

江苏省中小学体育俱乐部跳绳总决赛中,勤业中学斩获团体一等奖

## 青春悦动,花样跳绳涵育勤德少年



本报讯(王婷 岳雪冰 图文报道)2024年12月21日,在扬州落幕的江苏省中小学体育俱乐部跳绳总决赛中,常州市勤业中学斩获初中组团体总分一等奖,并获体育道德风尚奖。

本次比赛由江苏省教育厅、江苏省体育局主办,是一次江苏省中小学的高水平联赛,

吸引了13个地级市的39所学校参加。

经过一天的激烈争夺,勤业中学跳绳队学生凭借稳定的心态和精湛的技艺,在多个项目中成绩名列前茅,并获得集体项目长绳(A)第一名,长绳(B)第二名的佳绩。最终,勤业中学荣获初中组团体总分一等奖。

花样跳绳运动早已融入勤中校园日常。参加本次跳绳比赛的学生们品学兼优,这也是该校品格提升工程“花样跳绳涵育勤德少年的德育实践”研究成果的体现。学校以绳为媒,将体育精神与品德修养深度融合,诠释了“以体育人”的教育理念,为学生们的成长之路铺就坚实基础。



## 小记者超级访问

## 小记者话感悟

## 保持热爱 勇敢追梦

本次采访收获颇多,学到了一些关于跳绳的小技巧,也了解到我校跳绳队的运动员们在备赛和比赛过程中的不易。

运动其实是一场与自我的较量。在每一次挥汗如雨、每一次咬紧牙关的坚持中,你的意志力也在不断被磨砺和增强。这种坚韧不拔的精神,不仅会让你在运动场上所向披靡,更会在你的人生道路上,成为你面对困难和挑战时最坚实的后盾。运动往往伴随着各种

挑战,比如更高的山峰、更快的速度、更重的重量。面对这些挑战,我们需要鼓起勇气,迎难而上。这种勇于挑战的精神,不仅能让我们的运动能力得到提升,更能让我们在生活中更加自信、果敢。同时我们需要相互协作、配合默契,才能取得胜利。这种团队合作的精神,不仅能让我们的运动更加有趣,更能让我们在生活中学会与他人合作、共同进步。

七(9)班 丁梦洁  
指导老师 吴路萍

通过对李老师的采访,我了解到运动员们的“闯关”也不是一帆风顺的。在比赛中,他们也有一些失误,但即使失误了,他们依旧能及时调整心态,不慌张,不气馁,不放弃,才使得成功拥抱了他们。这让我深刻体会到了:并不是所有的逆境都有负面影响,也并不是所有的顺境都有积极影响。只有正确对待顺逆境,做到顺境不骄,逆境不馁,才是取得成功的关键。

李老师还透露,队员们为了这次辉煌的成就付出了难以想象的努力。每天的大课间,甚至在寒暑假期间,他们都集中在体育馆挥汗如雨,为学校的荣誉而战。相较于我在寒暑假的休闲娱乐,队员们的生活态度和拼搏精神让我自愧不如。这个寒假,我将以“飞悦”跳绳队的队员们为榜样,为追求梦想,全力以赴,勇往直前。

七(10)班 蒋丞誉  
指导老师 毛鑫渭

我校花样跳绳队队员们的热情与毅力让我深受触动,眼界大开。我观摩了他们的训练日常,每一次的跳跃,都是对自我极限的挑战;每一次的落地,都是对坚持不懈的最好回报。他们的每一个动作都融合了力量与美感,每一次跳跃仿佛在空中绘出绚丽的彩虹。这不仅仅是简单的运

动,更是他们对生活的无限热爱和对梦想的执着追求。看着他们汗流浹背却依然笑容满面,我深刻感受到了运动的无限魅力和团队合作的强大力量。展望未来,我也期待能积极参与学校的花样跳绳,与队员们一起跳跃,一起追梦。

七(10)班 杨若曦  
指导老师 毛鑫渭

采访对象:常州市勤业中学花样跳绳队指导老师 李吉  
常报小记者:常州市勤业中学七(10)班 蒋丞誉 指导老师:岳雪冰

小记者:您好,李老师!祝贺勤业中学跳绳队再次取得佳绩。回顾这次比赛,您认为运动员们在当天是否展现出了最佳状态呢?

李老师:我认为运动员们在那天都配合得很好,尤其是在长绳比赛中,跳绳队员和摇绳队员的配合都很默契,即使有些地方出现了失误,也能及时调整心态,发挥非常出色!

小记者:那可真是太棒了!李老师,比赛中有什么令您难忘的瞬间吗?

李老师:队员们在失误时表现出的不慌张、不气馁、不放弃的精神使我印象深刻。大家勇于拼搏,敢于面对困难,尽力而

为的那个场景,现在想起来还是由衷地为他们高兴!

小记者:李老师,对于跳绳新手的我们,您有什么技巧可以跟我们分享一下吗?

李老师:我认为跳绳最关键的技巧在于把握节奏。节奏在跳绳中是一个很重要的技能。如果是多人跳绳的话,配合也是极其重要的。最后,就是得多练习了。

小记者:李老师,咱们学校花样跳绳项目今后有什么规划和新举措吗?

李老师:未来,学校花样跳绳项目将朝着专业化、普及化与特色化的方向迈进。一方面,打造专业的教练团队,依据学生的



个体差异精准设计教学内容与训练计划,实现因材施教。另一方面,通过举办校园吉尼斯、跳绳文化节等多样化活动,激发全体学生参与花样跳绳的热情。同时,学校还将通过编排特色绳操、创作跳绳歌等形式,把花样跳绳与校园文化紧密融合,助力学生健康成长,提升学校体育教育的整体质量与内涵。



还要有持之以恒的努力,多加练习,才能手脚一致。当然,我们也不能落下学业,两者之间要相互促进。

采访对象:常州市勤业中学跳绳队队员 八(3)班 许宗瑾  
常报小记者:常州市勤业中学 七(9)班 丁梦洁  
常州市勤业中学 七(10)班 杨若曦 指导老师:岳雪冰

小记者:你是什么时候接触花样跳绳这项运动的?平时的训练是怎样的?

许宗瑾:我在初一的时候加入了花样跳绳队。平时我们的训练主要在周六、周日以及节假日进行。

小记者:学习花样跳绳的经历,让你有怎样的收获?

许宗瑾:从跳绳中我领悟到,每一次的跳跃都是对自己的磨练;每一次的坚持,都是对

毅力的考验;每一次倾听他人的建议,都是对智慧的追求;每一次的挑战,都是我成长的阶梯。

小记者:最后,想请你给刚接触花样跳绳的学弟学妹们传授一些“小妙招”?

许宗瑾:我觉得需要平衡学习和跳绳的时间,做到学习和跳绳两不误。首先要把握好跳绳的技巧,才能做到与跳绳伙伴之间相互协调配合,其次