

足球世界中五人制不可或缺

马艺欧

2月底到3月中旬,中超、中甲、中乙、足协杯、女超等赛事陆续打响。与此同时,男子和女子五人制足球锦标赛也登场亮相。作为足球的重要组成部分,五人制足球应该获得更多关注。

相比于十一人制足球,五人制足球的社会关注度略低。对于这项运动的理解也存在一些误区。简单地看,在五人制足球比赛的翻译上,有些比赛在撰写英文名称时会直译成“Five people”等。事实上,五人制足球有其官方名称——Futsal。

类似的情况出现在赛场,虽然有闹笑话的感觉,但毕竟能够办赛,这已经反映出人们的热情和对五人制足球的接纳。现实中,更多人对五人制足球了解较为有限,甚至还有对开展五人制足球的误解。

开展五人制足球是否会影响十一人制足球,这是议论较多的。有人说,踢五人制足球会影响小孩未来踢十一人制时的空间感;有人认为,踢五人制足球有助于培养小技术,这对未来踢十一

人制比赛会有帮助……不同的观点各有其道理,但可以肯定的是,五人制足球作为国际足联认可的室内足球项目,是现代足球运动的重要组成部分之一。

无论是足球王国巴西,还是亚洲足球强国日本,他们的强大不仅体现在十一人制足球上,五人制足球也具备高水准。不久前,一则关于巴西著名球星马塞洛的报道引人注目,报道称,马塞洛14岁才开始参加十一人制比赛,之前主要踢五人制,并在这条道路上取得成功。在他看来,五人制足球是基础,可以锻炼控球能力。在相对小的空间里踢球难度较大,如果能在十一人制足球场上像五人制球场那样驾轻就熟,必定会脱颖而出。

马塞洛的经历虽然只是个例,但踢好五人制足球想必会对一些球员转型踢十一人制足球有促进作用。

除了球员个体,随着技战术发展,如今在国际比赛中,五人制的战术运用越来越多。日前,在互联网上有一个关于技战术分析的视频,它以瓜迪奥拉执教的曼城队在英超比赛中的表现为基础,

从中可以清晰地看出在将大球场切分为若干虚拟小球场后,其中的传导和跑位,运用的就是五人制足球战术。

其实,五人制足球不只是服务于十一人制足球。日前,笔者在宁夏平罗报道全国女子五人制足球锦标赛时,深切感受到开展五人制足球对于当地足球发展的意义。这座西北小城通过五人制足球提升了知名度,社会足球氛围显著提升。

五人制足球超级联赛目前发展势头不错,很多从十一人制足球退役的球员转踢五人制足球。还有很多从校园开始踢五人制足球的年轻人加入“五超”队伍。可想而知,随着五人制足球联赛的发展,势必进一步拓宽青少年足球人才的晋升通道。

站发展的角度审视,五人制足球应是中国足球生态体系中的重要组成部分,其意义体现在技术培养、社会普及和人才储备等多个方位。它与十一人制足球相比,虽然在竞赛规则、场地设施、参赛人数等方面存在差异,但足球的本质异曲同工。

质测试,涵盖体脂含量、肌肉力量、心肺功能等多个维度。依据检测结果,健身专家们为他定制了个性化的健身计划,并耐心解答了他的各种健身疑问。他兴奋地对记者说道:“我就是冲着这份专属健身计划来的,以后锻炼终于有明确目标了。”这一刻,从“常健身”到“会健身”,“成效既要看数量,更要看质量”这句话瞬间变得鲜活而具体。

参与体育活动逐渐成为一种生活方式,科学健身指导让健身更加高效。《第五次国民体质监测公报》显示,近年来我国国民体质总体呈上升趋势,城乡居民体质水平差距逐步缩小,运动增强体质作用明显。科学健身指导走基层就是活跃在基层,让有健身想法的人可以科学参加体育运动,使全民健身真正惠及广大人民群众。

目前,科学健身指导走基层活动已在多个地区开展,今年还将继续拓展覆盖范围,期待这些活动可以不断丰富内容,持续为基层群众提供更专业、更贴心的健身指导服务。

读者点题采访

编辑同志:请介绍一下湖北小将饶雪怡如何在短短几年内从击剑新手成长为全国冠军,并在国际赛场上取得亮眼表现的?

