

美国大学传奇教练约翰·伍登的执教理念研究

林文贤

(泉州工艺美术职业学院 公共教学部体育教研室,福建 泉州 362500)*

摘要:文章以美国大学传奇教练约翰·伍登教练的执教理念为研究对象。伍登教练被称为“现代篮球之父”,其在执教过程中所呈现出在执教方面的理念与美国其他著名篮球名教有着巨大的区别。因此,文章通过对约翰·伍登教练执教理念的进行分析,总结出对我国篮球教练员的启示:(1)建立自己独特的执教哲学;(2)不断与时俱进;(3)不断地向优秀教练员学习。

关键词:约翰·伍登;执教理念;NCAA;篮球

doi:10.3969/j.issn.2095-5642.2018.08.048

中图分类号:G841

文献标志码:A

文章编号:2095-5642(2018)08-0048-07

一、约翰·伍登教练的简介及引言

随着现代竞技体育篮球运动发展的全球化,越来越多的人加入篮球运动并从中感受到篮球运动所带来的快乐和荣誉。在国内有CBA、WCBA、CUBA、CUBS等篮球联赛备受球迷的青睐,在国外有NBA、NCAA等篮球联赛更是受到全球球迷的追捧。虽然我们国内的比赛越来越多,需要的篮球教练员也更多,但是我国篮球教练员的执教水平普遍较低,存在着许许多多的问题。因此,我们非常需要向世界优秀的篮球教练员学习,特别是向美国最优秀的篮球教练员学习,学习他们独特的执教理念。其中的代表人物约翰·伍登教练就是我们主要学习的对象。约翰·伍登(John Wooden,1910—2012)教练是以运动员和教练员双重身份进入美国篮球奈史密斯名人堂的历史第一人。伍登教练的执教生涯长达41年之久,其中以他在洛杉矶加利福尼亚大学(UCLA)执教的27年最为出色。在UCLA执教期间伍登教练创造了一系列傲人战绩,比如总战绩为664胜,162负,胜率高达80.4%;率领UCLA大学在12年中10次夺得全美冠军(包括一个前无古人的七连冠),并且创造了88连胜的神奇纪录。这在美国大学生篮球联赛的历史上都是无人能及的,他本人也六次成功当选NCAA的最佳教练员,并且在2003年获得“总统自由勋章”。约翰·伍登教练的执教生涯能够取得如此巨大的成就,一定有其过人之处。那么,伍登教练的执教秘诀在哪,他的执教理念是什么,他的执教哲学是怎样形成的?笔者仔细研读关于约翰·伍登教练的著作(见表1),从这些著作中提炼与归纳出伍登教练的执教领导行为、执教思想和执教哲学,以期为提高我国篮球教练员的执教水平和领导球队的能力提供一定的借鉴与参考,同时希望可以开阔我国篮球教练员的视野。

二、研究对象与方法

(一)研究对象

本研究以传奇篮球教练约翰·伍登教练的执教理念为研究对象。伍登教练被称为“现代篮球之父”,其在执教过程中所呈现出的在执教方面的理念与美国其他著名篮球名教有着巨大的区别。本文通过对约翰·

* 收稿日期:2018-04-17

作者简介:林文贤(1990—),男,福建漳州人,助教,硕士,研究方向:体育教育训练学。

伍登教练的执教理念进行研究分析,总结出对我国篮球教练员的启示及建议。

(二)研究方法

1.文献资料法

通过中国知网、福州地区大学城文献信息资源共享平台、福建师范大学图书馆和福建师范大学体育科学学院资料室收集大量关于篮球教练员、执教理念、心理、训练、临场指挥、管理等方面的国内外文献资料,了解各类关于篮球教练员执教理念的研究。通过对这些文献进行充分阅读和分析整理,根据本研究对象及研究内容对与约翰·伍登教练相关的一些著作和相关学者针对伍登教练的采访等资料(见表1)进行详细的分类整理和分析,选择一些适合本研究的资料进行阐释。

表1 学者对约翰·伍登教练研究的经典文献

序号	作者	文章名字	出刊日期
1	Gallimore R. & Tharp R.	You Haven't Taught until They Have Learned: John Wooden's Teaching Principles and Practices.(直到他们学会之前你什么都没有教:约翰·伍登的教学原则与实践)	2006
2	Gallimore R. & Tharp R.	What a Coach Can Teach a Teacher,1975—2004: Reflections and Reanalysis of John Wooden's Teaching Practices.(一个教练可能会教老师什么,1975—2004:约翰·伍登教学实践的再分析与再反思)	2004
3	Tharp R. & Gallimore R.	Basketball's John Wooden: What a Coach Can Teach a Teacher(篮球教练员约翰·伍登:教练员可能教老师什么?)	1976
4	Pat Williams	John Wooden: Lesson for Basketball and Life(约翰·伍登:篮球和人生的课程)	2011

