



李禹廷◎著

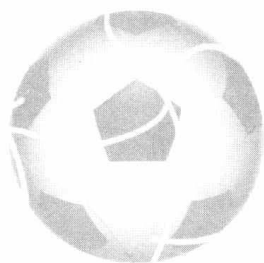
中国足球，人人有责！
每人一策，必要突破！

留给中国队的時間不多了，
更需要我们团结一心、众志成城！

拿什么拯救你 中国足球

——策论问答200例

新 华 出 版 社



李禹廷◎著

拿什么拯救你 中国足球

——策论问答200例

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

拿什么拯救你? 中国足球: 策论问答200例 / 李禹廷著.

——北京: 新华出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5166-3202-4

I. ①拿… II. ①李… III. ①足球运动-中国-问题解答

IV. ①G843.92-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第085508号

拿什么拯救你? 中国足球: 策论问答200例

作 者: 李禹廷

责任编辑: 朱思明

封面设计: 李尘工作室

责任印制: 廖成华

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店、新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 臻美书装

印 刷: 北京凯达印务有限公司

成品尺寸: 210mm × 145mm, 32开

印 张: 7

字 数: 102千字

版 次: 2017年7月第一版

印 次: 2017年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-3202-4

定 价: 26.00元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

前 言

关于拿什么拯救中国足球这一问题，大多数中国人是有着诸多疑问和迷茫的，特别是在 2018 年俄罗斯世界杯预选赛中，在中国国家足球队难以入围的困难时期，每个人的心中又平添了许多无奈。

作为一名投身于此项研究的人士，作者对此也是解决了老问题，又迎来了新问题。匆忙之中，想依据多年的足球研究工作心得，针对中国足球常见问题作一个阶段性解读，希望通过大众读本答疑解惑，给关心和支持中国足球的人们带来慰藉。在总结中国足球和自己多年实践经验基础上，找出中国足球的希望所在，归纳出制约中国足球发展瓶颈，探究其破解方法。



本书共分十三章：

第一章是希望篇。主要探讨能够通过什么方法可以阶段性地解决中国足球的问题。在提高中国足球成绩的十五个方法之中，除了“校园足球”以外，“高考加试体育成绩”“幼儿园足球”“乡村足球”“体育运动学校足球”“科技创新足球”“精英足球”“部队足球”“足球星探体系建设”“太极足球”等都是多年的技术研究和实验成果。

第二章是中国足球热点篇。主要论述了中国足球的现存问题、常见的各种原因探索、国内外对比及中国足球的希望等。试图去除中国人在足球方面的思想障碍，坚信中国人是能踢好球的，大多数解释中国足球落后的观点是经不起理论和数据推敲的。中国足球落后的核心原因是中国教育多年来忽视和弱化体育教育累积欠账所致。中国竞技精英不在足球界，中国足球理论和实践缺少创新是中国足球参与不了世界顶级足球竞技的直接原因。

第三章至第六章是中国足球的政治、经济、思想文化和教育篇。系统考查中国足球落后的原因，肯定是各种原因综合作用的结果。但是从具体问题具体分析来看，系统导向偏重于经济，教育导向偏重于知识传授，从而影响了中国足球的发展。

第七章至第十一章探讨足球理论、足球体能、足球技战术、足球心理、足球综合素质和健康保障等问题。在各项具体研究中,指出了中国足球在此方面积弱的原因,同时把作者多年的研究成果和解决方法列举其中。足球思想推崇“太极足球”的理念和意识;足球理论推介“足球获胜理论”;足球体能训练注重于先天素质挖掘和传统武功的传承和运用;足球技战术提倡直接打法和盯人战法;足球心理研究重视“足球明星心理素质标准”推广。

