

这些天,来自嘉禾县第一中学(以下简称嘉禾一中)的学生女子足球队火出圈。队里8名女足队员2月中旬通过中国学生体育联合会的严格选拔,成功入选中国中学生女足集训队,备战2026年国际中体联足球世界杯。

雷阳欣、李宇欢、李佳莹、刘诗芹、何思嘉、胡阳、黄昱堃和罗清薇,8个创造嘉禾一中女足校队历史的名字,走出了一条从校服到“国字号”战袍的不凡之路。在这个充满励志的绿茵故事里,藏着一座城的努力和一群高中生的青春。

A 勤勉低调,努力拼搏终被看见

2月27日,嘉禾县最低温度仅有7摄氏度,湿冷贯穿穿着当日。“10、9、8……快点跑过来,集合了!”嘉禾一中女足教练罗建华一边喊着倒计时口令,一边招呼队员们整队站好。湿漉漉的人造草坪上,队员们火热训练着。

这样的日常,已是嘉禾一中操场上持续多年的风景,刻苦的训练让女足队员们一步步拾阶而上,触碰到了梦想的羽翼。

2024年8月,全国青少年校园足球联赛高中女子超冠组火热开赛,以省赛冠军之姿出征的嘉禾一中女足

姑娘们来到江西定南国家青少年足球训练中心,与各省高水平队伍一决高下。当月11日上午10点,烈日将地表温度烤至40摄氏度,蒸腾的热浪在草皮上翻滚。这场与沈阳市第二十七中学的16进8淘汰赛不容有失。随着开场哨吹响,首发主力队员们像绷紧的弓弦骤然释放。

自小组赛以来,嘉禾一中场上7名主力球员从未轮换休息,所有人都在靠意志咬牙拼搏。带伤上阵的边锋刘诗芹一个箭步截断对方传球,向前冲刺的坚毅让她对小腿肌肉拉伤恍若未觉,以全速突入禁区。

“坚持!再坚持!对方已经中暑,我们场面上占据优势。”罗建华带领替补席的队员们齐心喊着加油,为场上球员鼓劲。时间一分一秒地推进,彼时对方已有队员中暑被换下,而嘉禾一中的姑娘们仍在燃烧。

转折如期而至,当队员彭晶玲用脚尖将球射进球门的刹那,整座球场爆发出几近沸腾的欢呼声,这粒金子般的进球点燃了全队的斗志,随后又是四次破门,将比分定格在5比1。嘉禾一中的女足队员们成功挺进八强,敲开了中国中学生女足集训队的大门,最终有8人入围集训。

罗建华坦言,从省赛一路拼杀到国赛,孩子们都是低调且勤勉的,直到入围国家集训队,才终于被更多人看见。“榜样的力量是无穷的,那些嘉禾仍在苦练足球的女娃娃们,会更有奔头朝着梦想前进;而那些来到海口集训现场的高校教练团,也关注着入围队员们的潜质,择机抛出橄榄枝。”

从校队到“国字号” 她们踢出个未来

科教新报全媒体记者 曾奎凡 通讯员 尹振亮 杨娟 何纯永



训练中的队员们

入选集训队的8名队员

B 骄阳正艳,齐心协力拼出未来

海口集训归来已半月有余,何思嘉还在抱怨自己黝黑的皮肤迟迟未能白回来;雷阳欣也会怀念当地的美食,偶尔念叨几句:这段经历很美妙。

“小学时足球是爱好,最后反而成了专业。”雷阳欣告诉记者,她眼下正在为高水平运动员和体育单招做准备,朝着理想高校冲刺。

“那个总躲在队伍最末的丫头,膝盖上总比别人多几块淤青。”罗建华至今记得雷阳欣刚入队时,同一批比她优秀的队员很多,是勤奋让她脱颖而出,如今已成长为球队队长。

参加完湖南省足协青少年

锦标赛(女子甲组)归来,雷阳欣领教到了女足的高水平竞技,心里也暗下决心,一定要踢出属于自己的未来。往后的日子,别人练半个小时的动作,她必定加练一小时,没有领会的战术,就追着教练问个不停,直到弄懂。

如今已是高三学生的她,带领球队捧得一个又一个冠军,还解锁了国家一级运动员这项技术等级,成为学妹们的榜样。

而家中有七姊妹的胡阳,同样在球场上找到了存在价值。从临武读完初中考入嘉禾一中后,胡阳便加入了校队,把球场当成命运突围的战场。初入队时她连“越位”规则都说不利索,

熄灯后常在宿舍床上打着手电画战术跑位图。平日里不善言谈、稍显内向的她,一到场上就化身“拼命三娘”,不服输也不怕输,哪怕有一丝机会都不放弃拼抢,是罗建华心中最稳的后防线大将。

“比赛奖金虽然不多,但她会全部留给弟弟妹妹买书包文具,自己的球鞋早已磨破开裂。她很明白,只有靠自己的努力,才能让未来更宽广,为家庭减轻负担,以自己为荣。”罗建华让队员们向胡阳学习,“姑娘们有时会比男孩更能吃苦。”

一支校队,多样青春,骄阳正艳的高中时期,这群女足队员们攻破的何止是对手的球门防线,更是困住命运的心理防线。她们昂首拼搏,拼出未来。

C 特色体系,“以强练弱”成就金字招牌

挖掘学生自身潜能,创新出了一套“以大练小”“以男练女”“以强练弱”的训练体系,以赛代练快速提高运动员的实战能力,极大弥补了运动员们竞技水平上的先天不足。

自女子足球队组建以来,罗建华每周都会为姑娘们安排一场县域、市域内校际的对抗赛,对手皆强于自己,但也给了队员们查漏补缺的机会。“输了,回校继续练,练好了再去拼,循环往复,最终形成肌肉记忆。”罗建华告诉记者,尽管嘉禾初中组女足在郴州市内成绩不佳,但高中组自2019年至今,还未尝败绩。

值得一提的是,这一训练体

系也推广到了县内初中学校,如今嘉禾七中的女足校队也会来到一中,和高中的姐姐们进行对抗赛。

“近年来,学校还加强了教练员和运动员的管理,不定期召开教练员和运动员总结会。我们已经培养出了欧阳璐、彭惠彦、李佳怡等一批国家一级优秀运动员,打造出了多支能够打硬仗、出成绩的优秀队伍。”嘉禾一中党委书记唐圣锋介绍。

同班、同寝室的李宇欢和雷阳欣一同入围“国字号”集训队后,也有了新的约定:考入同一所大学。她们的这条绿茵之路,早已打下不平凡的烙印。