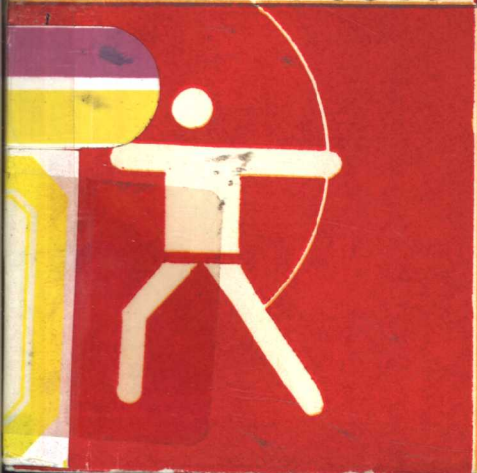


体育知识丛书

足球

杨秀武 黄绍勤
沈一麟 张兆斌
向自力

成都科技大学出版社



足 球

当代体育知识丛书

杨秀武 黄绍勤 沈一麟
张兆斌 向自力 编 著

成都科技大学出版社

当代体育知识丛书

编委会

主任 陈镜开
副主任 李振恃 张道扬 唐清云
委员 (以姓氏笔划为序) 付进 刘适兰
向自力 汪洋 沈一麟 宋景茂
张兆斌 茅鹏 梁焯辉 高鄂
唐怀端 黄绍勤 景兆绵 裴家华
主编 黄绍勤
副主编 杨秀武 习云太 肖阳宗

足 球

当代体育知识丛书

主编 黄绍勤

成都科技大学出版社出版

四川省新华书店发行

成都科技大学印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张: 8.4375

1987年12月第1版 1987年第1次印刷

字数: 181千字 印数: 1—10200册

ISBN 7-5616-0117-5/G·29

统一书号: 7475·24 定价: 2.25元

前 言

当代体育知识丛书，是我国出版史上首次推出的大型多功能的体育知识丛书。它包括竞技体育和社会体育两部分。其中竞技体育有：足球、篮球、排球、田径、游泳(跳水)、健美(举重)、击剑、体操(艺体和技巧)、乒乓球、摔跤、拳击、棒垒球、羽毛球(网球)、武术、自行车、冰上运动、水上运动、美式足球、马术和棋类运动等。社会体育有：学校体育、健身体育(医疗体育)、娱乐体育(游戏)、冒险运动及民族民间体育等。

编写这套丛书，是为了给教练员提供科学的训练方法和选材的理论依据，使我国在尽短的时间内培养出更多的优秀运动员；同时也是为了培养人们对未来世界的探索和冒险精神，提高全民族的体育素质，对体育精神、体育艺术的理解和享受，促进人们身心健康，振兴民族精神。

为了写好这套丛书，特邀请了我国从事竞技运动的部分优秀教练员、运动员和享有声誉的体育专家、教授参加这套丛书的编写工作。

当代体育知识丛书，在广大读者的热情支持下。编著者的辛勤劳动下，成都科技大学出版社的积极帮助下，预计在1992年前出齐。



编者的话

我国是一个足球运动比较落后的国家，要想使我们的足球运动走向世界，达到世界水平，就必须科学地去研究当今的足球运动。本书试图按照系统论的方法，引用国际、国内较新的知识，对足球运动进行较深刻的剖析。

考虑到广大读者对足球运动的认识水平和接受能力，本书特别撰写了世界足坛纵横和明星成材之路两大部分。从不同的角度透视世界足球明星的成才之路，也描述了不少足坛的轶闻趣事。从这两部份中，读者可以领略到足球运动的世界性和广泛性，从中受到鼓舞、激励人们去为之奋斗。为了促进我国足球运动的迅速发展，用科学的方法去培养优秀足球运动员。书中着重编著了足球运动员的科学训练：运动员的选才、实战技术训练、战术意识培养、心理素质训练、适应环境的训练、提高运动员素质的训练和怎样进行比赛，等等。

