

篮球运动谋略

宋丽媛 王铁成 宋莉娟 著

凡用兵之法 全
次之 全军为上
全旅为上 破旅次之
破卒次之 全伍
破伍次之 百战百胜

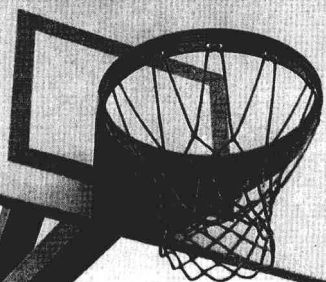


吉林大学出版社

篮球运动谋略

宋丽媛 王铁成 宋莉娟 著

凡用兵之法
其次之
全军为上
破卒次之
百战百胜



吉林大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

篮球运动谋略/ 宋丽媛, 王铁成, 宋莉娟著. —长春: 吉林大学出版社, 2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5463 - 3

I. ①篮… II. ①宋…②王…③宋… III. ①篮球运动—运动技术
IV. ①G841. 19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025855 号

书 名: 篮球运动谋略

作 者: 宋丽媛 王铁成 宋莉娟 著

责任编辑、责任校对: 安 斌

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787 × 960 毫米 1/16

印张: 11.5 字数: 150 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 5463 - 3

封面设计: 李岩冰

吉林省金山印务有限公司 印刷

2010 年 11 月 第 1 版

2010 年 11 月 第 1 次印刷

定价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

社 址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

序

传统文化是国之根，民之魂。在我们这个古老的文明国度里，前人留下许多文化遗产，古代兵法就是其中之一。它不仅是指导中外军事活动的法宝，也是竞技运动的行动指南。美国 NBA 的著名“禅师”杰克逊将中国传统文化及兵法与西方竞技文化相融合，创造了十次总冠军的佳绩。据考证，目前中外已有许多类似的竞技案例。可见兵法与竞技的关系颇为密切。《篮球运动谋略》正是借助古代兵法将军事谋略运用在篮球战术之中，挖掘篮球教育的内涵与价值。它承载了中华五千年文化，将历史记忆变成了现实文明，以彰显现代篮球竞赛的智慧，并使其内容更加丰富多彩。

“一灯能除千年暗，一智能灭万年愚。”我院的宋丽媛、王铁成教授励精图治，上下求索，通过多年努力撰写的《篮球运动谋略》是一部传承民族文化，展现中西体育智慧，具有独创性的佳作。它填补了国际篮球文化建设的一项空白，为我院深入研究“篮球教育”，传承“篮球文化”奠定了基础。

当今，在民族文化严重缺失的背景下，《篮球运动谋略》以我院“厚德博学，育人夺标”的办学理念为指导，以篮球知识为载体，以中国的《孙子兵法》和《三十六计》等兵书为理论基础，强化了传统文化的记忆，从而为提高受教育者的智力和赛场的应变能力奠定了重要的思想基础。

《篮球运动谋略》将民族文化的经典与现代篮球思潮相融合，将传统文化与篮球专业技能相结合，将人的思维与德育相统一，展示现代人的创作激情和水平，为篮球教育理论研究开创了新领域，是吉林体育学院教学研究的又一项新成果。

宋继新

2011 年 8 月

宋丽媛教授、王铁成教授著的《篮球运动谋略》一书，以国内外先进的军事理论为根基，以篮球运动与军事实践的共同特征为切入点，探讨篮球运动中谋略的制胜法宝，以及谋略的文化教育意义，古为今用，洋为中用，既传承了历史文化的精髓，又诠释了现代篮球运动文化的真谛。

篮球运动谋略，是指教练员和运动员根据比赛场上的情况变化，运用思维韬略，有针对性地运用谋和计，制定作战方案，避实击虚，灵活应变，克敌制胜。篮球赛场与军事实践一样，贵在用兵神速、用法得当、用计合理，如此，才能在激烈的对抗中游刃有余。在这个意义上，篮球谋略也是篮球运动自身特点的必然产物，也是篮球教育发展的宝贵结晶。对篮球谋略教育的研究，更切近篮球运动的本质，同时也为彰显篮球专业人才的谋略素质教育提供了理论基础和实践依据。

