

足球進校園 大山出小將

江西定南縣學校推體教融合 學習訓練兩不誤

◆定南U14女足隊員相處融洽。圖為陳雨馨(右)在為隊友紮辮子。香港文匯報記者王道 攝



「前不久我們在2023第二屆中國青少年足球聯賽中獲得了第12名的好成績。楊教練說，當我們穿着印有『定南三中』的賽服現身時，很多教練問他，定南是在哪裏，還相約要打一場比賽。爸爸也在親朋好友們面前誇我。」江西定南U14女足中後衛陳雨馨是隊裏的社交達人，笑嘻嘻地向香港文匯報記者道出首次參加國家級賽事的收穫。

地處江西最南端的贛州定南縣，與廣東省相鄰，面積1,321平方公里，總人口22萬。2017年開始，當地確定以足球項目為龍頭的體育「一縣一品」發展路徑。與業餘體校、體育運動學校不同的是，定南縣將校園足球作為體教融合的重要路徑，推動學習不脫離學校、生活不脫離家庭、交往不脫離社會的校園足球模式，聘請了41名專業足球教練，開發了班本、校本足球課程128個。

如今，在這座山區小縣，平均每萬人擁有1.91塊足球場，長期參與足球運動的人口佔7%，其中青少年比例超過三分之一。

◆香港文匯報記者王道 江西報道



定南U14女足
目前有30名球員，以定南縣第三中學學生居多，球員們大部分在小學二年級就開始踢足球，後經遴選組隊，由政府出資，免費接受專業訓練。

小學選拔苗子 政府出資組隊

陳雨馨第一次接觸足球是在10歲，目前球齡不到5年。她回憶道：「學校選拔足球苗子，我抱着玩玩的心態去試了。球比較軟，難以控制，所以我有點慌亂和手足無措，但是全程我很開心。我因為反應速度比較好，就入選了。爸爸媽媽覺得，我可以趁機會好好鍛煉身體，也就同意了。」

放學集訓2小時 學習亦不鬆懈

除每周一、過年放假，及極端天氣停課之外，陳雨馨和隊友們在每個上學日的下午都要參加2小時左右的高效訓練，周末訓練時間更是延長。「每天早上7點之前出門上學，下午5點之前就要離校，騎單車去基地，訓練結束返家。如果訓練取消，則留校進行晚自習。」這是小姑娘的日常作息，也坦言要同時保證課程和訓練並不容易，「特別是考試之前，老師抓得很緊，訓練也不能落下。長期堅持下來，即使是放假，我也很少睡懶覺，做事講究效率。」

當被問及是否有放棄的時候，陳雨馨想了一會兒，說道：「還真沒有。包括我在內的所有隊員們，都是發自內心地喜歡足球。我也一直跟家裏人說，我非常非常喜歡足球。所以，我有時向他們訴苦，爸爸媽媽就會鼓勵我加油，哥哥則說『沒辦法，這是你的選擇』。」

賽場不容情緒化 拚到最後一秒

在2023第二屆中國青少年足球聯賽第三階段，這支U14女足隊以1:1逼平上屆冠軍蘇州U14女足隊，成為賽事一大亮點。採訪期間，香港文匯報記者觀摩了一場U14男女足球對抗賽。對陣男足，這支U14女足同樣不怯場，隊員已是十分擅長以戰術彌補男女生先天體力差距，多次合力將球控制在對方半場，俟機進攻。距比賽結束還有幾分鐘，比分為1:1，她們仍不放棄，最後踢進一球，以2:1贏得比賽。

陳雨馨說：「也要看到我

們失敗的時候，之前去廣東梅州打比賽，原本我們是有和對手抗衡的能力，但就是輸了。比如，戰況膠着時，我就心急如焚，會瘋狂進攻和直塞，很容易就出現失誤。這時楊教練就會圍着球場，扯起嗓門喊我的名字，不斷強調戰術。他總是說，無論是打平還是落後，我們不要有任何的洩氣、情緒化。我們要把握細節，保持好心態完成任務。哨聲不響，戰鬥不息，我們不能放棄，要拚到最後一秒。」

教練頭痛又感動 少年營養最關切

據了解，定南縣為打造足球運動產業，邀請亞洲斯巴達公司合作，香港足球教練楊勇受邀前往定南參與當地足球運動員培訓的業務，出任定南U14女足領隊兼主教練。頭髮些許發白的楊教練笑着說，對着這班小隊員，有時感到頭痛，有時備受感動。孩子們都在長身體的階段，運動量較大。為了給他們補充營養，楊教練少不了自掏腰包，或向一些機構「化緣」。

