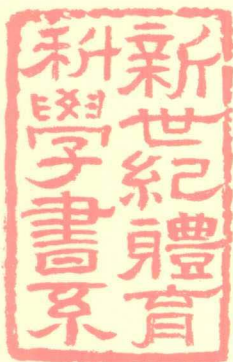


足球理论

与实践

刘涛

编著



北京体育大学出版社

Z
U
Q
I
U
L
I
L
U
N
Y
U
S
H
I
J
I
A
N

新世纪体育科学书系

足球理论与实践

刘 涛 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 凤 林
责任编辑 琴 儿
审稿编辑 李 飞
责任校对 梁 茹
版式设计 洪 继
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

足球理论与实践/刘涛编著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.4

ISBN 978 - 7 - 5644 - 0146 - 7

I. 足… II. 刘… III. 足球运动 - 研究 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 040062 号

足球理论与实践

刘 涛 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 www.bsup.cn
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 14.75

2009 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

总 序

科学家曾预言，21 世纪是多学科合作研究的世纪，多维化拓展和创造性思维已成为新世纪的精神旗帜。社会学家 Herb Gintis 教授在对 2002 年诺贝尔经济学奖获得者 Daniel Kahneman 教授（把心理学的因素引入经济学）和 Vernon Smith 教授（把经济学带进实验室）表示祝贺时曾经这样感慨，“如果说 20 世纪的特色是科学的分化，那么 21 世纪将是跨学科整合的世纪，所有的领域都会从这种协同作用中受益。”随着学术交流气氛的浓厚，特别是信息网络的全球化畅通，新学科、新知识、新方法等不断涌入、渗透与综合，新兴学科不断崛起，影响与促进着各门科学研究领域积极向多学科、跨学科方向发展。在这一背景下，任何学科要发展，都必须是开放的、多元的。

体育科学研究同样也高扬起这面透射着时代亮色的旗帜，铺展开一片充溢着生气的探索之花，多学科综合研究日益受到体育科学研究界的重视。这是因为人们越来越深刻地认识到体育现象、运动中的人和运动过程本身都是一个浑然整体，它们的特征和规律只能存在于各组成要素的相互联系、相互制约之中。因此，仅仅依靠单一学科已经很难解决错综复杂的现实问题。体育科学必须与哲学、心理学、医学、计算机科学、生物工程学等各门学科理论与方法紧密联系，只有集中各学科的先进理论与方法对同一对象进行综合研究，才能进一步提高成果的科学性和实效性。

多学科的综合研究要求体育科学研究思维必须向全面性发展。随着社会开放力度的加大与深入，知识经济、全球化对科学研究的积极影响，科研工作者的研究思维也必须发生变革，突破常规，富有想象力与创造力，需从传统的思维“范式”中跳出来，从局限性思维、封闭性思维转向全面性思维、开放性思维和创造性思维，力求采用更加全面、先进的现代科学思维方式。同时，多学科的研究领域也决定了体育科学研究方法逐渐向多样性和综合性方向发展。体育科学研究方法体系逐步靠近现代科学研究方法体系，相关领域研究方法的借鉴和引入速度越来越快，多学科研究方法不断地渗透、移植与融合于体育科研方法之中。当今单一的体育科研

方法是难以全面、深入研究现实中复杂的体育现象或问题，更难以进行跨学科科学研究。推动科学快速发展的关键在于科研方法的变革，综合性的科学研究方法将会有力地促进体育科学研究的突破。

基于对上述体育科学研究特点和趋势的认识，我校体育学院诸位同志在各自科研领域辛勤耕耘，积有年所，《新世纪体育科学书系》终于即将付梓。这套丛书对新世纪体育面临的一些新课题进行了较为深入的探讨，内容涵盖体育学下设四个二级学科。体育学院分期分批出版学术研究系列丛书，为教师发表学术论著提供园地，应是必需之事；同时，这也是进一步提升整体学术、科研水平，强化体育学院学科建设的必经之路。随着时间的推移，这种类型学术工作的价值将会日益显现出来。希望这套丛书的出版，能够在弘扬体育文化、促进和谐社会的事业中，起到砖瓦甚或是橡橧的作用；能够使读者有所裨益，为大家研究新形势，探讨新问题，提供新的观念、新的思路和新的方法。山东师范大学体育学院前身是山东师范学院体育系，创始于1950年，是全国高等师范院校中最早设立体育系的院校之一。学院拥有一支学术造诣深，技术水平高，业务和科研能力优秀的师资队伍，多位学者在本课题以及相关领域内学有所长。我很高兴地从体育学院同仁各有特色的著作中见到一种追求新意和创获的精神，希望作者们循此继进，写出更多更好的论著。希望体育学院进一步巩固教学与科研良性循环的办学模式，并在此基础上提高质量，持续发展。

