

“将军”威信是这样树立的……

——聚焦那些从新民晚报杯起步的裁判员



文体人物

2017“安吉物流”杯新民晚报暑期中学生足球赛启动报名,一同启动的,还有一年一度的初级裁判员培训班。裁判,从“新民晚报杯”起步。小小的培训班里走出很多国际级、国家级裁判员,活跃在今天的职业足坛。那么,裁判是怎样一份职业,会给你的人生带来哪些惊喜和收获?今天,就让过来人聊聊他们的经历和感受,投身裁判事业,是爱上了她的哪一点。

方燕场上执法

专业 判准了赢得尊重

“裁判在场上很威风。”通常这是孩子们尝试裁判的初衷。吹起哨子,一个人指挥十几、二十个人,像位将军,让人羡慕,可国际级助理裁判员、执法过国际足联女足世界杯的方燕感悟,没有专业能力,裁判拿什么让人信服?只有判罚精准,别人才会听从你的哨音。

2001年,方燕第一次在新民晚报杯上执法,开启了自己的裁判生涯。问方燕做裁判和踢球有什么不同?她回答,“是去教会球员如何比赛。”方燕说,不少球员都自认了解规则,但其实这是一个态度问题,在球场上,每一个人都需要尊重而不是质疑规则。有时球员处在自己的角度判断质疑球,他可能没有错,而裁判的挑战是,你需要准确判罚,来赢得大家对规则的尊重。

判断越位,方燕找到一个独门训练方法,看田径比赛判断抢跑。“运动员屁股一拍,我就知道谁抢跑了。”上月在上海的钻石田径联赛分站赛,男子110米栏冲线时几名选手都差之毫厘,方燕判断谢文骏可能第三,一同看转播的朋友不信,结果谢真的是季军。

去年12月,国际足联U20世青赛三四名决赛,补时还剩十几秒,落后的美国队攻破日本队大门。就在美国队员起脚射门的一刻,担任边裁的方燕升旗,判罚美国队越位在先。几万

人将目光转向球场大屏幕,回放显示,美国队进球队员比日本队后卫略微往门前靠了一点。终场哨音响起,方燕又一次完成了出色的执法。

自控 训练靠自我监督

上海理工大学中德学院电气工程及其自动化专业学生夏浩文从“新民晚报杯”干起裁判,目前是国家二级裁判员。小夏说读高中时自己是个胖子,从事裁判后,通过不断的训练和比赛执法,体重减掉了整整40斤。

裁判的训练,其实是需要很强的自控力和极大的韧性。

这种自控首先体现在训练上。执法球赛对裁判的体能要求极高,而常规的体能训练需要裁判自己督促自己完成。方燕平时在大学的操场和健身房完成训练,她打开手机上的一个应用程序,里面记载了每天训练的数据:跑步距离,速率,心率等,“这是国际足联提供的,我的训练情况也会上传到他们的后台。”

光做这些训练还远远不够,裁判体能考核有冲刺跑和间歇跑项目,冲刺跑共6次,每次间隔不超过60秒,每次距离是40米,要求在6.4秒内完成。“我后来去找了田径队的教练,向他们讨教起跑动作。”方燕受益很多,“一个技术动作改变,起跑就可能提前0.2秒。”

这种自控渗透到了裁判的生活中,方燕说,“到了过年,大家都吃吃喝喝,不到三天,



夏浩文(左二)参加精英裁判培训班

初级裁判员培训班报名

本报讯(记者 金雷)为配合2017年第32届“安吉物流”杯新民晚报暑期中学生足球赛顺利进行,让更多的中学生及社会人员了解《足球竞赛规则》,上海市足球协会裁委会会同各区足球协会,在赛事期间举办初级裁判员培训班。培训班于7月上旬(双休日)开班,将聘请中国足协裁判讲师,进行系统的理论授课并提供实践机会,培

训和实践考试合格者,获颁三级足球裁判员等级证书。

本次培训班报名时间为即日起至6月30日,凡热爱足球裁判事业,身体健康者均可报名。今年新增“家庭形式”,亲子可共同参与。线上报名请登录上海足协官网(www.sfa.com.cn),查看初级裁判员培训通知,在线提交报名表。

我就浑身难受,想去锻炼了。”

执法 比赛之绳不能断

一名成功的裁判,有正确的是非观、价值观以及大局观,这种成长体现在对比赛灵活的掌控上。方燕说,“裁判其实是消防员,是去给比赛灭火,用自己的个人魅力来控制出牌,让比赛顺利完成。”

“我们在技术上一定要站得住脚,运用规则来控制比赛。裁判与球员之间,就好像有一根绳子牵着,你不能让绳子断了,判罚时要考虑场上气氛,球员的重要性。”国家级裁判员赵蓓透露,公平公正的执法心态是关键,遇到有刺头球员,既要抓住别人对他的犯规,也不漏过他对别人的犯规,“做到这些,球员也会了解你是个能控制尺度的裁判。”

付出的努力终会收到回报。现在,球赛中若有争议,球队教练一看是方燕执法,就不再质疑。“过去我有自己的榜样,现在我站在讲台上给年轻裁判讲课,自己也成了榜样。”方燕说。“连小侄子也对我崇拜得五体投地,我去执法国际足联的比赛,乘坐的都是公务舱、头等舱,他认为裁判是很受尊敬的一份职业。自己以后也要干这行。”

