

编者按

春风和煦,绿茵场热闹起来。校园迎来了新的足球赛季,足球的希望在未来,未来在热爱足球的孩子们脚下。本版将陆续刊发一组校园足球的稿件,展现足球少年风采,以饕读者。

今世新象



足球队员在校内训练

# 快乐足球“炫”动校园

●本报建宁记者站 苏美瑜 文/图

明媚春光里,奔跑传球,带球过人,射门得分……4月18日下午,在建宁县第二实验小学的绿茵场上,足球小将们个个精神饱满、动作规范,肆意挥洒汗水,尽情享受足球运动带来的快乐。

近年来,建宁县第二实验小学积极推广足球项目,通过完善硬件设施,购置足球器材装备,培训足球教师,完善足球联赛制度等举措,激发了学生的参与兴趣,提升了校园足球的训练水平,校园足球队、班级联赛逐渐形成规模。

## 快乐脚下传递

下午5时,学校操场热闹非凡,不少学生在享受体育运动带来的快乐。足球场上,10多名穿着球衣的学生格外显眼,他们分成几支队伍,认真地学习足球进攻、防守等技巧。

“我从小就喜欢足球,在球场上尽情地奔跑,有一种说不出的快乐,这个过程让我很享受。”在训练间隙,10岁的陈一鸣说。他从一年级开始接触足球,现在掌握了传球、接球、带球等基本技能,父母也经常鼓励他踢足球。

巾帼不让须眉。在教练手指的方向,高年级的一场队内对抗赛正在激烈上演,场边围满了观众,不时传出加油喝彩声和欢笑声。

跑位、接球、扣球、过人、射门,一气呵成。场上9号球员每一个动作都吸引着场边的观众。这个“追风女孩”叫冯子怡,是比赛得分的主力选手,更是校女篮的头号“球星”。

“踢足球不仅让我收获了朋友和技术,更让我学会了拼搏、不放弃的精神。”冯子怡擦着头上的汗水说。第一次接触足球时,她便喜欢上了带球奔跑的感觉,足球也让她更开朗自信。

只要有时间,冯子怡都会换上心爱的球衣球鞋,享受踢球带来的快乐。她认为,踢足球不但不会影响学习,还能缓解烦恼和压力,让她更好地投入到学

习生活中。踢球5年来,冯子怡已多次代表学校参赛,并获得荣誉。

赛场上热血沸腾,日常训练却艰苦枯燥。运球、颠球、停球、传球、射门……每一项都经过严格训练,直至形成良好的球感。如果不是出于热爱,孩子们很难在高强度的运动中坚持下去。

建宁县第二实验小学副校长、专职足球教练黄德福说,对于热爱一项运动的孩子来说,专业而持续的训练非常重要。学校主要围绕踢足球、玩足球开展活动,每天有一场阳光体育足球操,每周有一节足球课,每学期有一场校足球联赛。

## 梦想脚下飞扬

“快,传球!”“注意攻防,盯紧了!”黄德福盯着场上的小球员,不时提醒着。他嗓门大,表情严肃,对学生要求严格。

2015年,一次偶然的机会,黄德福受邀前往上海参观学习足球示范校,看到建宁与上海的差距后,他暗暗产生了组建校园足球队的想法。次年9月,建宁县第二实验小学组建了第一支校园足球队。绿茵球场,人手一球,孩子们的足球梦一步步成为现实。

今年46岁的黄德福已有24年从教经历,考取了中国足协E级教练。他扎根故土,辛勤耕耘,常年带队训练,即使场边“喊话”喊坏了嗓子,也从不肯停下训练和比赛。

“这就是‘有技巧地踢球’,不是只会瞎抢乱踢,你们做得不错!”平日严厉的黄德福,场上对踢得好的队员也会不吝表扬,让队员们又爱又怕。他说,县城孩子身体条件、比赛经验都比不了大城市的同龄人,灵活的打法与默契的配合便成了他们的制胜法宝。

大学毕业后,刘孝雯选择回到家乡,考入县二实小任足球教练,一干就是五个年头。和黄德福有所不同,刘孝雯的教学方式相对“温柔”。

“教练,我刚才那一脚踢得帅不?”看到一路跑过来追问的小球员陈一鸣,刘孝雯习惯性地摸了摸孩子的头说:“帅,比C罗还帅呢!”这样的鼓励式教学是刘孝雯在实践中一点点摸索出来的。

