■编辑:和风 ■美编:沈长余 ■责校:李传富 2022年9月1日 星期四 城市晚报

吉林市17岁少年刷新尘封35年的世界纪录

他以701次的成绩打破“连续跳最多的三摇跳绳(男性)”纪录

近两天,对于吉林市17岁少年马家俊来说很开心,因为他收到了人生中很珍贵的一份礼物——一张吉尼斯世界纪录认证证书。从最开始立下这个目标,他便用超出常人的努力刻苦训练,如今他终于以701次的成绩,刷新了“连续跳最多的三摇跳绳(男性)”世界纪录,该纪录此前已尘封35年之久。目标永无止境,目前马家俊正积极备战2022亚洲跳绳锦标赛,他要以优异的成绩继续为国争光。

马家俊收到吉尼斯世界纪录证书

马家俊挑战过程中

马家俊获得的奖牌

马家俊正备战亚锦赛

入门
他从小在跳绳方面就很有天赋

马家俊目前在吉林江城中学读高三,他从小学三级开始便接触了跳绳。“我小时候特别瘦小,还总爱感冒,就想找个运动来强身健体。当时学校里有足球、篮球等,但我毫不犹豫地选择了跳绳,一是比较有兴趣,二是跳绳当时也更符合自己的身体条件!”马家俊说。

马家俊在接触跳绳后便开始坚持下来,每天大约跳一到两个小时,他越来越喜欢这项运动,天赋也得到体育老师的认可。“当时老师就对我说,我在这方面的天赋很高,建议我去找专业的跳绳俱乐部训练,只要努力就一定能取得优异成绩,当时老师的话给了我莫大的鼓励和信心!”马家俊说。

成长
取得一定成绩后专攻三摇跳绳

2019年,马家俊来到吉林市乐跳花样跳绳俱乐部,开始跟随教练徐天海和邝勇进行职业训练。在进行职业训练后,马家俊发现无论是体能、耐力,还是节奏、流程等方面,和之前的训练完全不一样,这让他最初不太适应,带来不小的挑战。

马家俊说,职业训练节奏快,强度高,他记得每天最少都得练三四个小时,每次练完感觉就是累,还出现过呕吐、抽筋,甚至缺氧的情况。

好在通过教练不断地鼓励关心,马家俊逐渐调整了心态,找回了跳绳的乐趣,他更加努力认真地进行高强度训练。付出总会有收获,2020年,马家俊揽获全国跳绳总决赛连续三摇跳绳冠军等多项冠军,他在弹跳、耐力、节奏感等方面的超常天赋,让徐天海教练决心带领他专攻连续三摇跳绳。

挑战
录完挑战视频后直接累瘫在地

马家俊在专攻连续三摇跳绳后,便开始更加高强度的训练,上午上完课后,下午从1点几乎要练习到8点,平均每天要练上7个小时。2021年初,马家俊正式有了冲击该项目吉尼斯世界纪录的想法。

梦想需用汗水支撑,有了这个想法后,马家俊训练更加刻苦。“说实话,有时自己练得真有些承受不了想要放弃了,但信念一直在支撑着自己,那就是要为国争光,一想到这些,自己又平添了无穷的动力!”马家俊说。

2021年12月13日,马家俊正式录视频对吉尼斯世界纪录发起挑战。压腿、热身、找节奏感,马家俊有条不紊地正式跳起。“1、2、3……”连续三摇跳绳,指的是从起脚到落地成功跳一次时,绳子在空中要连续摇三下,如空中摇晃次数不够或者出现卡顿,即为失败。视频中,只见马家俊快速跳跃,节奏平稳,表情也似乎胸有成竹。

“说实话,我当时跳到500多次时就已经有些吃力了,但一直咬牙在坚持。当我跳完行完礼后,直接累瘫躺在地上了,双腿都是软的。可是看到父母和教练露出笑容时,我觉得这次挑战很有可能成功了!”马家俊说。

新目标
力争亚锦赛上取得好成绩

申请挑战吉尼斯世界纪录的视频交完,需要一个审核过程,其间马家俊一直保持着平常心态。近日,他终于收到梦寐以求的证书,他以701次的成绩,刷新了“连续跳最多的三摇跳绳(男性)”世界纪录,此前的纪录是35年前由一名日本选手保持的423次,马家俊整整比他多跳了278次。

昨日,城市晚报全媒体记者从吉尼斯世界记录咨询(北京)有限公司了解到,对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。马家俊的纪录,目前已写入吉尼斯的官网上。

收到纪录证书后,马家俊非常兴奋,这也给他备战2022年亚洲跳绳锦标赛提供了强大动力。此次亚洲跳绳锦标赛采用线上方式比赛,马家俊制定了新目标,希望能够打破三摇跳绳530次的正式比赛纪录,力争取得好成绩。

小小少年用8年的时间证明了自己的热爱和坚持,面对明年的高考,马家俊希望自己的下一张证书是心仪大学的录取通知书。“以后还是要往体育方面去发展,包括将跳绳运动推广,让更多人知道这项运动的魅力,感受这项运动的乐趣。爱上跳绳,爱上运动!”马家俊说。

