

高等学校体育俱乐部丛书

主审 张外安 孙洪涛 王晓成 张子沙 武孝贤

足球

主编 谷贻林 杨小雄



湖南大学出版社

高等学校体育俱乐部

G843
G465:1

足 球

主 编 谷贻林 杨小雄
副 主 编 肖 斌 李志伟
彭长康

参加编写人员 (按姓氏笔画为序)

邓昔平 李 宁
张 宇 易文波
岳正稳 唐文武
雷宾宾

湖南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球/谷贻林,杨小雄主编. —长沙:湖南大学出版社,2004.10
(高等学校体育俱乐部丛书)

ISBN 7-81053-867-5

I. 足... II. ①谷... ②杨... III. 足球运动—高等学校
—教学参考资料 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 096591 号

足 球

Zuqiu

主 编: 谷贻林 杨小雄

责任编辑: 王桂贞

特约编辑: 周小喜

封面设计: 张 毅

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8821691(发行部), 8821594(编辑室), 8821006(出版部)

传 真: 0731-8649312(发行部), 8822264(总编室)

电子邮箱: press@hnu.net.cn

网 址: <http://press.hnu.net.cn>

印 装: 湖南大学印刷厂

总 经 销: 湖南省新华书店

开本: 880×1230 32 开 印张: 9.25 字数: 232 千

版次: 2004 年 10 月第 1 版 印次: 2004 年 10 月第 1 次印刷 印数: 1~4 000 册

书号: ISBN 7-81053-867-5/G·231

定价: 15.00 元

版权所有, 盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

高等学校体育俱乐部丛书编委会名单

主 编：文世平
主 审：张外安 孙洪涛
 王晓成 张子沙
 武孝贤
编委会主任：谷贻林 刘 佳
编 委：（按姓氏笔画为序）
 文世平 毛秋明
 刘少英 刘 佳
 李明权 谷贻林
 陈 磊 欧阳秀雄
 曾晓玲

总序

高校体育俱乐部教学模式是随着我国政治、经济、文化的发展以及高等教育改革的需要而诞生的，是一种融技能教育、体能教育和学生自身发展于一体的综合教学模式。它提倡自主学习、发现学习、解决问题学习，强调课内外体育与社会体育有机结合，使学生全面系统掌握一两项目终身体育锻炼的项目。为了适应人才培养的新要求，跟踪高校体育教学改革与发展的成果，我们根据教育部面向 21 世纪体育课程改革的要求，结合湖南省各高校长期教改的经验，为实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校的教师与学生编写了这套丛书。

该丛书共包括“体育文化、体育锻炼、体育规则、体育欣赏”四大板块。

● 体育文化板块。包括项目的起源与发展：项目的古代、近代、当代的历史进程及其发展与演变；项目的中外文化发展对比；项目的特色与功能等。该板块主要是让学生系统了解项目的来龙去脉与健身价值，突出体育文化素质，培养学生正确的人生观、价值观，树立健康意识和终身体育观念。

● 体育锻炼板块。包括项目的基本结构、基本技术、基本战术、身体素质要求；单项技术的教学与自学方法、学习的步骤；学习中易犯的错误与纠正办法等。该板块主要教学生如何学习掌握运动技能，满足课堂教学需要和日后自我发展要求，是教材的主体部分。

● 体育规则板块。包括项目的比赛规则；国际竞赛规则；大众群体竞赛规则和裁判法等。该板块主要是让学生了解项目的

技战术的合理性，懂得如何观赏比赛、如何组织比赛，真正成为全民健身运动的参与者和组织者。

● 体育欣赏板块。包括项目欣赏原理与方法；国内外知名运动队技战术特点、风格、主要成绩和运动员风采介绍等。该板块主要是提高学生的体育欣赏水平，调动学生参与体育运动的积极性，促进人际之间的交流，丰富业余文化生活等。

这四个板块有机地融合在一起，既符合高等教育的要求，又有别于体育教育专业用书，强调的是课内课外学习与辅导相结合，突出自我学习、锻炼和欣赏的方法和手段。

该丛书经过充分研讨和论证，聘请各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教师担任主编和编写工作，力图使竞技项目教材化，专业教学普及化，以求满足实行体育俱乐部教学模式的各兄弟院校课内外学生用书的需要。

