

现代足球运动价值分析

与科学发展研究

XIANDAI ZUQIU YUNDONG JIAZHI FENXI
YU KEXUE FAZHAN YANJIU

王居海 著



中国商业出版社

现代足球运动价值分析 与科学发展研究

王居海 著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代足球运动价值分析与科学发展研究 / 王居海著

· 一 北京 : 中国商业出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5208-0019-8

I. ①现… II. ①王… III. ①足球运动—发展—研究

IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 220372 号

责任编辑:武维胜

中国商业出版社出版发行

010—63180647 www.c_cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

廊坊市国彩印刷有限公司

* * * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 16.75 印张 217 千字

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定价:59.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

足球运动在随着人类社会的发展进步以及文明程度得以不断提高的过程中,从起初的“足球游戏”“蹴鞠”逐步发展成为集智慧、激情、技巧、变化于一身的现代第一大体育运动项目。

同其他体育运动一样,足球运动具有生理价值和心理价值,此外其所具有的意义已经不再只是局限在体育与游戏的范畴,而是在社会文化中有着越来越多的融入。足球运动的很多社会文化因素,如个体与群体、人与生产工具、竞争与协作、沟通与交往、应变与创新等,为人类社会带来了非常大的精神财富和经济效益,从而使人类文明得到了更为淋漓尽致的体现,这也使得足球运动作为“世界第一运动”得到了非常快速的发展,从而成为有着巨大影响力和非常重要社会价值的社会文化活动。因此,特撰写《现代足球运动价值分析与科学发展研究》一书,以期通过对现代足球运动的价值进行分析和研究,来更好地探索现代足球运动的发展。

本书共八章。第一章足球运动基本理论及其发展探索,对足球运动的起源与发展、特点及功能、重要组织机构和赛事,以及足球运动的发展现状和趋势进行阐述。第二章到第四章,分别对足球运动提高人体素质的生理价值、完善人的心智的心理价值以及促进社会发展的社会价值进行了详细分析。第五章对足球运动教学与训练理论方法的发展进行研究,内容包括足球运动教学与训练现状、足球运动教学和训练理论体系及发展。第六章对足球运动技战术理论发展与科学训练进行研究。第七章青少年校园足球运动文化体系的建设与发展研究,内容包括校园足球运动文化内容体系、青少年校园足球活动的组织与开展以及促进青少年校园足球运动文化发展的对策。第八章职业足球俱乐部的建设

与发展研究,内容包括职业足球俱乐部概述,我国职业足球俱乐部经营现状分析、后备人才的培养与发展分析、品牌文化建设以及相关建议与发展对策。

本书集理论性、实践性、科学性、实用性、创新性于一体,详细分析了现代足球运动所具有的生理价值、心理价值和社会价值,同时也对现代足球运动教学与训练的相关理论、技战术教学与训练理论及科学训练、青少年校园足球文化体系的构建与发展,以及职业足球俱乐部的建设与发展进行了细致研究。从整体上看,本书内容结构安排合理、层次清晰,采用通俗易懂的语言对现代足球运动的相关价值进行了论述,同时也站在科学发展的角度对现代足球运动的发展进行了详细研究。由此可见,本书在人们深入了解足球运动、促进足球运动发展方面具有非常重要的意义。

在撰写本书的过程中,借鉴和引用了很多专家和学者的研究成果与文献资料,在此表示最真挚的感谢。由于水平有限,书中难免会有不妥之处,敬请读者批评指正。

作 者

2017 年 7 月

目 录

第一章 足球运动基本理论及其发展探索	1
第一节 足球运动的起源与发展	1
第二节 足球运动的特点及功能	9
第三节 足球运动组织机构及其重大赛事	15
第四节 足球运动的发展现状与趋势	18
第二章 足球运动提高人体素质的生理价值分析	33
第一节 足球运动的运动生理学理论基础	33
第二节 足球运动员的身体特征与体能要求	46
第三节 足球运动的生理价值分析	57
第三章 足球运动完善人的心智的心理价值分析	65
第一节 足球运动的心理学理论基础	65
第二节 足球运动员的心理特点分析	82
第三节 足球运动的心理价值分析	93
第四章 足球运动促进社会发展的社会价值分析	96
第一节 足球运动员的社会适应力研究	96
第二节 足球运动比赛的社会价值分析	100
第三节 提高足球运动比赛社会价值的对策	119
第五章 足球运动教学与训练理论方法的发展研究	126
第一节 足球运动教学与训练的现状分析	126
第二节 足球运动教学理论体系与发展研究	145

