

跆拳道小将徐厚铭斩获我市省运会第三金 省运只是起步 奥运才是终点



徐厚铭在跆拳道馆训练



徐厚铭获得的奖牌和证书

初次学习 对跆拳道“一见倾心”

“这是我第一次参加省运会，比赛现场高手如林。初次参加就拿到了冠军，完全出乎我的意料，这对我来说是一种莫大鼓励。”谈起前不久获得省运会跆拳道项目男子丙组56kg级冠军的经历，徐厚铭掩饰不住心中的喜悦。

徐厚铭与跆拳道结缘是在2014年。他回忆道：“那时候，我才上小学一年级。妈妈为了让我找到兴趣爱好，带我报名参加了各式各样的兴趣班。架子鼓、钢琴、游泳等我都尝试过，而跆拳道是我最喜欢、也是坚持最久的。”

越是深入学习，徐厚铭越发喜欢跆拳道。截防、前踢、后踢……跆拳道的一招一式深深地印在了他的脑海中。在学习跆拳道的路上，徐厚铭从不放弃，即使是

身体不适，仍坚持在道馆一旁观看学习。

2017年，年仅9岁的徐厚铭在父母的陪同下，前往深圳参加全国大众跆拳道总决赛，这是他首次参加大型比赛。经过紧张激烈的比拼，徐厚铭拿到了少儿一男42kg级全国第五名的好成绩，但这样的成绩却让他备受打击。“此前，在金华地区比赛，他的成绩都是数一数二的。去更大赛事参赛后，他可能是发现了自己的不足，加上在比赛过程中受伤了，感到有点委屈，他一下场就哭了。”徐厚铭爸爸徐群挺说。

受到打击的徐厚铭并不气馁，反而更坚定了继续学习跆拳道的决心。在父母的支持和教练的鼓励下，徐厚铭凭借着对跆拳道的一腔热爱，从业余学习“打进”了

专业培训。进入金华市体育运动学校培训后，徐厚铭深刻体会到专业学习和业余爱好有着天壤之别。训练过程往往是枯燥而艰苦的，一个动作要反复练习成百上千遍。格斗时，被对手打到或踢到更是家常便饭。

起初，徐厚铭并不适应体校的生活，父母也常常接到老师的“投诉”电话。为此，徐厚铭的父母与他进行了一次深刻的谈话：“如果想走专业跆拳道运动员这条道路，那就要接受体校严格的制度，如果接受不了，就把跆拳道作为业余爱好，把重心放回文化课的学习上。无论你做出怎样的决定，我们都支持你。”经过一夜的思考，徐厚铭下定决心继续深入学习跆拳道，成为一名专业的跆拳道运动员。

稳扎稳打 向专业跆拳道运动员靠近

经过专业的跆拳道培训，徐厚铭的跆拳道技法突飞猛进，成绩始终在班里名列前茅。在“韵味杭州”2021年浙江省青少年跆拳道锦标赛上，徐厚铭勇夺男子丙组团体赛56kg级冠军，这也极大鼓舞了他备战省运会的信心。

徐厚铭坦言，这是一场令他十分难忘的比赛。“训练是艰苦的，谁都会有坚持不下去的时候。跆拳道锦标赛冠军是对我努力训练的最好认可，同时证明了我的实力，让我有信心、有热情继续走下去。”

为了备战省运会，徐厚铭足足准备了3年。从今年年初开始，他便进行了全封闭训练，并前往台州、福建等地体校参加

实战交流训练赛，一个月仅有两天的休息时间。跆拳道作为一个按公斤级分组比赛的项目，体重也是运动员们的硬性标准。为此，徐厚铭严格控制饮食，按照详细、科学的训练计划积极训练。虽然吃得少、练得多，但徐厚铭始终不敢松懈。

对于运动员来说，站上颁奖台是他们永远奋斗的目标。“多一滴汗水，我就多一分胜利的可能。”徐厚铭说，同场竞技，只有比别人投入更多精力、付出更多努力，才能够取胜。

“跆拳道对腿部技巧要求很高，需要运动员在短时间内做出进攻和反击的判断。我就在备战训练时，着重训练腿部动

作，来回练习横踢、后踢等，希望增强腿部的爆发力。”徐厚铭说，自己的优势是人高、腿长，所以更要抓住这个特点去击败对手。

汗水铺就成功路。在本届省运会跆拳道比赛中，徐厚铭以最佳的状态盯防对手，最终不负众望，顺利拿下男子丙组团体赛56kg级冠军。回顾夺金时刻，徐厚铭说：“我觉得，我在这次省运会跆拳道比赛上发挥了自己的实力。这次能夺冠，说明了我这么多年的努力没有白费，所有的辛苦付出都是值得的。希望在今后的训练中，自己能更加努力，一步一步向前走，去拼出更好的成绩。”

雄心壮志 渴望站上更高的舞台

的比赛中取得更好的成绩。”

为了练好跆拳道，徐厚铭已经快半年没有回家了。“大部分时间他都待在体校，我们想见他时，就去校门口远远看一眼。等他国庆回家，我们一定要带他好好放松一下。”徐群挺说。

学习跆拳道8年以来，徐厚铭始终牢记跆拳道的十二字精神：礼仪、廉耻、忍耐、克己、百折不屈。他说：“跆拳道不仅能锻炼身体，更能磨砺我的意志品质。”

对于徐厚铭这个得意门生，教练林仁耀也深感欣慰：“徐厚铭不仅有良好的体育天赋，还有不怕吃苦的体育精神。他在赛场上沉着应对、拼搏向上，金牌是他这么多年坚持和努力的结果。”

少年初长成，未来亦可期。在省运会的舞台上，徐厚铭已经有了惊艳的表现，而他自己还有着更高的要求。徐厚铭告诉记者，目前，他正在积极备战下一届

跆拳道锦标赛和下一届省运会，“省运只是起步，奥运才是终点”。

徐厚铭获奖纪录

2017年，获全国大众跆拳道少儿一男42kg级第五名、浙江省第十二届大众跆拳道公开赛男子37kg级第一名。2018年，获金华市“圣动”杯青少年跆拳道锦标赛暨金华市第三届大众跆拳道公开赛男子少儿组第三名。2021年，获浙江省青少年跆拳道锦标赛男子丙组56kg级第二名，“韵味杭州”2021年浙江省青少年跆拳道锦标赛男子丙组56kg级第一名。

连日来，我市体育健儿在浙江省第十七届运动会上奋力拼搏，捷报频传，打出了最佳状态、展示了青春风采。在不久前结束的跆拳道项目比赛中，我市跆拳道健儿徐厚铭不畏强手，顽强拼搏，在与高水平运动员的对决中一路过关斩将，脱颖而出，喜获跆拳道比赛男子丙组团体赛56kg级冠军。

据了解，跆拳道是现代奥运会正式比赛项目之一，是一种主要使用手及脚进行格斗或对抗的运动。市文广旅体局相关负责人表示，跆拳道项目是我市竞技体育的重点发展项目，也是竞技体育重点夺金项目。近年来，我市青少年跆拳道队伍不断发展壮大，在各级各类比赛中崭露头角，相信不久的将来，我市跆拳道健儿会在奥运等更大的赛事上勇创佳绩。

融媒记者 王佳涵

喜迎省运盛会
奋进体育年 品质活力城
市文化和广电旅游体育局 主办