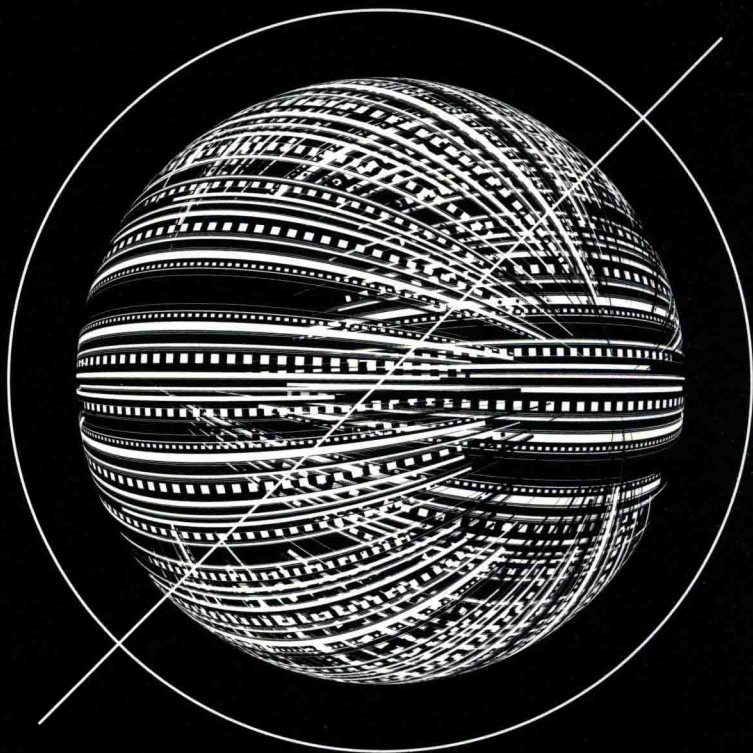


Nakamura
Shunsuke

中
村
俊
輔

Golden
Left
Foot



察 知 力

Free Kick

中村俊辅：
任意球大师的“察知力”

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

TH1
中村俊辅 著

足球
运动

中村俊辅：

任意球大师的
『察知力』

[日]

中村俊辅

著

Nakamura Shunsuke

逸宁

译

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

中村俊辅:任意球大师的“察知力”/(日)中村俊辅著;逸宁译.--北京:人民邮电出版社,2016.10

ISBN 978-7-115-42916-2

I. ①中… II. ①中… ②逸… III. ①中村俊辅—传记 IV. ①K823.135.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第155511号

内 容 提 要

本书为日本任意球大师中村俊辅回馈日本足坛的经验传承作品,作者以自身的国内国际赛事经历与任意球训练等珍贵的直接经验为基础,以通俗易懂的语言讲述了球场上用头脑分析与判断的重要性,即“察知力”。对职业足球运动员、教练员、体育爱好者、电竞选手以及大众读者而言,本书都能带来有益的启示。

◆ 著 [日]中村俊辅

译 逸 宁

责任编辑 武晓宇

装帧设计 broussaille 私制

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本:880×1230 1/32

印张:6

字数:112千字

2016年10月第1版

印数:1-4000册

2016年10月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字:01-2016-3965号

定价:45.00元

读者服务热线:(010)51095186转600 印装质量热线:(010)81055316

反盗版热线:(010)81055315

广告经营许可证:京东工商广字第8052号

站在巨人的肩上
Standing on Shoulders of Giants



iTuring.cn

第一章	迈向成功的必备能力——“察知力”	001
1.	MVP 与危机	002
2.	喜悦的终点	004
3.	羽毛未丰，不敢骄矜	006
4.	自满是魔鬼	008
5.	“自认为是匹千里马，然而伯乐却……”	009
6.	名落孙山的真相	011
7.	高中校园足球的沃土助我茁壮成长	013
8.	通过“思考”来弥补不足	016
9.	细节中的成长空间	018
10.	“均衡的综合能力”是尖刀利器	020
11.	“在世界级别赛事获胜的日本足球”	021
12.	希望自己成为帮助日本足球进步的试验品	023
13.	“察知力”是实现梦想的必备能力	025
第二章	磨炼“察知力”之路	027
第一节	足球笔记成就了我	028
1.	足球笔记让我受益匪浅	028
2.	逐个击破预设的目标	029
3.	十年树木，百年树人	031
4.	每当自己碰壁的时候，我就翻开过去的足球笔记	033

5. 记录下“经验”可以为人生节省宝贵的时间 034

第二节 深度钻研任意球的发现 036

1. 与强手交战，如何突破难关 036
2. 任意球战术中的察知力 038
3. 对我而言，足球既是爱好，也是特长 039
4. 反复训练和思考促使我的任意球不断进步 041
5. 情况并非永远相同 042
6. 自主训练的有效利用 044