“和学生们在一起,很考验耐力。你又要鼓励他们,又要强调一些必须遵守的规则,教学中就必须勤动脑,研究小孩的心理状态。”刘孝雯介绍,足球是集体项目,做教练首先要教会孩子们规则,养成习惯。比如一吹哨,表示集合;一挥手,表示下一组上场等。

“无论男生、女生,校队的这些孩子们都坚持训练,风雨无阻地奔跑在绿茵场上,足球给他们带来力量和快乐。”刘孝雯笑着说。与学生在一起的时光是快乐的,她希望在这里点燃更多孩子的“足球梦”。

## 足球充盈校园

校园足球操,是推广足球运动的方

式之一。每逢课间,1000多名学生走到操场,每两人一组围绕一个足球,伴随动感的音乐做出整齐划一的动作。

“足球操是我校每天阳光大课间活动都会做的特色课间操,它是学校体育组教师自编自创的,包括传球、带球、颠球、踢球等多个动作,时长四分钟左右。”刘孝雯说,希望通过足球操,让学生强身健体,激发学生对足球运动的兴趣,丰富校园足球文化。

走进校园内,“争做阳光少年,彰显足球精神”标语醒目,宣传窗开设足球专栏,教室里有足球主题黑板报。低年龄段课表上,每周除3节体育课外,还专设1节足球课,学生们即便不加入校足球队,也能体验足球运动的魅力。

2017年,建宁县第二实验小学建设成为全国足球特色学校,每年举办一次校园足球联赛。球员们场上挥洒汗水,啦啦队场下挥舞着自己设计的队旗呐喊助威。学生们在比赛中体验了胜利的喜悦,在比赛中学会了遵守规则,团结进取。

一分耕耘,一分收获。校足球队由最初寥寥几人,发展为覆盖6个年级、多达120人的男女梯队。在县级联赛中,男女校队获得一等奖,女子队还代表建宁县参加市赛并取得佳绩。

“不少学生从踢足球中得到健康快乐,在县级、市级比赛中取得好成绩后,整个人变得更加自信,从而实现自身的全面发展。”建宁县第二实验小学校长胡伟仙说。

今世攻略

## 晨练之外

以往一到春暖花开,我的鼻炎老毛病就犯了。鼻炎一发作起来就流鼻涕、咳嗽、打喷嚏,无休无止,昼夜不息,最后导致鼻塞,呼吸困难,整夜都无法入睡。严重时,甚至还诱发呼吸道疾病,曾经在燕城的医院住院治疗过。

今年开春以来,我的鼻炎症状基本上没有复发。亲朋好友都觉得不可思议,纷纷向我讨教。我总结了缓解鼻炎的妙招,而这些招数,都离不开晨练。

加强锻炼,这是全年都要做的必修课。我喜欢早起晨练,清晨空气清新,可以适当进行慢跑、骑自行车等户外有氧运动。如果遇到阴雨天,也可以在室内的客厅进行举哑铃、仰卧起坐、俯卧撑等无氧运动。记得一位医学博士说过,运动是治愈一切疾病的良药。诚哉斯言!我非常赞同这位医学博士所说的话,因为我就是这样做的。我自幼体弱多病,打针吃药是家常便饭。我不想再吃过药打针的生活,想通过锻炼改变这种状况。过去在永安生活的28年里,我就是靠着单杠、双杠、吊环等器械练习强健肌肉,靠跑步来强健骨骼,以抵御生活中的风风雨雨,使身体长期保持健康。

(王惠钦)

今世履痕

# 他们,从徒步迈向登山

●本报大田记者站 叶紫妍



王华峰(前)与驴友们在大鼓山合影留念

山,见识到许多各地不同的风景。

“体验过一次,便深深爱上了这种运动。”2013年,王华峰到新疆、西藏等地做工程项目,在朋友的带领下,接触到户外徒步登山运动。

“徒步让我很快乐,行走在青山绿水间,呼吸新鲜空气,欣赏美景,整个人都放松了。”王华峰说。无论工作是否繁忙,周五下班后,他都会带上装备,跟随团队一起去徒步登山,直到周日下午才回到住处。

