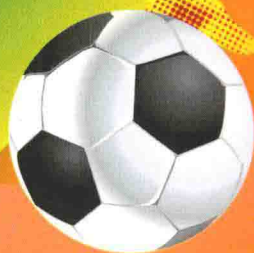


全民阅读体育知识读本

足球——天下第一运动



盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

G843
45

足球——天下第一运动



盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

足球:天下第一运动 / 盛文林著. -- 北京:台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0407 - 0

I. ①足… II. ①盛… III. ①足球运动 - 基本知识

IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 174915 号

足球:天下第一运动

著 者: 盛文林

责任编辑: 戴 晨

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0407 - 0

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前言

体育，人类的创举！当今，体坛骄子——足球，这个黑白相兼的精灵，吸引了地球上三分之一的人们，堪称世界第一运动！

足球运动是一项古老的体育活动，源远流长，最早起源于中国古代的一种球类游戏“蹴鞠”，后来经过阿拉伯人传到欧洲，发展成现代足球。不少国家将足球定为“国球”。

足球是一项集个人技术与团队合作的运动，一项让力量与艺术相遇而迸发火花的运动。

悠悠岁月，足球穿越国界，在世界各地扎根发展。足球已经成为一种世界通用的语言，以运动的形式教会了人们协作与竞争，也开始逐渐充当起社会、文化和宗教分歧的弥合者。

足球风靡全球，世界杯、世俱杯、欧洲杯等缤纷多彩的比赛，逐渐成为备受世人关注的体育赛事。球员们以精湛高超的个人技术与默契配合追求运动的快乐与比赛的胜利，并为球迷们奉献出一场场精彩绝伦的视觉盛宴；而球迷们则以不熄的热情与不懈的坚持为球员们摇旗呐喊、擂鼓助威，并为自己钟爱球队的胜利而欢欣鼓舞。

足球比赛之所以比其他体育赛事更吸引人，关键在于比赛自始至终高潮迭起。真球迷不只是为了精彩进球而看球，他们看的是 90 多分钟的每一瞬间：它是进球、射门、神奇的扑救、惊险的射偏；它是妙不可言的下底传中、精彩绝伦的运球突破、妙夺天工的精确长传、行云流水

般的默契配合以及创造比赛的激情。

书中介绍了足球运动项目的运动规则、运动技术和运动战术，对跑动、射门、局部配合、阵型等进行了较为系统的讲解，对于足球的理解或如何踢好比赛会有所帮助。另外书中还涉及一些足球运动的基本知识，如场地、裁判规则等，内容广泛、丰富，且通俗易懂，可使青少年更为全面地了解足球项目。本书适合于刚刚接触此项目的孩子进行自主学习，使他们不用花费太大的力气就能掌握足球的基本知识，同时也适合于足球工作者，对于其更为系统地掌握足球知识，把握好训练会有所帮助。

目 录

PART 1 项目起源	1
世界第一运动——足球的魅力	1
中国是古代足球运动的发源地	3
现代足球的诞生地——英格兰	4
爱好足球运动的价值	5
PART 2 历史发展	7
现代足球运动的发展	7
国际足联的发展	8
奥运足球发展史	9
世界杯史话	14
我国现代足球的发展	17
PART 3 目前状况	24
世界职业足球俱乐部	24
我国足球俱乐部现状	26
现代足球运动发展趋势	29
PART 4 竞赛规则	30
比赛场地	30
球	33
队员人数	34
队员装备	37

裁判员	38
助理裁判	40
比赛时间	41
比赛开始	42
重新开始	43
比赛进行及死球	44
计胜方法	44
越位	45
犯规与不正当行为	46
任意球	49
罚球点球	50
掷界外球	53
球门球	54
角球	55
附	56
PART 5 场地设施	60
足球场标准	60
球员的装备	66
球	67
PART 6 项目术语	69
PART 7 战术技术	80
足球基本技术	80
足球基本战术	105
PART 8 裁判员和巡边员	133
裁判员	133
巡边员	136

PART 9 风格流派	139
欧洲流派	139
南美流派	140
欧洲拉丁派	141
PART 10 赛事组织	142
世界重大足球赛事	142
足球运动竞赛组织与筹备	154
PART 11 精神礼仪	163
运动员参赛精神与道德准则	163
球迷观赛礼仪	165
PART 12 明星花絮	168
早期球星的难忘风采	168
中期球星的魅力犹存	169
当今球星的璀璨光芒	170
PART 13 历史档案	174
世界杯历届回顾	174
进球纪录	180
比分纪录	182
其他纪录	183

