

运动

A27



盲足社团的队员们在操场练球。



2016年残疾人民间足球争霸赛季军。

在黑暗中，放飞绿茵梦

青岛市盲校有个盲人足球社团，成立12年来代表省市屡创佳绩

□文/半岛全媒体记者 王悦
图/半岛全媒体记者 吴璟

他们是黑暗中的勇者，在绿茵场上放飞自我；他们是挥洒汗水的追梦少年，用信念和坚韧展现着竞技的力量。他们，就是青岛市盲校盲人足球社团的队员们，凭借声音判断方向，刻苦训练成就默契，历经12载，这支队伍战绩辉煌，培养出了盲人足球界的“小C罗”“小梅西”，输出着中国盲人足球事业未来的希望，这些年轻的队员虽然看不到五彩的世界，却同样创造出斑斓的人生。

戴上眼罩用“耳朵”踢球

你有没有想象或者尝试过，戴上眼罩在黑暗中踢球是什么样子？近日，记者来到青岛市盲校的操场上，戴上眼罩后，就陷入了迷茫，完全搞不清楚方向，脚下的球更不知哪里去了，切身感受到盲人足球这项运动的困难。“在全盲的状态下，其实连伸直胳膊的平衡感都没有，更何况是在绿茵场上踢球了。”林若飞是青岛市盲校盲人足球社团的“总教头”，他告诉记者，2005年青岛市盲校组建起全国第一支盲人足球队，全靠在校师生组成，队员来自于小学、初中、高中、职专的不同年级。

那么怎样带领孩子们训练呢？“当时是从国外带回来的光盘上面学习技巧再教给队员们。”林若飞说，全盲的孩子平时走路是不摆臂的，习惯手向前伸来自我保护，所以要把学生们培养成足球运动员，让他们学会控球、带球，就得把每一个动作分解，让孩子们摸着教练的身体部位去感受，训练是漫长而枯燥的，像学会带球就要一个月，但是队员们都全身心投入到日常训练里。

“盲人足球是五人制比赛，除了守门员之外，另外的四位球员必须是全盲，但即使是这样，仍然需要佩戴眼罩，确保比赛公平。而且在比赛过程中，触摸眼罩是犯规的行为。”林若飞拿出比赛用球给记者看，看着没有玄机的足球，其实内置了铁片和滚珠，滚动起来会发出“哗啦哗啦”的声音。对于运动员来说，这个铃声就如同黑夜里的灯塔。“与其他项目的喧嚣热闹相比，盲人足球比赛一开始，观众席需要瞬间寂静无声。因为，比赛时，盲人队员们只能通过声音来辨别方

向，他们对足球、自身和队友位置的判断，完全依靠自己的耳朵。也就是用耳朵来‘踢球’。”场上运动员用“喂喂喂”的声音向队友发信号，除了跟着足球的声音跑动之外，队员还要随时听指令，守门员安排防守，教练员指挥运球进攻，引导员通过鼓掌或者敲击门杠提醒射门。

六年打造出盲足“小C罗”

林若飞与孩子们并肩征战无数次，也与足球队共同成长，他被孩子们的毅力与坚持所感动，也被他们的勇敢与聪慧而震撼。球场上形势瞬息万变，盲人足球具有危险性，双方队员经常会在没有预兆的情况下，发生直面的肢体冲撞，所以断鼻梁骨、掉牙是“家常便饭”，运动员的胆识勇气都超乎常人。“印象最深的还是2011年参加第八届全国残疾人运动会，我们代表山东队出战，面临训练时间少、人员不足的情况，但是孩子们的惊艳表现，赢得了一片赞誉。”林若飞说。在对阵福建队时，年仅11岁的朱瑞铭脱颖而出。丢球，防守，传球，再带球过半场……不知从何时开始，场上所有人的心都被这个11岁的小男孩牵动着。林若飞表示，当时让朱瑞铭上场就是想培养新队员，感受大赛的氛围，而朱瑞铭表现出的勇敢感染了每一个人。

