

南斯拉夫国家队教练 乔西奇来华讲学资料

1985·3·1——11·杭州

浙江省体委训竞三处整理编印
科 研 所

一九八五年五月



说 明

世界著名篮球中锋、现任南斯拉夫国家男子篮球队教练乔西奇，应邀于八五年三月二日至九日在杭州市对我国男子篮球队进行了训练指导和理论讲课。此外，他还利用晚上的时间与部分教练员、科研人员及国家队的队员们一起座谈，广泛地讨论问题并解答大家的各种提问。

乔西奇教练对于篮球运动有着十分深刻的理解和长期实践的丰富经验。他的热情认真的态度，一丝不苟的作风，赢得了参加训练班的全体代表的一致赞扬。他的讲学，使大家学到了当代篮球运动的许多新鲜知识，受到了深刻的启发和极大的教益。它必将进一步地改善我们的训练工作，必将促进我国篮球运动技术水平的提高。

这本讲义是根据乔西奇教练的讲课、训练课和座谈会的记录整理的。在整理的过程中，我们努力遵循反映原意和原话这两条宗旨，即力求准确地表达讲学的原意和在文字上尽力保持其原有的语言风格。具体的方法是：1.将全部内容分为理论课与训练课两大部分。2.为便于阅读，特将理论课部分分为十四个专题，并对前后重复或过于分散的内容，进行适当的合并和删节。3.凡座谈会的内容与讲课内容有联系的，基本上归并在理论课部分里。4.训练课部分以训练日期的前后为序。

由于我们的水平有限，而且也没有经验，有些示意图画得不够准确，谨请原谅。对于整理和编排上的各种缺点和错误，敬祈批评指正。

浙江省体委 训竞三处 整理小组
科 研 所

一九八五年四月

目 录

理 论 课

一、现代篮球运动的方向与我的成长·····	(1)
二、训练计划大纲·····	(2)
三、我是怎样准备南斯拉夫的训练计划的·····	(7)
四、首先的问题是攻击力的问题·····	(11)
五、中国队应注意八点·····	(12)
六、投篮·····	(14)
七、中锋的进攻·····	(15)
八、中锋的防守〈一〉·····	(16)
中锋的防守〈二〉·····	(18)
九、拼搏·犯规·掩护·····	(20)
十、关于利用合理的身体接触的动作技巧·····	(22)
十一、对中国男篮教学比赛录像的分析讲解·····	(24)
十二、青少年运动员的训练及高大队员的早期选拔·····	(27)
十三、女运动员的特点和训练·····	(28)
十四、答中国教练员问	
进攻方面·····	(29)
心理、意识、战术训练方面·····	(30)
其他方面·····	(31)

训 练 课

一、3月2日 上午训练课内容·····	(33)
二、3月2日 下午训练课内容·····	(37)
三、3月4日 下午训练课内容·····	(38)
四、3月5日 下午训练课内容·····	(40)
五、3月6日 下午训练课内容·····	(42)
六、3月8日 下午训练课内容·····	(45)
七、3月9日 下午训练课内容·····	(47)

一、现代篮球运动的方向与我的成长

我认为现代篮球运动的趋势有可能向错误的方向发展，这是因为我们都受美国篮球运动的影响，认为美国人干什么我们就应当学什么。当然，在美国有成千上万的教练员，大量的资金投入篮球项目中去，美国的篮球独占了鳌头。象我们南斯拉夫和中国队应该向美国学习。但这不应是美国人干什么我们就学什么。首先，美国的运动员每天只训练一次。他们的制度使他们只能每天训练一次，因为他们有赛季的问题。我们尊重美国这样做，但并不意味着这样做就是很好的了。第二，美国运动员变得更高大强壮了。他们选拔高大、快速的运动员，但没有什么文化。这与十五年前美国运动员的教育水平比较高、智商也比较高、都较有经验是恰恰相反。美国当代的运动员在成为职业运动员以前必须掌握很多东西，需要教练的时间比较多。可是，这就难了，因为他们没有那么多的训练时间。

去年十一月，我到美国访问，与印地安那州立大学队教练，即也是第二十三届奥运会美国队的教练巴比·拿依，与旧金山大学队教练，即也是1960年罗马奥运会美国队的教练比德·纽威尔进行了谈话。其中我们也谈到了关于篮球运动发展的趋向问题。我告诉他们：“你们有很大的麻烦”。美国的这些名教练员知道很多东西，但是运动员却由于时间的限制只能接受其中的一部分，这样，教练员的训练内容就得舍弃一部分，只保留能教的那一部分。

但是，削减训练内容的方法是不适合欧洲队和中国队的。因为我们有时间上的保证。我们的队员的来源也有很大的选择性，我们可以得到我们所需要的。

因此，我认为篮球运动朝着两个不同的方向发展，而在这两个方向中，美国所采用的方法和其他队所采用的方法都可以达到同样的目标。这就是我们在谈到篮球中锋时所涉及的问题。美国朝着选择高大、强壮的中锋，具有良好的弹跳力的方向发展，以求得分。而我们可以采用不同的方法去训练我们的中锋。队员不必象美国的那么高大，也不一定老靠那么好的弹跳力。如果有更多的技术，他们也可以对付那些美国中锋。因此，我很快地回到了我是如何成长的这个问题上来。

我是在一个名叫严德尔的、美丽的、只有三万人口的滨海小城市长大的。那里的人喜爱篮球，也常常谈论篮球。我在十一岁时即开始接触篮球了，当我十六岁，就成为这个市队的队员。虽然那时我上场打球的机会很多，但却不是最先上场的队员之一，因为我太年轻了。我记得1965年，那时我还没有进入市队，我们那个小城市的球队夺得了南斯拉夫的全国冠军。那时我们队内中锋最高的也就是1.94米或1.95米。但是我们有四个非常杰出的后卫。而被我们打败的对手中却有两米多的中锋。

最早我打球时是后卫，后来长高了，打后卫觉得个子太高了，结果就把我放在中锋的位置上。这在当时对我来说打中锋就感到太简单了。当我17.8岁的时候，无论是参加欧洲或是世界性的比赛，我就成为最先上场的队员之一。我可以打中锋，也可以打各种不同位置的高前锋。

我是先了解篮球而再打篮球的。我从7.8岁就看打篮球，以后逐步理解了篮球运动的规律。这个对篮球运动的理解是很重要的。我曾专区篮球协会的主席，夏令营时经常和小孩在一起。每当夏令营，美国的教练就来了。小孩有男的、有女的，我们把他们分成若干组，每组六个人。那时如果彼此比赛的话，美国教练带的那个组不一定能赢球。但他接过了这个

