# 足球欣赏与锻炼

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-08-06

*第一篇：足球欣赏与锻炼足球欣赏与锻炼这学期有此契机选了这门课，让我这利物浦队的球迷认识到了更多的有关于足球的迷人之处所在的魅力。对于足球来说，你只有打心底里去喜欢它，才会了解到它真正的美丽与魅力，揭开足球运动的庐山真面目。而不是仅限制于模...*

**第一篇：足球欣赏与锻炼**

足球欣赏与锻炼

这学期有此契机选了这门课，让我这利物浦队的球迷认识到了更多的有关于足球的迷人之处所在的魅力。对于足球来说，你只有打心底里去喜欢它，才会了解到它真正的美丽与魅力，揭开足球运动的庐山真面目。而不是仅限制于模糊的认识，从而更加深层次认识到这项运动在精神层面上给我们带来的财富，或许，这就是伪球迷与真正球迷的区别吧。

真正的球迷是享受着球员们的喜怒哀乐、球场里的欢呼奔腾。而不仅仅是为了看那几秒的劲力爆射带来的狂嗨，球员们的泪水与汗水也值得我们动容、落泪。足球作为世界上最精彩、最疯狂的运动，那些没有真正欢呼过、落泪过的人是了解不了球迷粉丝那近乎竭斯底里的狂吼的。这门课让我有机会回顾一位我曾经深深热爱着的球员：

史蒂文.杰拉德。

那个曾经身披8号球衣的红军领袖在利物浦的16 年职业生涯我无法一一细说，但我能记得在这里梦幻了16年的男人在我脑海里留下的点滴印记。不得不说，孩提时代的足球启蒙是我邻居家的朋友，依稀记得那是2025/2025赛季，也是我朋友第一次跟我说起杰拉德这个足球运动员的时刻，他说在世纪与世纪相交的节点，有一个英雄一般的故事上演。从此，我脑海里留下了一个深深的烙印——球场上有那一抹艳丽的红，搭配着一个神奇的数字8号。

那一年，在我懵懵懂懂认识到足球时，利物浦加冕了足坛历史上史无前例的五冠王。霍利尔麾下的红军在联赛杯决赛、足总杯决赛、欧洲联盟杯决赛、慈善盾杯决赛和欧洲超级杯决赛上五战五胜，所向披靡。在德国的威斯特法伦球场，时年20岁的杰拉德向着阿拉维斯的大门轰进了招牌式的暴力远射，这个金子般进球让他足以在游行的花车上耀武扬威。那时的我不禁遐想球场上的吉拉德该是多么的荣耀。那一年，杰拉德被评选为2025年最佳年青球员。

如此非凡的战绩，如此年轻的年龄，杰拉德可谓算得上是春风得意。没办法，这世界上总有一种叫做天才的存在，他们得到了上天的眷顾和青睐。

儿时杰拉德就在在利物浦默西赛德郡的海顿长大，就读于一所天主教学校，杰拉德小时候为出生地的韦斯顿青年队踢球，后来被利物浦球探发现。在杰拉德9岁时，加入利物浦的青训营，后来试训过多家俱乐部，其中包括14岁时到曼联试训。15岁时，他的天赋再次被利物浦俱乐部发现，重新招入利物浦训练营中。杰拉德就是这样一个足球天赋极高的人，不管怎么说，是金子到哪都会闪亮登场的。1997年11月5日，杰拉德和利物浦足球俱乐部签下了第一份职业合同。没过多久，仅坐了一年冷板凳、年仅18岁的杰拉德就正式入了利物浦一线队伍。

2025年对于杰拉德来说是意义非凡的一年。

10月15日，海皮亚把象征着权力和王冠的队长袖标亲自交付给杰拉德。权杖交接，王朝开辟，而欲戴其冠，也必承其重。果不其然，是金子总有发光的时刻，我多么希望时光能永远凝固在2025年5月25日的伊斯坦布尔，那样的话足球史上所有的奇迹都不会再那么动人。在土耳其的那个夜晚，那场惊心动魄的3比3，杰拉德身先士卒，用一颗力拔千钧的头球敲开了AC米兰固若金汤的防线。在这场如史诗般传奇的比赛中，倒下的是AC米兰的一众传奇，活下来的是不可思议的红军战士。传奇就是拿来打倒的——我相信佩戴着队长袖标举起奖杯的那一刻杰拉德心里如是这般想着。