教练说:这孩子有目标,有信念,还很努力

马家俊刷新吉尼斯世界纪录,作为其主管教练,徐天海也感到非常骄傲。“这孩子从2020年开始专项练三摇跳绳,到现在取得这样一个成绩,真是不容易,也非常厉害。马家俊虽然是701次的成绩,但其实他手臂摇了2100下,这说明他的节奏、爆发力、耐力、跳跃,身体综合素质非常高!”徐天海说。

马家俊取得这样的成绩,也离不开徐天海教练的辛苦付出。“我只是起到一个帮助的作用,这孩子有目标,有信念,又很努力,相信以后一定能取得更好的成绩!”徐天海谦虚地说。

老师说:积极采取举措保证他学习、训练两不误

对于马家俊为国争光的表现,吉林江城中学的师生们也感到很骄傲,纷纷为他送去祝贺。

吉林江城中学学生处陈主任说,对于马家俊的情况,学校一直都很重视,积极采取举措,来保证马家俊既能认真备战训练,又能不耽误学习,做到学习训练两不误。马家俊上午的文化课都正常进行,大多数时间利用自习课、课余期间去训练,文化课不会的问题也可随时找老师去咨询和辅导。希望马家俊在跳绳方面继续为国争光,也能如愿考上心仪的大学。

城市晚报全媒体记者 吕闯 受访者供图

长春轨道交通5号线与9号线项目工程建设取得新进展

近日,长春市气温虽有所下降,但轨道交通建设却仍然如火如荼地推进中,目前在建的长春轨道交通5号线与9号线又取得新进展。

轨道交通5号线蔚山路西站提前55天封顶

长春轨道交通5号线作为长春市城市轨道交通线网中西南至东北方向的骨干线,一直备受市民关注。近日,5号线一期工程蔚山路西站完成车站主体结构封顶。

5号线全长19.65公里,由西南到东北斜穿长春主城区,共设18座车站和1个车辆段,线路于2020年8月1日开工。蔚山路西站位于硅谷大街与蔚山路十字路口处,跨路口沿硅谷大街西南向东北设置,该站为地下二层三跨岛式车站,车站长258米,标准段宽度为21.7米,除路口处采用盖挖逆作法施工,其他位置均采用明挖法施工。施工方克服诸多困难,抓紧时间组织人员、机械、材料进场施工,迅速完成主体结构施工,为5号线完成今年任务目标奠定坚实基础。

9号线建兰街站至九台南站即将盾构施工

长春轨道交通9号线又称轨道交通空港线,全长28.22公里,连接龙嘉机场、莲花山生态旅游度假区,目前正在施工建设中。

该工程计划运行线路西起赵家岗东站,向东途经莲花山北站、东湖镇站、龙嘉机场站、民俗馆站、中心广场站、建兰街站、止于九台南站。全线共划分7个工区,五工区由中建一局承建,共计四站三区间,其中民俗馆站、中心广场站、建兰街站主体已于2021年建成。

五工区项目相关负责人介绍,目前新建车站为九台南站,新建区间民俗馆站到中心广场站以及中心广场站到建兰街站区间采用盾构法施工,建兰街站到九台南站包含一个238米长明挖区间和一个盾构区间,目前明挖区间正在进行围护结构的施工。建兰街站至九台南站目前正进行盾构吊装井、出土仓和龙门基础施工。左线的盾构吊装井、渣土坑已经建设完成,右线目前正在建设中,左线预计近期进行盾构始发。据了解,空港线一期工程计划2025年年底通车运营。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

秋意逐渐明显,别忘了适当添衣

长春市今日气温 10℃~22℃

中午艳阳照,早晚凉飕飕,这就是最近天气的真实写照。由于冷空气的影响,我省大部分地区气温较常年同期偏低,秋意逐渐明显,提醒公众需注意气温变化,适当添衣。

8月30日5时-8月31日5时,我省西部出现阵雨或雷阵雨,部分乡镇出现中到大雨,其他地区出现分散性阵雨。

9月1日,我省东北部有分布不均的阵雨或雷阵雨。9月4日-5日,东部有中雨,局部大雷阵雨,其他地区有阵雨或雷阵雨。

9月1日,中西部大部有4级左右西北风,瞬间风力可达6级左右。9月4日-6日,中西部大部有4-5级偏西风,瞬间风力可达6级左右。

本周气温偏低,昼夜温差较大,早晚较凉。9月1日白天,全省晴有时多云。1日夜间到2日白天,全省晴有时多云。2日夜间到3日白天,全省晴有时多云。9月1日白天,白城地区最高气温为24℃左右,其他地区20℃~22℃。长春市9月1日白天最高气温22℃,夜间最低气温10℃。

气象小贴士

近来降雨总量虽偏少,但仍有分布不均雷雨,局部伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气,各地注意做好预防。

建议各地加强田间管理,促进农作物灌浆成熟,同时做好病虫害的监测防治、积涝农田排湿及抗倒伏工作。

提醒往来司机昼夜温差大,早晨和夜间易出现雾,注意交通安全。

城市晚报全媒体记者 王跃