《篮球运动谋略》一书，更是体现了篮球谋略教育对提高受教育者智能的作用，倡导“育人夺标”的教育理念，融谋略与技战术为一体；从拓展知识教育、传承民族文化视角出发，为篮球专业人才的的人文素质教育提供了理论和实践的可操作内容，开辟了新的教育渠道，引领国内篮球专业谋略教育，属国内首创，是一部不可多得创新之作。

刘玉林
2011年8月

前言

篮球运动是以球为矛盾焦点，比赛中双方充分体现出将争谋、兵争猛的智勇之争，无不体现出身体是根本，智慧是基础，谋略是手段，巧妙的技战术融合是表现形式。篮球运动在对抗争夺中，技战术瞬息万变，战机稍纵即逝，多变带来了随机，而随机造就了更难预料的反常态的变异，所以，谋略在篮球运动中有着非常重要的地位。我国教练员和运动员身体、智力、技战术水平都不低的情况下，谋略则明显不足。为此，构建篮球运动谋略体系是本书的主要意图，意在为培养篮球运动人才的智能教育提供理论与实践内容。

《篮球运动谋略》是将军事理论融入篮球运动中，以古代兵书为依托，确立篮球谋略内容。古代兵书中的《孙子兵法》、《三十六计》是中国古典军事谋略的璀璨瑰宝，是我国现存最古老的哲理与实践兼备的军事巨著。由于篮球运动与军事作战都有两强相斗勇者胜，两勇相争谋者赢的特点，《孙子兵法》等兵书展现的博大精深的大谋略、大智慧的竞争战略思想正是指导篮球比赛的法宝。它集历代兵家“韬略”、“诡道”之大成，对于启迪篮球工作者的心智亦功不可没。同时，此书的出版对全面培养篮球竞技人才综合素养，倡导“育人夺标”竞技理念具有重要的现实意义。

由于作者水平有限，本书的创作难免有不足之处，请读者批评指证。另外，在本书创作过程中，得到了原长春工业大学体育教研部王俊山先生的悉心指导和帮助，此书的完成是对他在天之灵的告慰。同时，也感谢所有提供帮助的人。特别感谢研究生杨文波、闫志光，韩国留学生吴茜对此书出版付出的辛劳。

目 录

第一章 篮球运动谋略概论	1
第一节 篮球运动谋略概念	1
第二节 培养篮球运动人才的谋略素质的必要性	4
一、谋略是篮球运动相互制约的先导	4
二、谋略是篮球运动随机应变的关键	4
三、谋略是适应篮球运动的特点	5
四、谋略是篮球运动时空竞争的基础	5
第三节 篮球谋略素质组成因素	5
一、知识是组成谋略素质的基础	5
二、智力是组成谋略素质的条件	7
三、经验是组成谋略素质的源泉	9
四、技能是组成谋略素质的特征	10
五、思维是组成谋略素质的动力	11
六、创新是组成谋略素质的方法	12
第四节 篮球运动的特性	12
一、篮球运动胜利之争	12
二、篮球运动之争是行动与反行动之争	13
三、篮球运动是随机多变之争	14
四、篮球运动是时空主动权之争	14
第五节 以利为本的篮球竞争原则	15
一、“合于利而动”	15
二、“非利不动”	16
三、“因利制权”	16
四、“杂于利害”	16

五、“利而诱之”，“乱而取之”	17
第六节 篮球运动谋略的思维基础	17
一、篮球谋略思维概念	17
二、篮球谋略思维特征	18
三、篮球谋略思维形式	20
第七节 篮球谋略教育体系	22
一、构建篮球谋略教育体系的依据	22
二、篮球谋略教育体系内容	26
第二章 训练谋略	30
第一节 谋略训练基础	30
一、确立教育思想，明确训练目标	32
二、培养智体型篮球运动员的教育途径	35
第二节 谋略训练方法	38
一、对抗中融谋略	38
二、技战术融艺术	39
三、谋略须创新	40
第三章 赛前谋略	47
第一节 赛前的信息情报	48
一、收集情报内容	50
二、信息收集方法	55
三、信息处理	55
第二节 赛前运筹	58
第四章 教练员谋略基本素养	67
第一节 教练员应具备“五德”	68
一、智	69
二、信	69
三、仁	70
四、勇	72
五、严	72
第二节 教练员提升威信的方法	74
一、靠五德修养立威于众	74
二、靠辉煌战果立威于众	74

