



高盼

高盼

- 2021年东京奥运会
- 跆拳道
- 混合团体表演项目冠军

2021年东京奥运会
“踢”出海南第一枚奥运金牌

高盼在练习踢腿。(本人供图)

伤病未愈，高盼未能出征巴黎，有遗憾但不气馁。

如今，她每天坚持康复训练，在海南体育技术职业学院跆拳道场，总能看到高盼的身影。

十三年前，高盼从家乡河南，来到海南这片热土，加入了海南省跆拳道队，于2016年成功入选国家跆拳道队。

2021年7月，高盼和队友在东京奥运会跆拳道表演项目混合团体比赛中斩获金牌。这也是海南建省办经济特区以来，运动员获得的第一枚奥运会金牌。

未来，高盼的身份将从运动员转向教师、解说和裁判，继续为海南跆拳道事业发展贡献力量。

南国都市报记者 王洪旭
实习生 陈龙

与跆拳道结下不解之缘

一次偶然的的机会，让高盼与跆拳道结下不解之缘。

高盼出生于河南省三门峡市，父母做个体经营，父亲比较爱好体育，业余时间打打羽毛球。小时候的高盼个子很高，在人群中很容易被看见。

当时，在三门峡市第二中学就读的她，在一次学校运动会上为同学加油时，被三门峡市体校的教练樊驰发现。

“当时我没参加比赛，只是在赛场上跑来跑去给同学加油，就被教练看中了。”高盼说，当时樊驰教练和学校一名老师一起找到她，觉得其身体条件不错，询问其愿不愿意练跆拳道。

“一开始就拒绝了，因为我觉得他是个‘骗子’。”高盼说，当时教练留下了电话，随后父亲带她到三门峡市体校了解跆拳道运动，得知需要孩子住校，一周才能回一趟家时，父亲也拒绝了。但是教练没有放弃，继续和高盼的父亲联系，最

终高盼决定试一试。

“一开始，我并不是很喜欢跆拳道，但也憋着那一口气，要练跆拳道就一定要拿出一个成绩。”高盼说。

勇敢“踢”进国家队

2010年，年仅15岁的高盼在河南省第十一届运动会上摘得跆拳道女子67公斤级铜牌。当时，海南省跆拳道队刚刚成立，主教练刘俊炎到现场观赛，准备招收新队员。

“她表现挺好的，技术全面、个子也高。”海南省跆拳道队主教练刘俊炎说，赛后就决定招收她。但是，年龄尚小的高盼，要离家到千里之外的海南训练，心中还是有顾虑，在启蒙教练和父母做的思想工作下，最终决定到海南集训。

2011年下半年，高盼来到海南省跆拳道队后，进行了为期大半年的试训，表现优异的她于2012年正式成为海南省跆拳道队队员。

“因为在体校练过，她有很好的基本功，成为专业运动员后，就主要进行技战

术训练，提升技术动作。”刘俊炎表示，高盼在队里训练认真、刻苦，即使在比赛中获得好成绩，也不骄不躁，继续踏实训练。

随后，高盼开始在全国比赛中崭露锋芒：2013年获得全国跆拳道冠军赛季军，2015年、2016年蝉联全国跆拳道冠军赛女子73公斤级冠军，2017年全国跆拳道锦标赛73公斤级冠军。

“我来海南已有13个年头，海南这片热土也见证了我的成长。”高盼说，十分感谢刘俊炎教练将她带到海南省跆拳道队，教练不仅为她制定了详细的训练计划，还鼓励她参加各类比赛积累经验。

2016年8月，她成功入选国家跆拳道队，开始征战国际赛场。

团队作战东京夺冠

刘俊炎表示，高盼的意志力顽强，受伤了也坚持训练。2021年，中国跆拳道队在海南体职院五指山国家基地冬训期间，高盼在一次高强度的训练中脚趾骨折，当时她还不知道自己骨折了，只是感觉脚趾剧痛，但她一直忍着疼痛坚持完成训练。

“团队作战，大家齐心协力去踢，内心非常坚定。”高盼说，2021年东京奥运会跆拳道表演项目混合团体比赛，不是一个人在战斗，还有三个队友跟教练员，所以满满的信心和安全感。

当时，跆拳道表演项目混合团体比赛作为东京奥运会新增表演项目，出战跆拳道混合团体赛的中国队由宋洁、唐皓、陈灵龙、高盼四位选手组成，他们先后战胜科特迪瓦队、俄罗斯奥委会队、伊朗队，成功摘得金牌。

这也是海南建省办经济特区以来，运动员获得的第一枚奥运会金牌。

将转战教学、解说、裁判

面对伤病和挫折，永葆初心和勇气，这是高盼对运动生涯的诠释。

2022年8月，2022年世界跆拳道春川公开赛在韩国春川举行。代表国家队参赛的海南跆拳道队选手高盼，获得了女子73公斤以下级亚军。也就是这场比赛后，她的腰伤和胯伤加重，她积极治疗的同时，坚持训练和比赛，也为2024年巴黎奥运会做准备。但因伤病未愈，最终未能随国家队出征巴黎。

如今，高盼每天坚持训练，治疗、有氧运动、康复性训练，一个都未落下。

高盼表示，下一步，她将到海南大学体育学院任教，希望做好教学工作的同时，往跆拳道解说、裁判等方面发展。



扫码看视频