第十二章是校园足球和幼儿园足球篇。探讨中国足球的近期工作重点是校园足球问题以及应当同样予以重视的“幼儿园足球”问题,双向并重才能更好地解决中国足球的问题。

第十三章主要阐述中国太极武功与中国足球的融合问题,提出“太极足球”实现的可能性,并与世界主要国家足球运动的优缺点进行对比,从而得出精英太极足球组成的中国太极足球军团是征服世界的希望所在。其中太极足球的特色能够填补中国足球文化的空白,希冀中国文化源头之一的太极思想演化而出的“太极足球”和“太极足球军团”能够在获胜理论指导下,在创新实践中成为中国足球雄起的重器。



全书内容涉及足球的方方面面，挂一漏万和不足之处自是难免，理论和实践的正确性尚需高水平足球运动队实践验证。谨希望能够抛砖引玉，引起更多足球工作者和足球爱好者对中国足球理论、中国足球科技进行更为深入的探讨，以期尽早找出提高中国足球战绩、解决中国足球问题的方式方法，这将是所有热爱中国、热爱中国足球人士的共同福音。

目 录 CONTENTS

前 言 / 1

第一章 中国足球希望篇 / 1

1. 中国人能踢好球吗？ / 1
2. 中国足球什么时候能够称雄亚洲？ / 3
3. “高考加试体育”是解决中国足球问题的灵丹妙药吗？ / 4
4. 足球创新是解决中国足球问题的关键所在吗？ / 5
5. “校园足球”可以解决中国足球问题吗？ / 6
6. “幼儿园足球”是中国足球从娃娃抓起的首选之地吗？ / 7
7. “乡村足球”是解决中国足球问题希望的田野吗？ / 9
8. “部队足球”可以为中国足球提供人才吗？ / 10
9. 提高中国足球的比赛成绩要依靠体育精英吗（精英足球）？ / 11
10. 中国的大中专院校可以成为中国足球人才储备基地吗？ / 12
11. 各县市的体育运动学校可以作为中国足球竞技运动的支点吗？ / 13
12. 国家投资可以解决中国足球问题吗？ / 14
13. 发行足球彩票可以解决中国足球哪些问题？ / 16
14. 中国可以使用归化球员吗？ / 16
15. 中超俱乐部取消外籍球员引援名额限制可以吗？ / 18
16. 中国足球星探组织建设与中国足球未来球星的出现有关系吗？ / 20
17. “太极足球”可以引领中国足球的未来吗？ / 20
18. 中国足球队成为世界足球强队的必要条件和充分条件是什么？ / 21



第二章 中国足球热点篇 / 23

19. 中国足球落后的根本原因是什么？ / 23
20. 中国足球落后的“死结”在哪里？ / 24
21. 中国足球的人种问题是一道跨不过去的槛吗？ / 25
22. 中国国家男子足球队为什么踢弱小国家足球队也心里没底？ / 26
23. 中国的足球比赛为什么不精彩？ / 27
24. 中国足球为什么世界排名八十以外？ / 28
25. 中国足球球迷为什么“心都凉了”却还在看球？ / 29
26. 国人为什么热衷于讽刺中国足球？ / 30
27. 团体项目普遍成绩不理想是中国足球成绩差的原因吗？ / 30
28. 中国足球高级专业人才短缺是中国足球落后的原因吗？ / 31
29. 中国足球既然费力不讨好，那么可以放弃各种比赛吗？ / 32
30. 开展足球运动好处有哪些？ / 33
31. 中国足球什么时候能脱离联想，回到娱乐和强身健体的本质上去？ / 34
32. 中国足球青训水平低是中国足球落后的原因吗？ / 35
33. 中国足球人口少影响中国足球成绩吗？ / 36
34. 城市过度追求房地产开发，挤占了足球的发展空间吗？ / 37
35. 中国足球有自己的成长土壤吗？ / 38
36. 中国的草坪质量影响足球运动吗？ / 39
37. 以大陆性季风气候为主的中国地理条件制约中国足球发展吗？ / 40
38. 中国足球运动员为什么基本功不好？ / 41
39. 中国足球为什么被讽刺为“功夫足球”？ / 41
40. 中国足球为什么在友谊赛中表现较好？ / 42
41. 国足的成绩徘徊不前与关注度降低有关联吗？ / 43
42. 中国足球的理想国应当是什么样子？ / 43
43. 美国的足球成绩并不理想，为什么很少受到讽刺和诟病？ / 44
44. 南美足球的影响力相对降低是因为南美足球的基础不好吗？ / 45
45. 当年巴萨作为控制球打法的代表，其足球魅力是什么？ / 46
46. 黄金时期的巴塞罗那足球队可以复制吗？ / 47
47. 银河战舰皇家马德里足球俱乐部可以复制吗？ / 48
48. 中国足球为什么应当学习无冕之王的荷兰足球？ / 48

