

2023年厦门市全民健身季系列活动

2023年厦门市全民健身运动会

主办单位: 厦门市人民政府  
承办单位: 厦门市体育局 厦门市体育总会  
协办单位: 厦门市体育事业发展中心 厦门市社会体育指导员协会 各相关体育协会  
运营单位: 海西晨报社 厦门体育产业集团赛事运营有限公司

## 指间跳动 “绳”乎其技

2023年厦门市青少年跳绳锦标赛上演速度与激情

晨报记者 王潮元

指间的绳子飞速摇摆,脚下的步子频繁跳动。上周末,在厦门市湖里区教师进修学校第二附属小学上演绳子间的速度与激情。这是2023年厦门市青少年锦标赛率先开展的项目,为全市学生跳绳爱好者带来一次狂欢。

“停”! 5月20日下午,随着跳绳智能采集系统终场声音的响起,经过一天紧张激烈的比赛,2023年厦门市青少年跳绳比赛圆满落幕。据了解,本次比赛设置了1分钟速度跳绳(跳法不限),按参赛学生的年龄分为初中组、小学甲组及小学乙组。在为期一天的比赛中,来自全市50所中小学校近300名学生展开角逐。

值得一提的是,此次赛事更加智能化。比赛首次采用LoopPro跳绳智能采集系统。该系统计数精准,实时投屏相比往年接收无延迟、更精准,各项数据显示更直观。全场参赛选手和老师们第一时间就能知晓比赛成绩,大大提升了办赛效率。

## 学习和运动两不误

此次比赛,初中男子组冠军被来自双十中学初二学生蔡霁韬收入囊中。蔡霁韬今年14岁,上一次参加市青少年跳绳锦标赛时还在上小学二年级,彼时他取得了小学组第三名的成绩。提及第一次参赛失利的原因,蔡霁韬觉得是当时比赛经验不足,自己在场上很紧张,失误频频。经过多年在跳绳、帆船、篮球以及田径等项目竞赛的磨炼,蔡霁韬的心态越发沉稳,时隔7年后再次站到市青少年跳绳锦标赛的赛场,夺得冠军显得顺理成章。

“其实跳绳挺需要吃苦的,几分钟下来全身都是汗,让你筋疲力尽。”蔡霁韬说,在跳绳时,必须把全部注意力集中在绳子上,才能有好的表现。因此,跳绳在很大程度上提升了自己的专注度。在蔡霁韬的妈妈看来,孩子多年的跳绳经历,培养了克服困难、长期坚持做好一件事情的好习惯,这也给他的学业带来积极的影响,学习成绩稳定在年段第一梯队。“孩子越发自信和外向,通过



2023年厦门市青少年跳绳比赛现场。

自己的努力,也带动了身边很多同学一起运动。”蔡霁韬妈妈说。

## 团体力量助力夺冠

来自翔安翔城小学五年级学生陈思思则收获了小学女子甲组的冠军。她在赛场上显得从容自信,脸上总是堆满了灿烂的笑容。陈思思说,在赛前,老师和同学的鼓励缓解了她的紧张情绪,也给了她很强的自信心。“同学还帮我指出了动作上存在的问题,提出改进的建议,失误率降低了不少。”陈思思说这是她的制胜法宝,当然也离不

开她赛前的努力和体育老师的指导、教练的帮助。

回忆起跟跳绳的第一次“亲密接触”,陈思思说,当时她还在上幼儿园,看到别的小朋友在跳绳,她也跃跃欲试,回到家吵着让妈妈带她去附近的体育场。“刚开始一下都跳不起来,频频绊住双脚。”陈思思妈妈说,孩子经过2个小时的努力,终于能连续跳5下,特别开心。陈思思的妈妈告诉记者,自从孩子跳绳后,体能更好了,也变得更自律。“她学会了如何克服紧张焦虑的情绪,去应对比赛带来的压力。”陈思思妈妈

说,“不仅如此,孩子跟其他小朋友一起训练,大家为了同一个目标共同努力的过程很有意义,孩子学会与人融洽相处,这是一笔不能用金钱衡量的财富。”

## 多措并举做好保障

“今年我们把比赛放在湖里区教师进修学校第二附属小学举办,也是想充分利用场地优势,以防出现下雨等突发情况,保证比赛顺利进行。”本次赛事主裁判刘超龙告诉记者,赛事组织了工作人员与裁判共计30余人,还调动了家长作为志愿者参与赛事保障,在赛事检录、指引等方面都发挥了积极的作用。

刘超龙说,目前全市不少中小学校都很重视一分钟跳绳比赛,整体竞赛水平相比去年有较大提升,此次赛事整体竞赛水平在省内外处于领先。提及跳绳运动的好处,刘超龙说,跳绳方便开展,只需要一根绳子,不用很大的场地,锻炼效果好。学生参与跳绳可以促进骨骼发育,还能提升肢体协调性,带来心肺功能的提升。

## “小满”雨水丰 本周温差大

晨报讯(记者 曾昊然)昨天迎来二十四节气中的小满节气。小满,是夏季的第二个节气。小满节气的气候特点是降水频繁,节气后南方雨水渐盛。正如民谚云“小满,江河渐满”,反映雨水丰盈。昨天,全市气象监测站点大部分最高温都超过30℃,其中最高温出现在鳌冠村,达到33.2℃。未来七天,受冷暖气流交汇影响,厦门气温起

伏较大,提醒市民要及时关注最新气象资讯。

今天,厦门最高气温可达32℃左右,同时多雷阵雨和短时强对流天气,体感闷热;岛外地区会有大雨,要注意防范。明天,冷空气会来串场,影响持续到25日早晨。受冷空气影响期间,厦门将出现降温、降水及沿海大风的天气。白天气温会降到26℃,较为凉爽。但从25日开始,暖空气

会再度加强,气温回升,到周末最高气温将重新回到31℃。

此外,今年第2号台风“玛娃”(热带风暴级,英文名称Mawar,源自马来西亚,意为马来西亚的高地品种玫瑰花,花瓣较大)已经生成,接下来,“玛娃”将以每小时5至10公里的速度向北偏西方向缓慢移动,预计台风“玛娃”强度逐渐增强,未来五天对我国无影响。

今天

多云到阴,  
有阵雨局部大雨  
偏南风3-4级  
25℃-32℃

开心果

厦门市森林防灭火  
指挥部办公室

温馨提示:

一点星星火,能毁万亩林。进入山林注意野外用火安全。一旦发现火情,请及时施救,并拨打报警电话5204119或110。

森林火情报警电话:

5204119, 110

公益广告



设计/俞建宇

同做文明志愿者  
共建美好新家园

志愿服务

中共厦门市委文明办 海西晨报社(宣)