



从 学校体育 发芽 因 终身体育 发展

# 烟火深处的爷爷足球队

中青报 中青网记者 梁璇

很难再有一个足球场如这般 螺蛳壳里做道场。

一块接近标准的5人制球场，长45米，宽22米，两个长边竖起铁丝网，一边挂着横幅 中国足球从我做起，另一边用蓝色KT板顶棚延伸出狭窄的综合区：破旧的沙发和不成套的桌椅组成休息观战席；更衣室等同杂物间，想钻进去，得先拨开挂得密密匝匝的旧球衣借光，才能在足球和运动包的缝隙里找到落脚之地；休闲娱乐区最宽敞，塞着4张很难同时落座的麻将桌和观赛用的100寸电视；厨房 可以做几十人的饭菜，还有一个洗澡间。平日训练，至少二三十人活动，若有比赛，容纳七八十人也是常态。

可要找到这个 秘密基地，得先穿过一个农贸市场，带着生鲜干果、蔬菜杂粮的人间烟火气，转角隐入绿茵场。一进门，球场宽边的白墙上4个红字显眼 老有所乐，一排小字点明方位 昆明市茨坝老年活动中心。

球队活跃的队员有70多人，五六十岁的居多，80岁以上的还有6名，年龄最大的88岁，是一支爷爷足球队。66岁的孙滇云算得上队里的 中坚力量，作为昆明一友足球俱乐部领队，他向中青报 中青网记者表示，这支中老年足球俱乐部有着40年历史，而这个球场是大家自筹9万元建的，每周雷打不动的两次训练，这里已经成为老球员们精神家园。

我们是1982年成立的，当时昆明市第一中学毕业的学子踢足球的特别多，为了延续学校的足球文化，大家就商量成立一个俱乐部。这个被命名为 一友的俱乐部最初有4名创始人，当时20多岁的孙滇云是年龄最小的一个，而另外3位 老大哥 包括中国足坛名宿马克坚、前昆明市体工队队长高祖培、前昆明市足球办公室主任白云祥，4个发起人，现在就剩我一个，其他都走了。

学校的足球氛围，84岁的李崇智仍印象深刻，他是原云南省足球队球员、教练，球龄已有70年，而他的足球启蒙正始于校园，1952年我进入昆一中，当时就被学校的体育氛围吸引。他记得，学校有两个 最好、最标准 的足球场，篮球场也有10多个，下午4点半下课，上学生一摞课本就去球场了。

但这并非不重视学业，而是在当时，体育和文化课地位等高，成绩好、品德好的学生才能去踢球。李崇智表示，目前，俱乐部里80岁以上的成员中还有两人是他的同学，我们都是昆一中的学



昆明一友足球俱乐部部分成员。

陈晓昆 供图

生，也都是云南省第一批专业足球队员。

有了学校的基础，俱乐部很快发展到60多人，最初以昆一中毕业的学生为主，来了不少中年人。孙滇云记得，队伍成立不久，全国的中老年足球赛开启，为了参赛、壮大队伍，各行各业的人加入进来，警察、医生、自主择业的、京剧团唱戏的 但大部分都有足球底子，很多人有过专业队经历。1986年，30岁的孙滇云见证球队首次获得全国中老年足球赛冠军，那时云南足球很少冒出头，我们就像卡塔尔世界杯的摩洛哥队一样，一匹黑马冲出去。

老人们尤其坚信，只要有人上场，云南足球就不会倒。孙滇云记忆里，球队似乎没有难以继的时候，俱乐部里的很多人年少时便已相识，他们是校友、队友甚至是师生，发展到后来，加入了亲戚、同事、朋友，我们圈子里大概有200多人，一友也从 一中校友 转变为 一群好友。

8年前，球队结束了 漂泊 的日子，在距昆明市中心约15公里的茨坝街

道拥有了固定球场，但球场地势较高，一到下雨天，天然草坪就暴露缺陷，上场的人都一腿泥，且日常维护费用也比较高昂，众人一商量，又自筹经费翻修了球场，多的凑一两万元，少的凑千百元。用国家级裁判、足球解说员陈晓昆的话说，为了有个地方，能把大家和足球拴在一起。