队后，就教这教那的去教他们，而我们的教练却不教，打球非常放松。过了一、二个月以后，美国教练训练的小孩就经常可赢二十分。这是因为美国教练在传授知识。为什么美国队员对篮球运动的理解比较深刻？问题就在这里！我真正学习篮球也是到了美国以后。在欧洲，认为身体训练是基础再加上打球的经验，但没有篮球知识作基础。假如把身体训练和经验建立在知识的基础上，就会产生一个强大的队。反之，就只能象病人一样，时好时不好的。我们南斯拉夫队在欧洲或其他国家比赛，是经常取胜的，这是因为我们具有对篮球运动理解较为深刻这样的条件。所以，当球赛进行到紧张的时候，我们就能因此而经常取胜。

以后再和同志们谈我的成长中如何在美国得到经验以及其他问题。我觉得在比赛紧张、比分接近的情况下，取胜的因素还有动作自动化的程度。良好的投篮动作应该成为一种习惯，完成动作不需要想，对你来说是丝毫没有压力的，接球以后是投还是突，那时你是不必加以考虑的，因为你的动作已经自动化了。

二、训练计划大纲

我带来了我在阳百翰大学学习期间第四年赛季一个半月的训练计划。（是十月十五日赛季开始时的计划）在美国，大学队都有相似的计划。我随身带来，这样可以提醒我美国队是这样训练的。

每个教练员要有篮球指导思想，从开始到结束干什么，都要一条一条地写下来。假如我这个队今年度主要要解决投篮问题的话——象我以前所带的青年队这样的情况，那就是投篮——那我就把机动的时间都用来做投篮的练习。

第一件应该了解的是你的队员有多大的能力，在这个基础上使队员更快速地进步，力求事半功倍。我在去美国以前，我在南斯拉夫学打球，就只会一个训练方法，就只会一个较简单的配合，（其实那时我们可以学得更多一些）就到美国去了。在美国的一个半月时间内，我学到了比在南斯拉夫、在欧洲学的二十倍那么多。我看到了教学方法的不同，这是因为美国队的队员在中学生时就开始训练。

但是在南斯拉夫，我们也有自己的有利方面。我们的身体训练部分比美国多，我们高大，强壮，有进取心，而且能拼。在任何条件下，我们都准备好去参加任何一种比赛，这就是我们的优势。所谓篮球运动所须具备的条件我们并不具备，但我们照样参加比赛，而且赢球。1968年我们胜了61场，只输了2场。就是跟美国奥林匹克队打，在美我们输2场，但到南，我们又赢了2场。我喜欢采用欧洲式的训练方法，不是所有的每件事都重要，不同的一点是我们训练的强度大，我们运动员推进快，投篮快。就是这个原因，虽然我们队掌握的技术并不很全面、很理想，但那些不会的东西对我们并没有产生多大影响。就好象是汽车，只要引擎好，其他油漆、装饰等并不影响它跑得快。

所以，在制订训练计划时，我把身体训练放在最主要的部分。

在欧洲，在南斯拉夫，包括在座的都注重力量训练。美国约翰·伍登的著作《我不用力去训练我的队员》在美国还作为体育系的教材，而实际上他的副教练说队员是在训练力量的，只不过他不知道罢了。

在训练季节开始以前，（如奥运会比赛前一个半月至二个月）就把队伍拉到山里去。正因为在山里的体力练习，才避免了在比赛中的伤害事故，也使在比赛中感到更有劲了，也可跟对手在篮下抗衡了。

第二点就是抓投篮。

这就是我们南斯拉夫队培养队员的方法。

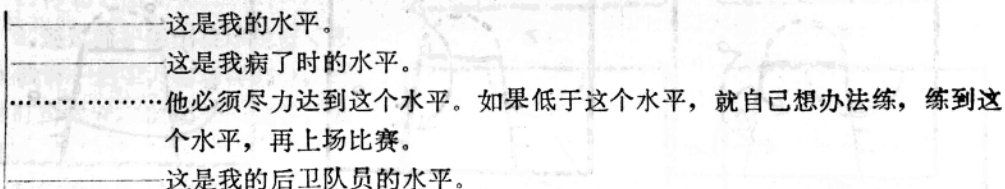
当然应当加上对篮球运动的理解。不是说教练员应该掌握多少战术，更重要的是运动员本身对篮球规律的理解。

赛季以前的训练主要是使运动员在各方面达到一定的水平。不管是准备大型的比赛还是一个长期的训练计划，不同的运动员应当有不同的奋斗目标。例如有些队员老是训练量很大，结果垮下来了，这样还不如给他练比较少点的冲刺练习，弹跳训练就练爆发力。这样的训练，量小而强度大，效果也会好一些。因此，区别对待要特别注意。

这些就是我们主张的办法。我也同意美国百明翰的训练方法，但还有些不同的训练手段。有些超级明星，他们之所以有这样的表现，是用不同的训练方法练出来的，用同一方法当然不行。

但是，不管他是怎样的“明星”，要连续地冲跑四十分钟是不可能的。篮球运动中不会休息很快就垮了。我二十四岁从美国回来，既是运动员又是教练员。在我到该队前有十八名队员，但上场打球只靠其中的五、六个人。除此之外的其它人是经常变换的。我当教练后，当时把技术虽好，但不能与场上其它队员步调一致的后卫换了，我们就打全场紧逼，必须是永远处于颠峰状态的体力。谁累了，谁就下来；主力病了，新队员来打，打得不好，我们也换新队员。就这样频繁地换，改变了只靠五、六人打球的状况。

在比赛中如何使用队员这个问题上，我在队里还有一定的尺度。如：



由于有了这个，所以在整个赛季里，有些队员练得很多，但上场打球却不很多。当我们在意大利时，很多队员抱怨我：有些练得少打得多，而有些却练得多打得少——付出的多，得到的少。我就对他们说：我有篮球知识，就可使我在较短的时间内能掌握你要用较长的时间才能掌握的那么多的东西，这是一种高级劳动，自然是练得少打得多。正如你要是个普通工人的话，就干得多，拿得少，而你要是个知识分子，就拿得多。约翰·伍登的训练方法与百明大的训练方法不同之点也就在这里。