2019年,王华峰回到大田定居,认识了几位资深驴友,加入了大田户外徒步登山微信群。每周抽出几天时间,与驴友们一起感受大田的秀丽山水。

“刚回来的时候,对每座山的环境都不太了解。熟悉了以后,我就自己规划路线,带队出去徒步登山。”王华峰性格随和,户外运动经验丰富,加上有车有装备,许多人都喜欢跟着他一起走。

每次规划好线路后,王华峰便在微信群里发布地点、行程、所需装备等信息,感兴趣的驴友看到了,就在群里接龙报名。人数最多的一次,他带了20多个驴友去徒步登山。

“我每周都坚持去登山,一般是早上去,晚上回。有时候天气好,也会选择在山上露

营过夜。”王华峰说。在两年多的时间里,他的足迹已遍布县内大大小小的山,对徒步登山运动越来越热爱。

## 健身赏景

“徒步登山,锻炼身体、增强体质,还能欣赏到各种风景,一举多得。”王华峰说。登山能够增强心肺功能,提升人体有氧工作能力,对关节、骨骼和肌肉都有良好作用。舒筋活络的同时,还能缓解压力,愉悦心情。

“刚开始徒步登山时,体力完全跟不上,走没多久就气喘吁吁,身上排出的汗都是咸的。虽然身体疲惫,但是登上山顶后,心里很满足。”驴友柳诗炜回忆。现在他已经适应了这样的运动方式,每次徒步登山都像背着氧气瓶在行走,一路上非常轻松,全身心都很舒适。

9年来,王华峰坚持徒步登山这项运动,身体素质好,精气神十足。感受到徒步登山带来的各种好处,王华峰便向身边的朋友、亲人分享,带大家一起参与。

“运动能改变一个人的身体状态和心理状态,让人更加阳光向上。”王华峰说。他的队伍里有一位20多岁的女孩,因自己长得

比较胖而感到困扰,从2021年开始,徒步登山后成功减肥,身体素质变强了,整个人也开朗了。

如今,王华峰的徒步登山队伍渐渐壮大,从62岁的老人到20岁的年轻人,从教师到马拉松爱好者,王华峰用自己的亲身经历,影响了30多人成为徒步登山爱好者。

“锻炼身体,欣赏山中的美景,与各行各业的人交朋友。大家一起看山、看夕阳,聊天谈心,舒适又惬意。”徒步登山运动已成为王华峰日常生活中不可缺少的一部分。

## 一路和谐

“徒步登山的一大乐趣,就是在不同时节欣赏到的植物都不一样。经常能发现不少国家重点保护野生植物。”徒步登山过程中,王华峰会再三提醒同行的驴友们:“保护好,不破坏。”

水晶兰、猴头杜鹃、独蒜兰……当发现珍稀植物,王华峰会小心地用手机拍照,记录下珍贵的瞬间。向朋友分享发现经过时,也总是隐藏起发现地,防止被人采摘和破坏。

“我们要热爱大自然,要爱护一草一木,否则今年看过的风景,明年就看不到了。”王华峰从不在户外用火,带的食物都是熟食、面包、水果等,产生的垃圾全都仔仔细细装在袋子里带回家,不留下一点影响环境。

户外运动有风险,徒步需谨慎。每次出发前,王华峰都做好规划,根据队伍成员徒步登山经验情况,调整行走路线。有新人,就选择难度系数小的路线;都是老驴友,就选择挑战性高的路线。并带好各种药品,以便应对各种突发情况。

“在山里,经常会遇见蛇、野猪等具有攻击性的野生动物,但只要不主动攻击它们,它们一般也不会攻击人。”王华峰向新驴友分享自己的经验,遇事千万不能慌张,尽量跟野生动物保持距离,保护好自己的人身安全。

“大家相信我,跟着我出来,那我就有责任照顾好他们,把各种事项、危险跟他们说清楚,提高个人的防范意识,降低各种风险。”王华峰以丰富的经验及高度的责任心,吸引着周围的人,加入到徒步登山运动中来。

(图由采访对象提供)