转型教练 申花07梯队主帅陶金——

开“网课”和小球员并肩战斗 学用“零零后”的眼光看世界

本版撰稿 本报记者 李冰

不到9点钟，在把女儿哄睡着了之后，属于陶金的这个晚上，才刚刚开始。

陶金自己也不记得，有多长时间没有像现在这样，跟家人尤其是女儿在一起真正地朝夕相处了。“虽然跟女儿整天腻在一起也挺享受的，但有时候就会有一种不太真实的感觉，甚至会问一下自己，怎么像是在做梦一样啊，怎么什么都一下子停下来了啊？”

对于女儿，陶金曾经多少有过一些亏欠的感觉，因为在她降生到这个世界的时候，自己作为父亲，并没有陪在她的身边。“那会儿比赛打得比较多，本来都已经跟球队去了河南客场，但是队里照顾我，让我回上海，结果回来之后，老婆又把我‘赶’回了郑州，因为她觉得球队比她们更需要我，哪怕坐在替补席上，万一球队需要的时候总能顶上去，结果等我们打完比赛回到上海，女儿已经出来了。”

因为新冠肺炎疫情，已经在家里“宅”了差不多两个月的陶金也把自己每天的时间分成了几大块：“陪女儿的，帮着老婆做家务，通过视频看看小队员训练，还有就是晚上自己的业务学习，毕竟从做教练的角度来讲，我要学的东西很多，不能慢慢来。”

“这次疫情让我学会了更加珍惜”

已经拿到了B级教练证书的陶金的执教之路，是从做申花2003年龄段梯队主教练拜塞克的助手开始的。让陶金没有想到的是，自己做球员时就有的“救火”属性，到了做教练的时候，依然还在。“跟着拜塞克几个月之后，俱乐部领导跟我说，到07（年龄段）梯队去顶一顶，我也没怎么多想，就答应了。作为教练团队中的新人，我知道单独执教会很难，但再难也总得有人去做吧，总不能因为不想出错，就永远不迈出第一步吧？”

对陶金而言，经历就是财富，而疫情，则让他更加懂得了珍惜。

东方体育：对于2003年的SARS疫情，现在还有印象吗？

陶金：有，但好像不是特别深了，而且说实话，就算在当时，好像也没觉得怎么样，因为那会儿我们已经进了申花梯队了，应该就是一起集中隔离，不让到外面去，其他好像也没有什么吧，再说那个时候队里管得本来就很严格，不放假的时候根本出不去，要说担心的话，可能家长在家里对我们的担心更多一点吧。

东方体育：这次的感受肯定不一样了吧？

陶金：我们队也是春节前才放假解散的，然后我还带了另外一支年龄段的球队去外地打了一个比赛，回到上海之后不久，就得到消息称新冠病毒会人传人，然后就是武汉封城，上海这边的管控也越来越严格，再到后来各个小区也封了。说实话，一开始也没想到情况会这么严重，而且持续的时间这么长，总觉得形势应该很快就能控制住，所以那个时候更多地是想重新收队之后应该怎么练、怎么才能帮助这些小球员更好地成长、把他们自身的优势发掘出来，毕竟现在踢球的孩子就那么多，有特点有能力的少之又少，作为教练来讲，谁都不希望这样的球员在自己手底下被埋没掉。

东方体育：跟队员谈到过疫情的话题吗？

陶金：聊过，不过更多地是叮嘱他们不要外出，做好自我防护，要说感触的话，可能我自己更深刻一点吧。其实人都是这样，如果不是因为疫情，你可能不会觉得走出家门到外面去吃个饭跟朋友聚个会啊有什么特别的，因为我们已经习惯了这样的生活，像你们想踢球的话，叫上几个人可能就去踢了，但是当你封闭在家里不能出去，什么都干不了的时候，你才会感叹原来幸福有时候就是那么简单。有的小队员跟我说，教练我现在真怀念能在球场上尽情奔跑的日子啊，我就跟他说，一定要好好珍惜接下来的每一天、每一次训练，因为这些是你能够把握得住的。作为球员，他们在这个年纪有这么好的训练条件，有申花这样一个平台，就应该更加珍惜，不要等以后再去后悔。

“训练内容录视频反馈 需球员父母监督执行”

从申花2003年龄段梯队的助理教练，到2007年龄段梯队主教练，陶金只用了不到半年的时间。

今年1月份放寒假之前，陶金制定了相当详细的训练计划，包括收假之后从哪些方面帮助队员提高，都已经列入了他的“议事日程”当中。不过，一场突如其来的新冠肺炎疫情，让包括陶金在内的很多人的生活都被按下了暂停键。短暂的不适之后，陶金也迅速调整好了思路节奏，用属于自己的方式，跟队员继续一起“并肩战斗”。

