

“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”。

## 想做好青训,首先要有好教练

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5万到6万名教练获得认证，且认证每年需要更新，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。”

## 球员可通过多种渠道脱颖而出

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支至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。

## 教孩子理念,让孩子做决定

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

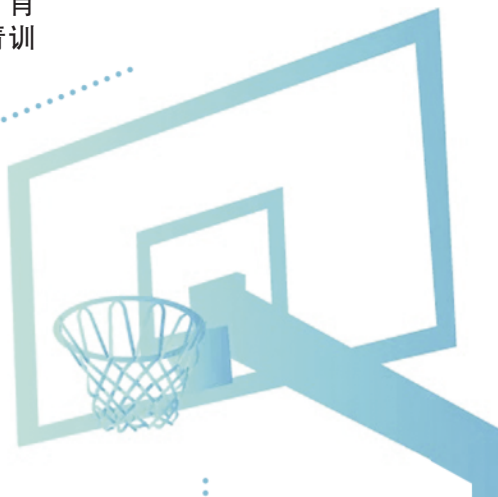
有创造力的选择。”他说，“我们要让孩子理解理念，鼓励自主决策，允许犯错。这也是我重视3对3对抗的原因，它能强化实战决策与应变能力。”

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。

据新华社



# 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

## 2026美加墨世界杯 48支参赛球队确定

据新华社北京4月1日电 1日，2026美加墨世界杯预选赛结束全部附加赛比赛。波黑、捷克、土耳其和瑞典队通过欧洲区预选赛附加赛晋级，刚果(金)和伊拉克队通过洲际附加赛晋级。四届世界杯冠军得主意大利队连续三届无缘世界杯。

本届世界杯将于2026年6月11日至7月19日在美国、加拿大、墨西哥举行，这将是首屆有48支球队参赛的世界杯。

以下为48支球队分组结果：

A组：墨西哥、南非、韩国、捷克

B组：加拿大、波黑、卡塔尔、瑞士

C组：巴西、摩洛哥、海地、苏格兰

D组：美国、巴拉圭、澳大利亚、土耳其

E组：德国、库拉索、科特迪瓦、厄瓜多尔

F组：荷兰、日本、瑞典、突尼斯

G组：比利时、埃及、伊朗、新西兰

H组：西班牙、佛得角、沙特阿拉伯、乌拉圭

I组：法国、塞内加尔、伊拉克、挪威

J组：阿根廷、阿尔及利亚、奥地利、约旦

K组：葡萄牙、刚果(金)、乌兹别克斯坦、哥伦比亚

L组：英格兰、克罗地亚、加纳、巴拿马

## 国际足联主席表示 伊朗队将按计划参赛



因凡蒂诺(资料图)

本报综合消息 国际足联主席因凡蒂诺当地时间3月31日表示，伊朗队将按计划在当地时间3月31日在美国参加3场2026美加墨世界杯小组赛。因凡蒂诺当天在土耳其现场观看了伊朗队参与的一场友谊赛，他在赛后受访时作出这一表态。

2026年世界杯由美国、墨西哥和加拿大联合举办，共有16座主办城市，这是历史上首次由3个东道主联合举办的世界杯。根据赛程，伊朗队与比利时队、新西兰队和埃及队同处G组，3场小组赛都将在美国境内进行，其中两场比赛在洛杉矶，一场比赛在西雅图。

今年2月28日，美国和以色列对伊朗发动军事打击。伊朗体育部长艾哈迈德·多尼亚马利在接受采访时表示，考虑到当前局势，伊朗队不可能参加今夏的世界杯。

在3月31日进行的这场友谊赛上，伊朗队以5:0战胜哥斯达黎加队。赛后被问及伊朗队的参赛问题，因凡蒂诺称，比赛将在抽签决定的地点进行，会按计划进行比赛。

“正如我们今天所看到的，伊朗队是一支非常强大的球队，我非常高兴和伊朗队球员和教练进行了交流。”因凡蒂诺说。

伊朗足协随后透露，因凡蒂诺称将尽其所能为伊朗队提供支持，比如在组织集训或与境外活动相关的事宜，他乐意提供相应帮助。

据悉，伊朗足协近期一直就世界杯参赛问题与国际足联沟通，申请将伊朗队的3场世界杯小组赛地点从美国改至墨西哥。墨西哥总统克劳迪娅·辛鲍姆也曾表示，墨西哥已做好准备承办伊朗队的3场世界杯小组赛，但此事有待国际足联决定。