

# 岛城高三学子跳出世界冠军

青岛为明学校学生徐卓凡在2024年世界中学生夏季运动会上夺得跳远比赛金牌

10月29日,在2024年世界中学生夏季运动会上,来自青岛为明学校的高三学子徐卓凡凭借过硬的实力,在男子组跳远比赛中为中国代表团斩获一枚金牌。据了解,2024年世界中学生夏季运动会由国际中学生体育联合会主办,于10月25日在巴林王国首都麦纳麦开幕,共吸引了全球近70个国家和地区的5300多名运动员、教练员参加,中国代表团共派出了全国22个省区市的103名运动员参赛。

## 人物名片

### 徐卓凡

年龄:18岁

身份:青岛为明学校高三学生

“稳扎稳打,只要坚持就一定会成功。”

你有故事,请联系我  
**早报热线:82888000**

## 访谈

### 每天固定训练 五六个小时

记者:你是第一次参加竞技类比赛吗?

徐卓凡:这次是我第一次参加世界级比赛,全国类的比赛之前参加过,还在全国第一届学生青年运动会中获得亚军,在全国体校俱乐部、全国优师等赛事中夺得过冠军。

记者:作为一名高三学子,你是怎样平衡专业训练和文化课学习的?

徐卓凡:高中生活比较忙碌,我每天的时间安排基本是训练—上课—训练—晚自习,反复循环,每天固定训练五六个小时。训练累了就学习,学习累了再进行训练,相互交替进行,反而没有那么累。



扫码观看相关视频  
剪辑 记者 肖梦婕



徐卓凡(右)夺得2024年世界中学生夏季运动会男子组跳远比赛金牌。

### 徐卓凡: 高中时才开始正式训练

记者了解到,本届运动会,中国代表团共派出全国22个省区市的103名运动员参赛,其中女子运动员55人,男子运动员48人,参加田径、游泳、三对三篮球、沙滩排球、网球、跆拳道、国际象棋等17个大项、124个小项的比赛。来自青岛为明学校的徐卓凡是参加男子跳远比赛的唯一一名中国选手。面对各国高手的激烈角逐,徐卓凡展现出了极高的竞技水平,最终勇夺桂冠。

记者通过电话采访徐卓凡时,他还在巴林,声音里透露出少年人的稚嫩与青涩。谈到在跳远比赛中夺得金牌,徐卓凡有些腼腆地说:“能获得金牌靠的不仅仅是我的个人的努力,和父母的培养、教练的指导、学校的帮助都是分不开的。”他告诉记者,直到高中时正式接受专业训练,他才发现自己在田径方面的天赋。后来经过初宏屹教练的专业教导,一步步有了今天的成绩。

“稳扎稳打,只要坚持就一定会成功。”徐卓凡说,这是自己一直坚信的成功秘诀,只有通过脚踏实地的努力,才有可能获得成功。

徐卓凡说拿到金牌后,他的下一个目标就是争取明年拿到国家级运动健将证书。为了这个目标,他会继续努力。

### 初宏屹教练: 在运动会上“慧眼识珠”

“我就知道自己不会看错,这孩子一定能出成绩!”徐卓凡的教练初宏屹对记者说,徐卓凡上初三时参加了西海岸新区中学生运动会,他就是在那时发现徐卓凡身体条件优越、弹跳力好,拥有很高的运动天赋。谈到徐卓凡在2024世界中学生夏季运动会上夺冠,初宏屹兴奋不已,“看见成绩的那一刻,我和徐卓凡都很激动。这是对他多年训练

和付出最好的回报,也是一份至高的荣誉!徐卓凡在比赛中的最好成绩是7.73米,平时在训练中能达到7.8—8米,这样的成绩在同年龄段的运动员中是非常突出的。”

初宏屹说,对于运动员来说,比赛中比的不仅是体能和技能,更是对心理素质的考验。中国代表团10月22日抵达巴林,而徐卓凡参加的跳远比赛要等到10月29日才举行。比赛项目时间安排靠后,对参赛选手的心理素质是一种极大的考验。此外,巴林的环境和气候都与国内相差甚远,中国队员们都有些不适应。为了让徐卓凡维持最佳状态参与竞技,初宏屹每天精心安排训练,并鼓励他放松心情,参与一些轻松的活动,帮助他更好地适应场地、调整节奏。

徐卓凡进入青岛为明学校后,到高一才开始接受系统的训练。在训练过程中,他展现出了极高的自律性和配合度,每次都能认真完成训练计划。教练为徐卓凡量身定制了科学系统的训练计划。徐卓凡凭借过人的天赋、坚韧不拔的精神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。

记者了解到,在此次夺得世界冠军之前,徐卓凡已经在多个大赛中取得了不俗的成绩:在全国第一届学生青年运动会上获得亚军,在全国体校俱乐部、全国优师等赛事中夺得过冠军。此次徐卓凡能够参加2024年世界中学生夏季运动会,是因为在世界中学生选拔赛中表现优异,并参考了他在2023年全国第一届学生青年运动会上的成绩。

### 徐卓凡爸爸: 始终坚持鼓励式教育

“孩子天生好动活泼,从小就热爱体育运动。”徐卓凡的父亲告诉记者,徐卓凡自小学起几乎每年都会参加学校组织的运动会,尤其热爱跳远这项运动。上初三时参加西海岸新区中学生运动会成为徐卓凡人生路上的一个转折点,在这场比赛中他获得了三级跳比赛冠军、跳远比赛第四名,其过人

的天赋吸引了伯乐——教练初宏屹的注意。初中毕业后,徐卓凡凭借跳远特长进入青岛为明学校,从此开始接受跳远专业训练。

徐卓凡的爸爸说,徐卓凡属于天赋加努力型的选手,初三时身高就已经1.8米了,升入高中后更是长到1.93米。优越的身体条件再加上每天固定五六个小时的高强度训练,造就了冠军的诞生。

当被问到培养出如此优秀的孩子有什么秘诀时,徐爸爸有些腼腆地笑了,他说自己多年来一直坚持鼓励式教育,做孩子最好的朋友。他表示,孩子有理想有目标、生活快乐才是最重要的,自己从来没有刻意地进行引导。未来希望徐卓凡能更好地成长,无论学习还是训练,只要努力过就是最好的结果。

### 青岛为明学校: 为每个学生找到成才之路

青岛为明学校相关负责人告诉记者,徐卓凡作为跳远特长生,是个十分努力的孩子。除了体育训练,他学习文化课也非常努力和认真。体育生需要每天固定训练五六个小时,为了平衡训练和学习的关系,学校特别制定了体育生训练和文化专业课程,派专门的老师负责教学,保证体育生在训练的同时文化课不掉队。

青岛为明学校坚持“为每一个孩子发展提供适合的教育”的教育理念,坚信每一个学生都能成功,只要因材施教,坚持多一把评价的尺子,就会多出一名好学生。青岛为明学校在培养模式上坚持“多元化”,包括多元课程、多元发展途径。高中部坚持“四个一”的培养模式,即一生一方案、一生一课表、一生一导师、一生一作业。

青岛为明学校相关负责人说,“每个孩子的情况都是不同的,需要分别规划属于每个孩子的成长成才之路。有些孩子适合学习,就引导他们专攻文化课;有些孩子喜欢文艺和体育,就要因材施教。就像徐卓凡,他热爱跳远、专注训练,最终夺得了金牌,更加验证了学校的教学理念。”