

羊城晚报
独家
策划
“毕业季 & 就业季”②

时间自由工作灵活 体育教练生机蓬勃

策划:陶勇
统筹:苏荇
采写:羊城晚报全媒体记者
魏超然

体育竞赛场上,运动员是亲身参与者,教练员则在赛前和赛中运筹帷幄,二者相辅相成。我国拥有庞大的体育教练员群体,这也是高校体育生就业的一个举足轻重的方向。相比于另一个就业大方向体育老师的稳定,选择体育教练的学生更爱自由。

A 前国手放弃事业编制当教练

1994年出生的黄诗思毕业于成都体育学院,她同时也是前水球国手,目前在广州兼做职业和业余水球培训。黄诗思的经历能代表很大一批高校体育生,他们本是专业运动员出身,后又在大学体育专业学习,毕业后成为体育教练员。过往在专业队打下了坚实的技术和身体基础,让他们能够进入相对高水平的运动队担任重要角色。

黄诗思从小练习游泳,成绩一度在国内名列前茅。16岁改打水球后,18岁就进入国家队,天赋极佳。“首先我的游泳基础是非常强的,然后我的力量又很好,这两项都是练水球必备的。”黄诗思告诉羊城晚报记者,“当时国家队教练觉得虽然我起步很晚,但我是一张白纸,他教什么我就学什么,没有固定的思想,所以我招进去了。”

也就是在进入国家队的同一年,黄诗思读成都体院,专业是运动训练。虽然因为国家队比赛和集训要经常外出,但黄诗思在学校时都会认认真真去上课,也不耽误她和同学们打成一片。“水上项目像游泳、跳水、水球、皮划艇(学生)这些都被分到了一个班级,我们经常一起出去玩,关系很铁。”

四年毕业那一年,黄诗思因为身体原因退役。一开始她进入老家福建省的体育系统,属于事业单位编制。但整天坐办公室,让习惯运动的黄诗思很不自在。因此,在工作一年后,她瞒着家人偷偷辞职,在外面做起了水球裁判。后来一次机缘巧合,黄诗思经人推荐,来到现在的公司,成为一名专职水球教练,一晃就是近五年。

2019年带队参加二青会(第二届全国青年运动会)水球比赛(俱乐部组)被黄诗思自评为自己运动、教练生涯最受触动的一次比赛经历。当时,作为广东唯一的一家水球俱乐部,黄诗

思所在的广州卓逸飞粤水球俱乐部受邀参加二青会比赛并组成广东队。女队在预赛中排名第五,在队员都是在校学生、不被看好的情况下,这支广东女队一路过关斩将,最终拿到亚军,制造了巨大的惊喜。身为队伍教练的黄诗思也在朋友圈激动地写下感言:“我们的宝贝非常棒!我们教练组为你们骄傲,你们自己也要为自己感到骄傲,你们的付出值得这份收获。”

对于做教练的成就感,黄诗思有自己独到的感受:“有的孩子在家里很逆反,谁的话也不听,但他们在我的这里会听我的话,甚至家长也会发信息给我,让我帮着‘管束’一下小孩。”黄诗思还有一个独特的训练方法,每来一批新学员,她都会想尽办法让他们输球,“我不希望他们走得太顺,一定要先输球。等到后面他们长大了,赢球时迸发出的那股喜悦,会让我觉得他们长大了。”

凭借出色的执教成绩,黄诗思目前也是广东女子水球队教练组的一员,广州卓逸飞粤水球俱乐部也一直在为广东省队输送人才,和广东省二沙体育训练中心的合作逐年加深。该俱乐部同时也在和校方合作,在学校教授游泳、水球等课程,这让黄诗思的工作越来越忙,“未来我可能会转型,公司计划招聘更多的教练员,我可能要承担一些管理教练员的职务。”

黄诗思透露,小时候对于游泳,她是很抗拒的,但水球她却非常热爱,未来也会一直坚持下去。“我小时候还想当摄影师,我很喜欢自由,想要走遍世界,边走边拍。”

