

一分钟单摇跳绳374次 尘封10年的跳绳世界纪录 被余姚初中生打破

这个暑假,对于余姚市陆埠镇初级中学初三毕业生周琦来说,是意义非凡的。不仅因为完成从初中生到准高中生的蜕变,更重要的是,小小年纪的他竟然把跳绳玩到了世界级水平,一分钟单摇374次,打破此前一位日本跳绳选手保持了10年的吉尼斯世界纪录。

周琦将此项纪录成绩大幅提升,比前纪录多了26次。这两天,他收到了吉尼斯世界纪录认证证书,这也是他送给自己最棒的成长礼物。7月14日,记者和这位16岁“光速少年”面对面,聊成长、兴趣及梦想。

□现代金报甬派 记者 樊莹



周琦拿到吉尼斯世界纪录证书。



高一的学弟学妹们请张鑫亮签名。

奥赛金牌得主 张鑫亮载誉归来 校长送鲜花 同学求签名

“张鑫亮 YYDS”“一路开挂”“镇中骄傲”……7月14日一大早,镇海中学校门口,同学们拿着手牌、捧着鲜花、举着横幅,等待2023国际数学奥赛金牌得主张鑫亮同学的到来。8:00,张鑫亮与妈妈一起走进了校园大门。校长吴国平送上表示祝贺的鲜花,张鑫亮则向书记、校长、指导老师、班主任等师长献上表达感谢的鲜花。

在前几天于日本结束的第64届国际数学奥林匹克竞赛中,中国队获得团体第一,包括张鑫亮在内的6名国家队队员均获得金牌。国家队返回北京后,镇海中学副校长沈虎跃和张鑫亮的指导老师金国林一起将张鑫亮接回宁波,到家已接近凌晨一点。14日上午,学校为张鑫亮组织了这场欢迎仪式。

□现代金报甬派 记者 王伟

A 从小加入学校跳绳队 小学三年级接受系统训练

周琦读初一的时候,记者也采访过一次,当时他准备代表学校参加一场省级比赛。印象里,小伙子话不多、很腼腆。但这一次,记者感觉他开朗了许多,特别是一提到跳绳,话匣子就打开了。

“我是因为姐姐才喜欢上的这项运动。”周琦说,在他上幼儿园大班的时候,姐姐已经上小学三年级了,是学校跳绳队成员。姐姐经常在家里练习花样跳绳的动作,让他觉得很有趣。

后来,周琦和姐姐就读同一所小学,也加入了跳绳队,并在小学三年级接受系统训练,从花样跳绳、30秒单摇再到1分钟单摇,一跳就是7年。

为了提升自己,周琦长期坚持用钢丝绳练习,这可比普通绳子要结实、耐磨多

了,但同时因为绳子重量轻了,一不留神甩到腿上的滋味可不好受。夏天衣服穿得少,往往腿上会被打出细细的血丝,但周琦从来不叫苦叫痛。

也正是因为日积月累的训练,周琦的底子很扎实,成绩也很出色。在2018-2019年全国跳绳联赛安徽·亳州站比赛中,小学五年级的他以浙江省唯一参赛选手的身份出战,并凭借着速度与耐力的完美结合,一鸣惊人,3分钟跳出1044次,拿下3分钟单摇跳绳项目冠军。

2019年,宁波市跳绳大众等级通级赛暨宁波市第二届跳绳精英赛上,他再次获得小学男子组30秒单摇跳冠军,当时跳出的成绩是30秒220次。至今,他仍是余姚市陆埠镇第二小学该项跳绳纪录保持者,平时训练中跳出过3分钟1088次。

B 高速跳绳若想有所突破 训练者必须非常自律

升入初中后,周琦作为“种子选手”,经常代表学校参加省市乃至全国级的比赛。在带队教练王越的指导下,他的成绩一路高歌,是30秒单摇跳、1分钟单摇跳、3分钟单摇跳的“常胜将军”。

在第14届全国学生运动会跳绳比赛中学男子组30秒单摇跳项目中,他以浙江队唯一代表的身份参赛,并以218次的成绩获得亚军。虽然没有拿到第一名,但离心中的梦想又近了一步。

2022年浙江省第三屆中小學生跳繩錦標賽上,周琦以30秒單搖210次的成績拿下冠軍,並且在3分鐘單搖比賽中成功破千,獲得冠軍。“穩了!”當計分表公布最後跳繩次數後,觀眾席傳來歡呼聲,相當於1秒跳繩超7次。這一驚人的速度贏得了在場所有人的讚嘆!

