

十六岁的高子亮：

学习踢球两不误

■ 海南日报全媒体记者 党朝峰 实习生 柯可



高子亮代表灵山中学参加海口市足球超级联赛。

当许多同龄人还在规划课余生活时，海口市灵山中学高二学生高子亮的眼光，已牢牢锁定一项全国性赛事——他成功入选海南足协组建的队伍，于12月4日远赴云南，参加中国足协杯的角逐。

近日，海南日报全媒体记者在校园里见到高子亮时，他刚下课，背着书包匆匆走向操场准备训练。他皮肤黝黑，高鼻梁、单眼皮，目光中带着一丝腼腆，挽起裤腿后，小腿上清晰的肌肉线条与训练痕迹，无声地诉说着这位少年在绿茵场上的付出。

16岁的高子亮老家在东方市，因父母在海口工作，他从小在海口读书，已坚持踢球8年。“小学三年级那年，我参加了一场班级足球联赛，一下子喜欢上了这项运动。”他就读于灵山镇中心小学时，因在校园足球比赛中表现出色加入校队，跟着校队教练训练。后来，在教练的推荐下，加入了海口海之星足球俱乐部。每到周末，同班同学在休息，他却要去俱乐部参加训练，寒暑假，他也在俱乐部训练，几

乎没有空闲时间。升入灵山中学后，学校的足球氛围更浓了，高子亮的体能和球技也变得更强大，成功进入“足球小将”云集的海南中海足球俱乐部踢球。目前，他是灵山中学高中足球队的队长，能力全面，司职中场或后腰。

高子亮说，加入校队以来，他坚持每天下午4点40分到7点训练，如果要准备比赛，会根据实际需要调整训练项目，几乎每天都要流一身汗。正是这份自律和坚持，让他从同龄人中脱颖而出，获得了代表海南征战全国赛事的资格。

目前，高子亮的核心任务是踢好中国足协杯的比赛。这支队伍于11月28日完成集结。12月6日，球队在首战中以0:4不敌对手。“这场没有把平时的水平发挥出来，后半段适应了比赛节奏后，还是一直在拼，拼到了最后一刻。”高子亮说，球队的首要目标是小组出线，希望下一场做得更好，争取进入淘汰赛。

第一届海南省城市足球联赛（“琼超”）已于11月29日开赛。经定安队主教练（曾任灵山中学高中足球队教练）邀请，高子亮报名加入定安队，这也意味着他将双线作战。“踢完足协杯的比赛后，我会在‘琼超’中全力以赴。”他语气沉稳，展现出超越年龄的专注与担当。

更令人称道的是，这位绿茵场上的足球小将，还是学习成绩优秀的“尖子生”。他说，处理好学习和运动的关系，最重要的是要有“界限感”。“把足球跟学习隔开，做哪一部分都投入进去做好。”足球训练结束后，他准时出现在晚自习教室；假期里，他最大的爱好仍是踢球。这份可贵的专注力，让他能够从容应对多重挑战。

关于未来，高子亮已经有了自己的规划——成为一名足球教练，传授自己的经验，让更多孩子爱上足球。

当被问及如何应对压力，他的答案是：“拼命训练。”从9岁至今，他从未想过放弃。如今，带着大家的期望，这位足球少年正迈向更广阔的赛场。■



高子亮控球。



五十六岁的陆忆凯：

足球相伴一辈子

■ 海南日报全媒体记者 党朝峰 实习生 柯可



陆忆凯踢球。

冬日的海口，午后的阳光带着几分暖意。在海口世纪公园的球场上，56岁的陆忆凯穿着741FC队的球衣，正全神贯注地盯着场上的足球，有时突然加速上前抢断，有时巧妙传球助攻。这个身高不算突出的海南文昌人，在球场上的每一个动作，都透着对足球的执着与热爱。

陆忆凯与足球的缘分，要从童年说起。1969年出生的他，从小就对足球有着浓厚的兴趣。“小时候每天下午四五点放学，放下书包就往球场跑，一直踢到晚上七点多，天黑得看不清球了才回家。”回忆起儿时踢球时光，陆忆凯的眼里满是笑意。他的这个爱好，得到了母亲的支持。“我妈总说，踢球能锻炼身体，身体好很重要。”母亲的理解与鼓励，成了陆忆凯坚持踢球的重要助力。

这一坚持，就是几十年。如今，即便已经56岁，陆忆凯对足球的热情丝毫未减。他保持着规律的踢球节奏，“每周两场球”是雷打不动的安排——一场是像海口40+这样的正式比赛，另一场则是和朋友在小场地轻松踢一踢。工作里，只要有空，他也会约上三五好友，找个小场地活动活动，踢上几脚出汗。“这样能一直保持运动状态，到了正式比赛时才不会掉链子。”他说出了自己的经验。

随着年龄增长，陆忆凯悄悄调整了自己在球场上的位置。“以前年轻，敢冲敢抢，喜欢往前攻。现在主要踢后卫，尽量减少身体对抗，避免受伤。”他坦言，年龄带来的身体变化无法忽视，但这并不影响他享受足球带来的快乐。除了在741FC队参加海口40+比赛，他还加入了海南嘉得足球队，只要有合适的比赛，都会积极参与。对他而言，能在球场上和队友们并肩作战，就是最开心的事。

多年来，陆忆凯一直保持着良好的生活习惯，从不抽烟、喝酒。“踢球的人都很在意身体状态，抽烟、喝酒这些嗜好会影响运动表现，我从一开始就没碰过。”在他看来，足球不仅是一项运动，更塑造了他健康的生活方式。而踢球带给陆忆凯的，远不止健康的身体。“现在每天除了踢球，就是休息，时间比较自由，心里特别充实，也很快乐。”他笑着说，看到身边有些同龄人身体状态不好，连跑步都费劲，自己却能在球场上自由奔跑，就特别庆幸当初坚持了踢足球这个兴趣爱好。

年轻的时候，陆忆凯也曾为了生活四处奔波，做过生意。如今，孩子已经工作，他提前过上了退休生活。“现在没什么烦心事，足球是日常生活中重要的一部分。”对于未来，陆忆凯没有太多复杂的规划，“只要身体允许，我会一直踢下去，享受足球带来的每一份快乐”。

随着“琼超”开赛，海南的足球氛围愈发浓厚。像陆忆凯这样的民间足球爱好者，正是这片热土上足球活力的生动写照。他们用热爱与坚持，书写着属于自己的足球故事，也为海南的足球事业增添温暖而坚定的力量。■



陆忆凯（左一）参加2024年第十四届世界华人足球赛。

本版图片均由受访者提供