新兴学科或交叉性质的研究，也许最需要的是勇气，然而往往容易底气不够。因此，一方面，我们邀请读者能够从这样一些基本问题的思考及思考方式出发进入“真实”的知识场域；另一方面，我们也真诚地邀请学术界同仁以一种批判性的方式参与到这一学术实践当中来。这套丛书仅是一个历史阶段的成果，并不是定论式的总结，有些观点也许尚存争议。出版之后，疏漏缺失之处仍恐难以避免。这就需要有关专家学者、同仁同好，不吝赐教。

我还要借此向北京体育大学出版社敬表谢意，他们是这套丛书的催生人，感谢他们对我校体育学学科建设的支持，感谢他们的热忱和远见！

借新著镌刊之契机，希望我们群策群力，共同促进体育学术事业的繁荣，使这个新兴学科不断充满生机与活力！

赵彦修

2008年12月

前 言

体育教育训练学是研究体育教学与运动训练的基本理论与方法的学科，是在体育教学理论与方法和运动训练学两个专业多年发展过程中，形成的一门新学科。1993 年国务院学位办批准山东师范大学体育系为体育教育训练学硕士学位授权点，并正式招收体育教育训练学硕士研究生。体育教育训练学（足球教学训练理论与方法）研究方向的硕士研究生是 2000 年正式招生，已招生十届。多年来，该方向硕士研究生的教材、教参匮乏，影响了硕士研究生培养的质量。为加强足球理论与方法的研究和课程建设，提高研究生的培养质量，在多年教学与研究的基础上，撰写了《足球理论与方法》。该书是体育教育训练学学科工程建设系列成果之一，它力求体现足球教学与训练的新成果，充分体现出教材的科学性、研究性、教育性和实用性。旨在通过教学过程，进一步提高足球硕士研究生的教学质量，更好地培养该方向硕士研究生的专业素质和提高具备从事专业教学与训练的能力，以及从事本学科科学研究的基本能力。

《足球理论与方法》的撰写与出版得到了山东师范大学及体育学院的大力支持与资助、得到了体育学院同仁们的鼎力帮助。在撰写过程中，本人参考了国内外大量的研究资料和成果。在此，谨表谢意。由于本人水平所限，定有错误和不足，恳请大家提出宝贵意见。

刘 涛

2009 年 1 月于济南

目 录

第一章 世界第一运动概述	(1)
一、足球起源探究	(1)
二、世界第一运动的特点与价值	(11)
三、现代足球运动的发展趋势	(18)
第二章 足球运动的组织机构及赛事	(32)
一、国际足球联合会	(32)
二、洲际足球联合会	(49)
三、中国足球协会	(57)
第三章 现代足球技术分析	(61)
一、现代足球技术概述	(61)
二、现代足球技术分类	(62)
三、现代足球技术特征	(65)
四、踢球技术分析	(69)
五、接球技术分析	(71)
六、顶球技术分析	(71)
七、运控球技术分析	(73)
八、防守技术分析	(74)
九、守门员技术分析	(78)
十、足球技术的生物力学分析	(82)
第四章 现代足球战术分析	(87)
一、现代足球战术概述	(87)
二、现代足球战术分析	(88)

三、现代足球战术特征	(104)
四、现代足球比赛阵型分析	(106)
第五章 现代足球规则与执裁分析	(114)
一、现代足球规则的诞生与演变	(114)
二、现代足球执裁分析	(121)
第六章 足球教学与训练计划分析	(137)
一、足球教学、训练计划的作用及意义	(137)
二、足球教学计划与教法分析	(137)
三、足球训练与训练计划分析	(155)
第七章 足球运动员的科学选材	(173)
一、足球运动员选材概述	(173)
二、足球运动员选材及其意义	(173)
三、科学选材的理论基础	(174)
四、足球运动员选材的敏感期	(186)
五、足球运动员选材方法	(187)
六、影响足球运动员选材成材率的主要因素分析	(191)
七、青少年足球运动员的早期选材	(195)
第八章 足球硕士学位论文的撰写	(198)
一、硕士学位论文概述	(198)
二、硕士学位论文的指导	(199)
三、硕士学位论文的选题	(201)
四、硕士学位论文的三个基本要素	(206)
五、硕士学位论文撰写的基本步骤	(211)
六、硕士学位论文的基本标准	(216)
七、硕士学位论文的结构与分析	(217)
八、硕士学位论文的开题报告	(223)
九、硕士学位论文的答辩	(224)
主要参考文献	(227)

