



# 郑州九中：老牌劲旅延续辉煌

现在40岁左右的郑州人，应该对“梅花杯”都不陌生。这项在上世纪八九十年代风靡郑州校园的足球赛，是他们的共同记忆。郑州九中的足球发展正是始于那个时代，1986年，由地理老师方济民客串担任主教练，郑州九中成立了第一支足球队，并逐渐成长为郑州学生足坛的一支劲旅，在上世纪90年代，他们赢得了“梅花杯”三连冠。而现在，这所有着光荣足球传统的学校，在全省范围内都足以做到笑傲群雄。

郑州晚报首席记者 郭韬略 文 郑州九中供图



关注郑运动  
我们会送给你惊喜哦

## 以足球为龙头的校园体育

在早先的郑州，能够拥有一条400米标准跑道和一块标准足球场的学校，只有郑州九中和省实验中学，这使九中发展足球更有“先天优势”，而到现在，郑州九中的足球场不仅从原先坑洼不平的土地变成了平整的人造草皮，更有了两座两层的多功能体育馆和5个篮球场，校园体育也得以“全面开花”。

2009年，九中实施体育教学改革，足球成了高一学生上学期的必修课，从高一下期到高二，足球是选修

课，每届参加的学生保持在100人左右，分成两至三个教学班进行足球教学。此后，随着前建业队队长苏斌来到九中出任球队主教练，校队的成绩不断提升，而且从郑州走向全国，乃至国外。

郑州市高中联赛三连冠、河南省传统学校高中组两连冠、首届河南省校园足球冠军杯冠军，两次全国中学生足球协会杯第三名，2014年全国中学生足球锦标赛第四名，去年走出国门，前往马来西亚参加了婆罗洲青少年国际足球锦标赛获得第六名……对于近年来的成绩，苏斌扳着指头数都数不过来。

## 强化足球的教育功能

事实上，不只是足球，体育也越来越成为这所历史悠久的名校光辉的标签。“除了足球，我们学校的学生选择面其实很宽，篮球、排球、武术、跆拳道、健美操等，都是聘请的专业教练，水平也非常高。”九中体育组组长宋中飞介绍说。这其中最有代表性的例子是女排运动员蔡晓晴，这个只有16岁的女孩子，去年被河南女排主教练詹海根直接提拔到一线队并担当主力，和朱婷组成的“一高一快”，很快引起业内关注。“历任学校领导都非常重视，体育运动已经形成了传统，是九中学生学习生活的重要组成部分，取得这样的成绩也不意外。”已经在九中执教了近30年的宋中飞说。

九中是一所高中，在人们的普遍印象中，进入高中，就意味着开始了向大学的冲刺，学业变得繁

重，踢球似乎是“不务正业”。但苏斌提供的数据证明了这支球队在另外一方面的成就：去年九中球队总共有17人毕业，15人顺利考上大学，其中10人上的一本院校，更有7人升入“211”高校。

在校长田宝宏看来，发展校园足球，并不仅仅是成绩的追求，更是要充分发挥足球、体育运动的教育功能。正是在这一理念的支持下，体育和文化课这对“矛盾体”，在郑州九中正在逐渐变得统一。

而在以足球为代表的课外活动日益丰富多彩的同时，学校的升学率也在不断攀升，去年一本上线人数为200多人。在郑州，省实验、外国语和一中是被公认的“一流名校”，虽然还不能跻身“一流”，但九中同它们的差距在逐步缩小也是事实。

## 努力提升足球水平

对于原本就成绩斐然的郑州九中，《中国足球改革整体方案》和《河南省校园足球行动计划》的出台，同样是向着更高平台迈进的良好机遇。在田宝宏的专门要求下，体育组七易其稿，最终拟定了《郑州九中全国校园足球特色学校发展规划》并以学校文件的形式下发。

发展规划中，“着力于足球的教育功能、社会价值、文化内涵三点塑造校园体育

品牌，培养全面发展人才，让更多青少年热爱足球、享受足球”被列为第一条，具体措施包括了建立班级、年级联赛制度，举办学校足球文化节，建立九中足球培训基地以培养高水平足球后备人才为目标等内容，而在校队建设方面，将会按照专业队的配置，配备体能教练、守门员教练，使训练更加专业化。

一个引人注目的问题是，现在中国的职业足球运动员，都是从小就接受足球专业训练，极少是从高中乃至大学之后进入职业球队的。经历过职业足球阶段的，现在又致力于校园足球发展的苏斌对此则抱以信心：“校园足球的普及，对于中国足球水平的提高肯定有帮助，最重要的一点就是足球人口的扩大，选材面得以拓宽。而随着理念的改变，训练手段的改进，校园足球成为职业足球的人才库也并非不可能，希望有一天我的队员中也能有人像我当年一样，披上建业队的战袍。”



# 路人转粉 一“线”之差 从“滚出娱乐圈”到“马甲线” 知道袁姗姗有多励志吗？

前晚，电视演员袁姗姗在微博上晒出几张马甲线的照片，结果昨天#袁姗姗马甲线#挤上微博热门话题，这条微博至截稿时间获得5万多次转发，12万多人点赞……大部分围观小伙伴纷纷在她的微博上留言表达“钦佩”之情：“作为胖子的我，我要向你看齐把你那漂亮的马甲线当做我奋斗的目标。”“好有毅力，羡慕小马甲，求指导求方法！”“路人转粉，有马甲线的女纸还有什么理由不值得佩服。”

这些评论让8姐都看！呆！了！因为提起袁姗姗，就会想到网上黑她的各种点啊，而且2013年7月中旬“袁姗姗滚出娱乐圈”的话题一直刷屏了一个月啊。现在被黑出翔的袁姗姗，终于靠“马甲线”翻身了，一路攒粉的节奏！想想小妮子在各种打压下，还能“滚出”马甲线，真真是“好励志”啊！  
林灵汐

## 你该不会还不知道什么叫“马甲线”吧？

百度百科是这样写的——马甲线是平坦腹部的最高境界！没有赘肉的腹部，还要有肌肉线条，就在肚脐两侧两条直立的肌肉线，看起来很像马甲，因此被称为马甲线。

女生的马甲线是怎么练出来的？

8姐百度了一下，练马甲线就一个窍门——多练习，然后有9个基本动作(包括单脚直立支撑体前倾、徒手深蹲、俯撑交替提膝、直臂俯撑变屈臂俯撑等)，每个动作每次做20个，一个星期至少练3次，坚持6个星期就可以看到效果。

当然关键就是坚持，像“维秘”天使们，健美的身体背后都是在健身房里每天苦练几个小时的大汗淋漓。

袁姗姗的微博也晒了她在健身房练习的照片，健康结实的肌肉线条，真让人大跌眼镜。



## 马甲线女星还有她们

要说马甲线，圈里的女明星其实不少都有自带呢！刚和《我是歌手》总导演洪涛撕过逼的邓紫棋……杂技演员蔡依林……脸一直瘦不下来的容祖儿……