



爱运动丛书

总主编：郭立亚

AIYUNDONG CONGSHU



足球



Zuqiu

周 伟 刘 立 付作勇 主编



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

★★ 爱运动丛书 总主编：郭立亚
AI YUNDONG CONGSHU

足球

Zuqiu

周伟 刘立 付作勇 主编



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

足球/周伟,刘立,付作勇主编. —重庆:西南师范大学出版社,
2013.8

(爱运动丛书)

ISBN 978-7-5621-6362-6

I. ①足… II. ①周… ②刘… ③付… III. ①足球运动—基本知识
IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 172996 号

足球

主 编 周 伟 刘 立 付作勇

策 划:刘春卉 杨景罡

责任编辑:吴 欢 韦 康

书籍设计: 周 娟 廖明媛

排 版:重庆大雅数码印刷有限公司

出版发行:西南师范大学出版社

地址:重庆市北碚区天生路 2 号

邮编:400715 市场营销部电话:023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销:新华书店

印 刷:重庆荟文印务有限公司

开 本:889mm×1194mm 1/32

印 张:7

字 数:120 千字

版 次:2013 年 10 月 第 1 版

印 次:2013 年 10 月 第 1 次

书 号:ISBN 978-7-5621-6362-6

定 价:16.00 元



21 世纪各项社会事业蓬勃发展的同时,体育事业的发展和体育人才的培养也越来越深入。本书着眼于青少年,从足球的起源与发展、足球的技术与战术、足球比赛与观赏都作了循序渐进、系统、详尽的文字叙述和配图说明,内容通俗易懂、直观性强,便于青少年阅读、理解与练习。根据现代足球运动发展的特点和青少年的需求,精心构思,合理安排。其目的在于使青少年足球爱好者掌握基本的足球知识、技能和方法,能够通过足球运动来锻炼身体和愉悦身心。

在设计编写过程中力求突出以下特色:

充分考虑到青少年的实际需求,力求使本书符合青少年足球爱好者学习的需求,突出足球运动的基础性、科学性和实用性。

在内容呈现方式上,注重体现基础知识、技能和方法,图文并茂,一目了然。

紧密结合青少年的特点,突出实际性、丰富性和实用性,力求使本书反映出基础性、趣味性和参与性的新思路。本书内容丰富,不仅有一般的足球知识、方法和经验介绍,还融入心理拓展训练的知识、方法和手段,充分考虑到当前学校、社区和农村



本书由周伟、刘立、付作勇任主编,刘旭超、刘向阳任副主编,参加编写的人员有周伟、刘立、付作勇、刘旭超、刘向阳、谭玉玲、陈晓军、谭双玲。感谢高誌骏、王君予为本书做技术示范。

在编写过程中,参阅了大量的文献资料,在此,谨向有关作者表示诚挚的谢意。限于编者的时间及编辑水平,本书如有疏漏和不妥之处,恳请读者指正。



★ 第一篇 足球运动新理念 002 ★

第一节	寻根足球	002
第二节	现代足球的起源	008
第三节	足球的魅力	012
第四节	足球运动与健康	018
第五节	足球运动与现代生活	020
第六节	足球——校园的宠儿	022

★ 第二篇 我爱踢足球 026 ★

第一节	足球基本技术	026
第二节	足球基本战术	068
第三节	足球运动员的身体能力	083
第四节	足球基本技、战术在比赛中的运用	094
第五节	常见训练方法简介及注意事项	098
第六节	如何教好足球	110



★ 第三篇 我爱打比赛 114 ★

第一节	足球比赛的场地与器材	114
第二节	足球比赛的种类	119
第三节	足球比赛的组织与比赛编排	129
第四节	足球比赛常用竞赛规则	139
第五节	足球比赛基本裁判法	153
第六节	足球比赛指导工作简介	168