第三节 “抽屉”数量决定自己的未来 046

1. 场上位置和职责要求的与时俱进 046
2. 可以准备多少“抽屉”？ 048
3. 高中时期亲自推开职业足坛的大门 049
4. 职业生涯的头一年深入观察一线队伍的前辈 051
5. 在高手云集的环境中压力尤为重要 053
6. 观察的宝贵机会 055
7. 特鲁西埃教练的执教体系 056
8. “无论什么位置，只要入选了 11 人的首发名单，你就应该站在球场上” 058
9. 心有灵犀的默契关系 060
10. 欧洲的踢球经历与“抽屉”的重要性 061

第四节 “碰壁”助我成长 064

1. 奥西姆教练麾下的首战——困境中的成长机遇 064
2. 只要积极努力，就会有所收获 066
3. 最糟糕的 2001 年 067
4. 伤病带来的转机 069
5. 只要踢好“快乐足球”就足矣 070

6. 落选世界杯大名单后的发现 072
7. 雷吉纳的“惨痛”经历 073
8. 越艰苦越要坚持 075
9. 碰壁其实没什么，只要跨过去就好 077

第五节 转会海外俱乐部的理由 079

1. 初次萌生“去欧洲踢球”的想法 079
2. 一帆风顺时往往暗藏危机 080
3. 在高手云集的环境中踢球的重要性 082
4. 起点越严酷，未来的可能性就越大 083

第六节 从意大利到苏格兰，我在海外乘风破浪 086

1. 为自己打上意大利的烙印 086
2. 恶作剧在外国同样备受欢迎 087
3. 积极融入异国文化圈 089
4. 在新的环境中绝不能吝惜得到认可的努力 091
5. 不久之后，我开始渴望属于自己的时间 093
6. 努力让同伴理解并给予自己独处的空间 095
7. 在海外效力有很多球场外的事要费心 096
8. 由雷吉纳转会至凯尔特人 098
9. 有较利用时间融入新环境 100
10. 面对环境的变化，最重要的是“认清自己” 102
11. 我离开日本是想体验遗憾的滋味 105

第七节 从任何教练那里都能学到东西 107

1. 如何成为经常被教练挑中的球员 107
2. 不要对教练不满，要察知自身有何不足之处 109
3. 特鲁西埃、济科和奥西姆，各有千秋的日本男足主帅 110
4. 迎合教练与理解教练是两回事 112

5. 把教练的话都当成是针对自己说的 114
6. 与特鲁西埃教练共度的4年光阴 115
7. 济科教练的信任和斯特拉坎教练给予的机会 116

第八节 从队友身上学到的东西 119

1. 首先要了解己方队友 119
2. 充分相信队友 121
3. 向同伴提出要求的时机和表达方式 123
4. 观察整支球队的11人 124
5. 竞争对手并非敌人 126
6. 嫉妒之心不会助人成长 127

第九节 不妥协的态度 129

1. 肩负期待时的苦楚 129
2. 如何应对左膝盖的伤病 131
3. 不能妄自断言“最佳状态”和“状态不佳” 133
4. 闹情绪是毫无益处的 134
5. “用行动说话”的影响力 136
6. 通过观察将自己的失败率降低到最小 138
7. 把无效时间控制到最少 139
8. 只要对未来有益，任何失败都是“成功” 140
9. 即使现在死去，我也没有遗憾 142
10. 拥有“满足感”是非常恐怖的 143

第三章 凭借“察知力”迈向未来 145

第一节 我心中的日本男足 146

1. 常怀“想让日本变强”之心 146
2. 完全不在状态之时正是发现新课题的良机 147

3. 不可单纯地等待教练的“指令” 149
4. “不可通用”的比赛价值 150
5. 拖着 31 岁的身体迎战世界杯 152
6. 如何度过未能入选国家队的艰难时期 154
7. 通过挑战与自己感觉不同的足球可以进步 156
8. 单凭“不惹恼教练的踢法”是成长不起来的 158
9. 彻底认清奥西姆教练所组建的球队 159
10. 日本足球赢得胜利所需要的是联动性 161
11. 面对困境的时候，球队需要团结的力量 162

第二节 老将的价值 164

1. 何时是我退役的时机? 164
2. 老将拥有年轻球员所欠缺的丰富经验 165
3. 准确定位自身实力，避免出现失误 167
4. 即便年老体衰也能坚守一线的技巧 169
5. 老将要凭借察言观色的能力磨炼自己 170