在这场欧洲冠军联赛决赛中，杰拉德发挥了体力充沛的优势，帮助利物浦射点球3比2击败AC米兰，第五度成为夺得欧洲冠军联赛冠军，并且还是以欧冠历史上第二年青的队长身份带领利物浦勇夺冠军。在同年8月25日，杰拉德被欧洲足联评为2025-2025赛季欧洲冠军联赛最有价值球员亦入选法国体育报章L\'Equipe的金球奖候选名单，获得第二名，仅排在巴塞罗那的罗纳尔迪尼奥之后，而在英格兰队友兰帕德之前。

在2025年，AC米兰和利物浦再次宿命般地相遇在欧冠杯决赛，AC米兰2:1战胜利物浦，捧走了欧冠杯的大奖。扎吉带走了杰拉德关于欧冠的最后一个梦。抑或真的是伊斯坦布尔的夜晚太过精彩，精彩到需要杰拉德用一生的悲情偿还，这也正是红军的另一个宿命。利物浦的球迷们不能原谅一次次与冠军失之交臂，所以贝尼特斯走了，所以霍奇森走了，所以“国王”达格利什应声归来。国王归来，金戈铁马，苏亚雷斯和杰拉德的组合让安菲尔德球场燃起了最热烈的期盼。即使在07年与欧冠失之交臂，杰拉德在后两年的时间里，也就是08到09年，这一时期可谓算上是杰拉德职业足球运动生涯中的最巅峰的状态，或许没有05年土耳其球场上那么传奇，但他对球队的战绩贡献和个人在球场上取得的成就是令人欢呼、使人激动人心的。2025年10月19日，杰拉德凭借对阵纽卡斯尔时的一记任意球得分，将自己在利物浦的进球数突破过百球大关，成为第16名完成这项成就的利物浦球员，也成为了第24位在英超联赛进球过百的球员。但在中场球员中，这一数据仅逊于兰帕德。2025年3月10日，在利物浦4-0大胜皇马的欧冠比赛中，杰拉德梅开二度，还迎来自己第100场欧战赛事。2025年3月22日，在对阵阿斯顿维拉的英超联赛中，完成了自己在英超的首个帽子戏法，还帮助利物浦5-0大胜阿斯顿维拉。同年5月13日，杰拉德被评为足球记者协会评选的2025年最佳球员，他成为这个奖项创立19年来首位当选的利物浦球员，也是利物浦俱乐部历史上第9位获得该奖项的球员。

杰拉德耀眼的成就令人眼花缭乱，许是高处真的是不胜寒，巅峰过后是落寞吧。

杰拉德在13-14年赛季争冠比赛中对阵切尔西的那一摔。使我在电视机前抱头乱嚎，与之成对比的是切尔西球迷的脱衣狂欢吧。无论心中的千言万语都道不清当杰拉德倒下那一刻的心情，杰拉德跟他千千万万的球迷都是感同身受。

切尔西的登巴巴抓住了杰拉德倒下的一瞬间，利物浦的队长长跪不起，他亲手葬送了自己的梦想，今生再也没有完成。杰拉德泪流满面想起8岁时初来的自己，想起18岁时首秀的自己，想起25岁时在伊斯坦布尔的自己，却不敢想起此时此刻的自己。

有一位球迷说的好，说出了粉丝中的心声：“杰拉德过往曾经摔倒过，他曾经滑倒过，他曾经自摆乌龙，他曾经回传失误，你们可以嘲笑他，但他是一个忠诚的象征，那些失误都是他从云端跌落凡间的一瞬间。大家看一看杰拉德，想想自己，或许是这些跌落凡间的瞬间让杰拉德接近了和我们这些凡人的距离。让我们觉得他是那么亲近，也许当你看着杰拉德会像自己一样在成长中犯错误的时候，是不是有一份释然呢？”对的，这就是我们的杰拉德队长。

