

运动医学与科学手册

# Football (Soccer) 足球



〔瑞典〕比约恩·埃克布洛姆 主编  
陈易章 等 译



国际奥林匹克委员会  
医学委员会出版物

人民体育出版社

国际奥林匹克委员会医学委员会推荐读物

运动医学与  
科学手册  
**足 球**

[瑞典] 比约恩·埃克布洛姆 主编

陈易章 等 译

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球/[瑞典]埃克布洛姆主编;陈易章等译. - 北京:  
人民体育出版社,2002  
(运动医学与科学手册)  
ISBN 7-5009-2325-2

I. 足… II. ①埃…②陈… III. ①足球运动-基  
础科学②足球运动-运动医学 IV. G843.014

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 037825 号

\*

人民体育出版社出版发行  
北京中科印刷有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787×1092 16 开本 18.5 印张 383 千字  
2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1—2,150 册

\*

ISBN 7-5009-2325-2/G·2224  
定价:32.00 元

---

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)  
电话:67151482(发行部) 邮编:100061  
传真:67151483 电挂:9474  
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

# 作者名录

保罗·鲍尔索姆(Paul Balsom) 瑞典 斯德哥尔摩 卡罗林斯卡学院  
(Karolinska Institute, Stockholm, Sweden)

詹斯·班斯伯(Jens Bangsbo) 丹麦 哥本哈根 沃格斯特克罗学院  
(August Krogh Institute, Copenhagen, Denmark)

卡洛斯·贝斯塔特·卡科索纳 (1993 年已故) 西班牙 巴塞罗纳  
(Carlos Bestit Carcasona) Barcelona, Spain(died September 1993)

比约恩·波林(Björn Bolling) 瑞典 斯德哥尔摩 体育运动大学  
(University of sports, Stockholm, Sweden)

约翰·布鲁尔(John Brewer) 英格兰 利勒萨勒 利勒萨勒国家运动中心  
(Lilleshall National Sports Center, Lilleshall, UK)

杰基·戴维斯(Jackie Davis) 英格兰 利勒萨勒 利勒萨勒国家运动中心  
(Lilleshall National Sports Center, Lilleshall, UK)

简·德尼维(Jan Deneve) 比利时 布鲁格  
(AZ St Jan, Brugge, Belgium)

米歇尔·D·胡格(Michel D' Hooghe) 比利时 布鲁格  
(AZ St Jan, Brugge, Belgium)

埃里克邓宁(Eric Dunning) 英格兰 累斯特(或莱斯特)大学  
(University of Leicester, Leicester, UK)

汉斯-乔尔格·艾斯曼(Hans-Joerg Eissmann) 德国 莱比锡 DBF 足球训练中心  
(DFB Football Training Center, Leipzig, Germany)

简·埃克斯坦德(Jan Ekstrand) 瑞典 林科沃坪 林科沃坪大学  
(University of Linköping, Linköping Sweden)

海因茨·莱森(Heinz Liesen) 德国 帕德苯 运动医学研究所  
(Sports Medicine Institute, Paderborn, Germany)