本套丛书由株洲工学院、湖南师范大学、中南林学院、湖南大学、吉首大学、湖南第一师范学校、长沙通信职业技术学院、湖南财经高等专科学校、湖南民政职业技术学院等高校合作编写。本丛书的出版得到了省内知名专家、学者的精心指导，得到了湖南大学出版社的鼎力支持，在此表示衷心感谢！

文世平
2004年8月

前 言

大学生的业余生活是丰富多彩的，而足球运动以它独有的魅力赢得众多大学生的青睐。高校业余足球俱乐部已成为大学生踢球、看球、侃球的大本营，是高校足球文化的传播中心。在高校足球俱乐部良好的发展势头鼓舞下，编者根据国家教育部新颁布的体育教学大纲精神，结合普通大学的实际情况，组织编写了此书，力求使之成为各高校开展足球俱乐部教学模式的配套用书。

本书聘请了湖南省各院校教学经验丰富、科研基础深厚的专家、学者和一线骨干教练担任编写工作。根据非体育专业大学生的特点，以培养学生兴趣为出发点，进行内容的筛选，具有内容涵盖范围广、实用性强的特点。

本书从足球文化、足球训练、足球竞赛和足球欣赏四个模块入手，介绍了足球发展的历史，足球与社会的关系，足球彩票，足球基本技术训练，足球运动损伤预防，足球竞赛组织和裁判，足球竞赛规则，足坛人物，球迷团体，足球欣赏方法等知识。

本书的编写过程中得到了湖南师范大学、国防科技大学、湖南大学、湘潭大学、湖南商学院、株洲工学院、湖南工程学院、湖南财经高等专科学校等单位的大力支持，张外安教授、孙洪涛教授对本书编写进行了指导和审核工作，在此一并表示感谢。由于编者水平有限，书中不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

谷贻林

2004年9月

目 次

第一篇 足球文化

第一章 足球运动发展简史/1

第一节 中国古代足球运动/1

第二节 世界古代足球运动/5

第三节 现代足球的诞生/7

第二章 足球与社会/10

第一节 足球与政治/10

第二节 足球与经济/14

第三节 足球与战争/16

第四节 足球与国家元首/17

第五节 足球与电影/19

第三章 足球与民族文化/21

第一节 欧洲派足球文化的代表——德国/21

第二节 南美足球文化的代表——巴西/22

第三节 欧洲拉丁派足球文化的代表——西班牙/23

第四章 足球与博彩/25

第一节 概况/26

第二节 世界各国足球彩票发售/27

第三节 我国足球彩票的发售/32

第五章 女子足球运动/35

第一节 世界女子足球的发展/35

第二节 我国女子足球运动/36

附：足球轶事/40

第二篇 足球训练

第一章 足球技术训练/45

第一节 踢球基本技术/45

第二节 接球技术/53

第三节 运球控球技术/70

第四节 抢截球技术/79

第五节 头顶球技术/87

第六节 守门员技术/95

第二章 足球战术训练/113

第一节 比赛阵形/113

第二节 整体战术/116

第三节 局部战术/119

第四节 个人战术/122

第五节 定位球战术/126

第三章 足球常见运动损伤及预防/132

第一节 运动损伤的分类/132

- 第二节 造成足球运动损伤的基本原因/133
- 第三节 足球运动中的常见损伤/137
- 第四节 足球运动损伤预防/139

第三篇 足球竞赛

第一章 足球竞赛的组织/143

- 第一节 足球比赛赛制/143
- 第二节 竞赛秩序编排/144
- 第三节 如何组织足球比赛/145

第二章 足球裁判/149

- 第一节 足球裁判员的等级制度与待遇/149
- 第二节 裁判员的工作流程/152
- 第三节 裁判员与助理裁判员的跑动原则/154
- 第四节 哨音、手势与旗势/156