第一章 世界第一运动概述

足球是世界上最令人“神魂颠倒”的体育运动之一。它融浓厚的趣味性和欣赏性为一体，对无数人具有磁铁般的引力。足球充满了情感的欢乐与绝望、喜悦与悲哀，两种极端的情感交织在每一场比赛之中，使得无数的人们为之激动与振奋。震撼的呐喊、激情的欢呼汇成一句世界的强音——足球拥有整个世界、世界拥抱足球！

一、足球起源探究

足球的起源同篮球、排球等球类项目相比，要早几千年。多数在 19 世纪末期相继出现。篮球 1891 年起源于美国；排球 1895 年起源于美国；乒乓球 19 世纪末期出现在英国；羽毛球 19 世纪中叶始于英格兰等。由此可见，仅从起源这一点，足球也称的上是“世界第一运动”了，是球类运动中的王中王。

足球是一项古老的体育运动，它的起源可以追溯到人类社会的史前时代。世界不少民族都有过用脚玩球进行身体活动的历史，这些活动都属于足球游戏的范畴。

（一）中国的古老传说

1. 古代足球起源于中国

1980 年 4 月当时任国际足联技术委员会主席的布拉特说：“足球，发源于中国，由于战争而传入西方。”

在 1985 年，第七任国际足联主席阿维兰热先生在北京举行的首届 16 岁以下世界少年足球锦标赛开幕式上致词说：“我们这项运动起源于中国，它在贵国已有千年的历史。”足以证明，足球起源于中国已得到世界的公认。

2001 年国际足联主席布拉特在亚洲足联举办的教练员训练班上所作的《国际足球发展史报告》中，再一次强调：“足球发源于中国”。

2004 年 2 月 4 日，国际足联副秘书长热罗姆·项帕涅在伦敦举行的新闻发布会上正式宣布：“虽然有不少国家都觉得自己是足球运动的诞生地，但研究国际足

球的历史学家有确切证据表明,足球最早起源于中国——中国古代的蹴鞠就是足球的起源。”他还说:“国际足联将于今年夏天亚洲杯赛期间,正式承认中国是足球运动的发源地,我们将利用这一仪式向中国足球表达我们的敬意。”

国际足联主席布拉特在吉隆坡参加亚足联成立 50 周年庆典活动,接见中国代表团时再一次明确表示,经过专家考证,足球运动起源于中国。他同时希望,应借 2004 年中国亚洲杯足球赛之机,隆重宣传这一概念。

2006 年德国世界杯期间,布拉特再次表示:“足球起源于中国,临淄是足球的故乡,不仅是你们的骄傲,是中国人的骄傲,也是全世界的骄傲,是所有喜欢足球、喜欢世界杯的人的自豪。”2006 年 4 月,作为德国世界杯的一部分,德国汉堡足球博物馆正式开馆,向观众展示丰富的足球历史文化,包括作为足球起源地的灿烂的中国蹴鞠文化。

记载一

我国史书记载,约在 2500 年以前的战国时期就有了一种叫“蹴鞠”的足球游戏,但它起源于何时还尚待进一步研究。汉刘向《别录》说:“蹴鞠者,传言黄帝所作;或曰起战国之时。”说“蹴鞠”黄帝作,道教尊崇黄帝。黄帝发明“蹴鞠之戏”,在《道藏·轩辕黄帝传》中说的比较明确:“皇帝令作蹴鞠之戏,以练武士。”战国时已有足球,固不待言,但战国以前足球起于何时?根据目前我国可查文献记载,战国时期足球已较为普遍,据此推测足球可能起源于战国初期或春秋时期(约公元前 475~221 年)。

记载二

刘向(约公元前 77~6 年,西汉经学家、文学家、录学家)著《战国策·齐策》中记载:苏秦为赵合从,说齐宣王曰:“齐南有太山,东有琅邪,西有清河,北有渤海,此所谓四塞之国也。齐地方二千里,带甲数十万,粟如丘山。齐车之良,五家之兵,疾如锥矢,战如雷电,解如风雨。即有军役,未尝倍太山,绝清河,涉渤海也。临淄之中七万户,臣窃度之,下户三男子,三七二十一万,不待发于远县,而临淄之卒,固以二十一万矣。临淄甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴,斗鸡、走犬、六博、踰鞠者;临淄之途,车毂击,人肩摩,连衽成帷、举袂成幕,挥汗成雨;家敦而富,志高而扬。夫以大王之贤是齐之强,天下不能当。今乃西面事秦,窃为大王羞之。”

