

ZWQIU ZWQIU Z

足 球

年维泗 麻雪田 杨一民 编著
北 京 体 育 学 院 出 版 社



足 球

年维泗

麻雪田

杨一民

编 著

北京体育学院出版社

责任编辑 张义霄
责任校对
封面设计 赵崇光

足 球 年维泗 麻雪田 杨一民编著

北京体育学院出版社出版发行
(北京西郊圆明园东路)

新华书店总店北京发行所经销
顺义曙光印刷厂印刷

开本: 787×1092毫米1/32 印张: 20 定价: 4.10元(压膜装)
1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷 印数: 3000册
ISBN7-81003-337-9/G·249

(凡购买本版图书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

本教材是北京体育学院本科足球专修学生、主要是运动系足球专修学生的专用教材。它是根据全国体育学院教材委员会“足球教材小组”对编写体育学院足球专修课教材的基本要求，并结合北京体育学院足球专修学生的特点和足球教练员工作的需要而编写的。

本教材在编写过程中，力求汲取国内、外最新足球研究成果，并在《通用》教材基础上，按旨在提高训练水平的足球训练过程撰写的。所以，既是本科足球专修生的专用教材，又可供足球教练员使用。

参加本教材编写工作的有国家高级足球教练员兼北京体育学院客座教授年维泗、北京体育学院副教授麻雪田和讲师杨一民三位同志。

全书由麻雪田负责串编，年维泗同志审定。

本教材得到了中国奥林匹克足球队主教练徐根宝同志和北京体育学院副教授张恩子同志的审阅，对他们的帮助和支持，表示衷心地谢意！

由于我们编写水平有限，错误和不当之处难免，并热情欢迎读者提出宝贵意见。

编著者

1990年3月

目 录

第一章	足球运动概述.....	(1)
第二章	比赛成绩与竞技训练过程分析.....	(38)
第三章	足球运动员的选才.....	(49)
第四章	训练计划的制定.....	(63)
第五章	足球技术训练.....	(91)
第六章	足球战术训练.....	(164)
第七章	足球运动员的身体训练.....	(291)
第八章	足球运动员的心理训练.....	(328)
第九章	守门员训练.....	(397)
第十章	青少年足球训练特点.....	(428)
第十一章	女子足球训练特点.....	(446)
第十二章	足球训练法及在训练中的选用.....	(464)
第十三章	训练原则在足球教学训练过程中的 运用.....	(481)
第十四章	足球运动的科学研究工作.....	(500)
第十五章	足球运动的竞赛工作.....	(521)
第十六章	足球比赛规则与裁判法.....	(544)
第十七章	足球比赛的指导工作.....	(593)
第十八章	足球运动中常见急性损伤及其处理	(604)
第十九章	足球训练过程的管理工作.....	(614)
第二十章	足球教练员.....	(625)

第一章 足球运动概述

第一节 足球运动的特点和作用

足球运动是以脚支配球为主，两个队互相进行攻、守对抗的一项体育运动项目。它是世界上开展最广泛、影响最大的体育运动项目之一，被称为世界第一运动。有些国家把足球定为“国球”，巴西这个国家被称为“足球与咖啡之国”，非洲有些国家称“什么是体育，足球就是体育”，有些国家还自豪地宣称“足球是我们生活中的第一需要”、“足球是大众的激情”等等。一场精彩的足球比赛，能吸引成千上万的观众，若把现场观众和电视观众加起来可突破几亿甚至十几亿。据不完全统计，现在世界上登记在册的足球运动员近三千多万人，职业运动员近十万人。

足球运动为什么会有如此大的魅力呢？这主要是与足球运动的特点和作用有关。

一、足球运动的主要特点

（一）足球运动是一项富有战斗性的激烈对抗项目

在比赛中双方22人为了争夺控球权，力争把球踢进对方球门，而又不让球进入自己的球门，双方展开了短兵相接的战斗，尤其是在两个罚球区附近展开的“白刃战”，无不惊

险动人，扣人心弦。一场激烈的比赛，双方因争夺或冲撞而倒地近百次，可见争夺之激烈。

(二) 技、战术复杂，掌握动作难度大

这主要表现在：

1. 足球是一项非周期性运动项目，不同于田径、体操、游泳等项目。它的技、战术受对手直接的干扰、限制和抵抗。技、战术是依临场具体情况，灵活机动地加以运用，甚至是即兴发挥。

