**كرة القدم**

**إعداد الطالب:**

**كرة القدم**

 كرة القدم هي اللّعبة الرياضيّة الشعبيّة الأولى في العالم، سحرت عقول أكثر من مليار مُتابع حول العالم، لذا سُميِّت بالسّاحرة المُستديرة، فهي الرّياضة الأكثر انتشاراً على الرّغم من الاختلافات الثقافيّة والاجتماعيّة والاقتصاديّة بين دول العالم لما لها من تأثيرات نفسيّة واجتماعيّة وسياسيّة كبيرة جدّاً على الفرد والمُجتمع.

 ما يُميّز كرة القدم ويُعطيها طابعاً خاصّاً وشغفاً لا مُنتهٍ هو أنّها لعبة جماعيّة وليست فردية، فهي رياضة تتمّ بإقامة المُباريات بين فريقين، كل فريق يتكوّن من 11 لاعباً أساسيّاً وعدد من اللاعبين الاحتياط، يكون الطّرف الفائز في المُباراة هو الطّرف الأكثر تسجيلاً للأهداف في المباراة، وأيضاً ما يُميّزها أنّها رياضة تُلعَب بالقدمين، وهذا يتطلّب مهارةً كبيرةً وليست سهلةً على الإنسان الذي بطبيعته يتحكّم بيديه بشكل أفضل من تحكُّمِه بقدميه.

**تاريخ كرة القدم**

 يعود تاريخ كرة القدم إلى حضاراتٍ عاشت خلال 2500 عام قبل الميلاد، فهنالك دلائل تُشير إلى تدريباتٍ عسكريّة في الصّين تُسمّى تسوشو، وكانت هذه التّمارين عبارةً عن مُحاولة ركل الكرة الجلديّة المَحشوّة بالرّيش والشّعر لإصابة شبكةٍ صغيرةٍ مُثبّتةٍ على أعواد قصب الخيزران، وكان على اللاعب أن يُدافع باستخدام جسده كلّه ما عدا يديه.

 أمّا اليابان فعرفت كرة القدم باسم كيرامي، وكانت تُلعَب عن طريق تنظيم دائرة مُغلقة يُمرّر اللاعبون فيها الكرة لبعضهم البعض، وعُرِفت باسم إييسكيروس في الحضارة اليونانيّة القديمة، وكانت تُلعَب على مَلعب مُستطيل بخطوطٍ حدوديّة، وكان الهدف هو إيصال الكرة إلى ما وراء خطوط الخصم بأيّ شكلٍ من الأشكال، وكان العنف والشّغب ظاهراً بشكل كبير في الماضي خلال لعب الكرة لعدم وجود قوانين تُنظّم طريقة اللّعب، إلا أن تمّ وضع بعض القواعد الأساسيّة في عام 1863 للحدّ من العنف المُبالَغ به أثناء اللّعب.

 بدأ العصر الحديث لكرة القدم منذ عام 1863 في إنجلترا عندما تأسس الاتّحاد الإنجليزيّ لكرة القدم كأول اتّحادٍ مسؤول عن تنظيم القوانين الخاصّة بكرة القدم في العالم، واستمرّ تطوّر اللّعبة حتّى تأسّس الاتّحاد الدوليّ لكرة القدم FIFA عام 1904 في باريس، ليُصبح المرجعيّة الدوليّة لكرة القدم في جميع أنحاء العالم.، وبعد ذلك بدأت قوانين اللّعبة بالظّهور تِباعاً، مثل قانون التسلّل، وضربة الجزاء، والضّربات الرُكنيّة، والحُكَّام.

 **بطولات كرة القدم**

 من أجمل ما في كرة القدم هو طبيعة البطولات الخاصّة بها، لما تحتويها من مُنافسةٍ وتحدٍّ كبيرين، فهنالك الكثير من البطولات الكُرويّة على مُستوى العالم تبدأ محليّاً وتنتهي عالميّاً، ففي كل دولة مُعترفٍ بها دوليّاً لها اتّحاد كُرويّ خاصّ بها، ودوري مَحليّ لكرة القدم يضمّ الأندية المحليّة، ويكون الفائز فيه النّادي الاكثر تجميعاً للنّقاط خلال الموسم الكرويّ، ويكون الدوري مُقسَّماً لدرجات؛ فالدّرجة الأولى تضمّ النّوادي المُمتازة، والثّانية تضمّ النّوادي الأقل مستوىً من نوادي الدّرجة الأولى أو الممتازة، ويكون هنالك بطولة أُخرى تُعرَف ببطولة الكأس، وتُسمّى عادةً باسم الدّولة أو الحاكم، والمُميّز في هذه البطولة أنّها تكون لجميع النّوادي المحليّة باختلاف درجاتها.

