



恒大足球学校足球青训丛书

魅力无穷的 足球

一本开创性的足球科普百科全书

恒大足球学校 编著



给青少年的足球世界入门书

恒大足球学校
倾力打造

魅力无穷的 足球

一本开创性的足球科普百科全书

恒大足球学校 编著



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力无穷的足球 / 恒大足球学校编著. —广州: 广东人民出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-218-10765-3

I. ①魅… II. ①恒… III. ①足球运动—通俗读物
IV. ①G843-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第047659号

MEILIWUQIONG DE ZUQIU

魅力无穷的足球

恒大足球学校 编著

版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

策划编辑: 许春芳

责任编辑: 肖风华 许春芳

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 珠海市鹏腾宇印务有限公司

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 15.25 字数: 225千

版次: 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

定价: 39.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240 83791487 邮购热线: (020) 83781421

恒大足球学校足球青训丛书

编委会



主 任 刘江南

副 主 任 周正敏 容仕霖 石云平 李本全

编 委 周穗安 胡义军 黄 海 邓 晟 吴正日

邓 立 王忠亮 蔡光辉

本册主编 刘江南 容仕霖 黄 海

本册副主编 蔡光辉 祁焦霞 乔丙仁 刘 立 张键宇



P R E F A C E

作为世界第一的体育运动，足球的魅力和影响都是无与伦比的。足球运动已经成为当今世界上开展最广、影响最大的体育项目，有“世界第一大运动”的美称，甚至因其丰富的内涵和感染力被视为一门艺术。

足球运动有如此强大的魅力，不仅在于足球运动孕育着丰富的内涵，还与其独特的价值和作用密不可分。足球运动不仅可以强身健体，而且具有重大的政治和经济功能，最重要的是对青少年的全面发展功不可没，能提高青少年的思想品德和心理素质。经常参与足球运动，不仅对自身良好性格的发展有巨大的影响，还可以培养青少年的意志力、自制力和责任感，以及遵规守纪、拼搏进取、勇敢顽强、机智果断、团结协作、勇于奉献的精神，强化密切配合的团队意识和集体主义观念，养成吃苦耐劳、乐观豁达、健康向上的生活方式。

足球运动在我国具有广泛的群众基础，关注足球、关心足球、学习足球、热爱足球、参与足球是广大青少年的共同愿望。为了让广大青少年更全面地了解足球、接触足球、喜爱足球，体验参与足球运动的乐趣和价值，我们精心编写了这套足球青训丛书，让青少年从事足球运动有一个正确的方向、明确的目标、科学的方法，并能从足球运动中感受到愉悦，丰富青少年的校园生活，释放学习中的压力。

《魅力无穷的足球》作为丛书开篇，是一本足球科普百科全书，也是一本反常规意义上的教材，它一改过去急功近利、“唯成绩论”的思想，以全面培养青少年对足球的兴趣为己任，从历史、影响、功能、趣味和文化五个方面来介绍。青少年可以从了解足球发展的历史和世界著名足球强国、俱乐部的兴衰，了解世界著名足球明星的励志故事，了解世界足球组织机构、比赛规则等。骋目古今中外，上下千年纵横，包罗万象，丰富多彩。另外，为了让青少年更简单直观地认识足球运动，方便阅读，书中还配有大量生动、形象的插图，图文并茂，寓学于乐。希望青少年可以各取所需，找到自己的兴趣点，了解足球，热爱足球。

值得说明的是，本书编写得到了恒大足球学校以下老师的全力支持，没有他们的高效配合就不会有这本书，在此一一列出他们的名字以示感谢：骆庚招、叶贤麇、李黎明、邓春秀、梁月超、罗芳、姜雨薇、祝圣管、罗晓敏、陈新勇、刘大民、黄凤媚、董亮、张文革、龚敏、黄琛、潘英健、唐珣、高尚、倪子峰、刘金豹、甘士奇、许小伟、赵猛、黄臣、刘立、徐涛、陈伟华、梁振华、范义全、孔志超。

