

辽宁全运女足队心无旁骛在路上 37个女孩的足球梦

辽宁省体育事业发展中心柏叶训练基地的足球场上,一群十四、五岁的女孩在骄阳下奔跑。在这里,她们心无旁骛地追逐梦想,为了足球,她们甘愿剪去一头长发,皮肤被晒得黝黑,足球对她们来说是苦和累、是汗水与泪水,但更是欢乐和希望。

记者走进球队探访,发现小姑娘们精气神儿特别好,训练前每个人的衣服鞋都摆放得整整齐齐、遇人主动点头问好……处处细节都展现出这个团队的凝聚力。球队教练训练很有创新,全队训练的投入和对足球的痴迷让人感动,全队目标明确,就是明年全运会的冠军。

多种辅助器材 助力强度训练

瑜伽垫、跳箱、平衡球、悬挂绳、绳梯……一堂室外足球训练课,球场上摆放着各式各样的训练器材。辽宁全运女足队的训练,从赛前精细的热身开始。训练课对抗训练开始后,场上球员踢球,而场边的球员则结合器材进行身体训练,每堂训练课都有针对爆发力、协调性、稳定性、力量、柔韧性等诸多内容的训练。

“在我们原来的足球训练中,基本就分为有球训练和无球训练,有球就是传控、射门,无球就是跑步或者在力量房里训练,比较单一。现在我们球队购买了不少训练器械,增加了很多专项训练内容。女孩子节奏要慢一些,我们要加快频率和结合球的动作,才能提高。”马琳教练介绍道。

这样的细化专项训练,每周会进行四次,马琳教练介绍说,“这些变化多样的训练,既能加强队员们在高速度、高对抗中的技术运用能力,还能增强她们的核心力量,有效预防训练中受伤。”

队伍每天的训练时间一般都要达到6、7个小时,日复一日的训练对这个年龄的女孩来说,肯定是非常苦的。“现在的孩子其实心里是挺脆弱的,抗压能力不是很强,所以我们在训练中就要不断给她们设置难度,让她们一个个的去挑战。平时也会安排一些挑战性很强的训练,让大家通过团结协作去完成,增强队伍凝聚力。”

备战全运 更为未来打拼

据辽宁省体育事业发展中心足球项目中心负责人透露,这支队伍是2018年成立的,“十四运”足球比赛的年龄段还没有确定,但组建这支女足的目标不仅是为了全运会任务,更重要的目的在于为辽宁足球培养后备力量。队中教练李秀馥,马琳都是原来辽宁女足的队员。”

马琳和教练组见证了这些女孩三年来的成长,“2017年4月,我们第一次打全国联赛,成绩不太理想,只排第18名。经过半年的训练,10月的全国比赛,我们队一下就冲到了第七名。”2019年底,这支辽宁女足在全国联赛获得了第五名,而且有7名队员入选国少集训队。我们的队员实力是有的,但这些孩子年龄小,心理还不够成熟,还有成长的空间。”

“最大感受是这些孩子对足球的



门将在训练赛中飞身扑救。



▲球员在分组对抗赛上拼抢。

◀球员进行力量训练。

本版图片均由辽沈晚报记者查金辉摄

痴迷、教练组对足球事业的痴迷,让我很感动”,看过这支女足的训练后,辽宁省体育局局长宋凯的感触很深,“教练组有创新,在细节上抓得很好,也不断的在学习,学习世界先进的训练理念、训练方法。看到这些孩子在不断成长非常高兴,也看到辽宁女足的希望。”

女足项目在关注度和收入上都和男足有着巨大的差距,但是“铿锵玫瑰”却有着顽强的精神,总能带给人震撼和感动。辽宁女足有着优秀的传统,曾经走出过多位国脚,而如今虽然辽宁女足面临低谷,但是那种骨子里对于足球的热爱还在,愿意为女足做事的人还在,辽宁女足的未来仍旧可期。对于这些孩子来说,有些人可能还不太理解“足球改变命运”,但她们倍加珍惜在绿茵场上驰骋,为梦想奋力奔跑的日子。

双胞胎姐妹 一个守门一个踢前锋

在这支队伍中,队长王爱芳是一个特别有正能量的小姑娘。2017年

辽宁全运女足选拔队员的时候,马琳一眼相中了当时只有11岁的王爱芳。三年过去了,王爱芳不仅成长为辽宁全运女足的主力后腰、队长,同时也入选了国少队。马琳对记者介绍说,“王爱芳刚进队的时候不属于那种很突出的队员,普普通通的,但是她就是能做到每堂课都很认真,特别自律、特别有正能量,能靠自身去带动队友。”

“每天训练的确挺累的,曾经有过放弃的念头。但是现在我明白了这个道理,如果热爱这项运动,就要努力追求,刻苦训练”,面对记者采访,王爱芳丝毫没有怯场。“虽然封闭集训比较枯燥,但好在足球是个团队项目,在这个集体里很安心,虽然很累,很开心,就像个大家庭一样。”

队内还有一对双胞胎姐妹十分吸引眼球,姐妹俩虽然长得特别像,灿烂的笑容一样,但是喜欢的位置却不一样,姐姐候舒杨喜欢踢前锋位置,而妹妹候舒楣则喜欢守门员的位置,一个喜欢速度,一个喜欢防守。姐妹俩开始踢球的时间比较晚,去年8月两人来到队内开始训练。虽然

姐妹俩在队内算年纪小的,但是却已经是1米7多的大个子了。除了身体素质好,姐妹俩在足球方面展现出的天赋、球感很好。而最可贵的是,她们在又苦又累的训练中,总有一股向前的劲儿头和灿烂的笑容。

有规矩、有凝聚力 更有爱的一支球队

这支女足队伍有一个细节让记者看过之后印象深刻。训练场边的坐席上,37名队员的衣服都是叠得整整齐齐,包和鞋也都摆放得井井有条。最初提出这样的要求的是李秀馥,这样的做法也是受到了在日本踢球、执教经历的影响。她强调说,足球是一个要凝聚力的项目,很多时候细节是可以来体现的,“刚开始孩子觉得挺麻烦,但是时间长了就成习惯了,不仅不会觉得耽误时间,其实还会节省时间,队员们也喜欢这样摆得整整齐齐的。”女足队员在海南冬训时,队伍买了剪刀和推子,队员们的头发都是教练、队友帮忙打理的,既省钱又方便。

队内的四位教练分别是60后、70后和80后,李秀馥是虽然是年龄最大的教练,但是她和小队队员们却能打成一片,“我们这就像大家庭一样,教练也都住在队里,因为一直做青训,所以没有什么代沟。你看孩子开心是掩盖不住的,但犯错误要管得严厉,管完了也要哄一哄。”

而对于小队队员们来说,和教练、队友在一起的时间要远远长于家里人,所以和教练的感情都特别深。“这些孩子真的挺懂事的!”3月,马琳教练生日的早上,小姑娘们精心策划了一场仪式,队员拜托许教练,在固定的时间把马导带到窗口,小队队员排成了一个心型,一起为教练唱起生日歌。“当时很感动,瞬间就觉得这些孩子长大了、懂事了”,现在回忆起当时的场景,马琳仍然觉得很感动。“我们都是从运动员踏踏实实走过来的,我们喜欢的事业,把精力都用在孩子身上”,教练们说,一年只有两次假,训练很苦,但是她们愿意这样全身心的投入到工作中,因为热爱。

辽沈晚报记者 王冠楠