

亦苦亦乐



她们在足球中找到成就感

2年前，她们是刚刚踏进高中校园的高一新生，面对足球是地地道道的“门外汉”。1个月前，她们作为上海市高中女足的代表，参加了在武汉举行的全国中学生足球挑战赛，并获得了最佳风采奖，展现了上海校园足球小玫瑰的风采。上海市团市委副书记刘刚也在比赛结束后看望和鼓励了她们。

这群来自上海市亭林中学的姑娘们，在忙碌的学习之余，几乎把剩下的时间都给了绿茵场，也正是这种对足球和体育的热爱，创造了一段几乎不太可能的经历。

记者 张逸麟



摄 吴恺

赢了球，还要加练

这本该是一个安静的周六下午，但闵行区文绮中学的足球场上却激情四溢，上海市中学生运动会女子足球高中组的一场比赛正在进行着，其中的一方就是亭林中学女子足球队。

比赛中，亭林中学几乎压着对手猛攻，最终迎来了一场大胜。终场哨声响起后，对方的女孩们在享受了足球和竞

技的乐趣后，纷纷笑着离开了球场，而等待亭林中学姑娘们的不是庆祝，而是孙教练准备好的赛后加练。

在教练的指挥下，刚刚走下球场的姑娘们立刻就来了一组弯道冲刺，然后是各种拉伸和体能训练，直到每一个人都气喘吁吁。

带队的亭林中学老师冯健告诉记者，第二天上午亭林中学将对垒

这次比赛中最强的对手，而且对方学校有好几位在籍的市体校专业球员，实力明显超过自己，“孙教练希望通过这场比赛，让球员们调整到最好的状态，不过看上去她们踢得不够开，不够兴奋，所以还得加练。”冯老师说，“其实胜负并不是最重要的，如果对手确实强，那么输了球也没关系，关键是展现自己的水平。”

“想保养，但是放弃了”

这次亭林中学参加全国大赛的女足队中有10位学生，其中4位是高二的，3位是高三毕业班的同学，她们在高中之前对于足球是“门外汉”。就读高三的张启迪告诉记者，“进入高中以前，我根本不懂足球。高一时我只是想试一下，然后就感觉足球非常有趣。队员们平时一起学习，一起训练，一起比赛，一起面对困难，面对强大的对手，我们彼此之间感情也越来越好，就像是一家人。”

在孙教练带领下，张启迪和小伙伴们高一时就拿到了全市校园足球联赛第二名，高二时更是获得了全市第一名。但全国大赛对她们和队友们来说，仍是一次崭新的挑战，冯健老师表示，对小球员们来说，毕竟是第一次走上这样的舞台，心里没底，亭林中学最终取得了第4名。

两年多来，足球占据了张启迪生活中很大一部分比重。每天放学后、双休日、暑假和寒假，训练都不会断。跟队不久的体育老师吴老师感叹，队员们练得很苦，“她们的成绩就是这么一点点练出来的，没有捷径，就是比别人

多花时间，多流汗。”

在踢球的同时，学业也不能放松，学校特意为队员们准备了“小灶”。“训练、比赛、还有学习，每个礼拜都排得满满的。”“只有每个礼拜五的晚上，我会给自己‘放个假’，把脑子的东西都放空，听一听音乐。”张启迪说。

忙碌还只是“吃苦”的一部分，受伤和形象问题同样是她们要面对的，“你看我们一个个都晒得黑黑的，一开始我也想过要保养皮肤，但很快我就放弃了。”

然而仅仅能吃苦，绝不是亭林中学女足成功的秘诀，真正让她们坚持下来的，不是“苦”，而是“乐”，“踢球真的让我们很开心，也学到很多。我们队员们在一起总是聊足球，如果明天有比赛了，晚上我们脑子里都在想自己要对位的人是不是很强，应该怎么对付她，在足球中你能找到成就感。”

苦中作乐，亦苦亦乐，张启迪和她的队友们就这样走过了2年多，“皮肤黑没关系，过几年总会白的。”你能感觉到更多的是她们的乐观。

【校长说】

足球改革为校园足球指引了方向

近年来，校园足球越来越受到各方的重视，“我们希望体育局能派个专业教练来，所以有专业经历的孙教练来了。他认真热情，而且经验丰富，和学生们也很融洽，他每个星期到学校3次，对于我们球队帮助很大。”亭林中学校长唐林弟说。

唐校长表示，足球改革为校园足球指引了一个方向，“高中毕竟要以升学为目的，但足球改革的文件出来后，在理论上、政策上都是一种导向。在足球改革的环境下，给家长带来了对足球的认同感，同时学生也有认同感，教师也有认同感，这种认同感非常重要。”

传承长征精神
争当贤德少年

奉贤区举行中小学生纪念长征胜利80周年活动

本报讯 为弘扬长征精神，将红色传统、红色记忆、红色信仰牢牢植入广大青少年的心灵，在红军长征胜利80周年纪念日来临之际，10月21日，奉贤区教育局组织全区中小学开展主题为“传承长征精神 争当贤德少年”的主题教育系列活动。活动在金水苑中学举行，分为诗朗诵和知识竞赛两大板块。教育局副局长周英参加此次活动。

通过知识竞赛活动，让学生回顾了长征的光辉历史，并结合自身实际，在学习和生活中发扬长征精神。诗朗诵比赛内容丰富多彩，有气势宏大的革命史诗，有深情缅怀的英雄事迹，有慷慨激昂的长征诗歌。孩子们在舞台上个个饱含深情，真情演绎，吟诵出对红色革命事业的礼赞。他们的精彩表演也赢得了评委们的一致好评和掌声不断。

长征是我们中华民族宝贵的精神财富，本次主题活动的开展，不仅是纪念红军长征胜利80周年，更是让青少年感悟长征精神的内涵，继承和发扬长征精神，做一个贤德少年。

