

苏旭东 著

孙子兵法 现代竞技体育谋略

北京体育大学出版社



孙子兵法与现代 竞技体育谋略

苏旭东 著

北京体育大学出版社

策划编辑:董英双

责任编辑:孔垂辉 董英双

审稿编辑:鲁 牧

责任校对:孔垂辉 青 山

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

孙子兵法与现代竞技体育谋略/苏旭东著. - 北京:北京体育大学出版社, 2001.8

ISBN 7-81051-611-6

I. 孙… II. 苏… III. 孙子兵法 - 应用 - 运动竞赛 IV. G808.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037494 号

孙子兵法与现代竞技体育谋略

苏旭东 著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:6

定价:10.00 元

2001 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:4000 册

ISBN 7-81051-611-6/G·518

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

—

《孙子兵法》是我国现存最早的古代军事名著，它问世后，对我国军事思想的发展产生了重大的影响，在世界军事史上也占有重要地位，享有“世界古代第一兵书”、“兵学圣典”的美誉。它在哲学史上也占有相当重要的地位，是我国璀璨的文化遗产中的瑰宝。

《孙子兵法》的作者孙子，名武，字长卿，也称孙武子，是春秋末期齐国乐安（今山东惠民）人。由于孙子的功业是在吴国建立的，所以孙子也被称为吴孙子。孙子的生卒年代尚不可考，大约与孔子（公元前 500 年前后）是同时代人。在历史上，孙子被称为“兵圣”、“武圣人”。

孙武出生于齐国军事世家的田氏家族，齐景公时期的著名将领司马穰苴（田穰苴）就是他的族人。孙武所生活的年代正是春秋时期社会动荡加剧，兼并战争激烈而频繁的时代，也是各种学术、思想及流派兴起和发展的时代，使得孙武从小就受到浓厚的军事战争知识的熏陶，也受到各种进步的社会思潮的影响。

公元前 512 年，吴王阖闾在伍子胥的再三推荐下，召见

了孙武。孙武携带兵法十三篇(即《孙子兵法》),以惊世骇俗的议论,才思横溢的见解令阖闾折服,阖闾立即封孙武为将军。此后30年,孙武率兵远征楚国,五战五捷,攻占楚都城郢都;与齐军在艾陵决战,大败齐军;与诸侯在黄池会盟,挫败晋国,使吴国登上霸主地位。司马迁因此在《史记·孙子吴起列传》中写到“西破强楚,入郢,北威齐晋,显名诸侯,孙子与有力焉”。

孙子在建立一番功业后,何去何从,现在尚不可考。也许,他认为功成名就,该归隐了;也许,他从吴王夫差(阖闾的儿子)的骄奢淫逸中预见到了什么,他悄然离开了作威作福的吴王夫差,隐居起来了。

《孙子兵法》的核心是力求以智谋取胜,它所包含的军事思想是一个广博精深,观点严谨的体系。孙子把战争看作是关系军队生死、国家存亡的大事,主张慎重对待战争,反对轻举妄动;在战略上,孙子主张“不战而屈人之兵”,力求全胜;在作战方针上,孙子主张速战速胜(“兵贵胜,不贵久”);在作战形式上,孙子把“伐谋”、“伐交”作为上策,而把“伐兵”、“攻城”作为下策;在具体作战行动中,孙子主张要充分作好准备,要“知己知彼”、“避实而击虚”,要“攻其无备,出其不意”;在治军问题上,孙子十分强调将帅的作用,提出了“智信仁勇严”是选拔将帅的五条标准,并提倡“令之以文,齐之以武”的治军原则,主张爱护士卒,善待俘虏;在军事“地利”问题上,孙子强调用兵因地形而制胜,强调各级指挥员必须既掌握天时,又要把握地利;在军事心理学上,孙子强调:“三军可夺气,将军可夺心”……

在中国历史上,著名军事家如韩信、曹操、诸葛亮、岳飞等都从《孙子兵法》中吸取智慧,用以创造辉煌的战绩。毛泽东从湖南秋收暴动率军战斗,经过井冈山直到遵义会议,始终身带《孙子兵法》,经常阅读和研究,以此指导战争。在当时敌强我弱的艰苦恶劣的环境中,凡由毛泽东亲自指挥的战斗,多取得胜利。毛泽东总结的十大军事原则,就是吸取和发展了《孙子兵法》中的辩证法思想,他高度概括指出:“孙子的规律是科学的真理。”

