

## 健美操“梦之队”的总教头李贽涛

### 体育生想要一技傍身 大学才开始学健美操

从体育师范生,到大学健美操教练,再到台北市立大学的在读博士生,宁波大学健美操队主教练李贽涛的这一路,走得不太寻常。

李贽涛出生于1979年,是国内最早一批学习竞技健美操的专业运动员。“我不是科班出身的,大学一年级才开始学健美操。”李贽涛毕业于江西师范大学的体育师范专业。说起来可能有些不可思议,他学健美操的原因只有一个,想要有一技傍身。“我们班有很多运动高手,如果说拼篮球、足球、排球,我肯定拼不过同学。田径类项目的話,我从小又比较熟悉,觉得缺乏新鲜感。我想尝试一下自己不太擅长不熟悉的领域,思来想去才选择了竞技健美操。”这个主意即便放到现在,也足够标新立异。“听说我学健美操,很多同学看我的眼神都是怪怪的。一开始他们以为健美操是练肌肉的,后来又把健美操和女孩子联系在一起。误解太多,我后来也懒得解释。”

对李贽涛来说,学健美操只是当时一个“求生欲很强”的选择。“一开始就是从就业方面在考虑。其实我的专业是篮球,但我1.78米的个子,站在大个子当中就是个矮子。我的想法很简单,只有和别人不一样,你才可能会有更多机会。”

说起来容易,做起来难。非科班出身,意味着要花更多的时间和精力去练习。即便高中时学过体操和武术,运动的底子不错,李贽涛刚开始接触竞技健美操时还是费了不少功夫。但他认定要做的事情,不会轻易改变。“一周训练三四次,经常在练功房里泡着。”功夫不负有心人。经过三年多的努力,他所在的江西师范大学健美操队从全国倒数几名的位置,逆袭到了全国前八的名次。

### 十年磨一剑 一手培养出健美操世界冠军、全国冠军

这段闪亮的履历,意外地被宁波大学看中。2003年1月的一个下雪天,李贽涛来到宁波大学面试。“我当时的竞争对手有全国健美操冠军,还有体育专业的研究生。这其中有运气的成分,但我想更主要的原因,可能还是因为我对健美操项目的专注和坚定,打动了校方。”李贽涛这一教,就是十几年。这十几年间,他只做两件事:健美操教学和健美操培训。

在“2011年世界大学生运动会健美操比赛”、“2012年第十二届世界健美操锦标赛”、“2013年世界运动会健美操比赛”等赛事上,宁波大学健美操队收获满满。十几年来,李贽涛培养了许多金牌学生和金牌团队,让宁波大学在健美操界名声大噪。近几年,他所指导的学生毕业后有很多人也开始从事健美操事业了,也就是说他为社会输送了一大批优秀的健美操教师。现在,他的学生也已经培养出了健美操世界冠军。

说到得意门生,健美操世界冠军邹琴是个绕不开的名字。2006年初,邹琴以专业课全省第一名的成绩考入宁波大学,师从李贽涛接受健美操的系统训练。“邹琴的身体条件好,良好的形体、姿态、柔韧性,再加上舞蹈功底,使她有一定竞争力。不过,一开始,她专业技能比较欠缺,力量、体能、专项技术都比较弱。”李贽涛说,邹琴屡获佳绩和她的刻苦训练不无关系,“她是宁波大学健美操队伍中公认的最努力、最刻苦的队员”。如今,邹琴已在宁波大学留校,与李贽涛一起执教宁波大学健美操队。

主办单位:中国大学生体育协会  
承办单位:中国大学生体育协会健美操艺术体操分会  
协办单位:宁波县人民政府  
承办单位:浙江省健美操协会 宁波县体育局



### 体艺皆得 健美操值得大力推广

李贽涛说,大众健美操动作简单、重复性高、音乐节奏较慢,可以用来陶冶情操、锻炼身体。竞技类健美操与大众健美操最大的区别,就在于难度动作。竞技健美操是一项在音乐的伴奏下,能够表现连续、复杂、高强度成套动作的运动项目,这其中涵盖了柔韧、跳跃、力量、竞技四大类型共8个难度。像宁波大学健美操队练习的都属于健美操中的竞技健美操项目,比大众健美操要难得多,运动量也很大,非常考验选手的爆发力、柔韧性、耐力和力量。“一套竞技类动作,往往要求学生几分钟内完成,学生要跳好成套动作,一般要练上半年载。”

除了宁波大学健美操主教练,李贽涛还有另外一个身份是宁波市体操协会副秘书长。他说近几年,宁波市的健美操队伍不断在扩大,竞技水平也在不断提高。“青训和推广工作是我们下一步的工作重点。现在宁波每年有中小学生的健美操比赛,每次比赛都有三四十所学校参加,每年在宁波市举办的健美操赛事就有六七场。”大批优秀的健美操队员,从这些赛事中涌现出来。“整个宁波市有五六百名中小学生在进行健美操训练,市健美操队汇聚了几十位顶尖水平的健美操选手,每年代表宁波参赛。”

李贽涛建议,学健美操可以从娃娃抓起。“头几年可以让孩子尝试多种运动,然后从中选择自己喜欢的。”他觉得健美操值得在中小学广泛推广,因为这是一项可以让孩子“体育和艺术兼得”的项目:“从艺术的方面来看,健美操可以从小培养乐感、节奏感和形体姿态;从体育的角度看,可以让你建立正确的身体运动模式,让力量和协调性等方面都得到提高,从而对身体健康产生积极的影响。”

记者 庞锦燕/文  
(图片由受访者提供)

托马斯旋转、跳转720度、分腿支撑转体……上月底,2018年“腾日体育”杯全国运动训练竞赛联盟健美操、啦啦操比赛在宁波外国语学校举行,来自北京体育大学、武汉体育学院等高校的16支参赛代表队近300名选手同台“炫技”。经过两个比赛日的角逐,宁波大学健美操队力压群雄,获得健美操丙组冠军。

走出过健美操世界冠军,培养了多位全国健美操冠军,每年都能在全国各大健美操赛事中摘金夺银,宁波大学健美操队可谓是全国高校健美操的“梦之队”。可鲜为人知的是,这支“梦之队”的“筑梦者”是位男教练。

