

# 目 录

<b>第一章 足球运动基本概述</b> .....	(1)
第一节 足球运动的起源与发展 .....	(1)
第二节 现代足球运动的作用 .....	(10)
第三节 现代足球运动的特点 .....	(12)
第四节 现代足球运动重要赛事简介 .....	(13)
<b>第二章 现代足球运动的基本功能</b> .....	(19)
第一节 足球运动的社会功能 .....	(19)
第二节 足球运动的健心功能 .....	(23)
第三节 足球运动的健身功能 .....	(28)
<b>第三章 足球运动素质训练与意识培养</b> .....	(34)
第一节 各项身体素质的训练原理与方法 .....	(34)
第二节 足球运动心理素质训练 .....	(44)
第三节 足球运动意识的培养 .....	(56)
<b>第四章 足球运动基本技术</b> .....	(60)
第一节 足球运动技术概述 .....	(60)
第二节 足球运动进攻技术 .....	(62)
第三节 足球运动防守技术 .....	(80)
<b>第五章 足球运动基本战术</b> .....	(86)
第一节 足球运动战术概述 .....	(86)
第二节 足球运动进攻战术 .....	(95)
第三节 足球运动防守战术 .....	(102)
<b>第六章 足球运动教学与训练</b> .....	(107)
第一节 足球运动教学与训练概述 .....	(107)
第二节 足球运动教学与训练的原则 .....	(110)
第三节 足球运动教学与训练的方法 .....	(118)
第四节 足球运动教学与训练文件 .....	(124)
<b>第七章 足球运动游戏教学与训练</b> .....	(134)
第一节 足球运动技术游戏教学与训练 .....	(134)
第二节 足球运动战术游戏教学与训练 .....	(152)



第三节	足球运动综合素质游戏教学与训练	(158)
第八章	足球运动的营养与保健指导	(162)
第一节	足球运动的营养消耗与补充	(162)
第二节	足球运动疲劳的产生与消除	(167)
第三节	足球运动损伤的预防与治疗	(181)
第九章	现代标准化足球场简介	(193)
第一节	标准化足球场的基本要求	(193)
第二节	标准化足球场的基本设施	(194)
第十章	足球比赛进程的指导与分析	(201)
第一节	影响运动员比赛能力的若干因素	(201)
第二节	赛前准备	(203)
第三节	临场动员与指挥	(207)
第四节	对策介绍	(208)
第五节	赛后的总结与调整	(214)
第十一章	校园足球运动的开展	(216)
第一节	校园足球开展的准备工作	(216)
第二节	学校足球队与校园足球俱乐部的组建及管理	(217)
第三节	校园小型足球运动的开展与规则	(228)
第十二章	足球竞赛规则与裁判法简析	(237)
第一节	足球竞赛规则简析	(237)
第二节	足球竞赛裁判法简析	(256)
第三节	足球竞赛规则在比赛中的合理运用	(262)
第十三章	足球运动的竞赛组织与欣赏	(266)
第一节	足球运动竞赛的组织与编排	(266)
第二节	足球运动竞赛的欣赏	(277)
参考文献		(280)



# 第一章 足球运动基本概述

## 第一节 足球运动的起源与发展

### 一、足球运动的起源

#### (一) 古代足球运动的起源

关于足球运动的起源有多种不同的说法,据国外研究足球的学者考证发现,在世界各地,都曾出现过与现代足球运动相似的运动形式,如中国古代的“蹴鞠”、日本的“克马锐”(Kemari);罗马的“哈巴斯托姆”(Harpastum)、希腊的“埃佩斯卡洛斯”(Epi skaros)、意大利的“吉奥库迪·卡利西奥”(Gioco del Calcio)等。有学者推断,在历史发展的某个阶段,中国、日本、希腊、意大利、古罗马、英国、法国等国家,基本上会有人从事一种球类运动,这种球类运动被认为与原始的足球有着某种必然的联系。有学者据此提出了足球运动的多元化起源的假说。

就时间的先后顺序来看,中国是世界上开展足球运动最早的国家。在中国历史上,足球运动的起源可以追溯到人类社会的史前时代。关于足球运动的起源有以下几种说法。

#### 1. 游戏说

相传,炎黄之初,古老的黄河流域曾盛行一种古老的足球运动——蹴鞠运动。据史料记载,我国在公元前 15 世纪就有了“足球舞”游戏,这被认为是古代足球游戏的雏形。在 3000 多年前的商代甲骨文中,也有蹴鞠舞记载。公元前 475—221 年的战国时代,民间就有“蹴”“鞠”游戏。“蹴”就是踢的意思;“鞠”是指用皮革制成,内充毛发之类弹性物的球。最早出现蹴鞠这项运动确切记载的是《史记·苏秦列传》和《战国策·齐策》。苏秦的墓现在就在淄博市淄川区城南镇境内。司马迁还在《史记》中描述了战国时期齐国临淄,当时的百姓安居乐业,在闲暇时间乐于开展蹴鞠活动来放松心情情况。《史记》记载:“临淄之中七万户……临淄甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”“蹋鞠”即“蹴鞠”。

1953 年,考古工作者在西安半坡发现了新石器时代人类的村落遗址,其中曾被使用的石器中有不少作为游戏之用的石球,据考证,其产生时间和地点都与黄帝部落居住的地区和纪年相吻合。踢石球游戏作为蹴鞠活动的雏形,一直在民间发展着,直到明清时代。



作为足球的早期运动雏形——蹴鞠，它以游戏的形式在民间迅速发展，至西汉时期，已进一步发展成竞赛性的游戏。西汉学者刘向在《别录》一书中说：蹴鞠“起战国之时”。刘向还曾提到：“蹴鞠者，传言黄帝所作。”到了唐代，我国的足球游戏又有了两大进展：一是开始使用“气球”，即用动物尿脬为胆，用嘴灌气的球；二是发明了挂网的门。在唐朝，“蹴鞠”活动盛行，并且开始传入日本。

## 2. 比赛说

关于足球运动起源的比赛说更倾向于足球起源于集体间的相互比赛。人们可以想象足球比赛，能使比赛双方在一定的方式下确定谁优谁劣，最终达到一种使人强烈兴奋、奋发进取的快乐。据记载，蹴鞠运动的创造者为人类的祖先——黄帝，他曾用蹴鞠来训练武士。西汉时期，汉高祖刘邦十分喜欢蹴鞠这一运动，他命人在宫苑内修建了开阔的校场——鞠城，两端有鞠室，比赛双方以进鞠室多者为胜。足球运动起源的比赛说比较贴近现代足球运动发展的现状及其基本特征。

