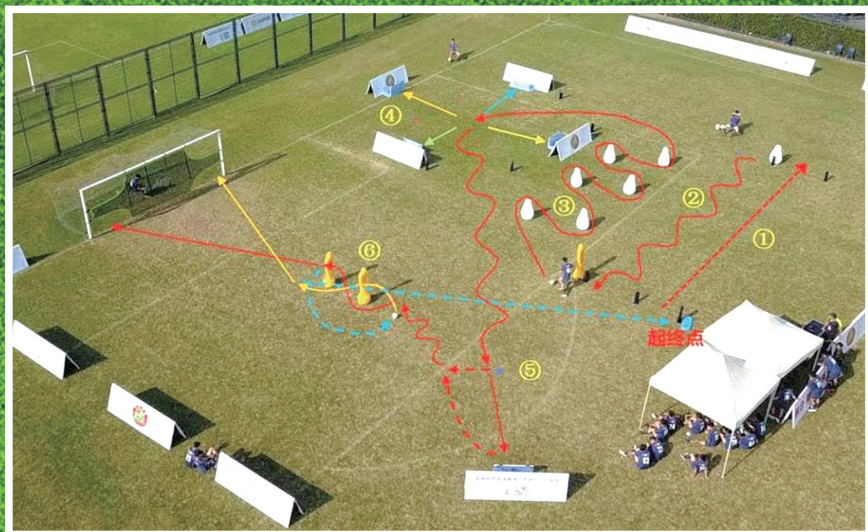




湘超联赛 招募令

踢得好你就来

“湘超”要来了，多地招募队员



综合技术
能力测试场地
示意图。
图长沙运动

本报长沙讯 在江苏省城市足球联赛(“苏超”)以万人空巷的观赛热潮、破圈的传播效应成为中国足球现象级赛事后，湖南足球也迎来历史性时刻。

近日，长沙市、株洲市、永州市、邵阳市等地足协同步发布男子足球集训队招募令，面向社会公开选拔队员组建“湘超”联赛参赛队伍。这场以“全民参与、专业运营”为核心理念的省级足球联赛，或将“以苏超”为标杆，为湖南足球注入新活力。

根据各地发布的招募公告，“湘超”集训队选拔呈现出鲜明的开放性特征。以长沙市为例，其招募方案明确，其中年龄跨度更是从16岁至40岁(含40岁)，覆盖青少年至中年群体，而且招募对象也不局限于专业球员，有较好足球基础的企事业单位职工、自由职业者、个体经营者、退役运动员、外地长学的长沙籍学生等均可报名。除长沙户籍外，2025年起在长沙连续缴纳社保者或配偶为长沙户籍者亦可参赛。

株洲、永州、邵阳等地的招募条件同样宽松，强调“无重大疾病史、适合高强度对抗”即可参与。这种“零门槛”设计，与“苏超”联赛中常州队因“太老实相信业余比赛初衰”而遭遇挫折形成对比，凸显湖南足球对民间力量的重视。长沙市足协相关工作人员表示：“希望每一个热爱足球的人都有机会站上专业赛场。”

需要注意的是，各地的招募条件门槛低，并不代表对运动员的要求就会放松。从目前已经发出招募的各地选拔机制来看，也是专业与公平并重，选拔流程上，“湘超”集训队采用“分阶段、多维度”考核模式。同样以长沙为例，招募前期，感兴趣的足球爱好者可以通过报名渠道填写报名信息参与。7月18日—20日，长沙市足协将在贺龙体育场馆对报名球员进行体能测试、技术对抗、战术理解等综合评估，最终结合测试数据、教练组评分及体能测试等结果，选出50人(含20名社会人士、10名大学生、20名中学生)。

值得一提的是，这一模式与湖南U16男足备战全运会的选拔机制一脉相承。据记者了解，2025年2月，湖南U16男足在广东清远恒大足校集训时，曾通过多场热身赛动态调整名单，最终35人中有20多人来自麓山国际实验学校、雅礼中学、湖南师范大学附属中学等校园足球强校。此次“湘超”选拔亦强调“以赛代练”，确保入选队员具备实战能力。

对于这封“湘超”招募令，普通足球爱好者是如何态度？从事摄影工作的杨先生在朋友圈发文，自己已经报名成功，虽然不知道最后可否入选，但还是有冲动试一试。“自己业余踢球也踢了好多年了，看到这个招募就有一种莫名的热血涌来。我年纪肯定不占优势，就当是去体验体验，看看我们湖南年轻足球小将们的活力！”

记者周诗浩

我上我也行？

测一测你能不能当“湘超”球员

本报综合 根据长沙市足球协会的公开信息，要通过选拔成为“湘超”的球员，首先需要通过三项测试。

第一是“YOYO跑”。所谓YOYO跑，就是要求测试者在相距20米的两个标志物之间，以不断增加的速度进行带有间歇的折返跑，并按跑动速度分为多个等级。测试标准规定，完成12级及以上的测试者获得10分，之后依次递减，3级不得分。

