



勇往直前的北京跆拳道队

（消息来源：《北京体育五十年》 文号： ） 2006/12/18 10:14

[【大】](#) [【中】](#) [【小】](#) [【打印】](#) [【关闭窗口】](#)

跆拳道1988年被列入奥运会表演项目，1996年被列为2000年奥运会正式比赛项目。1995年，北京市什刹海体校按照市体委的部署，由李贵成同志组织筹建北京跆拳道队。张新友任教练，从全国各地挑选运动员进行试训，力争为国家体育总局奥运争光计划做出贡献。

当时什刹海体校的住宿相当紧张，所有的队员都被安排在北海体育场（北京武术院），来回训练靠步行。很多时候，特别是冬天训练回去晚了没热饭吃是经常的事。夏天，体育场看台下的宿舍，酷热难当；冬天，训练对于队员们来说更是意志品质的磨炼，跆拳道要求光脚训练，冬天一般都配有道鞋，但在那时，道鞋对于他们来说太奢侈了，队员们只能光着脚丫在寒风乱窜的训练馆里踢脚靶、踢护具、踢沙袋……训练馆里所谓的垫子就是一小块散打垫，运动员的脚在冰冷、干硬的木地板上被磨出一道道血口子……但他们依然练得热火朝天。因为上到教练、下到队员心中都憋着一股劲，他们知道机会来之不易，只有付出超出常人的艰辛努力，尽快提高自己的运动训练水平，争取在比赛中早日拿到好的比赛成绩，才是这支队伍尽快建队的唯一出路。他们打破常规，一天四次训练，周日也保持早、晚两次活动，没有场地，他们借助一切可以借助的墙、板凳、木棍、绳等进行身体素质练习。全队在李贵成领队的带领下，共同努力，艰苦奋斗，提高非常之快。1996年5月，短短7个月时间，就是这支被称为“土包子”、“杂牌军”的队伍克服报名、服装、经费等重重困难，第一次参加了全国跆拳道锦标赛。刘华胜获得男子54公斤级冠军，张后军获得男子50公斤级季军，马明菊获得女子43公斤级季军。同年11月的全国冠军赛，刘华胜蝉联男子54公斤级冠军，曾岩获得女子55公斤级冠军，张后军获得50公斤级季军，马明菊获得女子43公斤级季军，成绩喜人。

1997年8月28日，北京跆拳道队在什刹海体育运动学校正式建队。队伍从原武术院迁到什刹海体校。领队由现任校长，当时武术队领队李贵成担任，副领队由陈凤兰担任（在此之前，超秀丽（女）担任副领队半年）。第一任教练员由张新友担任。共有7男5女13名运动员，他们是：刘华胜、张后军、宋喜江、孙清华、董得富、刘闯、邵磊、宋岩、杨娜（女）、宗绍娟（女）、杜莘丽（女）、王丽莉（女）、马明菊（女）。当年的全国跆拳道锦标赛，北京跆拳道队取得1金4银3铜。下半年的杭州冠军赛他们又取得2金2银3铜的较好成绩。值得一提的是男队员刘闯在当年的第十三届男子世界跆拳道锦标赛中获得我国跆拳道男子世界正式大赛的首枚奖牌（铜牌），这也是在世界跆拳道赛场上升起的第一面五星红旗，并且到今天在我国跆拳道男子运动员参加的所有世界大赛中，还没有队员超越此成绩。

比赛成绩有了，训练设施好了，生活条件改善了，北京跆拳道队在全国有了一定的影响力，可跆拳道队的姑娘小伙子们从来没有掉以轻心，他们永远忘不了创业时的艰辛，忘不了训练时的努力，他们不想躺在成绩的光环下。他们深深明白：自古长江后浪推前浪，不努力其它省市很快就会赶超上来。1998年在温州举行的全国跆拳道锦标赛中，他们取得2银5铜，冠军赛取得1金3银。亚洲跆拳道锦标赛上刘闯、刘华胜各摘得一枚奖牌（铜牌）。曼谷亚运会上刘闯摘得一枚奖牌（铜牌）。北京跆拳道的整体水平逐渐呈上升趋

