

在刚刚落幕的2026年青岛市中学生田径运动会上,男子110米跨栏项目成为全场焦点。来自即墨二中的王玉豪以近乎完美的技术表现和绝对的速度优势强势冲线,不仅摘得桂冠,还以14秒13的个人成绩打破了市级110米栏尘封22年的纪录。他用一场“天赋+苦练”的精彩演出,征服了现场所有观众与裁判。

“飞人”少年,一骑绝尘!

即墨二中王玉豪以14秒13夺得110米栏冠军 破尘封22年市级纪录



扫码观看相关视频
剪辑 记者 肖梦婕

王玉豪用汗水改写尘封纪录。

现场 | 赛场惊艳 一骑绝尘

“冠军!”4月12日,在青岛体育中心国信体育场举行的2026年青岛市中学生田径运动会上,110米跨栏项目成为最受期待的项目之一。

全场屏息静待,发令枪响,来自即墨二中的初三学生王玉豪如离弦之箭弹出,以协调的跨栏动作和绝对的领先优势一骑绝尘。在十几秒的比赛中,王玉豪的起跑反应极快,前三步节奏清晰有力,接近第一栏时没有丝毫减速。攻栏、下压、衔接跑,每一个动作都流畅得如同教科书。最终他率先撞线,计时牌上的数字定格在14秒13——一个足以让专业教练眼前一亮的成绩。

赛后,现场的欢呼不仅因为王玉豪以绝佳姿态夺得冠军,更因为这名年仅15岁的小将打破了尘封22年的市级110米栏纪录。“他的身体条件在同年龄段中确实属于罕见。”现场一位资深田径裁判评价,“身高、腿长、核心力量以及栏间节奏感,都是优秀跨栏运动员的天然底子。”

幕后 | 泳池转身“地下”磨剑

王玉豪的名字响彻赛场,掌声与欢呼声久久回荡。然而,聚光灯背后鲜为人知的是,这位冠军的跑道始于一次勇敢的放弃,成于一年昏暗地下车库的孤独奔跑。

“妈,我真的不想游泳,我喜欢田径!你让我去学田径,我一定跑出个好成绩。”赛后,记者联系到王玉豪的母亲孙女士。原来,王玉豪并非从小练习田径,而是半路转行。喜欢游泳的孙女士在王玉豪上小学时给他报了游泳班,一方面培养兴趣,一方面锻炼身体。然而王玉豪一直对游泳提不起兴趣,直到

一次机缘巧合接触田径,点燃了他心里始终藏着的一团火。他痴迷于陆上速度与爆发力的较量,尤其是跨栏那种“飞越障碍”的酣畅感——风在发丝间呼啸的声音深深感染了他。游泳更多是与自己较劲,而跨栏是速度、力量、技巧的瞬间共振,越过栏架后加速冲刺的感觉让他热血沸腾。

四年级开学第一天,孙女士带着儿子做出了一个让家人和游泳教练都意外的决定:放弃游泳,从零开始练田径,专攻110米跨栏,随后王玉豪加入了即墨华山路小学的田径训练队。在教练带领下,他利用自身先天优势,迅速在队伍中展现出亮眼成绩。那一年,看着身边的高年级学员有的在区运动会上拿到好成绩,王玉豪暗暗发誓,自己也要跑出奖牌。他意气风发地向教练立下目标:第二年拿到区运动会跨栏冠军。

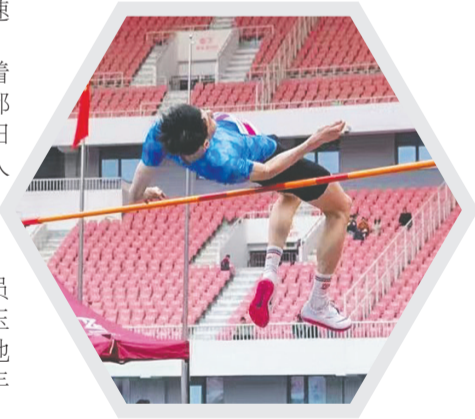
为此,王玉豪开始了极其自律的“地下”备赛训练。为避免雨雪天气影响,他把场地设在自己家的地下车库里,一年时间,他利用一切碎片时间,在地下车库练跑步和专项素质。没有明亮光线,没有栏架,没有跑道,他就地取材,反复练习起跑节奏。空间不够跑全程,就反复练前三步启动和栏间五步节奏;里程不够,就来回跑十几遍。雨天、寒冬,地下车库成了他的“封闭训练营”,水泥地上的脚步声是唯一的伴奏。

