

“与冠军面对面”

小记者专访世界跳绳冠军段中飞

4月12日,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鄞州职教中心举行,世界跳绳冠军段中飞及团队来到这里。当天中午,鄞州区云龙镇王笙龄小学的26位宁波晚报(现代金报)小记者采访了这位世界冠军。

□现代金报 | 甬派 记者 王琛



小记者们踊跃举手、不断提问。



小记者采访段中飞。

小记者
大课堂

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。

“段哥哥,请问您是从什么时候开始学习跳绳的?”

“在您的职业生涯中,您认为运气和天赋各占多少?”

在鄞州职教中心体育馆内,宁波晚报(现代金报)小记者们利用午休时间,现场专访了段中飞,大家争相提问,现场气氛热烈。

活动一开始,段中飞邀请队友倪教练向小记者们展示了速度跳,并让小记者仔细观察与自己跳绳有什么不同。“我们跳绳是站着跳的,但是教练是弯着腰跳的!”小记者阮科乔率先回答。

紧接着,段中飞又进行了速度加快的展示。细心的小记者们纷纷观察到了变化:“速度加快后,手臂的幅度变小了,手腕转动多了,脚抬的高度也变低了。”

在短短十秒钟内,小记者们计算着单脚跳绳的次数,他们纷纷惊讶于段中飞跳绳的速度,现场响起了一阵热烈的掌声。

段中飞告诉小记者们,掌握正确的跳绳方法很重要。

他分享了跳绳的三个小窍门:

一、跳绳不能脚后跟落地,否则会导致跟腱疼、膝盖疼;二、前脚掌落地的同时,膝盖要微微弯曲,从而达到缓冲效果;三、摇晃绳子时,要利用小臂去带动手腕摇绳,从而提高跳绳速度。

“段哥哥八岁开始练习跳绳,他的成就是通过不懈努力获得的。”“原来绳子的高度应该在肚脐的位置,我的绳子太长了,影响了跳绳的速度。”“作为运动员,身体素质、核心力量、腿部力量都很重要。”通过与段中飞的交流,小记者们收获颇丰。404班的徐玥同学作为学生代表,为段中飞系上了鲜艳的红领巾。

活动尾声,段中飞告诉小记者们,跳绳带给了他自信,能够代表国家赢得荣誉他感到非常自豪。他提醒小朋友们,要经过专业的训练去练习跳绳,他希望在未来,可以再次与小记者相见。



段中飞为小记者们展示速度跳。

活动感想

你好,冠军

★4月12日,我作为宁波晚报(现代金报)的小记者采访了世界跳绳冠军段中飞。

“段中飞哥哥,您好!您是中国唯一一位三次获得‘世界跳绳大师’称号的运动员,请问您成功的秘诀是什么?”“请问您对小学生的跳绳有什么建议吗?”段中飞哥哥一上场,小记者们便发出连环提问,现场气氛热烈。

段中飞哥哥先向我们展示如何正确握绳,队友倪教练向我们展示了速度跳。我们发现速度变快后,手臂幅度变小,手腕转动多了,脚抬的高度也变低了。

段中飞哥哥在短短十秒内,单脚跳绳次数至少有二十五下,如此速度真是令我们大开眼界。他为我们分享了小妙招:跳绳时不能脚后跟落地;前脚掌落地的同时,膝盖也要弯曲;摇晃绳子时,要利用小臂去带动手腕。

“段哥哥八岁开始练习,他的成就是通过努力得来的!”“原来绳子高度应该在肚脐位置!”通过与段中飞哥哥的交流,我们收获颇丰。通过这次与段中飞哥哥的交流,我明白了要通过自己的努力,不断突破自我,才能成功!

鄞州区云龙镇王笙龄小学504班
叶子语(证号2305768)
指导老师 马婷婷

★来到职教中心的体育馆,一个大哥哥正拿着一根绳子站在体育馆中央,这就是我们盼望了许久的跳绳世界冠军——段中飞哥哥。

段哥哥开始展示他的速度跳绳。只见他身体前倾,仿佛一张弓。两只脚像小鸡啄米似的飞快地敲击着地板,绳子在他的身下翻飞,形成了一道银灰色的光环。

开始采访了。一个小记者问:听说您平时训练中曾跳过钢丝绳,这是真的吗?段哥哥从容答道:是的。我们在水泥地上跳绳时,经常会打断钢丝,断绳会在我们的腿上留下一道道口子。听到这里,我的心里不由得一震,想起自己学跳绳的事。

塑料的绳子打在腿上比钢丝轻得多,可依然疼得我打了退堂鼓,甚至后来对跳绳失去了兴趣。那天回到家,我望着快落灰的绳子,下定决心,不论前方有多大的困难,我都要以段哥哥为目标,继续学习跳绳。我又想起了许多之前那些我做的5分钟热度的事。为了坚定这次的决心,我贴了一张便利贴在我的书桌上,上面只有两个字“努力”。在这次的采访中,我不仅得到了冠军的签名,还得到了许许多多,比如说,坚持不懈的决心!

鄞州区云龙镇王笙龄小学404班
荣皓(证号2305686)
指导老师 张盈萍

★在一个风和日丽的好日子,我和同学们作为宁波晚报(现代金报)小记者来到鄞州职教中心,采访世界冠军段中飞。

初见冠军,眼睛小小的,扁平的鼻梁,是邻家大哥的模样。随着他的花式跳绳和快速跳绳表演以及他幽默风趣的回答,我们对他有了一个更深的了解。

我们提出了许多问题:“段哥哥,请问您是什么时候开始练习跳绳的?”“在您的职业生涯中,您认为运气和天赋各占多少?”他说,跳绳给了他坚持与自信,让他有了满满的成就感,尽管跳绳很累,但他还是拼命训练,为的只是在赛场上一展风采。

在跳绳比赛中,他使用最多的是钢丝绳。一般的同学集训时,一个星期会练断一根钢丝绳,段中飞练三天就断,有时候甚至一天就断了。平时往往大家都休息了,段中飞还要拿着绳子练习甩绳,因为甩绳可以训练手腕的甩动频率。

这次采访让我们明白:天赋很重要,但努力更重要。坚持不一定有收获,但是不坚持一定不会有收获。

鄞州区云龙镇王笙龄小学502班
徐宜成(证号2305733)
指导老师 徐健君