

普通高校 足球课程教材

Putong Gaoxiao Zuqiu Kecheng Jiaocai

高宝华 / 著

南开大学出版社



南开大学立项资助教材

普通高校 足球课程教材

高宝华 著

南开大学出版社
天 津

图书在版编目(CIP)数据

普通高校足球课程教材 / 高宝华著. —天津: 南开大学出版社, 2010.2

ISBN 978-7-310-03334-8

I. ①普… II. ①高… III. ①足球运动—高等学校—教材 IV. ①G843

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 005507 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 肖占鹏

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话: (022)23502200

*

河北昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

880×1230 毫米 32 开本 9.875 印张 2 插页 282 千字

定价: 21.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

图 例



球运行路线



人跑动路线



运球路线



进攻队员



防守队员

目 录

第一章 足球运动起源与发展概况	1
第一节 足球世界第一运动	1
第二节 足球运动起源发展	2
第三节 世界现代男子足球运动的发展简述	11
第四节 我国现代男子足球运动发展简述	14
第五节 世界现代女子足球运动发展简述	17
第六节 我国现代女子足球运动发展概述	18
第二章 足球运动的特点与作用	22
第一节 足球运动特点	22
第二节 足球运动锻炼价值与功能作用	23
第三章 足球教学与训练	26
第一节 足球技术概述	26
第二节 足球基本技术	33
第三节 足球基本战术	104
第四节 比赛阵型与位置职责	142
第四章 小型足球	167
第一节 小型足球的概述	167
第二节 小型足球的发展状况	167



第三节	小型足球的特点和作用	169
第四节	小型足球比赛的基本战术阵型	170
第五节	小型足球简要竞赛规则	170
第五章	身体素质训练	177
第一节	身体素质训练概述	177
第二节	身体训练中应遵循的原则	179
第三节	身体训练的内容与任务	182
第六章	足球运动与保健	230
第一节	足球运动的损伤与防治	230
第二节	运动性疲劳与消除疲劳	236
第三节	足球运动员营养	240
第七章	足球竞赛与观赏比赛	248
第一节	如何观赏比赛	248
第二节	足球竞赛规则	252
第三节	世界足球各主要赛事	300

第一章 足球运动起源与发展概况

第一节 足球世界第一运动

足球运动是以脚支配球为主，两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。足球运动是世界上最受人们喜爱、开展最广泛、影响最大的体育运动项目，被誉为“世界第一运动”。不少国家将足球定为“国球”。一场精彩的足球比赛，吸引着成千上万的观众和数以亿计的电视观众，足球比赛成为电视节目中的重要内容，有关足球消息的报道，占据着世界上各种报刊的很多篇幅，当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。据不完全统计，现在世界上经常参加比赛的球队八十多万支，登记注册的运动员四千多万人，其中职业运动员约十万人。

足球之所以被称为世界第一运动，是因为它的独特性为其他任何运动项目所不及。

1. 运动的精华：足球的本身集合了人类各项目运动的特点，运动员之间的突然起动，竞跑争顶，守门员横扑侧救，上纵下跳，运动员的倒挂金钩，鱼跃冲顶，两个运动员之间的合理冲撞，都充分展现了短跑、跳跃、体操、橄榄球等项目的特点与美。

2. 大众化：足球运动对参与者的要求不高是个重要原因。踢足球的运动员，高矮胖瘦问题都不大，不像其他运动。比如，橄榄球需要人高马大，篮球身高更占优势。而足球则不同，这样就给全世界的所有孩子提供了做“巨星梦”的机会。

3. 不可预知性：足球运动比赛结果的偶然性是造成全世界球迷狂热的重要原因。因为在足球世界里，没有绝对的强队。曼联有可能被



一支名不见经传的乙级队甚至是业余队“扳倒”。球星堆起来的巴西队曾经在奥运会足球比赛中被稚嫩的日本队击败。一九六六年，足球“第三世界”的朝鲜队曾经击败过意大利队闯进世界杯八强。所以，在足球比赛里，不到最后一刻，你永远不知道事情的结果。

4. 球星表现：足球场上英姿飒爽的诸多足球巨星是使足球运动成为“世界第一运动”的不可忽视的原因。英俊、大将风度、豪放等等球星的出色表现，造就了数以万计的疯狂的男女球迷。

