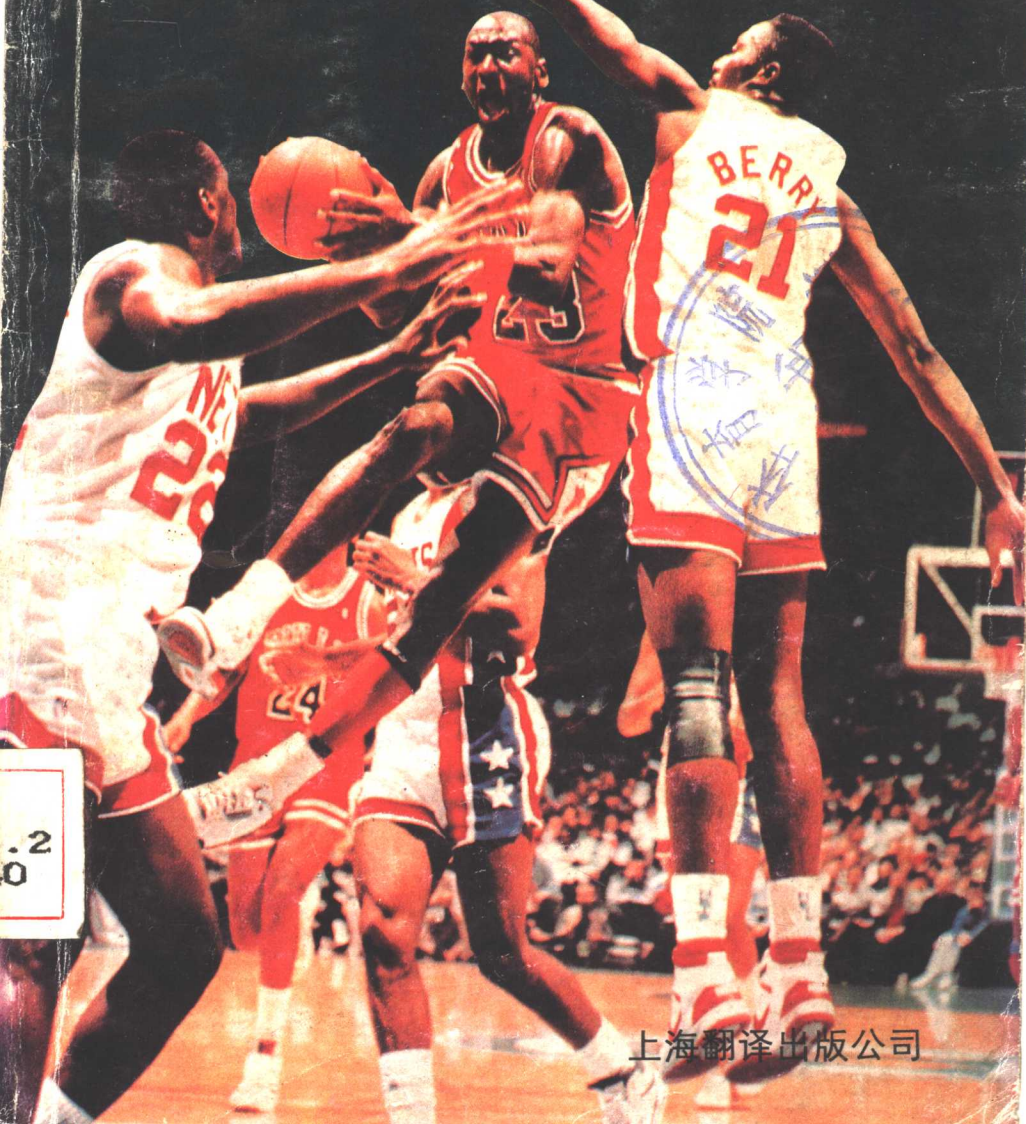


籃球教練員的藝術



(美) 杰克·拉姆齐
约翰·斯特朗



·2
0

上海翻译出版公司

篮球教练员的艺术

〔美〕 杰克·拉姆齐 约翰·斯特朗 著
刘 云 译 邵冠群 贾钦昇 审校

上海翻译出版公司

篮球教练员的艺术

(美) 杰克·拉姆齐 著
约翰·斯特朗

刘 云 译

邵冠群 贾钦昇 审校

上海翻译出版公司

上海市复兴中路 597 号

邮政编码: 200020

新华书店上海发行所发行 上海南华印刷厂印刷

上海沪江电脑科技排印公司排版

开本 850×1156 1/32 印张 5.25 字数 100,000

1990 年 2 月第 1 版 1990 年 2 月第 1 次印刷

印数 1-5,000

ISBN 7-80514-696-2/G·202 定价: 3.95 元

作者介绍

杰克·拉姆齐，国家篮球协会冠军，波特兰开路先锋队教练。以前曾执教费城 76 人队和布法罗勇士队，来国家篮球协会前拉姆齐曾在圣约瑟夫学院任教 11 年。

在拉姆齐任职期间，圣约瑟夫学院所赢的比赛比其他任何主要的学院队都多。

在他当主教练的 21 年中，拉姆齐只有两个比赛季节未得奖。拉姆齐在圣约瑟夫学院时所作的第一本书《紧逼·篮球》是一本倍受器重的教练教课书。

费城的一个体育记者曾这样描写拉姆齐，“在任何体育项目中，几乎没有一个教练能象他那样鼓励他的运动员。”

拉姆齐能使他的运动员发挥出最好水平。《篮球教练员的艺术》一书就揭示了他这种才能的源泉。

约翰·斯特朗是在南伊利诺斯州长大的，他现在住在俄勒冈州的波特兰，他为俄勒冈时代杂志写体育专栏。

介 绍 与 感 谢

我一生中大部分时间都在思考教练工作的含义。我相信现在我已了解了做好这项工作的许多要素。人们对教练应当做什么普遍存在的误解使我感到很不安，因为它使正在增长着的大量篮球爱好者们不能全面地欣赏比赛。我得设法予以纠正。观众观看比赛，但毕竟只有极少数人懂得，一支球队怎样才能打好球。一支好的球队打起比赛来配合默契，攻守适当，看起来必定相当精彩。球打得巧妙看起来几乎毫不费力。五个人各自的意愿要融合为一个整体，以一个目标打球——那就是争取胜利，然而又得靠各自充满信心地发挥。一支好的球队打球看起来很轻松，但这后面往往积累着许多时间的演练。我要将你们带到幕后，去看看导致比赛进入高潮的是些什么。