## 3. 宗教说

有人从人类史的角度提出了足球运动的起源，认为足球起源于宗教活动，指出早期的“足球舞”就是一种求神祈雨时一人边跳舞边踢球的宗教活动。在活动中，古人对足球有着特殊的理解，具有浓厚的宗教色彩。例如，有的人把足球比作太阳，它的产生是生命和维系生命的象征；有的人把足球比作野兽的头，比赛过程中谁抢到这个头，谁就能获得来年的丰收。

## 4. 战争说

1973年，长沙马王堆汉墓出土的帛书《十六经·正乱》中记述了黄帝与蚩尤部落战争结束时的一个场景：在胜利之后的欢庆中，剥下敌人的皮制成箭靶，剪下敌人的毛发做成旗头，割下敌人的胃当球踢。这种在胜利之后的报复性做法在世界上许多民族的历史中也都曾有。久而久之，这种活动逐渐在部落之间广泛流传，人们利用动物毛发制成球状，使之成为日常生活中的一种常见活动形式。

不管是哪一种说法，都有一个共同点，即足球运动起源于中国。

2004年2月4日，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。2004年7月15日，在北京第3届中国国际足球博览会开幕式上，国际足联和亚洲足联一致认同：中国是足球的故乡，中国淄博是足球最早的发源地。国际足联主席布拉特在致辞中说：“中国足球有着优秀的发展传统，山东淄博的蹴鞠，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！”

## (二)现代足球运动的起源

现代足球运动起源于英国。据法国的相关文字记载，足球是在11世纪由诺曼底人带到英国的。

文献记载，古时有一种哈巴斯托姆比赛，分为上、下半时，双方的目的是要把球带过对方的底线。在法国，比赛方式同哈巴斯托姆基本一样，只是球场非常大，可以



有一条街长,或把临近两个村内的教堂或公共建筑物作为场地的两条底线。公元1066年后,哈巴斯托姆传入英国,并在11、12世纪时开始盛行。当时既无规则又无场地,成群结队的人常常在街道上,甚至闹市区用脚或手任意踢球、掷球。这种比赛粗暴、混乱,严重影响了社会公共秩序,遭到当时君主们的反对。在1314—1660年间,当地政府禁止开展足球及其他相关活动的记录超过了30次,由此也可以看出足球运动在民间开展得非常广泛。由于足球运动屡禁不止,政府的禁令并没有阻止这种运动在民间的继续发展。1490年,这项深受人们喜欢的运动被正式定名为足球(Football)。

足球运动深受人民的喜欢,在民间不断得到发展。1681年,英王查理二世废除禁令,使这种类似足球运动的活动重获自由。到18、19世纪,英国不少大学开始盛行足球活动。19世纪中期,这种足球活动不仅在学校中很快发展,社会上也有很多人参加。

随着足球运动的广泛普及,人们迫切要求有统一的规则来规范足球运动。1837—1842年,统一的足球规则在剑桥大学产生。此后,新的足球运动规则相继出现分别在1846年、1848年以及1856年、1863年。但是,由于受各种因素的影响,只有1863年的足球运动规则(剑桥规则)最有影响,并具有深远意义。

经过了几百年的演变,英国的民间足球在19世纪初期发展到了顶峰。1849年,伊顿公学废除了橄榄球规则中用手传球、带球的条款,因此伊顿公学的场地足球被看成是现代足球的最早原形。与英式橄榄球分化后,英式足球在英国进一步演化和发展。

1863年12月8日,英格兰足球协会修改了1848年由剑桥大学制定的世界上第一部文字形式的足球规则,制定了全国统一的比赛规则(共14条),规定在足球比赛中只能用脚踢球,不得用手触球,并把“Football”称为“Association Football”,学校则称之为Soccer。同年的12月26日,剑桥大学、牛津大学和凯尔波里特专科学校与伦敦周围地区11个最主要的俱乐部和学校,在伦敦女王大街共济会酒家举行联席会议,并创办了英格兰足球协会。为此,国际上将这一天定为现代足球运动的誕生日。

## 二、足球运动的发展

### (一)世界足球运动的发展

现代足球在英国兴起后获得了良好的发展。1857年,英国成立了第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。此后,英国各地区相继成立了足球俱乐部。随着足球比赛的不断增多,人们迫切需要成立一个全国性的足球组织,统一全国的比赛规则规范足球运动和比赛。1872年,英格兰和苏格兰之间进行了足球运动史上的第一次正式比赛。

随着英国势力在全世界的扩张,足球运动也通过海员、商人、士兵、牧师、工程师等传播到欧洲大陆以至世界各地。自19世纪70年代以后,足球运动逐渐成为英国和欧美各国广泛开展的运动项目。

# 目 录

<b>第一章 足球运动基本概述</b> .....	(1)
第一节 足球运动的起源与发展 .....	(1)
第二节 现代足球运动的作用 .....	(10)
第三节 现代足球运动的特点 .....	(12)
第四节 现代足球运动重要赛事简介 .....	(13)
<b>第二章 现代足球运动的基本功能</b> .....	(19)
第一节 足球运动的社会功能 .....	(19)
第二节 足球运动的健心功能 .....	(23)
第三节 足球运动的健身功能 .....	(28)
<b>第三章 足球运动素质训练与意识培养</b> .....	(34)
第一节 各项身体素质的训练原理与方法 .....	(34)
第二节 足球运动心理素质训练 .....	(44)
第三节 足球运动意识的培养 .....	(56)
<b>第四章 足球运动基本技术</b> .....	(60)
第一节 足球运动技术概述 .....	(60)
第二节 足球运动进攻技术 .....	(62)
第三节 足球运动防守技术 .....	(80)
<b>第五章 足球运动基本战术</b> .....	(86)
第一节 足球运动战术概述 .....	(86)
第二节 足球运动进攻战术 .....	(95)
第三节 足球运动防守战术 .....	(102)
<b>第六章 足球运动教学与训练</b> .....	(107)
第一节 足球运动教学与训练概述 .....	(107)
第二节 足球运动教学与训练的原则 .....	(110)
第三节 足球运动教学与训练的方法 .....	(118)
第四节 足球运动教学与训练文件 .....	(124)
<b>第七章 足球运动游戏教学与训练</b> .....	(134)
第一节 足球运动技术游戏教学与训练 .....	(134)
第二节 足球运动战术游戏教学与训练 .....	(152)