5. 艺术性：足球是球星智慧的比拼。出人意料的假动作、赏心悦目的过人、非常规动作的射门，竞技的艺术令人着迷。

6. 环境：球迷就像食客，对足球这一道丰富大餐，享受起来要有气氛。热闹，大气，壮观，这些足球场都具备了。比起其他项目比赛场面，宽阔的绿茵场上看起来更是气势宏伟和激动人心。

7. 自由：几万十几万的球迷一起互相影响，为各自崇拜的球队和球星呐喊助威、起哄甚至宣泄自己的情绪，足球给球迷们提供了这样一个热热闹闹的场所。

8. 争议性：“足球最大的魅力在于它具有争议性。”一位有远见的老人说了一句有远见的话，这个老人是前国际足联主席阿维兰热。没错，如果足球比赛都是判罚得很“死”，很机械的话，那足球就失去了它巨大的魅力。正因为裁判是人，可能错判，可能受贿操纵比赛等等，才有了声势浩大的争议和更多人的关注。

第二节 足球运动起源发展

中国现代足球运动虽然开展较晚，成绩不理想，但足球运动起源于中国，却是不争的事实。足球在中国的历史，可追溯至黄帝时代。蹴鞠起源于春秋战国时期的齐国故都临淄，至今已流传了 2300 多年。2004 年 7 月，被国际足联确认为现代足球的起源。

我国古代将踢足球叫做“蹴鞠”或“踏鞠”。“蹴”和“踏”都是用脚踢的意思，“鞠”就是球。鞠用皮革缝制，里面塞满毛发。西汉学者刘向在《别录》中说：“蹴鞠者，传言黄帝所作。”黄帝发明“蹴鞠



之戏”的说法，在道教的典籍《道藏·轩辕黄帝传》里说得比较明确：“黄帝令作蹴鞠之戏，以练武士。”看来，蹴鞠最初是军旅中的游戏。1973年，湖南长沙马王堆三号西汉墓出土的帛书《十大经·正乱》中讲到：“黄帝身遇蚩尤，因而擒之……充其胃以为鞠，使人执之，多中者赏。”这段记载说的是，黄帝擒杀蚩尤之后，为发泄余恨，剥其皮制成箭靶，让士兵射击；割其发绑在杆上当旌旗；将其胃塞满毛发制成球，让士兵去踢。《十大经·正乱》的作者是老子，老子生活的年代比刘向大约早500年，这就给黄帝发明“蹴鞠之戏”的传说增加了几分可信度。如果这个传说真实的话，那么，足球的历史就有4600多年了。

战国秦汉时期，“蹴鞠之戏”已经在社会上广泛流行。西汉司马迁的《史记·苏秦列传》记载：齐国“临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博踏鞠”。西汉桓宽《盐铁论·国疾》记载：当时“里有俗，党有场，康庄驰逐，穷巷踏鞠”。

汉代的“踏鞠之戏”有三种形式：一种是“踏鞠舞”，就是在音乐伴奏下，表演者一边踢球，一边舞蹈。南阳汉画馆展出的画像石上有一幅蹴鞠图，画面上一个头挽高髻的女子，身穿长袖衣，踏弄双鞠，翩翩起舞。笔者认为，这幅图画证明，我国汉代已有女子足球，它可以视为现代球类艺术体操的起源。再一种是“白打”，比赛踢球的花样，可以两人对踢，也可以两队对踢。第三种是“鞠城”比赛。“鞠城”，又叫“鞠域”或“鞠室”，就是球场。当时的球场分为有球门的和没有球门的两种。不设球门的球场比赛时双方各派六人，以连人带球进入对方底线为胜，球场设裁判员一人。有球门的球场，仿照一年十二个月，共设十二个球门，在球场东西遥相呼应，每个球门设守门员一人，比赛双方人数相当，有裁判长和副裁判长各一人执法。后汉李尤在“鞠城铭”中描述了这种比赛：“圆鞠方墙，仿象阴阳，法月衡对，二六相当。建长立平，有例有常，不以亲疏，不有阿私，端心示意，莫怨其非。鞠政犹然，况乎执机”。