拴在一起 意味着要先跨越队员间年龄的代沟，再携手踩过时间的河流，至少在这小小的球场上，孤独感 对每个年龄段的人都是一个陌生的词。

无论论场上，81岁的陈晓昆都十分自在，训练后，大家分两桌做饭，我们老年人牙口不好，伙食既得讲求营养又要讲究火候。他以牛肉举例，一份做红烧，味道浓一点，给年轻人吃，一份做清汤，炖烂了，适合老队员。而四五十岁还没退休的队员，通常忙不急吃饭，为了训练课，还得尽快补课。

做过心脏搭桥手术的李崇智则因身体原因被 禁赛，但训练时间一到，他就会出现在场边指导技战术，在这里，几十

年从业经验凝结的218条 信条 依然鲜活，不会再囿于箱底的笔记本里，在足球的语境里，当年训练，两毛钱买一包辣椒炒饭吃 的 古早经历，也有了更多懂得珍惜的听众。

为了安全比赛，队内最早要求给70岁以上的队员佩戴绿色袖标，起到提示作用，但彼此熟悉后，提示 就种在了心里，我们球队有两条不成文的规定，一是不能抢老年人的球，只能封堵传球路线，二是不能和老年人有肢体冲撞，另外我会尽量把射门机会给他们。40多岁的何庆伟是队里名副其实的年轻人，原本偶尔陪父亲来这儿踢球，在父亲离世后，他便正式成了球队一员，前辈们脚下技术都非常过硬，基本功和对球的处理方式，有很多经验值得学习。最重要的是，他们发自内心的足球情结，感觉每周训练都在圆梦。

为了 圆梦，陈晓昆有过一次教训。比赛中，一个来球位置太好了，我没忍住就跳起来顶了一个头球。他没料到，以前当运动员的习惯动作，结果造成

了脑部出现淤血，从此以后，他遇到年纪大的队员就叮嘱：高球来了，用肩、用胸，一定不要拿头顶球，得忍住。毕竟，伤病的滋味，他永远记得，年轻时就因为双侧内半月板破裂，我才退队。如今，还能坚持在绿茵场上，他很难得，比分和输赢已经不重要，能过过瘾，还能适当锻炼身体，这就是真正的快乐足球。

我们需要的就是这样顽强生长的草根足球。何庆伟认同这套足球哲学，七八十岁，还能每周聚在一起，换洗衣服，为自己一辈子的爱好上场，他们站在那儿就已经是非常了不起的成就。心头一紧时，何庆伟会经常问自己，今后到了他们的岁数，是不是还能坚持？但看着眼前这些 苍颜白发的足球 少年，似乎又找不到给出否定答案的理由。



扫一扫 看视频

中国足球重心 下沉

# 国字号青少队新年 全军突击

中青报 中青网记者 郭剑

大力传球！  
助动接球！  
注意位置！

1月4日下午，教练们的吼声在一面背靠矮山的云南玉溪高原足球训练基地里显得格外清晰。U17国少男足2023年第一期集训就此拉开序幕。这是U17男足第二次来这个 偏僻 的基地集训。去年8月，备战在澳大利亚举行的U17亚洲杯预选赛前的冲刺阶段，球队就选择这里驻扎。主教练杨晨认可高原（玉溪基地海拔约1700米，空气极为清新）对球员体能训练的促进作用，因此2胜1负通过预选赛小组赛晋级决赛后，球队再次选择这里进行 有氧储备。尽管还有几位小球员的身体状况尚未达到正常训练标准，但这批2006年年龄段的小球员已经在心理上做好为国而战，舍我其谁的准备。