“这两年我也有不断地面试高校体育生,我觉得他们浮躁了很多,希望他们慢慢来,首先锤炼好自己的专业本领。”对于今年的高校体育专业毕业生,黄诗思给出了自己作为过来人的建议。



2019年,陈颖杰从广州体育学院体育教育专业毕业,带着他的篮球教育梦,回到家乡汕头,开展起青少儿篮球、体能教育培训工作。

C 回家乡推广篮球开辟新路

依旧没有中断。虽然体育老师才是他的对口专业,但陈颖杰早早就给自己设定了清晰的发展目标,“虽然很多同学都选择毕业后去考体育老师,但我一直没有考虑过。”

作为杰立体育有限公司的创始人兼主教练,陈颖杰回家乡后很快发现,汕头的篮球氛围相较广州、深圳等一线城市有很大的差距,“篮球意识等各方面都比较落后,家长也没什么概念,所以我们前期一直在推广、普及篮球意识,开展了很久的篮球公益课,去和家长、孩子们介绍什么是篮球以及怎样去参加体育锻炼、篮球训练。”陈颖杰说,慢慢地才逐渐有学生报名上课,他再带他们训练比赛,培养孩子们的竞赛意识,让他们感受到竞赛的乐趣。在他们的努力下,一股篮球竞训的氛围在汕头悄然兴起。

除了篮球,陈颖杰还擅长体能培训。他本人在广体学习时就是双专项——篮球加田径。从小到大,陈颖杰的田径成绩甚至比篮球还出色:初中拿过深圳市三项全能冠军,高中创区纪录,大学得过校运会冠军,还代表广体夺得过广东省大学生运动会接力第四名。因此,两者一结合,陈颖杰的培训颇具特色,“别人教的是针对中考的,而我更注重田径类的基本素质,诸如跑、跳、投等等,或者一些技巧动作,对打好篮球也有帮助。”

“教了一年多下来,孩子们的球技包括一些行为举止,都会因为我的要求,受到影响变得更好,这会让我产生一些成就感,觉得这样做是有意义的。”陈颖杰感慨道。

和莫文聪这位新晋奶爸相比,陈颖杰则是一名“准奶爸”——妻子怀孕五个月了。以前陈颖杰认为工作方面没什么压力,但现在一方面妻子和肚



黄诗思在指导小队员控球

B 健身教练时间灵活氛围好

PumpFit 泉感健身广州公园店是该健身品牌在广东的众多连锁店之一,店长莫文聪一开始在华师店当健身教练,后来升至公园前店的店长,同时也是该店教练团队的一员。

从肇庆学院社会体育指导与管理专业毕业的莫文聪,早就有做了健身教练的职业规划。大三时候,由于没什么课,他前往中山市做实习教练,毕业后一开始也留在中山,直到2020年末因为家庭的原因来到广州。“现在高校体育生毕业选择做健身教练的很多,像我们班有60多个人,最巅峰的时候有接近一半的人在做健身教练。”莫文聪告诉羊城晚报记者,“不过能一直坚持到现在的并不多,有的转行了,有的考上了老师。”

老师和教练一直以来都是高校体育生最大的两个出路,不过莫文聪对当老师似乎“不太感冒”,这也是他选择健身教练的一大原因。“我觉得可能暂时还体会不到做老师的乐趣。”莫文聪笑着说道:“我个人的性格包括一直以来的经历都是(更适合)做教练,如果从不从事健身教练,我可能也会做游泳教练或者一些球类项目的教练。想要稳定一点肯定是要考老师,但并不适合我。”

虽然大学学习的专业并不是健身,但也包括了很多相关课程(如营养学等),这让莫文聪转变起来也算得心应手。健身教练都需要有相关资质,或者进行很多资格认证,因为有体育专业的基础,莫文聪考证起来毫不费力,“可以说省了很多金钱和时间成本”。“以前健身教练的门槛较低,对学历没有要求;现在则越来越高,有些要求一定要大学毕业,或者

