



盲人女子足球队：一脚踢开梦想的门

距离那场比赛已过去大半年，四川盲人女子足球队队员、15岁的扈国晨昱终于觉得自己在球场上时，没有了被对方球员压着打、不敢动的恐惧。

“因为我们一直练，练到不害怕为止。”这位先天视力障碍的女孩会弹钢琴、弹琵琶，但唯独谈起足球时，语调会不自觉地上扬。

——尽管，扈国晨昱第一次参加大赛的体验并不好。

2025年12月，全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会（以下简称残特奥会）举行，首次设立女子盲人足球项目。四川盲人女子足球队组建不到半年，首战就迎战实力强劲的广东二队，终场比分定格在1:7。

“我跟她们说这很正常，比赛时我们才训练了3个月，体育是一个由量变到质变的过程。”2026年6月25日，四川盲人足球队教练严义龙满头大汗地站在球场上，他正带着队员们为即将到来的四川省第十一届残疾人运动会暨第六届特殊奥林匹克运动会做最后冲刺。“半年来，大家每天清晨6点半就起床训练，除去上课、上班的时间，每天要练五六个小时。”

对于这些在黑暗中奔跑的球员而言，这道梦想的球门，正为她们在黑暗中撕开一道口子，让她们看见世界，也让世界看见她们。

1 一支“喂喂喂”足球队

“比赛到后半程挺崩溃的，在场上想跑却不敢跑。”这是扈国晨昱对于和广东二队那场比赛最大的感受。

“盲人足球需要勇气和胆量。”严义龙说，盲人足球比赛为五人制，除守门员外，其余选手视力伤残程度必须达到B1级，即完全丧失视力。目前，允许部分有微弱光感的盲人参赛，因此所有参赛运动员必须佩戴眼罩，以确保视觉上的完全黑暗。

“戴上眼罩，真的是一丝光感都没有了。”扈国晨昱形容这是“最热闹的足球赛”——因为盲人足球比赛中，特制的足球更沉，一滚动，里面的响铃便会发出声音；球员们戴着特制眼罩，嘴里不断发出“喂喂喂”的声音，提醒彼此避让；教练们会在场边发出指令，让球员们听声辨位、组织攻防。

“所以大家也说盲人足球队是‘喂喂喂’足球队。”严义龙是典型的“嘴硬心软”型教练。最初训练时，他最在意的不是技术动作，而是要“撬开”队员们的嘴，让她们能大声喊出“喂喂喂”。“你不喊，别人不知道这里有人，撞上来，大家就会受伤。”

在这里，几乎每位运动员都能讲出自己的受伤经历。

特制足球相对较重，她们踢翻脚趾甲是常事。带球中，有人鼻子被撞歪，有人肌肉拉伤，还有额头、鼻子、眉骨，都成为球员们最容易受伤的部位。“戴上眼罩后，所有的信息全靠耳朵听，大脑高度紧绷时，就很容易慌乱。”36岁的何星萍是队里年纪最大的球员。去年对战广东二队时，她的梨状肌撕裂，但硬是咬着牙带伤上场，直到现在她都清晰地记得那种疼，“这辈子从没这么痛过，路都走不了。”

何星萍身上有股不放弃的劲，尽管眼睛只有很微弱的光感，但她已参加过田径、盲人门球、游泳等多个项目。“我想成为一直动着的人，做自己想做的事，也让儿子觉得，我就是一位普通的妈妈，和别的妈妈没什么两样。”她说。

3 进球吧！人生

每天训练结束后，扈国晨昱的奶奶都会来接孙女回家，祖孙俩手拉手走得很慢。一路上，她会跟奶奶分享踢足球的心得，“要胆子大，和队友之间绝对信任，还要有战术、有技术。”

奶奶听得很认真，她喜欢听孙女讲述球队的训练和朋友。

“开始踢球后，她变得开朗多了，也多了很多朋友。”这些年，爷爷奶奶在学校附近租了房子，从扈国晨昱上幼儿园起就开始陪读。对于这个一直生活在黑暗中的孩子，家庭倾注了更多关爱。“我们就想她能自立，未来靠自己走得更远。”奶奶说。

类似的话，袁汇相的爸爸也讲过。在女儿因为害怕球场上的冲撞而迟疑时，这位父亲的鼓励朴素却有力，“足球的知名度更高，练足球有机会踢到40岁，能让你过得有保障，也更有机会干出一番事业。”