中国足球的发展需要好的青训，而做好青训需要好用、好读的足球教材。我们希望，这本教材能为中国足球未来的发展贡献一点绵力。如是，吾愿足矣。

好了，不多说了，一起开波吧！



目录

C O N T E N T S

第一篇 源远流长

第一节 走进足球的世界 / 2

历史十问 ● 足球运动的起源在哪里? / 2

为什么说汉代是蹴鞠运动发展的第一个高峰? / 2

古代也有“女足”吗? / 3

皇帝会踢“足球”吗? / 4

世界上最早的足球俱乐部叫什么? / 5

中国古代的“足球”在什么时候没落? / 7

现代足球俱乐部是怎么产生的? / 7

职业足球是什么时候开始的? / 8

你知道第一届足球世界杯的故事吗? / 9

你知道“大力神杯”的由来吗？ / 10

第二节 世界足坛兴衰录 / 12

足球强国

● 阿根廷：足球英雄的魔力 / 12

哥伦比亚：全国范围选材的崛起秘诀 / 14

巴西：毫无争议的足球王国 / 15

乌拉圭：南美足坛花园的实力 / 16

德国：神秘的天才培养计划 / 20

西班牙：骄傲的足球崛起之路 / 21

葡萄牙：黄金一代的辉煌 / 23

英国：现代足球的发源地 / 24

意大利：蓝衣军团长盛不衰的秘诀 / 26

荷兰：橙色旋风的全攻全守 / 27

法国：传统劲旅的浮浮沉沉 / 29

尼日利亚：掩饰不住苍老的“非洲雄鹰” / 30

喀麦隆：非洲雄狮的崛起 / 31

日本：稳固的金字塔体系 / 32

韩国：永不妥协的精神意志 / 33

足球俱乐部

● 皇家马德里：20世纪的最佳俱乐部 / 35

巴塞罗那：自由之队的斗牛士精神 / 37

拜仁慕尼黑：德国足球的代表 / 38

尤文图斯：意大利真正的王者风范 / 39

- 曼联：世界唯一的红魔 / 41
- AC米兰：红黑军团的奇迹 / 42
- 利物浦：英格兰红军的奇迹 / 43
- 阿贾克斯：世界第一的球星加工厂 / 44
- 博卡青年：世界上最牛的球星制造厂 / 45
- 格拉斯哥流浪者：苏格兰霸王的崛起 / 48
- 广州恒大淘宝：华南虎雄风 / 50
- 北京国安：京城之作的辉煌 / 51
- 上海绿地申花：中国足球急先锋 / 52
- 江苏舜天：中超联赛冉冉升起的新星 / 53
- 河南建业：逐鹿中原的狂野 / 54

第二篇 功能无限 2

第一节 足球经济学 / 56

- 科普小知识 ● 足球人口知多少？ / 56
- 中国到底有多少人在踢球？ / 57
- 主办世界杯有什么好处？ / 57
- 足球运动有什么公益性？ / 58
- 什么是“伯尔尼奇迹”？ / 59
- 你知道世界杯的第一个吉祥物吗？ / 60
- 足球电视转播费是怎么回事？ / 60
- 足球赛为什么会有那么多广告？ / 61

- 足球“钱”景 ● 英国的足球运动 / 63
- 贝克汉姆堪称“印钞机” / 63
- 梅西的金球奖 / 65
- C罗的无限“钱景” / 66
- 韩国足球的蓬勃发展 / 68
- 巴西足球孩子的出口生产 / 69
- 德国职业足球成经济“火车头” / 70

第二节 快乐踢足球 / 71

- 足球教育 ● 双料足球先生卡纳瓦罗 / 71
- 贫民窟里的葡萄牙门将爱德华多 / 73
- 放弃射门的福勒 / 76
- 靠自己做自己的皮尔洛 / 78
- 尊重是最好的规矩 / 79
- 踢球的孩子头脑并不简单 / 80

- 足球健康 ● 足球运动对人体健康的好处 / 81
- 怎样安排足球运动前后的饮食 / 82
- 如何避免足球运动损伤 / 82
- 球迷如何健康看球 / 84
- 足球运动伤害的紧急处理与预防 / 85

第三节 足球摇篮 / 87

- 荷兰明日之星加工厂：阿贾克斯青训营 / 87
- 足球界的“西点军校”：拉玛西亚足球学校 / 88

菲戈、C罗的成长地：里斯本青训营 / 89
英国足球明星的摇篮：曼城青训营 / 90
德国战车的起点：拜仁青训营 / 91
德国星工场：多特蒙德青训营 / 93
走进巨星生产线：河床青训营 / 93
中国足球梦开始的地方：恒大足球学校 / 95
中国青训的摇篮：鲁能足球学校 / 98

第三篇 影响巨大

第一节 那些年中外领导人追过的足球 / 102

毛泽东：13年之后要赢你们 / 102
周恩来：足球为健身 / 103
邓小平：足球要从娃娃从少年抓起 / 103
江泽民：要赛出一种样子来 / 104
胡锦涛：中国足球还要继续发扬“志行风格” / 105
习近平：中国足球要下决心搞上去 / 105
奥巴马：小时候曾为足球干架 / 106
安格拉·默克尔：爱足球的“铁娘子” / 107
威廉王子：铁杆“维拉球迷” / 110
卡南·巴纳纳：把我葬在足球场 / 110
卡斯特罗：与马拉多纳的足球佳话 / 111