第三节 足球运动训练理论体系与发展研究	152
第六章 足球运动技战术理论发展与科学训练研究	159
第一节 足球运动技战术理论体系与发展研究	159
第二节 足球运动技术训练研究	167
第三节 足球运动战术训练研究	182
第七章 青少年校园足球运动文化体系的建设与发展研究 ...	195
第一节 校园足球运动文化内容体系	195
第二节 青少年校园足球活动的组织与开展	200
第三节 促进青少年校园足球运动文化发展的对策 ...	219
第八章 职业足球俱乐部的建设与发展研究	223
第一节 职业足球俱乐部概述	223
第二节 我国职业足球俱乐部经营现状分析	225
第三节 我国职业足球俱乐部后备人才的培养 与发展分析	233
第四节 我国职业足球俱乐部的品牌文化建设	238
第五节 我国职业足球俱乐部建设与发展的对策	252
参考文献	259

第一章 足球运动基本理论及其发展探索

足球运动在世界上拥有最广泛的球迷群体,足球迷遍布世界每个角落,堪称世界第一运动。基本上每个足球迷都有自己所忠爱的球队,足球就像是一种信仰受到人们的热烈追捧。足球之所以有如此广泛的群众基础,与其多元的价值有很大的关系,在研究足球运动多元价值之前我们先对足球运动的基本理论与发展进行分析与探讨,以形成对足球运动的基本了解。本章主要从足球运动的起源与发展、特点及功能、组织机构与重要赛事,以及发展现状与趋势等几方面来进行分析。

第一节 足球运动的起源与发展

一、足球运动的起源

(一)蹴鞠的起源和发展

世界各国对于早期足球运动的起源有不同的见解,常见的集中起源说有足球运动起源于中国的“蹴鞠”,起源于罗马帝国时代的“哈巴斯托姆”,起源于古希腊的“埃佩斯卡洛斯”,起源于意大利的“卡利亚奥”等。因此一些学者认为早期足球运动的起源具有多元性,有关踢球的活动在不同的时期、不同的地区都曾出现过。经过长时间的分析与讨论,古代足球起源于蹴鞠的说法得到了国际上的公认。

1. 蹴鞠的产生

我国古代将足球运动称为“蹴鞠”，《战国策·齐策》中记载，在2500年前，“蹴鞠”在齐国就开始流行起来，其作为一种休闲娱乐的方式得到了百姓的喜爱。汉朝，蹴鞠更为流行，而且有了音乐伴奏，不仅老百姓踢球，军队也将此作为训练士兵战斗力的一种方法。而且此时所用的球有了新的发展，以实心球为主。

2. 蹴鞠的发展

蹴鞠运动在唐朝的发展达到了鼎盛阶段，当时所用的球已从实心球转变为空心球，而且球门也变成了高球门，双方不再直接对抗，而是间接式对抗。

宋朝仍以发展高球门蹴鞠为主，并借助风箱来给球充气，当时有一些专门的艺人以在市井表演蹴鞠技艺为职业，而且出现了民间球会组织——“香社”（齐云社），这是我国古代最早的民间球会组织。

3. 蹴鞠的衰亡

明代，马球、毬球等运动十分流行，直接冲击了蹴鞠的社会地位，蹴鞠因此而走向衰落。

清朝初期，政府大肆压制传统文体活动。清代中期，蹴鞠基本已经消失不见。

（二）古代欧洲的踢球游戏

踢球游戏在欧洲的兴起与流行是在中世纪以前。罗马帝国时期，“哈巴斯托姆”游戏十分盛行，该游戏类似于今天的足球运动。

11世纪，“哈巴斯托姆”游戏在英国流传开来。早期，这项游戏没有规则，人数不限，在城镇街区或村庄都可以踢球，而且比赛中队员可手脚并用，相互争夺球，所以队员玩得很疯狂，常发生冲

突,也因为如此,该游戏被称为“暴民足球”。

1314年,英国政府对这项运动实施禁止政策,并多次颁布禁止足球的法令。1680年起,英国政府开始保护与扶持足球运动,足球在英国重获生机。

(三)现代足球的起源

19世纪初期,足球运动在英国的发展达到了顶峰阶段,而且公立学校也大力开展与倡导该项运动。伊顿公学的场地足球被看成是现代足球的最早原型。

随着英式足球在英国的不断演化和发展,1863年,伦敦和郊区共6所公学的足球队代表共同组成了英格兰足球协会,协会统一了足球规则。随着英式足球的广泛传播,越来越多的人参与进来。一些俱乐部看到足球运动有利可图,开始收取入场费,赚取经济利益,这就出现了靠比赛赢利的职业化足球。1865年,最早的职业俱乐部和职业联赛在英国出现。现代足球运动由此发展而来。