- 49. 世界足球明星的基本素质有哪些？ / 50
- 50. 中国足球运动员为什么要进入欧洲足球五大联赛？ / 50
- 51. 中国足球有自己的足球理论体系吗？ / 50
- 52. 中国足球应当从中国传统文化中吸收哪些营养？ / 52
- 53. 中国足球的落后影响整个国家和人民形象吗？ / 53
- 54. 中国足球为什么没有一个响亮的代名词？ / 53
- 55. 中国足球可以被称为“太极军团”吗？ / 54
- 56. 中国什么时候能有世界超级足球明星？ / 54
- 57. 中国什么时候可以举办世界杯？ / 55
- 58. 中国足球什么时候可以获得大力神杯？ / 56

第三章 中国足球政治篇 / 57

- 59. 国家领导人多次提到要把足球搞上去，为什么中国足球仍然进步不明显？ / 57
- 60. 如何重点执行《中国足球改革发展方案》？ / 58
- 61. “对内改革、对外开放”同样适用于中国足球吗？ / 59
- 62. 紧跟世界潮流的中国足球改革为什么没有取得预想效果？ / 60
- 63. 中国足球运动员有准入和退出管理机制吗？ / 61
- 64. 中国足球的腐败等不良风气改正了吗？ / 62
- 65. 全面的网络支付金融系统对足球反腐败有作用吗？ / 62
- 66. 中国足球管理层有无创新思维？ / 63
- 67. 中国足球需要举国体制吗？ / 63
- 68. 中国足球存在执行力问题吗？ / 64
- 69. 中国足协应当担负起提高中国足球成绩的任务吗？ / 65

第四章 中国足球经济篇 / 67

- 70. 大力发展文化体育产业对中国足球有多大影响？ / 67
- 71. 先生产后生活对中国足球有影响吗？ / 68
- 72. 投资足球回报率低是中国足球成绩差的原因吗？ / 68
- 73. 城镇化建设对中国足球有影响吗？ / 70
- 74. 足球运动员有终身保障吗？ / 70
- 75. 中国足球运动员赛场表现同俱乐部奖惩机制有关系吗？ / 71



- 76. 中国足球产业开发还有哪些工作要做？ / 71
- 77. 中国足球可以建设足球人才产业孵化基地吗？ / 73
- 78. 科技投入可以改善中国的人工草坪和天然草坪的质量吗？ / 73
- 79. 中国国有企业应当为中国足球作贡献吗？ / 74

第五章 中国足球思想文化篇 / 76

- 80. 五千年文明对中国足球有用吗？ / 76
- 81. “万般皆下品，唯有读书高”对中国足球有影响吗？ / 77
- 82. 中国传统文化的丢失对中国足球有影响吗？ / 78
- 83. 农耕文明和商业文明的差异影响中国足球运动吗？ / 79
- 84. 中国人的“团队意识差”影响中国足球成绩吗？ / 80
- 85. 中国足球的历史积淀不够吗？ / 81
- 86. 渐渐消失的中国尚武精神影响中国足球运动员的斗志吗？ / 82
- 87. 欧美足球有怎样的文明精神？ / 82
- 88. 中国足球可以引入孙子兵法吗？ / 83
- 89. 如何加强中国足球球迷的文明文化建设？ / 84

