



杜婷婷

22岁的河南女孩杜婷婷

业余训练成为『世界跳绳大师』

中国竞技跳绳不乏高手,但出道即巅峰,短短几年内连续拿到“世界跳绳大师”“亚洲跳绳大师”称号的却鲜少。今年只有22岁的杜婷婷便是这样的“大师”。

从上初一时首次参加比赛至今,与跳绳结伴十余年,杜婷婷已手握超过60个国家或国际级赛事冠军。尽管全年无休的训练非常枯燥,有时甚至累到腿都抬不起来,但凭借对跳绳的热爱和执着,她选择坚持下去。



至今,杜婷婷仍保持着每天坚持训练的习惯。

“菜鸟”第一次参赛,紧张、兴奋、害怕

2002年,杜婷婷出生在河南省开封市的一个小镇,这个从小就喜欢运动的女孩身上有着一股不服输的劲头。

选择跳绳,于杜婷婷而言多少有些后知后觉,“最早接触是在幼儿园,小学四年级时学校要求大家选报课外活动,看到同学跳得都特别好,觉得我也可以。”随后,她加入了郑州市金水区新柳路小学的跳绳社团。

在杜婷婷看来,“小学阶段更多是把跳绳当成课余爱好。社团管理并不严格,一般下午放学后才训练,时间较短,有时因天气原因,还会暂停活动。”那个时候,她对跳绳还谈不上喜欢,更谈不上以后有怎样的发展。

2015年,杜婷婷考入郑州市第七十六中学,在社团里跟着全国跳绳高级教练员董彦君学习。也就是在那个时候,她接触了花样跳绳,“以前从没见过,就觉得挺好玩的。”

初中阶段,她的目标早已不是兴趣,而是要参加比赛,而且起步就是国家级赛事。想取

得好的成绩,就要在跳绳上花费更多的时间。“跟着董老师基本是全年无休。”杜婷婷说,因为怕影响学业,父母起初并不支持,但她没想过放弃。

半年后,杜婷婷代表学校参加了2016年在广州举行的全国跳绳联赛总决赛。要与全国最高水平的选手同场竞技,还是“菜鸟”的她多少有些不自信。回忆第一次参赛经历时,她说“紧张、兴奋中夹杂着一些害怕”。

那届比赛,杜婷婷在女子个人花样中级项目中获得了第三名,并在混合组项目中拿到三个冠军、一个亚军以及一个第三名。

首次参加国家级赛事就拿到奖项,让杜婷婷觉得自己还不错,但在花样项目上却不尽如人意。尤其是看过其他选手的表现,她反而更想练好跳绳。此后,一边学习一边利用课余时间训练,成了杜婷婷的日常。在各类比赛中取得的优异成绩,是对杜婷婷付出的回报,也让父母逐渐转变了态度。

遭遇事业挫折,有段时间碰到跳绳就想哭

“初中时,有个女同学跳得比我好,每次我都站在她旁边跳,想超过她。就是这股劲儿让我能在跳绳上一直坚持着向前走。”

为了把动作练好,每天放学后,杜婷婷都要训练两至三个小时。她说,假期是最出成绩的时候,为了提高竞技水平,其他同学放假时,她会跟队友全天训练。“每日练习时间基本在六七个小时左右,练完后腿都抬不起来了,强度非常大。”即便到了如今,杜婷婷依旧保持着每天训练的习惯,强度较大时会休息一天调整。

“那会儿,看到同学周末或节假日去逛街、旅游,也会羡慕。”因为经常训练,几个关系好的朋友后来都很少再约杜婷婷出去玩了。但看到自己在跳绳上的进步,她心里也就平衡了,感觉收获比失去的要多。

对杜婷婷来说,比赛像是一面镜子,既能检验自己的水平,也能看到与高水平选手之间的差距。让她印象深刻的是,初中三年的每一场比赛,无论是个人赛还是团体赛,她们总是被贵州省某学校的跳绳队“压着”,这让她暗暗较劲,要赢一次“老对手”。

梦想总会照进现实。仅2017年,杜婷婷在

国内各类跳绳赛事中就拿到了14个冠军。2018年,在上海举行的世界跳绳锦标赛上,除了击败贵州的“老对手”,她还获得了个人赛和团体赛共5个项目的金牌,打破30秒单摇跳世界纪录,成为中国首位获得16岁以上女子组“世界跳绳大师”称号的运动员。