---

第三节	足球运动综合素质游戏教学与训练 .....	(158)
<b>第八章</b>	<b>足球运动的营养与保健指导 .....</b>	<b>(162)</b>
第一节	足球运动的营养消耗与补充 .....	(162)
第二节	足球运动疲劳的产生与消除 .....	(167)
第三节	足球运动损伤的预防与治疗 .....	(181)
<b>第九章</b>	<b>现代标准化足球场简介 .....</b>	<b>(193)</b>
第一节	标准化足球场的基本要求 .....	(193)
第二节	标准化足球场的基本设施 .....	(194)
<b>第十章</b>	<b>足球比赛进程的指导与分析 .....</b>	<b>(201)</b>
第一节	影响运动员比赛能力的若干因素 .....	(201)
第二节	赛前准备 .....	(203)
第三节	临场动员与指挥 .....	(207)
第四节	对策介绍 .....	(208)
第五节	赛后的总结与调整 .....	(214)
<b>第十一章</b>	<b>校园足球运动的开展 .....</b>	<b>(216)</b>
第一节	校园足球开展的准备工作 .....	(216)
第二节	学校足球队与校园足球俱乐部的组建及管理 .....	(217)
第三节	校园小型足球运动的开展与规则 .....	(228)
<b>第十二章</b>	<b>足球竞赛规则与裁判法简析 .....</b>	<b>(237)</b>
第一节	足球竞赛规则简析 .....	(237)
第二节	足球竞赛裁判法简析 .....	(256)
第三节	足球竞赛规则在比赛中的合理运用 .....	(262)
<b>第十三章</b>	<b>足球运动的竞赛组织与欣赏 .....</b>	<b>(266)</b>
第一节	足球运动竞赛的组织与编排 .....	(266)
第二节	足球运动竞赛的欣赏 .....	(277)
<b>参考文献</b>	.....	<b>(280)</b>



# 第一章 足球运动基本概述

## 第一节 足球运动的起源与发展

### 一、足球运动的起源

#### (一) 古代足球运动的起源

关于足球运动的起源有多种不同的说法,据国外研究足球的学者考证发现,在世界各地,都曾出现过与现代足球运动相似的运动形式,如中国古代的“蹴鞠”、日本的“克马锐”(Kemari);罗马的“哈巴斯托姆”(Harpastum)、希腊的“埃佩斯卡洛斯”(Epi skaros)、意大利的“吉奥库迪·卡利西奥”(Gioco del Calcio)等。有学者推断,在历史发展的某个阶段,中国、日本、希腊、意大利、古罗马、英国、法国等国家,基本上会有人从事一种球类运动,这种球类运动被认为与原始的足球有着某种必然的联系。有学者据此提出了足球运动的多元化起源的假说。

就时间的先后顺序来看,中国是世界上开展足球运动最早的国家。在中国历史上,足球运动的起源可以追溯到人类社会的史前时代。关于足球运动的起源有以下几种说法。

#### 1. 游戏说

相传,炎黄之初,古老的黄河流域曾盛行一种古老的足球运动——蹴鞠运动。据史料记载,我国在公元前 15 世纪就有了“足球舞”游戏,这被认为是古代足球游戏的雏形。在 3000 多年前的商代甲骨文中,也有蹴鞠舞记载。公元前 475—221 年的战国时代,民间就有“蹴”“鞠”游戏。“蹴”就是踢的意思;“鞠”是指用皮革制成,内充毛发之类弹性物的球。最早出现蹴鞠这项运动确切记载的是《史记·苏秦列传》和《战国策·齐策》。苏秦的墓现在就在淄博市淄川区城南镇境内。司马迁还在《史记》中描述了战国时期齐国临淄,当时的百姓安居乐业,在闲暇时间乐于开展蹴鞠活动来放松心情情况。《史记》记载:“临淄之中七万户……临淄甚富而实,其民无不吹竽、鼓瑟、击筑、弹琴、斗鸡、走犬、六博、蹋鞠者。”“蹋鞠”即“蹴鞠”。

1953 年,考古工作者在西安半坡发现了新石器时代人类的村落遗址,其中曾被使用的石器中有不少作为游戏之用的石球,据考证,其产生时间和地点都与黄帝部落居住的地区和纪年相吻合。踢石球游戏作为蹴鞠活动的雏形,一直在民间发展着,直到明清时代。



作为足球的早期运动雏形——蹴鞠，它以游戏的形式在民间迅速发展，至西汉时期，已进一步发展成竞赛性的游戏。西汉学者刘向在《别录》一书中说：蹴鞠“起战国之时”。刘向还曾提到：“蹴鞠者，传言黄帝所作。”到了唐代，我国的足球游戏又有了两大进展：一是开始使用“气球”，即用动物尿脬为胆，用嘴灌气的球；二是发明了挂网的门。在唐朝，“蹴鞠”活动盛行，并且开始传入日本。

## 2. 比赛说

关于足球运动起源的比赛说更倾向于足球起源于集体间的相互比赛。人们可以想象足球比赛，能使比赛双方在一定的方式下确定谁优谁劣，最终达到一种使人强烈兴奋、奋发进取的快乐。据记载，蹴鞠运动的创造者为人类的祖先——黄帝，他曾用蹴鞠来训练武士。西汉时期，汉高祖刘邦十分喜欢蹴鞠这一运动，他命人在宫苑内修建了开阔的校场——鞠城，两端有鞠室，比赛双方以进鞠室多者为胜。足球运动起源的比赛说比较贴近现代足球运动发展的现状及其基本特征。

## 3. 宗教说

有人从人类史的角度提出了足球运动的起源，认为足球起源于宗教活动，指出早期的“足球舞”就是一种求神祈雨时一人边跳舞边踢球的宗教活动。在活动中，古人对足球有着特殊的理解，具有浓厚的宗教色彩。例如，有的人把足球比作太阳，它的产生是生命和维系生命的象征；有的人把足球比作野兽的头，比赛过程中谁抢到这个头，谁就能获得来年的丰收。

## 4. 战争说

1973年，长沙马王堆汉墓出土的帛书《十六经·正乱》中记述了黄帝与蚩尤部落战争结束时的一个场景：在胜利之后的欢庆中，剥下敌人的皮制成箭靶，剪下敌人的毛发做成旗头，割下敌人的胃当球踢。这种在胜利之后的报复性做法在世界上许多民族的历史中也都曾有。久而久之，这种活动逐渐在部落之间广泛流传，人们利用动物毛发制成球状，使之成为日常生活中的一种常见活动形式。