第六章 中国足球教育篇 / 85

- 90. 中国教育重视智育灌输，弱化体育教育对中国足球有影响吗？ / 85
- 91. 学校缺少德育教育对中国足球有影响吗？ / 86
- 92. 国人的信仰影响中国足球成绩吗？ / 87
- 93. 如何才能实现家长、学校、老师的足球体育事业联动？ / 88
- 94. 中国足球教练员整体水平落后影响中国足球竞技水平吗？ / 88
- 95. 如何解决中国足球高端教师短缺问题？ / 89

第七章 中国足球理论篇 / 91

- 96. 足球竞技运动员成长有规律可循吗？ / 91
- 97. 国外足球理论适用于指导中国足球吗？ / 92
- 98. 爱好学习的中国足球为什么没有提高世界排名？ / 93
- 99. 中国足球有自己的理念和意识吗？ / 94

100. 中国足球为什么缺少理论创新？ / 95
101. 中国足球的科学研究固执僵化对中国足球发展有影响吗？ / 95
102. 克鲁伊夫是控制球打法的发明者吗？ / 96
103. 控制球打法是一种防守的方法还是进攻的方法？ / 97
104. 太极武功的阳（攻）不离阴（守）、阴（守）不离阳（攻），攻守一体理念可以作为中国足球的理念吗？ / 98
105. 太极武功“合”的意识可以成为中国足球的意识吗？ / 99
106. 足球比赛的主要得分方法是什么？ / 100
107. 足球比赛防止失分的方法是什么？ / 101
108. 中国足球有自己的进攻理论吗？ / 101
109. 中国足球有自己的防守理论吗？ / 102
110. 中国足球有自己的攻防转换理论体系吗？ / 103
111. 足球比赛进球时间有规律可循吗？ / 104
112. 足球的胜负有不对称性吗？ / 105
113. 足球明星的足球意识可以学习和复制吗？ / 106
114. 一个超级足球明星可以改变一个国家的足球命运吗？ / 107
115. 中国足球的青训工作任务怎样完成？ / 108
116. 为什么说巴西足球世界杯是对直接打法为主要得分方法的再认定？ / 109
117. 为什么说巴西足球世界杯是对盯人打法为主要防守方法的再认定？ / 117
118. 巴西足球世界杯再次证明了精准传球是导致球权转换的根本原因吗？ / 131

第八章 中国足球体能篇 / 134

119. 世界优秀的足球运动员是优中选优、强中选强吗？ / 134
120. 中国运动精英为什么不在足球界？ / 135
121. 中国的足球运动员体能训练主要有哪些？ / 136
122. 足球竞技中体能透支后还有快乐足球吗？ / 136
123. 中国足球运动员和世界足球运动员的跑动距离和跑动速度有多大差距？ / 137
124. 体育强国对中国足球有用吗？ / 139
125. 中国功夫可以解决中国足球运动员的体能问题吗？ / 139
126. 掌握太极功夫的中国足球运动员可以同欧美足球运动员进行正面身体对抗吗？ / 140
127. 足球运动员的体能测试是否需要严格执行？ / 141



- 128. 体能好的中国足球运动员从哪里选拔? / 141
- 129. 中国足球运动员的选拔标准科学吗? / 142
- 130. 博尔特的田径比赛录像对足球运动员的体能训练有哪些启发? / 142