三、靠廉洁奉公立威于众	75
四、靠大将风度立威于众	75
第三节 教练员的思想品德与心理品质	76
一、教练员应具备的思想品德	76
二、教练员应具备的心理品质	77
第五章 临场指挥谋略	80
第一节 信息和情报	84
一、信息交流	84
二、信息传递	85
三、选择性的理解	85
四、信息反馈	86
五、静思维	87
第二节 指挥谋略	88
一、战法	88
二、阵法	89
第三节 指挥原则	91
一、激将法——励势搏原则	91
二、治气心——治气治心原则	98
三、识计谋——辨计辨谋原则	99
第四节 指挥方法	103
一、知己知彼，以己之长，攻彼之短	104
二、出其不意，攻其不备，先发制人	104
三、使对方麻痹大意，给对方以心理压力。	105
四、通过暗示给与队员鼓励和信心	106
五、比赛各个阶段谋略方法	106
第五节 兵法运用	109
一、注开首，先“打草惊蛇”	110
二、诡道多谋	112
三、调动虎，离开山	117
四、无中生有	118
五、金蝉脱壳	120
六、趁火打劫	121

第六节 谋略要诀	123
一、技战术, 一半回	123
二、巧机先——利战机	125
三、要瞻前, 要顾后	128
四、测左累	129
五、后叠活	131
六、得失计, 余不足	134
七、声东击西	139
八、欲制彼先	140
九、修栈道, 渡陈仓	141
十、优势兵, 要集中	142
十一、迂为直	143
十二、灵机动	144
十三、见可而进	145
十四、知难而退	145
十五、兵贵速	146
十六、攻其不备、出其不意	149
十七、奇制胜	149
十八、正合奇胜	151
十九、要避实, 要击虚	153
二十、善守者, 不可乱	154
二十一、险决策	154
二十二、施谋略、言秘隐	156
二十三、学谋略, 自对由	158
第七节 临场指挥方案	161
第六章 用人谋略	163
第一节 用人标准	163
第二节 用人原则	164
第三节 用人方法	170
一、用人时机	170
二、用人所长	172
结束语	174

第一章

篮球运动谋略概论

谋略，为计谋和策略。篮球运动谋略是比赛中根据场上情况变化，运用思维韬略，制定作战方案，在应变中克敌制胜，是篮球运动特点的必然产物。

面向 21 世纪创新飞跃和进入攀高发展的新时期，篮球运动在世界范围内迅猛发展。运动员的技战术、身体素质将围绕着“智、高、壮、快、准、悍、全、巧、变”完善与补充，激励攻守技战术不断创新，带动攻守对抗的速度、力量、准确性、技巧性的全面提高和拼争。为此，21 世纪篮球运动将是巨人、群体、智慧、意识形态、个性修养、体能、技能、能力等多因素综合实力的较量，并将成为新世纪篮球运动的发展潮流，即带着创新意识，沿着“智博谋高、身高体壮、凶悍顽强、积极主动、快速机敏、全面准确”的方向发展。而智、高、壮、快、准、悍、全、巧、变，积极主动拼搏、攻守全面兼顾、高度与速度结合、个体与群体统一、帅与兵有机相辅成为总趋势，从而加速促使篮球运动进入现代化。为此，谋略在篮球运动中占有非常重要的位置。

