

从“退休玩玩”到“二次创业” 国家级教练张竹君扎根青训

提到张竹君的名字,在上海击剑界大名鼎鼎,作为一名花剑国家级教练员,她曾培养出一大批优秀的运动员。退休后的张竹君来到了杨浦体育馆内的上海马良行体育俱乐部,她从“玩玩”到“二次创业”,成功带领学员在上海市第十七届运动会中取得了一系列佳绩。

本报记者 丁荣

从专业队走入俱乐部 换一种方式培养人才

自1984年开始进入虹口击剑学校担任教练以来,张竹君历任主教练、总教练,还在1990年、1991年两次出任国家青年队主教练。她带训的运动员袁力获得过奥运会前八名、世界杯总决赛亚军、击剑世锦赛季军、运动员叶琳获得奥运会前八名、亚洲锦标赛冠军、亚运会冠军。此外,她还带出了齐英慧、陆婷婷、沈玉婷、徐菁等一批全国冠军。

2021年下半年,正式从虹口击剑学校退休的张竹君起初想放下击剑,过退休生活。她收到了多年的好友、原上海市体育运动学校击剑教练、上海马良行体育俱乐部创始人万惠萍的邀请,请她到俱乐部来看看。张竹君来到俱乐部,看见已经退休的万惠萍亲自上阵带训,穿上护具后,她把自己当作靶子来给孩子们练刺,亲手指导运动员握剑的动作。

忙完训练的万惠萍把自己的创业历程告诉了张竹君。从上海市体育运动学校退休后,万惠萍依然保持着一颗击剑的初心,希望通过自己的努力,用社会力量办训的方式为上海培养击剑后备人才。她把眼光放在了国家双创示范基地杨浦区,来到杨浦

进行创业。她的想法得到了杨浦体育活动中心的大力支持,双方一拍即合。万惠萍的俱乐部成为了为杨浦区合作办训的社会力量,帮助杨浦培养花剑运动人才。同样是退休的教练,张竹君被万惠萍这份敬业精神所感动,答应她有空就来帮忙。

起初,张竹君只想用一种放松心情来俱乐部“玩玩”,但她发现这里的教练十分认真,作为创始人的万惠萍始终亲力亲为。再加上家长的关注与投入,运动员的孜孜以求,让张竹君重燃了冠军教练的心。训练中,张竹君身体力行,十分耐心地指导俱乐部学员。训练结束后,她还会面对面与运动员交流,指出训练中存在的薄弱环节,并给孩子和家长共同布置回家训练作业。从最开始的一周一两次,到如今,张竹君每周至少来俱乐部带训四次,已成为了俱乐部的主力教练。

以身作则拼搏市运会 帮助弟子登上领奖台

自2021年下半年到上海马良行体育俱乐部任教以来,张竹君的主要任务就是与教练团队一起带领孩子训练备战上海市第十七届运动会,力争为杨浦区代表团取得佳绩。带队踏上市运会赛场,张竹君并

不“作壁上观”而是“亲自下场”指导运动员参赛。在女子花剑个人比赛中,张竹君的弟子,来自杨浦双语学校的小将乔瑜涵和施懿菲夺得D组女子花剑季军和第四名。其中,乔瑜涵成为了女子花剑D组的最大黑马。在第一场预赛中,她一度5比9落后于对手。关键时刻,张竹君喊了暂停,为乔瑜涵指出了对方的破绽,详细指导她如何进行反击。再次上场的乔瑜涵判若两人,以连胜5剑的“爆发式反击”战胜对手,引起了赛场的一阵轰动。这场比赛也激发了她的自信心,让她一路过关斩将,最终夺得女子花剑个人第三名。在第二天的女子花剑团体比赛,在张竹君的指导下,施懿菲、孙诗涵、乔瑜涵、丁思齐、余辰奕夺得D组女子花剑团体亚军。

在市运比赛日期间,张竹君全身心扑在赛场和运动员身上,比赛结束后,她还要带着队员去做核酸,为第二天的比赛做准备。忙完一天已是晚上七八点,此刻张竹君才想起来,自己还没吃饭。“俱乐部的运动员和之前我带的专业运动员不一样,专业运动员我只要点拨几句就可以了,但是俱乐部的运动员我必须详细说清楚才能起到效果,必须付出更多的耐心。”

“每次在比赛中,张指导都会找出对手的破绽,指导我去战胜对手,我每



在市运会赛场指导运动员的张竹君



获得奖牌的乔瑜涵

次按照她说的做,都能获得成功。”在乔瑜涵心中,张竹君不仅是带训教练,更是帮助她成长的导师,“张指导还经常关心我的学习和生活,当我遇到困难和有情绪的时候,她总是会开导我。”

张竹君的弟子不仅在市运会取

得佳绩,还有几名运动员输送到了虹口击剑学校成为了二线运动员。看到俱乐部运动员也能脱颖而出,张竹君心中也有种不一样的成就感:“我十分热爱击剑,既然选择了‘二次创业’,我就要努力为上海再培养一些击剑人才!”