二、足球运动的发展

(一)世界足球运动的发展

1868年,足球运动从英国传入非洲,1870年,足球又被传入澳大利亚。1893年,南美洲第一次举办足球联赛。1894年,足球进入巴西。目前,足球运动遍及世界各地,球迷观众更是数量惊人,而且痴迷程度不亚于任何一项体育运动。

足球技战术发展是世界足球运动发展的直观体现。1846年,英国剑桥大学制定了《剑桥大学规则》,目的是为了有序开展足球运动与比赛。1863年,伦敦会议以后,在修改《剑桥大学规则》的基础上对足球竞赛规则进行了制定,自此出现了现代世界足球史上第一部统一的足球竞赛规则。随着足球运动的不断发展,为了满足发展的要求和比赛的需要,规范比赛的组织与实施,有关组

织不断修改与完善足球规则,足球比赛水平也因此而不断提高。足球比赛的增多直接推动了足球基本技术的发展与完善,不断有优秀的足球队员创造出精妙的过人技术和各种战术,足球比赛阵型也经历了多次演变与发展。总之,比赛的增加与规范、技战术水平的提高、规则的完善都使得足球运动在世界上的影响力越来越大。

为了进一步规范足球运动的发展,1863年后,欧洲各国纷纷成立足球协会,协会又组织了越来越多的足球比赛,为了规范国家之间的足球比赛,国际足球联合会这一世界性的足球运动组织逐渐成立起来,时间为1904年5月21日。足球运动组织的产生促进了足球运动的进一步发展。

足球运动的发展同样离不开足球赛事的举办,足球赛事的数量、质量等都是足球运动发展水平的重要体现。泛英足球比赛是足球发展史上的第一次正式比赛,于1872年举办。目前,世界杯足球赛、奥运会足球赛、世界青年足球锦标赛、世界少年足球锦标赛、世界女子足球锦标赛、世界室内5人制足球锦标赛、世界俱乐部足球锦标赛等是国际上规模且影响力较大的、水平较高的比赛。足球运动之所以能够流行于世界各国,与这些比赛的举办有很大的关系。

1928年,国际足联决定每4年举行一届世界足球锦标赛(后更名为世界杯),并规定每届比赛与奥运会相间举行,还决定设立专门的流动奖杯——金女神杯,奖给在锦标赛中最终获胜的冠军,并规定三次夺得冠军的队可将此杯永久保留。最早永久占有该奖杯的是巴西队。“大力神杯”是现在足球世界杯赛的永久性流动奖杯,但任何国家都不能独自占有,只有每届的冠军才能保留4年。世界杯足球赛从1930年开始举行,目前共举办了20届。第20届世界杯于2014年在巴西举行,德国夺冠。

高水平足球赛事的频繁举办极大地扩大和提高了足球运动的世界影响力,也促进了世界足球运动的发展。现在,世界足球运动正向着职业化、全球化的方向发展,而且足球运动在未来仍

会继续保持和提高自己在世界体坛的地位。

(二)我国足球运动的发展

足球运动在我国的发展可分两个大的阶段来阐述,一个阶段是中华人民共和国成立前我国足球运动的发展,另一个阶段是新中国成立后我国足球运动的发展。在这两个大的阶段,足球运动又经历了不同的发展时期。

1. 新中国成立前

(1)发展时期(1908—1923 年)

在发展阶段,足球比赛活跃,有全国运动会中的足球比赛、校际足球比赛。1913—1923 年,中国足球队参加了 6 届中、日、菲三国组成的远东运动会足球比赛,从第 2 届至第 6 届,我国连续五年获得冠军。

(2)兴盛时期(1923—1937 年)

1923—1937 年,我国足球运动发展到了兴盛时期,学校足球、社会足球都得到了大力发展。各高校相继组建足球队,各地纷纷派队参加全运会足球比赛。这一时期全国运动会足球比赛和全国足球分区赛也有了很大的发展。我国还派出多支球队出访国外,与来访的球队进行比赛。在第 7 届至第 10 届远东运动会足球比赛中,中国足球队连续夺冠。这些球队或足球比赛的开展,很大程度上推动了旧中国足球运动的发展。

(3)停滞时期(1937—1945 年)

抗日战争爆发后,足球运动的发展开始陷入停滞阶段,国内足球比赛大大减少。沪港两地埠际对抗赛、“史考托杯”赛陆续终止,我国足球几乎停止了国际交往。

(4)恢复时期(1945—1949 年)

