

将“草根球队”带入专业轨道 这位支教教练的 秘诀是什么？



郑峰教练

足球小将在训练中。

4月6日，2025年第四届中国青少年足球联赛（四川赛区）暨“巴蜀雄起杯”2025年四川省青少年足球联赛在眉山下落下帷幕。

好消息传来：宁波对口帮扶的四川凉山西昌星河U9女足队，首次参赛便斩获全省季军，队员曲木布西荣膺最佳射手，创造了凉山州学校在该赛事中的历史最佳成绩。

令人惊叹的是，仅用一个多月特训，这支队伍便在宁波支教老师郑峰教练的带领下，实现了突破。

1 特训一个多月，勇夺省赛季军

来自慈溪市胜山镇中心小学的郑峰，常被大家称为“冠军教头”，2015年，他开始组建校园足球队，长期开展足球训练与教学，曾带队获得浙江省校园联赛冠军。

2025年2月，他积极响应甬凉协作号召，远赴四川凉山西昌星河学校支教。

在这里，他负责带的是凉山彝族自治州的U9、U10女足23名队员。此时，距离2025年四川省青少年足球联赛仅有5周。

“孩子们虽然一直在训练，但没有正式比赛过，她们身体素质出众，现在最需要的是系统化训练和持续的足球文化培育。”郑峰将浙江省青少年足球训练理念与当地实际结合，从基础传接球开始，逐步将这支“草根球队”带入专业轨道。

备战中，郑峰科学划分了三个阶段：首周重点纠正和打磨队员们的个人足球技术，中间两周强化战术配合，最后两周通过

足球模拟赛查漏补缺。

他制定了“早晚两训、周末无休”的高强度计划。周一到周五每天6:40-7:40进行基本功训练，17:20-19:00进行场景对抗；周末进行队内赛。队员们在分层化、个性化训练中快速成长。

因为长时间在户外训练，这群女足小将一个个被晒得皮肤黝黑，但大家都乐此不疲、精神饱满，球队也在短时间内取得了脱胎换骨的进步。

功夫不负有心人，经过激烈角逐，U9女子组6支队伍通过五轮单循环赛决出名次，凉山西昌星河U9女足获得了第三名的好成绩，站上省赛领奖台。

郑峰感慨道：“这群小姑娘都是2016年出生的，年龄也就八九岁，她们特别能吃苦、敢拼搏，对足球充满了热爱。看到孩子们获奖后眼睛里的喜悦，我觉得做这件事情非常有意义！”

2 山海携手共筑足球梦

突破背后，是甬凉两地教育协作的体系化支撑。

2024年底，宁波市教育局和凉山彝族自治州教体局签订了《关于开展凉山州校园足球后备人才培养的协议》，通过建立对口协作机制，扩大足球项目普及，提升优秀人才梯队打造和输送能力。

经双方协商共同推动实施“611”协作计划，即立足现有基础，组建6个组别球队、形成100人左右规模、制定实施1套培养体系。双方确定宁波江东中心学校与凉山州星河学校、宁波四中与凉山喜德中学

建立足球特色学校结对关系。

除了体系的支撑，还有师资的援助。宁波从学校选派一名优秀教练、足球方向研究生赴凉山结对学校驻点执教。双方协作开展教练培训、专业集训、定向招生和赛事交流等活动。

宁波市教育局相关负责人表示，接下来，双方将继续深化合作，组织凉山球队来甬参加暑期集训和教练员培训，提升专业技术水平，为凉山州的足球教育事业注入新的活力。

记者 马亭亭 林桦

宁波爱尔光明眼科医院“无刀飞白”手术 突破1000例，促进屈光白内障手术发展

4月8日，宁波爱尔光明眼科医院再传捷报：徐阿姨通过“无刀飞白”——飞秒激光辅助超声乳化白内障手术，成功摘除混浊晶体并植入人工晶体。

手术全程无刀切口，耗时不到十几分钟，术后徐阿姨惊喜地发现，无论是看远处的风景、中距离的电视，还是近处的手机屏幕，视界都清晰明亮。这台手术不仅是徐阿姨重获优质视觉的起点，更是宁波爱尔光明眼科医院完成的第1000例飞秒激光白内障手术，标志着医院在精准屈光白内障领域的硬核实力迈上新台阶。

白内障是我国老年人群中最常见的致盲眼病之一，尤其在60岁以上人群中发病率高达80%以上。随着社会老龄化加剧，患者对手术效果的期待也从“看得见”逐渐转向“看得清、看得舒适”。面对这种需求，宁波爱尔光明眼科医院积极引进国际前沿技术，打造高质量、个

性化的白内障诊疗服务体系。

早在2022年1月17日，宁波爱尔白内障与青光眼学科带头人、曾庆森院长就完成了医院首例飞秒激光白内障手术，这不仅标志着宁波爱尔光明眼科医院白内障手术跨入了屈光性时代，也意味着甬城市民在家门口，就能享受到国际先进、更精准、更安全的眼科医疗服务！

作为全球创新领先的飞秒激光治疗系统，“Catalys白力士”的引入为浙东地区受白内障困扰的患者带来突破性的视觉改善！

曾庆森院长介绍道，飞秒激光在切口设计、囊膜撕开及晶状体劈裂等关键步骤上更为稳定、可控，尤其适用于悬韧带松弛、晶状体脱位、高度近视、先天性白内障等复杂个案，显著提高手术的临床效果与术后视觉质量。

宁波爱尔光明眼科医院青光眼白内障科由曾庆森院长领衔，汇聚多位经验丰富的眼科专家，团队在疑难白内障手术及高端人工晶体植入领域造诣深厚。无论是三焦点、多焦点，还是散光矫正型人工晶体，医院能根据患者需求精准匹配，打造全程优质视力。曾庆森院长表示：“飞秒激光技术不仅提升了白内障手术效率和安全性，还能显著改善术后视觉质量，为患者带来更舒适的体验。”

在高水平技术保障的同时，宁波爱尔光明眼科医院始终坚持“以患者为中心”的服务理念，为每一位白内障患者提供术前详尽检查评估、术中精准操作控制、术后全程视力康复管理的“一站式服务”，让患者放心就医、舒心看诊、安心恢复。

如今，白内障手术早已不再只是简单的复明治疗，



效果图



▲曾庆森 宁波爱尔光明眼科医院副院长 白内障青光眼学科带头人

而是通往“高质量视觉”的起点。1000例“无刀飞秒激光白内障手术”的成功实施，是宁波爱尔光明眼科医院高质量发展历史上的里程碑事件。未来，宁波爱尔光明眼科医院将继续深耕白内障领域，以技术创新和专业服务，为更多患者带来清晰、舒适、持久的视觉体验。

4月22日上午8:30，宁波爱尔光明眼科新院区10楼学术报告厅将举办“白内障”科普大讲堂，到现场可领取一份伴手礼，还有免费视力检查，电脑验光、非接触式眼压测量、医学验光、裂隙灯检查、视网膜裂孔定位、B超眼底检查等惠民服务，详情可拨打健康专线咨询。

记者 毛雷君