2.录像观察法

通过购买和收集约翰·伍登教练关于比赛、训练的录像视频进行观看,通过伍登教练在训练和比赛过程中的语言表述和行为方式,观察伍登教练在训练中所展示的训练内容、组织形式、训练方法、训练特点等。笔者主要观看了约翰·伍登的UCLA大学进攻战术体系——现代美国篮球进攻战术理论与方法解析(John Wooden's UCLA offense)其中的训练视频:①高位进攻战术——23分钟;②高一低位进攻战术——16分钟;③进攻紧逼防守战术——16分钟;④特殊进攻战术——15分钟;⑤教学指导——30分钟;⑥练习——14分钟,以及伍登教练在UCLA大学执教期间的训练视频。

3.逻辑分析法

对以上文献资料进行分类整理和综合,并归纳以上视频资料,运用规范分析的方法对有关教练员执教训练中的理性反思路径与践行检验的执教理念进行逻辑分析,并对资料进行总结论证,探讨约翰·伍登教练执教理念的形成。

三、结果与分析

(一)篮球教练员执教理念概念界定

“理”是指事物的普遍规律,“念”是指事物的规律在人脑中的反应与作用,理念是指人们在理性领域内的概念。^[1]通常我们在日常生活中对某一事物所产生的感知和反应等,都是在一定的理念指导下自觉与不自觉进行的。篮球教练员的执教理念萌芽于其主要的运动经历及长期的篮球理论学习和带队训练。篮球教练员本身的运动经历和执教经历都是其执教理念形成的关键因素。

根据以上叙述,笔者把篮球教练员执教理念界定为:篮球教练员执教理念是篮球教练员经过长期的篮球

实践、理论学习,并通过对篮球运动规律认识的不断深化、研究、总结、积累、提炼而成的一种篮球哲学思想与观念的总称。

(二)约翰·伍登教练执教理念的阐释

1.伍登教练对篮球技战术的认知及解析

伍登教练认为“从最基本的层面上说,篮球运动中的每一项活动都是一项基本技术动作或者说是基本技术动作的组合。观察每一名队员在整个比赛中的活动,你会看到,所有的都是为完成某一个目标而连结起来的基本技术动作”^{[2]24}。因此,伍登教练在漫长的赛季中都会花大量的时间训练球员的攻防基本技术。同时,伍登教练会通过创造一些特殊的训练方式来引起球员的兴趣,以此来巩固球员的基本功。伍登教练认为针对基本技术的重复训练会获得不一样的惊喜,他的体会是重复练习是训练理念的核心。^[3]伍登教练要求他的球员对技术的使用能够做到自动化反应,在比赛过程中所作出的技术动作都尽可能达到自动化。关于技术训练内容,NCAA著名教练员鲍勃·奈特(Bob Knight)认为篮球训练和比赛就像一个由许多很小块组成的蛋糕,所以篮球的教学训练一样要由一小块、一小块的技术动作组成^[4]。伍登教练在对进攻基本技术进行训练的过程中,首先会让每个球员优先确定自己的球场具体位置,然后再结合各个球员本身的特点在现代进攻体系中来为球员设置球队的战术。伍登教练认为在现代进攻体系中需要球员在自己本身的位置上完成多样化的攻防任务。因此,这就要求每个球员都能全面地掌握各个位置的基本技术,而并不是像传统的体系中后卫、前锋、中锋各自掌握好本位置的基本技术,这样就会让球队变得更加难以战胜。^{[2]129}伍登教练认为现今对基本技术忽略最多的就是脚步移动,在现在的大多数教练看来灵活的脚步移动和良好的身体平衡都可以通过简单的弹跳和强有力的身体对抗来替代。他认为一名优秀的NBA球员在打满一场比赛时,在球场上控球的时间最多占10%的上场时间,全队控球时间差不多就24分钟,这就意味着球员在场上需要通过大量的脚步移动技术来获得更多的球权。球员的身体平衡可以通过不间断的脚步移动来实现,身体的瞬时平衡为球员顺利完成投篮等基本技术提供重要的保障。