其意为:苏秦游说齐宣王说:齐国南面有泰山,东面有琅邪山,西面有清河,北面有渤海,这可说是四面都有天险的国家了。齐国的土地纵横两千余里,武装部队几十万人,粮食堆积得像山丘一样高大。三军精良,联合起五家的兵卒,进攻如同锋芒之刀刃、良弓之矢那样勇猛捷速,打起仗来好像雷霆震怒一样猛烈,撤退好

像风雨一样快地消散。自有战役以来，从未征调过泰山以南的军队，也不曾渡过清河，涉过渤海去征调这二部的士兵。光是临淄就有居民七万户，我私下估计，每户不少于三个男子，三七二十一，用不着征集远处县邑的兵源，光是临淄的士兵本来就够二十一万了。临淄富有而殷实，这里的居民没有不吹竽鼓瑟、弹琴击筑、斗鸡走狗、下棋踢球的。临淄的街道上车子拥挤得车轴互相撞击，人多得肩膀相互磨擦，把衣襟连接起来，可以形成围幔，举起衣袖，可以成为遮幕，大家挥洒的汗水，就像下雨一样，家家殷实，人人富足，志向高远，意志飞扬。凭借着大王的贤明和齐国的强盛，天下没有那个国家能够比得上。如今您却要向西去奉事秦国，我私下替大王感到羞耻。

其中“蹋鞠”即“蹴鞠”，可称其为“古代足球”。“蹋”和“蹴”都是用脚踢物的意思。“鞠”是用皮革制作成外皮，里面充填毛发作成的圆形物体。从这段史料可知，在当时“蹴鞠”已经是家喻户晓的体育活动了。

记载三

西汉刘歆（约公元前53～公元23）所撰的《西京杂记》中，有这样一个记载：“太上皇徙长安，居深宫，凄怆不乐。高祖窃因左右问其故。以平生所好，皆屠贩少年，斗鸡、蹴鞠，以此为乐。今皆无此，以故不乐。高祖乃作新丰。”其意是说，刘邦打天下做了皇帝后，他父亲刘太公当了太上皇，但并不满意，终日闷闷不乐。于是，刘邦派人到刘太公处打听，才知这位刘太公以前在家乡楚国沛县的市井中混日子时酷爱踢球，经常同一些杀猪摆摊的好友们在一起蹴鞠取乐。自从住进宫中，没有了过去的老朋友，没有人陪他斗鸡、蹴鞠，因此心中不畅。于是，刘邦就命人仿照原来家乡丰邑（江苏省丰县）的规模，造起了一座新城，并将其父亲的一班家乡旧友、屠贩少年迁往这里。从此，刘太公又可以和他的故旧们在一起蹴鞠、斗鸡了。

《西京杂记》二卷中还有记载：“弹棋代蹴鞠。成帝好蹴鞠，群臣以蹴鞠为劳体，非至尊所宜。帝曰：‘朕好之，可择似而不劳者，奏之。’家君作弹棋以献，帝大悦，赐青羔裘、紫丝履，服以朝觐。”其意是成帝刘骝（公元前52年～公元前7年），特别喜欢蹴鞠，群臣劝说他，蹴鞠劳神伤体，你是至尊龙体，不要玩蹴鞠。成帝说，我喜欢蹴鞠，有不劳神伤体的办法，请说出来。家君献出了一种弹棋的游戏，成帝玩后，非常高兴，就赏给高级的衣服和鞋子，进宫相见时穿着。

需要注意的一点是，这件事出现的时间是在西汉初年，也就是公元前2世纪初，距离战国末年的齐宣王时代已经晚了100多年。这些资料反映出至少从战国末年开，具有后世足球特点的这一球类运动形式已经开始有了正式的名称——“蹴鞠”，如果从发生学的观点来分析，其出现的时间还要早很多；另一方面，蹴