东方体育：这两个月一直宅在家里，感觉一定挺爽吧？

陶金：你知道我的啊，如果是原来做球员踢球那会儿，不管住在酒店还是住在康桥基地，不管封闭多长时间，对我来讲都不是问题，因为我本来就是一个不怎么往外面跑的人，一个人闷着就闷着，没什么的。但现在不一样了，因为你不光要考虑你自己，还要考虑你带的那些队员，他们身体怎么样？训练正不正常？有没有什么问题？想的事情多了，人自然就轻松不起来了。

东方体育：跟队员一直都保持联系吗？

陶金：我现在带的是申花2007年龄段的球员，现在大多是十二三岁，还没有完全独立，一般联系的话，也是通过他们的父母。我在网上也看到了，包括我们申花预备队采用的“云训练”的方式，这种方式确实挺好的，但是因为我们很多队员没有自己的手机，实时的交流可能还做不到，所以我会把训练的内容和要求先告诉他们的父母，然后让父母监督执行，通过录视频的方式再反馈回到我这里。

东方体育：两个多月没有进行系统训练，对那些孩子的影响大吗？

陶金：相当大，因为对这个年龄段的球员来讲，现在正处于他们足球生涯非常关键的一个时期。一方面，球员的生长发育目前是一个高峰期，身体还有力量什么的，都需要通过系统的训练进行提高；另一方面，从技术和战术角度来讲，这个年龄也是他们成型的关键时期，底子打得好不好，扎实不扎实，很有可能会直接影响到他们今后的发展。此外，非常非常关键的一点，就是足球作为一个集体项目，需要场上所有队员一起配合，而这样的团队意识，只能通过日常训练来强化，尤其是对这个年龄的孩子来讲，自我意识比较强，让他们更好地适应集体生活，学会站在团队而不仅仅是个人的角度来踢球，非常重要。

东方体育：到目前为止的疫情期间，小球员们的状态如何？

陶金：都挺好的，有的球员还用他们父母的手机发语音给我，让我不用担心，他们在家一定会坚持训练，球也会越踢越好的。我也告诉他们，现在虽然不能到足球场上去踢球，但是在另外一个“战场”上，新冠病毒就是他们的对手，一定要听父母的话，一定把这个对手拿下，而作为教练，我也会一直陪着他们，跟他们一起战斗。

“我不大像他们想象的那种教练”

东方体育：作为梯队教练执教了一年，不少人对你的评价就是两个字，用心。

陶金：其实不管踢球还是当教练，我一直觉得自己都挺用心的，因为我很珍惜自己获得的每一次机会。以前好像我也跟你说过，我不是那种有很高天赋的球员，在我们同一批进申花的队员当中，我算是坚持得最长的了，靠的也就是用心吧。其实在这个过程当中，也有过几次想不踢了，包括去东华大学读书，毕业的时候也想过随便找一份工作，但后来还是觉得割舍不下，然后就又回来了。

东方体育：现在你带的这些队员，都是非常典型的“零零后”，跟他们打交道没那么容易吧？

陶金：不容易，尤其是我刚接手的那段时间，我在观察他们，他们同时也在观察我，而且在他们看来，可能觉得我不大像是他们想象的那种教练的样子吧。不过好在作为教练我还年轻，学习能力还算强，我适应他们肯定比让他们来适应我容易。在这个过程当中，包括在训练当中，我也会想一些办法来帮助他们提高，比如我会把训练和比赛的内容录下来，做好分析，然后把视频放给他们看，结合这些看得到的内容，告诉他们，如果这个球这么处理，效果会不会更好？队友拿球的时候，如果你选择另外一种跑位方式，会不会威胁更大一些。可能这些孩子以前踢球的时候，教练让他们怎么练就怎么练，让他们怎么踢就怎么踢，现在让他们多想一个“为什么”，然后再让他们自己去找出“怎么办”的答案来，在这样的过程当中，他们就会养成思考的习惯，学会用脑子踢球，对处于成长期的年轻球员来讲，这一点是非常重要的。另外我也觉得，既然我现在打交道的是地地道道的“零零后”，那么作为教练，首先我要了解他们，懂他们，学会站在他们的角度去看这个世界，而不仅仅局限在我要教给他们什么东西上面。兴趣是最好的老师，如果这些孩子从内心深处对你有抵触情绪，不接受你，你再怎么用心和努力，最后的效果可能都不会很好。