会这样说，是因为这样的可能性，已在球队发生。

28岁的罗成勉是球队教练，曾经也是盲人足球运动员。2015年，第九届全国残特奥会在成都举行。为此，东道主四川成立了首支盲人足球队，罗成勉不仅入选，还是年纪最小的，那时大家称他为小“C罗”。

那一年，那支年轻的球队最终取得全国第7名的成绩。之后，队员们各奔东西。小“C罗”去了上海，也去过新疆，最终回到四川，成为盲人足球教练。

这些经历，让罗成勉知道黑暗中奔跑所需要付出的勇气和努力，为了能和队员培养默契，他直接和一位男队队员住在同一个宿舍。在赛场上，他对球员说得最多的一句话就是“相信我”。

——眼下，还有更多值得相信的事正在发生。

这个夏天，在美加墨世界杯席卷之下，空气中弥漫着令人热血沸腾的气息。在属于盲人球员的绿茵场上，她们也会谈起自己喜欢的球员，说起自己每天起床听比赛结果后的心情。

不过，相对于其他人，足球于她们的意义更加重大——那是她们的热爱，也是让她们被更多人看见的窗口。

“希望大家看见我们时，想到的不只是盲人按摩，我们还能做很多事。”训练间隙，这群大汗淋漓的盲人足球运动员们坐在楼道里谈起自己的期待，就这样一直踢下去，做球员，做教练。

“如果以后有盲人女足国家队，我一定要去试试。”一片热闹中，袁汇相和扈国晨昱不约而同地说道。

华西都市报·封面新闻记者 杜江茜 秦怡 李佳雨 摄影报道



严义龙(前)和队员们在一起。

▲训练结束后，扈国晨昱和奶奶一起回家。

袁汇相在训练中。

2 眼前黑暗，向外生长

在这些盲人足球运动员看来，运动带给她们的不仅是一两场比赛的胜利，而是向外生长的更多可能性。

20岁的袁汇相脸蛋圆圆的，毕业于成都市特殊教育学校，曾是盲人跳绳运动员，最好成绩是在第十一届全国残特奥会上，和搭档牟婉婷斩获盲人女子双人速度跳绳金牌。

去年，为备战第十二届全国残特奥会，四川正式组建了女子盲人足球队，袁汇相凭借扎实的运动功底被选中。自此，她的世界多了一片绿茵球场。

“与跳绳相比，足球赛场永远充满变数。”最初，袁汇相对足球也是抗拒的。在她的感受中，盲人足球全程

要通过听觉判断球速、距离和对手位置，还需要在高速对抗中完成团队配合，这与只需专注自身的跳绳运动相比，差别实在是太大了。

“但足球有一种魔力，让你会深深爱上。”扈国晨昱有着和袁汇相相同的经历。半年前，她还是埋头苦练速度跳绳的学生。去年，在仅仅训练了两个月后，她就站上了自己的首场全国性足球比赛赛场，最终因经验不足被对手牢牢牵制，没能进球。

对此，严义龙会一遍遍告诉这些年轻的球员们，绿茵场上，勇气、热爱和技术，缺一不可。

但对于这些眼前一片黑暗的球员们而言，踢球技巧的训练是艰难的。一个射门动作，教练们会抬腿做分解动作，从大腿、小腿到脚背，让球员们逐一摸过，在反复训练中去感受和体会，一个动作往往需要重复上千

遍，每位队员也学得无比认真。

当然，有比技巧训练更难的，是信任。

一次拼抢中，扈国晨昱不慎将队友贾宇轩撞哭。没想到，这场小插曲反倒拉近了两人的距离。不打不相识的两个女孩，如今不仅是场上的黄金搭档，球场外更是常常结伴谈心，有着说不完的话。

“既然已入队，就要坚持到底。”袁汇相没想过退缩。高强度的训练，让她落下腰肌劳损的伤病，身体的酸痛时常影响带球跑动。摸着鼻子上被足球砸中留下的浅浅伤痕，这个笑容甜甜的女孩依然觉得那份害怕冲撞的恐惧其实没有消失，但勇气已占了上风。

因为袁汇相清楚地意识到，只有日复一日地打磨球技，才能最大程度规避冲撞，掌控赛场。