有从业经验和教练资质。”

对于目前的工作,莫文聪还是比较满意的,他的想法是一直坚持下去,“我们的工作时间很灵活,同事之间的氛围也非常好,节奏并非特别快,有时候感觉不像是在一线城市。”此外莫文聪还透露,他们公司的晋升机制非常清晰,像他这样的教练、店长,未来可以一直往上做到公司的合伙人。

“当我的教学给会员带来效果,我被认可的时候,是最开心的时候,这也是最能让我坚持下去的动力。”莫文聪说,“我觉得如果做一件事情能被大家认可的话,那么即便一开始不热爱,也会慢慢变得热爱的。”

莫文聪两个月前刚“升级”为奶爸,这也让他工作起来更有压力和动力,“感觉要拼命挣钱奶粉钱了”。“孩子刚出生时候

觉得很难平衡工作和家庭,有时候工作时间比较长,回家也比较累了,看到孩子在哭,还是要想办法去照顾。很多人都说我瘦了,这对一个健身教练来说是最不愿意听的。”经过一段时间的适应,莫文聪自认现在已经能找到其中的平衡,“状态好了些,感觉没有那么吃力了。”

和黄诗思一样,莫文聪也提出如今的毕业生应该清晰自己的方向,并且尽量掌握一门专长。

云南姑娘王占丽曾在PumpFit 泉感健身实习过,今年她即将毕业于云南文化艺术职业学院体育艺术表演专业。王占丽告诉羊城晚报记者,今年她们就业压力相对较大,一些同学没有找到对口的工作,“一般都去做健身教练了。”



莫文聪在指导学员健身

游泳世锦赛

中国队第2金! 花样游泳集体技术自选夺冠

中国队的第二金来了!还是花样游泳项目!昨晚,在2022布达佩斯游泳世锦赛花样游泳集体技术自选决赛中,中国队以94.7202分轻松夺冠。这是中国花样游泳队世锦赛历史第三金、世锦赛奥运项目历史第二金,也是本届世锦赛中国队拿到的第二块金牌。

在其他项目金牌还未“开张”的情况下,中国花样游泳队成为本届世锦赛中国队的“急先锋”,已经拿下头两金。前两金都和广东选手有关,广东双胞胎姐妹王柳懿、王芊懿夺得花样游泳双人技术自选冠军,这是本届世锦赛中国队的首金;王柳懿、王芊懿同时还是拿下第二金的集体成员,她们的队友还有冯雨、常昊、肖雁宁、向玢璇、张雅怡和王赐月。

在超级强队俄罗斯队缺席的情况下,中国花样游泳队的优势极为明显,本届世锦赛多个项目都有望夺金。在过去的三届游泳世锦赛中,中国队在集体技术自选项目都仅落后于俄罗斯队收获亚军。这一次,中国队全力冲击

决赛中,中国队表现更加完美,首个动作托举高度就令人赞叹。队形的变化全部都在水面完成,难度更大。无论是动作的整体度还是表现力以及艺术感染力,中国队都远远高出其他队伍。一曲终了,所有人都知道,中国队拿到了金牌。

最终,中国队以94.7202分、领先第二名日本队2.4941分的巨大优势轻松夺冠,意大利队获得季军。接下来的双人自由自选,中国队依旧是夺冠大热门。在昨天早些时候进行的双人自由自选预赛中,王柳懿/王芊懿延续此前的完美状态,以预赛第一的身份晋级决赛。

羊城晚报记者 魏超然

关注羽坛

赵云蕾入选“名人堂”

林丹何时能迈过这道门槛?