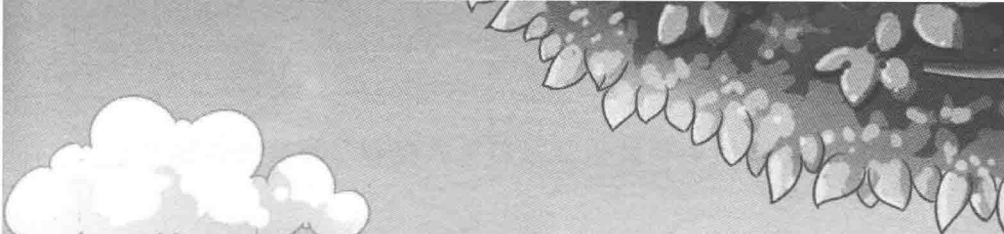
★ 第四篇 我爱看比赛 191 ★

第一节	足球比赛的欣赏	191
第二节	球星的魅力	196
第三节	球迷风景线	201
第四节	文明看球,理智对待输赢	205

★ 附录 足球运动员代表人物介绍 207 ★

★ 参考文献 218 ★





当人们问及我哪一个进球是最精彩、漂亮的，我的回答是：下一个！

——贝利





第一篇 足球运动新理念

足球运动是一项古老的体育活动,源远流长。据说,希腊人和罗马人在中世纪以前就已经从事一种足球游戏了。他们在一个长方形场地上,将球放在中间的白线上,用脚把球踢滚到对方场地上,当时称这种游戏为“哈巴斯托姆”。到19世纪初,足球运动在当时欧洲及拉美一些国家特别是在资本主义的英国已经相当盛行。直到1848年,足球运动的第一个文字形式的规则——《剑桥规则》诞生了。然而众多的资料表明,中国古代足球的出现比欧洲更早,历史更为悠久。

第一节 寻根足球

2004年7月15日,国际足球联合会(简称国际足联)主席布拉特先生在第三届中国国际足球博览会上向世界正式宣布“足球起源于中国”,山东淄博被正式确认为世界足球起源地。在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(临淄是淄博的一个区)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

奖杯的人的自豪。”这也为足球运动的起源争议画上了圆满的句号。



图 1-1-1 2005 年 FIFA 颁发纪念证书



图 1-1-2 圣球之源

一、黄帝与足球的传说

1972 年,长沙马王堆西汉墓中出土了一批帛书,据考证是战国时的著作,其《十六经》中是这样讲述的:“擒蚩尤,充其胃以为鞠,使人执之,多中者赏”。意思是四千五百年前,一场影响华夏文明进程的部落大战役在河北涿县展开,战役的主角黄帝与蚩尤大战了很多年,难分胜负,最终黄帝擒杀了蚩尤。为了发泄余恨,黄帝把蚩尤的皮剥下来做成箭靶让士兵射箭,并把他的胃填充起来做成鞠,让部下戏玩。这段故事大概就是有关蹴鞠起源最早的传说了。

事实上,《十六经》中的鞠其实就是古代的一种皮球,据《轩辕黄帝传》记载:“黄帝令作蹴鞠之戏,以练武士。”其意是说蹴鞠之类的活动,在传说的黄帝时代就有了。又据《太平清话》记载:“蹋鞠始于轩后,军中练武之剧,以革为圜(圆形)囊,实以毛发。”两段载文,大意相近,都认为蹴鞠的传说始于黄帝。

二、“蹴鞠”的来源

战国时期,为了共同抵抗秦军,赵国的宰相苏秦来到齐国。他对齐宣王游说中留下了这样一段话:“临淄甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”这段话被记载在《战国策·齐策》中,这里提到的“蹋鞠”也就是“蹴鞠”,“蹴”即是“蹋”的意思。

