

本版撰稿 本报粤港澳全运会特派记者应宇康专电

傅晓璐：敢打敢拼的旋风少女



从街边道馆到全运赛场，这位2006年出生的金华姑娘傅晓璐，用一次次高难度出击展现出“为跆拳道而生”的天赋与热爱；如今，她以轻装上阵的姿态，迎来了职业生涯的重要突破——9月26日晚10点，在广东惠州体育馆内，傅晓璐一路过关斩将，夺得第十五届全运会跆拳道女子-49公斤级冠军。这也是浙江代表团在本届全运会竞技项目首金。

这位被教练形容为“性格更像男生”的年轻小将，不仅用一场场敢打敢拼的比赛证明了自己，在跆拳道领域的独特潜力，在省跆拳道队中，她的名字更早已与“潜力”和“实力”相伴。凭借惊人的成长速度，她已迅速跻身国内各大赛事前三席位。

偶然结缘，天赋初现

傅晓璐出生于金华市婺城区塔石乡东店村，和跆拳道结缘于一次偶然。小学一年级时，她被一家跆拳道馆吸引，教练盛瑞豪便上前询问其训练意向，当时她就被这个项目所吸引。训练中，傅晓璐的天赋逐渐显现，几乎每次出去比赛都能捧着第一回家。

2016年，傅晓璐被金华市跆拳道队看中，开始跟随金华市体育运动学校副校长林仁耀接受专业训练。由于家里生活比较困难，学校还特意申请减免了傅晓璐的学费，并将她转为正式队员，这也让傅晓璐真正地踏上了职业道路。“看中她

并不是因为身体素质有多好，那时候的她很瘦。”金华市体育运动学校副校长林仁耀回忆道，当他见到这个小姑娘时，看到她眼里有光，说自己很想练跆拳道，所以他想给傅晓璐一个机会。

傅晓璐没有辜负教练期望。2021年，她获得省运会跆拳道比赛女子乙组45公斤级冠军。“最开始就想着拿第一。”傅晓璐坦言，“想在跆拳道之路上一走走去，争取闯入全国赛。”

每天5小时以上的高强度训练已成为常态，受伤更是家常便饭。“会觉得训练枯燥，也会想过放弃，但想到必

胜的目标我就会咬牙坚持。”傅晓璐说。

2023年，傅晓璐开始参加全国成年人比赛，在全国跆拳道锦标赛和冠军总决赛中，以绝对优势包揽女子-46公斤级冠军。那年，她一举拿下5个冠军头衔，展现出精准的腿法、快速的攻防转换能力以及出色的节奏掌控能力。“她属于一亮相就一鸣惊人的运动员。”省跆拳道女队教练连银萍告诉记者：“因为46公斤级毕竟不是奥运会和全运会的级别，所以从2024年开始，就逐渐让她过渡到49公斤级的比赛。”

升级挑战，突破自我

由于46公斤级非奥运和全运会级别，从2024年开始，傅晓璐开始向女子-49公斤级过渡。增重3公斤意味着面对更高水平的对手，需要重新适应训练体系，实现全面成长。

傅晓璐很快证明了自己的适应能力。2024年，她在女子-49公斤级全国总决赛中位列季军；2025年在全国锦标赛女子-49公斤级中获得冠军，全

国冠军赛总决赛同级别上再获季军，竞技状态持续提升。

临近全运会时，教练注意到她背负着较大压力，这位性格要强的姑娘，过多地考虑了比赛结果。根据赛事对阵，傅晓璐将有可能在决赛与新疆队的马静月正面对抗，此前两人就曾交手过3次，傅晓璐还没有胜绩。她把很多思考聚焦在跟马静月的输赢上，忽略

了很多细节问题。连银萍赛前表示：“我和她说，相比于其他有经验的对手来说，年轻队员最大的优势就是能够轻装上阵，你要做的，是把每一轮都当作决赛，充分发挥战术策略的作用。”傅晓璐理解了教练的意思，尽可能地去调整心态。在26日的第一轮比赛中，马静月爆冷出局，这也让傅晓璐完全放下了心里的包袱。

传承展望，梦想延续

今年，傅晓璐还成为浙江师范大学首批跆拳道专业大一新生。每次休假回到少体校，她都会主动带领小队员训练，传授省队最新训练方法。

“四年磨一剑，过程早就超越了金牌本身的意义。”浙江体育职业技术学院重竞技系主任童妍菲表示，“我们已经看到了傅晓璐的成长。也

希望在未来培养更多优秀的运动员，培养坚韧不拔的毅力和明知山有虎偏向虎山行的勇气。”

从街边道馆到全运冠军领奖台，傅晓璐的每一步都写满了坚韧与执着。这位敢打敢拼的“旋风少女”，正以轻装上阵的姿态，迎接更大的舞台。随着大赛经验的积

累和技术的不断精进，傅晓璐还将继续书写属于自己的“旋风人生”，谱写中国跆拳道的新篇章。

浙江跆拳道队的“隐形冠军”



十五运跆拳道项目的首个比赛日里，浙江3位运动员出战。看台上，浙江“啦啦队”手举条幅，为健儿加油助威。

当傅晓璐登上赛场时，“啦啦队”一员、省跆拳道队运动员朱铨婧显得额外激动，在这个全运周期，除了日常训练，她都把时间放在了陪伴激励傅晓璐的身上，在保障团队里，她被称作陪练员。此次全运会，浙江共有9名陪练员来到惠州，保障参赛运动员的训练生活。运动员要专注于比赛，陪练员则要帮助她完成身边大大小小的事。

“我们会负责她的后勤服务，比如让她随时能补充水分，比赛阶段要一直陪着她，关心她的心理状态。每次比赛，都需要帮她粘好肌贴，备好各类止痛药品和饮食补给。”朱铨婧告诉记者，“备战周期里，只要她需要陪练，我们就会准时出现。”即便默默无闻，可朱铨婧流的汗水并不比参赛运动员少。

朱铨婧还会拿着手机录下傅晓璐对手比赛的全程，为教练制定战术提供素材。“我对她信心十足。”朱铨婧和傅晓璐是同批进入省队训练，两人关系很好。“看她比赛我很紧张，都出汗了，主要怕她的伤病。”全运会前，傅晓璐曾在训练时受伤，虽然在技战术方面没有很大影响，但是心理上会出现起伏，害怕伤病影响到比赛。在陪练员朱铨婧和陈虹的细心陪伴和保障团队科学治疗下，傅晓璐以最好的精神状态站在了全运会的赛场上，为浙江争夺荣誉。

在浙江体育职业技术学院重竞技系主任童妍菲看来，在跆拳道的舞台上，“陪练”尤为特别且不可或缺。当运动员们肩负使命，踏上赛场时，陪练员们却选择默默转身，站在聚光灯外。他们是荣耀背后的身影，与全运金牌仅“一步之遥”。



傅晓璐(右)