



DAZHONGTIYUYUNDONGYUJIANSHEN

从书中有关体育运动的小知识、体坛的风云人物以及相关的体育竞赛规则和制度的介绍等是其一大特色。

足球

大众[🔥]体育运动 与健身 球类运动卷

◎ 李 盛 婉 编著
◎ 乔



军事谊文出版社

大众体育运动与健身——球类运动卷

足 球

李盛 乔婉 编著

军事谊文出版社

图书在版编目(CIP)数据

足球/李盛,乔婉主编. —北京:军事谊文出版社
2006.6

(大众体育运动与健身. 球类运动卷)

ISBN 7-80150-554-9

I. 足… II. ①李…②乔… III. 足球运动-基
本知识 IV. G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061929 号

-
- | | |
|------|-------------------------|
| 书 名 | 大众体育运动与健身——球类运动卷 |
| 著 者 | 李盛 乔婉 |
| 责 编 | 隋书垣 |
| 出版发行 | 军事谊文出版社 |
| 社 址 | 北京安定门外黄寺大街乙一号 |
| 邮 编 | 100011 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 北京市昌平环球印刷厂 |
| 开 本 | 850 × 1168 1/32 |
| 版 次 | 2006 年 9 月第 1 版 |
| 印 次 | 2006 年 9 月第 1 次印刷 |
| 印 张 | 48 印张 |
| 字 数 | 96 千字 |
| 印 数 | 1—10000 册 |
| 书 号 | ISBN 7-80150-554-9/G·89 |
| 定 价 | 238.40 元(共 6 册) |
-

版权所有 翻印必究

目 录

第一章 足球运动的概述	(1)
第一节 中国古代足球运动	(1)
第二节 世界古代足球运动的发展及演变	(7)
第三节 近现代中国足球运动的发展	(9)
第四节 国际足球联合会	(12)
第五节 世界女子足球运动发展概述	(16)
第六节 世界性足球大赛	(23)
小知识:最早的足球比赛规则	(25)
第二章 足球运动的健康价值	(28)
第一节 足球运动与心肺功能	(28)
第二节 足球运动与速度	(33)
第三节 足球运动与力量	(35)
第四节 足球运动与柔韧性	(38)
第五节 足球运动与灵敏度	(43)
第六节 足球运动对心理健康的作用	(45)
第七节 足球运动对现代生活的影响	(47)





小知识:什么是足球运动的三重价值	(49)
第三章 足球与人类社会和文化	(59)
第一节 足球同政治的相互作用	(59)
第二节 足球与民族文化	(66)
小知识:一、五类传奇英雄射手	(72)
小知识:二、意甲联赛近43年进球率排行榜	
第四章 足球职业化和足球俱乐部	(81)
第一节 职业足球俱乐部基本知识	(82)
第二节 国际职业足球俱乐部	(82)
小知识:中国职业足球十几年历程	(88)
第五章 常见足球运动损伤及处理	(112)
第一节 运动损伤的分类	(119)
第二节 足球运动损伤产生的原因	(119)
第三节 常见损伤的处理	(121)
第四节 足球运动损伤的预防	(126)
小知识:几位世界著名足球教练	(129)
第六章 足球基本技术入门	(134)
第一节 现代足球技术的发展概述	(139)
第二节 熟悉球性	(139)
第三节 足球的踢球技术	(142)
第四节 足球的运球技术要领	(152)
第五节 足球的射门技术	(159)
第六节 拦截球技术	(187)
第七节 足球的争顶球技术	(190)

第八节 守门员及其技术入门	(196)
小知识:射手必备的七项素质	(201)
第七章 足球进攻战术入门	(211)
第一节 现代足球战术概述	(218)
第二节 比赛时的阵形	(218)
第三节 个人进攻战术	(220)
第四节 局部进攻和整体进攻	(225)
第五节 定位球进攻战术	(229)
小知识:前锋的位置和职责	(235)
第八章 足球的防守战术入门	(241)
第一节 防守的原则	(244)
第二节 接应、紧逼和保护	(244)
第三节 回跑和追盯	(245)
第四节 个人防守战术	(248)
第五节 局部防守和整体防守	(252)
小知识:前锋的位置和职责	(253)
第九章 足球竞赛的组织与裁判	(264)
第一节 组织筹备工作	(265)
第二节 竞赛赛制类型	(265)
第三节 竞赛期间和结束后的工作	(269)
第四节 足球比赛裁判及规则	(271)
小知识:射门的基本规律	(272)
第十章 足球运动与奥林匹克	(285)
第一节 奥运足球历史	(287)





第二节 世界主要足球比赛介绍	(287)
第三节 各洲际杯赛	(299)
第四节 欧洲五大联赛	(305)
第五节 中国足球联赛及展望	(314)
小知识:红黄牌的使用	(318)
第十一章 足球运动的欣赏	(320)
第一节 足球运动的魅力所在	(320)
第二节 足球运动的欣赏	(324)
第三节 球迷和足球协会	(338)
小知识:足球与彩票	(345)
第十二章 小型足球知识	(356)
第一节 概 述	(356)
第二节 小型足球规则简介	(366)

第一章 足球运动的概述

第一节 中国古代足球运动

一、中国古代足球运动的萌芽

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”。那么,它是如何起源和发展的呢?