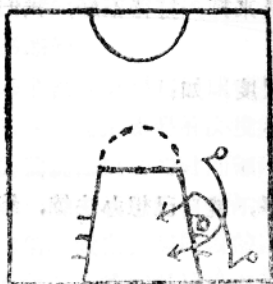
约翰·伍登是很著名的教练，美国有很多非常著名的篮球运动员出自它的培养。它可以把本校的学生组织起来，成为两个职业队，笃定在世界上取得冠亚军。但百明大只有一个队员是打职业队的，它的缺点就是对所有的队员都用同样的训练方法，大锅煮。百明大跟队员说：“你要是换一种方法，那你就走你的，我换新的。”在欧洲，在这里，用这种方法是不行的。

美国教练要求队员应以100%的努力打球。但是，如果分子是零的话，其结果还是等于零，所以，根本的问题是把所有队员的基础提上来。达到一定水平以后，训练就要区别对待了。我在制订计划的时候，对于能打40分钟与只能打10分钟的队员就是区别对待的。要培养一个神投手，就需占用很多的训练时间。

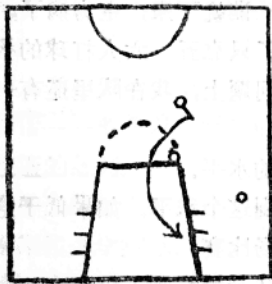
在身体训练的基础上，进行这个训练计划。这是：

阳百翰大学篮球训练提纲 1972年10月16日

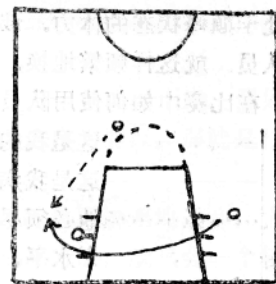
- 3:30 准备活动: (1)传接球。(2)跑、投篮。(3)外线交叉8字传球。(4)柔韧。
- 3:40 投篮: (1)一般性投篮练习。(2)先一腿后撤一步,成姿势稍高的弓箭步,再并步跳投。(3)移动接球投篮。(4)移动接球运一次球急停跳投。
- 3:55 个人训练: (1)讲解。(2)防守撤步练习。(3)纵击场运防练习(肩顶着的防守)。(4)偏向一侧的防守。(抢先防守,破坏接球,半场1对1)
- 4:25 半场4对4练习:(协防练习)。
- 4:30 快攻: (1)快攻意识。(2)3人快攻。
休息一会,喝点水。
- 4:45 投篮: (1)并步跳投。(同前面投篮(2))。(2)两角移动接球投篮,(3)罚球。
- 5:00 进攻训练: (1)进攻意识的培养。(讲解)(2)带球移动与不带球的移动。(熟悉路线)(3)后卫配合练习。(4)4人配合练习。
- 5:30 一对一全场紧逼,二对二全场紧逼。
- 5:40 身体训练: 全场折回跑×6次。(一般每次20秒完成)
- 这就是一次训练课。



图一



图二



图三

我在训练课中的大致安排是:

前30分钟是个人练习与个人拉长韧带的练习。

第二个30分钟练习基本功。

接下来的20分钟结合个人特点练习。

再接下来的20分钟是分小组练。

(也许练10—15分钟)类似图(1)图(2)图(3)的训练每天都练10—15分钟,队员慢慢的就清楚了。

然后练个人防守和全队防守。

最后是分组比赛30分钟。

共约2—2.5小时的时间。

我喜欢以投篮的练习来结束每次的训练课。让队员在非常疲劳的情况下,再投中50次高质量的球。这是在队员疲劳了,很想回家的时候要他们练的。主要是培养他们在紧张的比赛条件下完成动作,把球投进去。这是教练员在比赛中坐在板凳上所无法做到的,只有靠队员。

我希望投篮在练习时达到自动化,这样在比赛中投篮才会自动化,这就是我以投篮来结束训练课的原因。也可用身体训练来结束训练课,但必须在季节训练刚开始的时候用,靠近比赛时间或用一次还可以,基本上不能用这个。

这里还有一个界线与区别：就是队员是真累了还是他觉得累了。

如果把害怕说成是累了，腿也哆嗦了，如果紧张比赛都这样想，就麻烦了。假如队员瘦了，体力恢复很慢，那就让他早些回去休息，使其恢复得快一点。无论如何，应该考虑到每个队员的不同情况。

训练计划的安排上要根据每个人的特点。

训练开始以前最好要把训练大纲印出来。制订训练计划，练习要提什么名称，什么目的，怎样组织，注意事项，每个练习都要这样做，每人均应有一份。这不是面面俱到，而是把必须练好的那些，扼要地列出来，使他们清楚。有时可加特殊练习以提高大家兴趣，但也不是老是换。重点练习一定要保证。我有位朋友是教授，训练方法很多，他想让队员每天多学点东西。但赢球是靠队员熟练的那些东西，而不是那些有兴趣的东西。练习手段太多，每样都学一点，这不是好办法，是不能赢球的。我有一本华盛顿大学的训练方法、百明大训练方法。但有了资料，一定要有选择，否则一大套，真会使人手足无措，不知怎么办好。

我的进攻方法：

1. 传切（图4）

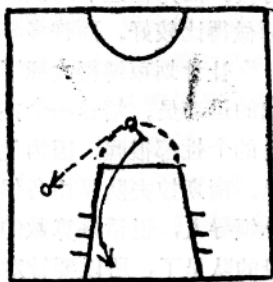


图4

2. 通过掩护绕出接球投篮（图5）

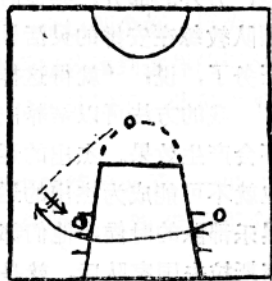


图5

5）我有一后卫，每场得35分，每次被盯得很紧，但这样一掩护，就有机会了。

我的投篮练习方法：

1. 纵深传球，场角投篮（图6 B是A的连续）

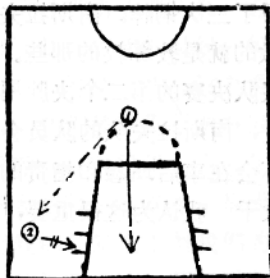


图6 A

2. 通过掩护绕出接球投篮（可参照图5）

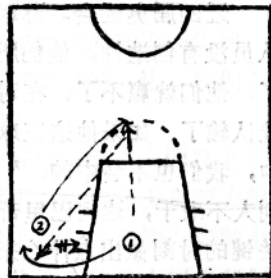


图6 B

每次练习，每场比赛，都作同一移动，成为习惯了。在进攻联防时，就知道怎么绕过去，怎样接球投篮。

利用有些中锋不愿出来防守，我们就采用这个四点三人纵深反掩护训练（图7）（详见3月2日上午训练课）

这里有五、六十个训练方法，我就选出了我认为可以用的那些。

把投篮、传球、身体训练组合起来的练习就是这个“四点三人纵深反掩护”。我让队员理解，更让他们跑、练。

要有知识，还要养成运用知识的习惯。没有良好的习惯，对篮球运动理解也没有用。这就是为什么要建立起他的自动化的习惯。这是任何事情的基础。就好象打炮时的那样：递炮弹、装炮弹、放！是那样地连贯、自动。在这里，就是一、二、三地执行，没有其他的解释和讨论。谁想赢球，谁练好这