第一节 篮球运动谋略概念

谋略是计谋和策略，计谋即是计策，计策在对抗中就是为防止或突破对方防守或进攻安排的方法或策略，而策略是根据场上对抗形势而采取的争斗

的方式和技术。所以说,谋略作为一种知识在篮球运动训练与技战术相融合中对拓展运动员的脑力和智能,提高篮球运动员竞技水平具有十分重要的作用。

篮球比赛,实际上是在两个赛场展开对抗,一个是无形的赛场,即双方谋略和对策的选择与确定的斗智斗谋中的意识形态赛场;另一个是有形的赛场,即对抗的双方都会针对对抗方的行动企图,来设计自己的计策和谋略与技战术的变化方案,进行战术的变化斗智、斗谋、斗勇,赛身体、赛技战术的赛场。无形赛场在一定程度上决定着有形赛场的胜负。双方在对抗的纵横交错的角逐中,如同“押宝”,施计用谋,诡诈之术在赛场内外如此见惯不惊,又如此符合情理和自然。虚虚实实,真真假假,用而示之不用,能而示之不能,正奇相兼,声东击西,“明修栈道,暗渡陈仓”,使假隐真,出其不意,攻其不备,瞒天过海等欺诈司空见惯。从而得知没有“诡道”便无以诱彼就范,没有“虚”则“实”不能呼应,没有奇则争无法相生。篮球对抗中双方教练员和运动员彼此施计用谋,以虚实欺诈之变创造战机,制约对手,谓之篮球谋略。

篮球运动竞技的对抗具有鲜明的相向性、目的性。在比赛中,参赛双方以战胜各自的对手,服从自己的意志为目的,任何一方都要尽量避对方之所愿,反之,却希望对方按己之所愿行动。防守者想让进攻者在重点设防处作战,而进攻者则要避开防守密集之处,做到乘虚而入;一方布好“口袋”等待落网,而另一方则设法绕开布局,以免被缚;进而示形用变,隐藏真实意图,同时又用尽各种手段和招数摸清对方底细,识破对手意图,使对方的策略成为自己谋略的起点,这反映了双方具有排斥性的企图。篮球运动竞赛对抗活动不仅是力量的较量,勇敢的较量,背后还存在着意志、对策、智力和能力的相向抗争,在双方的谋略相互排斥的同时,又相互吸引,相互包含。比赛双方无时不在算计对方行动变化方向,以便使本队以变应变,以不变应万变,以不变应不变的方法为战术变换寻找依据,使战术变换具有针对性。这正如高明的棋手能看出数步路子,甚至推算出数十步棋路是同样的道理。走一步想一步,再走一步再想下一步,缺乏智谋思维层次和推理判断,必败无疑。所以,篮球之争中教练员智谋作用至关重要。谋略是文化知识,

是对策,是方法,其内容包括政治、军事、教育、心理、哲学、道德修养、逻辑、思维等方面的知识。这些知识不仅对于教练员、运动员的谋略方法的拓展具有重要作用,并且对于提高运动员文化素质也具有十分重要的意义。谋略也是篮球教练员和优秀运动员不可缺少的重要素质。

篮球运动是以球为矛盾焦点,比赛中双方充分体现出“将争谋,兵争猛”的智勇之争;是空间的高度之争,时间的快速之争,身体的壮悍之争,技战术的巧变之争,这些方面无不体现出身体是根本,智慧是基础,谋略是手段,巧妙的技战术融合是表现形式。在我国教练员和运动员身体、智力、技战术水平都不低的情况下,谋略则明显不足,这一点在第28届奥运会中表现得很明显。中国女篮对新西兰队的比赛,是事关中国女队小组能否出线的“生死战”,最后中国队以77:79分败北,进入八强的梦想破灭。打破中国队美梦的人是新西兰队后卫6号队员卡姆帕恩。在比赛结束前6.4秒,比分是77平,此时卡姆帕恩接到同伴底线发球后,快速运球突破到前场罚球处并果断投篮,就在追防她的隋菲菲倒地瞬间,卡姆帕恩投中了致命的一球79:77,留给中国队的时间只有0.4秒,什么都来不及了。如果隋菲菲对谋略有足够的认识,应该清楚地认识到当时的比赛时间已所剩不多,应提早犯规或防住对手,不应让对手运球到前场并投篮,这样根据当时双方实力对比,就是打加时赛我方也能获胜。可见队员的谋略水平是一个队取胜的关键所在,尤其在关键时刻,这种谋略水平对比赛的胜负起着决定性的作用。可以说,我国男女篮在世界大赛中的表现不仅是技不如人,身不如人,还有智不如人,更主要的是教练员和运动员的谋略不如人。篮球运动的竞技比赛是一场没有硝烟的战斗,若想取得每一场比赛的胜利,必须谋略和勇气并行,智慧和技能并重。我们在分析中国男女篮球队在第28届奥运会战绩不佳的原因时,看到我们在篮球运动训练中对运动员的谋略教育是多么匮乏,以至于在比赛中难以看到运用谋略的战果。

