

12岁青岛女孩“跳”出世界双冠

市南区实验小学女生孙雨甜夺得国际跳绳大赛“双人同步”与“个人花样”两枚金牌

去年底举行的2025年中国国际跳绳公开赛，吸引了全球16个国家和地区的700余名跳绳精英参赛，来自青岛市市南区实验小学六年级学生孙雨甜凭借零失误的表现，一举夺得“双人同步”与“个人花样”两枚金牌。孙雨甜在二年级加入了市南区实验小学跳绳社团，学校的深度体教融合为她提供了成长和出彩的平台。出于对跳绳的热爱，她跟着社团刻苦训练，放学后给自己加练，在坚持和勤奋努力下，她进步飞速，一路“越跳越高”。跃过市赛、省赛、国赛，拿下一枚枚大大小小的奖牌后，孙雨甜在2025年7月加入国家队集训，12月“跳”上了世界舞台，上演“绳上”逆袭成为“双料世界冠军”。



孙雨甜在赛场展现良好的体育素质。



孙雨甜在赛场发挥良好，零失误完成比赛。

人物名片

孙雨甜

年龄:12岁
身份:市南区实验小学
六年级学生

“我要用成千上万次练习换来属于我的勋章。”

你有故事，请联系我们
早报热线:82888000

心声

期待“跳”到奥运会

一次又一次的外出参赛，并没有让这个自律的小姑娘忽略学习。“我都习惯了在火车上、飞机上做作业，人家是带着书本去旅行，我是带着作业去比赛。”，孙雨甜表示。

“从雨甜小时候‘硬要’学会跳绳那时起，我就看出这孩子很热爱这项运动，也非常有进取心。”孙雨甜的父亲孙林告诉记者，“在我和孩子妈妈眼中，雨甜面对挫折的态度让我们很欣慰，她遇到困难从来不是退缩、沮丧，而是想办法怎么克服阻碍、取得进步，甚至她面对有挑战的事情是很兴奋、很有斗志的。我们特别支持她跳绳，即使会缺课、受伤，我们和学校都可以帮助她，但是追梦的路，只有一次机会，十分宝贵，我们希望她没有遗憾。而她也没有辜负所有关心她的人的期待，给了自己一个满意的答卷。”孙林说。

“我真的很喜欢跳绳。2024年巴黎奥运会上，曾有国际跳绳联合会在塞纳河畔组织了表演秀，我希望有一天跳绳比赛也能列入奥运会比赛项目。”孙雨甜表示。

勤奋造就“双料世界冠军”

“本来我和老师的目标是，能在2025年中国国际跳绳公开赛拿到一枚金牌就很好，所以‘双人同步’赛项比完，拿到冠军后，我们的心情就很轻松了。在‘个人花样’比赛时，我轻装上阵，没想到又一次零失误完成了比赛，取得了第二枚金牌。”孙雨甜腼腆地笑着，这个2013年出生的青岛小姑娘性格内敛却又目标明确。

“我今天穿的是国家队队服，2025年7月，我到上海参加国家队集训，更好地备战12月的国际大赛。”在市南区实验小学的操场上，孙雨甜聊起自己的备赛经历。“其实还是很紧张的，这次大赛没有预赛，而且每个人只有一次展示的机会。要与国内国外顶尖的跳绳高手‘一决高下’，我想着加一些有难度的动作，提高评分。”于是，孙雨甜反复练习“毽子后手翻”等高难度动作，那段时间手上、腿上因为高强度训练留下了很多淤青。

“起初，我总在落地时失去平衡，膝盖磕在地板上的疼痛感已经熟悉到不能再熟悉了，但是有位运动员说的，‘真正的突破往往藏在再试一次的坚持里’这句话一直激励着我，一开始可能十次成功一两次，后面就有百分之五十、百分之八九十的成功率，站到赛场上时，平时训练的肌肉记忆稳稳支撑住了我，最终零失误做完了所有动作，比赛结束停住的那一刹那我就有一种非常‘幸福’的预感。”果不其然，裁判组被孙雨甜完美的表现征服，纷纷给出高分，就这样，“双料世界冠军”已“炼成”。

在大家眼中，孙雨甜讲话不多，却很知道自己要做什么，她就这样一步一个脚印地登上“顶峰”。“每年年初，孙雨甜都会写下自己新一年的目标，并努力实现它。市南区实验小学体育教师焦裕双展示了2024年1月1日和2025年1月2日孙雨甜写下的年度目标：“2024年30秒双摇目标78个，30秒交叉目标10个……”“2025年30秒单摇目标93到95个，3分钟单摇目标460个……”