在国外,《孙子兵法》自唐代流入日本国后,又于1772年被法国神父约瑟夫·阿米欧译成法文在巴黎出版,此后,英、德、俄、捷、朝鲜、希伯莱等多种文字的《孙子兵法》在世界各地广为流行,受到高度的评价。日本战国末期驰名猛将武田信玄,最爱读《孙子兵法》,在他的16种军旗中,用于突击时的军旗上绣有“风、林、火、山”,就是出自孙子《军争篇》中的“其疾如风,其徐如林,侵掠如火,不动如山”。1990年8月海湾战争爆发后,《洛杉矶时报》记者采访美国总统时,发现布什桌上摆着两本书,一本是《凯撒传》,另一本就是《孙子兵法》。

二

《孙子兵法》在当今世界上的影响已远远超出军事和战略研究的范畴,被广泛应用于政治、经济、外交、体育竞技、商贸竞争和社会生活等各个领域。据香港《文汇报》报道:“在日本,不但搞军事和国防的人把《孙子兵法》看作必读物,甚至在日本最狂热的棒球场上,运动员对《孙子兵法》的警句也能脱口而出。”

竞技体育被称为：“和平时期的战争”，也充满了对抗和竞争。体育竞技是体力与智力相结合的对抗过程，竞技过程充满了人类实践活动的各种智慧，现代竞技体育蓬勃发展所兴起的体育文化引起了人们的许多思索。

人们常说：“乱世出英豪，竞争重谋略。”《孙子兵法》是一部传统谋略著作，它提供给人们一整套谋略学说，在一定范围内具有明显的超时代性。《孙子兵法》以功利主义作为其理论体系的核心，具有十分广泛的适用性，在一切矛盾斗争和竞争活动领域，都可以给人们带来有益的指导和启迪。“兵者，诡道也”，诡道即为谋略，本书尝试着把《孙子兵法》的思想应用到竞技体育中，把《孙子兵法》与竞技体育的相通之处加以阐述演义，目的在于能给读者留下一些启示。

《孙子兵法》十三篇，分别为《计篇》、《作战篇》、《谋攻篇》、《形篇》、《势篇》、《虚实篇》、《军争篇》、《九变篇》、《行军篇》、《地形篇》、《九地篇》、《火攻篇》和《用间篇》。全书以《计篇》开卷，总论战略决策，而以《用间篇》收尾，论述战略侦察，首尾照应。其中以“知己知彼，百战不殆”和“先胜后求战”的全胜思想为基本线索，贯通各篇。具体而言，《计篇》总论战争全盘计划；《作战篇》论后勤供应；《谋攻篇》论“不战而屈人之兵”；《形篇》论攻守形势；《势篇》论指挥艺术的奇正变化；《虚实篇》讲究“避实击虚”、“致人而不致于人”；《军争篇》论迂、直，先、后的辩证关系；《九变篇》论临事应变，不拘常法；《行军篇》论行军应当知道的各种情况；《地形篇》论“地形者，兵之助也”；《九地篇》论活用地形的规律；《火攻篇》论“以火佐攻者明”；《用间篇》论间谍的使用。

《孙子兵法》成书于冷兵器时代，带有明显的时代局限性，一部分谋略仅仅属于冷兵器时代，随着战争条件和作战方式的改变，逐渐丧失其生命力，如《火攻篇》讲究火人、火积、火辎、火库、火队等。但《孙子兵法》提示了人类的心理活动规律，集中体现了人类实践活动的智慧，所以它的大部分谋略不仅仍适用于火器、核武器时代，而且还适用一切矛盾斗争和竞争领域。

由于体育运动重在参与，“发展体育运动，增强人民体质”是根本宗旨。所以《谋攻篇》所强调的“不战而屈人之兵”在体育竞技中的指导意义已不很明显。《军争篇》所讨论的“举军争利”、“委军争利”和用兵八法，（即“高陵勿向，背丘勿逆，佯北勿从，锐卒勿攻，归师勿遏，围师必阙，穷寇勿追”）；《九地篇》所讨论的“圯地无舍，衢地交合，绝地无留，围地则谋，死地则战”；《行军篇》所讨论的山地、河川、沼泽、平原四种地形的“处军”原则和三十二种侦察判断敌情的方法；《地形篇》所讨论的“地形有通者，有挂者，有支者，有隘者，有险者，有远者”，“兵有走者，有驰者，有陷者，有崩者，有乱者，有北者”；《九地篇》所讨论的“用兵之法，有散地，有轻地，有争地，有交地，有衢地，有重地，有圯地，有围地，有死地”等，多数是单纯的军事原则。而竞技体育是在天气、地理条件相同、人数相等的情况下，在一定的规则允许范围内的公正、公平的竞技，所以这些单纯的军事原则对竞技体育的指导意义不强。本书在讨论的过程中，就《孙子兵法》中对竞技体育没有指导意义和指导意义不强的片段不一一加以赘述。