PART 1

项目起源

世界第一运动——足球的魅力

足球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。它是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目，无愧于“世界第一运动”的称号。有些国家将足球定为“国球”。一场精彩的足球比赛，吸引着成千上万的观众和数以亿计的电视观众，而成为电视节目中的重要内容，有关足球消息的报道，占据了世界上各种报刊的篇幅，当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。据不完全统计，现在世界上经常参加比赛的球队约 80 万支，登记注册的运动员约 4000 万人，其中职业运动员约 10 万人。

足球运动之所以能成为世界第一运动，有如此大的魅力，被称为王中王，不仅在于足球运动蕴藏着丰富的内涵，而且还有其独特的魅力。

一、精巧与粗野

足球的精巧是优美的艺术，足球技巧精湛、高超、复杂、细腻。足球运动中使用的身体部位比其他运动全面、丰富。头、脚、膝、胸、臀、肩都可以利用，利用越全面越显得技术高超，惟独我们日常生活中最常用的手、手臂不能用。停球、传球、带球、过人、射门五个基本功每一项都是容易学会却难以精通。而高难动作——鱼跃冲顶、倒挂金钩、飞身铲射、凌空抽射等令人叹为观止。比赛场上的运球过人更是出神入化。1986 年世界杯，马拉多纳连过数人最后将皮球送入英格兰队大门的经典一幕永远不会被人们所遗忘。

足球的粗野是壮美的，要从体能、体魄上较量。从动作上看，双方运动员要发生身体上的碰撞和对抗。足球规则允许合理的冲撞、铲球。

比赛中对双方运动员体能的要求很高,要能保持 90 分钟以上,随时能够突然起动。一个运动员一场比赛大约要奔跑 10000 米以上。

足球是众多体育项目中较少的以力量为基础的身体技术直接对抗,足球是力量和技术、粗野和精细完美结合的集中表现,使得人们的欣赏精美艺术与崇拜野性力量的两种心理同时得到满足。

二、比赛场地气派且富于变化

足球比赛的大场面是吸引观众的一个原因。场地宽大使比赛气派且富于变化,黑白相间的皮球飞跃的距离十分可观,高低远近几乎不受限制。足球比赛场地的色彩美是精彩场面的重要组成部分,皮球的黑白颜色在碧绿的草坪上飞跃,两队球员的各色球衣和场地广告牌都吸引着观众的视线。从小场面看,双方队员针锋相对、一招一式的比拼,教练的斗法,足球入赛前赛后的言行都是人们关注的焦点。比赛过程中,运动员展示的是人类的身体美和技术美,观众们购买球票观看比赛获得的是美的充分感受。这就是足球大场面与小场面有机统一体现出的美学价值。

三、关键的一瞬间

足球比赛时间长达 90 多分钟,但是进球数普遍很少,一个球可以决定一场比赛的胜负。进球的出现很不确定,0:0 的结果也很常见。这些特点把长时间的抗衡和一瞬间的突破结合到一起,不是简单的量变和质变的机理可以解释的。在激烈的比赛中,进球机会稍纵即逝,一旦捉住机会实现进球,就意味着巨大的成功,错过少有的机会,就可能导致输掉比赛。机会难得,长时间的攻防博弈,耐心的等待、捕捉都使关键的一瞬间无比宝贵,不容有失,提高了胜负的价值。一场比赛可能大部分时间占尽优势,但被对手抓住一次机会就会输球。进球者与队友、观众狂热的兴奋是人获得美感的明显体现,失败者痛惜的泪水正是悲壮之美的最好体现。

四、博弈更具艺术性

足球比赛的宏观微观统一性,持久瞬间的矛盾性赋予足球比赛丰富的战略和战术,使足球的博弈更具艺术性。相比而言,篮球、乒乓球这些运动虽然也极其精巧,但在竞争中,技术和实力的作用大大高过了其他的因素,甚至战术选择也完全被技术特色决定了,实力高低与胜算大小机械性的成比例,这就缺少了战略意识,使艺术空间狭窄。足球的指挥难度相对大一些,要根据对手的风格、打法,比赛赛制、形势,在战

略考虑基础上制定战术。要施展计谋，打心理战，虚虚实实，出奇制胜。实力弱的球队严防死守是强队面对的难题，强攻可能导致后方不稳，给对方反击的机会，这种两难是“矛”“盾”的古老争论在现代足球场上的再现。

