

# 成立3个月就拿下冠军！ 余姚特奥融合足球队共享绿茵乐趣

近日,2019国际特殊奥林匹克东亚区融合学校足球联赛在云南昆明举行。来自余姚的浙江阳明队一路披荆斩棘,最后以5:3战胜东道主云南昆明融合队,摘得C组桂冠。

据悉,浙江阳明队是一支由余姚市特殊教育中心和余姚技师学院(筹)共同组建的特奥融合足球队,共有10名队员,其中6名是特奥队员(智力障碍者)、4名是融合伙伴(非智力障碍者)。

## A 组建,余姚第一支特奥融合足球队成立

去年12月,余姚市特殊教育中心收到了特奥东亚区的邀请函,“之前,只有杭州市杨绫子学校和宁波市达敏学校参加过这一赛事,这是组委会第一次邀请省内县(市、区)的特殊教育学校。”市特殊教育中心副校长朱斌自豪地说。

为了参加这次比赛,市特殊教育中心与爱心联盟单位——余姚技师学院(筹)合作,紧锣密鼓地展开了前期筹备工作。今年5月,余姚市第一支特奥融合足球队——浙江阳明队成立了。

“其实,组建这支融合足球队并不容易,最大的难点在于符合条件的特奥运动员不多。”朱斌告诉记者,足球比赛对运动员身体素质和反应能力的要求相对较高,所以

## B 苦练,特奥队员付出了比常人更多的汗水

5月下旬,这支融合足球队开始训练。训练场地安排在余姚技师学院(筹)内,队员们每天至少训练一个半小时。“与融合伙伴不同,6名特奥队员都是零基础的,他们需要熟悉足球比赛的规则,一遍又一遍地练习运球、传球、接球等基本功。”球队主教练、余姚技师学院(筹)体育教师叶青青介绍。

训练这样一群特殊的运动员,也考验着叶青青的耐心。“好在他们对足球很感兴趣,学习的时候也很认真,不管是男孩,还是女孩,都很能吃苦,十分努

## C 夺冠,顶住压力捧回冠军奖杯

经过近3个月的艰苦训练,队员们终于迎来了比赛日的到来,本次比赛高手如云,共有12支球队。浙江阳明队参加的是小年龄C组,比赛为7人制,每队上场4名特奥队员和3名融合伙伴,其余队员为替补。在小组循环赛中,浙江阳明队连胜两场,但在第三场比赛中,以4比6惜败给东道主云南昆明融合队。“云南昆明融合队的实力很强,我们的队员有轻微的高原反应,那场比赛踢得比较吃力。”叶青青说。

最难忘的是与云南昆明融合队决赛的最后10分钟,对方以3:1的比分



遴选队员时,只能在轻度智障人群中找。“但我们参加的组别为C组,对运动员的年龄要求为11周岁至16周岁,又规定参赛的特奥队员智商在70以下,可供选择的范围就小

了很多。”

筛选、测试……在综合考评学生的心理水平和身体机能,并征得家长同意后,市特殊教育中心顺利选定了6名特奥队员。

力地完成每一次训练任务。”叶青青向记者透露,暑假期间,队员们不畏酷暑,坚持训练,遇到困难都一一克服了。

见证特奥队员一路成长的,除了教练,还有4名融合伙伴。示范动作、讲解战术……每次训练,他们都耐心

地陪在特奥队员的身边。“与特奥队员配合完成一场比赛比平时踢球累得多。”融合伙伴阮奕琳坦言,“但是累并快乐着,能看着他们一点点进步,我们之间的配合越来越默契,我觉得特别有成就感。”

领先浙江阳明队。当所有人都觉得胜利属于云南昆明融合队时,戏剧性的一幕发生了。浙江阳明队在5分钟内连进4球,逆风翻盘,最终以5:3战胜云南昆明融合队,笑傲领奖台。

相比冠军奖杯,更让人欣慰的是特奥队员在绿茵场上展示出来的精

神风貌,是融合伙伴和特奥队员共享绿茵、共同成长散发出的融合教育之光。“通过足球训练和比赛,特奥队员与人交往的能力和适应社会的能力大大提高了,融合伙伴也得到了锻炼和提升,我为他们的进步感到骄傲。”朱斌说。

