

藏族女孩米央

从小对足球的热爱,让她在男孩主导的足球运动中独树一帜,从启蒙到追梦,从突破到成长,米央的每一步都充满了挑战,但她始终坚持,从未放弃。从小对足球着迷的她,如今已成长为拉萨另类女子足球队中的佼佼者,以77号球衣为标志,在绿茵场上挥洒汗水,追逐着进入中国女子足球队的梦想。

文/记者 德吉曲珍
图由米央提供



米央的77号球衣。



米央(绿色球衣)在比赛中。



米央展示获得的奖牌证书。

在高原追逐足球梦 以77号球衣书写青春篇章

童年的兴趣

足球之梦初绽放

在徐州幼儿师范高等专科学校操场上,来自西藏拉萨的藏族女孩米央正在和朋友练习传球、盘带、变向、拨球……每逢课余时间,米央背着挎包,穿着足球装备,出现在学校绿茵场上,赴一场午后球赛。这天踢完全场后的米央在场边休息片刻,若有所思地翻看着手机里训练视频。“这是暑假期间,在拉萨踢比赛的视频,当时我们踢得很尽兴,现在很期待寒假继续在拉萨踢球比赛。”米央告诉记者。显然,她很想念在拉萨踢球时光。

米央从小便对足球有着浓厚的兴趣,每当村里的孩子们招呼着到巷子里踢球时,她总是最积极的那个。然而,在米央小时候,足球并不是一项普及度很高的运动,尤其是在女孩之间,这让喜欢足球的她显得格格不入。每当其他小女

孩抱着娃娃过家家,穿着干净衣服跳皮筋时,她却是灰头土脸地在巷子、田间追逐足球。“小时候,爸爸买了一个足球给我,我爱不释手,每天放学后都会踢上个把小时。”米央告诉记者。

上小学时,米央对足球的热爱逐渐显现,而优秀的体能让体育课成了她的主场。她矫健的身姿和出色的球技吸引了同学们的目光,许多同学纷纷向她投来羡慕的眼光。六年的小学时光里,米央不仅收获了足球带来的快乐,还结识了许多志同道合的朋友,成为校园里的“足球小明星”。

小学毕业后,米央的足球梦想迎来了一个重要的转折点。她遇到了拉萨另类女子足球队的教练次仁旺杰,这位贵人成为她足球生涯中的引路人。在次仁旺杰的悉心指导下,米央接受了正规的足球训练,球感和球技都有了很大的提升。

加入女子足球队

离梦想更进一步

2022年,痴迷足球的米央终于有机会正式加入拉萨另类女子足球队,在绿茵场上她结识了许多热爱足球的伙伴,她们一起训练、一起比赛,共同享受着足球带来的激情与快乐。在队友们的帮助和教练的指导下,米央的球技日益精湛,逐渐成为球队中的佼佼者。

为了团队发展,米央同其他队员与教练协商,在同年成立了另类女子足球队的第二梯队。在专业教练按照个人特点排兵以及制定战术的带领下,队员不断磨合,形成了另类女子足球队独有的风格与成熟的打法。

在拉萨踢球的日子,米央和队员们面临着诸多挑战。高原的稀薄空气让每场训练都充满挑战,但队员们却不以为然。每当教练布置完训练任务,她们总是争先恐后地冲到训练场上,以最饱满的热情投入到每一次训练中。“我们女足不同于男足,大家都明白要想在男足活跃的足球圈里踢出成绩,日常训练就要跟上甚至超越男足,同他们一起训练,向他们取经。”

而最能证明她们训练成果的就是足球联赛。2023年“迎新杯”酷锐运动拉萨业余足球5人制(女子组)比赛、第二届“亚克杯”女子5人制交流赛在拉萨开赛,这也是西藏少有的女足赛事。米央以拉萨另类女子足球队队员身份参赛,尽管米央是队内年纪最小的成员,但她的能力丝毫不逊色于任何人。米央所在的这支由高中生、大学生等组成的队伍,经过10场比赛,拼尽全力最终夺得冠军。“每当足球在我脚下滚动飞跃,每当我奔跑在绿茵场上,那种肆意和快乐让我坚定我的选择,我的梦想是踢进中国国家女子足球队。”米央说。虽然她与梦想还有距离,但内心那股熊熊燃烧的信念力量,成为她刻苦训练的“定心丸”。

赛场上许多人这样评价米央:她的球风既有藏族人的刚猛,又不失女性的细腻。正如这些评价,在比赛中,米央总能凭借出色的身体素质和敏锐的场上洞察力,为球队创造机会。无论是传球、突破,还是关键时刻的射门,她都能游刃有余地完成,成为球队中不可或缺的一员。

夕阳西下

我的训练不停更

今年暑假,米央每日身着77号球衣,脚蹬专业的足球鞋,在拉萨市的南环卓梦体育公园足球场上,与队友们进行一系列足球的基本技能练习。在海拔3650米的拉萨踢球,体力消耗是平原地区的几倍,但米央从未有过一句怨言。她深知,要想在足球这条路上走得更远,就必须付出比别人更多的努力。

而这件77号“战衣”也被她带到学校,同样把高原女子足球的魅力带到徐州,如今在学校里许多同学称她为77号。“我觉得这是对我球技的肯定,我很喜欢她们这样叫我。”米央说。在她看来,足球是一个团队的合作与较量。在训练中,她始终与队友们保持一致,无论是进攻还是防守,都能准确判断队友的意图,给予最及时的支援。每当有队友出现失误,她总是第一时间上前鼓励。久而久之,这一支女子足球队的氛围变得

更加团结与和谐。

当夕阳的余晖洒满整个足球场,但米央的训练还未接近尾声。虽然身体已经疲惫不堪,但她很沉醉于这种为了梦想奋不顾身的感觉。米央说:“徐州的日落时间比拉萨早很多,所以我很珍惜每天的课余时间,我每天都是最后一个离开操场的人。”对于米央来说,踢球是她人生中最快乐的事。

尽管年纪不大,但谈起足球,米央总是侃侃而言。她坦言:“长期以来,在西藏对女足的关注度不高,女子球员也相对较少,我们确实遇到了很大的困难。”尽管如此,她心里始终憋着一股劲,她想走上职业球员的道路,到更大的赛场上踢球。

她说,无论未来如何,她都将带着这份对足球的热爱与执着,继续前行。



米央展示她的77号“战衣”。