包容 执法不靠一个人

在东航工程技术公司虹桥基地工作的机务谢辰尧目前是预备国家级裁判员,他的最大感受,是从从事裁判工作让自己懂得了包容和协作。前几天执法在海南省进行的中超联

赛精英梯队比赛时,当地温度超过35摄氏度,加上连日执法的劳累,下半场开哨不久,谢辰尧感觉自己有些中暑。

比赛怎么办?继续撑下去行不行?身后的裁判团队向他伸出援手。“为节省体力,同仁让我只负责靠近我区域的犯规,界外球、球门线上球、越位等都交由另一边的边裁负责。”谢辰尧说,靠同仁支援,自己完成了比赛的执法,“这证明我们团队充分互相信任。”

家庭 找到真爱续梦想

对国家级裁判员赵蓓来说,裁判事业成全了她另一半人生。

舅舅给她介绍一位做民警的对象,对方一看到她就笑了,原来,赵蓓曾执法过他们单位的职工足球赛,当时她场上飒爽的英姿就给对方留下了深刻印象。“他当时看我戴了个戒指,以为没希望了。”赵蓓说。

当了妈妈后,赵蓓在丈夫的支持下继续裁判事业。“体能恢复太难了。我当时重了10斤,更难的是心态,就像掉进谷底再爬上来。”用了一年多时间,赵蓓才回到球场,重拾哨子。赵蓓因此说自己很幸运,丈夫,爸爸妈妈,公公婆婆都是坚强的后盾。家里的事,他们分担了,自己可以心无旁骛,追逐梦想。

同事戏称赵蓓“黑老师,黑牡丹”,尽管比赛津贴不够买防晒霜,但裁判,会是赵蓓一心一意要到达的彼岸。做了母亲,她更希望将来告诉儿子:妈妈有一件事坚持至今,从未放弃。本报记者 金雷

广场舞大赛即日起报名

本报讯(记者 关尹)“太平洋保险杯”上海市第三届广场舞大赛将于今年7月至10月举行,即日起启动报名。为延续广场舞大赛的热度、低门槛和广泛参与度,营造“和谐、健康、快乐”的广场舞氛围,本届大赛免收报名费,全新引入电视挑战赛,预计将有2000余支队伍、数万人报名参赛,在全市范围内再掀广场舞热潮。

即日起,市民可通过全市社区体育健身俱乐部、全市各东方有线营业厅进行报名。届时东方有线将在其官方微信公众号开通赛事报名专区,用户也可通过96877进行赛事活动咨询。年龄在30至70岁之间,身体健康的市民都可报名参赛。每队报名人数最少为16人,最多为30人。

10公里跑践行低碳环保

本报讯(记者 金雷)由上汽通用汽车别克品牌倾力打造的“2017别克10公里城市路跑赛上海站”,日前在世纪公园鸣枪开跑。

本次赛事主题为“从10公里开始刷新自己”。1800余名跑者齐聚一堂,通过10公

里城市路跑赛践行低碳环保,体会“从好到美好”的生活。最终,肯尼亚选手Hosea Kiplagat Chemunyan以31分06秒的成绩第一个抵达终点,其余约1150名选手分别在90分钟内完成了比赛。

中老年便秘

肠燥便秘是中老年阴虚人群常见的消化疾病,表现在排便困难和次数减少,长期便秘还可能伴有口臭、口疮、食欲不振、胃部难受等健康问题。肠燥便秘可能是胃肠积热使身体津液耗伤,导致阴阳失衡,阴液虚损,津液不足,而肠道失润;所致大便干结。虚火上炎于口腔有时还会伴有口臭口干、口腔溃疡、牙龈咽喉肿痛等。

肠燥便秘要对症施药,对于阴虚火旺,津液亏虚的患者应采用滋阴生津,行气消积的方法。养阴口香合剂,国药准字,具有滋阴生津、清胃泻火、行气消积三大功效,用于:肠燥便秘、胃灼热痛、口臭口干、口腔溃疡、口苦、牙龈肿

润肠通便

养阴口香合剂·润肠通便

口臭口疮便秘胃难受,请用养阴口香合剂!

贵州万顺堂药业精研的养阴口香合剂,遵循苗医药传统,以贵州名贵金石斛鲜品入药:滋补阴血、健阴益津,配以十余味药材融入现代科技而成。4天一疗程,一般1-2疗程(2-4盒),重症加倍,延长疗程。

全市各大药房有售 电话:62041665

招商信息

闵行开发区
快速注册各类公司
特办一般纳税人
64682438

遗失声明

深圳瑞慈门诊部有限责任公司
遗失已填开的增值税普通
发票1份(丢失记账联),发票
代码:4403162320,发票号码
:25991928,特此声明。

寻亲启事

周韵女士于2005年3月16日出生,寻找亲生父亲周春平1958年12月22日出生,母亲1974年7月15日出生,请你们见报后与我们联系,地址:江浦路666弄27号201室,电话:13817606537,钟明弟。

《新民晚报》分类广告投放热线
62897402 62474498 专车8028 地址:陕西路666号新民大厦2301室