



戎志祥生活照。



戎志祥挑战吉尼斯世界纪录。

1分钟382次

快得绳子也看不到了

宁波14岁少年,刷新跳绳世界纪录

1分钟单摇382次,快到连绳子都看不见。9月20日,余姚市陆埠镇初级中学传来消息,该校初三学生戎志祥以382次的成绩,刷新了“1分钟跳绳次数最多”吉尼斯世界纪录,并收到吉尼斯世界纪录证书。

有意思的是,这项纪录曾由一名日本跳绳选手保持了10年,直到2023年被余姚市陆埠镇初级中学16岁少年周琦大幅提升至374次。一年后,来自同一所学校的戎志祥再度将成绩推至新高。

□现代金报 | 甬派
记者 樊莹

A 跳绳8年,兴趣是最好的动力

2010年出生的戎志祥,从小喜欢运动,最早接触跳绳是在幼儿园。“有一次,老师在课上拿出一根长长的绳子,指导我们双手分别握住绳子的两端,然后一边用力挥舞一边跳。”瘦瘦小小的戎志祥,蹦蹦跳跳地玩了好久,爱上了这项运动。

上小学后,戎志祥加入了余姚市陆埠镇第二小学的跳绳社团,并在二年级时因技能突出被选拔进学校跳绳队。跳绳队藏龙卧虎,尽管戎志祥的身体条件不占优势,力量和爆发力不算突出,但他做事有韧性、有定力,每到一个阶段,他都会为自己制定一些具体可行的小目标,然后一步步实现,迈向更大的目标。

在跳绳队接受了系统训练后,戎志祥尝试了多种跳法,从花样跳绳、30秒单摇再到1分钟单摇、3分钟单摇,最后他发现自己是在比拼耐力上更有优势。

小学六年级时,他曾经代表学校参加浙江省第三届中小学生跳绳

锦标赛,成为当时赛场上的一匹“黑马”,以1044次的成绩拿下小学男子3分钟单摇跳绳项目的第一名。这也是当年该赛项第一个“破千”的选手。

到了初中,戎志祥没有放弃自己的跳绳爱好,又加入了学校的跳绳队。他坚持刻苦训练,在学校跳绳教室接受每周三次的训练,训练时间短则一两个小时,长则超过四小时,包括有氧运动、力量训练和技术练习等。夏天训练的时候,因为衣服穿得单薄,他的腿部常常被钢丝绳抽出一条条血丝。

这一切,在戎志祥看来,累并快乐着。他笑着说:“兴趣是最大的动力,享受每一次的自我突破。”2024年,他代表余姚市陆埠镇初级中学参加浙江省第五届中小学生跳绳锦标赛,以1036次的成绩拿下中学组男子3分钟单摇跳绳赛项第一名,同时以204次的成绩夺得30秒单摇跳绳项目的中学组男子第一名。

B 突破自己 满满的成就感

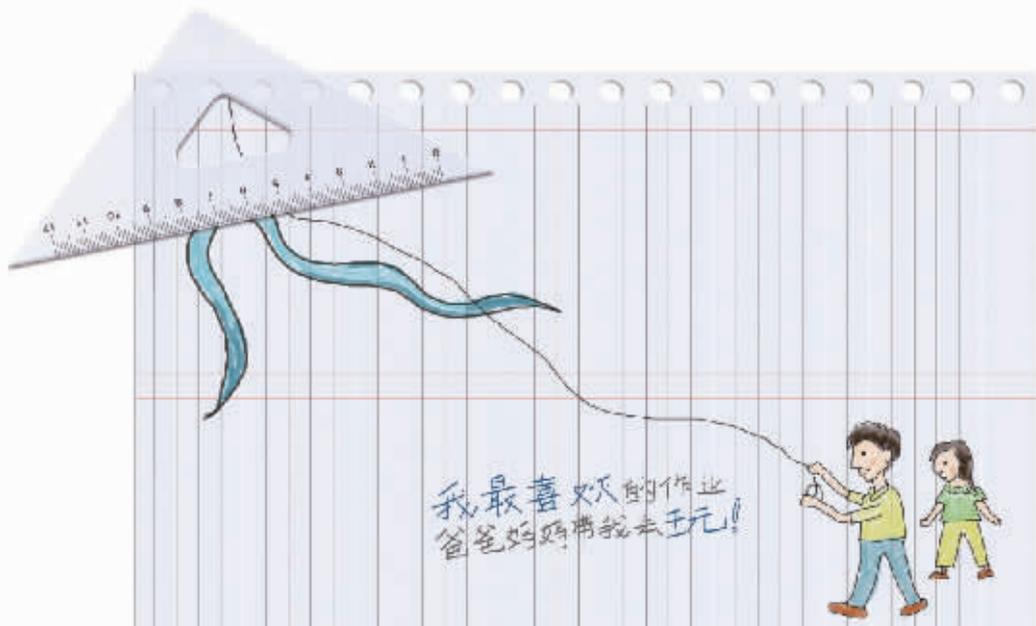
戎志祥与周琦都是余姚市陆埠镇初级中学跳绳队的队员。2023年夏天,周琦成功挑战世界纪录,戎志祥在为队友高兴的同时,也萌发了自己的挑战欲望,也想试一试自己的能力。

戎志祥提出挑战吉尼斯世界纪录,老师们并不意外。余姚市陆埠镇第二小学跳绳教练鲁泽军老师是戎志祥小学时期的“伯乐”。他回忆说,第一次见到这个孩子,完全不像体育生:个子不高,白白瘦瘦,但跳起绳来拼劲十足。更难得的是,戎志祥在训练中总是认真完成教练布置的训练计划,从不叫苦喊累。

余姚市陆埠镇初级中学体育老师王越也对戎志祥赞赏有加:“身处农村学校,队员们可能没有很好的条件参加校外的国际比赛。但是,吉尼斯世界纪录的挑战申请是开放的,我会鼓励他们去尝试。戎志祥最突出的特点就是心态好、话不多,稳扎稳打,一直是跳绳队里的主力。”班主任张佳梦也表示,戎志祥是个懂礼貌、自律的孩子,能兼顾学习和兴趣。

今年4月,戎志祥主动报名挑战吉尼斯世界纪录,并在王越老师的帮助下提交申报材料。9月新学期开学后,他在学校教学楼录制视频,并上传吉尼斯世界纪录申请。

9月15日,戎志祥收到了吉尼斯世界纪录证书。“很激动,一年后的今天,我做到了,突破了自己!”戎志祥表示,已经在计划下一个挑战自我的目标——努力追赶一分钟“双摇”世界纪录,希望能再次实现突破。



“讲文明·树新风”公益广告
关爱未成年人

关心民族未来 呵护儿童成长

宁波市文明办