在战术训练投入方面,也需要精打细算。伍登教练认为最好的进攻战术体系在面对各种防守压力时能够具有多变性和灵活性,他要求球员要做得“宁可少而精,也不要多而杂”^[3]。伍登教练在UCLA大学执教时创造出UCLA进攻战术,其战术的核心就是半场进攻的十项原则。伍登教练列出这十大原则的目的是为制订全队进攻战术提供一个架构,同时为球员创造机会,以最大限度地发挥他们的个人才能为目标^{[2]195}。十项原则如下:

- ①三角进攻原则
- ②保持一定间距原则
- ③纵向穿插跑动原则
- ④传球原则
- ⑤强弱侧进攻的平衡分布原则
- ⑥弹性原则
- ⑦磨合原则
- ⑧公平的进攻机会原则
- ⑨抢篮板时的均衡位置分布原则
- ⑩防守的均衡原则

2.伍登教练对训练细节的注重

俗话说,态度决定细节,细节决定行为,行为决定习惯,习惯决定性格,性格决定命运,细节决定成败,尤其是在竞争非常激烈的NCAA大学篮球比赛中更是如此^[5]。伍登教练认为“关注细节上的差异可以区分出强队和弱队”^{[2]224}。他经常告诫他的球员:“只有把点滴的小事做好,通过长期的积累和坚持,才能获得优秀的绩效,并实现最终的胜利。”^[6]伍登教练通常都不会满意他的球员第二次才追求完美的态度,他会问他们:“如果你第一次都没有时间去把事情做到最好,那么什么时候你才有时间去再做一遍?”^{[7]24}伍登教练的每次

训练都是准时开始的,但是并没有每一次都准时结束训练。这种情况导致了球员会在球场上出现懒惰性。后来,伍登教练发现准时结束训练和开始训练是一样重要的,只有这样才能更有效地组织训练,在所拥有的训练时间内完成更多的训练计划,这样的话球员们就不会因为不确定的结束时间在球场上晃来晃去,只会全神贯注地执行教练员的训练计划。^{[7]177}

笔者通过仔细研读伍登教练的训练计划案例,发现伍登教练在制订训练计划时对每天训练时间的规定几乎精确到每一秒钟,从而保证每天的训练内容都能保持高质量的完成。伍登教练在制订训练内容时也是同样做到极致。例如:伍登教练认为今天的训练是以防守技术为主,他就会通过多样的训练方式来激励球员,积极引导他们全力以赴地投入训练中。因此,笔者认为通过以下(见表2)不同类型训练日的计划,就可以对伍登教练制订的每日训练计划有更加清晰的了解,对我国篮球教练在制订训练计划时可以提供一定的借鉴。

表2 加利福尼亚大学篮球队训练计划——总教练约翰·伍登的案例^{[8]189-195}

案例1

训练第一天的计划/时间	训练计划的内容
3:00—3:25	队员单独练习,给予个别指导,尤其注意未掌握的技术。
3:25—3:35	分三组绕场做准备活动:放松跑,前转身,变换步法、方向,防守滑步,一对一(切入、运球),跳跃,抢篮板球。
3:35—3:45	运球、急停、转身(四组)。
3:45—3:55	抢篮板球及传球配合(四组)。
3:55—4:10	全场三人行进间传球,两人行进间传球,策应,紧密穿梭移动,直线穿梭移动,身前防守,侧面防守,远传球(分三组)。
4:10—4:20	投篮,交叉策应,传球切入,策应投篮(四组)。
4:20—4:30	阵地进攻,防守策应,弱侧策应(每次五人)。
4:30—4:40	组织进攻的基本原则,人盯人防守的场上平衡。
4:40—5:40	10分钟比赛,六人在各队轮换;一对二,三对四,一对三,二对四,一对四,二对三。
5:40—5:45	短跑。从端线跑到中线,转身跑到端线,再跑到对面的端线,再跑回来,共练习五分钟。

