

健身视野·服务站

作为全民健身的热门项目,跳绳运动易入门,能增强心肺功能、提高代谢率,有利于减脂、促进骨骼生长。如何快速掌握跳绳技能并逐步进阶?记者请到专家支招。

起跳前 评估身体,选好装备和场地

跳绳时,人体关节承受的压力可达体重的2至3倍,过大压力会引发关节损伤,BMI(体重指数)大于等于24的人群建议先通过游泳等运动减轻体重,再尝试跳绳。存在腰椎病、骨质疏松、膝关节半月板损伤等伤病的人群应避免参与跳绳运动。患有心脏疾病或血压异常的人群,不宜贸然参与跳绳运动,应先咨询主治医师意见。重庆医科大学附属大学城医院妇产科主治医师黄湛分析,不少女性产后选择跳绳恢复身体状态,但如果产后盆底肌的弹性及力量尚未完全恢复,贸然跳绳会加剧盆底肌松弛。

如何选择合适的装备和场地? 鞋:可选择轻便、前掌缓震的运动鞋,最好是高帮带气垫的。 绳:根据自身情况选择材质、重量、长度合适的绳子。塑料、橡胶类材质适合跳绳速度较快的青壮年人群,绳等适合老年人、儿童。绳子的重量以手腕摇动时不吃力为宜。脚踩绳子中间站立,绳子两头刚好到达腋窝位置即为合适长度。 场地:水泥地、瓷砖地板等硬质地面无法有效减缓冲击,容易损伤膝、踝关节。跳绳时,优先选择塑胶跑道、草坪、木地板等具有一定缓冲力的场地。

跳绳时 动作规范,循序渐进

正确的姿态是稳定跳绳的关键。初学者常遇到身体僵硬、弯腰驼背等问题,如何把动作做规范?

准备姿势:双脚并拢,脚尖朝前,双手持平,这样启动跳绳会更快;膝盖微屈,重心落在前脚掌,便于快速起跳;上身挺直,双肩放松下沉,双手握绳置于身体两侧,绳头垂至脚踝。

摆动与起跳:双手自然握住绳柄末端,掌心相对,大拇指与食指捏住跳绳手柄的前端,其他3根手指后贴手柄,手腕稍稍外展开。手腕保持灵活,避免握太紧或太松,确保绳子能随手腕转动自然摆动。以手腕为轴,带动绳子向前摆动,避免大臂发力。绳子即将落地时,双脚同时轻轻向上起跳,高度以刚好避开绳子为宜(3—5厘米);落地时,前脚掌先着地,膝盖顺势缓冲,减少对关节的冲击。

落地与连贯:落地后迅速准备下一次起跳,保持身体稳定,避免左右晃动;连续跳跃时,保持均匀呼吸,避免憋气。

除了动作规范,强度也要循序渐进。处于生长发育期的儿童群体,适度跳绳可以刺激生长激素分泌和长骨生长,促进长高,但强度过大反而会阻碍骨骼发育。5—7岁的孩子可每天跳600—1000个,7岁后可视情况逐渐增加。适宜强度为每周3—4次,每次20—40分钟。

对于想通过跳绳燃脂的成年人,初学者可以遵循“跳30秒、休息30秒,循环10组”的训练节奏,进阶者可以遵循“跳1分钟、开合跳30秒,循环8组”的训练节奏。

这样跳绳,效果事半功倍

本报记者 王欣悦



预备

两臂收拢

两臂张开

姿势

身体前倾,保持平衡

身体后仰,重心不稳

起跳

膝盖微弯

膝盖绷直

示范者为马晓石 资料图片

本期统筹:高 倍

小贴士

找到绳感与节奏

双脚轮跳是跳绳的基础动作,也是进阶技巧的起点,但不少初学者常常动作不协调、节奏紊乱。重庆师范大学附属科学城中学校体育老师马晓石介绍,入门要点在于找到绳感与节奏,循序渐进打好基础。

初学者可先进行无跳跃的空转练习,双手握住绳柄,原地小幅度摆动跳绳,感受绳子在空中划过的轨迹与回弹力度,寻找绳感;也可尝试空手模拟握绳动作,用手臂做轮环摆动,想象手中有绳,强化肌肉记忆。

跳绳时要找到适合自己的节奏。初学者可以先跟着节拍器跳,从慢速(每分钟60—80拍)开始,每拍对应一次摆绳和起跳;并进行分组练习,每组跳10—15次,组间休息10秒,逐步提升连贯性。

(本报记者 王欣悦整理)