历程 | 天赋是礼物 选择是勇气

一年后,即墨区中小学田径运动会。五年级的王玉豪首次参加110米栏正式比赛。没有豪华装备,没有长期专业场地训练,只有在地下车库磨出来的起跑敏锐度和一年不曾间断的节奏记忆。发令枪响,他如弹簧般弹出,栏间衔接干净利落,冲刺坚决——第一名。这个冠军对王玉豪而言,意义不在于金牌本身,而是向自己证明:放弃游泳转行田径不是冲动,地下车



冲刺、踏跳、飞跃——一气呵成。



运动员过杆,身轻如燕。

光。地下车库那段日子很苦,没有观众,没有掌声,但每天多跑一圈,就离梦想更近一点。

王玉豪在即墨二中的教练宋国培感慨道:“110米跨栏项目对学生的身高、腿长以及身体协调能力有较高要求。这些条件王玉豪都非常符合,但最难得的不是身体天赋,而是他敢选、敢舍、敢在地下车库默默熬过无人看见的时光,这种心性比金牌更珍贵。”

成长 | 汗水不欺 心性可贵

“天赋”这个标签背后,是王玉豪日复一日的“自讨苦吃”。宋国培透露,王玉豪虽然开始练110米跨栏不算早,但他极度自律且耐得住枯燥。当别人完成训练计划后休息,他主动加练起跑和过栏落地稳定性,一个动作反复打磨几十遍,他每天雷打不动完成专项拉伸,风雨无阻。“有时练到腿发软、磕在栏架上,青紫一片,他咬着牙爬起来接着练。”宋国培说,“王玉豪不是只靠天赋吃饭的运动员,他懂得思考,每个栏的攻栏角度、每步步点都在琢磨。这次比赛只是他成长路上的一站,只要保持这份对跨栏的执着,他有潜力冲击更高级别的赛事。”

从泳池到跑道,从地下车库到冠军领奖台——王玉豪用一年多的孤勇奔跑,完成了一次漂亮的追梦逆袭。他的故事告诉我们:真正的强者不是从不迷茫,而是敢于放弃不适合的坦途,转身走向心里真正热爱的那条窄路。

下一步,这位“跨栏少年”已将目光投向5月即将启幕的省运会。对于他的未来,孙女士表示:“如果他在体育特长方面有所建树,我们家长就支持他继续深耕体育,考上一个好大学,争取为国争光。”一块金牌是荣耀,更是新的起点。今年的青岛市中学生田径运动会赛道已归于平静,但王玉豪的奔跑远未停止。彰显少年意气,致敬每一份不为人知的刻苦。

新闻延伸 | 4名学子打破赛会纪录

本次运动会共产生102枚金牌,有3个项目的4名同学打破赛会纪录。即墨二中王玉豪和城阳四中高家宏双双打破初中组110米跨栏尘封22年的赛会纪录;青岛六十八中孔翔骏打破普通高中组男子七项全能22年纪录,同校辛睿打破普通高中组男子跳高纪录。这些成绩充分展现了我市学子昂扬向上、奋勇争先的精神风貌,也充分体现了我市贯彻落实“健康第一”教育理念和校园体育育人的丰硕成果。

下一步,市教育局将以此次全市中学生田径运动会的成功举办为契机,以促进学生全面发展“十个一”项目为抓手,抓牢抓实“每天一节体育课”“综合体育活动两小时”,创新开展田径、足球、篮球等13项市级校园阳光体育联赛,带动更多学生参与班、校、区、市四级竞赛活动,持续提升全市中小学生体质健康水平。

库一圈圈跑过的路,每一步都算数。

区运会的成功给了他巨大信心。升入初中后,他进入即墨二中田径队,接受更系统的训练。教练为他重塑攻栏技术,强化膝关节灵活性与过栏重心控制。到了2026年青岛市中学生田径运动会,站上110米栏决赛起跑线的王玉豪,已不再是那个地下车库里的懵懂少年,而是一名技术日趋成熟的跨栏选手。枪响、攻栏、加速、压线——冠军。区冠军曾证明了自己,而这一次,他刷新了尘封22年的市级纪录。

“拿到这个冠军,是我没想到的!”王玉豪感慨,本次市中学生田径运动会,他共参加两项比赛:400米跨栏和110米跨栏。备赛期间,他对400米栏很有信心,也如愿拿到了冠军;但对110米栏心里有些忐忑,因为同组中有2025年的省冠军。面对强敌,王玉豪顶着压力,凭借强大的心理素质以最佳状态拼尽全力。直到冲线后听到自己夺冠的名字,他才明白:天赋是别人看到的,只有自己知道真正想追的