综上所述,篮球运动谋略是双方教练员指挥各自队员在规则和道德的约束下,避实击虚,随机应变,争空间,抢时间的睿智对抗过程中,用手将球投进对方篮筐的行动,多投中者为胜。

第二节 培养篮球运动人才的谋略素质的必要性

篮球比赛中,运动员、教练员在充分发挥个人身体和技术时,要利用计谋和智能争得空间、时间上的主动权,达到战胜对方的目的。篮球运动是一项智慧性项目,运动员要在这场智力游戏中用头脑打球,有谋有略,智勇双全,这样才能化险为夷,克敌制胜。篮球比赛过程充满着矛盾和矛盾的相互转化,双方教练员和运动员就是在解决矛盾过程中发挥着个人的聪明才智来打败对手,取得比赛的胜利。因此,运动员认识与解决矛盾要靠知识、靠智慧、靠计谋,要善于预测、善于应变。两强相遇智者胜,这里的智则是谋略。谋略是篮球运动员所必备的基本条件。张伯伦、乔丹等世界优秀运动员之所以能在不同时期将自己的技艺在激烈复杂的球场上表现得淋漓尽致,不仅在于他们有出众的身体和技术,还在于他们有文化、有智慧、有个人作战经验。他们在任何复杂情况下都能沉着、镇静,随场上情况变化而及时应变,而且善于将自己的谋略与高超的技术结合起来,调动对方,在任何困难环境下达到预定的目的,使人们感受到他们打球有头脑,充分显示出他们的技艺风格和人格魅力。面对现代篮球运动身体接触的激烈、凶悍、强对抗的场面,有胆识、有智谋、有技能是现代优秀篮球运动员战胜对手的必然途径,也是世界优秀篮球运动员必备的智能条件。

篮球运动具备谋略素质的必要性主要体现在以下四个方面:

一、谋略是篮球运动相互制约的先导

篮球比赛对抗的表面是依据自己的对策而行动,但实际上对策的选择和战术的运用并不是随意的,它是针对双方场内外表现或行动来选择谋略。在篮球运动相互制约中要预谋在先,使对手尽在掌握之中。只有谋略在先,制敌才能有成效。

二、谋略是篮球运动随机应变的关键

篮球运动瞬息万变,战机稍纵即逝,多变带来了随机,而随机造就了更

难预料的变异。变异又造成了许多随机性,从而使胜负难以在赛前精确计算。只有计算准确,才能应变奏效。

三、谋略是适应篮球运动的特点

篮球运动是充分体现出将争谋、兵争猛的智慧之争、高度之争、快速之争、强悍之争。利而诱之,乱而取之,乘机而攻之,这已成为篮球比赛相争的规律。从现代篮球运动发展趋势看,谋略已是比赛场上不可缺少的重要组成部分。有对抗就有计,有争斗就有谋。只有具备文韬武略的教练员、运动员才能使比赛熠熠生辉;只有奇谋妙算的决策,才能使比赛出神入化。

四、谋略是篮球运动时空竞争的基础

篮球运动是在特定的时间和空间中,为争得主动权而进行的运动员的高速度、高体能、高强度和身体强悍、技战术之争。在这有限的时空中,要取得主动权必须具有较高的智慧,才能达到自己的目的。谋略是对策的欺诈和对对方策略应变的驾驭。

第三节 篮球谋略素质组成因素

篮球谋略素质形成受文化背景、民族传统意识、道德品质、受教育程度等多种因素影响,但主要因素由基础知识、智力、经验、技能组成。

一、知识是组成谋略素质的基础

知识是人的智能的基础。知识作为人类对客观世界认识的结晶,它不仅是人类认识客观事物的结晶,而且也是人类改造自然、改造社会、争取自由的武器。知识是人才成长的基础和条件,是重要的内在因素之一。俗话说:“才以学为本”,“非学无以成才”。这里的“学”即“学问”(知识)。一个人能力水平的高低,在很大程度上取决于他对知识掌握和运用的情况。随着现代科学技术和竞技体育国际化及智能化的发展趋势,篮球人才需有广博及