到了唐代，“蹴鞠之戏”有了新的发展。这个新发展是从鞠的改革开始的，唐代仲无颇曾作《气毬赋》说：“气之为毬，合而成质，俾



腾而攸利，在吹嘘而取实。尽心规矩，初固方以至圆，假手弥缝，终使满而不溢。”从这段材料上看，唐代已有了充气足球。充气足球利于腾，它的出现引发了“蹴鞠之戏”规则的改革。到了宋代，当时足球的游戏规则就跟现代足球的踢法、规则大体相近了。这一点，可以从宋代马端临著的《文献通考·乐考》上得到印证：“蹴鞠盖始唐，植两修竹，络网以上，为门以度球，球工分左右朋（即两队），以角胜负。”蹴鞠在唐宋时期最为繁荣，经常出现“球终日不坠”，“球不离足，足不离球，华庭观赏，万人瞻仰”的情景。

无论从文字还是文物记载都证实了蹴鞠是中国一项古老的体育运动。流行了数千年的蹴鞠的兴衰，符合人类社会变化、新陈代谢的历史规律。跨越时间上的历史距离，消亡的古代蹴鞠又在兴盛的现代足球中获得新生。（见图1～图4）



图1 蹴鞠



图2 蹴鞠

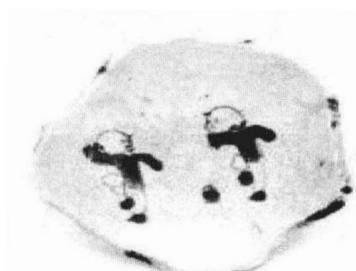


图3 蹴鞠



图4 蹴鞠

2004年2月，国际足联在伦敦对外宣布：足球最早起源于中国——中国古代的蹴鞠就是足球的起源。这样，围绕当今风靡全世界的“第一运动”——足球身世的争议就有了最权威的定论。但足球起源于中国的何时何地尚未确定。

将中国确定为世界足球运动发源地的提议，最早并非由中国人提出，而是国际足联在对世界足球运动历史的考证过程中，在历史文献中发现，中国在公元前就已经出现足球运动的雏形——蹴鞠，因此，国际足联委托中国足协，与有关体育史研究学者、考古学家共同对这个发现进行论证、考察。

2004年5月，中国体育史学、考古学和齐文化研究领域最权威的

36 位专家、学者齐聚淄博临淄，本着对历史高度负责的科学态度，对足球起源地进行了认真、细致、严谨的探讨论证，根据对历史文献中关于“蹴鞠”活动记载最早、各历史时期对“蹴鞠”活动记载不间断为主线索进行了充分的考证。专家、学者们经过认真细致的探讨研究，最终得出结论：中国古代蹴鞠（足球）起源于春秋战国时期的齐国故都临淄。

足球起源于中国已经是国际社会的广泛共识，2004 年 7 月 15 日，在北京举办的第三届中国国际足球博览会，纪念国际足联百年华诞的特别活动上，“中国是足球的故乡，中国淄博临淄是足球的最早发源地”这一论证得到了国际足联和亚足联一致认同。国际足联主席布拉特先生在开幕式上对几百位来自国际足联、亚洲足联的官员和世界各国的嘉宾、记者说到：“淄博临淄的蹴鞠，对足球运动的发展有着极大的贡献，感谢中国将这项运动带给了世界，世界因为有了足球而变得更精彩！”（见图 5）



图 5

2004 年 7 月 15 日，国际足联主席布拉特在北京宣布：

中国古代蹴鞠就是足球的起源，世界足球起源于中国的淄博临淄。

亚洲足联秘书长维拉潘在“足球起源于中国淄博临淄”新闻发布会上代表国际足联、亚洲足联在致辞中表示：“世界足坛应该感谢中国，因为中国是世界足球的发源地，当初临淄地区古代人们玩的一个小型游戏，如今成为风靡世界的第一运动。国际足联和亚足联已经确认，中国淄博的临淄是足球的起源地。这是中国的骄傲、临淄的骄傲。”维拉潘先生还向淄博颁发了足球起源地认定证书和纪念杯（见图 6～图 11）。“国际足联认定足球起源于中国山东淄博临淄”这一近乎爆炸性的新闻在最短的时间内被前来参加新闻发布会的几十家媒体二百多名记者以各自最快最直接的方式发布出去，传遍世界各大洲。