图7

个一、二、三就行了。

在制订训练计划的时候，最重要的是组织，但更重要的是你要了解你要干什么。

你的训练不符实际，实际不需要，即使安排很有兴趣，也没有什么成效。队员老是觉得你的训练手段很有意思，把兴趣和注意力转移到另外方面去了，这并不好。我希望这样：把最基本的教给了队员，也留一部分余地让他有创造性地实践。

第一部份是队员要100%地完成我制定的训练内容。不管你睡得好不好，没有其他的余地，就是按照我的练。

但是第二部份，你要作改变了，你得灵活些。你要观察队员，要根据该队员的特点给予适合他的特点的一部分练习，那他就觉得有兴趣。你给他作详细的讲解，如再练习投篮，掩护，要是队员对你安排的其中一个特别感兴趣，那你就稍改变一下，给感兴趣的练习多加一些，另外的部分，其他时间再教。因为在这个时候，队员的接受能力最强，效果也最好。美国队教练在安排的灵活性方面做得比较好。而许多年轻的教练认为把训练计划完成就算完成任务了，说：“就得这样干！”让计划束缚得太死了。但结果呢？效果并不好。

我的方法可以培养出杰出的运动员。培养一个杰出的运动员需要有不同的方法，否则就不会产生效果。杰出的运动员的个性都很强，因为他们如果没有这样的上进心与个性，他们也就不可能成为杰出的运动员。南斯拉夫队是由各俱乐部队的技术尖子所组成的，他们在各俱乐部队的时候，他们都是小领导人，说话是算数的，是有威信和有强烈的个性的。但到了南斯拉夫国家队后，就是一般的队员了，所以要针对队员的个人特点进行训练。要求队员平常要听话，比赛要有创造性，这是一般教练的心理。

近四届奥运会，苏联队得了三次铜牌。南斯拉夫队三次打败了苏联队，主要是苏联队的队员没有创造性，他们所能做的就是教练教的那些。我们事先知道了他们教的是什么，堵住了，他们就赢不了。在对苏联队决赛的第二个决胜期，我们的达柯巴里奇连中三元，苏联队就认输了。如果他这三球不进，南斯拉夫队的队员会说：“这是达柯巴里奇投的，他都不中，我们也不会中的。”是不会在事后埋怨和指责的。但是，在苏联队面前，在关键时刻，别人不敢干，达柯巴里奇却敢干。我认为这很重要，应当培养队员有这样的自信心：我能在关键的时刻做出点什么来！

我同意波士顿职业队教练奥尔贝克的观点，（奥尔贝克十一次职业队比赛得了十次冠军）他不教得很多。他第一部分是每个队员必须完成的，并严格要求他们完成。季节开始以前就作非常艰苦的身体准备。时间安排得很紧，上午练习完，人都快累死了，午睡后还得练。但是他在艰苦的训练中从不埋怨、指责队员练得怎么不好，很尊重队员。因此，队员也尊敬他，这一点也就是他们能取胜的原因。

我所谈的第二部分，就是应当尊重队员的创造性。在实践中可以发现：当队员被尊敬的时候，他有很多的创造性。

美国百明大认为：我是军人，当我的队员就是我的下级，要象军人那样服从。我同意他是伟大的教练。不过百明大最近有所改正，连自己也承认了，不喜欢自己的坏脾气：拿队员的脑袋往墙上撞，队员还不能说什么。

教练员与运动员的良好关系与互相尊重、互相信任的问题。我二十四岁当教练的时候，我的队员有二十八至三十二岁的。但是我的话是必须要听和服从的，可是我也很尊重他们。场上是一回事，场下又是一回事，不允许队员在场上互相指责和埋怨。在美国和南斯拉夫曾给一个交响乐团做一个试验。指挥和乐队成员是一样的。一个乐章在美国三次就学会了，而

在南斯拉夫或欧洲要五次才能学会。因为美国人的要求是必须100%地付出自己的精力来学。但是真正比赛的时候，欧洲人却做得很出色，也许他们特别善于表演。这也是生活方式和文化背景不同造成的。所以，对于教练员来说，要改变社会既成的习惯，那是困难的。每个队员从家里带来长期生活的习惯，中国队的队员也来自各个省分，这就是我为什么主张特别强调针对个人特点进行训练。我已提到我二十四岁当教练时我们队里有三十二岁的队员。在我是小孩时，我跟着他打过球，我任教前，他已在队里打了六、七年的球了。那时他常常与裁判争议、甚至打裁判。我就制定了规章：你要张嘴，就只允许提问题。如果不是为提问题而说话，我永远也不要你了。这个队员后来成为主力之一，结论是永远不张嘴了。每个队都有二、三个问题，把这些问题解决了，其他按常规去解决就可以了。不这样做就谈不上打篮球。

当你有两个将军的时候，就必须一个是正的，一个是副的。不是由于这个正的比那个副的强了多少，而是由于一个将军比两个将军好。规律的本身决定了一个比两个好。因为一个人说话说了就算数了，就执行了。在训练的时候，教练与队员的关系应该达到这样的情况：教练说是队员错了，队员就承认是错了。即使是教练错了，教练说是队员错了，队员也承认是错了。这就是威信。其他的问题，训练完了以后再说。

美国怪人百明翰教练，发给每个队员一个本子、一支笔。训练中教练发火了，一喊“停止！”教练就顾自走进了场边的小会议室。这时队员们赶紧拿起本子和笔，跑步进了会议室，把教练讲的都记下来，达到了军队化的程度。

美国教练希望他的队员就象课堂里的学生一样，那样的听从。但另一角度，他给予队员的东西也多了一些。我特别喜欢百明大这样严格要求队员，这样严格的纪律。但南斯拉夫不适合，因为文化背景不同。在美国，每当制订法律的时候，每人都想如何遵循这一法律。可是，在南斯拉夫，人们就想着怎样取巧，怎样绕过去。这是两种不同的思维方法。我们南斯拉夫脑筋灵活，有更多的创造性，所以，我们能赢得了奥林匹克冠军。