我酷爱篮球比赛，而且希望看到能尽量打好。这只有当一支球队在教练的带领下，对他能做什么以及对如何完成其意图抱有一种清楚的概念时才能做到。虽然球队都有各自的特色，但这决非是轻而易举可以达成的。一位成功的教练，不管他教的是什么招式的打法，总会赋予其球队以独自的特色。教练是球赛中所发生一切的缔造者。

然而，《篮球教练员的艺术》既不是一本标着“Xs”和“Os”等攻防记号的书，或者一篇打篮球战略方面的技术论文，也不是指挥打球的规则。确切地说，它是一篇教练方法的文章，就象一门综合的人类艺术。教练构思出一些观点，把它们传授给他的运动员，并通过他们设法去实现他对比赛究竟该怎样打的设想。这一切是怎么做到的——我是如何学会的——这正是我想要在本书研究的主题。我自己的教练生涯使我经历了从中学到职业篮球各种水平的比赛。我想重温这段旅程。在这段旅程的每个阶段，我始终在研究着篮球比赛。全国篮球协会的运动员虽然是世界上最优秀的，但全国篮球协会作为整体而取得

成功的因素，则是和其他任何地方都一样的。一个教练的观点在任何场合都要以一个唯一严格的标准来判断：是不是它们造就了获胜的球队？

1977年波特兰开路先锋队赢得了国家篮球协会的世界冠军。在这个过程中，他们采用了我过去老是希望看到的那种打法。这是一段令人十分满意的经历，也正是我所要分享的。我希望本书的每一位读者，不管是运动员、教练员，还是球迷，都能从了解我做的一些工作里享受到我在做这些工作时所享受到的那么多乐趣。

我要衷心感谢约翰·斯特朗的娴熟技艺及他的智慧与勤奋，是他把大量富有意义的材料整理得井井有条。但愿他在轶事说明中所作的努力，能为这项工作带来一种更活跃的生活气息。

我还要谢谢萨迪·塞荻罗，她录下了几英里长的盒式磁带，在这些磁带上录有令人心烦意乱的嘈杂背景，有飞机引擎的轰鸣，交通的喧闹，电话和门铃的蝉鸣及狗的叫声，使她感到幸运的是，所有这一切还好没有发生在同一个时间。