(通讯员 张伊梦)

# 乐天小伙在奔跑中邂逅更好的自己

本报记者 洪 漩

在宁波杭州湾跑团,提起邹旋炜,大家都十分亲切。这个1995年出生的小伙子,自从2016年从老家江西来到宁波后,很快借着跑步的爱好



“打开局面”,在宁波的跑友圈里崭露头角,由他倡议的“轨迹跑”活动总能号召起一波本地跑友踊跃参与。

## 起早贪黑“刷”操场 只为备战校运动会

提及对于跑步的兴趣是何时产生的,邹旋炜说道:“那应该是高中,运动会我报名了400米、800米、3000米跑步比赛。”

短跑对于邹旋炜来说,并不算挑战,但是3000米多少还有些难度。于是,在运动会之前,他给自己制定了一份备战计划。“宿舍5点20开门,我要在5点起床,趁着早自习之前这段间隙去操场跑个十几圈。”

就这样,原本精于短跑的邹旋炜在校园的清晨里,渐渐对长跑上了瘾。那场比赛的成绩早已淡忘,但坚持跑步的习惯却延续至今。彼时,全国范围内,马拉松的风潮早已掀起,这也让邹旋炜心痒不已,一直想要报名体验一番。

“原本想在江西报名的,可惜没能中签,就报名参加了长沙马拉松。”对于初次跑马,邹旋炜的备战工作可是细致至极。“跑马拉松不能一时冲

动,所以我在网上看了详细的教程,还参加了一些App的线上挑战,测试下来后,我对自己更有信心了。最后,我的成绩达到了3小时26分,作为一个新人,我挺满意的。自此,我的跑马之路就停不下来了。”

## 初到宁波新环境 靠跑步打开“新局面”

2016年10月,大学毕业后的邹旋炜和同学一起来到宁波吉利研究院入职。令他欣喜的是,公司里居然有跑团。“很快我就入了群,并在群里看到大家在报名无锡马拉松,于是我和同学也一起报了名,还幸运地中签了。”邹旋炜回忆道,到了新环境,陌生感并没有持续太久,作为公司新人的他,通过跑步很快和同事们熟悉了起来。

在和同事交流中,邹旋炜得知,在公司附近的公园里,有一群本土跑友时常出没。“于是,我就常常抽空去那边的公园里跑步,想结识这群跑友。”邹旋炜此番“预谋邂逅”很快“得逞”,他加入了宁波本地的跑团,结识了一群志同道合的伙伴。

“我们常常一起讨论如何科学跑步,一起报名参加马拉松。有时跑步

遇到瓶颈,我们几个就会互相‘较劲’,若你跑10公里,我就跑11公里,如此‘互相伤害’,激励对方跑下去。”邹旋炜为了调动起大家跑步的积极性,还会在假日、跨年等特殊日子,和大家一同在线上跑出别具含义的轨迹图。“通过利用创意轨迹图,设计好路线,按照既定路线‘画’出2018、2019、小猪、玫瑰等造型,很有新意,大家跑下来都兴致很好。”

## 用脚步打卡“网红”城市 向着“百马”进发

参加工作这两年,邹旋炜只要有时间就忍不住往外跑。足迹遍及北京、上海、厦门、无锡……他借着跑步的机会,把网红城市几乎打卡了个遍。“我最疯狂的时候,一个月跑六场马拉松。”如今,邹旋炜在宁波安了家,长三角范围的马拉松赛事,他更为关注。“接下来,我将有一系列比赛安排,先是江山,然后宁波、杭州、嘉兴、上海……”细数着,他已经把下半年的日子安排得满满当当了。

“我的目标就是安全跑完一百场马拉松。”邹旋炜笑着说,“与跑步的邂逅让我遇见了更强大的自己。”