附1 足球竞赛规则/158

附2 《足球竞赛规则》与裁判法问答100题/208

第四篇 足球欣赏

第一章 比赛介绍/221

- 第一节 世界杯/221
- 第二节 各洲际杯赛/226
- 第三节 五大联赛/228

- 第四节 中国足球联赛/233
- 第五节 中国大学生足球联赛/235

第二章 足坛人物/236

- 第一节 世界著名足球领导人/236
- 第二节 世界著名足球运动员/238
- 第三节 世界著名足球教练员/248
- 第四节 世界著名足球裁判员/252

第三章 足球艺术欣赏/255

- 第一节 欣赏前准备/255
- 第二节 欣赏的心理特征/257
- 第三节 现场欣赏/258
- 第四节 媒介欣赏/261
- 第五节 足球流派欣赏/262

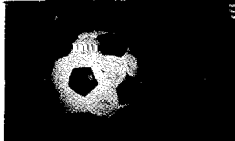
第四章 球迷群体/266

- 第一节 世界著名球迷协会/267
- 第二节 我国主要球迷协会/269

第五章 足球场馆/273

- 第一节 世界著名足球场馆/273
- 第二节 我国著名足球场馆/276

参考文献/283



第一篇 足球文化

第一章

足球运动发展简史

1980年4月，国际足联秘书长布拉特在亚洲足联会员国秘书长学习班所作的《国际足球发展史》的报告中明确指出：“足球发源于中国，由于战争而传入西方。”

在古代中国，最初的足球运动是一种儿童御寒的游戏，逐渐发展成为祭祀的舞蹈和军事训练的手段，并在唐宋时期达到了发展的顶峰。战争将这种古代足球的萌芽带到了西方，经过漫长的发展演变，足球运动在英国逐渐规范并蓬勃发展起来。同时足球运动通过海员、士兵、商人、传教士等多种渠道从英国向欧洲及世界各地传播开来。如今，足球运动以其独特的魅力受到世界各国人民的喜爱，被誉为“世界第一大运动”。

第一节 中国古代足球运动

一、古代足球运动萌芽

据史料研究，早在公元前3000多年的石器时代，我国就有



足球

了“石球游戏”。冬寒季节，人们把磨得光滑浑圆、大小不等的石球（直径最大6厘米、最小约1.5厘米），用脚戏踢。其比赛的方法也较为简单，即在一小块平地上，二人轮踢两个球，以脚底踏球踢滚，触及另球为胜，这便是足球运动的胚芽。到了公元前约1324~前1066年的殷代时，从“地滚球”发展成为“足球舞”，所用的球已是草制或毛制。据殷王宾大事典册“卜辞”中记载：“庚寅占卜，卜得吉兆，王召唤作足球舞，舞后就频频降雨。”可见求神降雨巫术表演的足球舞，是有文字记载的关于足球的最早史迹。

二、战国时期古代足球的发展

战国时期古代足球有了较大的发展，当时足球游戏称为“蹴鞠”或“踏鞠”。《战国策·齐策》中记载：“临淄之民甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”文中“踏鞠”就是“以足蹴踏以为乐”的足球活动。再如《西京杂记》中记载：“太上皇徙长安，居深宫，凄怆不乐。高祖窃因左右问其故，以生平所好，皆屠贩少年，酤酒卖饼，斗鸡、蹴鞠，以次为欢。今皆无此，故而不乐。”这里所说的高祖就是刘邦，太上皇就是刘邦的父亲，他青壮年时期是在战国末年的楚国，说明战国时期蹴鞠在楚国也甚为流行。

三、两汉时期古代足球的演化

两汉时期，随着社会经济的恢复与发展，蹴鞠活动发展较快，在社会各阶层都有开展。其社会功能除娱乐性外，还增加了军事功能。汉代曾将《蹴鞠铭》和《蹴鞠新书》连同射法、连弩剑道、手搏等著作列入《兵技巧十三家》之内，作为军事训练的重要内容。霍去病是汉武帝时期威名远播的名将，史料记载：“卒乏粮，或不能自振，而去病尚穿城蹋鞠。”说明在战争中，霍



