

理念教学 比赛指导 训练实践

葡萄牙足球教练带来“快乐足球”



葡式足球理念搬进课堂 “洋”教练的首秀被认可

“我们要注重培养小学生的兴趣爱好，而不是灌输竞技性的理念，青少年的足球教学，要分阶段性……”5月的第一周，在新安江第三初级中学，面对40多名来自全市中小学校的足球教练，若昂的足球教学正式开始。第一次站在中国的课堂上，若昂准备得非常认真，4天时间，通过“理论课+实践课”的形式，若昂给教练们带来了葡萄牙的足球文化、青少年身材的特点、各阶段足球教学方式等内容。

为了拉近与学生的距离，若昂会在每节理论课结束后，设置提问交流环节。“葡萄牙人对足球的认识和中国人不一样，我们约朋友去踢球，会非常注重热身、扩展、放松练习等过程，但这里的不少教练似乎对这方面的认识还不够。”若昂说。

吴漪，是大慈岩初中的一名足球教练，她告诉记者，若昂的教学非常的贴合实际，他带来的足球理念非常先进，通过这次培训可以很好地正视短板，给以后的教学带来提升。“以前我们可能让学生专门练传球就是一节课，但是在葡萄牙，他们针对不同阶段的孩子，都有一整套的训练。每节课也都会以小游戏或比赛等形式，激发孩子的兴趣，真正实现‘快乐足球’。”吴漪说道。



原汁原味的葡式足球训练 学生们直呼“好开心”

“Go, again, come on……”5月10日下午3点，寿昌初级中学校园的足球场上，若昂带来的趣味足球项目，让学生们体验了一堂异国的足球训练课。按照若昂的指示，15名学生或一对一练习传球，或全员自由带球，或几人配合进行小比赛。“No, Don't do this”，课堂上的若昂注意力非常集中，看到学生动作不规范就会上前指导。若是学生很快理解，他会使劲地鼓掌以示鼓励，嘴里不断喊着“Good”。

或许是第一次接触“洋”教练，或许是足球



“游戏”有趣，每名学生在训练过程中都很兴奋。虽然语言不通，但经过翻译，学生基本都能明白教练的要求。1个多小时的训练，没有一位学生喊累。“这些足球项目都很有趣，感觉时间过得非常快，一点都不累。”训练完成后，上课的学生几乎异口同声地表示。不少孩子还感慨道，希望若昂能够多来几次学校。

“若昂的很多训练项目，我们都可以照搬过来，最重要的是，他的每一个训练项目都要求全员参与，可能以前我们在训练过程中会忽视场边的孩子，导致孩子注意力不集中。”寿昌初中足球教练方洪波从训练课开始便在场边观看，他认为，若昂的教学方式很科学，每个项目的指导都非常准确，这种形式上的改变和提升，对学生来说是非常好的体验。

在葡萄牙，几乎每个城市都有自己的球队，仅首都里斯本就有十多个足球俱乐部，足球已经成为城市的文化符号和象征。这里的人们，从小就跟着大人们去看球，在公园、操场、野外踢足球。

若昂，就出身于这个足球王国，他是里斯本青训队的一名足球教练。今年5月，若昂在我市部分中小学开始了他的足球教学，为我市中小學生、足球教练及足球爱好者们带来了一次“快乐足球”的体验。



足球王国的文化 带来“快乐足球”

作为本次若昂建德之旅的牵线人，应文华和章键是在葡萄牙生活的建德人。他们告诉记者，足球已经成为葡萄牙的一种标志，那里的足球氛围非常浓厚。“让若昂来建德，就是希望家乡的球迷和爱好者们有学习和交流的机会，就好比每次回家都带特产回来，我们这次把葡萄牙的特产‘足球’带回来了。”应文华说道。

若昂的中文翻译是来自寿昌初中的吴昊老师，他告诉记者，若昂是一位非常敬业的“足球老师”，为了更好地进行教学，他常常在凌晨3点多发来邮件，询问中国学生的特点，再根据反馈进行教案修改。而在生活中，若昂是一位非常善于观察和幽默的人。“为了融入中国，他在饭桌上开始学习使用筷子，每一道菜上来，他都会先观察其他人是如何夹的，然后再试着自己尝试。”吴昊说道。



若昂还将筷子与足球两者之间联系在一起，他表示，自己使用筷子就和我们踢足球一样，葡萄牙人踢足球，就像中国人用筷子。“我愿意尝试使用筷子，尽管使用起来很不方便，如果我用它夹到了我心爱的菜，这感觉就和进球是一样的。”若昂说。

给足球教练上课、观看中小学足球赛、指导业余爱好者踢球，若昂的足球教学“课程”已经过半。期待葡萄牙足球王国的文化，能够给我市足球爱好者带来一次别样的“快乐足球”之旅。

(记者 黄冰)