

# 跳绳世界冠军亮相宁波校园

## 一根绳子有N种玩法,你会几种?

4月12日,鄞州职教中心体育馆内,气氛热烈,2023迎亚运“动感地带”浙江省首届中职校园跳绳争霸赛暨跳绳世界冠军进校园宁波站活动在这里举行,来自宁波市中职学校26支代表队的近700名选手开启了争霸角逐。而世界跳绳冠军段中飞及团队表演的花样跳绳更是引发同学们阵阵惊叹。

此次活动由浙江省青少年体育运动联合会、浙江省教育厅职成教教研室联合主办,共设七个比赛项目,包括男女30秒单摇跳、男女1分钟一带一单摇跳、10人同步跳、10人长绳8字跳和花样绳操固定套路等。

在当天上午的比赛中,余姚五职校的陈江毛同学以30秒202次的成绩夺得该项目第一名,东道主鄞州职教中心在“一分钟十人齐跳”项目中夺金。据了解,本次争霸赛成绩优异的运动员将参加6月1日、2日在杭州举行的全省总决赛。

□现代金报 | 甬派  
记者 王伟  
通讯员 王亚达



现场花样跳绳教学。  
记者 张培坚 摄

### A 世界冠军进校园 一根绳子玩出众多花样

段中飞是中国唯一一位三次获得“世界跳绳大师”称号的运动员,获得过10次世界跳绳冠军。在2021年世界跳绳锦标赛中,他以30秒230次、3分钟1164次的成绩打破世界跳绳纪录,是目前30秒和3分钟跳绳世界纪录的保持者。

现场,段中飞和他的团队带来了单人花样跳绳、交互跳绳、车轮花样跳绳等表演,让同学们惊叹连连。段中飞还邀请同学上场,教他们一起交互跳绳。作为极具娱乐性与观赏性的交互跳绳运动,融入了体操、力量、舞蹈、步法等多种流行元素,这种跳绳方式近年来被引入各类跳绳比赛中,让跳绳运动兼具竞技性与观赏性。

经过段中飞的现场教学,10多名上场同学学会了简单的交互跳绳运动。同学们表示,这是第一次这样跳绳,很好玩,但也有点紧张。

表演结束后,段中飞接受了记者的采访。他表示,自己能成为跳绳世界冠军,最重要的是坚持,他已经坚持跳绳14年了。小学二年级时他被教练看中进入学校跳绳队,刚开始,他在队伍里并不突出,水平不如师兄师姐。“我很不服气,因为我从小性格就是不服输,然后就一直练一直练,慢慢的成绩越来越好,一步一步站上了最高领奖台。”

关于日常跳绳,段中飞说,现在网上有很多小视频,同学们不要盲目去跟,一定要科学跳绳,跳绳时记住不要脚后跟落地。他特别提到,要开心地跳绳,不要失误了就觉得挫败,失误很正常,跨过这个槛就好了。“我们倡导跳绳运动,因为跳绳能给人带来自信。”

一根小小的绳子,在世界冠军手中可以玩出那么多花样,引人深思。浙江省青少年体育运动联合会会长鲍学军表示,亚运会即将在杭州举行,这对全省青少年来说都是一件很有意义的事情,通过跳绳争霸赛可以让青少年更加积极地参与体育运动。同时,跳绳门槛低,参与面广,更能大众化,在学校里面开展很有意义。世界冠军的表现,则给人很多启发,一件事情做精做深做透,就有机会成为专家,成为大师。



男生30秒单摇比赛现场。记者 张培坚 摄

### B 宁波中小学生的跳绳水平 与世界冠军距离有多远?

宁波中小学生的跳绳水平怎么样?与世界冠军的距离有多远?记者通过近两年比赛的情况,来给大家盘一盘。

在2022年11月举行的宁波市中小学生跳绳比赛中,出现的最好成绩是30秒单摇214次,3分钟单摇981次。

在2021年举行的第十四届全国学生运动会跳绳比赛中,当时的余姚市陆埠镇初级中学初一学生周琦在30秒单摇跳绳决赛中,以218次的成绩获得亚军,但距离世界冠军的成绩其实已经比较近了。

而在2022年7月举行的浙江省第三届中小学生跳绳锦标赛上,同样是周琦,以30秒单摇210次的成绩拿下冠军,并且在3分钟单摇比赛中成功破千,获得冠军。那场比赛中的女子30秒和3分钟单摇冠军也出自陆埠镇初中。

有意思的是,从陆埠镇第二小学到陆埠镇初级中学,这里的学生都是各类跳绳比赛中的冠亚军热门选手。

### C 体质测试加中考 让跳绳普及性极高

跳绳确实是一项普及性很高的运动,一根绳子,对场地没多少要求,大人小孩都能玩。因参与面广,有人将跳绳戏称为“运动之王”。为了养成孩子们跳绳的习惯,有些学校会要求日常进行跳绳打卡,家长们虽然有时候会“吐槽”几句“太卷了”,但内心里也觉得每天坚持运动一下挺好的。

“我们学校要求跳绳打卡,一天至少跳三组,每次一分钟,其他的运动项目倒是没这种要求。”吴女士女儿现在小学二年级,好的时候1分钟200次没问题。“这个运动比较方便,对场地和时间要求不高,坚持跳跳也不错。”吴女士表示。

鄞州区体育教研员张朝辉老师告诉记者,2022年11月,鄞州区教育局用时10天对全区25所初中、46所小学进行学生体质健康抽测。小学抽测的是五六年级各一个班,四个项目中,其中一个就是跳绳。抽测结果显示,46所小学中39所达到整体优秀标准,所有学校均达到合格标准。“跳绳练得多的学校,平均水平1分钟能达到200次上下。”

记者查询了小学生体质测试评分标准,对于跳绳,男生一年级到六年级,跳绳满分的要求是1分钟从109次到157次逐年递增;女生则是从117次到166次逐年递增。宁波体育中考,跳绳满分的要求是,女生1分钟170次,男生1分钟180次。

宁波市体育名师、鄞州职教中心学校的王亚达留意到,最近到他们学校进行体育中考模拟考的好几所初中,选择跳绳作为体育中考项目的学生接近一半。“一般来说,选择了跳绳作为体育中考项目的,基本上都能拿到满分。”在王亚达看来,与有的运动需要天赋不同,跳绳是一项可以通过锻炼较快提升成绩的运动,所以体育中考中选择的学生较多。“中考加上运动锻炼的需求,从小学起,家长们就乐于督促孩子练习跳绳。”



跳绳世界冠军段中飞展示风采。  
学校供图