五、结果的必然性和偶然性吊足观众的胃口

人们常说“足球是圆的”，以此来解释比赛出现意外结局的原因。其实是足球比赛戏剧性的一个概括。看似必胜的一方输球在足球比赛中屡见不鲜。实力强大不代表胜利，实力弱同样可以取得成功。未知，永远蕴藏着魅力。未知和期待构成了人生和足球的奥秘。足球比赛的双方，实力强大的一方有取胜的更高概率，而最后的失败恰是因为概率较低的那个结果发生了。概率里面包含着偶然，足球的必然和偶然源于足球的竞技特性，进球难和进球时间的不确定是造成未知和悬念的基本条件。技术战术、战略思想、临场发挥综合起来决定胜负，胜负因素多而复杂。足球的评论、分析及猜测铺天盖地，但没有人可以准确预见每一场比赛的结果。

竞争是残酷的，足球把这种残酷性淋漓尽致地体现了。人们在心理上承受着焦虑、痛苦、兴奋的强烈体验。尽管足球比赛的结果颇具偶然性，比赛的胜负还是以实力为基础的，基本的公平性还在。一个世纪来的足球比赛从总体上看，胜负不大离谱。而这种必然性和偶然性的交替出现则大大吊起了人们的胃口。

中国是古代足球运动的发源地

国际足联技术委员会主席布拉特 1980 年 4 月在亚洲足联举办的各会员国协会秘书长学习班上所作的《国际足球发展史》报告中说：“足球发源于中国，由于战争而传入西方。”1985 年 7 月 26 日国际足联主席阿维兰热对中国记者说：“足球起源于中国。”古代足球运动起源于中国是有充分的历史依据的。

据史料记载，早在 3500 多年前的殷商时代，中国百姓在干旱时举行一种祈祷仪式，他们以边跳舞、边踢球的方式，求神拜佛，祈祷下雨，这就是最早的足球。

到了公元前 403 年至公元前 201 年的战国时代，中国在民间开始流行具有足球运动动作技术的“蹴鞠”游戏。在中国文字的解释上，“蹴”就是踢的意思，“鞠”是皮革内放入富有弹性的毛发物。这样的球落在地上和踢起来，就能从地面跳起，这种“蹴鞠”游戏很受小孩和成年人的喜爱。

随着时间的推移，到了公元前 206 年至公元 25 年，足球运动逐渐演变成具有竞赛活动的运动方式。据说，刘邦曾在宫苑中修建了规模很大的一块足球场地。场地的两端各设有 6 个相当于球门的“鞠域”，比赛时双方允许各有 12 人参加比赛；其中各有 6 个人参加踢球，哪一个队踢进球最多便为比赛的胜队。

到了唐代，足球运动开始使用“气”，即用猪、牛、马的尿脬作为“气”的胆。游戏者常常将上述动物的尿脬用嘴充气后，人们便可以将球踢起来进行比赛。开始比赛时，在球场的两端各有 6 人参加比赛，其中各推一人为守门员。《文献通考》中记载：“蹴鞠盖始唐，植两修竹，络网于上，为门以度，又分左右朋，以角胜负。”

中国古代足球游戏在唐朝时开始流传于日本。日本出版的《游庭秘抄》一书有：“蹴鞠者，起于苍海万里之异域，遍于赤县九陌之里域。”《游庭秘抄》书中所说的“苍海万里之异域”就是指中国。“遍布于赤县九陌之里域”，指的是中国足球运动在日本得到传播。日本出版的另一本书《“蹴鞠”九十九条》也讲到“鞠始于大唐”。这就证明，中国的古代足球游戏是最早盛行体育竞技运动中的一个项目。

现代足球的诞生地——英格兰

古代足球经历了几十个世纪的漫长的发展，始终未能成为一种世界性的体育比赛项目。1863 年 10 月 26 日，伦敦成立足球协会，标志着现代足球的诞生，英格兰无可争议地被确认为现代足球的诞生地。

应该说，现代足球运动不是一夜之间就产生的，它是过去的或者古代足球运动的发展的继续，也是现代体育分化的必然结果。英格兰足协的成立，只不过是这个过程中的一个里程碑。

19 世纪，随着划船、板球和拳击运动在英国被公众广泛接受，足球也被引入公共学校。由于没有统一的规则，各学校都在根据自己的特

点制定各自独特的规则，导致出现了各种各样的足球规则，比赛中采取各自认为合法的动作或行为。1863年10月26日，伦敦11个最主要的俱乐部和学校在伦敦的弗里森酒店举行会议，创立了最早的足球协会——英格兰足球协会，与此同时也产生了世界上第一个统一的足球规则。随着英格兰足球协会的创立，有别于英式橄榄球的英式足球正式产生。这一日被世界公认为现代足球的起源日。