势，全队整体实力达到全国前三名的水平。

要成为更优秀的运动员，文化水平的提高是不可缺少的。训练之余，队员们抓紧时间复习丢下的文化课程。1998年，在什刹海体校校长许广树，新上任的副校长兼跆拳道领队李贵成同志积极联系争取及运动员的刻苦努力下，北京跆拳道队建队初期的13名队员全部进入北京体育师范学院（今首都体育学院）运动系，一边训练、一边学习。队员们对自己的要求更严、更高、更全面了！

1998年8月，卢涛、郑福利进入北京队，为队伍注入了新鲜血液。同年底，经校领导研究决定，真抓训练工作的校长李贵成同志继续兼任领队，陈凤兰调到文教科，新任副领队暂由原训练科高宏担当。12月，北京体育大学武术系留校教练、北京体育大学98届优秀毕业生、原国家跆拳道队队长姚强调到什刹海体校，担当跆拳道女队教练，配合张新友教练工作。同年在李贵成的协调下，跆拳道队与解放军、宁夏、青海、内蒙古、云南、安徽、火车头等队伍开展协作工作，并且积极响应国家体育总局重竞技管理中心支援西部地区开展跆拳道项目、组建专业队的号召，自1998年底让宁夏跆拳道队1名教练员及5名运动员免费长期跟队训练至2001年九运会结束。

1999年初，张新友因工作原因辞职离开北京跆拳道队，姚强担任北京跆拳道队主教练职务至今。

姚强接队以来，深知肩上责任的重大，日夜钻研业务，了解全国乃至世界跆拳道项目的趋势和动态，不仅制定出详细的训练计划，还根据个人特点，根据近几年全国该级别的主要对手，分析制定了专门的个人计划及突破方法。生活管理中，他严格要求自己，以身作则，以己为范。并主动找队员谈心，了解帮助和解决运动员思想问题……短时间内便融入到了这个集体，成为北京跆拳道队新的领军人。

为备战九运会，更好地完成九运会任务，1999年冬，经校领导研究决定，正式任命曹志仁为跆拳道队领队（罗微在此时进入到跆拳道队试训）。曹领队一到任就做了许多扎实有效的工作，再加上姚强教练的科学执教，运动员竞技状态、比赛成绩整体呈上升趋势。北京跆拳道队在1999年锦标赛、冠军赛取得2金6银3铜，2000年锦标赛、冠军赛取得2金6银8铜。1999年冬、2000年夏，队伍两次拉到宁夏银川市进行封闭训练，并坚决贯彻姚强教练的“在全面提高身体素质的基础上，以速度力量为能力突破口，充分发展个人得意技”指导思想，取得很好效果。2000年冬训，他们还辗转几次与陕西队、内蒙古队、前卫队等进行实战交流，为2001年的九运会打下了坚实基础（门凤伟在此时加入到北京队，并与解放军队达成协议进行交流）。

2001年，第九届全运会在广东举行，跆拳道首次进入全运会，同时也是在首都体育学院学习的运动员面临毕业。运动员大量高强度训练之余不仅要补结拉下的课程，还要抓紧时间写毕业论文。那时候，学习、训练、降体重，压力之大可想而知，但也可能正是这种压力激发了队员们的潜能。在4月份的九运预赛暨全国锦标赛中，北京跆拳道队喜获3金，预赛共13人进入决赛。令其它省市为之震惊。更让他们欣喜的是在首都体育学院98级运动系学习的13名队员全部拿到毕业证书及学士学位！

深秋10月深圳的九运赛场上，跆拳道队的运动员们团结进取、奋勇拼搏，充分发挥了整体优势，合力夺取了男子58公斤级冠军。门凤伟在比赛夺牌竞争最激烈的最后一天历尽艰难，虎口拔牙，最后为北京队取得宝贵的1金。自此，北京跆拳道代表团共取得2金1银3铜（跆拳道参赛队中唯一获得2金的队伍），成为九运会跆拳道赛场最大的赢家！