不管是哪一种说法，都有一个共同点，即足球运动起源于中国。

2004年2月4日，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。2004年7月15日，在北京第3届中国国际足球博览会开幕式上，国际足联和亚洲足联一致认同：中国是足球的故乡，中国淄博是足球最早的发源地。国际足联主席布拉特在致辞中说：“中国足球有着优秀的发展传统，山东淄博的蹴鞠，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！”

## (二)现代足球运动的起源

现代足球运动起源于英国。据法国的相关文字记载，足球是在11世纪由诺曼底人带到英国的。

文献记载，古时有一种哈巴斯托姆比赛，分为上、下半时，双方的目的是要把球带过对方的底线。在法国，比赛方式同哈巴斯托姆基本一样，只是球场非常大，可以



有一条街长,或把临近两个村内的教堂或公共建筑物作为场地的两条底线。公元1066年后,哈巴斯托姆传入英国,并在11、12世纪时开始盛行。当时既无规则又无场地,成群结队的人常常在街道上,甚至闹市区用脚或手任意踢球、掷球。这种比赛粗暴、混乱,严重影响了社会公共秩序,遭到当时君主们的反对。在1314—1660年间,当地政府禁止开展足球及其他相关活动的记录超过了30次,由此也可以看出足球运动在民间开展得非常广泛。由于足球运动屡禁不止,政府的禁令并没有阻止这种运动在民间的继续发展。1490年,这项深受人们喜欢的运动被正式定名为足球(Football)。

足球运动深受人民的喜欢,在民间不断得到发展。1681年,英王查理二世废除禁令,使这种类似足球运动的活动重获自由。到18、19世纪,英国不少大学开始盛行足球活动。19世纪中期,这种足球活动不仅在学校中很快发展,社会上也有很多人参加。

随着足球运动的广泛普及,人们迫切要求有统一的规则来规范足球运动。1837—1842年,统一的足球规则在剑桥大学产生。此后,新的足球运动规则相继出现分别在1846年、1848年以及1856年、1863年。但是,由于受各种因素的影响,只有1863年的足球运动规则(剑桥规则)最有影响,并具有深远意义。

经过了几百年的演变,英国的民间足球在19世纪初期发展到了顶峰。1849年,伊顿公学废除了橄榄球规则中用手传球、带球的条款,因此伊顿公学的场地足球被看成是现代足球的最早原形。与英式橄榄球分化后,英式足球在英国进一步演化和发展。

1863年12月8日,英格兰足球协会修改了1848年由剑桥大学制定的世界上第一部文字形式的足球规则,制定了全国统一的比赛规则(共14条),规定在足球比赛中只能用脚踢球,不得用手触球,并把“Football”称为“Association Football”,学校则称之为Soccer。同年的12月26日,剑桥大学、牛津大学和凯尔波里特专科学校与伦敦周围地区11个最主要的俱乐部和学校,在伦敦女王大街共济会酒家举行联席会议,并创办了英格兰足球协会。为此,国际上将这一天定为现代足球运动的誕生日。

## 二、足球运动的发展

### (一)世界足球运动的发展

现代足球在英国兴起后获得了良好的发展。1857年,英国成立了第一个足球俱乐部——谢菲尔德足球俱乐部。此后,英国各地区相继成立了足球俱乐部。随着足球比赛的不断增多,人们迫切需要成立一个全国性的足球组织,统一全国的比赛规则规范足球运动和比赛。1872年,英格兰和苏格兰之间进行了足球运动史上的第一次正式比赛。

随着英国势力在全世界的扩张,足球运动也通过海员、商人、士兵、牧师、工程师等传播到欧洲大陆以至世界各地。自19世纪70年代以后,足球运动逐渐成为英国和欧美各国广泛开展的运动项目。



### 1. 足球运动规则的发展

足球规则的发展和足球运动阵型的发展推动了足球运动的进步。

1870年,鉴于当时的足球比赛经常出现“奔跑带球射门”的场面,越位规则产生,并规定:进攻队员处于球的前方即为越位。1875年,越位规则进行了修改,规定在进攻队员与对方端线之间防守队员不足3人时为越位。

进入20世纪,足球运动的规则进一步规范化,1925年6月13日,国际足联对越位规则进行了修改,将“不足3人”改为“不足2人”。

### 2. 足球运动技、战术的发展

足球竞赛规则的改变,推动了足球技、战术的发展。1930年,英国人埃尔贝·契甫曼根据当时新的越位规则创造了“WM”阵型,此阵型在国际足坛盛行了20年之久。

20世纪50年代初,匈牙利人创造的4前锋式打法取代了“WM”阵型。动摇了“WM”长期统治足坛的地位,这被称为足球运动的第一次变革。

1958年,巴西人创造了“四二四”阵型,促进了足球技战术进一步发展。这被称为是足球运动的第2次变革。

1974年,足球运动迎来了第3次变革,荷兰人创造了全攻全守的整体型打法。从此,足球运动进入“全面型”时代。

### 3. 足球运动组织的发展

1885年,英国首创了职业足球俱乐部,随后欧洲各国先后成立了职业足球俱乐部。

19世纪末,新西兰、意大利、比利时、阿根廷、智利等国相继成立了足球协会。1904年5月21日,法国、西班牙、荷兰、丹麦、比利时、瑞典以及瑞士的足协代表在巴黎成立了国际性的足球组织——国际足球协会联合会(简称国际足联,法文缩写为FIFA),目的在于协调各国足球运动的开展,组织世界各国的足球竞赛活动。FIFA是国际奥林匹克委员会的一个单项体育组织。从此世界各国足球协会不断成立,会员国的数量不断增加。

自英国成立足球俱乐部以来,足球运动逐渐走上了职业化的进程。20世纪初,英国足协制定了一套较为完整的职业运动员注册和转会规章制度。随后,欧洲和南美洲的一些国家相继实行了足球职业化,有关职业化的章程也逐渐完善。

20世纪70年代末至80年代初,在全球“足球热”浪潮的冲击下,全世界掀起了足球职业化的热潮。20世纪90年代后,亚洲各国也逐渐实行了足球职业化。至此,足球运动的职业化发展已经非常成熟,也成为其他运动职业化发展的指导模式。

### 4. 足球运动流派的发展

一般认为,足球运动流派形成的过程主要受足球传统风格、民族气质、地理环境、身体条件以及主观追求等因素的影响。目前,现代足球运动的流派主要有欧洲派、南美派和欧洲拉丁派3种类型。具体如下。