第一章 足球运动发展简史

去病曾将蹴鞠作为军事训练和鼓舞士气的重要手段。

当时的蹴鞠出现了两种活动方式：一种是不用鞠场，以一个人或几个人踢控球表演为主的游戏。表演时配上鼓乐，成为“百戏”的重要内容，有单人踢一鞠、单人踢两鞠、双人边击鼓边踢等形式；另一种是有一定场地和规则的蹴鞠竞赛，场地叫鞠城，球门叫鞠室或鞠域。关于当时竞赛的情况，西汉时期的《蹴鞠二十五篇》已失传，因此东汉李尤写的《鞠城铭》成了现今所能见到的最完备的记述：“圆鞠方墙，仿象阴阳。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，莫怨其非。鞠政犹然，况乎执机。”从而可知，象征天的足球是圆的，象征地的场地是方的；场地两端设有月形的球门，由12人（亦说24人）分成两队进行角逐；裁判员要公正执法，不能有私心，球员要讲道德、不埋怨。铭文不仅使我们了解到当时蹴鞠竞赛的情况，还从“鞠政”一词了解到蹴鞠活动对当时的社会还有一定的教化作用。

四、唐、宋时期古代足球的蓬勃发展

唐、宋时期，随着生产和技术的进步，蹴鞠活动的发展达到了我国古代足球运动的顶峰。从唐代开始有了充气的足球，唐人徐坚说：“今蹴鞠曰球，古用纠结为之，今用皮，以胞为里，嘘气闭而蹴之。”可见当时的蹴鞠即球，外面是皮，里面用猪、羊等动物的尿胞为内胎。由于吹气很费力，后改为“打揲法”。《蹴鞠图谱》里曾对“打揲法”加以介绍：“打揲者，添气也，事虽易，而实难，不可太坚，坚则健色浮急，蹴之损力；不可太宽，宽则健色虚泛，蹴之不起；须用九分着力，乃为适中。”健色指的是球，打揲是用一种鼓风机来打气。说明当时对球的气压已有规定，但对球的体积并无记载。由于足球制作工艺的改进，蹴鞠的踢法也出现了变化与发展。除了将踢高作为一项专门的竞赛方



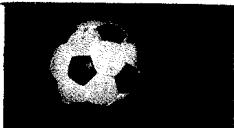
足球

式外，还出现了两种踢法：一种是有球门的成队比赛叫“筑球”；另一种是不用球门的比赛称为“白打”。进行“筑球”比赛时，两队隔着球门站立，赛前由双方的“球头”商定赛三筹还是两筹，猜先后。先由开球队的“球头”开球，球在本队所有队员间依次传递后，再传递到“球头”处，由“球头”把球射过球门，如球未过球门或撞在网上落下来，只要球不落在地上，被本队队员接住后可再传给“球头”继续射门。如此一来一往，直至有一方未接住球而让球落地，就算输了一筹。然后进行下一筹比赛，直到决出胜负。“白打”踢法有1人场、2人场……10人场。比赛时每人按位置站好队，以踢花样的难度和数量定输赢。除手以外，全身都可以触球。这个时期的女子足球都采用“白打”踢法。

唐代的蹴鞠还传到了日本。据日本古书《游庭秘抄》引《口传集》中说：“蹴鞠者，起自沧海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城。”其中的“异域”指的是唐代的中国，“赤县”即日本。日本另一部古书《蹴鞠九十九条》则明确肯定“鞠始于唐”。

从宋代开始，出现了以表演踢球为职业的踢球艺人，有官、私两种，官家的是在朝廷宴会中作表演；私人的是在瓦子（城市中的游乐场所）表演，以卖艺谋生。他们还组织起来成立会社，叫齐云社或圆社。此时，足球理论水平有了提高，一些专门的足球书籍，如《事林广记·戊集》和《蹴鞠图谱》等被广泛流传。从书上的一些诗句可知，当时人们已经认识到踢球有娱乐、健身和品德教育的作用。例如：“蹴鞠成功难尽言，消食健体得安眠。本来遵演神仙法，此妙千金不易传”；“健体安身美，嬉笑化食堪夸。更有一事为佳，肥风瘦劳都罢”；“巧匠圆缝异样花，身轻体健实堪夸。能令公子精神爽，善诱王孙礼仪加”等。