网友 黄栋栋

从新手到冠军

“05后”小将饶雪怡的击剑成长之路

张斌

前不久,2025年全国击剑冠军赛分站赛佩剑第一站比赛在甘肃酒泉落幕,湖北队小将饶雪怡在成年组女子个人赛中战胜上海队马曹倩,夺得冠军。赛后,饶雪怡表示:“拿到自己在成年组首个人冠军特别开心,希望自己继续成长,收获更多冠军。”

饶雪怡2005年出生于湖北武汉,刚满20岁。回顾与击剑的结缘,她眼里闪着光:“14岁左右读初二时,省里击剑教练来学校选拔,我的测试数据不错,于是进入专业队开始学习击剑。”此前,她从未接触过击剑,但体育天赋在小学、初中时期尤为突出。“从小跑得很快,经常代表学校参加田径比赛,家里的奖状中,体育比赛拿到的最多。”饶雪怡说。随着年龄的增长,她甚至能与学校的田径特长生同场竞技。

得益于出色的身体素质和从小在跑道上积累的自信,饶雪怡在离开家人和朋友的新环境中逐渐适应并爱上了击剑。“刚开始是进行基本功训练,非常辛苦,从早练到晚,平板支撑、体能训练我根本不能按要求完成。”她说。适应了训练生活并结交新朋友后,她正式开启了击剑生涯。

“一开始,教练会让我跟男生分一组进行对练,我总是输得很惨。”随着输得越来越多,情况逐渐改变。“有一次实战,我赢了同组的男生,当时特别开心,觉得自己又行了。”后来,她的基本功和剑术提升后,教练开始让她

参加成年组比赛,虽然起初负多胜少,但这为她积累了宝贵经验。

正是这种独特的训练方式让饶雪怡快速进步和成长。2021年陕西全运会上,初出茅庐的饶雪怡和队友一路过关斩将杀入决赛,收获一枚银牌。2023年,她在全国击剑冠军赛总决赛个人赛中夺得亚军。2024年,她在全国击剑冠军赛首站比赛中获得青年组个人赛冠军和成年组个人赛的铜牌。“当时我就在想,什么时候能拿到一枚成年组的金牌?”随着时间的沉淀,饶雪怡在国际赛场上也有了亮眼表现。2024亚洲击剑锦标赛女子佩剑团体赛中,她和队友杨恒郁、魏嘉怡、张心怡代表中国队出战,决赛中45比42战胜哈萨克斯坦队,时隔五年再夺亚锦赛女子团体冠军。2025年,在国际剑联女子佩剑世界杯希腊伊拉克利翁站团体赛中,她与傅颖、魏嘉怡、张心怡携手出战。决赛中对阵强大的法国队时,饶雪怡关键时刻连得4分,帮助中国队实现反超并最终夺冠,时隔14年再夺世界杯团体赛冠军。“特别不容易,我们很好地执行了战术,通过和几位姐姐们一起努力拿到冠军,这对我个人也是一次重要的成长。”她总结道。

随着在赛场中的不断成长,饶雪怡收获了越来越多的冠军,饶雪怡对胜利的渴望也愈发强烈。“每次比赛后,我都会复盘总结经验教训,然后继续投入训练,我也会思考还有哪些冠军没拿到,并朝着这个目标去努力。”

记者百味

全民健身已然触手可及

本报记者 轧学超

近年来,在全民健身的热潮下,为提升基层群众的健康意识和身体素质,由国家体育总局群众体育司指导,总局社体中心主办的科学健身指导走基层活动聚焦基层群众健身需求,将专业的健身知识与实用的锻炼方法送到百姓家门口,受到了人们的广泛认可。

在去年的活动采访中,我遇到了一些难忘的人和事,深刻感受到了那种将健身融入生活的快乐,真的是人人乐在其中。活动中,每一次现场指导,无

论是动感十足的有氧操,还是舒缓柔和的太极拳,每一个动作都规范到位、刚柔并济;从充满活力的飞盘运动到传统内敛的毽球活动,既年轻时尚又简约实用。“以前锻炼就是瞎练,没想到健身还有这么多讲究。”现场一位七旬大爷的感慨让我记忆犹新,也让我真正感受到全民健身触手可及。

随着活动的深入开展,我发现科学健身的理念正逐渐在基层扎根,越来越多的群众在活动中感受到了科学健身的魅力。在一次活动现场,我碰到了一位年轻人,让人非常感慨和难忘,他是从10公里外特意赶来,在体质检测区接受了一次全方位的体

弘扬中华体育精神 加快建设体育强国

