

大足赛场也有“职业”风采

作为一名后卫球员，侯凌岳基本功扎实，且耐力不错，防守时覆盖面积大，这些特点在实训上港青训时被看中，最终成功进入U19梯队



校园足球和职业足球一定是有着千丝万缕的关联的，校园足球可以是职业足球的金字塔基，职业足球也可以反哺校园足球，帮助校园足球更好地发展。2020上海市大学生足球联盟联赛的赛场正是沪大学生球员们展现自我风采的地方，而同样是在这片场地，不少队伍、不少球员也打通了走向职业足球的道路。



云志海比赛中

实习记者 吴钧雷 摄

享受校园足球“红利”

上理工小将入选上港U19青训

实习记者 吴钧雷

“希望代替梦想的，不是勉为其难。”高考之后，侯凌岳在朋友圈里写下了这么一段话。

这句话出自一首民谣，只是稍作了改动。原句是：“代替梦想的，也只能是勉为其难。”小小的改动，包含了对于毕业与成年的感慨，以及对未来的憧憬。在之后的半年里，侯凌岳考取上海理工大学，随后入选了上港U19青训，一切朝着他的梦想慢慢迈进。

侯凌岳家住北京，受到钟爱英超的父亲影响开始接触足球。父亲对足球有着很正确的理念，十分重视基本功的训练，经常带着他在家门口练习颠球。从小学至高中，他一直在参加当地的各类校园足球比赛。高二时，他代表北京市参加全国校园足球夏令营，曾用一脚任意球直接破门帮助北京队2比2战平山东队，凭借出色的表现入选了最佳阵容。

在校园足球的平台上，他不断成长着，他享受着这份“红利”，从北京到上海。作为一名后卫球员，基本功扎实，且耐力不错，防守时覆盖面积大，这些特点在实训上港青训时被看中，最终成功进入U19梯队。随后几个月的训练中，他深切感受到了校园足球与职业足球的差别。“一般是一天两练，每次两个小时左右，但训练强度很大，休息时间只够喝一口水的工夫。”侯凌岳介绍道，“差别真的很大，这里训练

项目特别多，很系统，目的性也很强。”

他开始记训练日记，记录每天面临的问题，以起到提醒与鞭策的作用。第一篇日记里他写道：“不管以后是过着平凡日子时聊以自慰地拿起这本日记回忆在上港的生活，还是功成名就后再回首感谢最初的自己，能看到年轻时留下的东西，大概也是一种慰藉吧！”

职业体育是残酷的，为了不被淘汰，只能拼了命地超越自己。微信朋友圈中，存放着侯凌岳的一项壮举：1小时20分钟内完成了上万次颠球——稍微计算一下：每秒要颠球超过两次。对此他笑着说：“这个训练其实没啥意义，只是从小养成的习惯，再拿来磨练一下自己的意志力。”耐心、恒心，是他最大的武器，也是未来最有可能打开成功之门的钥匙。代替梦想的最好方式，就是实现梦想。

今年的上海市大学生足球联盟联赛中，上海理工大学的主教练袁晶虽然把侯凌岳放入大名单中，但他大部分时间还是留在上港训练。对于未来在上理工的日子，他也满是期待。“袁老师是特别好的人，对我也很好。”此外，他也没有丢掉学校的学习，那些因为训练而请假的课程都通过自学或者周末找老师的方式弥补回来。“我学的是经管专业，这样未来哪怕不做运动员，也想尝试着去做一名职业经纪人，像欧洲足坛的门德斯那样。”足球，早已在他的人生里留下了深刻烙印。

从大足赛场到五超赛场，工程大学子走出自己的足球路

实习记者 胡伟凡

上海工程技术大学在上海市大学生足球联盟超级组中一直是一支不可小觑的力量，他们曾在2016年联赛及2018年杯赛中夺得冠军，云志海就是其中的一员。

从小云志海便在足球方面展现出天赋，中邦青训出身的他曾先后入选浦东队以及由成耀东执教的2013年全运会上海代表队。“在我20岁的时候，当时离全运会召开还有一个半月，我的十字韧带在一场友谊赛中断了，随后就动了手术。”在谈及自己因伤缺席当时决赛阶段的比赛，云志海流露出深深的遗憾。

长期的伤病困扰使云志海做出了离开全运队，进入上海工程技术大学学习的决定。“在那次伤病痊愈后，因为实力的原因，我缺少出场机会。通过现在的主教练王晓忠老师的介绍，我就以体