五十年代我们的篮球在世界上是落后的，六〇年、六一年我们开始上去了，而且上得很快。我们的教练员对篮球的理解也还不太深刻，他就尽了最大的努力，然后让大家回去想办法。在打完球的时候，对方也常常告诉我们是怎样根据我们的情况来对付我们的。实际上，我们队员之间有很好的默契，使对方也统计不出来，不知道我们打什么。队员之间的默契及相互的理解，应当考虑成为队的基本功的组成部分。

也不完全是南斯拉夫队员的创造性，也是由于集体精神，互相尊敬和理解。

篮球也并不准是大个的国家能打好，总是有个性的国家能打好。

我们当时的世界冠军队，其中两个来自只有三万人口的城市，三个来自只有四万五千人的城市，总共只有七万五千人口的滨海城市出现了世界冠军，关键是：他们都很有个性，什么都干，彼此之间互相了解。如果情况需要我们为队的集体去打人的话，我们马上就会开始，打完后，继续再打球。这种性格，建立了我们南斯拉夫队。所以不但是创造性，而是集体主义精神创造出的另外一种东西，没有这种精神和劲头，是不可能成为强队的。没有看到那一个高水平的队能赢球而离开了集体的精神。

三、我是怎样准备南斯拉夫的训练计划的

我不愿意一条一条地把计划呆板地写出来。虽然一条一条地写下来是重要的，但更重要的

是在实际中怎样贯彻和运用。在制订训练计划的准备期来说，在训练量的安排上，是有所不同的，有几种方法。

我来制订计划，第一个是训练强度。例如这个全场折回跑，象这种类型的练习有上百个。但所有这100个练习，前提是掌握得合适，运动员全力以赴，那么这100个练习的本身没有区别，都可以达到效果。假如不是全力以赴地练，即使你有更多的练习手段，那也等于是给大家做教学示范。你是一个很好的教学示范的教师，但不是一个很好的教练员。

美国“康微协”的篮球公司跟中国有协定。麦克伦敦做过奥林匹克助理教练，是很有名的教练，来中国好几次了，而且两次到××讲学，每次三周。但我看了××队与国家队的比赛，却感觉到不是在打篮球，这主要是强度不够。你们都知道怎样练习，都会练，手段掌握很多，也有浓厚的兴趣听外国人讲学，这是一回事。而你们能够把东西吸收过来变成自己的，用到实际中去，恰如其分地使用它，又是另一回事。这中间是有鸿沟的。这也就是我在练习中主张首先是强度。

我们从准备期就开始大强度的而又十分艰苦的训练。上午我们练习跑、冲刺，都在室外进行，然后是举重练习，最后去游泳池（放松练习）利用游泳来调整，具体的根据我们离比赛的时间及参加什么类别的比赛来决定。

投篮练习我们也用来作为身体训练的手段。如分成二人一组的若干组，谁先投进20个球。一人投后马上冲抢篮板球再回传给另一人投，另一人投后再冲抢……。这样的练习，本身把竞赛的概念、时间的概念和准确的概念都结合在一起了。他如果认识到这是10—15分钟的强度练习，冲跑练习，那当然出汗。但如果不是冲抢，不是在高强度下进行，而是随便投，放松地捡球，那就是10—15分钟的放松练习。一样的手段，可以达到不同的目的。

这样训练的原因是什么呢？因为在南斯拉夫是全年训练。冬天是参加俱乐部比赛，夏天是参加奥林匹克比赛。就根据他们的任务、根据疲劳的情况来练习、训练。南斯拉夫的计划与其他国家没有很大的区别，唯一不同的是我们强调强度，而且练习的时间比别的国家多。

例如准备期我们就练习四至五个小时。上午两个小时，下午两至两个半小时或晚上两个半小时。我们的练习计划安排没有秘密，跟别的国家没有区别。在美国看训练的时候，所不同的是质量比我们高。如在示范训练中的追踪球（大范围内连续追抢不同方向的困难球）这样一个训练方法。运动员可以练得精疲力尽，也可以练得毫无反应。问题在两个方面：（1）你的球是怎么扔的。（2）他用什么态度去抢。以此来决定这个训练的质量。还有在近似比赛的情况下训练，我们练习手段尽量结合比赛情况。比方说你的基本站立姿势，比赛时是那个样，平常训练中就得那个样。假如他是直的，那可以练上一天，没效果。但如果是按照了要求，那么，肌肉也拉长了，也收到效果了，10秒钟他就累了。我用各种方法去训练。又如说训练中中锋的协调性，要是不能集中注意力，练起来就不那么干净利落。我就用美国的方法：在地上平放着好多个旧的大型汽车轮胎，让他们连续跳圈。摔着的话就拧着他的鼻子。就这个练习手段，队员也不大高兴。虽然不高兴，但他还是用100%的劲来练，生气、怨教练有什么用？没别的选择，就得练！一个是你告诉他就这么练，还有一个办法就是计时。例如练基本站立姿势，可结合眼睛的余光，让他看到什么。100米冲刺、折回跑、全力跑到底多少强度，可以计时。

有些队员会跟我说：“我受伤了”。我就练全场折回跑。12个人都参加练，最先到终点的2名可以休息，下一次又让最先到的2名休息。刚才说受伤了的队员是最先完成的。他实际上是在想回家了。练习的一个秘密是什么呢？就是你能掌握队的强度是多少。你的练习可

从队员的身体里看出强度。

你写了计划，可能写得很好，很整齐，很有条理，安排都非常合理。但是它本身不是计划，不是训练。你可以写一个很好的训练计划，就简直是论文，但是还不行。就是说如果不贯彻到实际中去，没有强度，不结合这个特点，没有调动起队员的积极性去加上强度的话，它还不是计划。

周期的训练计划：

周期训练计划由三个部分所组成。即：(1)年度计划、月计划。(2)周计划。(3)每天训练计划。

年度计划、月计划：可以是一年或二个月的，也可以是为世界杯比赛或世界大学生运动会制订的。或者是四年的计划。应该写出：你的队员里需要什么、解决那些问题；你的队员想达到什么水平，某项某项达到什么水平。然后在这个基础上，你想把它提高到什么水平。如果它已经达到一定水平，我就写我想怎样保持这个水平。然后你可以说了，我想拉到山里去训练2周，是身体训练或训练准备，达到增强体质这样一个目的。