2025年1月2日，利物浦队队长杰拉德将于2025年夏天离队，在2025年夏天结束自己和利物浦俱乐部17年的情缘。2025年1月8日，洛杉矶银河俱乐部官方宣布杰拉德加盟。决定离开利物浦的杰拉德将于2025年七月前往美国洛杉矶。

就在前不久，2025年11月24日，杰拉德正式宣布退役。如今他要结束自己的球员生涯，很可能会到他生长的地方，回到他度过17年职业生涯的家。

从童年道听途说了解到杰拉德，从此一入利物浦深似海。由于杰拉德的存在，我深深爱着这支球队。我不能找到合适的词语概括杰拉德和他对利物浦的重要性，即使在这个‘传奇’被滥用的时代，但事实上传奇不足以诠释杰拉德。

**第二篇：足球欣赏与锻炼课程论文**

《足球欣赏与锻炼》课程论文

广东海洋大学

《足球欣赏与锻炼》课程论文

教师评语：

浅谈足球

(系)名称 数学与计算机学院 专业 班级 金数1143班

姓

名

学

号 201411921125 指导教师 刘子众

成绩

指导教师签字： 2025年12月1日 院

《足球欣赏与锻炼》课程论文

一、对足球的接触

我真正开始接触足球，对足球的热爱与痴迷，想必是大二第一学期选修的体育足球课开始的吧。以前虽然多多少少看过一些足球比赛，但也不是那种喜欢看而去看，就是无聊看看。但是，当那一次我选了足球课，没错，也是刘老师的足球课，我便喜欢上了足球。喜欢足球，是因为刘老师的幽默风趣的教课风格；喜欢足球，是因为它是一项极有趣的运动；喜欢足球，是因为在球场上疯跑，把自己累得一塌糊涂之后的那种身心放松；还喜欢球在脚下带着跑的感觉，喜欢和队友传球的感觉，喜欢从对手脚下抢到球的感觉，更喜欢射进球门的那一瞬间，总之，足球的每一项，带给我的都是无比的欢乐。此后，我也爱上了看球赛，一场90分钟的球场，能够带给我触目惊心的愉悦，带给我酣畅淋漓的快感，带给我视觉的享受和灵魂的藉慰。足球为什么会有这么大的魔力，能让一个人欲罢不能，为什么会有这么多的球迷热爱足球，而且还那么地疯狂。为此，我想去更深入地了解足球……

二、对足球的介绍

足球是目前全球体育界最具影响力的单项体育运动，故有世界第一大运动的美称！标准的足球比赛由两队各派10名球员与1名守门员，共11人，双发主要以脚支配球为主，但也可以使用头、胸部等部位触球（除守门员外，其他队员不得用手或臂触球；守门员只能在己方禁区内，能用手或臂触球）两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。一场精彩的足球比赛，吸引着数以亿计的观众，它已成为电视节目中的重要内容，有关足球方面的报道，占据着世界各种报刊的篇幅，当今足球运动已成为人们生活中不可缺少的组成部分。

比赛目的是尽量将足球射入对方的球门内，每射入一球就可以得到一分，当比赛完毕后，得分最多的一队则胜出。如果在比赛规定时间内得分相同，则须看比赛章则而定，可以抽签、加时再赛或互射点球（十二步）等形式比赛分高下。足球比赛中除了守门员可以在己方禁区内利用手部接触足球外，球场上每名球员只可以利用手以外的身体其他部分控制足球（开界外球例外）。

光从以上定义，我们就可以了解到足球的很多信息。足球的规则并不复杂，我就是通过看了几场比赛之后便对足球的规则有了全面的了解。足球是以团队合作的形式进行比赛的，虽然大多数球类比赛都是这样，但相=想必足球是团队人数最多的一类比赛吧。人数越多，就越考验团队的团队精神以及默契度和配合度，所以，能跟自己的好兄弟好朋友一起踢足球，是很快乐的事情。从比赛时间上看，《足球欣赏与锻炼》课程论文