6年来，这批为北京跆拳道队冲锋陷阵的老臣们都已经是伤痕累累了。马明菊、刘闯、孙清华急需半月板修复，刘华胜的膝关节内侧副韧带断裂，宗绍娟、王丽莉的腿部骨折，杨娜、宋喜江的腰伤，董得富的踝关节伤等等，这些对于平常人都是所谓不能动的严重大伤，而到他们这里都挺了过来。运动员也是平常人，多少次他们忍着伤痛在赛场上拼杀到最后，数也数不清。伤痛阻止不了他们训练的热情，腿不行练腰，腰不行练上肢，实在练不了就坐在训练馆里看队友训练，给队友鼓劲。还有那些赛前要降体重的运动员，为达到比赛规定的体重，提前一个多月就要控制饮食，夏天近40度的高温下，内穿不透气的降体服外加厚棉衣进行大量高强度的训练……如果没有坚强的意志品质，没有坚定的思想信念，没有为队伍、为学校、为北京乃至为中国跆拳道事业拚搏的责任感和荣誉感，他们谁能坚持到今天？所以说，北京跆拳道队的运动员，是真正最可爱的人！

九运会后，按体育周期规律，从北京跆拳道队整体发展及梯队建设考虑，队伍进行了调整。孙清华、邵磊、董得富、刘闯、马明菊，到北京各区县体校从事跆拳道教练工作，为北京培养后备人材；王丽莉留在学校训练科；门凤伟作为教练留校带二级班。学校也积极做留队老运动员思想工作。经过谈心、沟通，一批事业心强，成绩优秀的老运动员在队中继续发挥骨干作用。

新的周期，新的开始。九运会后，队伍经过大的调整，扩大了编制：专业队增加到35人，运动班增加

到40人。专业队吸收了唐华、张岳、段瑞波、崔石磊、刘喆波、吴迪（女）、张梦雨（女）、张越（女）、张娇（女）、刘沙沙（女）等新生力量。二级班也新招收了部分苗子队员。姚强教练调到国家队，专业队由门凤伟、李青龙（前65公斤全国冠军）两位教练主带，二级班由高君担任主教练。新队员在三位教练员的悉心培养及留队老队员的言传身教下，进步很快，在2002年的第一届全国青少年跆拳道锦标赛上取得3金3银7铜的好成绩。浙江天台锦标赛及河北廊坊的冠军赛，新老队员共同作战，共取得5金5银3铜。特别是1999年进队的罗微，短短3年便取得女子72公斤的冠军。她在九运会后入选国家队并在次年韩国釜山亚运会跆拳道比赛中获得1枚铜牌，美国跆拳道公开赛中取得1金。另外，北京与解放军队交流运动员宗绍娟也在世界军人运动会上荣获冠军。可以说，北京跆拳道队在市体育局及什刹海体校的正确领导下，经过共同努力，正逐渐走向成熟。

2003年，在北京“非典”情况最严重的时期，为了把训练的损失减到最低限度，学校包括跆拳道在内的五支专业队全部拉到延庆郊区进行封闭训练，保证了队伍的健康发展。跆拳道队在当年的锦标赛中取得2金2银，18人进入下半年的冠军赛。在第五届城市运动会（首次加入跆拳道比赛）暨全国青年跆拳道锦标赛中，小队员取得1金2铜，14人进入城运会决赛，在安徽举行的全国青少年锦标赛中又取得1金2铜。值得欣喜的是，今年9月底在德国刚刚结束的男子第十六届\女子第九届世界锦标赛上，罗微获得女子72公斤级金牌。这是迄今为止，北京跆拳道队在世界正规三大赛史上的第一枚金牌。

北京跆拳道队在曹志仁领队、姚强总教练的带领下，以北京队特有的技战术打法：快、变、活，成为全国仅有的几支强队之一。2005年的全运会决赛之日屈指可数，2008年北京奥运会在望，跆拳道队一刻也没有放松要求，下阶段他们的目标是在不断提高自身实力的基础上，发掘和培养人才，争取2008年奥运会取得金牌！

[联系我们](#) | [网站地图](#)

北京市体育局版权所有 京ICP备05014028号

Email: bmbj@bj.sports.gov.cn