

济宁晚报全媒体记者 王艳茹 李姣
实习生 代小可 通讯员 王恒

跳绳不只是一项运动,更是一种成长的历练。“自2020年7月,我们开始接触跳绳,五年来没有寒暑假,没有节假日。从当初的零基础,到今天站上世锦赛的最高领奖台成为世界冠军,五年的历练是一笔宝贵的人生财富。”8月7日下午,记者在兖州区一中附属学校见到了载誉归来的李武赫和他的跳绳伙伴们。

近日,2025年世界跳绳锦标赛在日本川崎举行,济宁市兖州区一中附属学校学子李武赫、张海腾、巩洛伊、武启轩代表中国队出战,四名小将在赛场上大放异彩,获得2金1铜的优异成绩,并打破1项世界纪录,为中国队赢得了荣誉。



本报专访来自济宁兖州的跳绳世界冠军团队

“8月1日,五星红旗在日本升起,我们非常自豪”

五年磨一剑 汗水见证少年成长与蜕变

在2×30秒双摇接力混合赛中,李武赫与搭档默契配合,以202次的成绩打破尘封十年的世界纪录(原纪录194次),夺得金牌。在1×60秒交互绳速度混合赛中,李武赫与队友张海腾、巩洛伊并肩作战,跳出446次的成绩,夺得该项目的冠军。在4×30秒单摇接力混合赛中,李武赫、巩洛伊、武启轩、张海腾四名队友齐心协力,再夺季军,展现了稳定的发挥和团队协作能力。

“此次世锦赛我们斩获2金1铜,并打破1项世界纪录,创造了兖州区跳绳的历史最好成绩。我们是世界冠军!尤其是在8月1日这个特殊的日子,让五星红旗在日本升起,我感到非常自豪。”7日,兖州区一中附属学校的体育老师张同祥告诉记者。

颁奖时,张同祥站在领奖台旁幕布的后面,看着孩子们戴上金牌,升国旗,唱国歌,顿时热泪盈眶。“这次比赛让孩子们变得更加自信、坚强、团结,抗挫折能力也变强了。他们不仅开拓了眼界,也会到为国争光的使命感和荣誉感。”张同祥说。

普及跳绳项目 全面提高学生体质健康

跳绳是一种手、臂、腰、腿、足全面配合的全身性锻炼方法,对促进新陈代谢、增强心肺功能、提高耐力和弹跳力、消减脂肪、锻炼人体协调能力、培养节奏感、开发智力等具有良好的效果。同时,跳绳项目对场地要求不高,加之器材便宜、安全性强、简单易行,非常适合在学校、家庭、社区广泛开展。推广普及跳绳项目,可以全面提高学生体质健康,促进学生身心发展。

跳绳运动对于学生的全面发展有很大的促进作用。张同祥向记者介绍道:“首先,跳绳不仅能提升体质健康水平,还能促进身高发育。其次,跳绳时要集中注意力,强化专注训练,也能促进学习成绩提升。最重要的是,通过跳绳可以培养孩子顽强拼搏、吃苦耐劳、坚持不懈、团结合作的体育精神。”

谈到此次团队在备战世界跳绳锦标赛期间最关键的训练突破,张同祥认为,最难的突破点是心理障碍。“在赛前的一个月,我们2×30秒双摇接力是平世界纪录的,对破纪录有了强烈渴望,导致心理压力过大、失误率变高,状态非常不稳定。在后来的训练中我帮助孩子们积极调整动作技术,加强节奏训练,配合心理辅导,终于在比赛时刷新自己的最好成绩,打破尘封十年的世界纪录。”张同祥说。

据了解,世界跳绳锦标赛系列赛是由国际跳绳联合会主办的国际A类赛事,每两年举办一次,是目前世界范围内竞技水平最高、影响力最大的跳绳赛事。2025年世界跳绳锦标赛系列赛由国际跳绳公开赛(IOT)、世界青少年跳绳锦标赛(JWC)、世界跳绳锦标赛(WC)、世界交互绳大赛(DDC)和表演赛(TeamShow)组成,共有来自34个国家和地区的2600余名运动员、600余名教练员、240余位裁判员参与。

除了速度,跳绳还有丰富多彩的花样,比如车轮花样、交互绳花样、跳绳表演、个人花样等。现在兖州区一中附属学校不仅开设跳绳体育课和跳绳社团,还把跳绳融入到大课间,举办校级跳绳比赛。“通过这次世锦赛,相信在全体师生们的共同努力下,学校跳绳氛围会越来越浓厚,学生体质健康水平也会得到更大提升。”张同祥说。

“兖州区对全体专业教师进行了专项培训,做到了‘人手一绳’。每年组织跳绳比赛,重点是将幼儿园纳入比赛,逐渐做好了梯队建设,让学生从‘要我运动’转变为‘我要运动’。通过丰富体育课内容、社团建设、体育家庭作业等形式,做好家校联动,让学生真正体验到体质提升,体验到运动带来的快乐。”兖州区教体局体卫艺科科长李文怀说。

走到操场上 感受阳光体育运动的乐趣

近年来,为贯彻落实《山东省学生体质健康促进条例》《山东省政府办公厅关于印发〈全面加强和改进新时代学校体育工作重点任务及分工方案〉的通知》《关于印发〈济宁市中小学生体质健康提升方案〉的通知》等文件要求,深入开展阳光体育运动,不断提高我市儿童青少年的体质健康水平,我市把跳绳项目纳入体育课程、大课间活动、课外活动、学校趣味体育节和体育家庭作业中。

全市各学校根据学段和学生特点,将跳绳项目有机融入到体育课程中,教师科学指导学生跳绳的动作、方法、形式等,通过课程让每名学生都能掌握跳绳技能,做到人人会跳绳。作为大课间活动的项目之一,学生可选择单跳、双人跳、花样跳多种形式,在大课间活动中广泛开展跳绳活动。跳绳作为必须开展的项目被纳入到课外活动中,让学生走到操场上、走到阳光下、走到大自然中去感受跳绳活动带来的乐趣。

此外,各县市区、各学校在每年的运动会、体育节中安排跳绳比赛项目,以赛促练,不断提高跳绳项目的覆盖面和影响力。市教育局将每年组织市级跳绳比赛,把跳绳项目作为体育家庭作业的一项重要内容。

记者了解到,自2023年起,我市启动“中小学生跳绳推广计划”,将跳绳列为校园体育“必选项”,通过“送教上门”“集中精研”“赛事培训”等形式累计开展校园跳绳师资培训29场,累计为200余名中小学体育教师发放跳绳裁判员证书。市级连续两年举办中小学生跳绳比赛,参赛人数超2000人,创省内单场跳绳比赛参赛人数纪录。县市区、学校先后组织各类跳绳赛事100余场,参与学生逾5万人次。未来,期待更多的青少年践行健康第一理念,投身于跳绳运动,以赤诚之心点燃青春底色,在力与美中感悟运动真谛。