上图为冠军队伍在2026年海南省中小学生跳绳比赛中。 海南三亚崖州湾科技城寰岛实验中学供图

2026年海南省中小学生跳绳比赛冠军队出圈 1分钟跳258次

本报记者 董泽扬

近日举办的2026年海南省中小学生跳绳比赛引发网友热议。在“十人同步跳”项目中,海南三亚崖州湾科技城寰岛实验中学跳绳队默契十足,动作整齐划一,以1分钟258次的成绩夺冠。

这支队伍由该校10名初一至初三学生组成,2人摇绳,8人跳绳。带队老师王梓旭介绍,他们是比赛中唯一采用交换脚跳法的队伍。

“交换脚跳速度快于传统并脚跳,但对一致性要求极高。”王梓旭说,并脚跳只需10个跳点一致,交换脚跳相当于20个跳点必须同步。为保证稳定性,队员们改良动作:右手

在身前排队友胳膊,左手在身后扶队友肩膀,前后固定让动作稳定,宛如一个整体。

有网友评论:“摇绳的同学,手都抡冒烟了。”想在跳绳比赛中获得佳绩,摇绳技巧同样关键。王梓旭表示,双手摇绳需核心发力,1分钟高强度摇绳对体力消耗极大,因此多选择力量较强的学生。为提升速度,队员们平时还会进行负重训练,用重物稳定速度后换回细绳,实现速度突破。

2025年,这支跳绳队首次跻身世界跳绳锦标赛前十。“有的同学说平时学习压力大,跳绳能劳逸结合,团结协作更能增进同窗情谊。”王梓旭说。

U20女足亚洲杯中国队晋级四强

获U20女足世界杯入场券

本报记者 刘硕阳 陈晨曦

当地时间4月11日晚,在泰国举行的2026年亚足联U20女足亚洲杯一场1/4决赛中,中国队以2:1力克乌兹别克斯坦队晋级四强,同时获得2026国际足联U20女足世界杯参赛资格。

此前的小组赛阶段,中国队凭借3战全胜的成绩居A组榜首,B组的乌兹别克斯坦队仅位列小组第三。1/4决赛半场战罢,中国队依靠前锋余佳琪传射建功,取得2:0的领先。

易边再战,中国队尝试继续扩大领先优势,但伴随体能下降,逐渐失去对比赛的掌控。第六十九分钟乌兹别克斯坦队扳回一城。随后,士气大振的对手多次威胁中国队球门,中国队立足防守,最终有惊无险取得胜利。4月15日,中国队将迎来与日本队的半决赛。



近期,江苏省城市足球联赛(“苏超”)、湖北省城市足球联赛(“楚超”)相继开踢,山东省齐鲁足球超级联赛(“鲁超”)、广东省城市足球超级联赛(“粤超”)、江西省城市足球超级联赛(“赣超”)、宁夏足球超级联赛(“宁超”)等也将揭幕,越来越多“超”级联赛火热开展,各类群众体育赛事活动如火如荼。

上图:4月11日,在江苏常州奥体中心体育场,卡丁车队表演亮相“苏超”开幕式。

右图:4月12日,“楚超”第一轮比赛中,荆州恒隆队球员(左)在比赛中射门。

新华社记者 季春鹏摄 新华社记者 伍志尊摄

“超”赛开踢



射击世界杯西班牙站 中国队获八金

本报记者 季芳

当地时间4月12日,2026年射击世界杯西班牙站在格拉纳达结束。中国射击队发挥出色,在全部10个奥运项目中斩获8金3银2铜,居奖牌榜首位。

在本站比赛中,中国队派出新老搭配的阵容,奥运冠军盛李豪状态火热,与王子菲搭档斩获10米气步枪混合团体金牌,还在个人项目中发挥出色,摘得男子10米气步枪金牌。“团队项目靠的是彼此信任,接下来会继续磨合,争取在后续赛事中取得好成绩。”混合团体夺冠后,盛李豪表示,和队友的配合越来越默契。

男子50米步枪三姿比赛中,奥运冠军张常鸿夺冠。“虽然拿了冠军,但过程中暴露出不少问题,未来要在训练中补齐短板。”赛后他坦言,自己在比赛前期发挥有些波动,好在及时调整心态,把状态慢慢找了回来。

本站比赛中,多名00后选手在赛场上奋勇争先、不惧强手,展现出良好的精神风貌。19岁的王子菲发挥出色,摘得2金。在女子10米气步枪决赛中,她一度濒临淘汰,凭借强大的心理素质沉着应对,最终逆转夺冠。“决赛打到后面其实很紧张,没想过能逆转,就是专注打好每一发。这枚金牌给了我很大信心,也让我明白面对困境时决不能放弃。”走下赛场,王子菲难掩激动。