宋代诗人陆游也是一位足球迷，他的许多诗词中都有关于蹴鞠的内容。如《剑南诗稿·春晚感事》：“寒食梁洲十万家，秋千



第一章 足球运动发展简史

蹴鞠尚豪华”；《残春》：“乡村少年那知此，处处喧呼蹴鞠场”；《晚春感事》：“少年骑马入咸阳，鸢似身轻蝶似狂；蹴鞠场边万人看，秋千旗下一春忙”等。民间流传下来的胡廷晖所绘《宋太祖蹴鞠图》，画了太祖、太宗、赵普、郑恩、楚昭辅、石守信六个人物。图中宋太祖在与一人对踢，而其他人都作观看状。可见当时的社会上至皇家贵族，下到平民百姓，都非常喜爱蹴鞠活动。

五、元、明、清时代足球活动的逐渐衰落

自元代以后，蹴鞠活动由直接对抗变为射门比赛或技巧表演，失去了练武、练意志的特点，降低了其社会功能，逐渐演变为艺人藉以谋生的手段。明代虽然有几个皇帝喜欢蹴鞠，但蹴鞠活动也受到了好几个皇帝的禁止。到了清朝，统治者满洲贵族是北方的少数民族，统一中国之后，大力提供其本民族的风俗文化，而对汉族传统文化加以限制。在体育方面，经常举行狩猎、骑射、摔跤、滑冰活动，对于原来流行于中原地区的马球、相扑、蹴鞠、龙舟竞渡、捶丸、武术等项目，或予以严令禁止，或冷漠视之，或改变其原来形式。清顺治帝入关后曾下诏禁止八旗兵踢球。在这些政策的压制下，蹴鞠活动就更加萧条了。同时，民间简单易行的踢毽子运动的盛行，也加速了古代蹴鞠活动的衰落。

第二节 世界古代足球运动

一、古代足球“由于战争而传入西方”

远东流行的足球游戏由战争带入了中东，并逐渐西进，在罗马发展成“哈巴斯托姆”的游戏，这是一种把球带到对方一端为



足球

胜的竞赛。其后古罗马统帅凯撒发动战争，又把足球游戏传入了法国高卢。当时的游戏也是将球踢到对方一端为胜，只是场地更大，人数更多了。

足球游戏在法国的布列塔尼和诺曼底两地特别盛行。双方进攻的目标可以是一条大街的两端、相邻村庄的两个教堂或广场等地。

二、古代足球在英国的发展

到公元 1066 年，罗马的征服者威廉发动哈斯汀战争入侵英国，又将足球游戏传入了英国，并发展成为“苏克尔”（SOCCER）。这项游戏当时在英国开展得十分活跃，但依然无场地和人数限制。可以在广场或热闹的大街上踢球，无论多少人都可随意参加比赛。双方只设一个球门，插上宽 1 米、高 2 米的竹竿，没有横梁，球从中间穿过为胜一球。由于没有规则约束，致使比赛常变成一场混战，经常出现吵骂、伤害、流血事件。被人们称为“暴力式足球”、“魔鬼的娱乐”。

英王爱德华二世于 1314 年公布禁令，规定“踢足球者罚款 1 先令”、“情节严重者，将被监禁一星期”。然而，这禁令丝毫动摇不了人们对足球的兴趣。为了躲避惩罚，便寻找僻静处，场地变小了，人数变少了，伤害事故也减少了。英国从查理一世到亨利七世，所有的郡王都是率兵打仗的优秀射手，为了抵制人们对足球的痴迷，提倡用射箭这一战争中必须的技能来取而代之。1348 年爱德华三世公布一条法令，规定凡在伦敦城居住的男性，礼拜天及假日不得踢足球，必须习箭，违者将被监禁。1369 年 6 月 12 日再次颁布了一道禁令，对足球严加取缔。由于这些法令的颁布，致使英国古代足球运动沉寂了下来。

半个世纪后，英王詹姆士一世颁布了“体育运动声明”，允许在群众中开展足球运动，因为它能强身健体，还能培养勇敢的