我们昨天集中，然后昨晚刚接到通知，原定5月3日在泰国打的决赛延期到6月17日了，等于我们多出1个半月的备战时间，所以热身计划会有调整。杨晨说，

我们原计划春节以后去珠海或者广州练两周然后去日本打热身赛，他们俱乐部06年龄段的队伍已经很强了，不过我们打热身赛不怕输球，只有多和强队打才有锻炼价值。现在时间变了，我们会考虑先去欧洲打热身赛，再随着备战进程靠近泰国。

U17国少队去年10月在澳大利亚拿到今年U17亚洲杯（亚少赛）决赛资格，亚少决赛圈总共16支球队，中国队列第四档次，这意味着无论如何分组，国少都需要做好最艰难的准备：日本、韩国在档，二档有伊朗、澳大利亚，即便第三档次还有沙特、越南这样的青少强队，国少要想在决赛圈赢得世少赛门票，半年备战质量至关重要。

过去20年，打进2005秘鲁世少赛的88年龄段球员和打进当年荷兰世少赛的85年龄段球员，为国足提供了如郜林、冯潇霆、赵旭日、于大宝、王大雷等大批中坚力量，因此和杨晨带领的国少队需要全力争取亚少赛决赛圈出线相比，邵佳一担任领队的U20国青比赛任务更加紧迫：乌兹别

克斯坦U20亚洲杯（亚青赛）决赛阶段比赛将于3月1日举行，国青队3场小组赛分别为3月3日对阵日本队、3月6日对阵卫冕冠军沙特队、3月9日对阵吉尔吉斯斯坦队，出线难度之大可想而知。

亚青赛决赛是中国足球国字号球队2023年第一场恶战。目前在西班牙远程遥控，U20国青集训的主教练安东尼奥，将在球队海外拉练期间，归队1月7日，国青队结束了在重庆为期两周的封闭训练放假，全队将于一周后重新在重庆集结，并于1月16日直飞迪拜进行海外拉练，随后还有克罗地亚拉练计划，2月底球队进驻乌兹别克斯坦赛区。

U20国青队的人选，完全根据主教练战术安排需要确定，安东尼奥看重球员的执行力和在球队当中各方面所能发挥的作用，他喜欢打很硬的强队。所以和以前海外拉练强调以练为主不同，我们这一次拉练强调热身赛质量，无论是在阿联酋还是克罗地亚，我们都已经联系好了高水平的热身赛对手，包括克罗地亚U20国家队、立陶宛U20国家队，我们要通过高质量比赛帮助球队加强磨合，提高自信心。邵佳一说，大家都很清楚这次亚青赛决赛

的难度，所以中国足协也没有在成绩方面压给我们很高的任务，就是要求我们第一打出中国队的顽强作风，第二打出让球迷满意的精神态度，第三技战术方面要比预选赛有明显提升，我们也一直按照这些要求全力备战。

安东尼奥外教团队线上指挥集训期间，中方教练团队担起重任，无论邵佳一，还是超白金一代的助手杜震宇、陆峰和守门员教练杨智，通过队内对抗赛不断打磨球员的技战术意识，这也是U20国青希望在不被看好的情况下创造奇迹的信心来源。毕竟在国足成年队再难提升上限的现实当中，国青、国少才是中国足球真正需要从细节方面锻造的后备力量。

中国足协主席陈戌源把两支女足青少年球队和两支女足青少年球队（U20国青女足，U15国少女足）作为2023年下队第一站，已经向外界发出 把重视国字号U系列球队落在实处 的明确信号，事实上无论和哪支球队的教练组进行以 实话实说 为宗旨的交流，中国足协相关部门努力落实的一句话就是 有什么困难尽管提，我们全力解决，包括用有限军训方式提高球队凝聚力和战斗意志。

