

人物名片

陶嵘

浙江省游泳队教练,仁川亚运会冠军毕易榕和天津全运会三金得主吴卿风的主管教练。



陶嵘(左二)

为增强体质学游泳 从吊车尾到一语开窍

回想起当时学游泳的情景,陶嵘历历在目。因为体质偏弱,陶嵘在小学前的记忆几乎被医院绿白相间的墙所占据。母亲学医,可就是拿孩子的体质没办法,毕竟双胞胎,体质天生就弱。一次偶然,一位母亲的病人分享起了自己孩子的经历,抱着试一试的心态,7岁半的陶嵘被送进了嘉兴一家游泳俱乐部。

相比其他孩子,已经小学一年级的陶嵘学游泳起步太晚,看着泳池里那些幼儿园的小朋友都很专业的样子,陶嵘也不急,“反正我是来玩玩的。”之后,每天放学都会来到俱乐部游泳。“当时还谈不上练,因为去的时候都还是‘旱鸭子’。”说起当时的境遇,陶嵘笑了,虽然之

后成为了蛙泳名将,可最初他用了半年多才学会蛙泳,而且在很长一段时间里只会蛙泳。

陶嵘的训练几乎是放养的,不过他却落得自在。就在这样的环境下“玩”了6年。13岁那年,靠着恩师卞凤岗的关系,来到了杭州,走进了当时的省少体校训练,“初一都读了一个多月了,突然去的杭州。我想去就去吧,可以离开家也挺好的。”在家被父母严格管教的陶嵘渴望走出家乡,试训半年被陶嵘视为了“度假”。然而,正是这段经历成就了后来的全国冠军。

眼看时间过去了5个月,几乎只会蛙泳的陶嵘依旧被放养,“吊车尾”的他

也稍稍感受到了压力。“陶嵘啊,我知道你是靠关系进来的试训,时间还有一个多月,也差不多可以和父母说了到时候来接你回家。”教练的这句话,即便过去了27年,陶嵘仍记得清清楚楚,这句甚至有些糙耳的话就像当头一棒,敲醒了当时浑浑噩噩的陶嵘。“那一刻,我不想回家,我想继续练。”在上世纪80年代,入伍成为时代风潮,运动员被运动队退回家乡,仿佛就像被赶出军营的士兵,陶嵘不答应。

之后的一个月,拼命地练,奇迹出现了,他的成绩突飞猛进。就在那一年,陶嵘的蛙泳成绩成了全队第一,同时也超过了不少省队队员的成绩。

队里的拼命三郎 用劳动付出体会时代变迁

1993年,从少体校来到了当时的省体工一大队,以佼佼者身份进队的陶嵘却没赢来好开端——由于身体发育迟,来到省队的陶嵘再次垫底。这让陶嵘第一年就萌生了放弃的念头,“其实那时候退出的人也不在少数,有的读书去了,有的单纯觉得苦不想练了。”对于孩子进专业队训练,父母从不过多给予意见,良好的家庭氛围也帮助他早早地学会独立,他决心一游到底。

进省队第一年,陶嵘咬着牙坚持了下来,虽然整天都跟着别人后头游,但教练张亚东还是给予了不少时间,“那时候确实是游得太慢,但亚东教练并没有劝我走,而是一直观察我,并给予我指导。”春去冬来,陶嵘身体逐渐发育,进队一年后迎来了爆发。

“我蛙泳的天赋不错,蛙泳腿比较

好。”感受到身体发育带来的变化后,陶嵘无论蛙泳还是混合泳都冲到了队里首位。从吊车尾到领头雁,也真正感受到了游泳运动所带来的激情和愉悦,“每天盼着练,已经着迷了,很疯狂,有些忘我。”为此,还获得“拼命三郎”的外号。

1994年,湖南长沙的全国达标赛,当时全游泳队只有4人参赛,陶嵘是其中之一,这也是他第一次站上全国舞台,结果顺利达标。之后开始在各种全国比赛摘得荣誉,1999年,在大庆,陶嵘凭借2分18秒的成绩获得男子200米蛙泳的全国冠军,并成为浙江男子游泳历史上,第一个达到国际健将称号的游泳选手。

回忆那段峥嵘岁月,陶嵘感慨万千。“那时候辛苦却很快乐,也很简单。”除了训练和比赛外,每周日的休息天,都会和队友去武林门广场看看,“那时的体

工一大队已经在体育场路上了,门是斜对着马路开的,体育场路也很窄,浙江日报社看上去离我们很近。”从步行,再到乘坐公交车和买自行车,最后到打车。就在陶嵘历经运动员时期的拼搏与奋斗时,社会的进步也让他这样的年轻人体会到了多劳多得的时代转变。

“那时候生活条件越来越好了,自己一年到头的比赛很辛苦,成绩也不错,年底会有一定的年终奖金。”说起这个,陶嵘打趣说,自己也年轻过,也潮流过。一万多元的年终奖金在上世纪90年代可是个大数目,除了孝顺爸妈,陶嵘喜欢把钱用在赶时髦上——全队第一个用上文字显示BP机的;第一个用上摩托罗拉蜂窝手机的……“当时一个BP机就要两三千,也是省吃俭用才能买的。”陶嵘至今还记得当时在队里“显摆”BP机的场景。

坚持完成学业 要让运动员都做明白人

2002年,陶嵘退役了。当时摆在他面前有两条路,去单位团委从事机关工作或者留在一线做教练。由于陶嵘在游泳队一直担任团支部书记,并且工作出色,所以对他退役后从事相关工作的呼声很高。不过,在泳池里泡了16年的陶嵘说什么也没想离开过一线,最终,他留在了张亚东身边,以助理教练身份开启了自己人生的下半场。

在我省的各支运动队中,游泳队是最早向世界学习的队伍之一。国际上先进的训练方式和理念开拓了陶嵘的眼界。想要提高运动成绩,科学训练是必须的,陶嵘想到了自我充电。

转做教练第一年,陶嵘走进浙大报名了专升本课程。为了不耽误工作,在寒暑假集中学习期间,每天骑着自行车往返于浙大与体工队,无论刮风下雨,没

有落下一节课。等运动员结束了一天的训练,陶嵘开始挑灯夜读,厚厚的读书笔记印证着那段求知若渴的光辉岁月。

本科第三年,陶嵘每周三晚都会去浙大研究生班旁听全国运动医学领域泰斗王健的课,2009年,成功考入浙大在职研究生班后,也顺利跟随这位后来的浙大体育系主任,开启了3年的深造。

对于自己的奋斗,陶嵘说得轻描淡写,“社会在改变,我只是抓住了机会,还是要感谢这个大好时代。”理论结合实践,再加上经验,才能有科学的训练。

陶嵘的教练生涯培养出过亚洲冠军毕易榕,而今的15岁小将吴卿风也在这两年的全国舞台展露锋芒。

“自己做过运动员所以明白他们的心理,所以我要让队员明白自己在这干



嘛。”陶嵘说,只有明确了定位和目标,才能真正加速,才能劈波斩浪,无论是游泳还是人生都一样。

陶嵘：峥嵘岁月，一线游泳教练的奋斗史

才学会蛙泳，却是后来的『浙江蛙王』
他是曾经的吊车尾，也是后来的全国冠军；他用半年时间