

## 慢

生活

国脚在宁波  
五甲看德旻

## C 成为一名好球员需要自律

由于经费等原因,大榭银博队并不能保持有规律的集训。“5月20日我们要去鄂尔多斯参加五甲总决赛,我估计球队集训的时间也就在比赛前几天合练一下。”除了球员的身份,耿德旻还以教练的角色加入到了宁波大榭银博俱乐部。

耿德旻告诉记者,自己平时长期坚持“单练”。“我通过跑步和器械训练保持身体状态,只要一有空就练。对运动员来说,身体是基本保障,状态如何一到赛场就会显露出来。所以我觉得自控力必须要强,身体是自己的,多练练总不亏。比如像郑智,他为什么到那么大岁数还能踢好球,我们都了解的,他不抽烟、不喝酒,日常训练和生活作息都是丝毫不马虎的……”耿德旻说,“我现在是教练兼队员,我总不能光嘴巴上指挥别人怎么怎么做,赛场上有时候需要我站出来的时候,我必须能经受考验,有能力去带动整个队伍,去帮助队伍渡过难关。”

耿德旻认为,足球是圆的,输赢没人敢打包票,小场地的五人制比赛偶然性更大。“但是,运气总是留给有准备的人。一场比赛输赢有偶然的成分,十场、一百场,归根到底要讲实力。”

## D “愿宁波足球迎头赶上”

耿德旻也是大榭银博俱乐部的青训教练,经常要到茅山小学等学校去为足球小将们上课。在他看来,做教练也不仅仅是教点足球技术:“宁波这边很多家庭经济条件好,也没有职业足球,所以家长们一般都不会考虑让孩子去走职业足球道路;也有些家长觉得踢球太辛苦。其实走不走职业道路另说,踢球除了练身体,更重要的是要培养孩子拥有强大的内心,拥有良好的团队精神。”

耿德旻认为五人制更适合校园队伍练习:“大场地对小孩子来说要求有点高,如果让他们在11人制场地里跑来跑去,并且又总是接触不到球的话,容易让他们感觉枯燥,失去兴趣。青少年选手都喜欢节奏快一点,所以五人制更适合他们。另外,五人制更讲究控球、带球、传球等基本功,对青少年打基础来说也很好。”

“我小时候在大连练球的时候,当地一些比较好的中学都有足球特招名额,例如大连13中、21中、48中等。不过好像宁波这边一些比较好的中学很少招足球特长生。可能一个城市有没有职业球队,总体氛围还是会有区别。”耿德旻说,无论是踢球还是当教练,自己都希望在宁波做出一点成果,“但愿有一天看到宁波足球迎头赶上一线城市”。

除了踢球,耿德旻也喜欢听歌。如果用一首歌的歌词来诠释对足球的感情,会选择哪首?他选择了杨宗纬的《洋葱》——“如果你愿意一层一层地剥开我的心……看到我的全心全意。”耿德旻说自己会全心全意为宁波足球添砖加瓦,“也不排除哪天我会把户口迁到宁波来”。

记者 戴斌 (图片由受访者提供)

## B 来甬助银博队冲职业资格

从十一人制转变到五人制,不是一个轻松的过程。“刚开始踢的时候感觉特别新鲜,攻防节奏快,比赛进球多,而且往往眨眼间就完成了进球,让自己一下子喜欢上了这项运动。”耿德旻回忆称,“五人制的脚底踩球、拉球动作比较多,一开始并不适应,就跟着队里的老大哥多学习,慢慢地越来越熟悉。”

曾经在十一人制赛场上没能得到的东西,一点点的在实现。耿德旻说:“能代表国家参加亚锦赛、亚洲室内运动会、邀请赛等洲际、国际比赛,是一份非常大的荣誉。在向世界上的五人制强国学习的过程中收获了很多,不论是比赛经验,还是五人制足球的知识。”

后来因为进入大学读书和年纪的增长,他渐渐淡出国家队和五人制赛场。今年,耿德旻出现在了大榭银博队征战五甲联赛的名单上。“我在杭州的黄龙队踢过3年,所以和银博队这边的人早就熟悉。”他说,自己很愿意为宁波冲击职业足球队资格献出一点力量。“宁波足球和宁波的城市地位确实不太匹配。你看大连、青岛、厦门等同类城市,足球都早就是城市名片。浙江省内,绍兴、义乌等地也都有职业队了。如果宁波球迷能够在家门口看自己的职业队比赛,应该会是幸福感爆棚的。”

“宁波的职业足球队还是空白,我希望自己能帮助实现填补空白。”耿德旻也知道,大榭银博队即使冲职业资格成功,成为全国五人制超级联赛队伍,也还将面临资金、人员等多方面的困难。“事情总是需要有人去做的,光靠嘴巴说,不会有职业队资格送上门来。我们只能一步一步走,首先是从五甲打上去,至于进了五超后会怎么样,那是后面再去考虑、再去解决的问题。”



2019年5月11日 星期六 责编/乐建中 美编/雷林燕



再过一星期,宁波大榭银博俱乐部将参加今年五人制足球甲级联赛全国总决赛的资格赛,如果有良好的表现,就可以达成进入全国五人制超级联赛、取得职业队资格的目标。“上月我们从五甲南一区出线,最近我一直在关注其它赛区的比赛情况,感觉我们总决赛上努力一下还是机会挺大的。”耿德旻是银博队征战五甲的核心人物,这位五人制国家队原队长如今扎根宁波,他希望用自己的汗水,帮助宁波足球浇灌出更多“开花结果”的机会。

## A 五人制足球圈里大名鼎鼎

耿德旻这个名字,在中国室内五人制足球圈里,可以说人尽皆知。曾是中国室内五人制足球国家队队长,曾效力于大连君悦、浙江黄龙、大连安波等多家五人制足球俱乐部。

和目前绝大多数五人制球员一样,耿德旻也是从11人制的大球场练起。作为一个大连人,他这样形容自己的家乡:足球氛围非常浓厚,一个男孩子小时候假如不踢踢球,会总感觉少了点什么。耿德旻说,自己在大连实验小学读书时,踢球只是爱好,那个年纪也根本没去想走不走职业道路。由于他的球技在同龄人中比较突出,所以到了五六年级时被大连实德队的教练选入了后备梯队。

等他到了能够征战的年龄,中国足球因为黑哨、赌球等问题陷入低谷期。“那时候我们在梯队里没多少比赛机会,有些人去踢乙级联赛了,工资也很少。”后来阴差阳错,耿德旻因为一张参赛证问题,选择离开俱乐部,离开了11人制足球场,转而尝试五人制足球。“其实最初参加五人制是为了保持身体状态,本来想只打一年,等拿到参赛证后再回到11人制的足球场,但后来五人制比赛吸引了我,同时还可以上大学,就这样留在了五人制赛场。”

2008年,耿德旻首次进入五人制国家队。之后五人制足球在国内发展越来越好,耿德旻组织能力强、视野开阔、传射俱佳,耿德旻在五人制赛场的名声也越来越响亮。