军训其实不是一种形式那么简单。我们U17国少现在是国字号系列里面年龄最小的球队（上有U20和U23国足），孩子们需要军训来真正帮助他们改掉一些懒散的毛病，国字号的球队，国家荣誉感必须是排在第一位的。U17国少在玉溪基地的集训安排了为期7天的军训（集中在早操和上午时段进行），主教练杨晨希望他的队员能够通过军训严明纪律，我当球员的时候在海外踢过球，那时候只要国家队需要，都会义无反顾回来，哪怕德甲我不踢了也要回来，去争取拼受伤了也不觉得怎么样，不管打十场赛还是世界杯，每次升国旗奏国歌的时候都非常激动，知道自己是为国家而战，没有这种荣誉感就不配进国家队。我们不避讳个别小球员心理有矛盾，也想代表国家队打比赛，但也有畏难心理，吃苦精神不够，觉得我们训练量太大，所以教练组还要想各种办法，通过各种方式，让我们的球员能够承受和坚持下来。

田雪文回忆，早期进行学生脊柱侧弯的筛查工作时，甚至遇到一些家长对此有误解。由于脊柱侧弯的检查需要学生脱去上衣，一些家长对此非常抵触，这主要还是因为家长对脊柱侧弯及预防缺乏了解。

田雪文表示，根据筛查情况看，脊柱侧弯多发于10至15岁的青少年，这也是孩子身体发育的一个高峰期。脊柱侧弯早发现，可以通过脊柱保健操等运动手段进行干预，使孩子的脊柱侧弯控制在较轻范围内，使其尽可能不对身体健康产生危害。而一旦错过早发现早干预的阶段，脊柱侧弯随着孩子的身体发育不断加强，当脊柱侧弯已经到了较为严重的程度，就只能进行手术治疗，这无疑将大大增加孩子的痛苦。



1月4日，玉溪高原足球训练基地，主教练杨晨带领U17国青队慢跑。 中国足协供图

上进行舞蹈训练和长期参与单侧运动的青少年来说，家长更有必要关注孩子的脊柱侧弯问题和加强预防措施。北京一名冰球教练建议，孩子在参与单侧运动之余，应积极参与一些均衡性运动，如游泳、跑步、体操训练、骑自行车等，以促进身体各部位的全面锻炼、平衡发展。

在开展青少年脊柱侧弯筛查与科普志愿服务项目的3年多时间里，田雪文与团队的30多名师生欣慰地发现，随着家长们对脊柱侧弯的了解程度越来越深，他们也会对脊柱侧弯的早筛查、早干预工作越来越关注和参与。从整个社会来说，对青少年脊柱侧弯的问题也越来越重视。2022年，山东省教育厅在山东体育学院正式设立了山东省青少年脊柱健康促进中心。青少年脊柱侧弯筛查与科普志愿服务项目，也入选了国家体育总局群体司组织开展的2022年全国全民健身志愿服务项目库。

青少年脊柱侧弯的发病初期隐匿性较强，却是干预、治疗的黄金期。但目前，国内大多数家长对脊柱侧弯仍缺乏认知和判断，大规模的青少年脊柱侧弯筛查就显得十分重要。田雪文介绍，从山东来说，今年预计对青少年（中小学生）进行脊柱侧弯的筛查人数将从之前的一年1万人增加到5至10万人。并通过制作《青少年脊柱健康保健操》《趣味健身操》《青少年体态能》《极尚十式太极拳》《八段锦》等视频，向广大家长和学生传播脊柱健康的科普知识和训练方法。

另外，就是球票的价格，这是直接关系到球迷能否到场的最直接因素之一。作为最重要的收入来源，俱乐部当然希望票房越高越好，但管理层也很清楚，现在大家对消费都非常谨慎，所以，如何定价就成为一个问题。如果说，维持之前主客场赛季时的票价，是一个相对合理的选择，那么，如何通过宣传、更好地营造现场氛围，吸引更多球迷到现场看球，就是俱乐部接下来需要去考虑的层面。

CBA毕竟是真正意义上恢复主客场的大型体育赛事，俱乐部肯定会遇到一些问题和挑战，但从另一个角度说，我们也是抢占了一个先机，有更多的时间和空间去解决问题。联赛主客场回来了，非常希望我们的球迷，可以回到现场去看球，来支持自己家乡的球队。该管理层人士说道。