第二是综合技术能力测试。测试者从图中起点处通过红外线后开始计时，首先进行无球冲刺跑测试，到足球点带球后进行直线带球跑测试。之后进行运球变向测试，并在规定的4m×4m传球区域内，按照反弹板顺序(或指示灯亮灭)进行传球测试，共传球4次后运球穿过计时点。随后运球前进，在规定位置之前，向反弹板传球，然后接球。最后，接空中球后进行射门测试(左右脚各1次)；射门测试结束后，冲刺返回起点，结束测试。

需要注意的是，测试过程中，还有多种可能导致成绩无效的情况，例如球和身体碰倒标志桶、未按指定路线穿过计时点、手球等等。

测试中，每射入任意左右上角一球得10分，射入任意左右下角一球得3分，完成测试的时间在45秒及以下的测试者获得10分，之后依次递减，71到73秒为最低档，记1分。

第三是比赛观察。比赛观察主要从技术能力、战术能力、身体能力、1对1能力和比赛能力等方面进行评估。其中，技术能力方面考察传球、带球、无球跑动、右脚、左脚和射门能力，战术能力方面考察战术执行能力、守转攻能力和攻转守能力，身体能力方面主要考察身体素质、速度、力量等，1对1能力方面主要考察1对1的突破和防守，比赛能力方面主要考察测试者的意识、心理素质和决策能力。考察评价分较差、一般、良好和优秀四个维度，综合评分最高为10分，最低为1分。

“威尼沙”通勤之旅

长沙男子下班划船3小时到家：安全第一，不会有下次

本报记者张沁 长沙报道

近日，长沙一男子分享自己下班后划船回家的经历引发网友关注。有网友戏称，在长沙体验到了威尼斯的通勤模式。14日，记者采访到划船回家的当事人段先生。



天黑后，段先生才划到家附近的大桥。组图/受访者提供

心血来潮，划船下班

段先生告诉记者，他的单位和家都在江边，平日里也比较喜欢户外运动，几天前便想到下班划船回家。“这也是我第一次划船回家，当天预计是两个小时能到家，最后用了将近3个小时，天都黑了。”段先生说。

谈及此次划船下班的体验，段先生表示：“可能平时还是会休闲地去划着玩，长途划的话，估计暂时不会有下次，太累了。”

段先生老家在郴州，目前在长沙定居。“之前在家附近的水域，自己休闲划着船玩过，平日水里上运动、户外运动都比较喜欢。”提起划船下班，段先生称是“心血来潮”，“就突然想到公司和家都在江边，想尝试一下。从脑袋里面冒出这个想法到执行，估计一个星期左右。因为我们单位快要搬地方了，再不划的话，搬到新办公室去了就不好下水了。”

全程手划，摸黑回家

段先生的工作地点在书院路附近，家住湘江世纪城，正常驾车时间约25分钟。段先生在确定要划船的当天早上上班时，便带着装备来到单位，“主要包括船、坐垫、救生衣、水、手套、防晒物品等”。当天下班后，段先生来到江边，查看水面情况，确定可以下水后，划船回家。

段先生当天下午6点左右下水，按照原计划，2个小时以内能够到家。“有想过在水上会比较久，没想到这么久。因为回家是顺流的方向，但那天水流的流速非常慢，基本上没有动的，是全程手划回去的。开始想着两个小时以内，最终比我的预期长了一个小时左右。”

段先生拍摄的视频显示，当时直到天黑后，段先生还划了一会儿才到家。“计划是在天黑之前到家，路线是一条直线下来，虽然没有灯光，还是可以根据桥、岸边的一些建筑作参照物。虽然超出了预期时间，担心倒是没有，因为知道自己的体力极限在哪里，不过还是需要给自己鼓劲。”

近3个小时下来，段先生感觉比较吃力。“手比较累，双腿一直保持一个姿势没有活动，也会麻的感觉。当时天黑的情况确实是自己没想到的，不过就算天黑了，也想着要划到家，是给自己(定的)小目标，觉得这个小目标在自己能力范围之内，还是需要去完成的。”

后话

没充分训练，别轻易尝试

段先生将视频发布至网上后，引发网友关注，对此，段先生也分享了自己的一些心得：“首先要对安全有敬畏之心。因为我平时也经常玩户外，玩越野这些，还是比较注重安全。具体到下水的话，首先肯定自己是要会游泳的，包括装备，像船、救生衣等都要是正经经过认证的。再到下水之前，要对当天的水文条件，包括流速、浪高都要有判断和认知，确定能够下水才下去。下水之前自己要先有判断，在水中间的时候也要前后观察，会不会有船只经过，要避免一些在江边钓鱼的人群，他们的钓竿、鱼线之类的。”

段先生表示，在没有进行一些针对性的训练之前，建议还是不要轻易尝试。“事后家里人也还是会有点担心安全问题，也是跟我说这次划得很好，下次别划了，不管怎样都是安全第一。”

下班后，段先生开启了“划船回家”之旅。

段先生经过杜甫江阁。



结婚启事



新郎 吴智敏
新娘 李竹青

于公历2025年07月14日正式结为夫妻。愿一世常欢，万事胜意！特此登报，敬告亲友，亦作留念。

2025年7月14日 星期一
农历六月二十