

“柔道之城”肇庆： 不止于冠军，更在于万家

探寻21城体育性格
肇庆篇

在岭南大地上，有一座兼具历史厚重与运动活力的城市——肇庆。这里是广府文化的重要发源地，千年端砚诉说着文人风骨；这里更是柔道运动的沃土，奥运金牌的荣光与街头巷尾的训练身影交相辉映，共同勾勒出“柔道之城”的独特画卷。无论是家喻户晓的奥运传奇冼东妹还是校园里稚嫩的柔道操，无论是专业赛场的呐喊还是社区场馆的切磋，柔道早已融入肇庆的城市血脉，成为这座“柔道之城”最鲜明的体育印记。

“肇庆这片土地赋予我的，是一种坚韧不拔的精神。”两届奥运会柔道冠军、广东省二沙体育训练中心党委书记冼东妹说道。作为历史悠久的“武术之乡”，肇庆民间自古就有尚武崇德的传统，这种勇往直前、自立自强的地域特质，与柔道运动所倡导的“精力善用，自他共荣”理念不谋而合。正是这种刻在城市基因里的坚韧，让肇庆孕育出了一批又一批优秀的柔道健儿。

如今，这种基因仍在延续。在肇庆的校园里，孩子们从柔道操学起，在摔打与礼仪中体会坚韧与尊重；在训练馆中，年轻选手们日复一日重复着基本功，将前辈的精神内化为训练的动力。恰如业余柔道爱好者丘鹏所说：“肇庆人对柔道的热情是刻在骨子里的，从奥运冠军到普通市民，大家都在用自己的方式爱着这项运动。”

从奥运冠军的诞生到后备人才的持续涌现，肇庆在柔道项目上的成功，源于一套科学完善的发展体系，更源于对柔道文化的深刻理解与传承。

在人才培养方面，肇庆构建了从校园到专业队的完整梯队。以四会市为核心，60多所中小学全面开展柔道操，14所柔道特色学校建立专业训练室，配备LED屏幕、标准柔道垫等设施，可供50多位学生同时训练。荔枝湾小学每周每



肇庆体育馆中的柔道训练

班开设柔道课，周开泉小学通过大课间推广柔道操，还组建专门的柔道队开展针对性训练。“现在有很好的体系，教练员无论是省队的，还是在肇庆的，很多都是原来国家队的，水平都很高。”冼东妹评价道。

仅今年，四会市就组织300多名体育老师参加柔道教练员培训，通过特招与社招相结合的方式，让14名专业运动员出身的教师走进校园，国家一级运动员叶玉媚就是其中之一。

肇庆近年来举办了一系列高规格赛事。2019年全国柔道锦标赛、柔道大师赛，2024年全国柔道积分赛，以及“奔跑吧·少年”广东省青少年柔道锦标赛等省级赛事。其中，2024年省青少年柔道锦标赛吸引了全省18支代表队的486名运动员参赛，2025年省中小学生柔道锦标赛更是汇聚了39所学校344名选手。这些赛事不仅为运动员提供了展示平台，更让市民近距离感受柔道魅力。

丘鹏回忆起参加业余比赛的经历时仍难掩激动：“第一次参加有好几百人，全省甚至外省的爱好者都来了。”

而支撑这一切的，是深厚的文化认同。

柔道所蕴含的尊重、友谊、热爱等精神，与肇庆的城市气质高度契合。“柔道代表着积极向上的精神，还包含尊重、尊重对手，这种精神在肇庆很突

出。”冼东妹说。从专业选手赛前的鞠躬礼仪，到校园里“没有第二就没有第一”的互助训练，柔道文化已超越竞技本身，成为滋养城市精神的养分。

“柔道之城”的魅力，不仅在于竞技成绩的辉煌，更在于这项运动已走进寻常百姓家。在肇庆，柔道不再是专业选手的专属，而是成为市民健身、社交的新选择，形成了独特的“全民柔道”氛围。

体教融合的深入推进，让柔道在青少年中迅速普及。四会市14所中小学引入柔道项目，孩子们在体育课上学习基础动作，在兴趣班里提升技能，不少家长像丘鹏一样，因为想给孩子选择合适的运动项目而与柔道结缘。“想着是女孩子，柔道是以柔克刚的，所以就选择了（练习）柔道。”丘鹏自己也因此爱上了这项运动，坚持练习4年多，还在业余比赛中拿到过第三名。

社区里的柔道馆成为新的热门场所。丘鹏常去的弘轩柔道馆，从最初借用跆拳道垫子训练，到如今拥有专业设施，学员从几人发展到几十人，涵盖儿童和成年人。“大家一起训练、交流，不仅锻炼了身体，还收获了友谊。”这种“草根”自发的参与热情，让柔道从赛场走向生活。

