

# 惊喜!青岛市体育局、即墨区政府向即墨一中发来贺信

## ——即墨一中足球“靓丽”成绩探秘

□文/图 半岛记者 高晓飞

“欣闻即墨一中女子足球队在2018全国首届女子室内五人制足球锦标赛中不畏强手,勇夺桂冠,这是即墨体育事业发展的重大突破,在此表示热烈的祝贺,并向全体运动员、教练员致以亲切的慰问……”近日,青岛市体育局、即墨区人民政府向即墨区第一中学发来贺信。一时间,即墨一中及其女子足球队的“名号”响彻大街小巷。据悉,此前5月20日在江苏无锡举行的2018全国U18女子五人制足球锦标赛上,以即墨一中女足为班底的青岛即墨辰希女子足球队亦勇夺冠军。为什么即墨一中足球队能取得如此耀眼的成绩?近日,记者走进即墨一中一探究竟。

### 女足国内顶级赛事中夺冠,青岛市体育局、即墨区政府发来贺信

8月31日,在2018全国女子室内五人制足球锦标赛中,即墨一中代表队经过8天28场的激烈角逐,最终以3:1战胜浙江队摘获冠军桂冠。此次比赛由中国足协、青岛市体育局和即墨区政府共同主办,是女子足球在国内比赛中的顶级赛事。

中国足球协会常务副主席兼秘书长张剑对于即墨一中女足对阵浙江队的冠亚军决战给予了很高的评价,“这场决赛很精彩,祝贺即墨一中获得首届全国女子室内五人制足球锦标赛冠军。从今年起,这项赛事连续三年将在即墨举办,这和青岛作为足球城有很大关系,而即墨作为足球沃土更是给女子五人制足球发展给予了大力支持,也希望这项赛事连续三年落户青岛,促进这座足球城早日复兴。”

近日,即墨区人民政府也向即墨一中发来贺信,表示“即墨一中即是培养优秀学生的重点学府,也是输送体育人才的摇篮”。据了解,在今年5月进行的2018年全国U18女子五人制足球锦标赛中,以即墨一中女足为班底的即墨辰希女子足球队也夺得冠军。

### 每天训练2小时,刮风下雨不间断

即墨一中女足为何能够连续在全国赛事中夺冠?平日训练有什么秘诀?对此,即墨一中体育老师兼女足教练李文东认为,夺冠源于队员们平日辛苦的训练,以及队员们的团结、拼搏精神和强大的纪律性。

“平日每天从下午3点练到下午5点,刮风下雨就在室内练核心力量,或者看视频学习技术、战术,训练一天都不断。”李文东说,8月9日接到2018全国女子室内五人制足球锦标赛参赛通知时正是暑假期间,不少队员外出旅游了,便一个个联系叫回来,一直到开赛每天下午训3个小时。“因为5人制比11人制比赛节奏快、攻防转换快,对体能和技术的要求也更高,赛前训练便针对5人制比赛着重训练了队员的体能和战术。”

除了专业训练,对队员的心理调

即墨区委、区政府:

欣闻即墨一中获得了首届全国女子室内五人制足球锦标赛冠军,为青岛“足球名城”建设贡献了力量,为青岛赢得了荣誉,在此,向你们表示热烈祝贺!

本届赛事吸引了全国各地的12支青少年精英女子足球队参加,在8天的比赛中,即墨一中女子足球队顽强拼搏,奋勇争先,一举夺得首届全国女子室内五人制足球锦标赛冠军。特别是在与浙江队的决赛中表现优异,得到了中国足协常务副主席张剑的高度评价。这个冠军,利益于贵区对青少年体育特别是校园足球的高度重视和大力支持,在此表示衷心的感谢!

这项赛事连续3年落户即墨,希望你们再接再厉,扎实工作,为推动我市足球改革发展做出新的更大贡献!



青岛体育局贺信。

即墨区第一中学:

欣闻即墨一中女子足球队在2018全国首届女子室内五人制足球锦标赛中不畏强手、勇夺桂冠,这是即墨体育事业发展的重大突破,在此表示热烈的祝贺,并向全体运动员、教练员致以亲切的慰问!

体育强则中国强,国运兴则体育兴。近年来,区委、区政府始终坚持以人民为中心的发展思想,大力弘扬中华体育精神,积极落实全民健身战略,聚力打造足球、马拉松、帆船帆板等高端品牌赛事,推动群众体育、竞技体育和体育产业协调发展。

百年名校,立德树人。即墨一中既是培养优秀学生的重点学府,也是输送体育人才的摇篮。希望学校继续秉承“为每个学生积蓄成才力量”的校训,不忘初心、牢记使命,在教育教学、德育管理、特色办学等方面开拓进取、再创佳绩,为推动即墨教育体育事业发展做出新的更大贡献!



即墨区政府贺信。



我们赢啦。



上场前,教练和队员互相鼓励。



即墨区全国U18女子五人制足球锦标赛总结大会在即墨一中举行。



天空下着牛毛细雨,即墨一中女足队员们仍在球场训练。

节是李文东面临的另一大难题。“这是学生们第二次参加全国性赛事,但是比赛规格要比第一次高,所以学生们心理普遍还是很紧张的。”对此,李文东告诉学生们,“以学习的心态参加比赛,专注赛场上的变化,重视过程轻视结果,不要有太多杂念。”

来自高三(16)班的张苗苗赛前腰部受伤,但为了比赛,仍咬牙坚持,带伤上场。“比赛让我成长了很多。”张苗苗说,以前赛场上球到眼前会很紧张,但现在可以做到临危不乱,生活中遇事也更冷静了。面对比赛时的紧张状态,王青林说,她会跟爸爸倾诉一番,此外还会偏重训练自己的足球基本功,扎实足球技术。

### 深挖足球特色文化,争创优秀足球特色学校

足球是世界第一大运动,即墨一中也有重视足球发展的传统。据悉,即墨一中坚持“为每个学生积蓄成才的力量”的教育理念,突出特色办学和多元培养,大力推进足球进校园工作,2005年学校开设了足球选修课,2008年开发了足球校本课程,2015年把足球课程定为体育课必修科目,每个班每周一节足球课,通过普及与提高相结合、训练和比赛相补充,培养学生足球兴趣,提升足球运动水

平。2015年,学校被评为全国校园足球特色学校。2017年,即墨一中男足的柯云鹏以15球加冕青岛市第28届“市长杯”校园足球联赛高中男子甲组“射手王”。

“区政府发来的贺信是对学校教育体育工作的肯定。”即墨一中相关负责人表示,今后,学校将在区委、区政府的领导下,以学校女足两次夺冠为新的起点,不忘初心,再接再厉,以足球教材为载体,深入挖掘和提炼“快乐、好玩、乐学、苦练”的足球特色文化,深入挖掘和提炼足球文化浓厚的校园足球文化氛围中,普及足球知识和技能,争创优秀的足球特色学校,为中国足球的发展添砖加瓦。