从2016年首次参赛,到去年的全国跳绳锦标赛,杜婷婷已拿到超过60个国家或国际级赛事冠军。

但人生缺少挫折总是不完美的。

去年7月,美国科罗拉多举办的2023年世界跳绳锦标赛,在个人花样项目未能进入决赛的压力下,杜婷婷又因失误错失30秒单摇跳决赛,“连续两次失误让我很崩溃,一下场就忍不住哭起来。”她回忆那次比赛时说,虽然在3分钟单摇跳项目上两破世界纪录拿到金牌,但打击很大,“30秒单摇跳和个人花样一直是我的强项,可比赛中没有发挥出应有的水平,回来后有点儿不敢碰花样了。”

有段时间,杜婷婷一碰到跳绳就想哭。“水平还是有的,只是没有发挥出来,不甘心啊。”从那之后,她试着去克服心理障碍,让自己恢复到之前的竞技状态。

人生的下半场,要培养出一个“跳绳大师”

目前,杜婷婷就读于郑州科技学院,将在这个夏天步入大学三年级。对不少大学生来说,这是为离开校园步入社会做准备的阶段。说到未来,杜婷婷表示,学业是首要任务,但她依然会利用课余时间训练,争取在比赛中取得更好的成绩。

与跳绳结伴十余年,谈到如何做到十年如一日,杜婷婷说,兴趣、热爱、执着是秘诀。

“我的下一个目标是今年7月在日本川崎举行的亚洲跳绳锦标赛,现在正在积极训练,为赛事做准备。”杜婷婷透露,她希望能在线下比赛中拿到“亚洲跳绳大师”的称号。虽然早在2021年的亚锦赛上,她就拿到了这一称

号,但当时是线上比赛,选手可以反复录制视频,含金量相对没那么高。此外,2025年同样将在日本川崎举行的世界跳绳锦标赛则是杜婷婷的另一个目标,她希望能证明自己的实力,弥补此前的遗憾。

今年22岁的杜婷婷说,希望可以再征战几年。“每个选手都会从场上走到场下。等到那一天,我希望能以一种身份延续对跳绳的喜爱。”她想成为一名跳绳教练,把自己学到的知识和技能毫无保留地教给学生,让更多人喜欢上跳绳。尽管人生的下半场还未开始,但她早已给自己定下目标:培养出一位“跳绳大师”。

据《新京报》

烧鸡、猪蹄、香肠、黑猪肉等50多款美食齐聚 周六上午我们在华北商厦解放西路店门前等您

“周六上午又开始赶小集啦!”3月23日上午8时至12时,在华北商厦解放西路店门前,“赶小集”在市民们的呼声中将再次举办。届时,各县(市)30余名名优特、非遗商家,50多款美食齐聚,给沧州百姓带来一场“美味盛宴”。商家们还将带来一波“福利”,用实实在在的好产品和优惠的价格来回馈广大市民,想

购买的朋友千万不要错过哟!

“赶小集”,是沧州日报社全媒体搭台、产品企业让利、大众参与的大型活动。小集现场,沧州的区域品牌集体亮相,提供了一个农产品文化展示、农产品龙头企业齐聚、悠闲购物于一体的活动场地。

本次参加“赶小集”的商家及产品有:东光桑葚、五七窝北香肠、青

县赵记麻椒鸡、盐山刘记猪蹄、东光王记花生米、果色天香蛋卷、东光李文焕、衡水蜜桃醋、崔一元香油、南皮祁家窝头、肃宁麻山药、云卷云舒产地甄选团购、五常大米、果蔬脆、盐山朱记扣碗、任丘今忆根粉条、曹记熏鸡、王疯子咸菜、福赐康健康鞋、沧县绿莞源合作社黑猪肉、石家庄生理密码卫生用品销售有限公

司、虹云科技有限公司、冀牧生态农业等。

“赶小集”相比以前,品类更丰富,范围更广,更有特色。现诚招农产品、海鲜、水果、绿色食品等名优特产品商家,我们期待您的加入!

“赶小集”活动

咨询电话:18931777908

招商电话:15612738988

沧州日报社助农产品:五常大米
绿莞源合作社:纯散养黑猪肉(数量有限)
冀牧生态农业:柴鸡蛋
福赐康健康鞋

地址:沧州市运河区浮阳南大道新闻大厦门口北第三个门市
沧州日报社·全媒体融合发展交流中心
可乘坐1路、29路、158路公交车
产品咨询及订购电话:18931777908、19933419614