本书比较完整引用《孙子兵法》原文篇章的有《计篇》即《总计》，《作战篇》即《经营》，《形篇》即《攻守》，《势篇》即《奇正》，《虚实篇》即《虚实》，《用间篇》即《信息》。教练、管理、训练是现代竞技体育的重要组成部分，有关谋略可见于《孙子兵法》各篇之中，本书将散见于各篇的内容抽出单独组成《教练》、《管理》和《训练》三个部分。处于对抗阶段的谋略，是《孙子兵法》的重点，在《攻守》、《奇正》和《虚实》三个部分无法系统表述的内容归集在《争胜》部分。

由于体育竞技中的经营、管理、教练、竞赛、训练、信息等各部分的内容都极其丰富，所以可以单独成书。本书在论述的过程中不是以体育竞技方面的系统理论为线索进行论述的，而是以《孙子兵法》中对体育竞技有较强指导意义的一些谋略为线索来论述的。

体育竞技，大到奥运会、世界锦标赛和世界杯比赛，小到街头巷尾的各种随机比赛，都在运用人类的各种智慧进行竞争，都充满了各种谋略，体育竞技中自觉运用谋略的例子数不胜数。本书在采用体育竞技中运用《孙子兵法》的实例时，不是道听途说、随手拿来皆为实例进行分析，而是选择有正规记录、有影响的、精典的竞技实例。在选择实例的数量上，鉴于《孙子兵法》是我国传统文化遗产中的瑰宝，为了使本书更具传统意味，按照中国传统的天干、地支数，选择108个实例进行分析。但由于本人能力和水平有限能够收集到的可供选择的有关体育竞赛中运用谋略的资料不多，在对各实例的选择和分析上难免偏颇，请读者见谅。

总之，笔者只想把自己长期从事体育工作的经验和研

习《孙子兵法》的心得,以及所形成的体育文化的风格向读者表达出来。同时希望能得到方家的指正。

苏旭东

2000年9月福建·屏南

目 录

前 言	(1)
一、总 计	(1)
二、经 营	(17)
三、教 练	(29)
四、管 理	(43)
五、攻 守	(61)
六、奇 正	(75)
七、虚 实	(87)
八、争 胜	(101)
九、训 练	(116)
十、信 息	(131)
附录一：孙子传	(146)
附录二：孙子兵法及今译	(147)

一、总 计

《计篇》是《孙子兵法》的首篇，也是《孙子兵法》全书的总则，孙子的战争观、谋略观及战术思想，在《计篇》都有十分精彩的阐述。

孙子曰：兵者，国之大事，死生之地，存亡之道，不可不察也。

——《计篇》

【译文】

战争是国家的大事，它关系到生死存亡，是不可不认真考察研究的。

【竞技演义】

孙子开宗明义就提出一种对于战争不可不仔细审察，谨慎使用谋略，谨慎对待战争，不可穷兵黩武的“慎战”思想。

发展体育运动，增强人民体质是体育事业的根本宗旨。奥运五环旗下为的是：更快、更高、更强。因此，竞技体育的谋略应当在体育事业根本宗旨的范围内和正当的竞争上使用，而不应当出现服用违禁药物、攻击裁判、侵犯对手、污辱观众等种种有违体育运动道德的不良行为。体育运动重在参与，体育之谋贵在：守正道、避邪道、识诡道、去巧智。

故经之以五事，校之以计而索其情：一曰道，二曰天，三曰地，四曰将，五曰法。道者，令民与上同意也，故可以与之死，可以与之生，而不畏危。天者，阴、阳、寒、暑、时制也。地者，远近、险易、广狭、死生也。将者，智、信、仁、勇、严也。法者，曲制、官道、主用也。凡此五者，将莫不闻，知之者胜，不知者不胜。故校之以计而索其情，曰：主孰有道？将孰有能？天地孰得？法令孰行？兵众孰强？士卒孰练？赏罚孰明？吾以此知胜负矣。