2. 足球比赛是双方各由11人组成的对抗，场上人数多，行动不易协调和统一，故攻、守战术的配合相对地说，要比篮、排球困难些。

3. 足球是用人体最笨拙的部位——脚，去支配和控制球，因此，技术动作比较难掌握。

(三) 比赛时间长、场地大，体能消耗大

正式足球比赛时间为90分钟，有的比赛还要加时30分钟甚至还要互射点球以决定胜负。运动员要在7500平方米左右的场地上到处奔跑。一场激烈的比赛，一个运动员的跑动距离达10000米以上，少则也有6000—7000米，而且还要做上百个有球和无球动作，身体能量消耗是很大的。据不完全统计，一场激烈的比赛，能量消耗约2000卡左右，体重下降3—5公斤。

(四) 足球规则较简单，器材设备也较简陋

一般性的足球比赛时间、人数、场地、器材等不受其限制。

二、足球运动的主要作用

(一) 有助于精神文明建设，思想品德教育

经常从事足球运动，可以培养勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难等优良品质；从事足球运动还可以培养敢于斗争，敢于胜利的战斗作风，以及团结协作、密切配合、热爱集体等集体主义精神。

它同其它体育运动项目一样，做为精神文明建设的不可缺少的手段之一。

(二) 有助于体育教育，促进健康，增强体质

经常从事足球运动，可以增进人们的健康，提高人们的力量、速度、灵敏、耐力等身体素质，特别是对增强人体的心血管系统、呼吸系统等内脏器官的功能是非常有益的。据测定，一个优秀足球运动员的肺活量比正常人要多2000—3500毫升，安静时的心率要比正常人低15—22次/分。有了健康的身体，才能为“四化”建设多做贡献。

(三) 振奋民族精神，扩大国际交往

现代足球运动的作用和影响，已经远远超出了足球运动本身的范围，它已成为一个国家的政治、经济和文化交流的一种工具。它已经涉及和渗透到国家和社会的一些其它领域，对振奋民族精神，促进精神文明建设，反映一个国家的实力具有重要的意义。故足球运动的发展状况一向被不少发达国家所重视。

第二节 我国古代足球起源与发展简况

古代足球游戏起源于中国，它源远流长。

众所周知，我国是世界四大文明古国之一，有五千年悠久历史。体育是伴随着社会文化而逐渐发展的。足球活动是古代体育的重要组成部分，深受社会各阶层人士的喜爱。

据目前各国史料考证可知，我国古代足球游戏要比其它国家早一千多年。正如现任国际足联主席乔奥·阿维兰热博士，1985年在北京举行的“国际足联16岁以下柯达杯世界足球锦标赛”开幕式上致词中所说的：“我们这项体育运动起源于中国”。

我国古代足球起源的具体时间，以往推断不一。但据目前史料查证，并有可靠的文字记载是在战国时代（公元前475年—221年）。当时在《战国策·齐策》上记载，游说家苏秦游说各国之后，到了齐国，对齐宣王说：“临菑之民七万户。……临菑甚富而实，其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”战国时代的足球游戏称着蹴鞠或蹋鞠，蹴或蹋就是用脚踢的意思，而鞠是指球。临菑是齐国的首都，现为山东省。当时临菑市民，安居乐业，人们十分喜欢音乐、下棋、踢球等文化娱乐活动。可见，早在2500年前，我国劳动人民已经有了足球游戏，把它做为一种娱乐活动。