育特长生的身份来到工程大一边学习一边踢球。”当时的他没想到，自己的足球生涯因此发生了转折。

进入工程大后，云志海随队参与了随后几年的上海市大学生足球联盟超级组的比赛。当时工程大可谓实力强大，阵中除了如今效力上海上港的雷文杰、魏震等球员外，还有五人制国脚丁顺杰等人，云志海对那几年征战大足赛场的经历记忆犹新。“当时我们球队在纸面实力上是数一数二的，老队员会在场上带着我们新入队的队员去拼搏每一场胜利。但可能因为幸运女神不在我们这边，好几次都和冠军擦肩而过。”云志海说。

通过在大足赛场上展示自己，云志海获得了征战五人制超级联赛的机会，加入了徐房工程大俱乐部，踢了几年后，他对这两种竞赛方式有了自己的理解：“五人制比赛相对十一人制，在战术及球员个人能力的侧重方面都

不同。五人制更强调一脚出球。由于我原来是踢中场的，所以能更快地适应室内球场上的高强度对抗和更快的比赛节奏。”

本赛季五超联赛，云志海和他的球队一度处于降级区，但在复赛后，球队14轮联赛取得十场胜利，最终位列第六，云志海认为球队经历了一个不寻常的赛季，“赛季初我们比较艰难，但在复赛后我们找回了状态，重新回到胜利的轨道。”他说自己在今年五超联赛的赛场上还遇到了一位来自大足的老对手陈喆，“他是老熟人，每次在大足赛场上和东华大学交手，我们往往在他身上布置‘重兵’。”

现如今，即将毕业的云志海除了征战五超联赛，平时他也会来到体育馆帮着教练带学弟们训练，“因为王导有时候有事，我就帮着学弟们巩固他上一堂训练课的技战术。”对于大足赛场，他也充满感激，同时他期待未来会有更多的学生球员踏入职业赛场：“我觉得大足赛场给予各个学校爱踢球学生一个展示自己的平台，今后期待会有更多的人通过这个平台进入职业赛场。”

以赛代练，体院姑娘也要快乐足球

实习记者 周旭元

算上去年上半年的上海市大学生足球联盟杯赛冠军，上海体育学院女足已在女子超级组这一组别中斩获三连冠。在校园足球这片赛场，有别于征战中甲联赛，成绩至上的绿地申花女足的身份，体院的这群姑娘要成绩，也更享受大学生的角色，享受足球的快乐。

今年由于疫情原因，上半年的上海市大学生足球联盟杯赛未能如期举办，如今疫情防控成为常态化，在多方努力之下，上海市大学生足球联盟联赛得以集中赛会制的形式全面开展。作为上体女足主教练的叶志竟对此也感叹不易：“今年由于疫情原因，很多球队的训练安排都和往常不一样，包括我们与往年比，也减少了与不同水平球队交流和打友谊赛的机会，更多的是按照计划在学校里训练。现如今我们终于等到了大足赛的重启，集中赛会制的比赛也保障了球员们的健康安全。”

叶志竟说，校园足球的赛事能如

如火如荼地开展，这是好事，而一直带领这支队伍征战职业联赛的经历，也让她对于“校园足球这片赛场有多重要”这一问题极具发言权。“金字塔的塔基坚固了，才会冒出更为出色的塔尖。我们开展校园足球、开展全民体育，除了强身健体，另一层意义正在于此。”

在谈及今年女子超级组扩军，因此能与自己的前队友、上大女足主教练浦玮过招，叶志竟表示，虽然直接对话的那场比赛因为有培训任务而未能亲临赛场指挥，但通过教练组其他成员和女足队员的反馈，第一年参加超级组比赛的上大女足在浦玮的指导下也是踢得有板有眼。叶志竟说，这确实是个非常好的现象，“我希望更多的高校能够参与到足球这项运动中，能够相互切磋、相互学习。今年女子超级组的水平比以往年有所提高，像浦玮指导这样的优秀教练也参与其中，所有人一起努力打造了一个非常良性的竞争环境。”

当然，大足的赛场只是一个新起

点，是她们休战期一个非常好的锻炼队伍的机会，之于这支球队未来的计划，叶志竟表示：“明年我们还是会继续参加女甲比赛，我对球队的要求是要达到我在体能上的要求，也为了后面的全国大学生超冠联赛做准备。平均每场每人跑动不低于8000米，这是基本要求，我对战术和比分上反而没有太多的要求。”

为了更好地在职业比赛中取得成绩，今年球队引入了刘俊、李琳等前国脚。之于大足这片赛场，她们并不能获得参赛资格，但自身丰富的经验还是给身边的学生球员们起到了很好的榜样示范作用：“我们的学生球员可以从她们身上学习到专业球员对自身的要求，耳濡目染她们高水准的表现，她们起到了非常好的榜样作用。”

再一次夺冠，上海市大学生足球联盟的赛事冠军簿再次写上了上海体育学院女足的名字。在这片以赛代练的赛场，校园足球与职业足球的关联也有了更多的意义。



上体女足主教练叶志竟