冼东妹认为，未来柔道的普及还可

以进一步拓宽渠道：“体教融合可以做得更好，柔道也能更多走进社区，通过媒体加大宣传，让更多人了解这项运动的魅力。”

2025年，第十五届全国运动会的柔道比赛将在肇庆四会举行，这为“柔道之城”提供了向全国展示风采的绝佳舞台。冼东妹寄语年轻选手：“要珍惜在家门口接触高水平赛事的机会，在比赛中成长进步。”

借助赛事东风，肇庆正加速“柔道之城”的建设步伐。

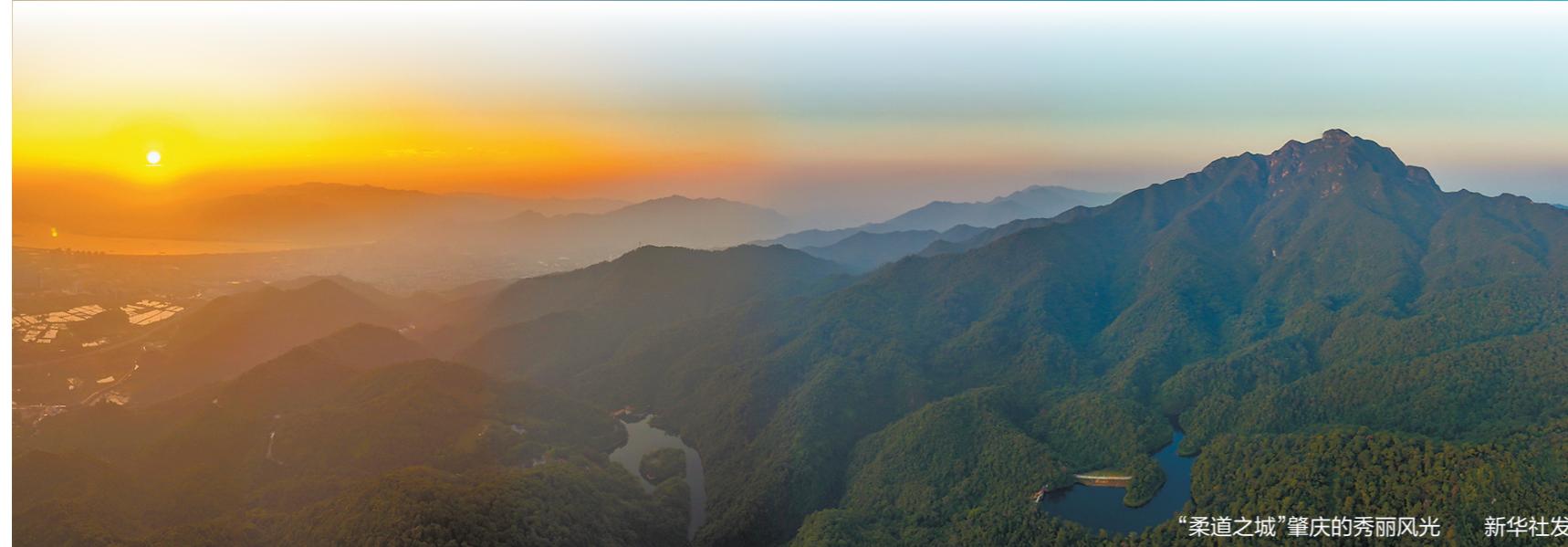
四会市体育中心体育馆完成了无障碍设施、信息化系统等改造，达到国际赛事标准；“星计划”通过微信小程序接收社会推荐与自荐，打通基层人才输送渠道；本土化柔道教材的编写、短视频宣传的推广，让柔道文化传播更接地气。

肇庆的“柔道之城”建设，正走出一

条以竞技带动普及、以文化促进发展的特色之路。正如冼东妹所说：“要把柔道的精神传承下去，让它不仅是一项竞

技体育，更能体现其精神和体育内涵，在肇庆发扬光大。”

十五运会的哨声吹响时，你会看见：这里的柔道，是刚的，也是柔的；是荣耀的，也是家常的；是属于冠军的，也是属于每一个肇庆人的。这，就是“柔道之城”肇庆最动人也最真实的模样。



“柔道之城”肇庆的秀丽风光 新华社发

肇庆柔道爱好者丘鹏：在“柔道之城”感受热爱与成长



作为肇庆本土的柔道爱好者，丘鹏与柔道的缘分始于为女儿挑选运动项目，如今他已在这项运动中坚持4年，不仅收获了身体的强健，更深刻体会到柔道文化的魅力。随着肇庆申报“柔道之城”以及十五运会和残特奥会的临近，这位普通爱好者眼中的肇庆柔道，有着怎样的温度与活力？