1872年英格兰与苏格兰之间进行了历史上第一次足球协会间的比赛。1885年在英国建立了世界上第一个职业足球俱乐部。到19世纪末，欧洲和南美洲及其他洲的一些国家先后成立了足球协会，成立了职业足球俱乐部。这种情况大大地促进了各国足球运动的开展，同时国际比赛日渐增多。为适应足球运动发展的需要，1904年5月21日，法国、比利时、西班牙、荷兰、丹麦、瑞典、瑞士七国在法国巴黎召开了欧洲各国足球协会代表会议，共同创立了国际足球协会。国际足球联合会正式成立于法国巴黎圣奥诺雷街229号法国体育运动协会联盟驻地的后楼。国际足联的法文缩写为FIFA。当时法国代表格林先生也邀请英国足球协会成员出席会议，但英国人拒绝出席会议。到1905年4月14日英格兰足球协会宣布承认国际足球联合会并要求加入国际足联。苏格兰、爱尔兰、威尔士足球协会也相继步英格兰的后尘加入了国际足联。

爱好足球运动的价值

一、有利于优良品质的形成

经常从事足球运动，不仅对自身良好性格的形成能产生巨大的影响，而且还可以培养人们勇敢顽强、机智果断、奋勇拼搏、坚韧不拔的精神，培养热爱集体、团结协作、密切配合、遵守纪律的优良品质，陶冶文明礼貌、勇于竞争的高尚情操。

二、有利于增进身心健康

经常从事足球运动，可以增进人们的身心健康，发展人们的力量、速度、耐力、灵敏、协调、弹跳等素质水平。特别是对增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官功能有极大的益处。长期进行足球活动，心脏功

能可大大提高,机能明显得到增强,心肌肥厚,心动徐缓、血压降低。据测定,一名优秀足球运动员的肺活量比正常人要多2000~3500毫升。

三、有利于精神文明建设

在改革开放的今天,足球已成为我国许多城市中人们生活的一部分。人们从踢足球中得到情绪体验、从看球中得到艺术享受、从谈论足球中得到思想交流,足球运动丰富了人们的业余文化活动,提高了人们的生活质量。足球已成为一些城市的政治、经济、文化、生活的重要组成部分。它吸引着千千万万个市民,它反映了城市的精神面貌,它是城市形象的标志之一,它是精神文明建设的载体。

四、有利于振奋民族精神,扩大国际交往,增进友谊

现代足球运动的价值和影响,已经远远超出了足球运动的自身范围。它已成为一个国家的政治、经济和文化的一种交流工具,它已经涉及和渗透到很多领域,对振奋民族精神,弘扬民族文化和反映一个国家的综合实力具有重要的意义。在重大国际足球比赛中取胜,能激发人民团结拼搏、进取向上的精神和爱国主义热情。如喀麦隆足球队进入世界杯赛前8名时,总统拜耶授予守门员恩科诺和前锋米粒最高公民爵位——“勇敢勋爵”,对全体队员及教练员也授予“勇敢勋章”。

足球比赛可以促进和发展地区间、国际间的交流与交往,加深友谊,增进了解。发展足球运动,不仅被经济发达国家所重视,也被发展中国家所重视。非洲足球的飞速发展就是最好的例证。

五、促进经济发展,创造社会财富

在职业化足球的今天,特别是在市场经济极为繁荣的形势下,足球与商业密不可分,足球经济随之而生。因此,现代足球运动具有极大的商业价值,可以利用足球运动本身的魅力,大力发展足球产业,通过运动员转会费、广告宣传费、电视转播费以及比赛门票、足球彩票、足球服装、场地、器材、俱乐部等其他商业经营获得丰厚利润,不仅促进国家经济繁荣,带动相关领域经济飞速发展,又给俱乐部和运动员带来可观的经济收入。

足球的价值不仅仅限于以上所述,那黑白相间的足球,既可带来胜利的欢乐和激奋,也给人们带来失败的痛苦和沉思;既可展现原始野蛮、激烈的拼争,又可留给我们许多富有人生哲理的思考。

PART 2 历史发展

现代足球运动的发展

前面已经提到，1863 年以后，欧洲一些国家纷纷成立足球协会。1885 年英格兰首创了职业足球俱乐部，并使之合法化。后来职业足球俱乐部在奥地利、西班牙、意大利、匈牙利、捷克等国也取得了合法地位。由于相互之间进行比赛，急需成立一个世界性的足球组织来协调各国之间的比赛。于是欧洲一些国家（如法国、瑞士、瑞典、比利时、西班牙、荷兰、丹麦等）的有关人士于 1904 年 5 月 21 日在法国巴黎发起成立了国际性的足球组织——国际足球联合会，简称国际足联。英文缩写为“FIFA”。国际足联的宗旨是促进国际足球运动的发展，协调各足球协会之间的友好关系。