我要感谢比尔·赞文在这里为描述打篮球的理论所作的既清晰而又精确的说明。

我特别要感谢我的“开路先锋队”队员们，他们精确地执行了我的比赛方针，我还得感谢他们，是他们的作为使本书成为一篇娓娓动听的故事。

最后，我要感谢杰克·麦克尼、朗·卡尔普和比尔·斯康尼，是他们参加了先锋队之路的开拓，他们的平易协作精神使我们获取国家篮球协会桂冠所要走的漫长旅程缩短为快速冲刺。

目 录

第一部：做好准备	1
第一章：来到波特兰	3
第二章：学习打篮球	16
第二部：教练员的艺术	33
第三章：集体运动	35
第四章：拉姆齐篮球	64
第五章：参加全国篮球协会的联赛	125
第三部：冠军赛季节	141
第六章：组建开路先锋队	143
第七章：赢得冠军	155

做好准备



第一章 来到波特兰

“还有件事，教练员。”

“什么事？”我问比尔·沃尔顿。他不舒服地在座位上转动，企图减轻一些左臂上裹着的石膏的压力。

“别以为我们什么都懂。”他劝道。

再也没有比比尔说的话更使我感到高兴了。每个教练员都爱听到他的运动员们虚心地承认自己有不足之处。然而，我想不出在国家职业篮协里还有谁会说出象比尔这样的话。他认为所有开路先锋队队员，包括他自己在内，都需要进行正确的篮球基本技术的基本训练。我想这是出乎意外的，最有天才的篮球运动员之一居然对我说，他和他的队友们将通过球赛最基本方面的训练而获得益处。这真是一个好的预兆，一个美好的前景展现在我的眼前。

我离开比尔家的时候，感到洋洋得意。我的思想正在疾速向前地考虑着我的新队将需要的训练计划和训练项目。我在昨天刚被任命为波特兰开路先锋队的教练，也是在俱乐部六年历史中的第五位教练。会见沃尔顿是我做的第一件工作，他是个年轻的中锋，因在职业篮协最初两个比赛季节中受了伤，前途显得有点黯然失色。他是我要调集的主要队员。他的防守、抢篮板球和传球能力，对我要参加的比赛获取成功，具有决定性的意义。我已经简要地向比尔谈了我打算采用的一个“跑动进攻”的轮廓，描述了我们将采用的基本进攻战术。我告诉他，我们将用“跑动掩护”，即在快攻中边锋在行进间的基本交叉。比尔向我投来一道疑惑的目光。“一个跑动掩护，跑动掩护是什么？”我告诉他，一个跑动掩护，是在三对三的快攻进行当中，一个边锋横穿过禁区去为场地对面的边锋做掩护的一个动作。比尔漫不经心地点点

头，表示他已明白我所描绘的东西了。一年后，比尔在“先锋队”选拔新队员野营训练中观察了一段时间以后，对于球队的前景才有了和我同样的看法。“我不信这些家伙会不懂一个该死的跑动掩护是什么。”回忆起我们的第一次见面，我忍不住笑了。



比尔·沃尔顿是我要调集的球队的核心。

比尔对我为他设想的比赛计划中他所担当的角色了如指掌，并且也很喜欢。我对他讲了我们所需要的运动员类型——快速的后卫，一个快速的矮前锋，一个善于抢篮板球的高前锋，当然，还需要一个象比尔那样的中锋。我们还未拥有全部这样的运动员，但我想我们是能够物色到的，比尔表示同意。我们俩对先锋队能成为一个优胜者充满信心。比尔的左臂在那年夏初上了石膏，医生用外科手术将一枚螺丝

钉入了他的手腕，去帮助愈合一根被折断的骨头。他向我保证，一旦石膏拆除，他将立即开始按照我们跑动进攻的要求来训练。到八月中旬的时候，比尔一天已经跑八英里了。

在我刚当上先锋队新教练的那些日子里，比尔不是我所碰到的唯一的运动员。我把比尔看作是同伴中最主要的队员，他的队友们也是这样，后来他当了队长。赢得篮球比赛的队都是依靠集体的，在先锋队第一次夺得冠军的时候，十二个队员个个都是主力队员。我在工作的最初两周里，同大部分队员谈了话。我问他们每一个人，这个球队以往为什么没能取胜？要使这个球队成为优胜的队又必须做些什么？我也要多了解一些每个队员的情况；我很感兴趣地会见和他生活在一起的人们，发现他们其他的爱好和他们珍视的那类事物。我和他们之间所进行的谈话是有意义的。