佩卡·卢塔恩(Pekka Luhtanen) 芬兰 佳瓦斯卡拉 佳瓦斯卡拉大学  
(University of Jyväskylä Jyväskylä, Finland)

~~~~~ / ~~~~~

J·迈克尔·林奇(J·Michael Lynch) 美国 宾夕法尼亚 宾夕法尼亚州立大学公园  
(Pennsylvania State University, University Park, Pennsylvanis, USA)  
斯蒂芬·米克(Stefan Muecke) 德国 帕德苯 运动医学研究所  
(Sports Medicine Institute, Paderborn, Germany)  
拉斯·彭特森(Lars Peterson) 美国 内布拉斯加州 哥德堡 哥德堡医学中心  
(Gothenburg Medical Center, Gothenburg, Nebraska, USA)  
托马斯·赖利(Thomas Reilly) 英格兰 利物浦 约翰穆尔斯大学  
(John Moores University, Liverpool, UK)  
珀·伦斯托姆(Per Renström) 美国 佛蒙特州 伯林顿 佛蒙特大学医学院  
(University of Vermont College of Medicine, Burlington, Vermont, USA)  
罗兰德·沃特尼(Roland Watteyne) 比利时 布鲁格  
(AZ St Jan, Brugge, Belgium)  
克莱德·威廉姆斯(Clyde Williams) 英格兰 拉夫伯勒 拉夫伯勒大学  
(University of Loughborough, Loughborough, UK)

# 序 言

我谨代表国际奥林匹克委员会很高兴地欢迎这本新书《足球》加入我们的运动医学与科学手册系列。

我衷心地感谢国际奥委会医学委员会。这本书将被证明是一本非常有价值的出版物,它将对球队教练员、运动员训练员、俱乐部理疗专家和其他与职业足球运动员健康相关人员的工作都有很大的帮助。

胡安·安东尼奥·萨马兰奇侯爵

值国际奥林匹克委员会医学委员会运动医学与科学手册《足球》一书出版之际,感谢国际奥林匹克医学委员会出版顾问委员会,特别是为之付出努力的比约恩·埃克布洛姆(Björn Ekblom)教授及其他作者。

国际奥委会医学委员会主席  
亚历山大·德·梅罗得亲王

# 鸣谢

我非常感谢国际奥林匹克委员会医学委员会,特别是亚历山大·德·梅罗得亲王在这本书的编写过程中给予的大力支持。

我也同时感谢霍华德 G. 克努特根(Howard G. Knuttgen)的所有帮助和耐心。这些年他自始至终友好而真诚地支持确保了这本书得以完成。

最后对布莱克韦尔(Blackwell)科学出版社,彼得·森格曼、海伦·哈维、简·安得鲁,精益求精的专业工作表示最衷心的感谢。

比约恩·埃克布洛姆(Björn Ekblom)教授

1994年3月 斯德哥尔摩

# 目 录

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 第一章 足球的历史 .....       | ( 1 )  |
| 中世纪和现代英国早期的民间足球 ..... | ( 4 )  |
| 欧洲的民间足球 .....         | ( 7 )  |
| 现代足球的发展 .....         | ( 8 )  |
| 英式足球成为全国性的运动 .....    | ( 13 ) |
| 英式足球的传播 .....         | ( 18 ) |
| 附录:足球史上的大事年表 .....    | ( 20 ) |
| 参考文献与推荐读物 .....       | ( 21 ) |
| 第二章 足球战术的发展 .....     | ( 23 ) |
| 足球战术和规则 .....         | ( 23 ) |
| 探索者 .....             | ( 24 ) |
| 首位自由中卫(清道夫) .....     | ( 26 ) |
| 三后卫阵形 .....           | ( 27 ) |
| 意大利阵形 .....           | ( 29 ) |
| 匈牙利阵形的发展 .....        | ( 30 ) |
| 四后卫制 .....            | ( 31 ) |
| 自由人(清道夫) .....        | ( 34 ) |
| 结论 .....              | ( 35 ) |
| 第三章 运动特点 .....        | ( 36 ) |
| 跑动能力的研究 .....         | ( 37 ) |
| 影响跑动等级的因素 .....       | ( 41 ) |
| 足球相关动作的生理学 .....      | ( 46 ) |



|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| 结论·····                   | ( 48 )        |
| 参考文献·····                 | ( 48 )        |
| <b>第四章 体能要求·····</b>      | <b>( 51 )</b> |
| 足球运动中能量的生成·····           | ( 51 )        |
| 新陈代谢·····                 | ( 60 )        |
| 体温调节·····                 | ( 64 )        |
| 疲劳·····                   | ( 65 )        |
| 结论·····                   | ( 67 )        |
| 参考文献·····                 | ( 68 )        |
| <b>第五章 生物力学的相关因素·····</b> | <b>( 72 )</b> |
| 足球运动中的个人技术·····           | ( 72 )        |