这是世界上对蹴鞠运动最早,也是最明确的记载。

蹴鞠的叫法,最早出现在司马迁的《史记·扁鹊仓公列传》中,这篇传记记录了一位名医扁鹊与太仓公的故事。太仓公是汉文帝时期生活在临淄的名医淳于意,他在中国医学史上最大的贡献,就是发明并且留下了中国最早的病历。在其中的一篇病历中,淳于意以一个医生的视角,记录下了一位叫项处的病人因不遵医嘱而导致死亡的全过程。

当时,项处由于患病,来到临淄求医于淳于意,淳于意诊断项处得了一种叫做“牡疝”的重病,嘱咐他“慎毋为劳力事,为劳力事则必呕血死”。但是项处不听,“处后蹴鞠,要蹶寒,汗出多,即呕血”。淳于意料定项处“当旦日日夕死”,不可能活过第二天傍晚,结果到第二天傍晚,项处就死了。

值得注意的是,这篇文章不仅记载了世界上第一位足球迷,而且还第一次使用了“蹴鞠”这个名称。由此之后的两千年里,中国古代的这项运动就一直被称为“蹴鞠”。

三、古代竞技足球的出现

蹴鞠运动的发展,在汉朝达到了第一个高峰。到了西汉初年,蹴鞠也得到了贵族阶层的喜爱,进入了宫廷,当时在皇宫及其长安城内还设有专门的鞠城,也就是我们今天的足球场。一位名叫李尤的东汉人为一座鞠城的完工题写了一篇铭文《鞠城铭》。这篇铭文为后世留下了世界上最早的足球竞技规则:“圆



图 1-1-3 古代蹴鞠图

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。鞠政由然，况乎执机。”短短 6 句 48 字，将汉代蹴鞠的比赛场地、比赛人数、运动特点等向千年后的人们传达了珍贵的信息，从中可见当时汉代的蹴鞠已有专门的裁判和规章制度。

汉代蹴鞠队员进行的是一种激烈的直接对抗性比赛，一方如果想获得进攻的机会就必须摆脱对方，而摆脱对方时可以有推摔动作，想躲避推摔就要快速奔跑，有点像打仗一样。蹴鞠运动不仅可以增强体力，还可以培养勇敢耐劳的精神。因此，在汉代，蹴鞠也是一种很好的军事训练手段。骠骑大将军霍去病北征匈奴的时候，就让士兵训练蹴鞠，“穿域蹴鞠”就是凿蹴鞠场让士兵蹴鞠，来锻炼他们的意志，增强他们的体力，保持他们的战斗力。

汉代人写了一部《蹴鞠二十五篇》。这是我国最早的一部体育专业书籍，也是世界上第一部有关足球的专业文献。东汉著名史学家班固在编撰《汉书》时，把《蹴鞠二十五篇》列为兵书，归为军事训练类。

四、古代足球的多元化发展

经过汉代的初步流行,随着社会生产力的发展,足球制作技术也有所改进。唐代在制球工艺上有两大改进:一是把用两片皮合成的球壳改为用八片尖皮缝成圆形的球壳,球的形状更圆了;二是把球壳内塞毛发改为放一个动物尿脬,“嘘气闭而吹之”,成为充气的球,这在世界上也是第一个发明。宋代是手工业和商业都较为发达的时代,由于蹴鞠已经进入了商业机制,因此还出现了许多制作鞠的手工业作坊。根据文献记载,在宋代,鞠有 40 多个品种,在店铺里出售。据世界体育史记载,英国发明吹气的球是在 11 世纪,比我国唐代晚了三四百年时间。

唐朝与宋朝皇帝大都喜爱这项运动,皇帝带动宫廷,宫廷延伸贵族,贵族影响民间。古代足球的发展在唐宋达到了它历史上的顶峰。根据历史记载,唐太宗李世民、唐玄宗李隆基、宋太祖赵匡胤都非常迷恋蹴鞠。《宋太祖蹴鞠图》就描绘了赵匡胤和大臣们在公务繁忙之时忙里偷闲一起蹴鞠的情景。姜皎、高俅都是中国古代足球史上著名的球星。