我所问的问题得到各种不同的回答，这些回答使我了解到，这个队对于必须去做的事缺乏一个明确的观念。有几个队员认为，队员受伤——特别是沃尔顿的受伤——使球队不能获胜，有一个队员则认为，是因为队员没有配合好。又一个队员注意到球队争论太多，他也有和这相同看法。还有一个队员认为，以前的教练伦尼·威尔肯斯对他们的要求不够高。虽然这些回答反映了这样那样的问题，但队员中存在一种共同的想法，那就是这个球队还有潜力，可以赢得胜利。

我对其他队员也作了观察，象我对沃尔顿一样，看了他们在我要打的比赛中表演的角色。我告诉他们在进入秋季训练营以后他们可期望些什么，我还向他们描述了我们在训练阶段将进行的日常工作。最重要的也许是我站在对方教练的立场观察他们打球的情况，并给他们每个人作出坦率的评价。我要按照我的想法向他们提出可能改进的建议，然而，我也同样有兴趣察看他对批评的反应。一些把自己的缺点归咎于队友，或者教练的运动员，对比赛往往持轻率的态度。只有那些能够认真接受批评，能承认打球中弱点的运动员才有可能提高。对于在最初的那些访问中，我从许多队员处听来的一些意见，我是很喜欢的。当我对于这个球队能够取胜的信心不断增长的时候，我的思想一再回到了和比尔·沃尔顿的那次叙谈上。

我了解拉里·斯蒂尔是一个不知疲倦的选手，是一个献身于球队的运动员。他不仅能打后卫，而且也能打前锋。在与拉里对阵的队里当了几年教练后，我一直指望他能来我队里。他欢迎我来波特兰时是那样的热情、友好，证实了我对他怀有的良好印象。因为他有速度，因此我打算让拉里打矮前锋为主。作为一个经受了多年失败和挫折的开路先锋队队员，斯蒂尔很快就同意，我所设想的比赛计划确实有希望迎来一个胜利的季节。拉里·斯蒂尔情愿放弃他原来打的后卫位置，而去竞争阵容里矮前锋位置。这极大地增强了我对他个人和作为一个运动员所抱有的好评。当我和他讲话的时候，我对开始的阵容安排确实还拿不定主意，但是我确信，拉里无论最后打什么位置，都一定会作出他最大的努力的。

我对劳埃德·尼尔也怀有一种同样的敬意。劳埃德作为一个高前锋，有惊人的速度，他盼望着打跑动进攻。在我所构思的计划中，劳埃德在队里打高前锋和替补中锋的位置。他对这两个位置的任何一个都感到满意。我明白，劳埃德也象拉里·斯蒂尔一样，为了夺取球队的胜利，将毫无保留地贡献出他的一切。

最初的两周结束时，我已经和六个住在波特兰的开路先锋队队员谈了话，并坐飞机去了洛杉矶，同其他几个队员也谈了话，还花几小时时间重看了过去比赛阶段的影片。然而，不是所有这些队员都能在先鋒队的计划内一显身手的。

西德尼·威克斯和杰弗·皮特里两人都卷入了契约的争端。对于自己的契约难题是否能解决，他俩都不抱希望。我不关心他们要求多少薪金，我也不想以任何方式卷入和他们的谈判。但是我要运动员们在九月份野营训练开始的时候都签好合同，并且处于良好的状态。皮特里除了契约上的争论外，为了保持最佳状态，他还需要做膝部外科手术。他在签订一份新的合同以前，是不愿做外科手术的，而且他也不会再在合同上签字，因为合同没有满足他提的要求。解决这个问题的前景似乎很暗淡。

威克斯也感到他有权得到更多的钱。他还向我暗示，先锋队现在给几个运动员的钱超过了他们应得的。好象给他的队友们过高的报酬

还不够，先锋队给两个教练（我自己和被免了职的利尼·威尔肯斯）工资，竟然也触犯了西德尼。他声明说：“那些就是可以给西德尼·威克斯的钱。”这个问题我思考了很长一段时间，很清楚，在威克斯眼里，我的工作是不值多少钱的。

皮特里有可能签订合同，并且以良好的状况进入野营训练，可我对此并不感到高兴。我也担心威克斯，他似乎是真的不再有热情为波特兰的另一位新教练打球了。在和开路先锋队老板拉里·温伯格，总经理哈里·格利克曼和运动员人事管理司徒·英曼一起开了几次会以后，我们决定将这两个运动员一起处理。