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。”

据史料研究,早在公元前3000多年的石器时代,我国就有了“石球游戏”。到了冬天寒冷的时节,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),用脚来游戏踢玩。后来,形成一种类似于赛时模式,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,触及石球为胜,这便是足球运动的胚芽。到了公元前约1324~前1066年的商时代,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。”这一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、战国时期中国古代足球的发展

到了战国时期，古代足球有了较大的发展，当时足球游戏称为“蹴鞠”或“踏鞠”。据《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。再有《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是十分的流行。

三、东西汉时期古代足球的演化

到了东西两汉时期，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。汉武帝时期威名远播的名将霍去病，也是一个蹴鞠的“爱好者”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，霍去病曾将蹋鞠作为军事训练和鼓舞士气的重要手段。

这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、两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，蹴鞠活动的发展也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”进行了介绍：“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。竟则健色虚泛，蹴之不起；须用九分着力，乃为适中。”健色指的是球，打揲是用一种鼓风箱来打气。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。先是开球队的“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与中国一海之隔的日本。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。从书上的一些诗句我们可以知道，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。

宋代著名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,但蹴鞠活动也遭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,大力提倡满族的风俗文化,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。

我国古代足球游戏,从游戏名称的统一、游戏器材、设备、场地的逐步完善,有额定的比赛人数、限定的比赛形式,说明古代足球游戏是比较盛行的体育运动之一。

第二节 世界古代足球运动的发展及演变

一、随战争传递西方的古代足球

在远东流行的足球游戏是由战争带入了中东,并逐渐西进的。在古罗马足球游戏发展成“哈巴斯托姆”的游戏,这是一种把球带到对方一端为胜的竞赛。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。

足球游戏曾经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。

另根据有关史料记载,在中世纪欧洲便有了足球活动,古罗马称为 Harpastum,古希腊被称为 Episkyros。英国也有类似的足球游戏,虽然这些足球游戏名称不同,游戏方法也不尽相同。但是都属于足球游戏的范围。

二、古代足球运动在英国的发展

公元 1066 年,罗马的征服者威廉发动哈斯汀战争入侵英





国,足球游戏也由此传入了英国,并发展成为名为“苏克尔”(SOCCER)的一种游戏。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”和“魔鬼的娱乐”。

由此,英国社会上也出现了一些反对足球运动的浪潮。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,还能培养勇敢的精神,所以迅速成为青年人最喜爱的娱乐项目。随着足球运动

的日益普及,它得以在宫廷和学府中开展起来,一些达官贵人和大学生也喜欢上了这项运动。但他们又觉得挤在居民区与一大群人乱糟糟地混在一起胡踢乱抢有失体面和身份,于是就建议把比赛场地设在没有建筑物的广场上,并明确提出场地规格应为120码×80码的长方形,还制定了几项简单规则,如:确定接球和运球的方法、计分标准、惩罚手段等。查理二世是一位深受人民爱戴的英王,他非常支持足球运动,1681年查理二世接受伦敦居民和教会领导人的建议,允许足球运动在奴隶、群众和阿拉伯男性伯爵之间进行。使得足球运动成为一项深受社会各阶层喜爱的运动项目,英国古代足球的发展由此达到了顶峰。1685年,查理二世逝世,拳击逐渐取代足球成为英格兰最盛行的体育项目。足球运动的发展又进入低潮时期。

第三节 近现代中国足球运动的发展

一、旧中国的足球运动概况

1840年鸦片战争以后,随着英帝国主义入侵中国,现代足球运动逐步传入我国。19世纪60年代以后,英国本土足球运动的热潮也影响到了处于英国殖民统治的中国香港。在港英国人足球运动很活跃,这样中国人首先在香港接受了现代足球的





熏陶。19世纪90年代至20世纪初叶,我国沿海地区的一些大城市,如上海、广州、天津、北京、南京等一些教会学校先后开展了足球运动。可以说,正是这些学校培养了我国现代足球运动的开拓者。

旧中国足球运动的发展也经历了其他足球传统国家发展的历程,相继成立了一些足球协会,进行了一些重要赛事等。如:1908年成立的香港南华足球会、1926年成立的上海乐华足球会、1931年成立的上海东华足球会;全运会足球赛、全国足球分区赛、沪港足球对抗赛的重要足球赛事;1913—1934年,中国足球队参加了10次远东运动会的足球比赛,其中9次获得了冠军;中国足球队还分别于1936年8月在柏林和1948年8月在伦敦参加了两次奥运会足球比赛。

二、新中国的足球运动发展及兴起

1949年中华人民共和国成立后,我国足球运动有了新的发展。

从1951年首次举行全国锦标赛,至1956年全国足球联赛实行甲、乙级制度,我国的足球运动体系初步确立,竞争水平和竞赛组织管理水平逐步提高。1955年初,中国足球协会正式成立。

1957年,我国国家足球队和印度尼西亚国家足球队进行世