| 踢球·····                   | ( 77 )        |
| 接球·····                   | ( 80 )        |
| 头顶球·····                  | ( 81 )        |
| 掷界外球·····                 | ( 82 )        |
| 速度·····                   | ( 83 )        |
| 足球运动中的基本动作·····           | ( 84 )        |
| 技术训练中的循序渐进原则·····         | ( 85 )        |
| 足球运动中的生物力学原则·····         | ( 86 )        |
| 测试·····                   | ( 88 )        |
| 结论·····                   | ( 93 )        |
| 参考文献·····                 | ( 93 )        |
| <b>第六章 运动员的身体特征·····</b>  | <b>( 96 )</b> |
| 人体测量学·····                | ( 97 )        |
| 肌肉功能·····                 | ( 100 )       |
| 氧气输送系统·····               | ( 106 )       |
| 心理生理学特征·····              | ( 112 )       |
| 结论·····                   | ( 113 )       |
| 参考文献·····                 | ( 113 )       |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| <b>第七章 女子足球运动员</b> .....   | (119) |
| 比赛分析 .....                 | (120) |
| 生理特征 .....                 | (121) |
| 血液 .....                   | (121) |
| 月经周期 .....                 | (122) |
| 营养 .....                   | (122) |
| 训练依据 .....                 | (122) |
| 战术依据 .....                 | (123) |
| 结论 .....                   | (123) |
| 参考文献 .....                 | (124) |
| <b>第八章 裁判员</b> .....       | (126) |
| <b>第九章 身体机能状态的评价</b> ..... | (129) |
| 测试原则 .....                 | (129) |
| 足球运动员的测试 .....             | (134) |
| 足球测试模型 .....               | (150) |
| 结论 .....                   | (151) |
| 参考文献 .....                 | (152) |
| <b>第十章 身体素质</b> .....      | (156) |
| 训练方法 .....                 | (156) |
| 个人身体训练 .....               | (157) |
| 青少年运动员的训练 .....            | (157) |
| 女子运动员的训练 .....             | (157) |
| 身体素质训练的组成 .....            | (159) |
| 身体素质训练计划 .....             | (169) |
| 结论 .....                   | (171) |
| 参考文献 .....                 | (171) |
| <b>第十一章 运动营养</b> .....     | (172) |
| 食物摄入 .....                 | (172) |

|                              |              |
|------------------------------|--------------|
| 能量平衡 .....                   | (178)        |
| 减轻体重 .....                   | (182)        |
| 碳水化合物摄入与运动成绩 .....           | (182)        |
| 恢复 .....                     | (183)        |
| 训练和比赛的营养推荐 .....             | (186)        |
| 赛前饮食 .....                   | (187)        |
| 液体摄入 .....                   | (188)        |
| 补药 .....                     | (190)        |
| 结论 .....                     | (191)        |
| 参考文献 .....                   | (191)        |
| <b>第十二章  德国足球成功的经验 .....</b> | <b>(195)</b> |
| 稳定的心理和竞技状态的发展 .....          | (195)        |
| 训练和比赛中健康及恢复的调节 .....         | (197)        |
