

新华社北京4月1日电（记者 曹奕博 王镜宇）“如果目标是赢得比赛，那让孩子们全用惯用手打球就行，这样确实能赢一些比赛。但当他们走上更大舞台时就会发现，对手的左右手都很熟练，而自己的弱侧手毫无长进。这个时候，你越想赢，失败越是接踵而至。”美国篮球协会青少年与体育发展教练总监唐·肖沃尔特用一个简单的举例，向记者阐述了他的篮球青训理念——“过程远比结果重要”。



在青少年阶段 过程远比结果重要

——专访美国篮球青训名宿肖沃尔特

好教练是青训的基础

记者3月底在一场由美国寄宿制体育名校联合学院和北京猎鹰篮球俱乐部联合举办的训练营上见到肖沃尔特。这位来自美国艾奥瓦州的青训教练拥有40余

年高中执教经验，曾在2009年至2018年间率美国U16、U17男篮多次夺得国际篮联(FIBA)U系列赛事冠军，培养出泰雷斯·哈利伯顿、杰森·塔图姆等50余名美职篮(NBA)球员。

“想做好青训，首先要有好教练。”自2016年起在美国篮协负责青训教练培训的肖沃尔特开门见山地说。

他介绍，在美国虽然青少年篮球教练的任职标准通常由所属州或学校来决定，尚无全国性的统一要求，但美国篮协一直在推动教练员准入标准化，包括

每年需要更新，教练需要通过持续参加培训保持资格。

“美国盛产好(篮球)教练，一个重要原因是他们职业且好学。甚至NBA教练也会在研讨课上向高中教练请教。”他说，教练之间交流频繁，乐于分享经验与最新理念。

在美国，高水平青少年篮球运动员往往要兼顾学期内的学校联赛和暑期的业余体育联盟(AAU)组织的高曝光度比赛，因此一名球员可能会在一段时期内接受多名教练的指导，有时难免在不同执教理念下产生困惑。

对此，肖沃尔特认为，青少年球员接触和适应不同的教练有利于成长，但教练应把球员在这个阶段的成长核心放在技术的开发上。“不同教练有不同目标和战术，但对青少年而言，最重要的是打磨投篮、传球、篮板、脚步、运球和挡拆等基本功。这也是美国篮协近年来反复强调的‘基本盘’。”

在训练方式上，他推崇3对3对抗：“这种形式空间合理，球员无法‘隐身’，既能检验技术，又能锻炼决策能力，是连接技术训练与5对5比赛的重要环节。”

美国青训的选材“沙漏”

自2009年FIBA首次设立U16洲际比赛以来，肖沃尔特在执教美国U16、U17国家队的10年间取得62胜0负的战绩。

他将这一成绩归功于美国队深厚的阵容储备。美国拥有庞大的青少年篮球人才库——全美约有1.7万所高中设有篮球队。如何从中精准选材，肖沃尔特给出了答案。

他介绍，美国校园篮球体系会完成初步筛选。以高中为例，学校通常按年龄和水平划分3至4支队伍，最强的队伍比赛和曝光机会最多。同时，大量职业或兼职球探通过各类赛事跟踪球员表现，为NCAA(美国大学生体育协会)、职业俱乐部和国字号队伍提供报告。表现突出的球员可通过球探报告、教练推荐、数据库和现场考察等渠道脱颖而出。

执教美国U16、U17国家队期间，肖沃尔特团队通常根据球探报告和实地考察，在每个比赛周期前邀请约70名球员

参加训练营，经两轮筛选确定最终12人名单。

肖沃尔特表示，除了考察球员的静态、动态条件和技术熟练度外，他同样关注他们的“隐形潜力”。

“有的球员理解力强、训练态度好，始终保持高能量，虽然不一定是最突出的球员，却能为球队提供最大帮助。”他说，“任何人都可以成为这样的球员。”

他还强调了两项重要品质——好胜心和强硬度。“能拼下关键篮板、不受判罚影响、不向裁判抱怨并始终保持专注的球员，更可能入选。”

教孩子理念、让孩子做决定、允许孩子犯错

在与记者两个多小时的交谈中，从事篮球青训40余年的肖沃尔特反复提到“过程”一词。他认为，青少年培养不应像职业体育那样以结果为导向。

在国际比赛中，他发现有些球队虽拥有身体条件出众的年轻球员，但似乎被困在死板的战术中，显得“不会打球”。“他们的意图太明显，就是执行某个战术。一旦传球线路被封堵，就不知道该怎么办。”

在他看来，青训教练不必急于追求战术完成度，也不应灌输球员程序化地处理球，而应让球员理解每个决策背后的逻辑。

“比赛中，球员要在瞬间做出选择。如果明白为何这样跑位或传球，就能自然完成技术动作，做出最佳甚至更有创造力的选择。”他说，“我们要让孩子理解理念，鼓励自主决策，允许犯错。这也是我重视3对3对抗的原因，它能强化实战决策与应变能力。”

他认为，青少年需要大量高质量比赛和及时复盘，以提升对篮球的理解。“好的比赛能暴露技术短板。但若一味追求结果，球员只会反复依赖长处，难以提升短板。”

尽管美国队在国际青少年比赛中长期占据优势，但肖沃尔特认为这支常胜之师仍能从不同对手身上取长补短。

“很多欧洲球队已弱化位置概念，人人能组织、能防多个位置，这值得我们学习，我们要寻找更符合现代篮球发展的理念。”他说。



肖沃尔特指导中国小球员训练

推广美国篮协教练员执照并鼓励教练员参加不同规模的培训课程。

“我们真正要教的是如何执教，而不是具体教什么。比如，如何组建球队、如何帮助球员提升技能。”他说。

肖沃尔特表示，美国篮协的目标是让全美有5到6万名教练获得认证，且认证