小花园是“梦开始的地方”

“从幼儿园起，我就很喜欢跳绳，但是怎么也跳不好，手脚不太协调。放学后，爸爸就带着我到楼下小区花园里练习，耐心地教我手和脚怎么同步发力，我逐渐掌握了跳绳的基本技巧。后来我来到市南区实验小学读书，二年级时，跳绳社团纳新，我第一个报了名。”孙雨甜说道，她对跳绳的热爱开始滋长出枝蔓。

“雨甜刚进社团时，我就注意到了她，虽然她的弹跳力很好，但是可能身高比同龄小孩高一些的缘故，跳绳速度和对新动作的接受速度都比较慢。”焦裕双告诉记者，“后面雨甜开始参加区赛、市赛、省赛，在交叉跳等项目中优势很明显，但是花样跳的能力不足。”焦裕双介绍，2023年6月，孙雨甜参加全国跳绳联赛哈尔滨站的比赛，获得集体花样自编赛项第一名、集体规定套路花样赛项第二名，在个人赛中却没有获得名次。“那次之后，我就有了想要获得一枚独属于我自己的金牌的很强烈的想法。”孙雨甜说，她渴望用一场属于自己的表演去赢得一枚勋章。

属于孙雨甜的个人花样跳绳编排成型后，已经临近寒假。“这是我的第一个个人花样作品，确实有很多动作还很生疏，我需要大量的练习。”孙雨甜暗下决心。

于是，楼下小区花园又成了孙雨甜的“秘密”训练基地。青岛的严冬寒风又干又冷，像刀片割在运动中的她的脸上，然而无论飘雪还是微雨，孙雨甜每天都坚持训练，即使感冒低烧也不放松。她急促呼出的白气在冷空气中凝成雾，模糊了视线，却模糊不了她眼中跳动的火苗。她学会了在凛冽中调整呼吸，让每一次跳跃都精准如钟表。日复一日，花园的角落见证了她的蜕变。

“寒假结束，开学的第一节社团训练课，我就看出了她的‘大变样’，那种坚持训练后的痕迹非常明显，她的跳绳动作变得利落、游刃有余，神情也更坚定、自信了。”焦裕双说道。

厚积薄发一路“越跳越高”

孙雨甜开始了自己的“收集”奖牌之路。2024年8月，她获得了山东省跳绳

比赛个人花样第一名、两人车轮跳第一名，个人花样省赛奖牌梦达成；2024年12月，全国跳绳锦标赛中，她获得双人同步冠军，个人花样第五名；2025年7月15日，全国跳绳联赛重庆黔江站，她获得个人花样第四名、双人同步第一名；2025年7月31日，世界跳绳锦标赛，孙雨甜获得四人同步第五名、双人同步第七名；2025年11月，全国跳绳联赛江阴飞马水城站，她获得个人花样第二名、30秒间隔交叉跳第二名等；2025年12月，孙雨甜站上国际赛事领奖台，取得“个人花样”和“双人同步”的双料冠军，这场大赛汇聚了数量瞩目的各国跳绳高手，孙雨甜的光芒终于耀眼绽放。

“正是因为各种赛事的磨炼，雨甜的比赛经验越来越足，眼界越来越开阔，也越来越有‘雄心’，每一次的积累，孕育出了‘双料世界冠军’这枚硕果。”焦裕双说道。“刚进入社团的雨甜特别腼腆，几乎不怎么说话，经过一场场比赛，她逐渐变得开朗自信了起来，也很喜欢帮助社团里的其他同学学习跳绳。”

“孙雨甜刚加入的那年，社团人数还比较少，如今，市南区实验小学跳绳社团有在册队员62人，涵盖了二至六年级学生。社团每周于周二、周四下午进行两次集中训练，训练内容有基础体能和速度训练、花样技巧训练、集体项目磨合等，由高年级优秀队员担任小组长，协助教练训练。”焦裕双介绍。

“孙雨甜获得双冠的消息让学校师生倍受鼓舞，和她搭档‘双人同步’赛项的于果也是我们学校已毕业的2019级学生。市南区实验小学根据不同学段学生特点，以青岛市‘十个一’项目为基础，加强体育社团建设，将花样跳绳、击剑、帆船等纳入学校特色项目，满足学生不同的特长发展需求。在普及和共同发展的基础上，突出特殊禀赋学生的发现和培养，通过完善

‘课程超市’等措施，因生制宜，使学生特长在各学段得到有效衔接和提升，让优秀的孩子脱颖而出。”

市南区实验小学教务处副主任洛圆博说道。



扫码观看相关视频
拍摄/剪辑 记者
王彤 管浩然