| 维生素营养物和替代物、矿物质和微量元素 .....    | (200)        |
| 参考文献 .....                   | (202)        |
| <b>第十三章  队医 .....</b>        | <b>(205)</b> |
| 队医的职责 .....                  | (205)        |
| 足球运动中的损伤 .....               | (207)        |
| 为职业俱乐部服务 .....               | (210)        |
| 参考文献 .....                   | (214)        |
| <b>第十四章  运动损伤 .....</b>      | <b>(215)</b> |
| 损伤类型、部位和发病率 .....            | (215)        |
| 足和踝 .....                    | (217)        |
| 小腿内侧疼痛 .....                 | (226)        |
| 膝关节 .....                    | (228)        |
| 大腿 .....                     | (236)        |
| 腹股沟 .....                    | (238)        |
| 参考文献 .....                   | (242)        |

|                                             |       |
|---------------------------------------------|-------|
| <b>第十五章 青少年足球运动员的损伤</b> .....               | (244) |
| 流行病学 .....                                  | (244) |
| 损伤的预防 .....                                 | (247) |
| <b>第十六章 守门员的损伤</b> .....                    | (248) |
| 损伤原因 .....                                  | (249) |
| 专项损伤 .....                                  | (253) |
| 损伤的预防 .....                                 | (260) |
| 结论 .....                                    | (261) |
| 参考文献 .....                                  | (261) |
| <b>第十七章 运动损伤的预防</b> .....                   | (263) |
| 运动损伤的病因 .....                               | (263) |
| 运动损伤的预防 .....                               | (263) |
| 矫正训练、准备活动、整理活动和伸展运动的方法 .....                | (266) |
| 踝关节的保护带、支持套和圆盘训练 .....                      | (267) |
| 设备和场地 .....                                 | (269) |
| 康复 .....                                    | (269) |
| 信息和监督 .....                                 | (270) |
| 参考文献 .....                                  | (270) |
| <b>第十八章 兴奋剂</b> .....                       | (273) |
| 兴奋剂检测条例 .....                               | (273) |
| 国际制裁 .....                                  | (275) |
| <b>附录 18.1: 国际奥林匹克委员会兴奋剂一览表(1993)</b> ..... | (275) |

# 第一章

## 足球的历史

当我们讨论足球历史时,首先要搞清的问题是“Football”和“Soccer”这两个词的起源和含义。这是因为,各国通常在使用“Football”一词时专指一项运动,或是将这个英语词汇译成母语,例如德国将其称为“Fussball”,荷兰称为“Voetbal”,葡萄牙称为“Futebol”,西班牙称为“Futbol”,瑞典叫“Fotboll”。欧洲国家中惟一例外的是意大利,用“Calcio”表示足球,反映了一种现代足球起源于那里的说法,尽管这种说法也许并不正确。在英国,“Soccer”不如“Football”应用广泛,但也被广泛地接受。但在欧洲大陆或在中美洲及南美洲,这个词却未被广泛接受。事实上北美洲的一些主要国家必须用“Soccer”这个词,原因是美国和加拿大人用“Football”这个词时,通常指的是该国的橄榄球运动。