然而就是这么一位在大家眼里天才

型的选手,也曾遭遇瓶颈期。“这项运动不像表面看上去那么简单。若想高速跳绳有所突破,训练者必须非常自律,通过长时间的练习才会提高速度、增强耐力。”周琦说,有段时间,跳绳次数难提高,怎么努力都不行,这直接影响了自己后面的训练状态,“感谢小学、初中阶段的教练老师和队友们,鼓励我、开导我,让我成为更好的自己。”

很多人认为跳绳选手都是弓着背练习,长期以来对身体有伤害。周琦说,其实,正确的跳绳姿势看似身体弓着,但背是直的,发力更多靠的是腰腹间,同时还要注意控制呼吸、体能。

后,经过和相关部门的线上沟通,周琦很快完成了第二次尝试。挑战视频中,他的双脚就像装了个马达,手上的绳子飞快转动,像一道道闪电,旁边的人连绳子都看不清!

拿到吉尼斯世界纪录证书的那一刻,周琦兴奋地说:“跳绳让我不断突破自我,感觉好棒!”

C 挑战吉尼斯酝酿了三年 他的双脚像装了马达

“我初一的时候就想着挑战世界纪录,但因为初中学业紧张,迟迟未把训练计划提上议程。”周琦说,直到今年4月,他了解到申请吉尼斯世界纪录的具体流程,决定挑战吉尼斯纪录中单摇的项目,并邀请朋友们协助自己完成挑战。

但此时临近中考,父母和带队教练得知此事后,担心他会影响学习。为了让大家安心,周琦都是利用休息时间做准备工作。

他前后挑战了两次。第一次,因提交的资料不符合《挑战规则》被判定无效。随

A 回忆比赛场景 “良好的心态比较重要”

当天,张鑫亮的5名同班同学早早等在校门口。说起张鑫亮的金牌,这5名同学说一点也不奇怪,以国家队和张鑫亮的实力,拿不到金牌才奇怪呢。在他们心目中,自己的同学就是这么厉害。

张鑫亮到校园后,高一的学弟学妹都围着他,请他为自己签名。“沾一点大神的喜气。”他们说。

接受记者采访时,张鑫亮回忆了在日本比赛的场景。“相对于集训的时候,到了日本,教练团队要求

我们放松,什么都不要想,保持一个良好的心态比较重要。而且,我们还要适应时差和考场环境,所以在日本的前几天,我们是比较放松的状态。”考试的时候,是在一个很大的会场里,600多人同时进行。那种环境下,专注于做好自己的事情,不去管别人怎么样,十分重要。

说起距离满分1分的成绩,张鑫亮说自己在比赛中尽力了,对结果也非常满意。接下来,他将为自己的大学做一些准备,毕竟,清华大学的姚班,是一个大神云集的地方。“未来,应该还会继续做与数学相关的事情吧。”

B 从小热爱数学 高三坚持“备战”竞赛

说到数学,张鑫亮说自己在小学时候,对数学的爱好就比其他同学多一些,因为数学成绩好,常有同学向他请教数学问题,这样的情况一直持续到初、高中。

而在张鑫亮妈妈的印象中,母子之间爆发第一次比较激烈的争吵也是因为数学竞赛。那是高二结束的时候,张鑫亮拿到了数学竞赛的金牌,但没有入围国家集训队,妈妈希望儿子止步竞赛之路,在接下来的高三一年好好学习其他文化科目,备战高考。“因为高三再准备竞赛,风险比较大。”这是妈妈的想法,但张鑫亮坚持要继续竞赛,于是母子俩有了一次争吵。“后来,他请我们相信他,他说他可以的,一定可以的,所以我们选择了相信他,高三继续竞赛。”张鑫亮妈妈说。

“那个时候,老师们依然对我抱以很大的期望,我也觉得自己应该能更进一步,为

学校争光。”张鑫亮回忆说,是对数学的那份热爱与坚持,让他一步一步走到了今天。这期间,指导老师金国林以及镇海中学整个数学竞赛教练团队都给了张鑫亮很大的帮助,尤其是在高三的时候,当比赛、冬令营与相关考试时间非常接近的时候,是指导老师制定好比赛与高三考试的时间安排,让张鑫亮觉得很安心。

尽管在数学竞赛上投入了很多时间与精力,但张鑫亮其他科目的成绩依然出色。在班主任来老师心中,张鑫亮就是一个全面发展的学生。“他非常认真,也彬彬有礼,路上见到老师会鞠躬问好。高一的时候,他积极参与班级各项活动,高二开始投入竞赛的精力更多一些,但英语等科目的成绩依然很好。”