抗日战争胜利后,足球基础较好的地区,足球运动的发展逐渐进入恢复阶段,如香港、上海、东北等地,各地先后组建了有实力的足球队,积极派队参加全国运动会足球比赛、香港与上海的

埠际对抗赛。但恢复阶段,我国足球运动的发展总体不容乐观。

2. 中华人民共和国成立后

(1) 创立基业(1949—1960年)

中华人民共和国成立初期,我国足球运动发展水平很低,同时缺乏优秀的足球队员,与世界足球强国相比差距甚远。后来在党和政府的支持下,在广大足球工作者的共同努力下,足球运动的发展渐渐起色。

1951年,天津举行第1届全国足球比赛,赛后选拔了30多名运动员组成国家足球集训队,在新中国足球运动发展初期,这支队伍是非常重要的骨干力量。

1952年5月,国家足球队成立,随后各省的代表队相继成立。

1953年起,各类足球课程陆续在全国各体育院、系开设。

1954年前后,部分大行政区和行业系统、各省市相继建立足球队,并组织专门训练。

1956年4月,国家体委颁布《青少年业余体育学校章程(草案)》,为培养优秀足球运动员打下了基础。同年开始实行甲乙级足球联赛。

1957年,中国足球队第一次参加世界杯预选赛遭到淘汰。

1958年,我国开始实行甲乙级升降制。新规章制度的贯彻与实施有利于规范我国足球运动的发展与促进足球发展水平的提高。

1958—1960年,我国在一系列国际邀请赛和友谊赛中取得好成绩,如1958年北京足球队、“八一”足球队分别与当时实力很强的苏联国家队踢成平局;1959年我国国家足球队战胜匈牙利奥林匹克足球队,并在中、苏、匈三国对抗赛上获得亚军。1960年,我国国家队获得中、朝、越、蒙四国对抗赛的冠军。这些好的成绩均提高了我国足球运动水平,但在世界高水平的足球比赛中,我国的成绩仍比较落后。

(2) 曲折起伏(1960—1965 年)

在“三年自然灾害”期间,我国各地球队大都中断了训练和比赛,影响了我国足球运动水平的提高。

三年自然灾害后,国家经济恢复,足球运动也因此而重新散发活力。1964 年 2 月 27 日—3 月 12 日,我国召开全国足球工作会议,会上首次对新中国成立以来足球工作的开展与进展情况进行了系统总结。会后国家体委颁发了《关于大力开展足球运动,迅速提高技术水平的决定》重要文件,提出 4 项措施和“三从一大”的训练原则,将 10 个足球重点城市和地区确定下来。会后,各专业足球队恢复训练,有关赛事制度也全面恢复。

在国家的推动与政策影响下,我国足球运动水平开始回升。1965 年,我国足球队在一系列国际比赛中取得较好的成绩。

(3) 遭受严重破坏(1966—1976 年)

1966—1976 年,全国足球训练、教学、科研、竞赛、国际交往等有关活动几乎全部停止,足球队处于瘫痪状态。

1971—1976 年,足球竞赛逐渐恢复,但新老队员青黄不接,后备力量匮乏,足球运动水平并没有提高。

值得欣慰的是,1974 年 9 月 14 日,中国足球协会在亚足联的代表大会上重新恢复了在亚足联的合法席位。1976 年,中国队首次参加亚洲杯足球赛,获得第 3 名。

(4) 探索改革(1977—1991 年)

20 世纪 70 年代至 80 年代中期,我国足球运动逐步恢复。全国甲、乙级队双循环升降级制的比赛于 1978 年恢复,各级比赛系统逐渐建立,我国还举办了几次国际足球邀请赛。

1979 年,国际足联恢复了我国的合法席位。同年,我国国家队、青年队、少年队先后参加了一些重大的国际足球比赛,如世界杯预选赛、亚洲杯、亚运会、奥运会预选赛、世青赛、世少赛等。

1979 年以后,我国多次召开足球工作会议,强调要培养足球后备人才。

20 世纪 80 年代中后期,我国开始着手足球改革,对足球领导

体制、足球的社会化与科学化、足球训练与足球竞赛等进行了多方面的改革、探索和尝试,获得了可观的改革成果。1990年2月国家体委发出了《关于中国足协实体化的通知》,至此国家体委足球办公室撤销。