这种讨论看起来属于毫无必要地卖弄学问,然而,事实上它却是必要的。如果仅仅因为在美国和加拿大之外通常认为“Football”指的是一种专项的主要用脚踢的比赛,例如“Soccer”,这种说法便错了。“Football”其实是一个通用的词汇,它代表了一种球类运动,英式足球(Soccer)只是其中一种,其他还有英式橄榄球,加拿大式橄榄球,美式橄榄球,澳式橄榄球,盖尔式(Gaelic)橄榄球。“Soccer”是英式足球“Association”这个词的转用,久而久之,也就专指英式足球的比赛方式了。这个词据说起源于19世纪后期的牛津大学,当时,一位名叫查尔斯(Charles Wreford-Brown)的学生吃早餐时,有位同学问他,“查尔斯,你今天打橄榄球了吗?”“没有”,他回答,“我玩‘Soccer’了”(Glanville 1969, p. 29)。当时英国上层中产阶级非常流行将“er”加在一些词语的简写后面。这样的传说也许并不可信。如果这是真的,那它又是体育史中一个专项运动起源追溯到有名有姓的个体身上的例子。然而,关键是这种追溯是否可靠,因为有许多虚构出来的例子,将某些运动的起源追溯到个人的创新行动上,但却未将这些个人置身于社会背景里来考虑。

运动起源传说主要有两种情况,一种是追溯到一个单独个体的行动上,另一种是追溯到一个群体上。追溯到单独个体的例子,如一些人将英式橄榄球追溯到1823年一位名叫威廉·韦布·埃利斯(William Webb Ellis)学生的一些异常的行为上面。另一种例子是将棒球的起源追溯到1839年的纽约,考伯斯顿镇(Cooperstown)的阿布那人(Abner Doubleday)的常用动作(Gardner 1974, pp. 60 ~ 61; Dunning & Sheard 1979, p. 66)。这两种说法都不可靠。

大多数人尝试解释足球起源于集体方面而非个人的传说。而且,他们有两种类型。例如,过去人们常相信泰晤士、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(Marples 1954, pp. 6 ~ 7)。这些传说,因没有充分的证据无法证明推测起源事件在当时是否真的发生过。

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* 的意思是太阳,与法文名称属于同源词(Marples 1954, pp. 12 ~ 13)。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。

另一种较早的类似的假设由伊·卡·钱伯斯(E. K. Chambers)提出,他认为足球并不是象征太阳,而是象征祭祀的野兽的头(Marples 1954, pp. 14 ~ 15)。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(Marples 1954, p. 12)。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,比赛的目的就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祀来举行正式的仪式,方言中有关“福”的说法如下:

我们已经杀死了两头半小公牛,另一半我们让它在地上跑;

如果需要,我们就能够抓回它,别忘了;

房屋对着房屋,城市对着城市;

如果你遇见了一个男人,将他打倒。

(Marples 1954, pp. 14 ~ 15)

如此推断出皮革卷筒代表了半个小公牛,这是祭祀野兽的一部分。这种推测虽不太可能被真实有效的证据所支持,但它们属于多少有一定道理的推测,同样也无法证明起源于庆祝丰收的祭祀活动的说法是否准确,在这些仪式中球代表太阳,祭祀野兽的头,或者两者兼有类似于某种象征。确实,没有办法能证明足球运动起源于宗教仪式。然而在哈克逊·胡德的庆祝活动中,传统的“福”的方言却触及了一个社会学中更有道理的趋向。特别指出的是,尽管足球运动如何起源的说法无法确定,但足球比赛却使人们通过一定的方式确定了两队之间谁优谁劣,从而达到一种使人强烈兴奋的作用。

另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)(Green 1953, pp. 5 ~ 6; Young 1966, p. 2)。除了 Calcio 以外,这些说法都有一定根据,都能在历史遗留的线索中找到依据。似乎更有依据的说法被朱塞兰德(Jusserand)在 1901 年提出,1938 年马古恩接受了这种观点(Magoun 1938, pp. 134 ~ 137; Marples 1954; Gardner 1974)。他指出,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。

马普尔斯(Marples)接受了朱塞兰德的貌似有理的假设,而非推测。更有道理的推测是一些类似足球运动的存在,例如“猛掷”和“敲击”出现在爱尔兰和威尔士的科恩沃地区,以及不列颠的凯尔特族人地区。这种运动与被他称之为“凯尔特族假设”的运动相一致。也就是说,足球及类似足球的运动经历了一个独立的过程而不是适宜的进化,这种过程一方面在法兰克人和盎格鲁撒克逊人中发生,另一方面在凯尔特族中间发生。尽管不可能有直接的证据证明,但这种推断的线索还是可信的。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(Durkheim 1964, p. 70ff. )。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”(Diem 1971, pp. 1, 3)。

总而言之,尽管对约翰逊和钱伯斯(Johnson & Chambers)提出的专门的人类学观点的足球起源持怀疑态度,但这里面自有人类学上的理由,他们的观点有一定的道理,只不过目前还未发现具体的材料得以充分论证。一些关于足球历史的证据,如果正确地解释其意义,这些证据就可以使人们从传说中得到证实。

## 中世纪和现代英国早期的民间足球

直到 14 世纪,才有可靠的史料证明在英国有名的“足球”运动的存在。然而,在 1314 ~ 1660 年之间,被当地政府禁止的足球及其他普及的运动的记录超过了 30 次。表 1.1 列出了被多次禁止的情况,看得出来,许多次属于重新公布这种禁令,综合分析可以看出,现代足球的祖先——民间足球开展的地区非常广泛。

亨利八世(1509 ~ 1547 年)统治时期多次重新公布了亨利七世 1496 年的禁令,亨利八世也是英国最后一次发布这种禁令的君主。然而,直到 1845 年,在一篇题目为《维持炮兵及禁止非法比赛条例》的禁令出现在相关禁令册子上( Marples 1954, p. 43 )。