世界羽毛球联合会21日公布了2022年名人堂名单,中国羽毛球双打名将、伦敦奥运会女双、混双金牌得主赵云蕾入选。纵观赵云蕾职业生涯取得的成绩,入选实至名归。她的入选也令中国进入世界羽联名人堂的人数增至19人。

赵云蕾为何能入选

世界羽联对赵云蕾入选做出的解释是:“赵云蕾是她那个时代最全能的双打运动员。在很长一段时间内,她在混双和女双两个项目中的统治地位无人能及。她成为了史上最优秀的羽毛球运动员之一,细数她职业生涯中所获得的冠军头衔,包括两枚奥运会金牌和五枚世锦赛金牌。”

昔日赵云蕾混双搭档张楠,女双搭档田卿,双线作战都有非常出色的表现。在她的职业生涯中,除了奥运会和世锦赛,她和队友还一起三次捧起苏迪曼杯、三夺尤伯杯,共获13次世界冠军。她在伦敦奥运会和两届世锦赛上取得双冠王,除了是唯一一位在一届奥运会上拿到两枚金牌的羽毛球运动员,也是唯一一位在连续两届世锦赛上获得两个双打冠军的羽毛球运动员。她与张楠搭档更创造了混双排名第一长达236周的纪录。

更值得一提的是,赵云蕾2017年退役后担任湖北省羽协主席至今,一直致力于羽毛球运动的推广和发展,以及羽毛球后备人才的发掘与培养。2021年,她从成都体育学院博士毕业,成为中国羽毛球史上的首位“冠军博士”。

中国有多少人入选

世界羽联名人堂设立于1996年,首批入选球员便有汤姆斯杯、尤伯杯两项团体大赛冠军奖杯的捐献者——汤姆斯爵士和尤伯夫人,汤姆斯爵士是前国际羽联首任主席,尤伯夫人是20世纪

都完全具备进入名人堂的资格,至今未能入选或因退役时间还不够长(退役时间不足五年)。林丹是2020年7月宣布退役的,李宗伟的退役时间则是2019年6月。假以时日,他们进入名人堂应该不存在悬念。

羊城晚报记者 苏荇

中超焦点

李章洙:出现一个意想不到的比分

1比4! 深足不敌北京国安

羊城晚报讯 记者郝浩宇报道:“今天出现了一个我们意想不到的比分,但队员们确实已经拼尽全力了。”6月21日,在中超第五轮深圳队以1比4大败于北京国安的赛后,深足主帅李章洙显得有些无奈。这场比赛被视作梅州赛区强强对话的比赛却变成了一边倒,深足并不稳固的后防线被对手四次打穿,最终以1比4输给梅州赛区榜首的位置。

比赛开始仅1分钟,张玉宁就完成闪电破门,随后深足的后防线更是连连犯错,北京国安在下半时连进两球,基本锁定胜局。虽然阿奇姆彭在第62分钟罚进高质量的直接定位球,但北京国安凭借着王子铭在第87分钟的补射将比分定格在了4比1。

赛前,北京国安是梅州赛区丢球最多的球队,本以为深足可以发挥出自己攻强守弱的特点,但没想到却被北京国安屡次打穿。此役,李章洙对阵容做出了

一定轮换,球队核心戴伟浚直到下半时才出场。对此李章洙做出的解释是赛程过于紧密,轮换是不可避免的,但这样的轮换确实影响了深足的进攻效率。

从全场比赛看,深足空有54%的控球率,14脚射门也比对手多出5次,但射正数和北京国安持平,有威胁的进攻没有对方多。

深足在后防线上的人手确实短缺,但球队的正牌中卫卫敏诚似乎一直不入李章洙法眼,长期枯坐替补席。赛季至今卫敏诚只获得了21分钟的出场时间,李章洙更喜欢用边后卫出身的张远和徐浩峰客串中卫。对此李章洙在赛后没有过多的解释,他表示:“我在赛区24小时和球员待在一起,选择首发肯定是指根据球员的身体状态决定的。”

输掉本场比赛后,深足以3胜2负结束了第一阶段首循环的五场比赛,目前积9分的他们暂列积分榜第6位。