

全国跳绳锦标赛首秀摘金夺银

# 这群桂林少年用汗水“跳”出精彩

2025年全国跳绳锦标赛近日在浙江上虞落下帷幕。作为国内最高水平的跳绳赛事，本届比赛首创“锦标组”与“公开组”双轨赛制，打破专业与业余壁垒，让更多人参与跳绳运动。比赛吸引全国24个省区市的82支队伍、1600名选手参与。

在这场“星光熠熠”的角逐中，一支来自桂林的年轻队伍格外引人注目——桂林市跳绳协会代表队8名小将首次亮相全国赛场，便夺得两金、两银及多个项目前八的耀眼成绩，如同一匹跃动的“黑马”，在绳影间划出令人惊叹的弧线。近日，记者采访了这支队伍，了解荣誉背后的故事。

## 赛场锋芒：小身体迸发大能量

比赛现场，节奏急促的摇绳声与脚步落地声交织成热血乐章。在公开组U8男子组比赛中，8岁的杨黄曦格外显眼——他是全场个子最小的选手之一，但当他持绳站定，眼神却如炬般专注。压轴出场，他顶住了所有压力，一套动作行云流水，最终以零失误的完美表现，拿下该组别冠军。此外，在U8两人同步男子组比赛中，杨黄曦和队友沈翊言发挥稳定，也获得第一名的好成绩。

“跳好就行。”赛前教练的叮嘱他记在心里。上场后，从预赛到决赛，这个“小不点”未显怯场，尤其在压轴项目中零失误完成，总分高达11.56分，远超第二名的6.88分，在公开组8岁到15岁选手中总排名位居第二。

“第一次参加全国比赛，看到那么多高手，很紧张。”杨黄曦赛后说道。但紧张并未束缚他的发挥，相反，他在绳影翻飞中展现了超乎年龄的沉稳。

身旁的同龄战友沈翊言同样耀眼。尽管系统练习跳绳仅一年多，他已凭借惊人的速度与节奏感，夺得U8男子组第二名。团队项目中，默契成为制胜关键：在U11四人同步赛中，林佳颖、曾煜梧、杨黄曦、沈翊言组合稳定发挥，斩获第四；双摇接力项目中，曾煜梧与杨黄曦的配合也赢得了第四名。

年长组的选手们同样不负众望。13岁的曾沈昕与14岁的郭彦霖在U15混合组中并肩作战，面对强劲对手，他们凭借近乎完美的同步率和最少的失误，取得第二名的好成绩。曾沈昕告诉记者，这次比赛对手很强，他们之所以能取得第二名，是因为她跟郭彦霖配合好、失误少。“能参加这次跳绳比赛很酷，它给了我们的人生多一种精彩的可能。”郭彦霖说。

↓桂林市跳绳协会的部分队员和教练员。



## 荣誉背后：天赋之上 更是汗水

所有赛场上的闪耀瞬间，都源自日复一日枯燥却坚定的训练。

“速度没有捷径，就是反复练。”沈翊言简单的话语道出了真谛。为了突破30秒单摇150次的目标，他每天清晨五六点就起床练绳，对着手机录制练习视频，直到电量耗尽。那条父亲为他购置的专业跳绳，见证了他无数次的挥臂与起跳。在全国赛的舞台上，他参加了4个项目，“发挥得还好，但还可以更好”。谈及未来，他目光坚定：“我想当世界冠军，当运动员。”

对于杨黄曦而言，跳绳最初是妈妈为了帮他锻炼身体、促进长高而做的选择。如今，这已成为他炽热的梦想。因为住在龙胜，只能周末到市区训练，所以杨黄曦格外珍惜每次训练的日子。除了每周周末6小时的集中训练外，他还会主动学习新动作，并通过完成各项打卡训练获得教练奖励的积分，只为换一根心仪的夜光跳绳。“有时候绳子打在身上很痛，但我想跳到成为世界冠军。”他笑着说。

对于曾沈昕、郭彦霖这些初中生而言，平衡学业与爱好，成为他们必须面对的课题。课业压力让训练时间不得不从完整的板块变得碎片化，他们需要在放学后的有限间隙里完成训练，在周末挤出时间去练习同步配合。“写完作业常常很晚了，但还是会想着把今天规定的跳绳任务完成。”郭彦霖说，支撑他们的，已不仅是好胜心，更是一种珍惜与责任——珍惜这方能让自我发光的赛场，对得起自己的热爱与选择。

↑训练中的杨黄曦（右）和沈翊言。

## 未来可期：下一站 跳向更高处

桂林跳绳队的总教练周立彪见证了孩子们的蜕变：“他们的表现既在意料之中，又出乎意料。杨黄曦虽然能力突出，但首次全国大赛就能如此稳定，实属难得。”更让他感动的是孩子们的自驱力，许多人不仅完成规定任务，还会自学新动作，有些人清晨加练，超额完成任务。

副教练唐豪东深知光彩背后的艰辛：“跳绳，尤其是速度项目极其枯燥，要达到顶尖水平，需要持续的力量和耐力训练。正常水平是一分钟跳180次，要达到30秒180次、3分钟960次的高标准，通常需要系统训练一年到一年半。这些孩子能坚持下来非常不容易。”

本次全国跳绳锦标赛首秀，对桂林小将们而言是里程碑，更是起点。

训练馆里，跳绳击打地面的声音再次响起——清脆、规律、充满力量。周立彪教练站在场中央，看着不同年龄段的孩子在绳影中穿梭，有的动作娴熟自如，有的仍磕磕绊绊，但每个孩子的眼中都闪烁着同样的光芒。

“明年，亚洲跳绳锦标赛将在我们中国举行。”周教练的目光扫过每一张专注的面孔，“这是更大的舞台，也是更好的机会。希望大家能在家门口取得更好成绩。”他的声音里不仅有期待，更有坚定。他知道，从漓江畔到全国聚光灯下，这些少年用汗水和坚持为自己铺就了一条不平凡的路。而这条路的远方，还有更广阔的天空等待他们翱翔。

绳影飞扬处，少年乘风而起。全国赛场上的桂林之光，刚刚点亮。

记者陈静 文/摄