爱德华三世 1365 年重新公布了 1314 年的禁令,说明了当局禁止足球及类似运动开展的两个主要原因。伦敦市市长劳德(Lord)以爱德华三世的名义发布了 1314 年禁令,并且指出“巨大的骚乱,尽管是喧哗,出现在足球场上的大量观众当中,其中可能会发生邪恶之事”。发布禁令的目的是“以国王的名义禁止这项运动以减少犯罪”(Marples 1954, pp. 439 ~ 441)。爱德华三世的禁令与一些说法有关,这些说法认为,类似与足球有关的运动对军事备战有不利的影响。这说明当时处于 1338 年爆发的英法百年战争期间。1365 年的禁令如下。

表 1.1 现代足球的祖先——民间足球被国家或当地政府禁止情况表

(Magoun 1938; Marples 1954; Youngy 1966)

|      |            |      |      |            |      |
|------|------------|------|------|------------|------|
| 1314 | 爱德华二世      | 伦敦   | 1478 |            | 伦敦   |
| 1331 | 爱德华三世      | 伦敦   | 1488 |            | 莱切斯特 |
| 1349 | 爱德华三世      | 伦敦   | 1491 | 詹姆斯四世(苏格兰) |      |
| 1365 | 爱德华三世      | 伦敦   | 1496 | 亨利七世       | 伦敦   |
| 1388 | 理查德二世      | 伦敦   | 1533 |            | 伦敦   |
| 1401 | 亨利四世       | 伦敦   | 1570 |            | 查斯特  |
| 1409 | 亨利四世       | 伦敦   | 1572 |            | 比波莱斯 |
| 1410 | 亨利四世       | 伦敦   | 1581 |            | 伦敦   |
| 1414 | 亨利五世       | 伦敦   | 1594 |            | 伦敦   |
| 1424 | 詹姆斯一世(苏格兰) | 珀斯   |      |            | 施劳波利 |
| 1450 |            | 汉理克斯 | 1608 |            | 曼彻斯特 |
| 1454 |            | 汉理克斯 | 1609 |            | 曼彻斯特 |
| 1457 | 詹姆斯二世(苏格兰) | 珀斯   | 1615 |            | 伦敦   |
| 1467 |            | 理塞斯特 | 1655 |            | 曼彻斯特 |
| 1471 | 詹姆斯三世(苏格兰) | 珀斯   | 1656 |            | 曼彻斯特 |
| 1474 | 爱德华四世      | 伦敦   | 1657 |            | 曼彻斯特 |
| 1477 | 爱德华四世      | 伦敦   | 1660 |            | 布鲁斯特 |

注:地方政府禁令中当地君主姓名未列在表内。

伦敦市市长规定:城市中任何一个身体健康的男人在闲暇时间都应该从事弓、箭或者石弹、弩箭的运动。禁止从事投石头、木头、铁环、玩手球、踢足球或者其他无价值的无聊活动,否则将被关进监狱;作为一个忠诚的市民,应从此不再进行上述活动,应在上帝的帮助下对国王忠诚,应从事有利于国王的备战活动;从现在起,上述的运动完全被禁用,如果人们热衷于上述或其他不忠诚的、没有意义的、无聊的运动的的话,这个国家可能因此没有箭手了(Marples 1954, pp. 181, 182)。

由此可以明显看出,在中世纪的英国,当地政府试图压制足球或其他传统运动,他们认为这种运动既浪费时间,又对公众利益造成了威胁。他们希望把人们的热情引导到他们认为更有用处的活动中,例如军事活动。

官方的禁令告诉我们,在中世纪及现代英国的早期,政府怎样看待民间足球及类似活动,但这些禁令却给我们提供了一些有关这项运动特点的信息。理查德·卡鲁(Richard Carew)爵士提出一个论点,在17世纪早期,在康沃尔郡有一项被称为“投掷”的比赛,说明现代足球的祖先——民间足球及有关的现代运动形成了队与队之间的竞争方式,这种竞争方式比20世纪的比赛更接近真正的战争。

根据卡鲁(Carew)的资料,投掷比赛通常由绅士们组织举行。“球门”既可以是这些绅士的房子,也可以是两个城市或者是相距5~6.5公里的两个村庄。卡鲁还描述了一种更规范的投掷比赛,他称之为“投向球门”(Dunning & Sheard 1979, p. 35ff.)。他写道:“人数既不相当,同时也不仅有男人参加。”比赛时用一个银制的球,目标是运用力量和技巧将球运回本方的球门。卡鲁对这项运动描述如下:

任何人一旦控制球,通常就会有許多对方队员追击他,直到将他扑倒在地。一旦被放倒,他就不能继续控制球。因此,必须将球扔给最近的自己的队友,然后队友得球后尽快摆脱防守队员。投掷者翻山越岭,穿过树林,跳过沟渠,而且还要通过灌木丛、沼泽、池塘及河流,所以,有时候你会看到大概有三十余人在水中挣扎抢球的情景。的确,这种比赛有些残忍和粗野,但是,它却并不缺乏类似于战争中的战略和战术。比赛中,双方均有骑马的队员,如果本队控制了球,他们便会骑马带球。他们骑得再快,对手也会知道他们必须经过一些山谷,横穿公路或者蹚过河流,并将在那里等着他们。如果幸运,骑手也许没看到对手,但是,骑手得时刻提防对手会偷偷地钻出来将他们和马掀翻在地。

这种比赛的球或许代表了某种精神和信仰,任何人一旦得球立刻变得像疯子一样对企图控制他的人抢夺、战斗。我无法确定是否对这项勇敢者的运动作更多的评价,或者对于它的狂野及伤害性给予谴责。因为,即使它能使人们身手敏捷、勇气倍增,但还是有许多危险伴随着他们。正因为如此,当投掷比赛结束时,你会看见队员们像刚刚从战场上回来似的,头上鲜血淋淋,关节脱臼,骨折。这种伤害会影响他们的健康和寿命。然而,对组织者和管理者来说,这是一项非常好的、而且不会引起麻烦的比赛(Carew 1602)。