第九章 中国足球技战术篇 / 143

- 131. 中国足球运动员为什么技战术水平严重落后? / 143
- 132. 足球运动员没有基本功也能很好地运用战术吗? / 144
- 133. 为什么世界足球明星的成长之路在中国却走不通? / 144
- 134. 中国足球为什么要请洋教练? / 145
- 135. 什么阵型更适合中国足球实际? / 146
- 136. 足球基本功“接、停、传、运、射”与“接停、传射、运控”有何区别? / 146
- 137. 中国足球运动员可以练好接停、传射、运控等足球基本功吗? / 147
- 138. 中国足球运动员可以做出优美的足球明星动作吗? / 148
- 139. 太极武功可以解决中国的头球问题吗? / 149
- 140. “传球清单”可以改变中国足球风格吗? / 149
- 141. 中国足球为什么没有实行直接打法? / 150
- 142. 中国足球为什么没有实行盯人的防守战法? / 151
- 143. 《中国足球获胜公式》中的“盯人”同比赛中的防止漏人有区别吗? / 151
- 144. 足球比赛中, 在执行防止失分战略时如何才能盯住人? / 152
- 145. 《中国足球获胜公式》中的精准传球是基本功吗? / 153
- 146. 精准传球是攻防转换中的重要因素吗? / 153
- 147. 世界流行的控制球打法是主要得分方法吗? / 154
- 148. 中外足球的控球权是怎么丢失的? / 155
- 149. 世界足球的排兵布阵(阵型)可以相生相克吗? / 158
- 150. 攻守兼备的 4231 阵型适合中国足球战术特点吗? / 159
- 151. 有破解足球“铁桶阵”的办法吗? / 160
- 152. 欧美球队的球星战术有破解方法吗? / 161
- 153. 中国足球训练装备创新可以迅速提高队员的基本功水平吗? / 161
- 154. “直接打法演示板”可以提高足球队员直接打法的战术意识吗? / 162
- 155. 中国足球的战术训练法有创新吗? / 163
- 156. 中国足球队员的接停球能力弱, 为什么不选用“足球射球机”进行训练? / 163

157. 中国足球队员脚法不好，为什么不用“自动供球球门”等器械进行训练？ / 164
158. 足球沙袋可以提高中国足球运动员的传球准确率和踢球力度吗？ / 165
159. 守门员及定位球训练应用足球射球机有什么好处？ / 165

第十章 中国足球心理篇 / 167

160. 中国足球运动员为什么普遍心理素质不高？ / 167
161. 如何训练足球队员在足球赛场上集中注意力？ / 167
162. 足球赛场的情绪控制有哪些？ / 168
163. 足球赛场上的自信心从哪里来？ / 169
164. 中国足球运动员心理素质有标准吗？ / 169

第十一章 中国足球综合素质及健康保障篇 / 172

165. 如何提高中国足球运动员修养？ / 172
166. 国学学习可以提高中国足球运动员的素质吗？ / 173
167. 足球队员练习钢琴可以提高协调能力和文明素质吗？ / 173
168. 乒乓球可以提高足球运动员的快速反应能力吗？ / 174
169. 游戏机的足球游戏练习可以提高足球运动员的大局观吗？ / 175
170. 足球运动员为什么容易受伤？ / 175
171. 太极武功可以减少足球运动意外伤害、增强健康保护吗？ / 176
172. 足球运动员练习瑜伽可以增加身体柔韧性、避免肌肉拉伤吗？ / 177
173. 中国足球有防止铲球倒地受伤的训练器械吗？ / 177
174. 合理饮食、营养平衡可以提高足球成绩，减少受伤吗？ / 178
175. 中医中药可以保障足球运动员的身心健康吗？ / 179

第十二章 校园足球和幼儿园足球篇 / 181

176. 校园足球和幼儿园足球重点选拔和淘汰如何做才算公平？ / 181
177. 国家对校园足球和幼儿园足球应当给予哪些支持？ / 182
178. 网络教学视频可以解决校园足球和幼儿园足球教练缺乏的问题吗？ / 183
179. 校园足球和幼儿园足球师资、场地、辅助教学器械需要作哪些准备？ / 184
180. 如何合理安排校园足球和幼儿园足球的训练时间？ / 185