针对足球训练的一般规律和发展动向，本书作者提出了一些独特的见解。由于本书知识容量较大，涉及面较广，可供足球教练员、科研人员、体育教师、运动员和广大体育爱好者阅读。

由于作者的认识水平有限、经验不足，书中问题再所难免，敬请读者批评指正，特别希望行家们不吝赐教。

书中引用了专家、学者和广大体育工作者的一些资料、
在此表示衷心地感谢。

编 者

1987年6月

目 录

第一章 世界足坛纵横谈	(1)
一、国际足联介绍.....	(1)
二、国家元首与足球.....	(3)
三、足球运动发展简史.....	(6)
四、世界第一运动——足球.....	(8)
五、足球王国——巴西.....	(14)
六、布鲁塞尔血案——足球比赛的灾难.....	(16)
七、非洲的足球运动为什么能走向世界.....	(20)
八、中国足球.....	(22)
九、最著名的世界足球比赛.....	(25)
(一) 世界杯足球赛.....	(25)
(二) 世界青年足球锦标赛.....	(26)
(三) 世界少年足球赛.....	(26)
十、“雷米特杯”的来龙去脉.....	(26)
十一、足球运动员的职业道德.....	(28)
第二章 足球运动员的选材	(32)
一、遗传因素.....	(33)
(一) 遗传因素与足球运动选材的关系.....	(33)
(二) 选材时需要考虑的遗传因素.....	(34)
(三) 遗传因素选材的方法.....	(36)

二、身体形态与机能	(37)
(一) 身体形态、机能与足球运动	
选材的关系	(37)
(二) 身体形态、机能选材的测定内容	(38)
(三) 身体形态、机能发育状况的评定	(39)
(四) 身体形态、机能发展的预测	(40)
(五) 形态与机能选材的基本要求	(42)
三、神经类型因素	(46)
(一) 神经类型与足球运动选材的关系	(46)
(二) 神经类型的结构特征及行	
为表现特征	(48)
(三) 神经类型的测定	(48)
(四) 神经类型的选材	(50)
四、技术水平因素	(53)
(一) 技术水平与足球运动选材的关系	(53)
(二) 技术培养的阶段性与选材内容	(54)
(三) 技术的测试与评定	(56)
(四) 技术选材的基本要求	(59)
五、身体素质因素	(61)
(一) 身体素质与足球运动选材的关系	(61)
(二) 身体素质选材的测试内容及测定	(62)
(三) 身体素质发展水平的评价及预测	(64)
(四) 身体素质选材的基本要求	(68)
六、心理因素	(70)
(一) 心理因素与足球运动选材的关系	(70)
(二) 心理因素选材的内容	(71)

(三) 心理因素的测试、评定及选材要求·····	(72)
七、智力能力因素·····	(75)
(一) 智能与足球运动选材的关系·····	(76)
(二) 智能选材的内容·····	(77)
(三) 智能的测试与评定·····	(78)
(四) 智能选材的一般要求·····	(80)
八、哪一类型少年儿童是培养优秀运 动员的“苗子”·····	(80)

第三章 足球运动的训练·····(85)

一、科学训练与足球运动·····	(85)
(一) 足球训练的历史发展阶段·····	(85)
(二) 足球训练要实现科学化·····	(87)
(三) 科学训练与足球运动水平的提高·····	(89)
(四) 科学训练的发展趋势及其特征·····	(96)
二、实战足球技术的训练·····	(109)
(一) 对抗射门技术·····	(110)
(二) 接球摆脱技术·····	(119)
(三) 带球突破技术·····	(125)
(四) 争顶头球技术·····	(131)
(五) 抢截断铲技术·····	(138)
(六) 守门员技术·····	(147)
(七) 战斗性传球技术·····	(154)
三、战术意识的培养·····	(161)
(一) 足球战术意识的结构·····	(162)
(二) 个人战术意识的培养·····	(168)