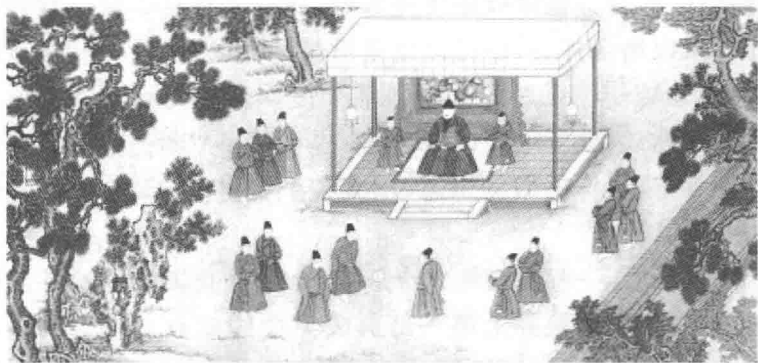


图 1-1-4 皇宫里面的游戏项目——蹴鞠运动

宋代是蹴鞠发展最为鼎盛的一个时期,其中最重要的标志,就是出现了全国性的蹴鞠行业组织“齐云社”和全国性的蹴鞠比

赛“山岳正赛”。

齐云社又叫圆社,类似于今天的中国足协,是我国和世界上最早的足球专业组织。在当时还流传着“不入圆社会,到老不风流”的说法。

“山岳正赛”正是齐云社组织的全国性的比赛,每年举行一次,目的是对蹴鞠艺人的水平进行评价和考核。比赛时,通过二人白打蹴鞠的方式确定艺人的技术等级,裁判则由齐云社派人担任。赛前有通知,比赛当中还有等级证书,当时叫名旗,赢了得名旗下山,输者无名旗下山。比赛还有参赛费,叫香金。

唐宋时期,受益于生产力的极大繁荣,足球的种类也更加多元化、平民化、专业化。由汉代的直接对抗演变为间接对抗、白打等多种形式。女子和儿童也加入了蹴鞠的行列中。

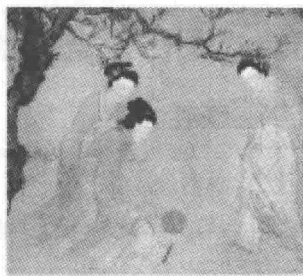


图 1-1-5 古代女子蹴鞠运动

间接对抗是指分队比赛,中间隔着球门,球门就设在两根三丈高的竹竿上,称为“络网为门以度球”,双方各在一侧,以射门“数多者胜”,球门上面有风流眼,以队员踢过风流眼,不落地为胜。这种间接形式的蹴鞠激烈程度减少了,强调技巧性,更加趋向于表演的性质。

白打蹴鞠强调踢球的花样和动作,蹴鞠者可以用肩、胸、背、头、腰、腹、膝以及小腿、脚面、脚尖、脚跟等部位进行控球。宋朝人还给一些蹴鞠动作取了许多好听的名字,如“燕归巢”“斜插

花”“风摆荷”“叶底摘桃”“玉佛顶珠”“双肩背月”“拐子流星”等。

由于古代足球的偏娱乐化间接地限制了直接对抗的发展,从足球技术来说,是一种发展,而从体力训练来说,却是足球运动的一个退步,从而阻碍了中国古代足球的现代化进程。

五、古代足球的没落

宋代是蹴鞠运动发展的最后一个盛世,随后,元明清统治者对蹴鞠实施了打压,虽然蹴鞠在民间仍然十分流行,但逐渐变成了一种纯娱乐化的活动。与此同时,作为白打蹴鞠的代替形式,踢毽子运动的兴起,则从另一个方面消解了蹴鞠的影响力。