案例2

第四周星期三的训练计划	训练计划的内容
3:00—3:30	每人在不同球篮罚球五次。个人练习与要求:斯洛特与瓦克斯莫拼抢篮板练习。科尼哈恩与布莱克特殊投篮。格林与哈泽德在边上做策应移动与防守姿势练习。
3:30—3:40	在两端线之间做变换速度与方向练习。防守滑步,一对一空切,一人运球另一人防守。内切然后向相反方向接球,后转身运假想的球。
3:40—3:45	五人——篮板球与传球。
3:45—3:50	五人——运球与转身。
3:50—4:00	五人——变换传球方式的传切练习。
4:00—4:15	三人一组,三线防守练习,一人或两人变换位置呈平行、斜位、前后防守队形。
4:15—4:25	投篮——前锋、后卫、中锋分别练习。利用脚步动作移动到自由传球的位置,摆脱防守运球、投篮。

(续表 2)

第四周星期三的训练计划	训练计划的内容
4:25—4:35	强侧防守练习。
4:35—4:40	控制球——弱侧无球策应进攻。
4:40—4:50	进攻阵型——防守策应,防守前锋向强侧的切入。
4:50—4:55	三攻二练习。
4:55—5:10	全场快攻,一对一防守。
5:10—5:25	半场分组比赛——从进攻开始。
5:25—5:40	半场分组比赛——从防守开始。
5:40—5:45	在六个球篮进行罚球练习。

3. 伍登教练注重对球员的教育

美国大学竞技体育人才培养体系是以育人达标为中心的,旨在培养大学生运动员的竞技运动能力、学术水平、思想道德品质均衡发展^{[5]18},强调用训练这个教学工具把学生培养成为有成就的人。伍登教练认为学生球员在大学期间除了必须掌握篮球技术以外,还要学会在离开篮球以后能够后安身立命的真本领。虽然篮球以外的学习不能直接提高球员个人的技术,从而帮助球队赢得胜利,但是却能够直接影响球员今后能够走多远,达到怎样的人生高度。约翰·伍登教练在其执教的41年中,始终要求他团队中的球员把学习永远放在第一位(如表3所示),篮球第二位,社交生活第三位。

表3 伍登教练在 UCLA 大学对球员的教育十大要求^{[7]117}

1、你来 UCLA 是为了受教育。我希望每个人都能够通过努力获得自己的学位证书。这是重中之重,篮球应该退居其次。
2、不要逃课,不要迟到。
3、不要落后,按时完成功课。
4、制订自己的学习计划并严格执行。
5、如果有事缺课,要提前和教授沟通。
6、不要指望别人的恩惠,要尽职尽责完成自己的事情。
7、申请助学金的同学应该在第一时间通过体育系获得出任家教的工作。
8、要为更高的理想而奋斗,而不应仅仅满足于合格的要求。
9、通过校内工作获得助学金的同学应该按照要求的时间完成工作,不要将自己的工作和别人进行比较。
10、努力获得所有人的尊重,包括你自己。

四、约翰·伍登教练执教理念对我国篮球教练员的启示

1. 建立自己独特的执教哲学

5次获得全美高中篮球联赛冠军的著名教练马克·伍顿认为,“建立篮球哲学是走向成功的篮球教练最重要的一步。没有篮球哲学,你就缺乏能引领自己和球员走向成功的路线图”^[8]。例如马克·伍顿教练在关于球员生活重心优先秩序哲学时强调到:信仰应该始终放在第一位,家庭放在第二位,学业放在第三位,最后才是篮球。马克·伍顿教练的这种篮球执教哲学已经成为球员走向成功的路线图和指明灯。美国职业橄榄球联盟著名的教练 Bill Walsb 这样评价伍登教练:“他的执教理念、信条和智慧已经站在哲学的高度上,远超出体育的范畴,并且能以通俗化的方式将其理念传递给球员或是团队成员。”^[9]每每在公众场合,有人问及是

什么导致其执教如此成功,伍登教练如是说,“状态(Condition)、基本技能(Fundamental Skill)及团队精神(Team Spirit)构成其执教成功的秘诀”^[10]。同时,伍登教练把这三方面作为成功金字塔的核心组成部分。成功金字塔作为伍登教练一生执教理念的主要体现,深刻影响着他的执教行为及他所带领的球队的战绩。^[11]纵观美国高水平的大学篮球教练员,他们为何能够取得成功,那都是因为他们建立了自己独特的篮球哲学,知道如何制订详细的训练计划,如何教好自己的球员,如何带领他们走向成功,等等^[12]。因此,我国篮球教练员应该积极地向美国优秀篮球教练员学习如何建立自己独特的篮球执教哲学,如何带领球员走向成功,如何塑造球队的独特风格。只有这样,我国篮球教练员的执教水平才能实现质的飞跃。