然后是2周的训练计划。你要把最重要的从年度计划、月计划里提出来，放到2周的计划里面去。

经常的我们是7—8点起床、吃饭，9—10点拉到山里去(时间的稍提早或稍推迟是根据上一天的训练情况)，根据身体机能水平来说，10点以后效果高一些了。比方我们去在山里的旅馆里，在半山腰，就爬十分钟山，然后开始训练。训练内容安排的次序是：准备活动，伸展练习，长跑练习，接下来我们就进行分组训练：短跑、冲刺是为后卫、前锋安排的，发展各肌肉群的力量练习是为中锋而安排的，然后是放松，再接着我们回到旅馆做力量练习，最后就到游泳池去。有时候我们不回旅馆就做力量练习，也有时把跳绳练习放在短跑前或跑后进行。各个项目的具体训练内容是：

准备活动：3'—5'转身跑练习，慢跑练习。

伸展练习：一般的发展身体练习，拉长关节韧带练习。

长跑练习：有氧代谢的跑，然后休息10分钟，再跑。2—3回。

分组训练：发展各肌肉群的力量练习(中锋)：仰队起坐、实心球传接、俯卧撑等。

短跑、冲刺(前锋、后卫)：通过追逐跑、接力跑的手段，距离40—50米，一般跑10趟。

放松跑：15分钟—20分钟的放松慢跑
力量练习。

总而言之，我们用比较高的强度来结束训练。几乎每周都这么练。我不认为在南斯拉夫和保加利亚之间的训练有什么区别，可是在篮球的效果上就不同。可以马上告诉你：在训练计划上没有秘密。

下午的练习，就是带上球在球场上的练习。

除去短跑练习是按照时间练(具体时间作了规定)。其他的也许练多点、练少点伸缩性就比较大。这跟美国不一样。美国的计划几点钟到几点钟怎么干，几分钟几分钟干什么，规定较严格。这是具体时间的安排上不一样。

所有的我们好的运动员，都是来得早，走得晚的。拿投篮来说吧，我还没到场，他就练了。大家都走了，他还在练。我们的计划虽然是这样，但队员不走，还想多练，这不是在计划之中的。美国队也是这样，经常自己去练，每天在球场上消耗7—8小时。队员的好坏区

别就在这里，计划里是看不出来这一点的。篮球虽然是集体活动，但是可以自己练，可以在没有人的情况下自己练，这样使你成为一个伟大的运动员。几乎我们认识的运动员都是这样成名的。都是来得早去得晚的成名运动员（我不管他们是从几岁开始练）。作为一个教练员，如果想在工作上取得成就，你的任务就只有一点，就是把动作教对了，让队员自己去练。假如他有决心成为一个好的运动员的话，他自然会去练了。

我们有一后卫，是欧洲第一、第二把手。在他这一代人来说，其他所谓好的跟他比都差一大块。主要是他肯付出代价，而其他的运动员没有象他那样肯付出代价。他现在还在南斯拉夫，到大城市去了，生活条件很优裕，可是在篮球场上还是最早去、最晚走的。他就喜欢这球。

基恰诺维奇，是个小个。他也是整天在篮球场上，日出去了，日落还没回来。七三年时，他还根本谈不上什么主力，是第四把手，有三个在他前面，可他就是拼命练。美国扬百翰大学的波特教练看了他们的分组训练时说：“我最早在内普拉斯加州当教练，那个州是以艰苦训练出名的（内普拉斯加州条件不大好，水平不很高，只有苦练），我是从那儿出身的，可是我从来没有看到后卫象你们的后卫那样的训练。我是喜欢百明大训练法的，因为它的攻击性，对队员狠达到了残酷而出名的。我在这儿看就是简单的二打二练习，后卫要打20—30分钟。我看到两个要打世界杯赛的后卫和两个年青的后卫二打二。两个老的就是这样‘培养’他，真是拳打脚踢，什么都干，真是想把他们杀了似的，他们本来应当是顶一顶肘的，然而连一句话都不说，就是按照正规打，然后得分。20—30分钟练完了，动不了了，象要死了一样。”可是在第二天早晨，他们照样还是跑、力量、身体训练，晚上还是照样挨一顿揍的打球！为什么？因为他们想替换这两个老队员的位置。七三年基恰诺维奇在队里是第四名，但是到七四年世界杯比赛打完以后，他就被选为世界代表队的第二后卫（另一后卫是美国著名的罗卡斯）。

计划本身对队员有帮助，但不能培养出一个队员来。如20次跑，几次用力，几次不用力；20次跳，几次用力跳，几次不用力跳。是没有用的。关键是象基恰诺维奇那样，练习时有那样的强度，象二打二那样的强度，那就出真人才了。

因此，在运动员的自传里，你看他是否这样写着：我最先来，最后离开，我永远留在场上。我经常的拚搏。他老是写这个，就行了，那就是一个好的运动员了。

昨天有教练问，防守中用以肩顶的方法，练习的时候由于情绪不好而打起来了，那该怎么办呢？我觉得就让他们打。篮球运动不就是拚搏吗？你要是不让他们打，很有礼貌，那就是游戏游戏而已。

有教练说：澳大利亚队在奥运会上胜中国，澳就会一手，就会粗野。我认为要是南斯拉夫队上去的话，就会比他们打得更凶狠。前五分钟就是跟他们来凶狠的，就象打架似的拚搏，把他打服了，那么，三十分也就到手了。不要推延这个战争的到来，应该怎么回事就让它是怎么回事。他要开始，马上就开始了。我打南斯拉夫队时，苏联人老是准备了几个来跟我拚，跟我来凶的。他们都知道我有那些动作，还打我。你们也会遇到这种情况：其他队准有几个队员对付你，知道你有那些动作，怎么整你。在这个情况下对你来说，不是什么是好运动员还是坏运动员的问题，就是敢不敢打，敢不敢拼的问题。如果你不敢拚搏，不敢打，那就干脆退队算了！如果你敢拚敢打，那就有希望，才能有资格进入比赛，那么我们才能谈得上你能变成什么样的好运动员。这个拚搏、拼命的精神也体现在训练中，练习时也就得这样：早晨跑，拼命地跑。力量训练也一样，要达到什么，就干什么，拼命的完成。这样，身体壮了，也有力量了，比赛时人家就不敢伤你了。这是最基本的东西。要不，你参加了世界大型

的比赛，稍微一推一撞，不是肌肉拉了就是胳膊坏了，那还打什么？这些都不是计划所能包含得了的，是精神、意志上的品质基础。

还有一个问题提出是：你能否用带南斯拉夫的方法带我们的国家队，给我们上一堂示范课？我认为我上这样的一堂课不一定对大家有帮助。就好像是胶丸药，瞧着外表都是一样的。关键是里头药的成分和质量，到底是什么样的药。所以，你带课我带课我认为都一样，关键是在质量怎么样。这就是我为什么老是强调跟你们谈真东西，我谈的是真的。