值得一提的是,我国女子足球运动在20世纪80年代迅速发展,并在一些国际大赛中获得了优异的成绩,如1986年,中国女子足球队获得了第6届亚洲杯女子足球锦标赛冠军,1988年获得国际足联国际女子足球锦标赛第4名的好成绩,1989年获得第7届亚洲杯女子足球锦标赛冠军。

(5) 改革迈步(1992年至今)

足球改革是我国足球运动职业化发展的重要一步。1992年,我国召开全国足球工作会议,会上明确指出:“足球必须搞上去,足球体制必须改革。”中国足协向大会提交了一系列改革方案,并向足球界提出了三大改革任务——改革体制、转变机制、整顿队伍。这次全国足球工作会议以足球改革为主旋律,被誉为中国足球史上“新的里程碑”。

1993年,大连全国足球工作会议上进一步提出我国足球界的两大任务是“继续深化改革、深入整顿”,改革的关键是实现足协实体化,对足球俱乐部体制进行建立与完善,搞好职业联赛,引进与培养优秀人才等。整顿的关键在于清除足球界“不团结、不虚心、不严格、不刻苦”的现象。

1994年,中国正式开始举办足球职业联赛。联赛分为甲A(12个队)和甲B(14个队),实行升降级制度。1998年,中国足球职业联赛甲级A组球队增加到14支。到2003年,中国足球职业联赛已开展了10年。在这期间,中国足球协会陆续制定重要的足球法规文件,促进职业联赛的规范化发展;各俱乐部积极引进外籍教练和外籍运动员,这些优秀的足球人才对推动中国足球运动的发展具有重大的作用。

2004年,中国足球职业联赛改名为中国足球协会超级联赛和中国足球协会甲级联赛。

2012年,国家体育总局正式批复在山东省规划建设国家足球学院,以此来建设高水平的足球人才队伍。同年,我国中超各职业俱乐部开始加大投入、豪购世界顶级外援,壮大自己的实力。

2016年,中超联赛在国际足坛转会市场引起了巨大的轰动,大牌球员和教练加盟中超引发了“名牌效应”。

从长远来看,中国足协必须为我国足球运动的发展制定长期的规划,俱乐部也要不断完善自己的制度、管理、配置,促进中国足球的可持续发展。

第二节 足球运动的特点及功能

一、足球运动的特点

(一)整体性

足球比赛中,每队11人。11名队员在场上要统一思想,统一行动,攻则全攻,守则全防,要树立极强的整体参战意识。只有强化攻守的整体性,才有可能取得比赛的好成绩。

(二)对抗性

足球运动是一项典型的对抗运动,充满激烈的竞争,比赛中双方短兵相接,互相争斗,目的就是将球权把握在自己手中,想方设法将球攻进对方球门,并阻止对方进球。在两个罚球区附近,双方的争夺更是凶猛,不管是在时间上还是在空间上,都是如此。一场高水平的比赛中,双方会因争夺和冲撞而倒地200次以上,这足以说明足球比赛的激烈程度。

(三)多变性

足球运动是一项非周期性运动,项目技术丰富多彩、战术变

幻莫测、胜负结局难以预测,比赛中一方队员不管是运用技术,还是实施战术,另一方都会采取干扰、限制和抵抗的对策。所以队员必须随机应变,根据比赛需要来灵活运用与发挥技战术,这就体现了足球运动的多边性。

(四)艰辛性

在足球比赛中,足球队员要在将近 8 000 平方米的足球场地上跑 1 个半小时,一场比赛下来,最短跑 6 000 米,甚至有些队员的跑动距离达到了 10 000 米以上,而且在跑动过程中还要发挥自己的技术,组织新的战术,如果一个半小时后双方踢成平局,还要再踢半小时的加时赛,以决定胜负,如果仍然没有最终的胜负结果,还要通过踢点球来决定最终的结果,所以说一场比赛下来,运动员要消耗非常大的能量。在一场激烈的比赛之后,一名运动员可能体重会减少 2~5 千克,可见这是非常艰辛的比赛。

(五)易行性

足球竞赛规则简练明了,器材设备要求较低。一般性足球比赛在时间、参赛人数、场地和器材等方面的要求都不是很严格,所以开展起来比较方便,这也是足球运动在全民健身中深受群众喜爱的一个主要原因。

二、足球运动的功能

(一)健身功能

参与足球运动,需要调动机体各个部位,这是一项综合性很强的机体运动项目。身体各部位的运动能有效促进人体机能水平的提高,促进人的运动素质全面协调地发展,提高人的体能水平。

足球运动大都在户外进行,在大自然中充分利用各种自然因素进行运动,能够加强新陈代谢,改善身体成分,提高各系统功能