第三节 作为指挥者继续前行的梦想 172

1. 幼年与足球结下的不解之缘成就了今天的我 172
2. 指挥者的言语影响甚远 173
3. 对于想成为主教练的我而言，所有指挥者都是
学习榜样 175
4. 奥西姆教练的发言 176
5. 身体条件并不出众的我，为何能够在世界舞台觅得
一席之地 178

第一章

迈向成功的必备能力——“察知力”

1. MVP 与危机

2007 年 4 月，凯尔特人足球俱乐部在苏格兰足球超级联赛中成功卫冕，我也当选了苏超的 MVP。

为了出席这个隆重的授奖仪式，我特意跟别人借了一套晚礼服。大家在颁奖现场为我送上了很多祝福，然而我竭尽全力吐出那句“谢谢”，声音却极低。

那一年，除了最后一轮，我在各轮联赛都有出场，帮助球队完成了两连冠的伟业，而且我们的球队在欧冠赛场上首次亮相就打进了 16 强。在获得如此骄人战绩之后，我又当选了 MVP，这真是无上光荣。同时，我也向并肩作战的队友、在背后默默支持我的工作人员以及我的家人，再次表达了由衷的谢意。然而，笑容没有在我的脸上绽放。当然，场面上我还是勉强露出了微笑。

我并没有沉浸在成功的欢喜之中，因为“下赛季肯定十分艰难”的预感支配着我的情绪，为此我不得不做些准备。这是我对下赛季危机的察知与警觉。

在决定欧冠小组出线的关键战役中，我打进了多粒任意球，其中包括与曼联第二回合中打入的制胜一球（2006 年 11 月 21 日）。我

想下赛季大家会对我的任意球加强防范，在我触球的瞬间可能会有两名防守队员跑进球门。如果在我罚球之前，对手已经站在门线上的话，那么我可以放弃直接攻门，而选择与前锋配合的战术。不过，如果球门内有多名对方防守球员的话，那么我可能会增加瞄准球门上角的射门线路。因此，我必须开始进行以上情况的针对性训练……

那个赛季好不容易刚刚落下帷幕，我脑子里想的却都是这些问题。

虽然我获得了 MVP 的殊荣，但是摆在自己面前的挑战还没有终结。只不过是一个赛季结束罢了。既然我还要继续与足球为伍，就不得不看得远一点，提前做些准备。

这或许就是所谓的危机感。在察知未来和为之准备上绝对不可懈怠。对于我而言，这是一种非常自然的思维模式。因为如果不绷紧这根弦，就会被别人赶上甚至超越。

比赛也是如此。当裁判吹响比赛结束哨声的时候，胜利的喜悦让我内心雀跃不已。不过，只要回到更衣室，冲过澡或进行了例行的肌肉训练后放松下来，我的心绪也就完全平静了。泡在凯尔特人公园体育场（凯尔特人的主场球场）的巨大浴池中，很多时候我都是在进行自省：如果我把传球的时机稍微拖后一点，接球队员可能会更舒服些；只要稍微调整一下身体，视野可能就更广了。因此，我此时就会想到下周要加强这种训练，或增加自主训练的时间。

即使在比赛中攻入一球、情况如自己所料或发挥超常，我也会立即思考接下来的事情。一边察知自己的状况、队友的行动和对手的动向，一边思考自己该做些什么。采取必要的行动，继而让自己发挥得更好，带领球队赢取比赛的胜利，这些是我头脑中闪现的全部内容。

不过也有例外。比较典型的就是 2006-2007 赛季的联赛冠军总决赛，那场比赛于 4 月 22 日进行，对手是基马诺克足球俱乐部。

我们双方以平局进入伤停补时，就在比赛即将结束之际，我攻入了一粒任意球，进球后我兴奋地脱掉球衣，跑到了坐满球迷的看台下方。当时毕竟已经到了伤停补时阶段，而且那场比赛至关重要，关系到联赛的冠军奖杯。一般而言，像我这种中场球员很少能在这个时间段进球。因此，我当时没有抑制内心的狂喜，完全爆发了出来。其实，我也想过来个后空翻或侧翻的庆祝动作，不过恐怕还是不会出现那样的场面吧。

2. 喜悦的终点

2006 年 11 月 21 日，我们在主场迎来了与曼联的欧冠小组赛第二回合的比赛，我的进球帮助球队以 1:0 的比分险胜强大的曼联。胜

利的果实属于我们整支球队，特别是门将博鲁什扑出对手的点球后，我们全队团结一致，奋力拼搏。

这场比赛的结果改写了凯尔特人的历史，球队首次成功晋级欧冠的决赛圈。而且，战胜的对手是英超豪门“红魔”曼联。虽然胜利的喜悦格外令人激动，但是当我起身离开浴池，走向在采访区等候的记者时，就立刻冷静了下来。我反复琢磨着曼联的球队实力以及场上球员的高水平发挥。