一场足球比赛最少90分钟，如果加上伤停补时、加时赛、点球，那就更多了，长时间的比赛，全程在偌大的足球场上来回奔跑，对体力消耗特别大，因此，足球比赛对足球运动员的体力也相当考验，真的会体会到那种筋疲力尽的感觉，但是又给人一种舒心的感觉，想必这也是足球的魅力之一吧。

三、世界第一运动

注意到，上面还说到，足球是世界第一大运动，为什么呢？以下有解释的理由：

1、运动的精华。足球的本身集合了人类各运动的特点，运动员之间的突然起动，竞跑争球，就像是短跑；守门员上纵下跳、横扑侧扑，就像跳的项目；那些柔韧性好的运动员一个倒挂金钩，鱼跃冲顶，像体操；两个运动员之间的合理冲撞，又有点像橄榄球的展现力与美„„

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高矮肥瘦问题都不大，不像其他运动。比如说橄榄球，块头小的肯定吃大亏篮球运动更是“长人”们的天下。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。在足球比赛里，不到最后一刻，你永远不知道事情的结果。

4、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。

由以上可见，足球被誉为“天下第一运动”，是无可厚非的，是不受争议的事实。

四、足球文化

既然是谈一门运动，最后，还是得谈谈他的文化背景……

早在古希腊就有一种类似今天足球的游戏。以后，罗马人在此基础上又有所发展。随着罗马人征服欧洲的数百年间，这运动便得以在英伦三岛广为流传。那时已有罗马人为一方，不列颠土居民为一方所进行的比赛。据说那时使用的球是战俘的头颅。以后改用牲畜的膀胱冲气做成球。这种球有一定的弹性，可拍，可踢，时常是许多人一拥而上朝某个目标踢去。当时，比赛的动作粗野，时有参加

《足球欣赏与锻炼》课程论文

者受重伤，故被禁止。但是，随着时间的推移，足球运动却愈加普遍，英伦各地有各种各样的规则。尽管已成为事实，但几代英国国王仍然禁止踢球，怕年青人不专心致志地练习武功而受到外来异邦的侵略。

到了伊力莎白女王的后期，足球比赛已能登堂入室。节日期间常有壮观的比赛为人们助兴。1602年，在康沃里举办过一次大规模比赛，双方球门相距三四英里，各教区之间相互比赛，席卷了整个地区。

以后的200年间，英伦三岛进行了各种不通形式的比赛，规则也不尽相同。那时还没有人打算把规则统一起来，也没有把各地方的队组织起来。那时的比赛相当粗野、激烈、有的队员故意踢对方的小腿而不是踢球，简直和斗殴毫无二致。

1863年10月26日，英国足球协会在英伦召开了现代足球史上十分重要的会议。比赛归程草拟出来，但有些条文却离今天的规则相距甚远。比如当时有这样一条：当球从球门柱之间进入或在上面的空间越过，不论高度如何，只要不是被手扔、击、运进去的，都算赢一球。那时球员的位置与阵形也不同于今天：每队一名守门员、一名后卫、一名前位和八名前锋。制定规则不久，阵形有所改变：一名守门员、两名后卫、三名前卫和五名前锋。掷界外球，最初只用一只手，但有些球员能巧妙地把球从四、五十码以外掷入球门，因此规则又作了变动，必须双手掷界外球。最早的球门也不同于今天，1883年球门的横梁还是拉一根绳子。由于绳子细些，一些球从上面过去还是从下面过去，一时很难判断，直到1890年，才设置了球网。至于球场的规模也不同于今天，1890年，球场的面积是200码X100码或100码X50码，还有200码X50码的。现在的场地规定是：最大可允许130码长，最小也需要100码长，宽为100码到50码。那时比赛，是由每队各出一名副裁判和主裁判担任“执法官”。直到1891年，才出现持中立态度的现在意义上的裁判----一名裁判和两名巡边员。早期的球队均是业余球员构成的，而现代足球有了职业球员，以踢球为职业的运动员。