图 6 亚洲足联秘书长维拉潘向淄博临淄颁发足球起源地证书和纪念杯

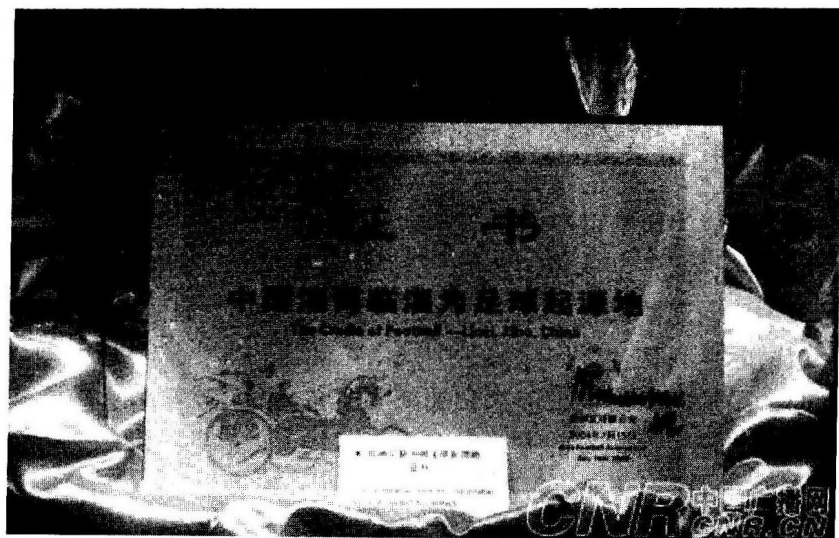


图 7



图 8 足球起源于淄博临淄北京新闻发布会现场



图 9 国家体育总局文史委和中国足协向淄博临淄颁发足球起源地证书和纪念杯



图 10 国际足联主席布拉特为临淄仿古蹴鞠签字



图 11 亚洲足联主席哈曼姆为临淄仿古蹴鞠签字留念

2005年5月20日，应国际足联主席布拉特的邀请，淄博临淄足球起源地代表团参加了在瑞士苏黎世举行的国际足联百年庆典的闭幕式，受到国际足联及五大洲足协负责人的热烈欢迎和极高的礼遇。布拉特主席在闭幕式致辞中说到：“我特意将来自足球起源地临淄的足球（蹴鞠）放在第一位，之所以这样，是因为这是足球的历史。只有作为足球起源地的临淄，才应该有这样的地位。我们欢迎来自足球起源地的尊贵客人。足球是文化，是人类文化的一部分，在几千年前，足球已经是中国这个国家的一部分了。我们不能忘记历史，也不会忘记历史，当然更不会忘记历史上的蹴鞠带给我们今天的欢乐。现在全世界有2.5亿人积极参加足球活动，有1亿人间接参加，是名副其实的世界第一大运动。参加国际足联的国家和地区，比联合国的会员还要多。这都是从起源于临淄的一项游戏延续来的。”他在讲话中多次表达对中国的敬意，对淄博临淄的敬意。在国际足联总部主楼前举行的隆重的颁牌仪式上，在国际足联执委会委员和各大洲来宾的面前，在众多各国记者的镁光灯面前，布拉特主席庄重地向足球起源地代表颁发了起源地认证纪念牌，

林茨秘书长向足球起源地代表颁发了国际足联百年庆典纪念牌（见图 12）。



图 12 2005 年 5 月，国际足联主席布拉特（右 2）在瑞士苏黎世向淄博市代表颁发象征足球起源地的牌匾

第三节 世界现代男子足球运动的发展简述

从 17 世纪中后期开始，足球运动逐步从欧美传入世界各国，尤其是在一些文化发达的国家更为盛行。

越来越多的人走向球场，投身到这一富有刺激性和畅快感的中去，以至于一度将足球运动开展得好坏作为衡量一个国家文化发达与否的标志。在这种情况下，英国人率先为足球运动的发展作出了重要贡献。

1863 年 10 月 26 日，是世界足球史上一个具有光辉意义的日子。11 个足球俱乐部在英国首都伦敦召开会议，成立了世界上第一个足球组织——英国足球联合会，并讨论统一了简单的足球比赛规则。英国