鞠这项活动在当时的齐国民间已十分普及了。

记载四

西汉后期散文家桓宽（生卒不详）撰《盐铁论·国疾》记载：西汉社会承平日久，“贵人之家，蹴鞠斗鸡”为乐，一般的人们也是“里有俗，党有场，康庄驰逐，穷巷踏鞠”。按汉制，5家为一邻，5邻为一里，5里为一党。说明汉代民间的足球已普及到里党穷巷了。西汉以后步兵大量兴起，因运动量大，蹴鞠亦作为锻炼士兵体质、体能和意志的手段而受到重视。

记载五

1973年，考古工作者在湖南长沙马王堆三号西汉墓出土了一件帛书——《十大经·正乱》。此为专门记述黄帝战胜蚩尤之事的一篇帛书，其中有一段内容涉及了蹴鞠起源的传说：“黄帝身禺（遇）之（蚩）尤，因而擒之……充其胃以为鞠，使人执之，多中者赏。”其大意是说，大约在4600多年前，中原的黄帝部落与南方的蚩尤部落在涿鹿（河北涿县）进行了一场战争。这场大战打了好些年，后来黄帝部落取得了胜利，擒杀了蚩尤。为了发泄余恨，黄帝便将蚩尤的胃塞满了毛发，做成球让士兵们踢。黄帝是传说中的部落首领，当时还没有文字记载，所有的社会文化，都是口授相传的。当时有没有创造足球游戏的可能呢？这条资料当然不能作为信史来使用，但结合人类经济和文化发展的进程来看，至少说明像足球一类的游戏已经萌芽了。但有一点需要说明的是，从文化发生学的观点来看，相同的文化和自然环境有可能产生相类似的文化形态的表现形式。所以说，这类最早的球类游戏的出现并不一定只限于某一个区域。

《十大经·正乱》的作者是老子。老子生活的年代要比刘向大约早500年，这就给黄帝发明“蹴鞠之戏”的传说增加了几分可信度。如果这个传说是真的，那么，足球的历史就有4600多年了。

2. 足球起源于临淄

2004年6月9日至11日在山东省淄博市临淄区举行了“足球起源于临淄”论证会。中国体育史学、考古学和齐文化研究领域的专家和中国足球协会、国家体育总局文史工作委员会负责人共计36人参加了论证会。专家们以古代文献史料和考古学资料为依据，对中国古代蹴鞠的起源、形成和发展进行了多角度的论证。初步达成了共识，纪要如下：

（1）刘向整理战国文献资料编著的《战国策·齐策》和司马迁的《史记》等古籍，记载了蹴鞠最早成型于战国时期的齐国一带。当时的临淄是齐国的首都，这表明公元前三百余年前，蹴鞠已经成为齐国的文化娱乐活动之一。这是我国史书对“踏鞠”“蹴鞠”最早的记载。

(2) 春秋战国时期的齐国,是春秋五霸之首,战国七雄之一。战国时的齐都临淄,手工业高度发达,商业繁荣,是全国最大的工商业都市,甚富而实,民众具备了“蹴鞠”的物质基础。齐国皮革制造等工商业发达,缝“鞠”(皮制球)具备了技术可能。

(3)《史记·扁鹊仓公列传》记载,西汉时,“安陵阪里公乘”项处是一位非常痴迷的球迷,因迷恋“蹴鞠”,虽患重病仍不遵医嘱外出蹴鞠,结果不治身亡。这表明直到汉代,临淄一带的民间仍然盛行蹴鞠。

(4)中国是一个注重文献记述的国家,对中国历史上有着较大影响的历史现象,都有文献记述,对蹴鞠的记述也不例外。从最早的《战国策·齐策》《史记·苏秦列传》对临淄地区战国时期踏鞠的描述,到《史记·扁鹊仓公列传》对临淄地区西汉时期蹴鞠的记载,到南北朝时期的南朝人吴均《边城将》一诗中“临淄重蹴鞠,曲城好击刺”(清人王士顿辑《古诗笺》五言诗卷),再到清末徐珂《清稗类钞·技勇类》所记:“丘尊谦,徐州沛县人……尝为先锋,驰驱齐鲁……所至,辄召诸少年箕距而饮,蹴鞠为乐……”直到清代末年的《聊斋志异》,不同时代的文献和文学作品对临淄一带盛行的蹴鞠活动的演进过程的记述没有间断,这在其他地区是没有的。