五、总结

以上对足球的见解虽然只是几个方面，但都充分描述出了足球的独到之处。不过，由于个人见识不高，对以上足球的谈论中如有错误或不足，还请见谅。

总而言之，足球是一项很有益的运动，也希望更多的人能够参加到足球运动中，因为它将带给我们无穷的乐趣与精神的支撑。

**第三篇：《足球欣赏》论文**

足球欣赏

之足球的起源

姓名：刘亚楠 学号：081308418 授课时段：一到八周周日7、8节

足球运动是以脚支配球为主，但也可以使用脚、胸部等部位触球。两个队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。一场精彩的足球比赛，吸引着成千上万的观众，它已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约80万支，登记注册的运动员约4000万人，其中职业运动员约10万人。

足球运动对抗性强，运动员在比赛中采用规则所允许的各种动作包括奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等，同对手进行激烈的争夺。比赛时间长、观众多、竞赛场地大，是其他任何运动项目无法企及的。传统足球是20块6边形和12块5边形一共32块草皮组成。足球比赛分为11人制、7人制和5人制。年龄段有u15,u17,u19 国奥组和成年组及青年组等。

足球的历史可谓悠长久远。早在古希腊就有一种类似今天的手球的游戏。以后，罗马人在此基础上又有所发展。随着罗马人征服欧洲的数百年间，这运动便得以在英伦三岛广为流传。那时已有罗马人为一方，不列颠土居民为一方所进行的比赛。据说那时使用的球是战俘的头颅。以后改用牲畜的膀胱冲气做成球。这种球有一定的弹性，可拍，可踢，时常是许多人一拥而上朝某个目标踢去。当时，比赛的动作粗野，时有参加者受重伤，故被禁止。但是，随着时间的推移，足球运动却愈加普遍，英伦各地有各种各样的规则。尽管已成为事实，但几代英国国王仍然禁止踢球，怕年青人不专心致志地练习武功而受到外来异邦的侵略。

到了伊力莎白女王的后期，足球比赛已能登堂入室。节日期间常有壮观的比赛为人们助兴。1602年，在康沃里举办过一次大规模比赛，双方球门相距三四英里，各教区之间相互比赛，席卷了整个地区。

以后的200年间，英伦三岛进行了各种不通形式的比赛，规则也不尽相同。那时还没有人打算把规则统一起来，也没有把各地方的队组织起来。那时的比赛相当粗野、激烈、有的队员故意踢对方的小腿而不是踢球，简直和斗殴毫无二致。

1823年11月21日，发生了一件改变整个世界足球面貌的具有历史意义的事件。这天，一群学生在操场上踢球。一个叫威廉.韦步埃利斯的15岁的男孩在比赛进行中抱着球跑，这个简单而平常的动作竟然把足球世界分为两部分：允许用手持球的走的成为橄榄球，允许用脚踢、头顶的成为足球。这以后，一些热心于足球运动的人在伦敦一家旅馆里召开会议，起草足球协会的章程，其中有一条明确规定，即禁止手持球走。而允许手持球走的橄榄球联合会直到1871年才成立。

1863年10月26日，英国足球协会在英伦召开了现代足球史上十分重要的会议。比赛归程草拟出来，但有些条文却离今天的规则相距甚远。比如当时有这样一条：当球从球门柱之间进入或在上面的空间越过，不论高度如何，只要不是被手扔、击、运进去的，都算赢一球。那时球员的位置与阵形也不同于今天：每队一名守门员、一名后卫、一名前位和八名前锋。制定规则不久，阵形有所改变：一名守门员、两名后卫、三名前卫和五名前锋。掷界外球，最初

只用一只手，但有些球员能巧妙地把球从四、五十码以外掷入球门，因此规则又作了变动，必须双手掷界外球。最早的球门也不同于今天，1883年球门的横梁还是拉一根绳子。由于绳子细些，一些球从上面过去还是从下面过去，一时很难判断，直到1890年，才设置了球网。至于球场的规模也不同于今天，1890年，球场的面积是200码X100码或100码X50码，还有200码X50码的。现在的场地规定是：最大可允许130码长，最小也需要100码长，宽为100码到50码。那时比赛，是由每队各出一名副裁判和主裁判担任“执法官”。直到1891年，才出现持中立态度的现在意义上的裁判----一名裁判和两名巡边员。早期的球队均是业余球员构成的，而现代足球有了职业球员，以踢球为职业的运动员。