(三) 小组配合意识的培养·····	(171)
(四) 整体战术意识的培养·····	(174)
四、心理素质训练·····	(176)
(一) 心理训练有哪些基本方法·····	(177)
(二) 怎样提高心理训练的质量·····	(182)
五、适应环境的训练·····	(184)
(一) 环境与比赛的关系·····	(185)
(二) 适应环境的训练·····	(189)
六、提高专项运动素质的训练·····	(191)
(一) 安排速度素质训练的基本要求·····	(192)
(二) 提高速度耐力的主要手段·····	(195)
(三) 提高灵敏素质的主要因素·····	(198)
(四) 柔韧性对足球运动员的作用和 练习方法·····	(200)
(五) 怎样发展力量素质·····	(202)
七、怎样进行比赛·····	(205)
(一) 准备会与总结会·····	(206)
(二) 战术与执行战术·····	(207)
(三) 教练员的指挥艺术·····	(209)
(四) 培养竞技状态应注意的问题·····	(211)
(五) 组织战术的核心——运动员的特长·····	(212)
(六) 怎样用人·····	(213)

第四章 运动员的成材之路·····(216)

一、球王贝利的成材之道·····	(216)
二、艰苦的历程——马拉多纳的 世界冠军梦·····	(225)

三、40岁的佐夫.....	(236)
四、“自由中卫”战术创造者—— 贝肯鲍尔.....	(241)
五、“神射手”求学——记大器晚成的 联邦德国国家队中锋穆勒.....	(246)
六、渡过艰辛的鲁梅尼格——记联邦德国 球星鲁梅尼格的青年时代.....	(250)
七、体弱的少年也能成为超级球星 ——记巴西球星济科的少年时代.....	(254)

第一章 世界足坛纵横谈

巴西人说过：“我热爱足球运动，就像热爱自己的生活；我关心足球运动，就像关心自己的面包一样。”风靡世界的足球运动，震惊世界的足球事件，妙趣横生的足球趣闻，都会让您眼界大开。足球是艺术与力量的结晶，如神话般的奇妙，诗歌样的优美。在这大千世界里，一场足球比赛可以震惊世界、发扬国威，却也可因之而爆发一场战争；有的人为足球所倾倒，有的人为足球而祈祷；更有甚者，有的人为足球而生，而有的人却为足球而死……。

在这个友爱的世界里，足球成了传递友谊的纽带，表达情感的工具。它是人类欢愉的乐园，催人上进；它是人类文化的奇葩，令人遐想。足球，给人类带来了欢乐；足球，鼓舞着人们去追求、去探索，去为之奋斗终生。

一、国际足联介绍

国际足球联合会是在1904年5月21日由法国、比利时、丹麦、荷兰、西班牙、瑞士和瑞典七个足球协会创立于法国巴黎，她的第一任主席是法国人罗伯特·格林（1904年5月22日——1906年6月4日在任）。八十多年来，国际足联主席经三次更换、现任主席是巴西人约·阿维兰热博士（1974年4月11日起接任）。

国际足联委员会是国际足联的最高执行机构。主席现由

约·阿维兰热博士担任，副主席8人，还有12名委员。担任秘书长的是瑞士人赫尔穆特·卡泽博士。国际足球联合委员会下设：非常委员会、财务委员会、裁判委员会、技术委员会、运动员身份审查委员会、纪律委员会、法律事务委员会、新闻报导和出版委员会、医务委员会、业余运动员委员会、世界青年“可口可乐”杯锦标赛委员会、世界足联各洲/地区联盟咨询委员会。其中包括裁判员训练班、教练员训练班。

国际足球联合会的法文缩写为“FIFA”，总部设在瑞士苏黎世CH—8032，希兹格11号。国际足联在每一个国家中只承认一个协会，但英国却例外，英格兰、苏格兰、北爱尔兰和威尔士都被国际足联承认为会员。