基于上属论证,根据现有的文献史料和考古发现,与会者认为:中国古代蹴鞠(足球)起源于春秋战国时期的齐都临淄。

蹴鞠由民间娱乐的游戏,逐步形成了人们现今理解的运动的观念,有其较充分的理由。

一是专业著述的出现。当时,汉代曾有人写了一部名为《蹴鞠》的新书,共计二十五篇,这是我国最早的一部蹴鞠专业书籍,也是世界第一部体育专业书籍。班固在写《汉书·艺文志》时,把《蹴鞠》二十五篇列入兵书中。汉代的兵书共有四类,一类是讲战略战术的兵权谋家,一类是讲军事指挥的兵形势家,一类是讲含有迷信色彩的兵阴阳家,一类是讲军事训练的兵技巧家。《蹴鞠》二十五篇就是属于军事训练的兵技巧类。遗憾的是《蹴鞠》二十五篇早已失传了,唐朝人还看到过此书。唐人司马贞在《史记·索隐》中说:《蹴鞠》书有《域说篇》。域说就是讲球场建筑规格的。虽然仅一篇,也可证明《蹴鞠》确实存在过,也可见全书内容的详尽。

二是形成了一套专业的竞赛规则。东汉有一位名叫李尤的人,曾经写过一篇《鞠城铭》,这是当时镂刻在蹴鞠场奠基石上的铭文。文章虽短,却能较全面地反映汉代蹴鞠竞赛的基本情况。这篇铭文最早见于唐人欧阳询编辑的《艺文类聚》中,其后李善作《文选注》引用此文,《文献通考》和《李兰台集》亦引述此文。

但都有所差异。这里将中华书局 1965 年点校本排印的《艺文类聚》卷 54《刑法部》一书中收录的《鞠城铭》引录于下：圆鞠方墙，仿像阴阳。法月衡对，二六相当。建长立平，其例有常。不以亲疏，不有阿私。端心平意，莫怨是非。在《鞠城铭》中，李尤笔下的足球场，是圆鞠方墙，仿像阴阳。即鞠是圆形的，球场四周围着方墙，它象征着天圆地方，阴阳相对。竞赛中，效法月份，双方各六人，共 12 人进行对阵互相抗衡，称为法月衡对，二六相当。由于是有一定规则的竞赛，因而要设置裁判员建立公正的标准，对于裁判的判罚，也有约定俗成的常规。担任裁判的人，不能亲一方而疏另一方，裁判要公正。同时，对参赛队员的要求是心平气和地服从裁判，不要报怨裁判的裁决。其健全的竞赛规则，反映出这时的蹴鞠已经具备了现代足球运动的比赛规模了。

三是蹴鞠所用“鞠”出现了专业的制作方法。汉代蹴鞠所踢之鞠叫毛丸。《太平御览》卷 754 引汉·应劭《风俗通》记载说：毛丸谓之鞠。又引晋·郭璞《三苍解诂》云：鞠，毛丸，可踏戏。在《汉书·艺文志》中的《蹴鞠》二十五篇，唐人颜师古还做过这样的解释：鞠以韦为之，实以物，蹴踏之以为戏也。……蹴音子六反。鞠音巨六反。古代圆形的球多以玉石做成，故作玉旁，而这时出现的蹴鞠之鞠壳是以皮做成，故鞠作革旁。汉·扬雄《法言》也说明鞠是一种以熟皮缝制，内填以毛或其他东西的圆形实心毛丸。汉代的这种球，一直沿用到中唐。

四是这时的蹴鞠运动已广为普及了。它是一种军事训练的手段，同时在民间的普及也非常广泛。在军事上，作为一种训练手段受到了汉代军事家的重视。汉代，由于蹴鞠活动可以增强体力，培养勇敢耐劳精神，因而也被当作了军事训练的一种很好的手段。刘向《别录》中说得更明确，指出：蹴鞠，兵势也，所以练武士知有材也，皆因嬉戏而讲练之。这里提到，用足球练兵，士卒有兴趣。他们从中不仅训练了体力，体会了实战中的攻守意识，而且在比赛中也能得到欢乐。不仅是军队平时的训练项目，而且战时亦有。刘歆在其《七略》一书中也指出：蹋鞠，其法律多微意，皆因嬉戏以讲练士，至今军士羽林无事，使得蹋鞠。史学家班固的《汉书·霍去病传》曾有这样的记载：霍去病从军……其在塞外，卒乏粮，或不能自振，而去病尚穿域蹋鞠也。东汉服虔对此的注解是：穿地作鞠室也。即在挖地基修筑蹴鞠场地。霍去病塞外带头踢球，起到了振奋士气的作用。到了三国时期，蹴鞠的开展仍同军事有关。