我国古代足球称为“蹴鞠”或“蹋鞠”，“蹴”和“蹋”都是踢的意思，“鞠”是球名。“蹴鞠”一词最早记载在《史记匪涨亓写 》里，汉代刘向《别录》和唐人颜师曾为《汉书.枚乘传》均有记载。

到了唐宋时期，“蹴鞠”活动已十分盛行，成为宫廷之中的高雅活动。由于蹴鞠运动的兴盛，汉代还出现了研究这项运动的专著，汉代曾有人写了一部《蹴鞠二十五篇》，这是我国最早的一部体育专业书籍，也是世界上的第一部体育专业书籍。班固在写《汉书·艺文志》时，把《蹴鞠二十五篇》列为兵书，属于军事训练的兵技巧类，可惜后来失传了。

众多的资料表明，中国古代足球的出现比欧洲更早，历史更为悠久。1958年7月，国际足联时任主席阿维兰热博士来中国时曾表示：足球起源于中国。

当然，由于封建社会的局限，中国古代的 蹴鞠活动最终没有发展成为以“公平竞争”为原则的现代足球运动。这个质的飞跃是在资本 主义的英国完成的。

足球运动有较强的健身性：足是人体较笨拙的部位，要训练到把足球玩转自如的程度，对球员的身心体力、运动智力都有很大提高。足部拥有人体许多的经穴、反射区，通过刺激可以达到调整脏腑机能、强筋健骨、改善睡眠、理气和血、增强抵抗力的作用。刺激足心的肾上腺反射区，可促使肾上腺分泌更多的激素，加速人体新陈代谢，增强人体活力。

“生命在于运动”，运动促进生长发育，提高体能水平，增强机体免疫能力，减少疾病。运动使人身心愉快，提高工作效率，延年益寿。

当今，作为全世界开展最普及的足球运动在我国的推广和普及，能有效地带动和促进我国全民健身计划的实施。

**第四篇：足球欣赏论文**

足球欣赏论文

首先，我认为实况足球的本质就是足球理论。其次，我认为足球理论的本质就是数学。而进攻组织则可以理解为一个未解决的数学问题。

这个想法，随着我的年龄增长和平时比赛经验的积累而逐渐加强。不知有没有发现，西班牙队的配合总是很流畅？不知有没有发现，意大利队的防守反击总是很锐利？不知有没有发现，中国队打什么都很垃圾？一些“有点”见解的人，曾经给出了一个很模糊的解释：足球文化的差异。什么是足球文化？从字面理解似乎就是一种长期形成的对足球的理解的沉淀，在此我不想对它一些“历史家”提出的观点，做出任何解释。我仅从很实在的角度去考虑足球，同样是受过足球教育的人，为什么就有那么大的差异呢？不客气地说，尽管我们的实况视频堆积成山，为什么看起来就没有几个能打得像意大利，像西班牙的呢？

我相信100%的人会碰上这样的问题，一个技术瓶颈——流畅的进攻配合不能持续。

不要惊讶，谁敢说自己每场比赛面对每个对手的进攻都能达到“水银泻地”的境界吗？不能吧。偶尔在某场比赛面对某个菜鸟时或者某次进攻突发某些灵感时，能作到这一点倒是很有可能。或者降低一下条件，谁敢说面对每个未知的对手，你都有一套完整的方案去完成“行云流水”吗？也不能吧。甚至说，面对一个最熟悉的对手——电脑，就足够让你头痛的了。举一个例子，为什么防守反击叫“防守反击”，而不去叫“攻击”，或者“由守转攻”？这个问题可能没几个人能答得上来。

防守反击是一个整体，是一种战术，既不是防守，也不能理解为进攻。从本质上看，它就是一种放在特定环境下的进攻“组织”战术。为什么要放在特定的环境下呢？因为只有在由守转攻的那一刻，敌方队员的防守才是最薄弱的，是人数最少的，是最容易组织进攻且最简单的情况。如果把一场球赛比作一盘棋，那么由守转攻的情况就相当于“残局”。下棋时，人们研究得的多的是什么？残局！