——《计篇》

【译文】

所以，要从以下五个方面分析研究，比较敌对双方的各种条件，以探求战争胜负的情形：一是道，二是天，三是地，四是将，五是法。所谓“道”，是使民众与国君的意愿相一致，这样，民众在战争中就可为国君出生入死而不怕危险。所谓“天”，是指昼夜、晴雨、寒冷、炎热、四季更替。所谓“地”，是指路程的远近，地势的险阻或平坦，作战地域的宽广或狭窄，地形是否利于攻守进退。所谓“将”，是指将帅的智谋才能，赏罚有信，爱抚士卒，勇敢果断，军纪严明。所谓“法”，是指军队组织编制、将吏的统辖管理和职责区分、军用物资的供应和管理等制度规定。以上五个方面，将帅们没有不知道的，然而只有深刻了解、确实掌握了才能打胜仗，否则就不能取胜。因此要从以下七个方面来分析比较，以探求战争胜负的情形，就是说：哪一方的国君比较贤明？哪一方的将帅比较有才能？哪一方占据比较有利的天时地利条件？哪一方的法令能切实贯彻执行？哪一方的军队实力强盛？哪一方的士卒训练有素？哪一方赏罚严明？我们根据以上分析对比，就可以判明谁胜谁负了。

【竞技演义】

竞技体育中，决策者必须通过自己和对手双方主客观条件的“五事”、“七计”的分析比较，对竞技体育的胜负做全面正确的分析判断，

所以要想取得竞技体育的胜利,必须了解以下 5 个方面的情况:道、天、地、将、法。

1. 道

指事物发展的内在规律。就是符合客观规律的体育训练、竞赛机制,使得投资者、管理者、教练员、运动员能够团结一致,齐心协力为竞技体育的发展而努力。

【实例 1】

体育竞赛中,每个项目都要遵循其内部的发展规律。当今 NBA 赛场集中了世界上最优秀的篮球人才,不仅造就了乔丹、约翰逊、贾巴尔、张伯伦这许多的篮坛巨星,而且世界各国的顶级球员纷纷加盟 NBA,如“世界屋脊”立陶宛的萨博尼斯,“欧洲篮球先生”克罗地亚的库克奇,南斯拉夫的笛瓦兹,法国的瓦哈德,德国的施拉姆夫和我国的王治郅等也都以能到 NBA 打球为荣。世界杯和奥运会已成为 NBA 球员的表演场所。NBA 成了培养顶级球星的摇篮。NBA 运作机制的最大特点和优势是规范化和法制化,遇到矛盾,依法解决,人为因素和长官意志较少,人们把更多的精力放在管理、训练、竞赛之上,使篮球运动沿着法治的轨道和篮球经济的轨道向前滚动,从而更好地调动了各方面的积极性。

2. 天

就是天时。指事物存在和发展的大环境、大氛围,包括政治环境、群众基础等。也就是所发展的体育项目要符合群众的需要,紧扣时代的发展,以顺天时。竞技体育有个“金字塔”规律:也就是参与某个体育项目训练的人员的基数越大,其运动水平越高;反之,基数小的运动项目,其水平高不到哪去。因此发展竞技体育应当顺应当地的需求,才有利于扩大训练基数,有利于体育产业的运作,有利于体育经费的筹集。

3. 地

就是地利。指气候与地理条件,具体就是体育训练、竞赛所处地

点的海拔、经纬度、时差、气候、风向、交通、场地质量等因素。

随着现代科学的发展和体育场馆设备的更新,天对某些项目的影响,已变得微不足道。但对必须在室外进行的比赛项目来说,教练员和运动员都必须考虑天时和地利这两个因素。就天时来说,是要了解参加比赛地区的气候状况。

有关地利条件的变化,对运动员发挥技术水平的影响问题,愈来愈引起人们的重视。其中,人们关心最多的是时差,高原地理环境和比赛的场地、地势、光线、风力等问题。在国际比赛日趋频繁的今天,运动员经常到国外比赛,路途的远近对运动员的影响,主要反映在对时差的适应上。