《太平御览》卷 754 引《会稽典录》说：汉末三国鼎峙，年兴兵革，士以弓马为务，家以蹴鞠为学。当时，普通人家的男子几乎都要应征从军，在当兵期间，蹴鞠一类活动是经常进行的。军人返乡后，必使蹴鞠进一步深入民间。因此，家以蹴鞠为学的说法大体是符合事实的。

在民间,无论是官宦人家还是普通人家,蹴鞠已经成为一种时尚,《汉书》上记载,汉武帝在宫中经常举行斗鸡、蹴鞠比赛的鸡鞠之会。汉武帝的宠臣董贤的家中还专门养了会踢球的鞠客。桓宽写的《盐铁论》中说,西汉社会承平日久,贵人之家,临渊钓鱼,放犬走兔,隆材鼎力,蹋鞠斗鸡为乐,一般的人们也是在康庄驰逐,穷巷蹋鞠。在考古工作者发现的许多汉代画像石上,还有表现汉代民间蹴鞠的画面。反映出蹴鞠已经成为一种大众化的运动项目了。

五是出现了女子蹴鞠,也就是世界足球史上最早的女子足球活动。由于蹴鞠活动的进一步普及,更由于蹴鞠运动形式的多样化,女子蹴鞠活动出现了。这种女子蹴鞠的资料在汉代画像石中常常见到。河南南阳出土的画像石上,一女子蹴鞠者正在舞乐伴奏下两脚各踢一鞠。其高髻长袖,与其他乐舞表演者同台表演,更显姿态优美。而在当时能够做到一人同时蹴踢两鞠,应是表演技巧较高者。同样的画面还见于河南登封启母阙画像石上。其中蹴鞠图部分内容,用线极为简练生动,蹴鞠女动态优美,活泼可爱,具有舞蹈的韵律感。而其左右有跽坐者,大概是伴奏的乐队。画面内容显然是属于表演性质的蹴鞠舞形象。

最后一点,蹴鞠运动的形式开始向多样化发展。汉代的蹴鞠,由于逐渐规范化和进一步普及,客观上促使其竞赛的形成。

(二) 外国的传说

1968 年美国出版的《体育百科全书》一书则坦率地承认:人们尚不清楚足球运动是何时、何地、怎么发展起来的。1979 年美国出版的《体育和比赛》说:要追求足球的真正根源,人们不会介意这样的解释“亚当为了取宠夏娃,在伊甸园里踢苹果玩。”

一些历史学家提出:足球始于古希腊,因为《奥德赛》的诗句中提到有关足球的游戏的描述。

有关足球的起源还有多种观点。

观点一

泰晤士、萨里 (Thames、Surrey) 的说法,在金斯顿 (Kingston),当地有一项传统的运动,起源于中世纪的早期撒克逊人击败丹麦侵略者之时,在每个忏悔节星期二举行。据说,被击败的丹麦入侵者首领的头颅在街上被人们踢来踢去以示庆祝,足球运动由此产生。另一个不可信的说法认为足球起源于德比,据说足球的起源是因为公元前 3 世纪布立吞人 (Britons) 击败了罗马军队。这些传说,因没有充分的证据,也就无法证明在当时是否真的发生过。

观点二

人类学史上的一个较为可信的足球起源是异教徒庆祝丰收的仪式。例如，韦·伯·约翰逊（W. B. Johnson）1929年写道，在原始的仪式中，通常球状的物体代表太阳。换句话说，足球的产生是生命和维系生命的象征，这种假设得到了一种法文名字叫 La soule 的足球比赛的间接支持，这种比赛在诺曼底和布林滩非常盛行，拉丁语中 Sol 意思是太阳，与法文名称属于同源词。然而，这种起源说法中不能解释的是，为什么太阳的象征一直在被踢来踢去，而且这种运动通常被认为是一种粗暴的有危险性的运动。

观点三

伊·卡·钱伯斯（E. K. Chambers）提出，他认为足球并不是象征太阳，而是象征祭祖的野兽的头。他推测比赛的目的是比赛者抢到象征头的东西，然后埋在自己的土地里以期获得粮食的丰收。某些乡间足球的玩法间接支持了这种假设。例如在苏格兰的斯考恩，就是将球踢进洞里。进一步的间接支持来源于“哈克逊·胡德”（Haxey Hood）运动，一种在哈克逊地区依然举行的乡间仪式。比赛的球是用粗布和皮革卷成的，比赛的目的是争夺对这个圆筒的控制权，然后将它带到各自乡村的小旅店。这种卷筒球象征着一种动物，这种动物古语称之为“福”，在比赛的前一天用这种动物祭祖来举行正式的仪式。