第二节 足球与战争 / 112

为什么说足球是没有硝烟的战争？ / 112

球王贝利给内战中的尼日利亚带来了什么？ / 113

足球能阻止战争吗？ / 113

绿茵场上如何排兵布阵？ / 114

绿茵暴力怎样引发了两国之战？ / 115

“足球外交”能解冻美古关系吗？ / 116

第三节 足球外交那些事 / 117

中国是哪一年加入国际足联的？ / 117

中国第一次晋级世界杯是什么时候？ / 118

足球缘何成为最受欢迎的外交商品？ / 118

“下一个章鱼在哪儿？” / 119

足球是如何成为西班牙进入中国“大使”的纽带？ / 122

第四篇 趣味无穷

第一节 实现梦想的青少年成长故事 / 126

小个子也能驰骋绿茵场 / 126

他用左脚轰出世界波 / 127

有多少个廖力生可以复制 / 129

“我又活了下来” / 130

换肾斗士 / 132

从侏儒到球王 / 133

一个搬砖工的英超故事 / 135

从售票员到最佳射手 / 137

一次次被铲倒，一次次爬起来 / 138

“足球成为我生命中非常重要的一部分” / 139

优秀的自律来自从小的良好教养 / 141

父亲的拥抱比多少耳光都有力量 / 143

是金子总会发光的 / 144

机会永远眷恋不停奔跑的人 / 146

每一次都奋力拼搏 / 147

从足球少年到足球巨星 / 149

第二节 名人球事 / 150

为什么许家印愿投巨资在足球？ / 150

王健林为何重返足坛？ / 151

马云为什么加盟广州恒大？ / 154

科学家与足球有什么不解之缘？ / 155

为什么足球运动员要授予诺贝尔物理学奖？ / 156

第三节 世界知名球队深度阅读 / 157

红魔曼联 / 157

银河战舰皇家马德里 / 158

“老妇人”尤文图斯 / 159

“梦之队”巴塞罗那 / 159

“兵工厂”阿森纳 / 160

AC米兰“三剑客”时代 / 161

国际米兰的杰出贡献 / 163

“蝙蝠军团”巴伦西亚 / 164

“大黄蜂”多特蒙德 / 165

“紫百合”佛罗伦萨 / 168

第四节 具有历史积淀的足球场 / 170

你知道拜仁慕尼黑的主场吗？ / 170

什么是“梦剧场”？ / 171

为什么说皇家马德里主场是个家喻户晓的球场？ / 172

“糖果盒”是可以装绚丽糖果的吗？ / 173

世界第二大体育场在哪里？ / 174

第五篇

竞技文化 5

第一节 世界足球大家庭 / 176

国际足联 / 176

欧足联 / 177

亚足联 / 178

南美足联 / 179

非洲足协 / 179

中北美洲及加勒比海足球协会 / 180

大洋洲足协 / 181

国际奥委会 / 181
国际单项体育联合会 / 182
世界第一个足球协会 / 182
中国足球协会 / 183

第二节 足球比赛规则 / 186

比赛场地 / 186
比赛人数 / 187
球员装备 / 188
足球裁判员 / 189
交换队旗 / 191
比赛时间 / 192
比赛开始 / 193
活球与定位球 / 193
主动给回球权 / 194
充满争议的线 / 195
犯规与不正当行为 / 196
红黄牌 / 197
球员换上与换下 / 198
人墙定位喷雾剂 / 199
门线悬案与足球场上的“鹰眼” / 200

第三节 比赛成绩计算 / 202

记分规则 / 202

世界杯赛制及成绩计算 / 203
欧洲杯赛制 / 204
欧冠赛制及成绩计算 / 206
亚冠赛制及成绩计算 / 207
恒大杯校内足球联赛赛制及成绩计算 / 208

第四节 比赛礼仪与球迷文化 / 209

比赛默哀 / 209
足球赛前球员手牵儿童进场 / 210
球迷观赛礼仪 / 211
中国古代第一个有记载的疯狂“球迷” / 212
西班牙第一球迷 / 213
犯错源于一个美丽的承诺 / 216
法甲球迷 / 217
意大利球迷 / 219
南美球迷 / 220
非洲球迷 / 221
亚洲球迷 / 222
恒大球迷 / 223
德比 / 224

第一篇

源远流长

yuanyuanliuchang

足球是一项最具世界影响力的运动，古代称之为“鞠”，起源于中国，在《战国策》和《史记》中都有记载。后来外国人来到中国，看到了这项运动，把它带回去，加以改进就成了现代足球，也就是我们现在看到的足球。

作为开篇，本章将带你穿越时光隧道，回到古老的过去，追寻曾经的足球轨迹和不得不说的有趣故事，走进足球的世界，领略足球发展的历史和著名足球强国、俱乐部的兴衰故事。足球就像一篇跌宕起伏的小说，是一个需要我们不断提醒自己是谁、永远没有结局的故事。不管你是谁，相信都会很快迷上它。