国际足联是世界上最大的单项运动联合组织、它拥有的会员国与联合国不相上下，约有150多个。国际足联的任务是：采用各种各样的方法发展足球运动；鼓励举办各种不同类型的比赛；促进各国的工作人员、运动员之间的友谊、建立友好的往来关系。为了促使世界足球运动正常发展，国际足联组织条例规定：不得因种族、宗教或政治等原因而歧视一个国家和个人，在遇到这种情况时，国际足联有责任制止这种歧视。凡默认、容忍以及组织有歧视性比赛的国家协会，或其所属国家制定有歧视性的法令，均不得参加国际足联。已参加了的国家协会应于除名。

国际足联执行纪律的措施为：警告、谴责、罚款、暂停会籍、取消会籍。

国际足联财政周期为四年，从世界锦标赛决赛前的元月1日开落，每年的12月31日为中间结算期。每个国家的足球

协会，应于每年1月1日交纳300瑞士法朗的会费。4月1日还未交纳会费者，即停止其会籍，但会费一经交纳，立即恢复会员协会的权利。此外，还规定各国家协会，应向国际足联缴纳在该国举行的每场国际比赛、锦标赛以及国内的所有这种比赛总收入的1%（包括门票、电视、广播、电影和广告等收入，最少为300瑞士法朗）。上述财务报告和款项应在比赛后60天内送交。对不遵守执行委员会规定的，则应予惩罚。

国际足联所举行的各种会议，法定语言是英语、西班牙语、法语、德语和俄语。

国际足联唯一有权组织世界锦标赛，地点由执行委员会选定。但规定一个地区不能连续组织两届比赛。

国际足联所属的国家协会中的运动员，有“业余的”、“非业余的”或“职业的”之分。对这些运动员，国际足联有明确的规定，代表一个国家的运动员，必须是该国法律所属的公民，否则就没有资格参加国与国之间的比赛。

国际足联最后还规定：如国际足联因其它原因被解散，其资金不得分掉，应转到总部所在国的最高法院，并由其代为投资国家担保的公债，直到国际足联重新恢复为止。

二、国家元首与足球

足球运动拥有世界最多的观众，不少身为国家元首的国王和总统对迷人的足球运动也如痴如醉。

47岁津巴布韦总统卡南·巴纳纳非常关心该国足球运动技术水平的提高。在空余时间里，他常常出现在足球场上或观众台上，观看足球运动员的训练和比赛。有一次，他为

国家足球队举行联欢会时，写下了一份遗书：“我死后，请把我葬在足球场下面，使我们国家的足球队员感到，我们的球队是十二个队员在参加比赛。”遗书中还写道：“我虽不能为踢球出力，但我可以在队员比赛时和他们在一起，为他们加油鼓劲。”

为世界足球史册写下光彩熠熠诗篇的巴西人，把足球视为面包一样需要，足球运动成了全国人民至上而下的精神支柱。1958年第六届世界杯足球赛，巴西队第一次获得了冠军，总统高兴万分，足球队回国时，他亲自到机场迎接，并宣布全国放假三天以示庆祝。此外，总统除发给队员奖金外，还奖给每个队员一幢富丽堂皇的别墅。

在巴西足球成立70周年大会时，足联主席葛天余宣布前总统菲格雷多为巴西足球荣誉主席。为了感谢他对巴西足球运动发展做出的贡献，巴西足联赠送了一只“雷米特杯”的小型金质复制品给他，菲格雷多总统即席发言道：“一个真正的球迷，就应该像我这样疯狂。我小时候，只要口袋里有几个钱，便跑去看球赛。我偶尔也会站在对方一边骂自己的球队以及裁判。有不少次，我看到自己拥护的球队在裁判的袒护下，越位将球踢进别人的球门而取胜，我狠狠地把裁判骂了一通，忿忿地离开了球场，回到学校。”