2.不断地与时俱进

通过对伍登教练执教理念的形成过程进行观察和研究,可以发现:他的执教理念会依据球员及外界的不同而调整。这个能力不是与生俱来的,伍登教练回忆其在高中执教时,因为开除了一名违反球队规则的球员,最后导致该球员辍学。这件事情使他认识到自己的执教方式不妥,在那种情况下采用批评或是停训方式更为妥当。这件事情他便反思,凡事必须考虑全面之后才能做出符合当时状况的最佳决定。^[13]我国的篮球教练员同样地不能只依靠或坚守那些固有的、陈旧的执教理念,应该结合当今世界大环境下篮球的发展趋势,新时代背景下球员的整体特征等时代特征,形成具有自己独特风格的执教理念。只有这样,我国篮球教练员的执教水平和领导球队的能力才能得到真正的提升。

3.不断地向优秀教练员学习

笔者通过仔细研读与伍登教练相关的多本著作,从中发现虽然伍登教练的执教生涯已经获得巨大的成功,但是他还是会每个赛季的休赛期不断地拜访当地优秀的篮球教练员,与他们进行深入地交流并探讨篮球相关的问题,从中汲取各个优秀教练员的执教理念中的闪光点,并总结形成他自己独特的执教哲学。伍登教练被称为“现代篮球之父”,但他还是在不断地向优秀的篮球教练员学习。他的这种专业精神正是我国现在的基层篮球教练员最缺少的。笔者认为,我国篮球教练员应该多向世界公认的篮球名帅学习,学习他们的执教哲学与思想,从中汲取优秀篮球教练员的执教理念,并不断地总结与反思,最终形成自己的篮球哲学,从而实现我国篮球教练员执教水平的提高。

参考文献:

- [1] 张军,王家宏,徐建华. 教练员现代篮球理念体系的构建研究[J]. 西安体育学院学报,2006,23(3):95-97.
- [2] 约翰·伍登,斯文·特纳,著. 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系:现代美国篮球进攻战术理论与方法解析[M]. 毕仲春,陈丽珠,等,译. 北京:人民体育出版社,2007.
- [3] 约翰·伍登,斯文·特纳. 约翰·伍登的 UCLA 大学进攻战术体系[M/CD]. 北京:人民体育音像出版社,2007:[2011-11-01].
- [4] 鲍勃·奈特. 篮球训练中的重要观点及做法[J]. 杨更生,译. 体育科研,1988(4):14-17.
- [5] BETH B. WBCA offensive plays and strategy[M]. USA: Human Kinetic, 2004:18.
- [6] 约翰·伍登,史蒂夫·贾米森,著. 全力以赴——让每一个人激情飞扬[M]. 姚颖,黄沛,译. 北京:人民邮电出版社,2006:89-90.
- [7] 伍登·卡迪. 伍登教练[M]. 张斌,译. 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003:24,177.
- [8] MORGAN W. Coaching basketball successfully[M]. Champaign: Human Kinetics, 2003:33-35.
- [9] JOHN W, STEVE J. Wooden: a lifetime of observation and reflections on and off the court[M]. Chicago: Contemporary publishing company, 2007:6.
- [10] JOHN W, STEVE J. The essential of wooden: a lifetime of lessons on leaders and leadership[M]. New York: McGraw-Hill Education, 2007:197-208.
- [11] SWEN N, RONALD G. You haven't taught until they have learned[M]. Ronald Gillimore: Fitness information technology, 2006:24.
- [12] 徐建华. 中国大学生篮球联赛球队科学化训练研究[J]. 体育科学研究, 2014(3):53-57.
- [13] JOHN W, STEVE J. Wooden on leadership: how to create a winning organization[M]. Chicago: Contemporary Publishing Company, 2005:35.

On the Legendary American University Coach John Wooden's Coaching Concepts

LIN Wenxian

(Quanzhou Vocational College of Arts and Crafts, Quanzhou, Fujian 362500, China)

Abstract: This study is based on the legendary American university coach John Wooden's coaching concepts. John Wooden, known as "the father of modern basketball", is quite different from other famous American basketball coaches in the coaching process. Therefore, this paper, analyzing John Wooden's coaching concepts, summarizes some enlightenment for Chinese basketball coaches including establishing their own unique coaching philosophy, keeping up with the times and continuously learning from excellent coaches.

Key words: John Wooden; coaching concepts; NCAA; basketball

(责任编辑:赵 华 责任校对:安 妍)