观点四

朱塞兰德（Jusserand）在1901年提出，在英国和法国的乡间，足球中存在许多相似之处，朱塞兰德认为它们肯定有一个相同的起源。因法国的相关文字记载早于英国，他得出的结论是足球很可能是起源于法国，然后在11世纪由诺曼底人带到了英国。如果朱塞兰德是对的，颇具讽刺的是，他可能证明了被广泛认为源于英国的这项运动却起源于法国。作者的观点是朱塞兰德关于法国人优越于英国人的愿望，使他得出了这个结论。这是因为除了明显的英国名称之外，所有的证据都说明，尽管足球或许并非起源于英格兰，但足球和英式橄榄球在19世纪的比赛形式必定源于英格兰。有可靠的资料能证明这种观点，绝不仅仅是一种推测。

观点五

还有一种起源方式的传说，认为足球或许直接来源于下列运动：古代中国的蹴鞠运动；日本的“克马锐”（Kemari）；罗马的“哈帕斯托姆”（Harpastum）；希腊的“埃佩斯卡洛斯”（Episkyros）；意大利的“吉奥库迪·卡利西奥”（Gioco del Calcio，一种脚踢的运动）。除了 Calcio 以外，其他说法都有一定根据，都能在历史遗留的线索中找到依据。而且，推断的线索还可以更深入些。因为中国人、日本人、希腊人、意大利人、古罗马人、英国人、法国人、凯尔特族等所有民族的人，

在他们历史中的某一阶段，都在从事一种球类的比赛，这种运动被认为与原始的足球有某种必然的联系。因此，一种有道理的假设认为，类似足球的运动很可能是多元化的起源，在所有的或是大多数的社会中，不同的比赛方式，不同的技术构成了相应的球的类型。材料的难易程度及军事上的需求构成了不同的比赛方式。更有可能的是，在这些社会当中的下层劳动者，他们越靠近被杜克海姆称之为“机械稳定性”的社会组织模式，那么，他们的比赛就越可能有宗教仪式的狂热特征。这是因为，在这种类型的社会中，宗教仪式在全民中深入人心，这种解释与卡尔·蒂姆（Carl Diem）的解释相一致，他认为：“所有的身体活动都源于宗教活动。”

国外的这些观点，都是发生在中世纪早期（约公元400年——公元1600年），较我国战国（公元前400年——公元前200年）时期要晚约八百年至二千年。国外学者也有持“蹴鞠”的观点。因此，古代足球起源于中国，是毋庸置疑的事实。

中国的蹴鞠在唐朝时传到了日本，后来又相继传播到埃及、希腊、法国、英国，并在英国发展成为深受大众喜爱的现代足球，而中国的蹴鞠却逐步消亡了。

（三）现代足球

现代足球的起源可追溯至公元前3世纪流传于古希腊和古罗马一种野蛮的手脚并用的游戏——哈帕斯托姆。在公元10世纪前后，这项运动流传于英格兰，与当地的原始足球混杂在一起，形成了形式各异的早期足球游戏。随着时间推移，到19世纪初，这种游戏发展成一种类似于现代足球的游戏。

在中世纪的欧洲，骑士体育中非常流行一种“苏立”的足球游戏。在欧洲“文艺复兴”时期，各种游戏项目中，足球的发展最为突出。

大多数学者的观点认为，现代足球起源于英国。

《德比城志》是这样记载的：城镇与城镇、村庄与村庄之间的足球赛是从公元217年开始的，一直延续到1846年。根据英国王室资料，足球确实是在14世纪以前就曾在英国出现的。

1314年4月13日，爱德华二世颁布法令：禁止足球比赛，并指出这种比赛不利于安定，因为比赛双方是两个村庄或小镇的居民，人数不限，在中间的空地上争球，往往从追球，争球的呼喊发展到叫骂，甚至格斗，邪恶因此而起，上帝要求禁止这种野蛮的运动。

1349年，爱德华三世也拒绝这种比赛，他要求人们从事执弓射箭，目的是为了战争。看来这种运动是有禁无止。于是，理查德二世于1389年，亨利四世于1401年，詹姆斯三世于1457年及其他的继承者于1491年，都先后颁布过类似的禁令。还是詹姆斯四世开明些，他于1497年曾花两个先令看了一场球赛。但到伊