我国 1931 年加入国际足联。在世界足联的领导下，后又成立了洲足联。其中亚洲足联成立于 1954 年，总部设在马来西亚。从 1900 年第二届奥运会开始，足球被列为奥运会的正式比赛项目。国际足联从 1924 年第 8 届奥运会开始，负责奥运会足球比赛的组织工作。从此足球运动成为世界性的体育运动项目。

1925 年，越位规则的改变对足球战术的发展起到了极为重要的作用，它增加了防守的难度，促使足球比赛向攻守平衡的方向发展。

20 世纪 60 年代中期，世界女子足球运动开始兴起，到 70 年代初期，已经在世界很多国家和地区广泛开展。1971 年，国际足联正式承认女子足球运动。

国际足联的发展

国际足球联合会简称国际足联，它是在法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞士和瑞典等国代表的共同努力下于1904年5月21日在巴黎成立的。

20世纪初，最早的几场正式国际足球比赛是在欧洲大陆举行的。从那时起，人们就想成立一个国际足球联盟。法国的罗伯特·格林给各大洲的足联写了一封热情洋溢的信，要求他们研究建立一个国际足联的可能性。

1904年5月1日，法、比两国足协的秘书长会晤。格林带头发出召开成立大会的邀请。

在成立大会上，国际足联制订了最初的章程，同时确定：运动员违反当地足协比赛被取消比赛资格的决定，应为其其他足协承认。禁止俱乐部和运动员同时效力于不同的足协。各国足协必须每年交纳50法郎的会费。

章程从1904年9月1日起开始生效。为使新的国家和地区入会更为方便，最初的章程只是临时性的。

在国际足联成立之日，德国足协打电报表示要参加。

1904年5月23日，国际足联举行第一次代表大会，格林当选为第一任主席。

1905年6月12日在巴黎举行了国际足联第二次代表大会。此时，德国、奥地利、意大利、匈牙利、苏格兰、威尔士和爱尔兰等国家和地区足协均加入了国际足联。

国际足联一直在考虑举办一次世界足球赛，于是它负责组织了1908年在伦敦举行的奥运会的足球赛。

直到1909年开始才有欧洲以外的国家和地区的足协陆续加入国际足联。他们是：南非（1909年10月）、阿根廷和智利（1912年）、美国（1913年）。至1987年，国际足联已拥有158个会员，全球登记注册的足球俱乐部有38万个，在足球协会登记的运动员达5200万人，裁判员500万名。

1928年国际足联会议决定，每四年举办一届世界足球锦标赛。这

一比赛从 1930 年开始，到 1986 年共举办了 13 届（因第二次世界大战，1942 年、1946 年两届没有进行）。

国际足联的最高权力机构，是每两年举行一次的代表大会，负责制订法规和条例。每个会员不论国家大小、是否足球强国都一样以民主方式投票。

国际足联的执行机构就是执行委员会。下设仲裁委员会、技术委员会、医务委员会、刊物出版委员会等机构。

国际足联的目标是在全世界促进足球运动，发展会员国（地区）的政府和运动员之间的友好关系，同时赞助和组织足球比赛（如世界杯足球赛、世界青年锦标赛、奥林匹克足球赛和其他新的竞赛）。国际足联

也监督足球运动，采取措施防止任何违反国际足联法则和条例的行为。它保证由国际足联代表大会制订的规则得以执行。在出现观点分歧和争论的情况下，采取必要的措施来解决。



国际足联标志

奥运足球发展史

足球是最早被列入奥运会正式比赛的项目之一，它为现代奥林匹克运动作出了不可低估的贡献。与此同时，现代奥运会对现代足球运动的发展也起了巨大的推动作用。

20 世纪初，现代足球已迅速在欧洲、南美洲全面开展，在其他地区也方兴未艾。奥运会为世界各地的球队和球员，提供了一个在世界范围内，相互交流技艺，相互学习的机会。它在世界杯诞生前的 30 年中，使足球运动得以在全世界普及，促进足球水平有了显著的提高。

第一次世界大战后，蓬勃发展的足球运动为奥运会带来勃勃生机，成为奥运会上最受欢迎的比赛项目，一度被视为奥运会组织者经济来源的支柱。