

你点我访

“做一个青少年足球教练，工作内容并不像旁人所见那般轻松。在这个岗位上坚持，一是延续自己的足球梦，二是培育下一代职业球员的传承理想。”宁波费伦足球俱乐部教练朱嘉楠说。

意外折翼的职业球员梦

今年3月，朱嘉楠指导的宁波市鄞州朝晖实验学校两支校园足球队分别荣获了浙江省校园足球联赛（宁波赛区）女子甲组一等奖、男子甲组二等奖。“看到孩子们得奖，实现他们的足球梦，是我最开心的时刻。”朱嘉楠作为教练发自内心地为他们高兴。

谈起自己跟足球的“情缘”，朱嘉楠说要追溯到1999年那场激动人心的女足世界杯。谈起那场球赛，她眼里仍涌动着热血：“就是那时结下了我和足球的情缘，当时我才11岁，第二年我就说服了家里人让我考足球学校。”

说起这件事，她更笃定足球和自己的“缘分”：“当时中国足球学校的竞争十分激烈，2000那届同一年龄段报考人数达到300多人，只录取50人。放榜的时候我的名字刚好在录取线上最后一个，就差一点我就不能被录取了。”就这样她幸运地走上了职业球员的路。

进体校、进长春华女子足球队，她从2003年到2011年都是在女足队里打中后卫。当她的名字进入国家队青训大名单，职业球员生涯前途渐渐明朗时，她却在一次比赛中受了大伤——左腿腓骨骨折。

“对于职业球员来说伤病猛于虎，需要修养时间的同时，我打的位置不像前锋可以调整，中后卫只要不下场，我就没有上场机会。”她在长春女足坐了一年“冷板凳”，也终没能等到机会上场打比赛。后来实在熬不住了，她就离开了效力将近十年的长春女足队。

“当时是舍不得足球的，毕竟热爱了那么多年。”于是，朱嘉楠想到了投身足球教育事业，来延续自己对足球的热爱。

她看重积累足球教育经验

“刚开始做足球教练，工资并不高，就两千元上下。”足球教练的工作也不轻松，朱嘉楠却甘之如饴：“积累教学经验才是我最看重的。”

最令她感到欣慰的是，她曾经带领校园组的小球员们打入“哥德杯”青少年足球的第二名。因为之前有过职业踢球的经验，朱嘉楠在教学上方式上更为细致：“我们那个年代教练都信奉棍棒式教育，认为棍棒底下出人才。我个人不太认同这样的方式。”

她的足球教育理念是快乐踢球。她在青少年足球教学上有自己的一套，和机械式学习的老观念不同：“我会在示范教学时给出3个动作，球员们可以按照我的方式去做，也可以创造自己的踢球方法，在我的课堂很自由，主要锻炼踢球的‘球商’。”朱嘉楠认为足球踢法上没有对与错，只是当时的一个选择罢了。

尤其是比赛中，朱嘉楠说哪怕自己带的球员在比赛中把球踢歪了，她也不会当场指责她。“在球赛上的作用就是让他们放开自己，不怕输的状态才是好的比赛状态。”朱嘉楠说，一个好教练要懂得在比赛场上调动队员的情绪，随时调整战术布局，并在信心上给予球员们足够的鼓励和支持。

最辛苦的是面对家长的“阻扰”

去年9月，她从长春来到宁波费伦足球俱乐部担任青少年足球教练。“这里的足球教育氛围更浓厚。”朱嘉楠说。

作为最基层的教练，做好足球的普及，培养孩子对足球的兴趣，至关重要。朱嘉楠一直在推广青少年足球的道路上坚定不移地走着。

她平日里在宁波市鄞州朝晖实验学校带教两支队伍。

记者跟着来到了球场，小学女足甲组球员们还没下课，而朱嘉楠习惯早到一步。“上周小学甲组女足总决赛拿



了一等奖回来，这节课是赛后的调整训练。”朱嘉楠说。

下课铃声响后，少女球员们陆续来到球场。

训练中，她指出学员错误时，语言不像一般教练那般严厉，而是幽默风趣：“同学，你跑步的时候手上是拎了两桶水吗？摆臂呀赶紧！”不过效果极好，学员马上摆臂提速奔跑。如果学员有动作流畅的射门动作时，她会情不自禁地夸：“快速快速！摆腿，漂亮！”

在外人看来足球教练的课程时间短而轻松，其实她每天晚上都会备课。

她说在球场上风吹日晒雨淋，喊得嗓子嘶哑都不算辛苦。唯一艰难的是，一些家长对孩子学习足球的“阻挠”。“孩子们来上过足球课之后，都是兴奋地要求继续学足球，反而家长会说不和补课时间冲突了，选择放弃足球。”那些时刻，是朱嘉楠感到心酸的时刻。在她眼中，有些孩子足球天赋不错，就这样放弃会成为孩子内心的遗憾。

“其实现在的家长过于心急了，每门科目都不想让孩子落下。他们更愿意去投资那些短期内见效快的科目，恰恰足球不是一个能够‘一步登天’的运动。”朱嘉楠说，一旦足球训练足够了，出成绩也是极为显著的。

这些年朱嘉楠也一直不断在改进自己的教学和训练方法。她也时常和同俱乐部外教德拉甘项目交流学习。德拉甘来自足球气氛浓厚的塞尔维亚，来中国前他在自己国家踢过超级联赛，在执教上也有相当丰富的经验。在德拉甘看来，中国的青少年球员也颇具天赋——跑得快且反应敏捷，发挥这种优势的情况下进行创新。朱嘉楠也会去观摩外教的课，总结经验应用到自己的教学当中去。

当记者问到对国足世界杯的看法，朱嘉楠说梦想是要有的，她将更多地着眼于落在实实在在的基礎教学工作当中去。

谈到想要最了解的职业，朱嘉楠说是餐饮店主，她平时爱好美食，同时也梦想着之后能开一家餐饮店，特别好奇采购选食材的秘诀和管理餐饮店的方法。

足球教练员： 培养下一代职业球员延续足球梦

记者 俞蓓蓓

