

我行我秀

“绳王”登场

个人档案：

刘煜泽

学校、班级：太湖县新城小学五（7）班

训练格言：所有硌疼你的地方，最后都会变成让你站稳和夺冠的印记。

所获奖项：

安庆市第四届学生跳绳联赛小学男子组30秒单摇、双摇第一名

安徽省第六届全民健身运动会跳绳比赛30秒单摇、双摇、1分钟一带一单摇男子团体赛第一名

安庆市第十届全民健身运动会跳绳比赛30秒单摇、双摇、3分钟单摇（刷新市赛记录）第一名

安庆市第六届学生跳绳联赛绳王争霸赛冠军

□吴 琼 朱惠惠

在安庆市教育体育局主办的2025年第六届学生跳绳联赛中，来自太湖县新城小学刘煜泽同学在不分年龄、性别的3分钟“绳王争霸赛”中，以超强的耐力和稳定的节奏全程领跑，最终以962个的惊人成绩领先第二名122个的绝对优势登顶，荣膺“安庆绳王”称号！

每天多跳一点点

跳绳是我的爱好。每天放学后，我都会在学校操场角落练到太阳落山。我的小腿上有着数不清的小伤痕，穿过的运动鞋都被脚掌磨穿了。

刚开始练习的时候我不会摇绳，手腕也不会转圈圈，总是用整个胳膊抡，跳30秒胳膊就酸得发抖。这个时候，体育老师教我用手腕带动绳柄“画小圈”，我才发现用巧劲比蛮力更持久。最难忘的是刚刚开始练习双摇的时候，练双摇总是练不好，小腿被钢丝绳抽得满是伤痕，我很泄气，也很难过，想放弃这个项目。这时候我看见体育老师蹲在角落修我那根摔坏的绳柄！他轻声说：“你看，修好的绳柄反而比新的更耐折腾。”后来我攥着那根修好的绳柄，在多次比赛中跳出了一个双摇冠军。现在这根缠满胶布的绳柄成了我的“宝贝”，每次学习和训练犯懒时，我就摸摸它凹凸的接口，想起孙老师修绳的场景。每当累得想放弃的时候，我都会想起吴老师对我说过话：“你的坚持里藏着别人看不见的答案。”

跳绳带给我最大的感触是，学习就像跳绳一样，理解很重要，学习中的难点要深入理解了，才能一通百通。同时，节奏也是至关重要的，节奏对了，学习才不会太累，才能学得更多更轻松。没有节奏，慌慌张张容易摔倒，稳住呼吸才能找到自己的频率。

我成功的秘诀是把大目标切成一口吃掉的小方块！每天多跳1个单摇和双摇，一个月下来就是三十个，我相信所有厉害的事，都是“再试一次”堆起来的，要相信积累的力量！

一群人的“接力赛”

拿到“安庆绳王”奖时，我的手心还在冒汗，但心里特别踏实。比赛最后一分钟，我听到队友和老师喊我的名字，突然想起训练时受过的伤、数过的绳响，还有老师们被夕阳拉长的影子。最终大屏幕的数字定格在962，我赢了！这个奖其实是一群人的“接力赛”：是爸爸换掉我断掉的钢丝绳，是同学帮我补习上训练耽误的功课，是老师用休息时间陪我加练的每一分钟。

绳子教会我的不仅是速度，更是如何把“不可能”跳成“可能”。今后我要和老师一起教低年级同学跳绳——因为真正的“绳王”，应该是能带着更多人一起跳向阳光的人。

我近期的目标是30秒单摇突破200个，30秒双摇突破95个，三分钟耐力突破1000个。我还想参加全国跳绳比赛，向其他更优秀的选手学习经验，让自己的技术更加精进。我对自己未来的规划是坚持自创的“运动+学习”的跳绳法：一边跳绳一边背单词或者古诗词。我要通过自己的努力和成果让更多的小朋友相信：脚尖也能跳出好成绩，为世界上优秀的跳绳选手同场竞技打下坚实的基础。

校长寄语

太湖县新城小学校长 张 瑛：刘煜泽同学，你在安庆跳绳联赛中勇夺“绳王”称号，全校师生倍感骄傲！你以坚韧的意志、卓越的技艺展现了拼搏向上的体育精神，为学校争得了荣誉。希望你能以此为起点，继续发扬“绳”采飞扬的激情，在学业和生活中同样追求卓越，成为全面发展的榜样。愿你在未来的道路上，始终以跳跃的姿态迎接挑战，用汗水书写更精彩的篇章！

班主任 吴早霞：刘煜泽同学热爱跳绳，能吃苦，有干劲！“安庆绳王”称号的获得展现了他非凡的毅力与卓越的运动才能！他是我们507班的骄傲，更是“天道酬勤”的最好证明。这份荣誉不仅源于天赋，更离不开他日复一日的刻苦训练。愿他在未来的学习和生活中，继续保持这份热爱与专注，像跳绳一样“跃”过每一个挑战，脚踏实地、勇攀高峰。

颁奖现场
刘煜泽在比赛中
比赛现场