中青报 中青网记者 杨岫

在经历了将近3个赛季的赛会制比赛后，CBA公司1月6日宣布，2022-2023赛季CBA联赛第三赛段的比赛，将恢复主客场赛制，恢复主客场的各项准备工作将由CBA公司和20家参赛俱乐部及其所在赛区协同推进，后续将公布相关实施方案。

千呼万唤始出来，但仍让俱乐部、球员、教练兴奋不已。郭艾伦就表示：说实话，现在打篮球对我来说是一种快乐，对我们来说，这是一种娱乐，唯一的娱乐项目了。因为我们在封闭的空间里，除了酒店就是球馆。这种情况，我想打篮球，可是现在整得精神上挺压抑的。

在过去的3年，青岛、东莞、诸暨、长春、沈阳、顺德、南昌都承办过CBA联赛的比赛。联赛没有停摆，对于所有从业者来说，都是一件好事，但同样不能否认的是，俱乐部承受着巨大的财政压力，球员、教练在赛季期间经历几个月两点一线的生活，承受着巨大的心理压力。

实事求是地说，每个赛季的亏损，都在千万级别。某南方俱乐部管理层人士在接受中青报 中青网记者采访时说，俱乐部三块主要收入 赞助、CBA公司分红、门票，其中门票收入因为赛会制直接没有了。亏损怎么办？像我们这种民企，只能是老板自掏腰包。

恢复主客场，让球员、教练有机会听到主场球迷的呐喊助威声，让俱乐部的经营迎来了转机。但想要顺利恢复主客场，也有现实的问题需要去面对和解决，其中最重要的一个环节，就是主场的设置。众所周知，CBA联赛的20家俱乐部，绝大多数没有自己的场馆。这也意味着，俱乐部需要去和场馆运行方进行谈判。场馆也是有的。前述管理层人士说道，如果第三阶段的比赛刚好人家租出去了，或者占用了其中一段时间，对于俱乐部来说就比较麻烦了。根据记者了解，联赛第三阶段预计比赛时间为3月初至4月10日左右。如果场馆出现被占的情况，俱乐部只能和CBA公司进行协调，看能否将更多的主场比赛，设置在场馆方便的时间。但问题在于，如果其他俱乐部也遇到类似情况，赛程编排会遇

到不小的麻烦，而教练、球员也会遭遇连续多个主场和连续多个客场的情况。可能还会遇到场馆租赁费用涨价的情况。各行各业现在都想多些收入，场馆物业方也一样。但俱乐部层面肯定也是想降低运营成本，这样可以减轻些压力，这就没有矛盾，需要去谈判，甚至可能需要政府部门出面去协调。该管理层人士表示。

但即使一切风调雨顺，球迷也不会回到现场看球，仍是未知之数。一方面，3年的主客场比赛，CBA联赛的影响力在下降，而最近，联赛的一些负面消息，也在影响球迷对联赛的关注度。比如，之前CBA比赛一旦出现场上的争议事件，转播镜头就会故意躲避，这种方式就引发了球迷的不满。社交媒体



青少年脊柱侧弯筛查。 田雪文供图

# 青少年脊柱侧弯之忧浮出水面

中青报 中青网记者 慈鑫

对于不少家长来说，显而易见的近视、肥胖问题受关注较多，而对另一个隐匿性较强的身体危害却关注不多，那就是青少年脊柱侧弯问题。

自2019年以来，山东体育学院坚持开展青少年脊柱侧弯筛查与科普志愿服务项目，每年筛查大约1万名青少年学生。期间发现，对脊柱侧弯不了解、甚至刻意回避这一问题的家长不在少数。