到了汉朝（公元前206年—公元220年），蹴鞠活动较为盛行，并有所发展，其表现为，有了专门供足球竞赛活动的场地，双方以直接对抗的竞赛方式进行的，并有简单的规则

由裁判员参加评判。如东汉人李尤所著的《鞠城铭》中记载：“圆鞠方墙，倣象阴阳。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。”这段意思是，双方进行比赛时，所用的球是圆的，场地是方形的，球场两端各设六个月洞式的球门为进攻的目标，两边共有24个人参加比赛。（图1—①、②）。比赛时由正、副裁判员按其规则公正执法，与赛双方不论胜负如何，均能心平气和，友好相处。汉朝供足球竞赛用的场地称为“鞠城”，而球门叫“鞠室”或“鞠域”。当时所用的球，外部用皮革制成，内部填满了毛发之物。正如颜师古在前汉书“霍去病传”中所述：“鞠以韦为之，中实以毛。”韦是指皮革，中间用毛发之类的东西填充。这样的球不易跳跃弹起，所以鞠室都不高。



图1—1①



图1—1②

汉朝足球已由战国时的娱乐性变为军事性。统治阶级把足球做为练兵习武的手段。汉武帝刘彻，为抗击北方匈奴的侵扰，聚集全国兵力，北征匈奴。当时的大将霍去病，出征塞外“尚穿域蹋鞠”，进行足球比赛，以增强将士的体魄。在《汉书·艺文志》中，把足球书籍《蹴鞠二十五篇》与《射法》、《速弩》、《剑道》、《手搏》等书籍一起列入“兵家技巧类”，做为军事书籍。

据目前出土文物考证，在东汉二年（公元123年）我国就有了女子踢足球游戏了。如在河南省嵩山上建造的中岳三阙建筑中，就绘有清晰的女子踢足球的各种各样壁画，她们都是长袖高髻，形象逼真。从画象石中的踢球场面看，既没有球门，也没有对抗，只是个人技巧表演性的踢球游戏。

唐宋时期（公元618年—1279年）蹴鞠游戏，既有进步的一面，又有落后的一面。

唐朝是我国古代政治、经济、文化等最为繁荣昌盛的时期，蹴鞠游戏广泛开展，并有些重要发展，一是用灌气的球代替了过去用毛发之物充填的球。据徐坚（公元659年—727年）所著的《初学记》中记载：“今蹴鞠曰球，古用毛纠结为之，今用皮，以胞为里，嘘气闭儿蹴之。”那时是利用动物的尿胞做为球胆，用嘴吹气。这样的球弹性大了，踢时可以腾空而起。而且在制作上比汉朝又前进了一步，过去是用两块皮子缝合而成，现用“八片尖皮砌做球”，使球更圆了；二是用球门代替了“鞠室”，即由在地面上的“鞠室”变成竖在空中的球门。据《文献通考》中记述的球门为“蹴鞠盖始唐，植两修竹，络网于上，为门以度球，球工分左右朋，以角胜负”（图1-2）。

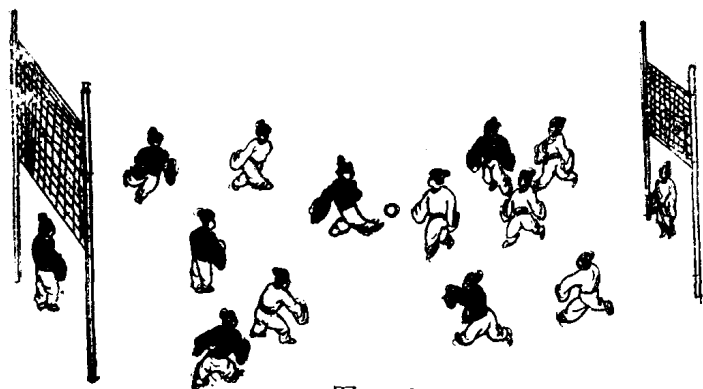


图1—2

唐朝女子足球也较盛行，如在《内人踢球赋》中写道：“球上有嫔女……扬袂叠足……球不离足，足不离球，毕庭纵尝，万人瞻仰。”又据康骅的《剧谈录》中记载：“……有三鬟女子，可十七、八，衣服褰褛，穿木屐，值军中少年蹴鞠，接而送之，直高数丈，于是观者渐众。”可见，不论是宫女，还是贫女都有一身好球技。她们进行的“白打场户”，没有球门，只是各种方式的耍球表演。

