

从这里走出去的足球小将,都成了校园足球的“领军人物” 青训营成宁波青少年足球“先锋队”

□特约记者 戴斌



“ 日前,“航迪杯”宁波市首次足球青训营比赛在市体育中心笼式足球场落下帷幕,24支队伍分为11岁以下(U11)和9岁以下(U9)两个组别进行五人制较量。据宁波市足协副秘书长俞学丰介绍,宁波最早的足球青训营源头是足球夏令营。2011年第一次夏令营举办后,一些家长提出“是不是平时也能训练”,于是市足协利用周末时间开设了青训营。

近两年,各县(市)区和一些业余足球俱乐部也都分别开办了青训营,现在这些足球孩子已经成为宁波青少年足球的“先锋队”,他们中不少人是校园足球的“领军人物”。

体验过青训营的孩子,现在担任着校足球队队长

顾非繁,蛟川双语小学二(4)班学生,2013年夏天他还是一名幼儿园小朋友,被爸爸带到了青训营中。“老爸叫我来练练,我就同意了。”顾非繁说,现在他觉得自己参加的课外培训班中,足球是最好玩的。

一周前刚刚结束的宁波市青少年校园足球联赛小学丙组比赛,蛟川双语小学首次组队参加。在市青训营历练了几年的顾非繁当仁不让地担任起了队长职责。“去年学校里还只有我一个人练足球,今年校队训练的时候,大家都喜欢和我分在一组。比赛的时候,我在场上也要喊

喊,指挥一下大家跑位什么的。”顾非繁有些自豪地表示,学校的校队成立只有半年时间,而且全都是一二年级学生。即便如此,“校园足球联赛的时候我们校队也赢过球。小组赛一胜一平一负,我进了两个球。”

这次和青训营葫芦娃队友们一起比赛,顾非繁觉得很开心。尤其半决赛0:2落后的情况下,顾非繁从守门员改踢后卫位置,和队友一起4:2实现逆转。和多数孩子喜欢当前锋射门不同,顾非繁一直喜欢当后卫:“我最喜欢抢断,断他们的球。”

各个青训营里都有骁将,今年还出现外国球员和女球员

宁波市足协葫芦娃队另外一名队员胡启航,是宁波东海实验学校三年级学生,去年在北仑练了一段时间后,来体验了青训营活动。之后他坚持每周末都要到市区参加。有人问他有没有觉得训练辛苦,胡启航回答:“我不怕。不过妈妈变成‘太太团’成员了,每次要接送我。”一旁的妈妈听得直乐:“陪你们的是‘妈妈团’,不是‘太太团’!”

葫芦娃队去年成绩骄人,在宁波市娃娃组比赛夺冠之后,又在校园足球联赛丙组比赛夺冠,然后代表宁波参加省赛也取得冠军。不过本次决赛,他们在最后10秒出现失误,被对手绝杀,这也是市足协

葫芦娃队组队以来在正式比赛中首次输球。

值得一提的是,这次绝杀葫芦娃队的鄞州新城梦想队,有一名队员叫Eithan,是来自以色列的少年,目前跟随父母在宁波生活,中文、英文都会,球也踢得很漂亮。而江北聚星队里还有一名女队员名叫王骞斯迦,她是广济中心小学分校401班学生,因为爸爸是聚星青训营教练,所以就被拉去跟男孩子们一起训练。王骞斯迦是海曙区小学生运动会跳远和200米项目区纪录保持者,并且她的200米纪录超过男子纪录。有这样的身体素质,王骞斯迦球场上的表现自然也不输男孩子。

青训营早期的一批小明星,有些已进入恒大和绿城梯队

“现在越来越多的训练营开始发力,参加训练的孩子多了,肯定会有一些尖子冒出来。”俞学丰表示,市足协青训营早期的一批小明星中,已经有多人开始尝试职业足球道路。

2013年,年仅6岁的张特还是紫郡幼儿园的孩子,那年夏天他爸爸把他带进了青训营,如今张特已经进入了恒大足球学校。“另外还有两名我们这里出去的队员,缪晨曦进了广州恒大足校,马宇泽进了浙江绿城后备梯队。”俞学丰说。

业余比赛中如何避免受伤,看专业人士给球迷支招

□本报记者 奚源 综述

法国欧洲杯越来越接近,各种民间的足球赛事也正在如火如荼地开展中。不过在业余比赛中,如果忽略一些细节和习惯上的问题,不少球迷往往会遇到各种程度的损伤,轻者或许只是皮肉伤,严重的甚至还有骨折缝针。其实只要在平时稍加注意,完全可以将意外防患于未然。

不要小看热身和放松运动 不做好可能会让损伤不期而至

在日前举行的宁波鄞州区乡镇、街道机关八人制足球赛上,25支球队捉对展开竞争。来自集士港镇的姚振宇虽然在比赛中为球队打进球,但很快就因为肌肉拉伤被换下。赛后发现,他是因为自己没有做好准备活动,关节和肌肉没有活动开,结果在对抗的时候拉伤了。

经常进行体育锻炼的人都知道,进行大强度运动或者是比赛前,热身运动是非常必要的。因为参与业余足球的大多是球迷,不像专业运动员那样有赛前热身的习惯,即便有,很多也不规范。曾经为一些社会球队做过客座指导的绿城梯队教练许德明就建议,不管自己是纯“野球”还是参加比赛,热身运动都要做好,而且要做

做到位。“足球运动需要踝关节、膝关节、髌关节以及腰部不断进行各种难度或大或小的运动,给关节及其周围的肌肉、肌腱带来不小的压力,再加上外部意想不到的拼抢和对抗,损伤就有可能不期而至。”

此外,许德明认为,运动结束后的放松运动也不容忽视。一场酣畅淋漓的比赛之后,我们不能让身体马上停下来,而是要适当做些整理活动,使身体各器官系统机能,逐渐从运动状态恢复到安静状态。可以参照准备活动中的动作做一些牵拉练习,以降低肌肉紧张度,减少肌肉酸痛,促进肌肉疲劳恢复。这样更有助于消除疲劳,减轻或避免身体出现一些不舒服症状。

不要只图踢球畅快和刺激 不规范的动作和习惯会伤人伤己

踢球受伤其实是一件平常的事,但有时候因为一些不够规范的动作和不好的踢球习惯,不仅容易伤到对手,也会伤到自己。上个周末开始的临安市县市组足球赛上,连续几场比赛都出现了因为拼抢而受伤的情况,严重的甚至出现肋骨骨折和头部缝针。担任本次赛事技术顾问的浙江农林大学足球队教练田立山告诉记者,因为球迷不是职业运动员,很多处理球的动作不够规范,特别是在拼抢的动作和时机上。“一些不需要发力去拼的球,不

会去收一下,结果就伤到了。”

田立山认为,足球是一项对抗性比较强的运动,一般爱好者想要尽量少受伤,平时还是要多学习一下职业球员的处理球方式。多练习一下带球、停球等基本动作,减少铲球和对抗中使用关节部位等,以减少受伤和伤人的概率。特别是一些可追可不追,或者是自己与对方机会均等的“二分之一球”,可以选择放过去。“毕竟球迷平时都有自己的工作,一旦因为踢球受伤,会对自己生活带来很多麻烦。”田立山说。



激战正酣

上个周末,为时两天的镇海区第六届五人制笼式足球邀请赛在万市徐村星光足球俱乐部足球训练基地举行,共有八支球队参加。经过16场比赛的角逐,庄市街道代表队夺得冠军,骆驼街道、镇海区公安分局分获第二、三名。图为参赛选手争夺球权。

通讯员 吕斌波 文/摄