

北京时间10月29日晚上10时30分,在巴林首都麦纳麦,2024年世界中学生夏季运动会男子跳远决赛结束,来自青岛为明学校的徐卓凡以7.46米的跳远成绩夺得冠军,为中国代表队拿下一枚宝贵金牌。作为中国男子跳远唯一的选手参赛,站上国际领奖台,徐卓凡表示,他既激动又失落,“很荣幸我能够为国家争光、为学校争光,失落是因为没有突破自己7.73米的最好成绩。”

这一跳跳上世界舞台 青岛高中生夺得世界冠军

青岛为明学子徐卓凡斩获2024年世界中学生夏季运动会跳远冠军

从小就有“飞天梦”

“比赛前看到参赛队员实力都比较强,很幸运自己能夺冠。接下来会继续稳扎稳打,向明年的世界青年田径锦标赛冲击。”徐卓凡说。今年9月,他曾在2024年中国田径协会青少年体校俱乐部田径联赛(总决赛)中,他以7.73米跳远成绩夺冠,徐卓凡表示,本次世界中学生夏季运动会上没有发挥出自己的最好水平。

出生在西海岸新区的徐卓凡从小有一个“飞天梦”,他崇拜电视里的运动员驰骋赛场,“一飞冲天”不断超越极限为国争光。“我就想以后成为那样的人。”小时候的徐卓凡默默在心中立下志向,他把跳远定为最初的梦想。

在青岛西海岸新区育才小学上三年级的徐卓凡,记得有一天听班主任说学校要开运动会,大多数同学都报名跑步比赛,他却决定选择跳远。在老师的鼓励下,徐卓凡不负众望,如愿在校运动会上跳出第一名的好成绩,自那以后的每场校运动会,徐卓凡都在跳远比赛中拿第一名。

“我感觉跳远这个项目很好玩,跳一下就飞起来的感觉,让我有一种可以实现‘高飞’的梦想。”升入滨海初级中学后,徐卓凡没有拿出很多时间练习跳远,直到初三那一天,青岛为明学校的体育教练初宏屹到学校选学生,一眼看中了身高1.78米的徐卓凡,“跟我去为明学校吧。”面对初宏屹教练发出的邀请,徐卓凡非常激动,“青岛为明学校实力强大,在全国排名前列,培养出了戴起源于、罗悦等清华、北大学生。我能被教练选中非常幸运。”徐卓凡说。

无数次起跑找节奏

“我很感谢青岛为明学校初教练,是他发掘了我的天赋,如果不是他,我应该会去一所普通学校。”被青岛为明学校高中部体育班录取后,徐卓凡开启了



青岛为明学子徐卓凡和教练初宏屹。

高中时光。

早晨7时起床,上午练核心力量,下午上专业课,高一一年里,徐卓凡凭借热爱,把训练当成习惯,对每天都充满期盼。“我的天赋是起跳点特别高,像是在空中飞起来一样。”一般来说,起跳的时机应该是在速度达到最高点的瞬间,这样可以确保运动员在起跳时具备最大的动力,并将其转化为距离,而在跳远运动中,起跳技术是至关重要的一环。

在无数次的练习中,徐卓凡找到最适合自己的步点节奏,47.5米的助跑距离用19步跑出“加速度”。“教练告诉我要把自己的节奏跑出来,然后步点节奏要清晰、稳定。助跑后六步要求高重心,最大速度出现在后几步,这样起跳衔接会更流畅。”徐卓凡将教练的话牢牢记在心里。

在高中,徐卓凡的身高长到1.93米,出色的身体条件足以尝试其他比赛项目,他练过短时间的400米短跑,以53秒成绩达到国家二级运动员水平,但徐卓凡表示,跑步只是为了拉能力、练耐力、打基础,他最喜欢的运动项目一直是跳远。

顶住压力不断超越

在高一升高二的暑假,徐卓凡腰肌劳损肌肉拉伤,那时他的跳远最好成绩是7.25米。养病的一个多月,徐卓凡有过迷茫,是教练初宏屹不断给他自信,让他慢慢从伤病中痊愈。重新回到赛场,徐卓凡的跳远成绩却掉到了6.7米。

“训练累点苦点咬咬牙坚持就行!”经过冬训期间的恢复训练,徐卓凡在教练的带领下,重返高光时刻,跳出了7.5米的好成绩,凭借过人的天赋、高度的自律和日复一日的艰苦训练,成绩突飞猛进,不到三年就接近国家级运动健将水平。

在2024年4月份举行的青岛市中学生田径运动会上,徐卓凡在男子跳远比赛中以7.55米打破了青岛市中学生运



青岛为明学子徐卓凡。

动会男子跳远尘封20年的纪录,超出原纪录20厘米,这个成绩同时也打破了青岛市男子跳远纪录。

“我要感谢青岛为明学校,感谢我的教练初宏屹,要不是教练一步一步带着我,我不会获得现在的成就。”如今,站上国际领奖台,徐卓凡将坚持梦想,朝着“更快、更高、更强”的运动目标继续努力。

激发学生成长潜力

在青岛为明学校,真正实现“面向全体,面向未来”,做到“教育可以更精彩,学生可以更优秀”。徐卓凡曾说道,“谢谢我的爸爸妈妈让我来到了为明学校,曾经感觉自己很渺小,两年多的时间,为明学校让我成为闪闪发光的人。”

据了解,青岛为明学校坚持“用心做教育,用心培养好每一个孩子”,多元高中部以“多元培养,多元发展,多元成功”为理念,开设丰富的特色课程,实施个性化的培养,通过“四个一”(一生一导师、一生一方案、一生一课表、一生一作业)培养方案,充分挖掘学生潜能,激发学生学习成长潜力。

“能文能武磨利剑,文化艺体两手抓。”近年来,青岛为明学校高考成绩不断创造“低进高出、高进高出”的好口碑,通过自主招生、强基计划、单招高水平、综合评价招生、夏季高考等途径,先后培养5名学生考入清华大学、北京大学,一批学生被复旦大学、上海交通大学、哈尔滨工业大学、北京理工大学等著名高校录取。

近几年,学校本科达线率和特招线达线率一直保持高位提升。在教育部白名单赛事中,高中部近年获得全国一等奖18项,全国二等奖34项,全国三等奖49项。2024年,学生谷王傲海以山东省第六名、青岛市第一名的成绩获得全国数学奥林匹克决赛银牌,2人获得全国中学生地球科学奥林匹克竞赛省一等奖。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于娜



◆徐卓凡斩获2024年世界中学生夏季运动会冠军。