#### (1) 欧洲派

欧洲派主要以力量见长,特点是:讲究全队整体配合,长传准确,推进速度快,打法硬



### 1. 足球运动规则的发展

足球规则的发展和足球运动阵型的发展推动了足球运动的进步。

1870年,鉴于当时的足球比赛经常出现“奔跑带球射门”的场面,越位规则产生,并规定:进攻队员处于球的前方即为越位。1875年,越位规则进行了修改,规定在进攻队员与对方端线之间防守队员不足3人时为越位。

进入20世纪,足球运动的规则进一步规范化,1925年6月13日,国际足联对越位规则进行了修改,将“不足3人”改为“不足2人”。

### 2. 足球运动技、战术的发展

足球竞赛规则的改变,推动了足球技、战术的发展。1930年,英国人埃尔贝·契甫曼根据当时新的越位规则创造了“WM”阵型,此阵型在国际足坛盛行了20年之久。

20世纪50年代初,匈牙利人创造的4前锋式打法取代了“WM”阵型。动摇了“WM”长期统治足坛的地位,这被称为足球运动的第一次变革。

1958年,巴西人创造了“四二四”阵型,促进了足球技战术进一步发展。这被称为是足球运动的第2次变革。

1974年,足球运动迎来了第3次变革,荷兰人创造了全攻全守的整体型打法。从此,足球运动进入“全面型”时代。

### 3. 足球运动组织的发展

1885年,英国首创了职业足球俱乐部,随后欧洲各国先后成立了职业足球俱乐部。

19世纪末,新西兰、意大利、比利时、阿根廷、智利等国相继成立了足球协会。1904年5月21日,法国、西班牙、荷兰、丹麦、比利时、瑞典以及瑞士的足协代表在巴黎成立了国际性的足球组织——国际足球协会联合会(简称国际足联,法文缩写为FIFA),目的在于协调各国足球运动的开展,组织世界各国的足球竞赛活动。FIFA是国际奥林匹克委员会的一个单项体育组织。从此世界各国足球协会不断成立,会员国的数量不断增加。

自英国成立足球俱乐部以来,足球运动逐渐走上了职业化的进程。20世纪初,英国足协制定了一套较为完整的职业运动员注册和转会规章制度。随后,欧洲和南美洲的一些国家相继实行了足球职业化,有关职业化的章程也逐渐完善。

20世纪70年代末至80年代初,在全球“足球热”浪潮的冲击下,全世界掀起了足球职业化的热潮。20世纪90年代后,亚洲各国也逐渐实行了足球职业化。至此,足球运动的职业化发展已经非常成熟,也成为其他运动职业化发展的指导模式。

### 4. 足球运动流派的发展

一般认为,足球运动流派形成的过程主要受足球传统风格、民族气质、地理环境、身体条件以及主观追求等因素的影响。目前,现代足球运动的流派主要有欧洲派、南美派和欧洲拉丁派3种类型。具体如下。

#### (1) 欧洲派

欧洲派主要以力量见长,特点是:讲究全队整体配合,长传准确,推进速度快,打法硬



朗、简练、实用,防守逼抢凶狠,盯人紧;队员身体素质好,身材高大壮实,力量强。欧洲流派的代表主要有德国、英格兰等国家和地区。

### (2)南美派

南美派以技术见长,特点是:队员的个人技术娴熟细腻,队员的过人技巧、突破能力,以及传、接、控球技术都非常出色;队员的随机应变能力,短传渗透威胁大,即兴发挥令人防不胜防;队员的灵活性、柔韧性、协调性较好。代表国家主要有巴西、阿根廷等国。

### (3)欧洲拉丁派

欧洲拉丁派融欧洲派和南美派的力量和技术为一体,特点是:队员灵巧、速度快,个人技术熟练、细腻,具有良好的身体素质;全队讲究整体配合,长短结合,防守坚实,善打快速反击。代表国家主要有法国、意大利等国。

## 5. 足球运动竞赛的发展

1900年,奥林匹克运动会开设了足球比赛项目。

1928年,国际足联决定每4年举行一届世界足球锦标赛(后更名为“世界杯”),并规定每届比赛与奥运会相间举行,还决定设立专门的流动奖杯——金女神杯,奖给锦标赛的冠军,并规定,如果哪一支国家队能3次夺得冠军,将永久保留此杯。

1930年,第1届世界足球锦标赛在乌拉圭举行,随后由于受到第二次世界大战的影响,世界足球锦标赛中断了12年。

1970年第9届世界杯上,巴西队第3次获得足球世界杯冠军,该奖杯归巴西永久占有。现在的流动奖杯为“大力神杯”,国际足联规定此杯为永久性流动奖杯,任何国家不论夺得多少次冠军,都不得独自占有该杯,其权力只是保留该杯4年至下一届世界杯。

2014年世界杯足球赛在2014年6月13日至7月14日于巴西举行。这是巴西继1950年后再次主办男足世界杯赛,也是最后一次由5大洲轮办的一届。在该次世界杯足球赛的决赛中,德国加时1比0绝杀阿根廷,第4次夺冠,这是德国时隔24年再次夺冠,也成为首支在南美夺冠的欧洲球队。2018年世界杯将在俄罗斯举行。

现代足球运动发展迅速,足球规则、足球制度、足球组织和足球赛事正在不断地发展和完善。

## (二)中国足球运动的发展

### 1. 中国古代足球运动的发展

在有文字可考的文献资料中,可以查找到早在2500年前的战国时代就有了足球运动的雏形——蹴鞠。从名称上看,汉代以前用“蹋鞠”一词,而“蹴鞠”一词是在汉代出现的,汉代初年两词并用,以后才确定为“蹴鞠”,虽然在各个朝代曾使用过不同的名词,但蹴鞠一词一直被沿用下来。当时的球用皮革制成,以毛发填塞。虽然蹴鞠运动方式目前尚无法考证,但可以肯定的是,当时开展的蹴鞠与军队的练武手段和庙堂祭祀的蹴鞠在性质上有很大的区别,多是平民式的休闲娱乐活动,具有广泛的群众基础。

在不同的历史时期,我国的足球运动具有不同程度的发展,总体呈现出一种先发



展,再盛行,而后逐渐衰微的发展历程。

#### (1)两汉时期

两汉时期的蹴鞠,其发展主要表现在两个方面:一是娱乐性增强,配合音乐伴奏,由自娱性消闲娱乐发展为观赏性表演娱乐,成为“百戏”中的一个重要的表演节目;二是发展成为军事训练手段,成为军事检阅的重要组成部分,在运动形式上发展为有较强对抗性的竞赛。这两种形式的蹴鞠运动在西汉时期都得到了广泛的开展。