19岁小将布帅航在男子10米气步枪赛场突破重围,在决赛中顶住压力、稳扎稳打,最终摘得自己职业生涯的首个世界杯冠军;21岁的沈奕瑶夺得女子10米气步枪项目金牌;20岁小将杨宇浩在男子25米手枪速射决赛中上演逆转好戏,从排名末位一路追赶,最终夺冠并追平该项目世界纪录……年轻选手们的精彩表现,成为本站比赛中国队的最大收获。

作为本赛季射击世界杯的首站比赛,西班牙站比赛进行了赛制方面的多项调整。“我们此次参赛的重要目标是适应新规则,检验冬训成效。”中国射击队相关负责人表示,队伍将在赛后认真总结复盘,正视不足,针对赛事中暴露的节拍把控、临场应变等问题加强训练,积极备战接下来的比赛。

秒懂体育

近视眼能当神枪手吗

看完射击世界杯西班牙站的精彩对决,不少人在感叹神枪手们的精准实力之余,发现一些射击运动员戴着眼镜。近视眼能当神枪手吗?

赛场上看似不起眼的靶纸,其实精度超乎想象。10米气步枪10环圆心的直径只有0.5毫米,差不多是一个针尖的大小,运动员能完成精准射击,靠的主要是长年累月训练出的专注力和肌肉记忆。因此视力好坏并非参赛门槛,近视选手也能征战射击赛场,成绩的好坏取决于身体稳定性、呼吸控制和心态把控等综合因素。

此外,比赛用枪也大有讲究。气步枪用的不是军用子弹,而是小圆铅弹,没有尖锐弹头,依靠压缩气体发射,速度不快,主要追求精准度。手枪选手必须单臂无依托持枪,另一只手不能辅助支撑,全靠身体力量保持平衡。

本站世界杯有很多装备和规则方面的变化。混合团体决赛从以前的两队4人角逐,变成4队8人较量。国际射联对射击服的要求也有变化,需要参赛选手适应调整。这些变化都是为了让比赛更精彩,更具悬念。(本报记者 季芳整理)

艺术体操世界杯塔什干站 中国队包揽集体项目三金

本报北京4月13日电(记者陶相安)当地时间4月12日,2026世界体联艺术体操世界杯塔什干站落幕,由丁欣怡、王澜静、潘彦竹、张馨艺、赵婉竹、刘妙婷组成的中国队集体组发挥出色,包揽全能、5球和3圈2棒项目的3枚金牌。

进入奥运新周期后,艺术体操项目奥运资格赛制有所调整,除通过世锦赛获取之外,还将2026年与2027年举行的8站世界杯系列赛成绩与奥运资格挂钩。

新赛季,中国艺术体操队集体组创编了两套新节目,在此前进行的艺术体操世界杯索菲亚站中首次亮相。索菲亚站比赛后,中国队总结经验,继续打磨节目。在本次塔什干站比赛中,中国队的努力收到成效。在集体全能比赛中,中国队在5球和3圈2棒项目上均得到全场最高分,获得集体全能金牌。在随后进行的集体单项决赛中,中国队将5球单项金牌与3圈2棒单项金牌收入囊中。

摔跤亚锦赛 中国队获5金1银8铜

本报北京4月13日电(记者李硕)2026年亚洲摔跤锦标赛12日在吉尔吉斯斯坦首都比什凯克落幕,中国摔跤队共收获5金1银8铜。中国女子摔跤队在全部10个级别均登上领奖台,共夺得5金1银4铜,获得团体总分第一。

女子59公斤级决赛中,谢梦宇面对日本队选手永本圣奈,敢打敢拼,为中国队夺得本届亚锦赛首枚金牌。张金在53公斤级发挥出色,在决赛以10:0强势摘金。在57公斤级比赛中,巴黎奥运会铜牌得主洪可新全部比赛未失一分,最终顺利夺冠。丽丽在65公斤级决赛以3:2战胜对手。龙佳在72公斤级决赛取得一场10:2的大胜,成功摘金。此外,19岁小将李雨萱在55公斤级决赛中收获一枚银牌。冯紫琪、张骐、李泽露、李文吉分别摘得女子自由跤50、62、68和76公斤级铜牌。男子古典跤方面,施钦应、李东宇、王泽刚、江文豪分别收获55、72、97和130公斤级铜牌。