丘鹏：完全是不一样的。刚开始学的都是最基础的动作，比如步伐移动、基础站姿，没有想象中那种竞技格斗的激烈感，反而更像一种“有规则的身体交流”，慢慢练下来才体会到其中的技巧和智慧。

丘鹏：您平时都在肇庆哪里练习柔道？场地和氛围怎么样？

丘鹏：我一直在弘轩柔道馆练习，那是我朋友开的馆子。这里的场地条件不错，铺的都是专业的柔道垫，安全又规范。更重要的是氛围很好，大家都是因为

热爱聚在一起，训练时互相指导，休息时聊聊天，像个大家庭一样。

羊城晚报：身边一起练习柔道的人多吗？主要是哪些群体？

丘鹏：挺多的。我加入这个“柔道大家庭”好几年了，一直保持联系的有几十个人，既有小孩子，也有像我这样的成年人，大家都是业余练习，没有职业压力，纯粹是因为喜欢才坚持下来。

羊城晚报：您作为业余选手，在柔道比赛中取得过哪些成绩？

丘鹏：去年12月参加了柔道奥运冠军杯的业余比赛，在负70公斤级和负73公斤级两个级别中都拿到了第三名。对我来说，能在赛场上检验训练成果，已经很满足了。

羊城晚报：您参加过肇庆本地的业余比赛，觉得赛事氛围怎么样？

丘鹏：氛围特别好。我女儿参加过一次，我也参加过一次，第一次上场时特别紧张，但现场的氛围特别热烈。记得那次比赛不仅有省内的选手，还有省外的爱好者赶来，一共几百人参与，那种大家为了同一项运动聚集在一起的场面，真的很震撼。

羊城晚报：练习柔道这几年，对您的生

活带来了哪些具体改变？

丘鹏：最明显的是身体变好了，以前偶尔会感冒，现在很少生病，体力也比以前好很多。更深层的是精神层面的影响，柔道“精力善用，自他共荣”的理念让我很受用，比如工作中遇到烦琐的事情时，会提醒自己“精力善用”，合理分配时间；和同事相处时，会更懂得“自他共荣”的道理，互相配合把事情做好，这种心态上的改变很珍贵。

羊城晚报：这几年里，您觉得肇庆的柔道运动有哪些变化？

丘鹏：变化挺明显的。刚开始练的时候，业余俱乐部的条件比较简单，用的还是跆拳道垫子，大家挤在一个馆里训练。但这几年，专业的柔道馆从一个变成了两个，越开越多，垫子、护具这些设施也越来越专业，甚至还请来了专业教练指导，参与的人也比以前多了不少，能看出这项运动在慢慢“热”起来。

羊城晚报：肇庆正在打造“柔道之城”，您听到这个消息有什么感受？觉得肇庆有哪些底气？

丘鹏：特别开心，觉得实至名归。肇庆的底气太足了，四会出了连续两届奥运冠军冼东妹，还有卢童娟拿过世界第三的

好成绩，这些顶尖选手就是最好的证明。而且这几年业余爱好者越来越多，氛围越来越浓，“柔道之城”的称号绝对担得起。

羊城晚报：在您看来，最能代表肇庆“柔道之城”的一个瞬间或场景是什么？

丘鹏：如果非要选一个，应该是冼东妹第二次奥运夺冠的瞬间。她是生完孩子后复出的，能在那么高强度的比赛中再次拿到冠军，太了不起了，那种坚韧不拔的精神，就是肇庆柔道最生动的写照。

羊城晚报：如果用一个词或一段话来形容肇庆的柔道，您会怎么说？

丘鹏：我会用“希望”这个词。无论是顶尖选手的传承，还是越来越多普通人的参与，都能看出肇庆柔道在向上生长，未来一定会越来越好。

羊城晚报：十五运会和残特奥会即将来到，柔道项目的比赛会在肇庆四会举行，您有什么期待吗？

丘鹏：非常期待！早就盼着这场在家门口的高水平赛事了。四会的“砂糖橘”体育馆离我上班的地方只有一个半小时车程，只要工作不冲突，肯定会去现场看，感受一下顶级选手的比赛氛围，也算是给自己的一种激励。

权威 谈话

从肇庆四会走出的奥运两金得主冼东妹：
地域精神滋养柔道沃土



广东省二沙体育训练中心
党委书记冼东妹

肇庆，这座孕育了奥运会柔道冠军的岭南名城，正以深厚的柔道积淀和持续的人才输送，全力打造“柔道之城”的城市新名片。随着第十五届全国运动会柔道项目即将在肇庆四会举行，这座“柔道之城”迎来了向全国展示其独特魅力的黄金窗口期。