在古人的著作中,有些对足球运动的开展给予了一定的描述。例如,李尤《鞠城铭》的十二铭文曾记载,汉代的蹴鞠竞赛已经有了较为正规的球场、较为完备的竞赛规则,以及公正执法的裁判,是一项较为正规的运动项目。但是,十二句短文还不能完全说清楚一项体育运动的方法和规则,因此关于汉代的球场设备、双球门的竞赛方法等还需要作进一步求证。但汉代蹴鞠的竞赛对抗形式非常激烈是被广泛认可的。另据《汉书·艺文志》所刊目录记载,汉代的《蹴鞠二十五篇》是我国第一部专门论述足球比赛方法和足球技术的书籍。在两汉时期,蹴鞠已西传到天山南北,并逐步影响西亚各国。

#### (2)唐朝时期

发展至唐代,蹴鞠已经成为节日娱乐活动的一项重要内容,当时的蹴鞠运动不仅流行于民间,在宫廷内也十分流行。汉唐时期,皇室和贵族的家中有专业的蹴鞠艺人,被称为“鞠客”和“内园小儿”,专为统治阶级从事表演活动。

与汉代相比,唐代足球的制作工艺有了很大的进步,已能用几何图形组圆,将动物膀胱放在皮壳内,以嘴吹气,使球变得有弹性且可以弹起。自唐朝开始,蹴鞠逐渐开始有了两种踢法:一种是有球门的成队比赛,称为筑球,多在朝廷大宴及外交宴会上表演,是一种单球门的间接竞赛;另一种是没有球门的个人比赛,称为白打。既有1人场也有2人场……直到10人场,这种踢法在当时被广泛应用。

#### (3)宋朝时期

宋朝的历代皇帝和贵族都很喜欢蹴鞠活动,每逢朝廷大宴,足球必是重要的表演项目之一。受宋朝皇帝和贵族的影响,在北方建国的辽国、金朝也将蹴鞠作为宴会表演节目。

这一时期,为了满足人们的文化娱乐需要,城市中有了综合性的游乐场——瓦舍,瓦舍中有供艺人演出的勾栏,蹴鞠是在勾栏中的演出活动之一。另外,各种艺人还组织了自己的团体——会社。蹴鞠艺人的会社叫齐云社。宋代朝廷有专业的蹴鞠艺人,而城市瓦舍中的蹴鞠艺人则是在民间为市民表演娱乐。宋代蹴鞠开展得比较普及,为了满足民间百姓参与蹴鞠活动的需求,还有人专门撰写介绍蹴鞠技艺的书籍,如《事林广记·戊集》《万宝全书·戏球场科范》《蹴鞠图谱》和《蹴鞠谱》等。

#### (4)元代时期

蹴鞠活动在元代的发展主要表现在技术的进步上。当时,白打踢法的动作难度有所提高,与此同时,开始出现男女对踢,这对封建礼教进行了一定程度的冲击。在元代出土文物“蹴鞠纹铜镜”背面铸有元代男女对踢足球的装饰。此外元代的散曲中也有反映



男女对踢足球的套曲。

#### (5) 明清时期

明初期,蹴鞠活动曾受到明太祖朱元璋和明熹宗的禁止,但社会上的蹴鞠活动屡禁不止,广大下层社会中仍有较广泛的蹴鞠活动。另外,在明朝时期,凡是有皇帝和贵族喜爱蹴鞠活动的朝代中,蹴鞠都是宫女和士大夫们消遣娱乐的重要手段之一。

清朝时期,统治者对汉族的传统文化加以限制,蹴鞠活动的发展受到了影响。至清代中叶,蹴鞠活动基本绝迹,只在个别地区存在并流传。

### 2. 中国近代足球运动的发展

#### (1) 1908—1923 年

19 世纪 80 年代至 20 世纪初,现代足球运动在上海圣约翰大学、上海南洋大学、北京协和书院、北京汇文书院、广州格致公学、广州南武公学等一些教会学校开展起来,随后天津、南京、杭州、武昌、青岛、厦门等一些沿海城市的教会学校也先后开展了足球活动。

20 世纪的前 20 年,旧中国的各类足球比赛活动较多,举办过的两届全国运动会都有足球比赛。

1908 年,中国近代史上的第一个足球组织“南华足球会”成立,它对现代足球运动在中国的发展作出了重要贡献。此后,各大城市中的校际比赛频繁,上海与香港等埠际足球比赛相继开展起来。

1910 年,旧中国举行第 1 届全国运动会,足球在该届运动会上被列为正式比赛项目。1913 至 1923 年,旧中国足球队先后参加了 6 届远东运动会足球比赛,其中共获得 5 次冠军。

1923 年 7 月,南华足球队出访澳大利亚获得 8 胜 7 平 9 负的战绩,我国的优秀足球运动员李惠堂球技精湛,被称为当时的亚洲“球王”。

#### (2) 1923—1937 年

由于足球运动发展态势良好,当时的足球运动水平达到巅峰的时期,足球运动由学校发展到社会,由沿海大城市发展到内陆。该时期的全国性足球比赛有全国运动会足球比赛和全国足球分区赛。

1924 年,中华全国体育协进会在上海成立。1931 年中华全国体育协进会加入国际足联。随后中华足球联合会、天津足球会、“延边间岛体育会”、大连足球联盟等一些地方性管理组织相继成立。

这一时期,中国的足球由沿海到内地获得了快速的发展。中国足球运动水平较高,1925 年至 1934 年间,中国足球队曾在第 7 至第 10 届远东运动会足球比赛中连续夺冠,并于 1936 年参加了在柏林举行的第 11 届奥运会,对中国足球运动水平的提高和国际影响的扩大起到了重要的作用。在积极参加比赛的同时,旧中国的足球与国际足球的交往也很频繁。由乐华、南华、中华组成的“三华”精英队,以及上海中华队、上海交通大学队、香港大学队分别出访澳大利亚、新西兰、菲律宾、印度尼西亚、日本等国,并与来访的日本关西大学队、日本早稻田大学队、朝鲜国家队通过



比赛交流经验。

### (3)1937—1949年

抗日战争爆发后,旧中国的足球运动处于停滞状态,国内足球比赛迅速减少,与国际上的足球交往完全停止。

1945年抗日战争胜利后,足球运动在中国的一些地区有所恢复,其中,香港、上海及东北地区恢复较快,足球水平处于国内领先地位。

1948年5月,上海举办了旧中国第7届全国运动会,共有21个代表队参加了本届足球比赛。同年8月,旧中国足球队参加了在英国伦敦举办的第14届奥运会足球比赛,首战负于土耳其,被淘汰出局。

