量,以“功成不必在我”的胸怀与“功成必定有我”的担当,铸就了中国跆拳道荣耀之路最坚实的丰碑!

本版文图均由中国跆拳道协会提供