作为肇庆柔道项目的杰出代表，2004年、2008年两届奥运会冠军，广东省二沙体育训练中心党委书记冼东妹在接受羊城晚报记者专访时表示，肇庆特有的地域精神与文化基因，是滋养柔道运动成长的沃土。她畅谈了肇庆“柔道之城”的核心魅力，并就如何借势十五运擦亮这块金字招牌、推动柔道运动在肇庆的长远发展分享了见解。

羊城晚报：请您向读者们简单介绍一下自己。

冼东妹：我是肇庆四会人，小学时在肇庆开始练习柔道，1990年入选广东省队，1993年进入国家队。很荣幸代表中国参加了2004年雅典奥运会和2008年北京奥运会，并在两届奥运会上都获得了冠军。谢谢大家对柔道的关注和支持。

羊城晚报：回顾您的成长历程，您认为肇庆这片土地赋予了您和柔道运动哪些独特的基因？哪些因素让肇庆能够持续输送柔道人才？

冼东妹：肇庆历史底蕴深厚，柔道在这里也有着扎实的基础和文化积淀。肇庆过去就有“武术之乡”的美誉，这片土地赋予我的最核心特质，就是一种坚韧不拔的精神，这与肇庆地域人文中勇往直前的特质息息相关。没有这份坚韧，我无法坚持那么久，也无法不断挑战自我、勇往直前。肇庆的人文本身就积极向上，充满了自立自强的精神，这种基因深深塑造了我。我从小热爱体育，得益于学校和体校里浓厚的运动氛围，这为人才的涌现提供了沃土。

羊城晚报：肇庆打造“柔道之城”，您认为这个称号的核心魅力应体现在哪里？肇庆在这些方面的基础如何？

冼东妹：“柔道之城”的魅力，核心在于柔道深厚的文化内涵及其所代表的积极向上的精神。柔道尤其强调尊重——尊重对手、尊重规则，以及友谊与热爱。这些精神在柔道运动中非常突出。肇庆在这方面有着非常好的基础。从我那个时代培养出奥运冠军开始，后续人才不断涌现，这充分证明了肇庆在训练体系和人才培养方面具有扎实的根基和成功的经验。

羊城晚报：若要将“柔道之城”的影响力从赛场拓宽到全社会，让更多市民了解、热爱柔道，您认为目前的突破口在哪里？

冼东妹：我认为有几个关键点。首先是深化体教融合，目前肇庆，比如我的家乡四会，已有14所中小学引入了柔道项目，符合国家体教融合的政策方向，但覆盖面还可以继续扩大。

其次是走进社区，让柔道项目更多地进入社区，组织体验活动、公益课程等，降低参与门槛，让市民能近距离接触、了解和尝试柔道。

最后是加强宣传推广，通过各类媒体平台，更大力度地宣传柔道文化、精神、益处以及本地取得的成就和故事。我个人也一直在努力以身作则地推广，因为柔道确实是一个非常有益身心、值得推广的好项目。

羊城晚报：作为前辈和榜样，您对正在肇庆训练的年轻选手们有什么寄语？

冼东妹：我希望他们能珍惜当下的机遇。现在的训练体系非常完善，无论是省队还是肇庆本地的教练，很多都是前国家队成员，拥有高水平的技术和经验。尤其值得一提的是，十五运会的柔道比赛就在我们肇庆四会举行。这意味着年轻选手们在家门口就能观摩到最高水平的赛事。这是一个极其难得的学习和激励机会，希望他们能好好把握，近距离感受高水平竞技的魅力。

羊城晚报：十五运会和残特奥会即将在粤港澳三地举行，其中十五运会柔道比赛落户肇庆。您认为应如何借此契机擦亮“柔道之城”的金字招牌，推动柔道在肇庆的长远发展？

冼东妹：十五运是绝佳的契机，可以从两方面发力。首先是加强交流与推广，积极开展人才、技术、赛事等多方面的交流合作。我过去在相关协会工作时，就组织过不少赛事、活动和青训。通过十五运这个平台，将肇庆的柔道经验推广到全省乃至全国，吸引更多地市共同参与人才培养。

其次是深耕柔道文化建设。成绩是我们的底气，但“柔道之城”的内涵远不止于此。柔道的核心格言是“精力善用，自他共荣”。“精力善用”强调珍惜时间、高效专注；“自他共荣”则深刻体现了尊重对手、懂得感恩的精神，正所谓“没有第二就没有第一”。我们需要将这种精神传承下去，让柔道在肇庆不仅是一项竞技运动，更能成为体现体育精神和城市文化的重要载体，使其真正发光发热。

羊城晚报：最后，用家乡话为参加十五运会柔道项目的运动员们加油吧。

冼东妹：(用客家话)“希望参加柔道比赛的十五运会运动员能够赛出成绩、赛出风格，取得好成绩！”可能大家听不懂(客家话)，但心意是真的。