## 3. 中国现代足球运动的发展

### (1)1949—1960年

1949年新中国成立以后,在党和政府的关怀和指导下,经过社会各个方面,尤其是广大足球工作者的共同努力,我国足球运动得到了迅速的发展。

1951年,新中国在天津举办了首次全国性足球比赛——全国足球比赛大会。各大行政区、解放军和铁路等8个单位参加了本次比赛。为培养骨干力量,发展足球事业,1952年国家体委成立了中央体训班(国家队)。1953年,全国性青年足球锦标赛大会首次在上海举行。

为了加强同国外足球运动的交流,我国积极组织各种友谊赛,在1954年,匈牙利国家足球混合队来我国友好访问,分别在北京、上海、武汉与我国7支足球队进行了多场比赛。与此同时,我国还组织观摩了匈牙利队3场分队比赛、3次训练示范课,同时举办了3次技战术讲座和5次座谈会,这些足球活动对中国足球界了解世界,把握足球技战术发展趋势和特点,开阔眼界起到了极其重要的作用。同年,国家体委先后共选派25名足球运动员赴匈牙利学习,这批运动员回国后对推动我国足球运动水平的提高发挥了重大作用。

1955年,中国足球协会的成立使得我国足球运动获得了全面的发展,也使得我国足球界有了最高的领导机构。随着社会经济的发展,以及人民生活水平的提高,足球运动在我国的厂矿广泛地开展起来。同年,国家体委邀请苏联足球专家施科夫来华讲学,他与北京体育学院李鹤鼎教授一起主持了全国首届足球研究生班,为中国培养了一批优秀的足球运动理论研究人员和高水平的专业师资。

1956年,《中华人民共和国竞赛制度暂行规定》《青少年业余体育学校章程》《运动员、裁判员等级制度条例(草案)》等制度先后出台。全国足球甲、乙级联赛、全国足球锦标赛也开始实施和举办。北京、天津、上海、广州等地还相继建立了青少年业余体校足球班。

1957年,国家体委召开了全国足球训练工作会议,总结和研究新中国成立以来足球运动的发展情况、训练工作经验,以及存在的问题,提出了“积极、主动、快速、灵活”的指导思想。全国少年足球锦标赛也在1957年开始举办。



1958年,北京队和八一队分别战平第16届奥运会冠军苏联队。1959年和1960年,中国国家队先后夺得中、苏、匈3国对抗赛亚军和中、朝、越、蒙4国赛冠军。这一时期,虽然中国足球运动起点低,但总体发展势头较好。

#### (2)1961—1965年

新中国的三年困难时期,体育经费锐减,许多球队中断了训练和竞赛,在这样的历史背景下,我国足球运动的水平也呈现出明显的下降趋势。

1964年2月,在多方努力下,国家体委、全国总工会、共青团中央、教育部联合召开了全国足球训练工作会议,系统地总结了新中国成立以来足球运动发展状况,颁发了《关于大力开展足球运动,迅速提高技术水平的决定》(以下简称《决定》)。《决定》针对我国足球竞技水平下降的现状提出了几项改进措施,具体表现如下:首先,广泛开展群众性足球运动,加强青少年的训练工作;其次,加强专业足球队的思想政治工作和训练工作;再次,改进全国足球竞赛制度;最后,加强对足球运动的领导。在此基础上,全国足球训练工作会议确立了北京、天津、上海、南京、广州、武汉、沈阳、旅大、延边、梅县10个足球重点城市和地区。

这一时期,针对我国足球“作风软、体力不足、射门差”的问题,足球界提出了“三从一大”(从难、从严、从实战需要出发,进行大运动量训练)的原则,树立“三不怕,五过硬”(不怕苦、不怕累、不怕伤,基本功过硬、身体素质过硬、训练作风过硬、比赛拼抢精神过硬、战术配合过硬)作风。同时确立了“勇、快、巧、准”的技术风格。

#### (3)1966—1991年

“文革”期间,我国的足球运动受到抑制,新中国成立以来建立的足球运动基础受到一定影响。自1976年以后,国内的政治局面逐渐趋于稳定,经济状况也逐渐好转,包括足球运动在内的体育事业开始重新起步。1977年和1978年北京成功举办了国际足球邀请赛,与国际间的足球交往日益频繁。

1979年,国务院批准下发《关于提高我国足球技术水平若干措施的请示》,提出加强科研工作;普及青少年足球运动;抓好足球重点地区;组建国家青年队;加强国际交流等9大措施。

1980年,国际足联执委会恢复了我国的合法席位。

1986年,国家体委成立足球办公室,将训练、竞赛、科研、外事、国家队等业务工作进行统一管理。

1990年,国家体委颁发了《关于中国足协实体化的通知》,我国足球运动由国家体委行政部门行使的职能逐步过渡到中国足协管理。

积极举办和参加各种赛事成为这一时期的重点,我国成功举办了首届国际足联16岁以下“柯达杯”世界锦标赛和第11届亚运会,先后参加了世界杯、奥运会、亚运会和亚洲杯等重大比赛,极大地丰富了我国足球队的参赛经验。

#### (4)1992年至今

1992年,国奥队在第25届奥运会足球预选赛亚洲区决赛中失利,引起全国震动,人



们要求足球改革的呼声越来越高。

1992年,被誉为中国足球史上的“新里程碑”的红山口足球工作会议召开。该次会议明确了我国足球运动发展中的改革体制、转换机制、整顿队伍三大主要任务,提出我国足球的职业化道路和俱乐部体制,使中国足球融入世界足球的发展潮流中,实现了足球体制改革的历史性转折。红山口会议后,中国出现了第一批“足球俱乐部”,不过其中很多都依赖于原地方体委,比如北京国安、广州太阳神。

1993年,针对足球工作,通过会议进一步提出了今后我国足球界的主要任务是继续“深化改革,深入整顿”。同年12月,上海申花成立。至此,中国才出现了完全脱离政府机制的职业足球俱乐部。

1994年,中国足球职业联赛全面启动,经过10年的职业化探索,以竞赛市场为龙头的市场体系初步形成;以市场为特征的资源配置、管理体系,法规、制度体系基本建立。

中国足球队从1976年起开始参加亚洲杯足球赛,并于1984年和2004年两度跻身决赛。2002年,世界著名教练员米卢蒂诺维奇带领中国足球队首次打入世界杯决赛阶段,实现了国人40多年的梦想,中国的足球运动实现了迈向世界杯赛的第一步。

