

最近,吉林市江城中学高三学生马家俊收到了一张吉尼斯世界纪录证书。证书上写着:他在2021年12月13日,以701次的成绩刷新了“连续跳最多的三摇跳绳(男性)”世界纪录。
这项纪录是自1987年以来第一次被打破。上一任世界纪录保持者来自日本,成绩为423次。而年仅17岁的马家俊比此前纪录多跳了278次。

打破尘封35年的连续三摇跳绳吉尼斯世界纪录

17岁高中生惊艳世界

从强身健体到专业训练

连续三摇跳绳,顾名思义就是“摇三下,跳一下”,比拼的是耐力,坚持连跳次数最多者获胜。据吉尼斯纪录官方微信介绍,对马家俊的吉尼斯成绩的复审并不是易事。他的三摇跳绳速度快,并且连续跳跃近8分钟,必须凭借高清高速镜头,仔细反复检查,以确保动作规范,成绩有效。
“时间很公平,把它花在哪里,它就在哪里结果。”马家俊说。
马家俊从小学三年级开始练习跳绳。父亲马德福最初的想法是让身材矮小、瘦弱多病的儿子通过练跳绳强身健体。没想到体育老师慧眼识珠,建议马家俊尝试专业的跳绳训练。
初二时,马家俊加入了吉林市乐跳花样跳绳俱乐部,跟从教练徐

天和和邱勇,开始了专业化训练之路。但当时正值叛逆期的马家俊,并不配合,没少让教练生气。教练徐天和记得当时安排的训练任务,马家俊很少能按要求完成。每次结束训练回家时,他也不会向教练道别。
“虽有天赋,没有孩子的努力和家长的配合,是出不来成绩的。”徐天和开始做马家俊和马德福的思想工作。
“不能浪费了孩子的天赋。”为了孩子的冠军梦,马德福放弃了工作,全心陪伴孩子训练,照料日常生活。在教练的引导和父亲的支持下,马家俊慢慢理解了付出与努力的意义,也开启了自己披荆斩棘的夺冠之旅。

从全国冠军到世界纪录

2019年,马家俊获得了人生中第一个全国级别跳绳比赛冠军。2020年,他更是一举拿下了全国跳绳总决赛的连续三摇跳冠军、个人花样冠军和30秒单摇冠军。
作为体育特长生,马家俊上午上学,下午和晚上的时间用来进行跳绳训练。徐天和发现,马家俊在节奏、耐力和协调性方面的独特优势,很适合练习连续三摇跳,于是把主攻连续三摇跳定为重点训练项目。
在备战刷新吉尼斯世界纪录时,马家俊每天训练8个小时。为了保证训练效果,教练会搭配进行强度不同的训练内容,以此提高训练时长。而马家俊更是要求自己除了喝水、上厕所,不能有更多休息时间。

马家俊每天的训练从热身开始,然后进行摇球跳、节奏跳、腰腹力量训练、腿部训练、体能耐力训练等。此外,每天还要进行5组连续三摇跳,1组1000个。
向着目标努力,是马家俊每天训练的动力来源。训练强度大时,出现过呕吐、抽筋、缺氧的状况。每天训练的心理状态也会有起伏,反复尝试还是无法突破时,马家俊会生气地把跳绳扔到一边。
“踏踏实实前进,哪怕速度慢一点,付出就会有回报。”徐天和经常这样给马家俊解压。徐天和和邱勇还一起帮他研究技术动作,逐步提高训练强度。用了一年的时间,不断突破瓶颈,马家俊的连续三摇跳成绩从514次提升到701次。

入选国家队还要冲击亚锦赛冠军

去年年底,受疫情影响,马家俊只能以录制视频的形式向吉尼斯世界纪录发起冲刺,“跳到500多次时,体力已经耗尽,最后200多次完全是凭意志力完成的。”在参加评选的视频中,跳完701次的马家俊深鞠一躬后还做了一个笑脸。结束录制,他直接累得躺在了地上。
虽然身经百战,现场比赛时,马家俊还是会紧张。上场前用力拍大腿,是他的放松方法。他知道,一个运动员训练再刻苦、技术再好,若心态不稳定,是不可能有好成绩的。对于跳绳来说,身体越放松,协调性越好,跳绳过程中才能减少失误。由于连续三摇跳的速度快,训练中被跳绳抽得脸上、身上到处都是红印子,是常有的事,也成了马家俊坚持刻苦训练的记号。
这几年,马家俊的榜样力量影响和吸引着越来越多的当地青少

年加入跳绳队伍。他提示说,跳绳前一定要进行充分热身和辅助练习,结束后还要进行拉伸,这样才能避免或减少运动损伤。为了保证每天的训练有足够的体力,马家俊早餐能吃掉6个大包子,晚餐也得吃3碗米饭才能饱。
成长之路不只有教练和父亲指导,还有学校和老师护航。马家俊的执着,令班主任张强刮目相看。为了平衡学业和训练,张强发现马家俊经常去各科老师的办公室,请老师答疑解惑。
现在的马家俊身高181厘米,入选了国家队。今年,他又斩获了2022年亚洲跳绳锦标赛选拔赛的连续三摇跳冠军。眼下,他正在备战2022亚洲跳绳锦标赛的决赛,向亚锦赛的连续三摇跳纪录发起冲击。他还期待着,明年能收到自己心仪大学的录取通知书。

据《中国青年报》



马家俊成绩的复审工作对吉尼斯来说也是一项挑战。他的三摇跳绳速度极快,连续跳跃超过7分钟。必须凭借高清的慢速镜头,仔细地反复检查,以确保动作规范,成绩有效。



目前,马家俊正在备战2022年亚洲跳绳锦标赛。他希望能够打破530次的正式比赛纪录。马家俊表示,他将努力推广跳绳运动,让更多的人爱上跳绳。



马家俊在2021年入选中国国家跳绳队。面对明年的高考,他希望自己的下一张证书是心仪大学的录取通知书。