这位总统高兴地接着说：“再没有比看到自己的球队赢得一场极其棘手的比赛更开心的了。我感谢足球给我带来了无比的欢乐和冲动。也许，还应该记住那些使我们晓得了屈辱的悲伤的时刻。我希望阿德米尔、热尔逊、吉马尔、尼尔松这些足球宿将的孙辈，给我们的子孙们带来更大的欢乐。”

第六届世界杯，由巴西队与瑞典队决赛冠军。瑞典国王

亲临球场助战，在激动人心的比赛中，尊敬的国王忘记了他是一国之君，情不自禁地加入了啦啦队，并成了啦啦队的队长，为瑞典队呐喊助威。

第十二届世界杯足球赛在西班牙举行，意大利85岁高龄的总统佩尔蒂尼日理万机，未能亲临球场观战。但当他得知意大利队获得冠军决赛权的消息后，按捺不住喜悦的心情，也不顾年事已高，国务羁身，赶往马德里，亲自为意大利队助威。当意大利队战胜联邦德国队夺得冠军时，佩尔蒂尼一点不顾及身旁的联邦德国总理施密特，一再站起来，大声嚷道：“意大利！意大利！”回国时，佩尔蒂尼总统特别邀请足球队的人员乘坐他的专机一同回到意大利。

1984年6月的欧洲锦标赛，由法国队与西班牙队在巴黎争夺冠军，法国总统密特朗和西班牙首相冈萨雷斯都坐在贵宾包厢上。当比赛进行到激烈时，他们都情不自禁地站了起来，紧捏拳头，密特朗高呼：“法兰西万岁！”冈萨雷斯也不示弱，连连呼叫：“西班牙万岁！”

比赛结束后，西班牙以0：2败于法国队，密特朗满面春风，喜形于色，兴致勃勃地将奖杯授与队长普拉蒂尼，事后还奖给每个队员6万美元，以资鼓励。

二十三届奥运会，法国足球队力挫群雄，登上了奥运会冠军的宝座。1985年4月29日，密特朗总统授予米歇尔·普拉蒂尼一枚骑士荣誉勋章，以表彰他对法国人民的伟大贡献。1986年5月31日十三届世界杯足球赛在墨西哥举行，因电视转播电视公司出故障，影响了5月31日意大利对保加利亚的实况转播，致使世界上有37家电视台不能正常转播，此事惊动了墨西哥总统德拉马德里，他责成有关部门向全球致

歉，并表示下不为例。

每年6月7日，是墨西哥的“新闻自由日”，照例，总统德拉马德里要同报界负责人士共进午餐，并向优秀记者颁发“国家新闻奖”。1986年6月7日，正值墨西哥足球队对巴拉圭对垒。为此，总统特地将庆祝活动推迟两小时举行。

足球这块巨大的吸铁石，不但吸引了一些国家元首亲临助战，呐喊助威；更有甚者，还有一些国家元首和军政要员披挂上阵。1962年陈毅元帅陪同刘少奇主席访问缅甸，在缅甸西部著名的额不里海滩上，举行了一场别开生面的足球比赛，陈毅元帅赤膊上阵，光着脚满场奔跑；奈温将军充当中锋，前追后赶。累得满身大汗的奈温将军还不时大声呼叫：“陈，注意球！”

地处非洲的塞拉利昂，为欢度国庆和由中国援建的体育场竣工，举行了一场不寻常的足球赛。一方是由史蒂文斯总统为首的塞拉利昂政府官员队，另一方是由各国外交使节组成的外交官员队。84岁的史蒂文斯总统竟身穿球衣，当上了守门员。当总统勇猛地扑救起对方射来的险球时，全场45000名观众报以热烈的掌声和欢呼声，向这位“足球迷”总统致以崇高的敬意。

三、足球运动发展简史

足球运动起源于哪个国家？至今众说纷纭。如果说足球游戏也可称为足球运动的话，中国就是足球的真祖了，如果认为制定足球规则以后才算是真正的足球运动，那么就只得让位给英国人了。

1980年4月，国际足联技术委员会主席布拉特曾在亚洲