听讲课是有好处的。当初美国教练带着我参加了几乎所有的讲习班。你参加越多的讲习班，这时你跟教练的关系就是另外一种关系了。不是教练给你一种什么方法练，而是内在一种人格，你的意志品质怎么样来决定你是否成为一个好的运动员；不是等着教练员给你一些什么练习让你去练，而是唤起你自己的决心，去加深练习的积极性和顽强性。这样，你就会100%地去练了。

在所有的体育运动项目里，所谓的计划无非是调动起内在的精力去拚搏，最主要的是来自运动员方面。

我把我最拿手的东西都讲出来了。我没有秘密，但我要把秘密告诉你。

四、首先的问题是攻击力的问题

我知道有很多美国队的教练到中国讲学。曾经来华的有些教练在美国还跟我有许多的接触。接触时他们也曾和我谈起了在中国讲学的事。因此，我也了解他们在中国讲学的内容。

的确，美国队在某种情况下确实强调了防守。有一派教练是特别主张防守，提高防守质量的。

但是，对于我来说，我认为一个队，如果没有攻击力，就不能谈防守。首先的问题是攻击力的问题。

你要想使篮球打得更有兴趣，而且要取得好成绩的话，首先是应当把进攻的质量提高，然后，随之而来的防守也会相应的得到提高。假如我们就谈一个防守，或者说就重点谈防守，而且在谈防守的过程中介绍一、两种区域联防的办法，那可能对你的篮球会有所帮助。但是，效果是不会太大的。

防守的成功与否取决于你的意志和体力。我要用这样的方法来加以解释：如果把整个防守作为100的话，那么，其中的20%是知识，理解和技术问题，而80%则就要靠意志，体力来解决。但是，在另外一方面，进攻却需要你更多的对于篮球运动的理解和建立良好的进攻移动路线的习惯，你才能打出好的进攻来。正因为防守的关键是在于意志和体力，所以，在训练过程中对于它的错误可稍为放一放，可以留待以后再说。正象一个人患上了感冒，你应先把感冒先搁一搁，看看他除了感冒之外是否还有更严重、更紧要的病。防守虽然有问题，但主要的问题是能否进攻得分。我在训练中也总是抓防守的。但是，防守练得最艰苦，总还得要能得分才行。而在学防守的过程中，只要你有意志和体力，是不难学会的。所以，我也就谈到了关于你必须要建立一种拚搏的愿望，为什么这样谈，其目的无非就是让大家建立一个良好的防守概念。为此，你必须调动队员的积极性，调动自己的积极性。不管瞧着队员的外表是静如处子，但是他仍然可以调动起拚搏的精神。因为这是内在的一个因素。

五、中国队应注意八点

一、攻击性：

应该以进攻的姿态迫使对方犯错误，而不是等待对方犯错误。防守中应迫使对方做他不愿意做的事。不要太客气，不能老是跟着别人做动作。要做到这一点，尤其是队员要充分体现积极向上的进取精神。

打球要有拼劲，每一个队员都是积极地想赢每场球，积极地阻止对手，以促使对手犯错误，不能太被动，必须要每球必争。

另外，上场打球的五名队员，必须要有一个统一的思想，不能有两个想法，更不能其中四个人有四个想法，还有一个人什么也不想。打法可以有很多，如联防、盯人、混合防守等，但基本的是只能有一个思想。

二、基本功：

为了建立一个好的队，应当很合理的建立基本动作的结构。每个技术动作都有一些细节部分，如上午做的掩护部分，我就谈了有关掩护的细节。基本功应包括：基本姿势，基本发力，变换方向，变换节奏，运球、传球、急停、起动、转身、切入、投篮和篮板球等。

三、战术意识：（包括攻防战术意识）

我们打球，进攻时要以多打少，防守时要以多防少。无论我们干什么事，如果目的性不明确，总是不能成功的。我们训练的目的在于使五个队员形成一个整体，使队员想到一起，行动一致地去发挥战斗力。

在任何情况下，要体现以多防少，如图(8)所示：②持球进攻时，有球一侧的三名队员 Δ_2 、 Δ_1 、 Δ_5 要顶上，另一侧的两名队员 Δ_3 、 Δ_4 要回缩。

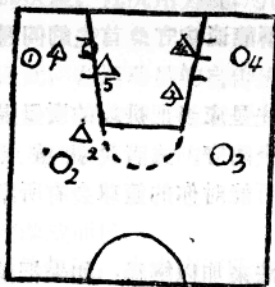


图 8

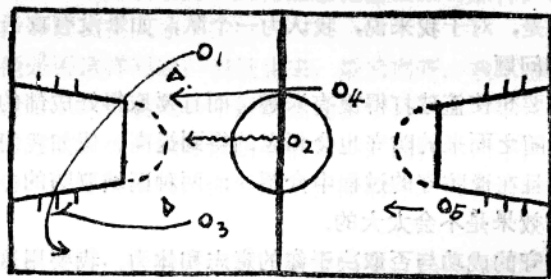


图 9

进攻时要体现以多打少，如快攻中的跟进。如果前面已形成三打三的局面，后面如何跟进形成四打三呢？如图(9)所示：②中路运球推进，①应溜底线，③应下沉做掩护。这样，左侧有掩护投篮的机会，右侧拉空了，有利于④的跟进。

所以在训练中，大家要动脑筋，教练为什么要这样做？为什么要让大家这样练？因此，应该培养运动员的智力。战术意识训练与智力训练是有关系的，南斯拉夫队一些好的队员不打球后都可以有自己的职业，他们大多是大学生。如果运动员的智力很高，对篮球运动的理解就越深刻，尤其是场上队长要求就更高。如果队员的文化程度低，知识面很狭，第一件事就是应该培养运动员的智力。美国队的教练都是教授，队员都是大学生。欧洲一些足球运动

员文化程度很低，有的只有小学文化水平，虽然他们本人球踢得很好，但组织到一个队里，就不能成为一个优秀的球队。因此，智力是关键。篮球运动的规律决定，你具有一定的智力，加上对篮球运动的理解，你就能成为很好的篮球运动员。当然，也不是把许多知识分子组织到一起就能打好球的。