再问一个问题，意大利人研究的最多的是什么？

认为我想表达的是一种“类似于下棋的，战术智慧的积累”。但是，我认为只对了90%，另外的10%又是什么？

升华为战术理论。

经验之谈只能让你赢得某场比赛或者某次荣誉，而一门正确的理论则会带动整个民族乃至整个国家足球事业的发展。虽然说球赛和棋局并不能完全等同，但是可以预见，他们殊途同归，球场上的战术经验和棋盘上的战术经验若上升到理论层次，你会发现：除了数学还是数学。

事实上，我一直有一个大胆的猜测：就是意大利人已经完成了他们的防守反击理论，而荷兰人完成了他们的全攻全守理论，而巴西人则是完成了一门关于盘球技术的理论（区别于“战术”理论）。至于德国人则在2025年世界杯上“抄袭”了意大利人的“光荣传统”，现在又轮到了巴西。剩下的那些球队学人家谈什么“风格”，大多是狗屎。然而，西班牙则是很特殊的。比意大利更深入地研究了足球战术理论。如果说意大利人完成的部分仅是“残局”的话，那么无疑西班牙人完成了整盘棋，他几乎吸收了所有的精华。所以西班牙现实的比实况中的厉害多了！

我在质疑，质疑我们(包括我)对足球理论知之甚少。我们在百度上，在教科书上，从别人口中所得出的“足球理论”可能并不是什么真品。

关系到国家荣誉的东西往往列为机密又为何不可？还有另一种可能是我们足球界留洋过去的家伙对人家的东西一点儿也消化不了，什么也没带回来。

再回到进攻组织这个问题上来，我们只要有“战术智慧的积累”就行了。并且我们还必须明确“天外有天”的道理。

明确了这一点，我们就该动手提前预习了——首先，我们得学意大利人，从最简单的情况入手——防守反击。

然后，忽略一些细枝末节，把你每一次防守反击的进攻组织模式抽象出来，把它们记下来。

再次，你得分析每一次防守反击的效率，或者说流畅程度达不达到你的要求，优缺点在哪。这意味着你要看一些真实比赛。

我预言：未来足球既是“多样化”的，也是“公式化”的，现在已经可以初见雏形。看看当今比赛中每个球队的反击时的进攻组织方式，基本都是以一脚球为主，而且在接球队员的位置属性上，都呈现出某种具有规律性的相似次序特征——这就是“公式化”。

**第五篇：体育欣赏论文(有关足球)**

有关足球的欣赏

摘要：当今世界，足球已经成为了大众生活中必不可缺的一部分。它几乎已经抵达世界的每个角落，是人们乐于选择的体育运动方式；它承载着大喜和大悲，是牵动无数球迷情绪的源头；它具有其独特的意义，关系到一名球员、一只球队，乃至一个国家的荣耀。那么作为一个足球“门外汉”，我们应如何欣赏足球这项风靡全球的运动?本文将以实际为出发点，从与足球相关的各方面进行论证。旨在加强人们对足球的了解，激发人们对足球的兴趣。

关键词：体育欣赏、足球

一.了解比赛的大致规则

如同想要读文章,就必须先学会认字一样，欣赏足球比赛的第一步是了解它的规则。足球运动是一项古老的体育活动，源远流长。我国古代有一种广受年轻男性欢迎的球类运动“蹴鞠”，据说，“蹴鞠”便是足球的雏形，后来经过阿拉伯人将其传到欧洲，慢慢发展成为现代足球。所以说，足球起源于中国。而在欧洲和美洲，经过长时间的演变和发展，足球终于得以盛行。19世纪初，足球运动便在当时一些国家特别是在资本主义的英国已经占据了相当重要的影响地位。1848年，足球运动的第一个文字形式的规则《剑桥规则》诞生了。

足球运动是双方球队在同一场地内进行攻守的体育运动项目。球员一般以脚支配球，但也可以使用头部、胸部等部位触球。在比赛进行中，球员可采用规则所允许的各种动作包括奔跑、急停、转身、倒地、跳跃、冲撞等，所以说足球具有很强的对抗性。就参与人数而言，足球比赛分为11人制、7人制和5人制，而11人制球赛是我们生活中最常见的。而就球员年龄而言，足球又设有U15,U17，U19，国奥队，国青队和国家队等不同年龄层次的比赛。而就球员国籍而言，足球又分为国际赛和联赛，国际赛是指国家队对战，国家队内球员均为同一国籍，而联赛则允许一个球队中有不同国籍的球员。