2023市青少年游泳精英系列赛开赛 孩子游泳 家长看台助威

本报记者 丁荣

4月22日至23日,2023年上海市游泳二线测试暨青少年体育精英系列游泳比赛第一站在东方体育中心游泳馆举行,来自全市16区的1351名青少年运动员,共计5400人次参赛。

本次比赛由上海市体育局主办,上海市游泳协会承办,作为“乙类乙管”后举办的首场市级青少年游泳竞赛,比赛组织方积极贯彻党的二十大精神,赛场高挂横幅“发展全民健身运动,加强青少年体育工作开展,加快建设体育强国”。在党的二十大精神指导下,比赛体现为人民服务的理念,重新免费开放观众席,吸引了一大批家长到现场观赛,重现了热闹非凡的上海青少年游泳比赛氛围。

海青少年游泳比赛氛围。

“家长一起进场观赛,更督促我们作为教练员要认真带好训练,对孩子负责,向家长负责。”上海行知青少年体育俱乐部游泳高级教练吴佩里感慨道。作为上海游泳的资深老教练,吴佩里曾培养输送了施扬、孙晔等一批优秀的专业游泳运动员,具有丰富的训练经验和扎实认真的工作态度。退休后,吴佩里来到行知青少年体育俱乐部任教,继续为上海游泳事业培养后备人才。在看台上,吴佩里手中的比赛秩序册上写满了俱乐部运动员的成绩,并形成了鲜明的前后对比。“记录下每一次比赛的数据,才能从中分析运动员的状态与比赛得失,前后还可以形成阶段性的对比。”

力,使比赛更具观赏性、艺术性,更加绚丽多姿、光彩夺目。

今年各区体育舞蹈运动协会、培训中心、学校、体育舞蹈俱乐部等,积极开展复课复训和备赛工作中,积极组织网上报名。广大青少年体育舞蹈爱好者踊跃参与体育舞蹈运动,用舞姿迎接体育舞蹈发展的春天。

组委会还高度重视赛事筹备工作,为确保比赛的顺利进行,相关单位及组织者,不断提高思想认识,精心组织、完善方案、全力保障、周到服务、安全办赛,为青少年体育舞蹈爱好者提供一个展示自我、切磋交流、提高技艺的平台。

第十四届市青少年体育舞蹈锦标赛举行 春暖又花开 舞力无极限

本报记者 丁荣

4月22日,2023年第十四届上海市青少年体育舞蹈锦标赛在上海卢湾体育馆隆重开幕,共有37支代表队的近千名运动员参赛。

本届赛事由上海市体育舞蹈运动协会、黄浦区体育总会主办,上海博玓体育文化发展有限公司承办,上海市

卢湾体育中心协办。围绕赛会主题“春暖又花开,舞力无极限”,展示城市活力,领略竞技风采,凝聚发展共识,凸显青少年体育舞蹈锦标赛的无限可能。

为鼓励更多的青少年体育舞蹈爱好者参加比赛,组委会根据体育舞蹈舞种及特点,在比赛设项上更具人性化、个性化,体现体育舞蹈的激情与魅



欧塞尔青训学院中国分院揭牌

本报记者 李一平

4月20日,法国欧塞尔足球俱乐部与上海市金山区体育中心共建欧塞尔青训学院中国分院暨欧塞尔金山青训基地签约仪式在金山区体育中心新闻发布厅正式召开,欧塞尔足球俱乐部与金山区体育中心正式开启合作新周期。

欧塞尔俱乐部与金山区体育中心早在2019年就已经开始合作,首次合作双方就共建金山U12男足精英队达成一致目标,为金山足球青训发展谋划可持续目标,创造国际交流合作机会并能够使其真正惠及国内青少年足球运动员,这也是欧塞尔俱乐部在我国落地青少年足球培训的重要内容。

欧塞尔俱乐部青训总监Bernard在法甲俱乐部工作多年,拥有丰富与先进的青训管理经验。4月16日到达上海以来,他造访了俱乐部在沪的多家合作伙伴并与相关负责人展开了多次友好座谈,为欧塞尔在全新周期内与各伙伴展开进一步深化合作打下了

良好的基础。

在欧塞尔与金山牵手的首个四年周期里,金山精英队有五名不同位置、各具特点的小球员将在今年夏天前往欧塞尔,在俱乐部青训学院与同龄法国球员一道接受为期两年的职业培养。

随后,欧塞尔俱乐部与金山区体育中心续签了新周期青训合作项目协议,并为欧塞尔青训学院中国分院揭牌。在新周期的合作中,双方合作影响力将进一步扩大,也有利于推动各业务形态在新周期内深入开展。

欧塞尔俱乐部作为深耕青训多年的欧洲老牌足球俱乐部,将在新周期内把自身先进的青训理念在中国更广泛地传播,让更多的教练与球员受益;金山区体育中心拥有优质的硬件设施,能够与欧塞尔形成优势互补。征程万里风正劲,笃力奋楫开新篇。站在新的起点,金山区体育中心将继续与法甲老牌俱乐部密切合作,共同为金山足球、中国足球培养出更多的优秀体育人才。