“现在朱瑞铭已经成为队里的主力，目前正在辽宁队集训，备战全运会。”林若飞介绍，这位队上的“小C罗”多次入选国家集训队，是中国盲人足球最具潜力的球员之一。记者连线采访到了他。“从11岁到17岁，足球已经成为我生命中不可分割的一部分。”朱瑞铭说，“刚开始踢球心理还是害怕的，后来通过训练熟悉赛场环境，克服恐惧后感觉就好极了。”从7岁入学一直是住校，学校就像他的家一样，他谦虚地表示，现在的球技比起一流选手还有很大差距，需要好好学习训练，未来的目标是入选国家队，通过努力改变命运。

高天齐是林若飞记忆中的又一个得意弟子。第8届全运会第八场比赛对阵云南队时，2010年入选中国盲人足球队、代表中国参加广州亚运会并取得亚运会盲人足球冠军的高天齐，作为绝对主力却饱受伤病的困扰。“因为高天齐眼疾的特殊性，如果让他继续在场上一副奔跑，可能会导致

眼球不保。”这是医生在诊断后所下的结论，但是面对赛场上两名主力因脚踝扭伤而倒地不起，高天齐坐不住了，如果这个时候他不站出来，整个队伍都要倒下。高天齐再次出现在赛场上，并带领着球队展开反扑。虽然最终山东队惜败，但队伍也由此避免了因人数不足而被取消比赛资格的危险，虽败犹荣。“我们可以输球，但我们不能输人。”小伙子们在场上拼抢、厮杀，跌倒了再爬起来，不惧疼痛无畏拼搏，队员马涛在比赛冲撞时，眉骨裂开了，缝针后第二天接着上场，在球场上鲜血渗出了纱布，他依旧在赛场驰骋。虽然很多队员已经毕业，但是他们的感人故事依旧在队里传颂……

足球社团结出累累硕果

盲人足球有一大特色，则是队员比赛，教练比“吼”。这项运动最大的困难是在看不见的情况下要奔跑、抢球，判断对手和球的位置，平时的训练教练不断帮助队员克服心理畏难，“教练用吼声来提醒我们，指挥我们在场上奔跑。”队员王金伟说。多年来，林若飞和队员们在集训期间每天6时起床练习，周末带着学生步行穿过动物园、中山公园到天泰体育场训练。从2005年成立至今，足球队无场地，训练费所有的支出都是学校和残联来承担，正是有了学校领导的高度重视，学生们的刻苦勤奋，才结出了累累硕果。

曾被评为青岛市中小學生十佳明星社团，成立以来先后代表山东省参加2009、2010、2013、2014、2015年的全国盲足锦标赛和2011年的全国残疾人运动会。2006、2010、2014年多次代表青岛市参加山东省残疾人运动会盲人足球项目，取得了三连冠的辉煌成绩。“这些成绩背后有着学校、残联等各级领导、孩子们的体育老师、班主任和志愿者的汗水和付出。”林若飞说。

“足球让我有了一技之长，我可以交到很多朋友。”队员范长杰说。“踢球让我感受到运动的快乐，在球场上飞翔的感觉。”队员尹宗军说。在采访中小伙子们身上散发着满满的正能量，开朗的性格如同冬日的阳光温暖惬意。眼下他们正备战省运会，相信这支梦之队，将带给中国足球更多的精彩与荣耀。

半岛都市报体育产业
工作室战略合作伙伴

前方体育

Combat Fitness Club
格斗国际 MT-Fit
KING

SC 运动·概念
SPORTS CONCEPT



如何练就挺拔体态

指导老师：小鹏

驼背，圆肩的人肩胛骨是过分前伸的，所以把肩胛骨拉回来做后缩的动作是非常重要的一个环节。小鹏就要教大家练习有这个功能的肌肉——菱形肌及斜方肌中部。

1.双手打开身体挺直，收腹挺胸。做肩胛骨向后夹的动作，就感觉是有人在挠你的中背部，你缩背止痒的那种感觉。每组做到自己发力竭，每次练习做4到5组。2.在健身房可以用坐姿划船机或龙门架，拉着钢线手臂伸直不变，只做背部向后缩的动作，夹肩胛骨。每组做到自己发力竭，每次练习做4到5组。



请
扫码关
注i运
动公
众号