当时我的头脑中只有一个念头，那就是要在欧冠赛场上走得更远些。

此后，在2007年2月与欧冠淘汰赛对手AC米兰的交战中，首回合凯尔特人在主场收获一场平局，第二回合在客场90分钟内未分出胜负打进了加时赛，经过120分钟的苦战，最终凯尔特人不敌红黑军团。不过，当时我并没有感到沮丧。虽然比赛结束之后我也曾一度为败局感到遗憾，但是我也高兴地看到了我们与米兰的差距以及自身与他们的距离。

在初次踏上欧洲大陆效力于雷吉纳的时候，我也曾与AC米兰多次交手。当时，在意甲的积分榜上我们分属于上游和下游。由于球队整体实力的差距非常明显，我们只能被动死守。即使在那种不利的局面下，我也在努力挣扎，大脑全速运转。

哪怕只有一次机会，只要能够保持足球向前传递，就尽百分百的努力争取进球得分。

然而，AC 米兰轻而易举地击垮了我。

我该怎么办？唯有察知未来，绞尽脑汁做好准备。

数年后，作为凯尔特人的一员再次与 AC 米兰交手，我认为自己比在雷吉纳的时候有了进步。虽然在球队实力上雷吉纳与凯尔特人存在一定差距，但是我做到了以前办不到的事情。这大概是因为随着各种经验的累积，自身增加了能够派上用场的“抽屉”¹，所以能够应付的场面也随之增多了。

3. 羽毛未丰，不敢骄矜

另外，经过 2007 年那场与 AC 米兰的交战，我又学到了很多新的东西。

当意识到自己存在不足之处时，想办法补足短处就可以了。这远比自己对自己的情况一无所知要难能可贵。或许有人会说“败局让人一无所获”，但我认为即使失败也是会有所收获的。

羽毛未丰，不敢骄矜。如果能够认识到自身的不足，发现一些问题，那将是一件了不起的幸事。因为若能克服这些问题，就又能

1 中村先生理论中的一个概念，见本书第二章第三节，“意思大致与从日积月累的经验中磨炼出的‘应变能力’相近”。

够“增加自己的抽屉”。可以说，我就是怀着这样的信念，来到了欧洲踢球。

2001年3月，作为日本国家队的一员，我随队与法国国家队展开了一场角逐。比赛场地是位于巴黎市郊圣丹尼的法兰西大球场。法国是1998年世界杯和2000年欧洲杯的双料冠军，可谓名副其实的世界第一球队。那场比赛赶上了当地降雨天气，我们在一场雨水战中以0:5的比分大败于法国。

我作为首发队员司职左路，然而整场比赛我没有给球队带来任何帮助。在泥泞的场地上，我连控球都感到相当吃力，但以齐达内为核心的法国球员却踢得轻松自如。面对大败的结局，赛后我感到非常郁闷。“我在比赛中到底干了什么？”我曾因为在国家队踢的位置与在俱乐部中的位置不同而感到苦恼，因为我在J联赛¹中踢得很好，而在国家队却被安排到了左路。但是当时已经不再是能为这种小事而苦恼的时候了。如果一直毫无起色，我就将成为主教练的“弃儿”……我的内心充满了这样的危机感。

于是，我决定前往欧洲发展。很久以前我就树立了这个目标，心想将来有一天我要在欧洲踢球。但是，目标不能一直停留在想的阶段，必须付诸行动。

1 日本职业足球联赛。

4. 自满是魔鬼

“被教练遗弃”的危机感我一直铭记于心。当然，现在也是如此。不被教练重用的原因会因每次面临的情况不同而异。于我而言，如果有一天我失去了这种被遗弃的危机感，那么我的足球生涯就结束了。不过，我觉得自己的这种意识是绝对不会消失的。

之所以会拥有这样的心态，是因为过去的教训告诫我，人无远虑必有近忧，我并不想重蹈覆辙。

因此，我一直都在关注未来、观察当下，搜寻周围的潜在信息，察知自身的不足，以便未雨绸缪。这种想法并非我有意为之，而是自然形成的。这是中村俊辅与生俱来的本能。获得 MVP 领奖时的我笑不出来，或许就是出于这个理由。

碰壁的时候，我会保持冷静，泰然处之。无论多么困难，我都不会选择逃避，也完全不会产生逃避的念头。因为就算撞得头破血流，也能从中吸取“血”的教训。

当我首次踏上欧洲的土地效力于雷吉纳的时候，没能在那里“开花结果”，却碰了不少壁，但那些遭遇让我进步了很多。

正是因为有过那样的经历，我才获得了多项 MVP 的殊荣，得到