足球比赛的规则在大多数情况下是一定的，但也不是一成不变。通常一些大型比赛，如世界杯、欧洲杯、欧洲冠军联赛等，国际足联会直接对其进行监督和干预。这些比赛的规则是严格按照国际足球联合会所制定的内容去执的，如比赛时间固定为90分钟，替换人次数固定为3次，这些都是无法轻易改变的。而在一些私人组织的友谊赛中，规则是可以由私人拟定的，比赛时间、替换人次数、踢平后是否加时，这些问题均是可控可变无需苛求的。可以说，友谊赛的更大目的在于交流感情，促进双方友谊。

二．从球员的个人技术和个人意志看比赛

如果说球队是一滴水，那么球员便是组成其的水分子，是一个球队中可大可小的影响因素。在欣赏一副画作时，我们往往要先从其颜色、笔触等方面看起，那么想要欣赏一场足球比赛，我们也需要找一个较小的切入口，这个切入口便是球员。首先，就球员的个人技术而言，这不仅是其个人能力的体现，亦是整支队伍的关键。球员不仅能利用良好的个人技术接传球，带球过人，亦可以以此协调全队的配合，有时，球员甚至能凭借个人能力改变场上的局面。举个例子，梅西和C罗都拥有超群的脚法，在球队陷入困境的时候，他们都曾凭借个人技术突破对手防线，打破僵局。可见，球员的个人技术是一个很具观赏性的方面。

再者，就球员的个人意志而言，他们永不言弃、坚守到底的精神是足球运动的真正意义所在。足球比赛具有比赛时间长、对抗性强、体能消耗大等特点，对于一个正常人而言，足球无疑是一种对身心的考验。可大型比赛赛场上，球员往往能坚持90分钟的比赛，这是何其的坚韧和可敬。这份坚持，是能感动球迷，感动国家乃至感动全世界的力量。所以当我们欣赏一场足球赛的时候，焦点不应只放在赛势或是球员技术上，球员的意志品质是球赛为我们带来的真正的财富，这份坚持将在赛场外陪我们走得更远。

三．从团队的战术与合作精神看比赛

足球是一项以集体为单位的运动，它从不属于一个队伍中的某一个人，比赛结果也从不会因为个体表现突出就得到改变。足球讲求的是一整个集体的配合，不同位置的不同组合都会影响整个球队的实力发挥。从这个层面上来讲，团队的战术是十分重要的。到底是打“4-4-2”阵型还是“4-3-3”阵型，到底是选谁和谁合作踢前锋，又到底如何盯防对手，这些都是团队战术所涉及的内容。良好合理的团队战术会造就精彩的比赛，所以在欣赏足球比赛的时候，团队战术也是值得关注的，它将引领一整个球队和一整场球赛。

一般来说，所谓的“团队精神”就是“合作精神”。体育运动大多是需要团队合作的，足球也不例外。传球、接球、盯防对手，一个个细节无不体现着足球运动中的合作。一个球队，只要是自始至终都团结如一，聚心合作，那么便是值得球迷尊敬的。这份合作精神不仅是球员所需要的，也是我们在学习中、工作中所要学会的。在欣赏足球比赛的时候，我们要试着去读解一个球队的合作精神，并将此运用到实际生活中来。

虽然我是女生，但足球也是我生活中必不可缺的部分。从06年世界杯到如今，我从未停止过对足球的关注。而我最心仪的是德国国家队，他们的年轻与钢铁精神让我一次次为之落泪与感动。在我眼中，足球是有热度的运动，它不仅呈现出了球员的良好技术与球队的优秀战术，它更承载着万千的激情与感动。我不敢标榜自己有多懂足球，我仅想以此文介绍自己欣赏足球的方式，从而获得共鸣，激发更多人对足球的兴趣。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！