- 181. 如何提高校园足球和幼儿园足球的强度？ / 186
- 182. 如何合理安排校园足球联赛和赛事保险？ / 187
- 183. 校园足球有哪些防止受伤的方法？ / 187
- 184. 校园足球和幼儿园足球如何做好优秀球员的选拔和举荐工作？ / 188
- 185. 校园足球和幼儿园足球可以恢复快乐足球的本来面目吗？ / 189
- 186. 校园足球和幼儿园足球可以解决中国足球的青训问题吗？ / 190
- 187. 校园足球同幼儿园足球相结合可以改变中国足球的落后面貌吗？ / 191

第十三章 足球“太极军团”同世界主要足球强国的足球特点比照篇 / 192

- 188. 西班牙斗牛士足球的优缺点有哪些？ / 192
- 189. 英国三狮军团足球的优缺点有哪些？ / 194
- 190. 德国日耳曼战车足球的优缺点有哪些？ / 195
- 191. 意大利混凝土防守足球的优缺点有哪些？ / 196
- 192. 法国高卢雄鸡足球的优缺点有哪些？ / 197
- 193. 巴西桑巴军团足球的优缺点有哪些？ / 198
- 194. 阿根廷潘帕斯雄鹰足球的优缺点有哪些？ / 198
- 195. 无冕之王荷兰橙衣军团足球的优缺点有哪些？ / 199
- 196. “东方巴萨”日本足球的优缺点有哪些？ / 200
- 197. “太极虎”韩国足球是太极足球吗？ / 201
- 198. 未来中国“太极足球”的优缺点有哪些？ / 202
- 199. “太极军团”可能成为未来中国足球的尊称吗？ / 204
- 200. 太极军团建设也需要“撸起袖子加油干”吗？ / 205

后 记 / 207

第一章 中国足球希望篇

1. 中国人能踢好球吗？

回答：能踢好球！中国人单项的速度、体能、技战术、心理素质、精神都不乏佼佼者，只是没有集合到一起开展创新训练罢了。

中国足球多年落后，以至于很多人认为中国人是踢不好球的。那么看看现在的国家队主教练里皮的说法，里皮教练一直强调“中国球员不比亚洲其他队的球员弱”，说明我们的足球队员个体是能踢球的，说明顶级教练的诊断是中国人也能踢好球！在中国教育电视台《人文中国》栏目录制的《太极足球——李禹廷》纪录片中，著名足球评论员张路谈道：“足球是一项要求各项素质平衡的运动，



并不要求每一项运动达到极致，比如说像跑百米一样，它就是要求速度快，那就是黑人，白人都不行，黄种人可能更差；有些项目它要求人耐力达到极限，比如长跑，那就是非洲的肯尼亚、埃塞俄比亚，他这些都是某一项素质先天的好。但是足球不是这样的，足球是一个综合性的运动，它要求人的身体素质、掌握球的能力、柔韧性、灵活性，包括头脑的聪明，善于思考，这些东西综合起来才形成足球运动员的能力。而在这一点上，我们亚洲人可能身体上不如欧洲人强壮，但是我们比他们灵巧，我们的脑子反应可能比他们快，这些决定了我们亚洲人是完全可以踢好足球的。”

下面我们再对不足进行一下具体分析：首先从速度上看，顶级运动员中百米破 11 秒的世界足球明星也就十几位，而在中国田径赛场上破 11 秒的并不少见；其次在耐力方面，从每一个中国野战部队士兵平常进行的 20 公里负重跑来看，耐力都是够的，其人数将以百万计，当然一般的全能运动员、中长跑运动员也都完全可以达到耐力要求；第三关于足球技术和意识问题，在作者带队的足球实践中，也并没有遇见太多困难；第四关于足球心理问题，多数是体能和足球基本功问题，队员通过“心理素质标准”等专