

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。

从校队到“国字号” 她们踢出个未来

科教新报全媒体记者 曾玺凡 通讯员 尹振亮 杨娟 何纯永

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,嘉禾一中场上有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声喊着加油,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。”



罗建华讲解战术



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,

熄灯后常在宿舍床铺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,但她会全都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。