

# 7.55米！岛城中学生数他跳得远

## 青岛为明学校徐卓凡打破尘封20年的青岛市中学生运动会男子跳远纪录



日复一日的努力训练是徐卓凡创纪录的关键因素。

在上月结束的2024年青岛市中学生田径运动会上，来自青岛为明学校的高三学生徐卓凡在男子跳远比赛中跳出7.55米的成绩，让尘封20年的青岛市中学生运动会男子跳远纪录“长”了20厘米，这个成绩同时也打破了青岛市男子跳远7.47米的纪录。这个从高一下学期才开始练习跳远专项的男孩，在校田径队专业教练的悉心培养下，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。日前，记者来到青岛为明学校，听徐卓凡的教练讲述这名“跳得最远”的青岛中学生的故事。

### 进步飞速 高一到高三一年“跳一级”

高，是徐卓凡给人的第一印象。这名身高1.93米的18岁少年，用青岛为明学校田径队主教练初宏屹的话来说，身体素质特别好，对于跳远项目来说，尤其身高具有优势。三年前，西海岸新区滨海中学向青岛为明学校推荐了这个没有经过专业训练的好苗子，去初中选苗的初宏屹一眼相中了当时15岁身高就达到1.78米的徐卓凡。

“他的身体条件天生适合练跳远，个子高，大长腿，跳得高，而且身体不软。他初中时虽然没有专业练过跳远，但很喜欢跳远，常常穿着钉子鞋在学校自己练。”说起爱徒的优点，初宏屹滔滔不绝，“这个孩子能吃苦，爱钻研，非常努力，也比较聪明。”跳远属于技术型项目，需要教练员和队员互相配合，当教练发现一个小问题或者指导一个动作时，他很快就能领悟并且在训练中付诸实践。出色的身体条件和天赋，极高的训练积极性和自律性，以及强大的心理素质，这些优秀运动员的特质，徐卓凡都有。

来到青岛为明学校高中部之后，徐卓凡进入学校田径队，高一上学期打基础，以体能、素质、专项训练为主，从高一下学期开始专攻跳远，仿佛打通了任督二脉，进步飞速，堪称一年“跳一级”。“高一刚开始练，他的成绩是6.2米左右，还不到国家二级运动员水平；高二就跳到7.5米左右，达到国家一级运动员水平；高三再进一步，个人比赛最好成绩7.70米，接近国家级运动健将标准，训练中更是跳出过7.8米左右。”初宏屹笑称，作为教练，也没想过他这么快能达到如此高的水平。

### 轻松一跳 刷新尘封20年跳远纪录

2023年，上高二的徐卓凡第一次参加青岛市中学生运动会就拿了冠军，但因为有点小伤病，没能破纪录。今年4月，他第二次参赛，心态更加放松，预赛就跳出7.40米，打破了“躺在”秩序册上20年之久的我市中学生运动会男子跳远纪录，决赛跳出7.55米，再次刷新纪录的同时也打破了青岛市跳远纪录。

“比赛的时候我和他说，放轻松跳就行，我们以赛代练。”在初宏屹看来，参加市中学生运



青岛晚报·掌控传媒  
“声明原创”

使用“声明原创”作品须经授权同意  
(0532-82860085)

“想飞”是徐卓凡练跳远的最大动力。  
吴忠林 摄

动会，徐卓凡具备破纪录的绝对实力，“一方面，当时他马上就要参加2024年体育单招及高校高水平运动队招生全国统考(以下简称“全国统考”)，我们担心影响考学，有所保留，在赛场上并没有把状态完全调动出来；另一方面，因为他的生活即将结束，别留下遗憾，所以我鼓励他‘把这个纪录改成你的名字’。”

青岛素有“田径之乡”的美誉，涌现出一批又一批优秀的田径人才。记者在采访中了解到，巧合的是，市中学生运动会男子跳远前纪录的保持者是初宏屹的朋友，曾代表中国参加奥运会，如今他的“徒弟”打破了“朋友”保持的纪录，某种意义上也体现出“田径之乡”的一种传承。

在短视频平台上，徐卓凡破纪录的比赛视频点赞过千。他打破男子跳远纪录如此令人振奋，与我市中学生运动会纪录难破有很大关系。据了解，我市中学生田径运动会有的纪录已“沉睡”30多年，比如1990年创下的男子三级跳远纪录至今无人打破。