山东体育学院体育科学学院院长、山东省青少年脊柱健康促进中心主任田雪文近日向中青报 中青网记者介绍，大约3%至5%的青少年存在脊柱侧弯问题，但很多家长直到孩子的脊柱侧弯已经到了较为严重的程度才会有所察觉。严重的脊柱侧弯将给孩子的身体健康造成极大危害，这既体现在生理上，即压迫、挤占心脏、胃肠等脏器的发育空间，影响这些脏器的功能。同时，也体现在心理上，身姿不正的孩子往往会有自卑感。

孩子的不良坐姿习惯以及在参与一些可能会造成脊柱侧弯的运动时缺乏预防措施，都会给孩子带来脊柱侧弯问题。田雪文特别提到，近年来，很多家长热衷于让孩子，特别是女孩，学习舞蹈，但因可能存在的训练不科学和预防措施不足的问题，不规范的舞蹈训练导致孩子出现脊柱侧弯的案例也越来越多。此外，一些单侧运动也可能给孩子带来脊柱侧弯的问题。记者之前在采访北京青少年冰球运动时就了解到，由于身体长期单侧发力，青少年冰球选手较容易发生脊柱侧弯。这一现象在青少年长期参加其他单侧运动（如皮划艇、击剑、网球等）时也较为普遍。

早在2019年之前，通过设立于山东体育学院的山东学生体质监测中心每年进行的大量学生体质测试工作，田雪文发现，青少年脊柱侧弯问题日益突出。因此，山东体育学院发起了青少年脊柱侧弯筛查与科普志愿服务项目。一方面与学校合作，面向广大青少年开展脊柱侧弯的早筛查、早发现，另一方面，通过向学生、家长、学校科普脊柱侧弯相关知识，提醒学生、家长关注和预防脊柱侧弯。

田雪文回忆，早期进行学生脊柱侧弯的筛查工作时，甚至遇到一些家长对此有误解。由于脊柱侧弯的检查需要学生脱去上衣，一些家长对此非常抵触，这主要还是因为家长对脊柱侧弯及预防缺乏了解。

田雪文表示，根据筛查情况看，脊柱侧弯多发于10至15岁的青少年，这也是孩子身体发育的一个高峰期。脊柱侧弯早发现，可以通过脊柱保健操等运动手段进行干预，使孩子的脊柱侧弯控制在较轻范围内，使其尽可能不对身体健康产生危害。而一旦错过早发现早干预的阶段，脊柱侧弯随着孩子的身体发育不断加强，当脊柱侧弯已经到了较为严重的程度，就只能进行手术治疗，这无疑将大大增加孩子的痛苦。

对于进行舞蹈训练和长期参与单侧运动的青少年来说，家长更有必要关注孩子的脊柱侧弯问题和加强预防措施。北京一名冰球教练建议，孩子在参与单侧运动之余，应积极参与一些均衡性运动，如游泳、跑步、体操训练、骑自行车等，以促进身体各部位的全面锻炼、平衡发展。

在开展青少年脊柱侧弯筛查与科普志愿服务项目的3年多时间里，田雪文与团队的30多名师生欣慰地发现，随着家长们对脊柱侧弯的了解程度越来越深，他们也会对脊柱侧弯的早筛查、早干预工作越来越关注和参与。从整个社会来说，对青少年脊柱侧弯的问题也越来越重视。2022年，山东省教育厅在山东体育学院正式设立了山东省青少年脊柱健康促进中心。青少年脊柱侧弯筛查与科普志愿服务项目，也入选了国家体育总局群体司组织开展的2022年全国全民健身志愿服务项目库。

青少年脊柱侧弯的发病初期隐匿性较强，却是干预、治疗的黄金期。但目前，国内大多数家长对脊柱侧弯仍缺乏认知和判断，大规模的青少年脊柱侧弯筛查就显得十分重要。田雪文介绍，从山东来说，今年预计对青少年（中小学生）进行脊柱侧弯的筛查人数将从之前的一年1万人增加到5至10万人。并通过制作《青少年脊柱健康保健操》《趣味健身操》《青少年体态能》《极尚十式太极拳》《八段锦》等视频，向广大家长和学生传播脊柱健康的科普知识和训练方法。