结果，当比赛季节开始的时候，我所继承的花名册上的十二名队员只剩下了五名：比尔·沃尔顿，莱昂内尔·霍林斯，劳埃德·尼尔，鲍勃·格罗斯和拉里·斯蒂尔，其他的队员是接下来几个月里来到一起的——通过进行交换和自由转让代理处，正规的国家职业篮协的选拔和美国职业篮协解散的队员选拔的。为了要打好我所要参加的比赛，我已经找出了还需要改进一些地方。现在的工作是要去招运动员。



莱昂内尔·霍林斯的速度使其成为一个顽强的防守者。这里是他在后场与查理·斯科特相遇。



当斯科特运球向边线突破时，他以快速的移动，恢复了他的防守位置。

要把开路先锋队改造成我所期望的球队，第一个目标就是物色在后场快速奔跑的运动员。我知道霍林斯具有打紧逼防守和跑快攻的能力，这两点正是我要教的比赛的最基本的东西。霍林斯是一个谦逊的运动员，并已很好地通过了新队员的试训期。在夏天他心甘情愿来波特兰观察我们的新队员野营训练，这给我留下了深刻的印象。他对练习很认真，能很明智地探询我正要干的事。莱昂内尔也到洛杉矶来了一个星期，和我们的新队员一起训练。在国家职业篮协里很少有老运动员愿意象莱昂内尔那样放弃他们夏天的时间。但是除了霍林斯以外，我们还需要得到帮助，因为新来的三个人中，没有一个人以前曾在同一个后场上打过球。

戴夫·特瓦齐科原先在 1972 年就被先锋队选中了，但他宁可替美国职业篮协的弗吉尼亚侍卫队打球。当侍卫队垮台时，他才和先锋队签订了合同。波特兰的球迷们看到自己所热衷的球队在初步的人选方面有点含糊，他们还是采取了容忍的态度。几乎没有什么观众猜想得到特瓦齐科是个很好的很全面的队员。戴夫可以——也能够——切入，在场上投篮的命中率高，顽强地防守和及时地传球给摆脱了防守

的队友。

可是，当我来到先锋队的时候，我对戴夫却不太了解。他在我参与工作前就已经签好了合同。不过司徒·英曼对他倒是很了解的。“他正是你要的那类运动员”，司徒说。“你将来会喜欢他的。”结果证明司徒的话是对的。我第一次看戴夫打球，可不是这么想的，但是他在秋季野营训练时证实了他自己。戴夫有不寻常的球场意识，特别是凭他的本能离开他邻位的人去断截对方的传球。随着特瓦齐科和霍林斯的出现，我相信先锋队终于有了两个能做紧逼防守，能控球，又能打快攻的后卫。

通过每年国家职业篮协对学院运动员的选拔，我们获得了约翰·戴维斯。在选拔前，我曾向司徒·英曼讲述了我想要的后卫类型。他只想了一会儿就说：“你讲的正是约翰·戴维斯。”我知道约翰·戴维斯是个有名气的快速度小个儿后卫，还有很好的弹跳力和为队里打球时的一股献身精神。但是我却从没有看过他打球。司徒说他是没毕业就参加选拔的，当时他是代顿大学三年级的学生。他确信戴维斯是我所要的人。杰克·麦克尼曾在奥运会的选拔赛上看到过戴维斯的表演，他的看法同司徒的看法一致。“当我们挑选的时候，是否会得到他呢？”我纳闷地说。波特兰在1976年的选拔里有第五位的挑选权。司徒的第二个回答象他第一个回答那样快。

“我认为在第二轮时我们将能得到约翰。”

我把那句话仔细地考虑了一下。“可是司徒，”我说，“我们最需要的是后卫。如果约翰·戴维斯正是我所讲到的家伙，那我们千万别失去他。”可是司徒有他的策略。

沃利·沃克是他推荐第一个吸收的队员，因为司徒确信沃克是不会持续到第二轮的。尽管沃利是一个前锋而不是后卫，但我们将考虑第一个挑选他，因为他有非凡的潜力。在第二轮里波特兰另外还有第三位和第五位的挑选机会。我们在最初两轮的选拔里有三个目标：沃利·沃克，约翰·戴维斯和一个高前锋。结果，挑选他没什么困难；当轮到我们挑选时，他在那里，这样我们就选了他。接着这场喜剧就开场了。



我很高兴地获悉，戴夫·特瓦齐科有卓越的突破上篮才能。