### 实力“硬核” 一月四赛“跳”出三个冠军

“徐卓凡的比赛经验比较少，我们属于高中，不像专业队有那么多比赛，但他从校运会、区运会、市运会、省赛到全国性比赛，把握每一次机会，不断‘跳’向更高级别的舞台。”初宏屹介绍，在去年举行的第一届全国学生(青年)运动会上，徐卓凡以7.68米的成绩获得银牌并入围今年亚青赛，遗憾的是，由于国家队集训与全国统考的时间冲突，他无奈放弃了参加亚青赛。

青岛市中学生运动会是徐卓凡今年开春的第一项比赛，他就此开启了连轴转的比赛模式：4月18日，他在全国统考中同样跳出7.55米，在报考清华大学男子跳远专项的考生中排名第一；4月24日，在江西上饶举行的2024年中国中学生田径精英赛暨世界中学生夏季运动会田径选拔赛上，他以7.52米的成绩夺冠；4月28日，他在2024年中国田径协会青少年体校俱乐部田径资格赛(北部区)跳出7.70米，将男子U20组冠军收入囊中，也刷新了个人正式比赛的最好成绩。

闯过统考关后，徐卓凡回到青岛为明学校，正在全力备战下月举行的高考，向自己的“清华梦”发起最后的冲刺。展望未来，初宏屹期待爱徒能顺利考上理想的大学，未来在跳远专项上继续突破，甚至有机会冲击国际赛场。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 董真

### 因为“想飞”爱上跳远 有天赋更须努力拼搏

徐卓凡作为一名普高生，是如何在竞技体育方面成为新纪录的创造者的？对于想要走体育生之路的学生和家长来说，这名跳远小将的成长故事颇具启发性。

记者：与足球、篮球相比，不少人觉得田径项目有些枯燥，你是怎么喜欢上跳远的？

徐卓凡：我从小有一个运动员梦，小学四年级的时候在电视上看奥运会跳远比赛，感觉运动员跳起来像在飞一样，特别羡慕。小学校运会一开始没人报跳远，我被“赶鸭子上架”，第一次跳远就拿了冠军，从小学到中学在校运会跳远比赛都是第一名。跳远最吸引我的地方在于，起跳的一瞬间，你的高度、你的远度带来的那种飞一般的感觉。不管什么项目，只要有兴趣，肯定不觉得枯燥。

记者：上高中之后，训练和学习的时间是如何分配的？

徐卓凡：训练要认真完成，学习也要努力。我每天训练5个小时左右，上午和下午各2.5小时，体能、力量、速度、技术训练轮着来，其余时间除了吃饭睡觉外都在上课学习；晚上9点半下课，回到宿舍踩腿放松，收拾一下就睡了，运动员按时休息很重要。高中三年就这样日复一日地坚持了下来，基本是运动场、宿舍、教学楼“三点一线”。冬天储备训练有时特别累，我就去想自己定下的成绩目标，必须努力拼搏才有机会实现自己的梦想——走高水平运动队招生这条路冲击清华北大。感谢我的启蒙教练初宏屹老师对我的发掘、培养和指导，感谢学校为我们体育类考生单独编班和个性化的文化课辅导，让我可以在专业训练的同时兼顾文化课学习。

记者：除了跳远之外，平时还有什么爱好？

徐卓凡：我们体育生和教练都是常年无休，像是刚刚过去的“五一”假期也安排了训练。偶尔有休息时间，我们会去海边玩，夏天在海里跳远，就是在沙滩上助跑到海里，也会有“飞一般的感觉”。

### 市中学生运动会破了三项纪录

在2024年青岛市“体彩杯”中学生田径运动会上，来自全市67所中学的1300余名运动员进行了6个组别68个田径运动项目的比赛角逐，城阳一中魏睿吉、即墨一中刘凯、青岛为明学校徐卓凡分别打破了高中男子110米栏、高中男子400米、高中男子跳远三项成绩纪录。

连破纪录的背后，体现了学生体质健康水平的有效提升。据了解，青岛坚持教体联动，联合体育部门，通过招聘高水平退役运动员和教练、目标化管理在职教师和外聘专家等形式，锻造高水平师资队伍，打造体育课程资源库，提升体育课程质量，在青少年培养和梯队建设等方面高度融合，促进学生的个性化发展。徐卓凡的“伯乐”初宏屹老师就是一位前省队队员，2018年来到青岛为明学校任教。

近年来，青岛“体教融合”不断结出硕果。近日，在阿联酋迪拜举行的2024年第21届亚洲U20田径锦标赛中，青岛六十八中高二学生张梦媛获得女子铁饼季军。此前，她曾获2023年第31届中日韩青少年运动会女子铁饼冠军，2023年全国第一届学生(青年)运动会女子铁饼第二名。