综合化的知识,这样才能最大限度地发挥创造性。知识广博(具有基础知识、专业知识以及相关领域知识)会使人的观点新鲜、思路开阔、跟上时代发展的需要。培根说:“历史使人聪明,诗歌使人巧慧,数学使人精细,博物使人深沉。”知识面越广,越容易产生新的联想,越容易把原有的观点联系起来,产生新的观点、新的理念、新的方法。这就需要建立合理的知识结构。

“知识”是经过处理、筛选、积淀而形成的文化。知识解释事物主客体运动的普遍规律。知识是人类改造世界创造生活的无形资本,其价值大于物质资本和自然资料。科学家和文盲之间的差异就是知识的差异,其创造的价值是不会相等的。人的知识含量成为人力资本,它与物质资本一样重要。高知识含量能适应复杂劳动的人。《孙子兵法》反复强调“知兵之将”和“士卒熟练”,就是强调知识含量,知识是谋略的基础,谋略是知识具体的实践应用体现。知识和谋略是相辅相成的。谋略离开知识,将无深度和广度,知识离开谋略,将成为无基之厦。就篮球运动谋略而言,在比赛过程的谋略就是运用知识,知识广博会使人观点新鲜,思路开阔,跟上时代发展的需要。这对球场上及时把握战机,应用好技战术是非常重要的。所以,谋略需要建立在合理的知识结构之上,即具备基础知识,专业知识,文化与科学交叉知识。

根据篮球谋略特点,教练员和运动员的知识结构,必须是以运动训练的基本理论知识和篮球专项理论知识为核心,以哲学思维、科学知识和工具学科知识为基础。具体体现如下内容:

篮球专业训练理论方法、人体运动科学理论、运动心理学、哲学、逻辑学、自然辩证法、竞技运动谋略学、体育统计学、现代科学技术、创造学,此外,如历史、外语、文艺、棋牌等。

知识是指挥员计谋的基础,指挥员头脑中的知识不像在仓库里存放的零碎货物,而是好比自治起来的网状体系,知识越丰富,网结得越大,越密集,越能够促使思维严密,分析敏锐,就越能产生一些“锦囊妙计”。运动员不应只学习技战术,而应当尽可能地扩大知识面。运动员的施计用谋,是以多种知识为基础融合而成的。“汝果欲学诗,功夫在诗外。”因此,教练

员、运动员的谋略水平是在知识积累的基础上形成的，知识又在实践中“活化”而生成谋略，没有知识的谋略是低层次的，是“僵化”的。

二、智力是组成谋略素质的条件

智力是指人类认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力。集中体现在反映客观事物深刻、正确、全面的程度上和应用知识解决实际问题的速度和质量上。智力通过人的观察、记忆、想象、思考、判断等形式表现出来。智力是人在掌握知识经验和从事实践活动中发展形成的，但又不等同于知识和实践，它是先天素质、社会历史遗产和教育的影响及个人主观努力三方面因素相互作用的产物。

智力是能力的基础。人们曾用过多种方法和标准来判断和测量智力的水平，由于智力的复杂性，至今从量的方面没有一个世界公认的智力定义。尽管当今的心理学家们对智力的定义说法不一，但也有它的共同点，即智力与能力是密切相关的。智力虽不同与能力，但一方面智力的高低影响能力的形成和发展；另外一方面，智力的高低必然表现在各种能力之中。通常认为智力结构由观察力、记忆力、思维力、想象力、操作力等基本能力构成的。智力是一个优秀篮球工作者不可缺少的主要因素。人脑的功能往往通过观察、技艺、思考、判断等表现出来。如：感受信息——依据观察、贮存整理——基本记忆、判断推理——核心思维、想象加工——目的。教练员是全军之将。将者，必以智为先。将不智，三军大疑。智者，能集权，能变通，能树威。因此，教练员场上的指挥活动是以“智”为中心的能力活动。

要使施计用谋达到理想效果，需要较高的智力，并以观察和记忆为前提。这是因为：

1. 观察使人们认识客观世界的基础。多看为明，多听为聪，教练员应具有敏锐、准确的观察能力，对运动训练与竞赛的观察，是教练员提高训练水平，做好赛前的准备、比赛中指挥工作的前提和必要条件。观察到问题，观察准问题和解决好问题是教练员处理一切工作的过程与程序。在观察中要掌握：

看现象（目的和标准）——面。如：篮球战术的形式；