唐朝的足球，还流传到了国外，据当时日本一部足球书籍《游庭密抄》中记述：“蹴鞠者，起于苍海万里之异域，遍于赤县九陌之皇城。”书中前一句是指唐朝，后一句是指日本。

宋人用气筒打气为球充气，代替了唐人用嘴吹气的原始方法。据汪云程编著的《蹴鞠图谱》中记载的打气方法为：

“打揎，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，须用九分著气，乃为适中。”可见，当时对打气也十分讲究。此外，

宋朝出现了较多的“足球艺人”，并有球会组织，称为齐云社或圆社。由《武林旧事》一书得知，南宋的球会组织叫齐云社，它是“百戏中”的一个组织。该社是一个广泛的足球爱好者的组织，各阶层的人士均可加入。正如吴自牧在《梦粱录》中所述：“更有蹴鞠、打球……，则非仕宦者为之，盖一富室郎君，风流弟子与闲人之所习也。”

此时，足球理论水平有了提高，编著出版了几本有名的足球专著，如南宋人陈元靓所著的《事林广记·戌集》、无名氏的《蹴鞠谱》和汪云程的《蹴鞠图谱》等，广为流行。

唐宋足球落后的一面，主要是这时期的足球游戏，由过去的两队直接进行攻、守对抗，逐渐变为单球门的间接对抗。正如《东京梦华录》中所阐述的：“左右军筑球殿前，施立球门，约高三丈许，杂彩结络，留门一尺许。”具体比赛方法，汪云程的《蹴鞠图谱》等著作中，均有详细记载。比赛时，场地中间竖立一球门，球门两侧各为一个队，每队队员按分工各就各位。各位置均有职责，分球头、正挟、副挟……，由裁判主持抽签后，获球的一队，按照指定顺序传球，最后传到球头手中，他一大脚向高数丈但仅有一尺方圆的小球门“知入”，若球穿过球门为胜一球。若球未“知入”而碰到网上又弹回本场，只要球未落地被本队接住，还可以继续向球门射去。就这样，双方“交争竞逐”，你来我

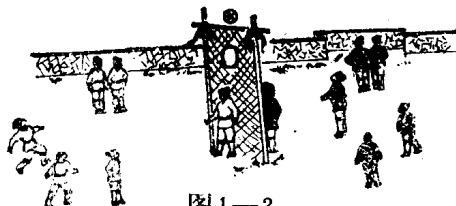


图1-3

往，最后球入门多者为胜队(图1-3)。还有一种竞赛方法是，不用球门的个人或几个人为一队的“白

打法”。采用这种方法比赛时，队员除了手以外的身体各部位均可接触球，比赛时以连续触球的次数多少和难度大小来判定胜负。

元、明、清（公元1271年—1840年）时，由于受前人踢球的影响，足球活动还有所开展，但竞赛时，较多的是沿袭唐宋时代的单球门的竞赛方法。不过球门变低而宽了。据

《戏球场科范》的球门图旁说明可知：球门柱高二丈一尺，球门衡阔九尺五寸，门在上而网在下。还由明朝人陈维儒编著的《太平清话》中记有：“国初，彭氏云秀，以女流清芬，挟足技游江湖，叩之，谓有解一十六。詹同文赠之以滚弄行诗。”可见明初，女子足球仍有所开展。

但总的来说，自这几个朝代起，足球活动逐渐走向没落。由于社会上兴起“重文轻武”和“立静恶动”之风，竟把蹴鞠游戏视为“下流的娱乐活动”，把足球艺人称为“贱人”。明朝开国皇帝朱元璋竟下令“在京的军官，……蹴圆的卸脚”，禁止踢足球。这样以来，明、清的朝廷宴会上的足球艺人表演被取消了，以此为职业的足球艺人不见了，民间的蹴鞠游戏，纵有爱好者的星散活动，也是寥寥无几。到了清朝中叶，即鸦片战争前100年左右，我国古代足球游戏逐渐绝迹了。

但是，人们的习俗爱好是禁止不住的，在此期间，类似蹴鞠游戏的踢毽子、踢石球和冰上足球相继出现了。至此，这些活动取代了蹴鞠游戏。

综上所述，我们可以对我国古代足球游戏提出以下几点看法：

（一）我国劳动人民首创了世界上最早的足球活动，古代足球起源于中国。

(二) 古代足球活动，在我国先后有许多重要发展，主要有：

1. 用皮革制作足球外壳；
2. 用球胆充气；
3. 比赛时，以球门为攻击目标，双方在同一场地上直接进行攻守对抗；
4. 比赛时，由裁判员按照比赛规则进行评判；
5. 产生了球会组织。