2012年中超各俱乐部加大投入、豪购世界顶级外援。上海申花天价签下法国球星阿内尔卡,震动了整个中超乃至世界足坛。随后,广州恒大重金签下德甲冠军队员巴里奥斯和意大利金牌教头“银狐”里皮。德罗巴、加图索等球员也先后与中超联系到一起,中超联赛在国际足坛转会市场引起了巨大的轰动。大牌球员和教练纷纷来投,自然会引发“名牌效应”。

2014年2月,中国国家男子足球队新任主帅定为阿兰·佩兰。3月5日,中国国家男子足球队晋级2015年亚洲杯决赛圈。

从长远来看,中国足协必须制定长期发展的规划,同时进一步规范足球俱乐部在制度、管理、配置等方面的发展。只有这样,中国足球才能切实走上良性发展之路。

## 第二节 现代足球运动的作用

### 一、有利于良好的心理品质及思想品德的形成

经常从事足球运动,不仅对自身良好性格的形成能产生巨大的影响,而且还可以培养人的意志力、自制力、责任感及勇敢顽强、机智果断、坚韧不拔、勇于克服困难、团结协作、密切配合、集体荣誉感、守纪律等思想品德。

### 二、有利于增强体质、促进健康

足球运动是全面锻炼和健全体魄的良好手段,是全民健身活动中一项行之有效的体育运动项目。经常从事足球运动,可以提高人们的力量、速度、灵敏、耐力、柔韧等身体素质,并能使人的高级神经活动得到改善,尤其是能增强人体的心血管系统、呼吸系统



等内脏器官的功能,从而促进人体的健康。据测定,一名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。

### 三、有利于精神文明建设

在改革开放的今天,足球已成为我国许多城市中人们生活的一部分。人们从踢足球中得到情绪体验、从看足球中得到艺术享受、从谈论足球中得到思想交流,足球运动丰富了人们的业余文化活动,提高了人们的生活质量。足球已成为一些城市的政治、经济、文化、生活的重要组成部分。它吸引着千千万万个市民,它反映了城市的精神面貌,它是城市形象的标志之一,它是精神文明建设的载体。

### 四、有利于振奋民族精神

在重大国际足球比赛中取胜,能激发人民团结拼搏、进取向上的精神和爱国主义热情。如喀麦隆足球队进入世界杯赛前 8 名时,总统拜耶授予守门员恩科诺和前锋米拉最高公民爵位——“勇敢勋爵”,对全体队员及教练员也授予“勇敢勋章”。他在讲话中称赞他们为整个非洲提供了一个经验,即“团结一致,为争取胜利而奋斗。”再如 1981 年 1 月,当中国队在香港战胜朝鲜等足球队,获得第十二届世界杯亚大区小组冠军时;1987 年 10 月,当中国队在东京战胜日本队获得进军汉城奥运会的权利时,神州大地,一片欢腾景象,极大地鼓舞了为“四化”建设的中国人民,振奋了民族精神。

### 五、有利于人际交往与国际交往

随着全民健身运动的推进,各种各样的足球赛事频繁开展,其中相当一部分比赛可以发展社会交往,协调人际关系,形成一个单位或社会的凝聚力,有利于创造一个安定团结、民主和谐、健康文明、生动活泼的社会环境。在国际上,足球运动已成为各国之间政治、经济、文化交流的一种重要工具。它可以加强各国人民的相互了解,扩大文化交流,增进友好团结,促进世界和平,为争取良好的国际环境起到应有的作用。所以现代足球运动的作用和影响,已远远地超出了足球运动本身的范围。

### 六、有利于国家税收

足球运动造就了一大批狂热的足球球迷,球迷市场的广阔空间可由厂家、商家去开拓。从显而易见的球票、球场广告、电视广告、电视转播权,到已被人们认识的球衫、球帽、球具,球迷借以表达情感的喇叭、小哨之类的“加油”工具,以及众多深为球迷喜爱的球队和球员的照片、广告画、挂历等,凡是由厂家想像、开拓出来用于球场内外宣泄和表现球迷们的情感的产品都是球迷所需要的。这些东西在市场上走销,不仅活跃了市场,增加了国家的财政税收,而且还促进了足球运动的发展。如欧洲和南美多数国家的足协,通过职业足球活动的收入,不仅完全可以保证这些国



家发展足球事业的需要,还向国家缴纳可观的税金。又如中国足球走向市场后,国家投入的经费从改革前的 1200 万,下降为现在的 630 万。改革前基本上无创收,现在的年收入超过亿元,足球已经从过去的事业型向产业型转化,并且必将成为体育界的纳税大户。

## 第三节 现代足球运动的特点

### 一、比赛开展的易行性

和其他体育运动相比,足球运动的比赛规则比较简明,对器材、设备要求简单,易于开展,且一般性足球比赛不受时间、人数、场地等的限制,是一项深受人们喜爱的群众性体育项目,可以广泛推广和普及。

### 二、比赛对抗的激烈性

现代足球比赛,尤其是高水平足球运动队之间的比赛较量,是足球技术、足球战术、身体素质、心理素质等因素的综合对抗和全面较量。

在现代足球比赛中,控球权的争夺是各队争夺的焦点,且比赛过程中始终贯穿着进攻与防守、制约与反制约、限制与反限制。据统计,一场高水平足球比赛双方攻守可转换近 300 次,其中一半以上的足球技术动作都是在比赛双方强对抗条件下运用或完成的。

目前,足球比赛的对抗性主要表现为贴身紧逼、冲撞抢位、高空争顶、倒地铲断等各种形式,并且对抗越来越多,场上竞争越来越激烈。

### 三、比赛过程的艰辛性

现代足球运动“高速度,强对抗”的比赛特征,对运动员承受大运动负荷的身体能力提出了更高的要求。实验表明,一场激烈的足球比赛中,运动员活动距离最高可达 14000 米,最低也在 9000 米左右。此外,足球运动员在赛场上快速冲刺距离在 2500 米以上,每场比赛需完成技术动作近百余次,运动员心率 180 次/分以上时间约有 32 分钟,氧消耗超过 300 升,能量消耗达 1500—2000 千卡,体重可下降 2—5 千克。

实验研究的每一项数据都表明了足球运动是一项艰辛的运动,足球运动员必须具备良好的身体素质和过硬的心理素质。这也就决定了足球运动比赛过程是一个艰苦卓绝的对抗过程,每一个运动员都需要付出艰辛的努力。

### 四、队员的整体协作性

足球运动的竞技性质和比赛要求决定其具有整体性的特征。

足球是集体性球类运动项目,比赛时双方各 11 名运动员上场参赛。场上的运动员