许凡：跳绳不起眼，却能逆袭人生

本报记者 陈素琴

“每次看到学生站上领奖台，就仿佛看到18岁那年，我丢开拐杖迈出的第一步。”

回眸2013年，在新加坡亚洲跳绳锦标赛赛场上，一位小个子中国学生在3分钟单摇跳项目上获得998次佳绩，将3分钟单摇跳亚洲纪录大幅提升。在此之前，国外选手12-15岁青少年组的3分钟成绩只有不到900的水平，从来没有一位跳绳教练“妄想”将3分钟的成绩练到近千次。在这背后，有一位右腿残疾、18岁前无法正常行走的东阳人——中国跳绳国家队总教练许凡。

当聚光灯照亮领奖台，很少有人知道这位缔造冠军的教练曾是一个连走路都需要支具固定的孩子……如今，许凡更是培养了30多位世界跳绳冠军。

从走到跳 实现逆袭

许凡的童年被禁锢在支具和拐杖中。1985年出生于东阳画水镇许宅村的他，右腿患有先天性胫骨假关节。在长达17年里，他无法像正常孩子一样行走奔跑。

从1岁到18岁，他的双腿经历了多次大型手术：1岁时不幸骨折，6岁前，只能靠单跳艰难前行。经过四次手术后，才勉强能够走路，但依然离不开拐杖的支撑。2003年，许凡考上大学。奇迹般地，胫骨竟不再骨折。他自嘲“18岁才真正学会走路”，但这个“新生”的年轻人紧接着萌生了一个疯狂的念头——他要跳起来。不是为了证明什么，而是为了让萎缩的右腿重新找回力量。

“一直以为拿根绳子跳就好，直到接触后，才发现跳绳运动远不是这么简单。”许凡回忆。没有专业老师指导，他就在网上找视频学习；腿部力量不足，他就加倍训练强度。大二那年，他正式开始了花样跳绳的探索之路。

凭着这些摸索总结出的训练方法，大二的许凡成为颇有名气的跳绳高手，并慢慢融入了周围的跳绳圈。受年龄、身体等各种因素限制，许凡知道不可能在竞赛道路上走很远，但总结出的方法是否能带出专业跳绳选手？抱着这样的想法，2007年许凡参加了首届全国跳绳裁判员教练员培训。

梦想不息 转型教练

大学毕业后，许凡先来到厦门做青少年跳绳教练，后因种种原因离开。到了2007年底，许凡再次作出一个大胆决定——辞职回乡创业。在画水镇许宅村的老家，许凡开始了长达10个月的研发。他结合自己训练时的痛点，反复试验改进。2008年，一条获得国家专利的珠结绳终于诞生。这种绳子与传统跳绳截然不同：外部包裹着一段段塑料珠子；手柄设计更长，并配备两个小按钮可任意调节长度。“它的优势就是不打结、不打卷。长手柄容易控制绳子，还能保护人不被绳子打到。”许凡解释。

随着专利跳绳的热销，许凡的事业版图不断扩大。2008年4月，他创立了中国跳绳网；2009年5月，正式成立跳绳小凡文体用品有限公司。此时，命运再次向他展示了跳绳运动的广阔天地。许凡说：“我们团队12个人，主要是做跳绳的培训，他们的身份是教练员国家级跳绳裁判员以及赛事执行者。”

2010年，在跳绳领域已小有名气的许凡重整旗鼓，再次踏上教学之路。这一次他到了重庆，在当地参与推广跳绳的各类活动。2011年，他在一次校队训练中，发现了极具天赋的段中飞：“这孩子，手快得像闪电！”在许凡量身定制的训练计划指导下，段中飞的跳绳水平突飞猛进。

2013年，许凡迎来人生重要转折——成为中国跳绳国家队教练。他组建的专业团队不断扩大，在全国各地有20多所合作学校，最近5年合作过的单位超过百个。“校园推广我们主要先做大课间，让每个班每个人都参与跳绳，慢慢地从中挑选跳绳队。第二个就是直接组建精英队，开始训练跳绳技能，参加区赛市赛甚至是国赛，以点带面。”

一绳在手“跳”战人生

执教国家队后，许凡立下誓言：要把中国的花式跳绳推向世界巅峰。当时外国选手普遍认为中国选手只注重速度，在花式项目上难有作为。

许凡带领团队向偏见发起挑战。2014年，世界跳绳锦标赛在香港举行，由许凡指导的弟子段中飞获得15岁以下组别大师赛冠军，成为中国首个世界跳绳大师。2013年在亚洲跳绳锦标赛中获得3分钟单摇冠军，2016年在世界跳绳锦标赛男子15岁以上组别中两破世界纪录，这一突破让国际跳绳界开始对中国选手刮目相看。2017年，他率队出征在韩国仁川举行的第九届亚洲跳绳锦标赛，担任国家队总教练和技术总指导。

2019年挪威跳绳世界杯赛成为许凡教练生涯的高光时刻之一。他指导的郑州76中代表队获得团体项目11个冠军、4个亚军、4个季军，个人项目8个冠军、4个亚军、6个季军。弟子杜婷婷继2018年破世界纪录获得世界跳绳大师称号后，再次刷新30秒单摇赛会纪录。

三十多项世界纪录、三十多个世界冠军——这是许凡和他的团队交出的成绩单。曾经被外国人认为“只会速度”的中国队，如今在花样跳绳领域同样大放异彩。

从拄拐少年到国家队总教练，许凡走过的是一条布满荆棘的道路。目前，已参加了3届亚锦赛、3届世锦赛，带领中国跳绳队站上世界之巅。他创立的跳绳小凡俱乐部，持续在全国各地开展跳绳培训，推广这项改变他一生的运动。许凡说：“跳绳教会我的不仅是身体的平衡，更是生命的平衡。绳子打在地面的每一声脆响，都是对命运最有力的回应。”

短评

体育是精神力量

在许凡身上，可以看到体育所展现的内驱力，这是一种超越单纯竞技或锻炼的深层心理动力，既推动个人突破极限，也塑造积极的生命态度。

相对于当代社会存在的“躺平”文化，体育内驱力提供了另一种生存范本。许凡通过挑战身体极限来雕刻自我形态，在痛苦地重复中寻找自由。每一次肌肉的酸痛、每一滴汗水都是对“成为更好自我”这一目标的具体实践。它的最终指向的并非名次和奖牌，而是一种生命态度：在重复中寻找差异，在限制中发现自由，在必然性中创造可能性。

这种内驱力使体育成为一种精神力量，每个参与者都在演绎属于自己的英雄史诗——不一定有观众，却充满意义。 （洪 漩）