种种迹象表明,蹴鞠运动从元到清走的正是一条衰落直至消亡的道路,中国古代足球至此由盛转衰。

第二节 现代足球的起源

一、足球运动的诞生

唐代是蹴鞠活动的昌盛时期,这一时期,蹴鞠运动不仅有了很大发展,而且开始对外出口,首先登陆的地方是英国。蹴鞠本是作为一项完整的产品对外出口,但由于当时交通不发达,交通工具十分落后,经过数月的长途跋涉,蹴鞠在到达英国时,马匹已经累死,只剩下一个球了。但就是这样一个球,英国仍视之为珍宝,只限为王室的专有活动,禁止民间享受这种娱乐活动。

11世纪,丹麦人入侵英格兰。一天,英格兰人在挖战场时,偶然挖出了几个丹麦人的头骨。想起丹麦人入侵的罪恶,这些英格兰人极为愤怒,他们抬脚狠狠地冲着骷髅头踢去,解愤之余,又颇觉有踢足球的乐趣。于是,越来越多的英格兰人加入了这个踢“球”的行列中,一群小孩见了也来踢,不过他们发现头骨踢起来脚痛,于是用牛膀胱吹气来代替它——这就是现代足球的诞生。这种爱国行为打动了英国国王,为了奖励人民,英国国

王下令王室足球对民间开放。很快,足球运动在民间传播开来,成为流行的体育娱乐活动。

二、应时而生的足球场

12 世纪初,英国开始有了足球赛。比赛是娱乐活动,一年两次,一般在两个城市之间举行。主持人把球往空中一抛,比赛就算开始。双方就会一拥而上,大叫大喊,又踢又抱,哪一方能将球踢进对方的闹市区,哪一方就算胜利。如果球中途窜入居民屋里,运动员也就一窝蜂地冲进去乱打乱踢,常常把屋里的东西砸得稀巴烂,房主只好自叹倒霉。路上行人碰到球滚来,就会遭受一场飞来的横祸。因此在当时,球赛一来,人们就得躲避灾难,关门闭户,一直到球赛结束,才恢复正常。这样的球赛遭到市民的强烈反对,英国政府便下了一道禁令:规定足球比赛要在空地上进行,进入闹市区者重罚,于是就出现了专门的足球场。

三、足球运动的规范化发展

19 世纪中叶后的英国,工业化和城市化进程加快,大批的农村人口涌入了城市。早在 19 世纪中叶,英国初步实现了城市化,这时全国已经有一半以上的人口居住在城镇里。伴随着生产技术的根本变革和经济的发展,人们的联系变得更为快捷,过去封闭的社会变得开放,人们的生活质量发生变化,工作时间减少,余暇时间增多。当人们的物质需求得到满足时,就必然需要更高层次的追求,精神上的、文化层面上的需求就应运而生。于是,他们大多数就选择了体育运动或看体育运动来增添自己的生活乐趣。



图 1-2-1 英国工业
时代的大本钟

现代足球,或者说团队足球(Team Football),就是在这样一个时代背景下产生的。足球运动作为新兴的体育运动形式,反映了人们间的强烈竞争、进取和合作精神,迅速兴起就成为必然。1857年10月24日,英国成立了世界上第一个足球俱乐部——谢菲尔德德联足球俱乐部。(如图1-2-2,1-2-3)

进入19世纪,随着划船、板球和拳击运动在英国被公众广泛接受,足球也因其显著进步引入公共学校,从而被接受、发展起来。由于没有统一的规则,各个学校根据自己的特点制定独特的规则,导致比赛中各自采取认为合法的动作或行为,其中比较著名的是《剑桥规则》,首创了11人制的赛事规则。



图 1-2-2 历史上的第一支足球俱乐部
——谢菲尔德德联足球俱乐部



图 1-2-3 谢菲尔德联
足球俱乐部会徽



知识窗

《剑桥规则》是指19世纪牛津和剑桥大学之间进行足球比赛时制定的一些规则。由于当时在学校里每套宿舍住有十个学生和一位教师,因此他们就每方11人进行宿舍与宿舍之间的比赛,现在的11人足球比赛就是从那时开始的。