(三) 足球在汉朝是以直接进行攻守对抗的比赛活动，但到了唐宋以后，则变为间接对抗的娱乐活动，在某种意义上，已经失去了足球运动的真正价值。

(四) 足球不仅是民间盛行的一种游戏项目，而且也是对外文化交流的一种工具，具有一定的国际影响。

(五) 我国古代足球虽然有些开展，但由于统治阶级政治腐败、经济落后，足球活动不可能蓬勃开展和沿传下来。

第三节 旧中国现代足球运动发展简况

旧中国现代足球运动的发展过程，大致可分为五个时期。

一、现代足球运动传入时期（19世纪末—1908年）

1840年鸦片战争后，中英两国于1841年签定了不平等的“南京条约”，从此香港开始沦为英国殖民地。随后英国的

军人、政界和商界等人士陆续到了香港。19世纪60年代前后，英国人开始在香港踢足球。在英国人的熏染下，80年代前后，当时香港的皇仁书院、圣约瑟、拔翠等三所学校的华人学生开始仿照英国人的踢法踢起足球来了。为推动华人的足球运动，1904年华人足球爱好者成立了“华人足球会”，1908年成立了“南华足球会”，使香港的足球活动逐渐在华人中间开展了起来。

继香港之后，在19世纪90年代末和20世纪初，上海的教会学校圣约翰大学、南洋大学以及北京的协和书院、汇文书院等华人学生也相继开展了足球运动，并举行足球比赛，进一步推动了学校足球运动的开展。

在现代足球运动传入期间，除香港、上海、北京开展较早外，还有一些沿海城市的教会学校足球活动也较活跃，如广州、武昌、厦门、南京、青岛、天津等，学校足球运动的开展，也推动了社会足球运动的发展。

这一时期，我国足球技、战术和足球规则等，都是按照英国等洋人的一套方法进行的。

二、现代足球在旧中国的早期发展（公元1908年—1923年）

在这一时期各类足球竞赛活动较多，特别是全国运动会的足球比赛和远东运动会的足球比赛，对我国足球运动的发展，起到了积极的推动作用，不仅在沿海城市有长足的进步，而且也蔓延到内地和边陲地区。

在这期间旧中国于1910年和1914年举行过两届全国运动

会，均把足球列为正式比赛项目。同时，旧中国足球队于1913年—1923年间还参加了六届远东运动会足球比赛，除第一届外，其余五届均获冠军。并且，我南华足球队于1923年首次出征澳大利亚。此行为旧中国体育界出访比赛之先导。

在这期间有组织、有计划的足球竞赛活动已经开始，加之国际交往逐渐增多，对普及和提高旧中国的足球运动起到了积极作用。这里应当指出的是，旧中国足坛一颗明星——李惠堂，他在远东运动会和东征澳大利亚的上佳表演，显示了国人之才华，为我中华足坛争得了荣耀。

三、现代足球运动在旧中国的兴盛时期 (公元1923年—1937年)

这一阶段是旧中国足球运动的兴盛时期，足球技、战术水平达到了旧中国的巅峰时期。足球运动由学校发展到社会，由沿海城市发展到内地，整个足球运动此间开展的最为广泛和普及。一些地区的足球组织相继建立起来了，在组织足球活动上起到了很大作用。在这期间，一些地区的足球队出访以及迎战外国球队也十分频繁，相互切磋技艺，交流经验，对发展旧中国的足球运动起了有益的作用。特别是在第七—十届远东运动会上足球比赛连连夺魁和1936年参加在柏林举行的第十一届奥运会足球比赛，进一步扩大了旧中国足球运动在世界上的影响。

在这一时期全国性的足球比赛有两种，一是全国运动会上的足球比赛，共举行过四届；二是全国足球分区赛，自1926年—1933年间共举行过七届，是以大行政区为单位参