他的默默付出，讓隊員們的家長頗受感動，以至於私底下找他，很是認真地說，「楊教練，你又沒有孩子，要不當我家孩子的乾爹？」他總打哈哈回道：「要當這麼多孩子的乾爹，等到她們結婚時，我都送不完、送不起禮！」

隊員們也是情同姐妹，閒下來時會聚在一起嘖嘖喳喳，碰到矛盾盡量不給教練、師長添麻煩，一般是私底下敞開心扉講和。由於個別隊員的父母長期在外務工，小姐妹們常相約作伴。

長年累月的風吹日曬，讓她們習慣以黑為美，以力量為美，但也會臭美。陳雨馨在合理衝撞時，被對手不小心抓破手臂致皮膚出血，直至比賽結束，一聲不吭處理完傷口後，又拿起梳子對着鏡子梳瀏海。她大大方方地說：「我也知道，專心踢球的時候，我的表情有點猙獰，皮膚也白了，但髮型不能亂。」

特稿

◆足球訓練要從小孩子抓起。圖為江西定南縣第三小學三年級學生準備上足球課。資料圖片

穩中有升。其中，「小眼鏡」「小胖墩」「豆芽菜」比例持續下降，每年下降的比例分別保持在9%、6%和8%左右。體質健康監測數據顯示，學生體質各項指標每年均有較大幅度改善。對足球後備人才的學習成績跟蹤顯示，81.4%的隊員成績上升，9.8%的隊員成績穩定。

定南縣第三小學學生莫子穎來自廣西，今年10歲的她已經是老球員。她說：「我從小身體不好，媽媽就勸我跟着姐姐踢足球。現在，我也不容易感冒了，也不會想着去玩手機遊戲。」

培養思考能力 學會規劃人生

定南U14女足前鋒劉曉晨說，足球為他們這群山區小城裏的孩子打開了新世界：去了很多大城市乃至外國，認識了很多朋友，接受了很多媒體的採訪。

「最重要的是，大家培養了獨立思考的能力，而且也願意去表達自己的想法。比如，我媽媽因為怕我踢球辛苦又影響成績，本來不允許我去踢球，我就反向說服。結果，他們不僅支持我踢球，有時還會來加油助威。現在，我也會和教練交流，和隊友們討論，怎麼做人生規劃之類的。」劉曉晨說。

建國家青訓中心 職業球賽聚人氣

始於足球，但又不止於足球。

江西黑馬青年是贛南紅土地上誕生的首支職業足球俱樂部，該俱樂部把球隊主場設在了定南。有了職業足球聯賽加持，將進一步推動定南「以球聚人」。

「定南交通区位优势明顯，足球運動氛圍好，具備舉辦足球賽事、轉訓等先決條件，都是我們投資這裏的主要原因。」廣東華京體育有限公司總經理魏熙政表示，定南（國家）青少年足球訓練中心（二期）項目投資4億元，配套建設運動員公寓、接待中心、健身房、浴室、休息室、會客廳等，可同時接待1,500人在此比賽、訓練、休閒，將成為華東、華南地區最大的青少年足球訓練和比賽中心。

拉動投資旅遊消費

足球產業的興起，對提升城市影響力、拉動投資和消費增長等發揮着巨大作用，其價值和意義超出運動本身。2019年至2023年，定南承辦國家、省、市級高規格足球賽25場，參賽人數約2萬人次，帶動直接消費約7,580萬元。依託足球「引力」，招商引資和旅遊產業也迸發出強勁活力。2022年，該縣簽約項目47個，總投資263.5億元，引進「5020」項目2個；累計接待遊客654.44萬人次，實現旅遊總收入63.39億元，同比增長43.34%。

「小眼鏡」「小胖墩」持續減少

伴隨體教融合，當地學生的身心健康得到雙提升：體質改善持續向好，心理素質、自我管理能力的提升，每天鍛煉一小時、學習一至兩項運動技能得到落實，學習成績



◆定南U14男女足球對抗賽現場。香港文匯報記者王道 攝



◆定南U14女足隊員在賽前熱身。香港文匯報記者王道 攝

「踢波後不易感冒 不想着玩手机了」