四、身体准备：

身体训练是个基础，它反映着球队的水平。身体训练要放在前期，身体准备不足，就无法胜任长时间的奔跑。这个问题，以后还要说到。

五、拼抢篮板球：

应该说，在基本条件上，如大个、高个，弹跳力特别好的中锋等，中国队与外国强队相比，是有距离的。但是，特别应该强调的是拼抢、攻击和进取精神。外国队就常常是强调这一点的。应该认识到抢篮板球本身就是一个战斗，要有拼命劲，并不是一般地跳得高，拿下来就行了。

所以，问题回到艰苦性和身体接触上来，身体接触是篮球运动里的一个规律，要乐意享受这个规律，而且对你来说，要把这作为一种享受才行。

美国队的教练认为，如果是小个的话，应当面对面挡人。教练要将队员分为身强力壮的，个小的，还有善于抢的等不同特点进行训练。

1.要抢位。如何把对方挡在外面，抢到篮板球后要发动快攻。因为这时是“活球”。

2.抢球时，在空间要有合理的手臂对抗。用自己的手臂压住对方的手臂，使球落到有利的位置再抢球。好象摘苹果一样，你可以先摇一下树，让苹果掉下来，然后再拣苹果。

3.可点拨给自己的后卫，后卫在一定的接应区接到球发动快攻。我们常常用这个办法去对付高大而强壮的美国队员。

六、投篮：

你们有各种有利的条件，如训练时间长，选择面大，人多，队员多。你们应当拥有七、八名神投手。我说的神投手是指在打快攻时投五个进五个。需要这样的神投手。肘关节向外，永远无法成为神投手。还有一个毛病是投篮后脚落在起跳点的前面，对此必须进行正确的训练，要象今天我所做的一样，使投篮达到自动化的程度。

七、快攻：

快攻不仅是单纯的快攻，而且一直要保持打快，提高场上的速度，使篮球场上的进攻者始终多于防守者，还要在快攻中形成掩护，才能给防守施加压力，使他们没有机会去抢篮板球。如果打得快，对方通过统计数字就害怕你的快攻，有了这种心理影响，就会妨碍他们抢进攻篮板球，而且容易紧张。对方一紧张，那就赢球了。

快攻应该是有组织的快攻，不是将球扔到前场，有人追球就是快攻。当然，和水平低的队打，什么招数都能用，而和强队打，必须要有一个合理的方法。如果我们训练合理，有组织地快打，那么任何情况下都可利用三分球取胜。即使在紧张的比赛中的也是如此。化了一些时间后，就会感到逐渐有进步。

八、三分球：

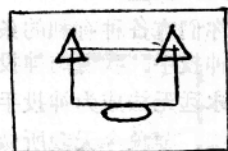
新规则对小个队有利，拿中国队来说，就有机会得三分而追上对方。对进攻人盯人来说，迫使对方扩大防区，前锋和后卫就有突破的机会。对进攻联防来说，更能表现其优越性。

如果你在四米外接到球，有机会投篮就要投。这是自信心的问题。不能在对比自己差的

队比赛时，一投一个，很准，但到奥林匹克就投不准了。

六、投篮

我看到的绝大部分运动员是一般的投篮手。其在动作上的错误主要表现在：1. 接球的位置不对头。2. 接到球以后球就往下放。3. 肘关节向前支，小臂后倾太多。（正确的是小臂与大臂应该接近直角）还有，要想成为一个杰出的投篮手，接球后不能晃动。中国运动员在投篮出手前爱左右晃动，这是运动员接球后没想到投篮。“我是个得分手，我接到球就是我的，我就投了。”要有这样的想法。从约翰·伍登教投篮的图片中，我们可以看到正确的投篮应该是：1. 用手指控制球。2. 眼睛瞄准篮筐，肘关节也指向篮筐。3. 屈膝，准备腿部发力。4. 重心放在前脚掌上，球放在头和腿的中间位置上，两腿的宽度不超过肩。我认为这几点对我们来说很容易学到。我们可以这样总结：面对篮筐。假使你要投碰板球，你就面对碰板点。之后就不用想别的了，不要又想投篮，又想做什么其他的，这样就要分散注意力。很多队员投篮不准，是因为他们在投篮的一刹那间千思万虑。有一种训练方法，是一接到球就投篮，跳投时如遇对方封盖，就会很自然地把球传出去。胳膊象一枝枪一样，枪膛越长射击越准。我学习投篮时决不丢掉目标、方向才会正确。好的投篮产生于正确的动作，我可以连续投一百次而不使我的动作走样。即使我现在根本不练习了，由于我的动作比较规范，我还是可以投准的。因此，第一件事应该记住的是球永远朝着篮筐去。不管是瞄中间还是瞄前沿，都必须和球篮形成直线。至于瞄准点，投空心篮要找稍高于篮筐前沿的一个点，这样是为了使运动员的动作快些。美国职业队一般是瞄篮筐的后沿，这样可更有利于利用篮板，若用力大了，球仍可打板进筐。而投擦板球就找碰板的一个点。这个碰板点就是在篮板的小方框的两个上角，画边长为30cm的等边三角形（线宽5cm）。三角形的中心在方框的角上。如图示：这三角形就可作为擦板投篮的瞄准点。有了这个三角形，队员的反应会快一些。在别的场上打球虽然没有三角形，但三角形却一直会印在他的脑子里。



有人提问：跳投是全力起跳好还是轻跳好？我说要根据各人不同的条件和距离。假使你是中锋的话，就需要全力跳，因为防守人要封你。后卫跳投轻轻跳一点就行了。为什么少跳些就行了呢？因为后卫需要快速的跳投，不然就没有时间了。可是在内线，有人封你，故要全力跳起。

皮尔·培白兰是美国的一个职业运动员，身高1.95米，投篮特别准确。他后来参加纽约职业队，该队获得几次冠军。他是全队最好的前锋投篮手，在职业队中他的出手水平是最高的。不论身体跳多高，都能保证最好的出手；不但出手好，还考虑到了能维持自己身体平衡的方法。譬如打乒乓球，它要求须时刻注意移动，而投篮也需要时刻注意移动。打乒乓球在抽杀后必须把手收回来以准备再一次抽杀，在抽杀前脚步已移动到了有利的位置上了，球来了再抽杀就行了。而如果你的位置不对，那就没有办法了。投篮也一样，要事先准备移动好你的位置。

篮球的投篮很简单，但也得下功夫练。我左手接到球，就把球放在准备投篮的位置上了。除非要做别的动作，我才把球放在其他部位。接到球后，立即就向篮筐上一推，很简单。

这一持球姿势，与个子的高大与否无关，而且它也并不妨碍做切入动作。所谓“三威