【实例 2】

地球由西向东自转一周需要 24 小时,人们按经度把全世界分成 24 个标准时区,人体一般有自行调节 3 小时左右时差所造成的机能失调能力。比如,我国运动员到日本比赛一般不会有明显的不良反应,但是若到欧洲(时差 7 小时)或美洲(时差 12 小时)就会破坏运动员故有的生活节奏,产生生理干扰,出现睡眠不实,食欲不佳,头痛胸闷,精神不振,心情烦躁等情况,影响运动员运动技术水平的发挥,因此教练员和运动员在制定赛前计划时,要充分考虑此因素对比赛的影响,搞好赛前的适应性训练。日本科研人员通过对日本队参加第七届亚运会运动员的研究发现,人体适应时差的时间一般是 7 天。前苏联的体育科研人员和教练员据此利用自己的国家疆土辽阔,占有 11 个标准时区的自然条件优势,作了具体的尝试,他们在要去日本之前,就把自己的运动员拉到与日本同一经度的地区进行适应性训练,结果到达日本后比赛未受影响,并取得好成绩。当然,适应性训练还应包括对作息制度、训练时间和竞赛日程等的适应。参加重大比赛更应提前到达比赛地点。

如第 13 届世界杯足球赛在墨西哥举行,比赛时间又多安排在下午或傍晚,此时气温经常高达摄氏 34~35 度。如果没有很好的思想

上和物质上的准备和必要的适应性训练,运动员要想在较长时间的比赛中保持良好的体力,达到很高的技术、战术水平,那是不可能的。

4. 将

就是教练员必须具备“智、信、仁、勇、严”五种素质。(下文“教练”一篇有详细论述)。

5. 法

指保证事物正常发展的一系列法规制度。就是运动队要组织分明,权责清楚,各项物资供应和管理等制度规定明确。

这五点教练员没有不知道的,但只有深刻了解吃透其内涵所在,并在实践中准确把握,才能成功地领导一个运动队,否则只有失败。可以通过以下7个方面来分析比较,以考核运动队是否成功,竞技体育能否取得胜利:

- (1)哪个运动队上级决策机构及其主管更英明?
- (2)哪个运动队的教练德才素质更高?
- (3)哪个运动队所处的社会环境、地理位置更有利?
- (4)哪个运动队的条例、条令、规章制度更能有效地贯彻执行?
- (5)哪个运动队更有实力(包括运动员的先天素质,身体条件,运动员的运动潜能)以及资金、人力、物力、情报、科研等方面的能力?
- (6)哪个运动队运动员的训练水平、运动能力、临场应变能力以及各种心理、智力和体力的素质情况等更强?
- (7)哪个运动队的奖罚更严明,更有成效?

我们根据以上分析对比,就可以判明谁胜谁负了。

计利以听,乃为之势,以佐其外,势者,因利而制权也。

——《计篇》

【译文】

筹谋有利的方略已被采纳,还要设法造“势”,作为外在的辅助条

件。所谓“势”，即是凭借有利于己的条件，灵活应变，掌握作战的主动权。

【竞技演义】

孙子强调战争指导者要充分发挥主观能动作用，在战争中积极“造势”，“因利而制权”，分析、把握各种条件，创造战略战术上的有利态势，确保战场上的优势和主动地位，以夺取战争胜利。体育竞技过程中，教练员除了采纳有利的计策之外，还要设法造“势”以辅助竞赛的进行。根据情况是否有利而采取相应的行动，灵活应变，掌握竞赛主动权。

【实例3】

1999年全国羽毛球锦标赛男单八进四之战，陈宏与董炯短兵相接。论实力两人不相上下，可论状态，近期上升势头迅猛的陈宏明显好过在低谷徘徊日久的董炯，因此赛前陈宏被普通看好。首局，陈宏果然先声夺人，第二局开始，董炯加快速度，积极抢网争取进攻，一度以7:0领先，陈宏适时调整状态，适应了董炯的变化后，气势如虹，奋起直追至13:14，此时，掌握发球权的董炯发一个高远球，球出界，陈宏满心以为扳平的机会到了，可谁知司线员却判球在界内，董炯得分，经此一搅，陈宏锐气尽失，董炯则抓住此有利时机，“因利制权”，积极抢攻，掌握了主动权。董炯以15:13扳回一局；第三局，董炯乘胜追击，而陈宏却还是转不过弯，心态严重失衡，比赛失掉章法，很快便以2:15败下阵来。

兵者，诡道也，故能而示之不能，用而示之不用，近而示之远，远而示之近；利而诱之，乱而取之，实而备之，强而避之，怒而挠之，卑而骄之，佚而劳之，亲而离之。攻其无备，出其不意。此兵家之胜，不可先传也。

——《计篇》