 وعلى مستوى القارّات فهنالك دوريّ يُسمّى باسم القارة، مثل دوري أبطال أوروبا، ودوري أبطال آسيا، ودوري أبطال افريقيا، ويكون له معاييرَ خاصّةٍ؛ فلكل دولة عدد مُعيّن من الأندية المسموح لهم بالمُشاركة في هذا الدوريّ بالاعتماد على التّصنيف الدوليّ للدّولة المُعتَمد من قِبَل الاتّحاد الدوليّ لكرة القدم (بالإنجليزيّة: FIFA)، ويبدأ هذا الدوري بدور المجموعات ويتأهّل صاحبَي المركزين الأول والثّاني من كلّ مجموعة ومن ثم تبدأ الأدوار الإقصائيّة.تتميّز هذه الدّوريات القاريّة بالحماس الكبير والدّافع الأكبر لتمثيل الدّول أمام العالم أجمع، ومُؤخّراً أصبح مِقياس تاريخ وعراقة النّادي ليس بعدد بطولاته المَحليّة، بل بعدد بطولاته القاريّة؛ لما تتّسم به هذا الدّوريات من صعوبة بالغة في تحقيقها.

وبما يخصّ المُنتَخبات، هنالك بطولات قاريّة وبطولتان عالميّتان، فلكل قارّة بطولة خاصّة بها، مثل بطولة أمم أوروبا، وبطولة أمم آسيا، وبطولة أمم أفريقيا، وعالميّاً يوجد كأس العالم، وكأس القارّات الذي يُقام كلّ 4 سنوات قبل انطلاق مُنافسات كأس العالم بسنةٍ واحدةٍ، ويضمّ أبطال البطولات القاريّة من المُنتَخبات في مجموعتين فقط، وبالطّبع كأس العالم هو البطولة الأبرز عالميّاً والأكثر اهتماماً التي تُقام كل 4 سنوات.

 تختلف الفئات العمريّة ضمن أجندات الاتّحاد الدوليّ لكرة القدم FIFA؛ فهنالك بطولات محليّة وقاريّة وعالميّة لمن هم تحت سن 21 و17، تُقام بنفس القوانين والأنظمة المُطبّقة على المُنتخبات الأولى.

 **اتّحادات كرة القدم**

 تُعتبر الاتّحادات المحليّة والقاريّة هي المرجع الرسميّ الوحيد لقوانين وتنظيمات كرة القدم محليّاً ودوليّاً، ولكل دولةٍ اتّحادٌ كرويٌّ خاصٌّ بها يعمل على تنظيم شؤون اللاعبين المَحليّين وأمور النّوادي المحليّة المُتعلّقة بالفئات العمريّة، وترتيب مُباريات الدّوريات المحليّة، والرّقابة على الأمور الاقتصاديّة للنّوادي، وتنظيم البطولات المحليّة وتوزيع الجوائز والألقاب، وفي كل قارّة يوجد اتّحادٌ قاريّ، مثل الاتّحاد الأوروبيّ (بالإنجليزيّة: UEFA)، والاتّحاد الآسيويّ (بالإنجليزيّة: AFC)، ووظيفتها مُراقبة الاتّحادات المحليّة وتوزيع الألقاب والجوائز القاريّة على اللاعبين والنّوادي، وتنظيم البطولات القاريّة مثل دوري أبطال أوروبا، ودوري أبطال آسيا.

**كرة القدم النسائيّة**

 تشهدُ الرّياضات المُختلفة في العالم إقبالاً بشكلٍ مُتزايد من العنصر النسائيّ في المُتابعة والمُمارسة، وبالطبع هنالك الكثيرون ممّن يقولون بأن كرة القدم هي للرّجال فقط لما تحتويه من تحدٍّ ومُنافسة وشجاعة كبيرة من المُمكن أن تكون غير موجودة عند النّساء، لكن الكرة النسائيّة تتطوّر بشكلٍ دائم وكبير بسبب اهتمام مُختلف الجهات السياسيّة والاقتصاديّة والرياضيّة بهدف دعم وتمكين المرأة في مُختلف مجالات الحياة، ويُولِي اتّحاد الـ FIFA اهتماماً كبيراً بالعنصر النسائيّ، ويسعى لدعمه دائماً عن طريق وضع الخطط والبرامج التي تُحقّق الهدف المرجوّ من ذلك.

 لكن هنالك أيضاً الكثير من الدّول العربيّة التي لا تعترف بهذا الجانب الرياضيّ من الكرة؛ فلا يوجد فريقٌ نسويّ ولا ترتيب مُعتمَد لدى الاتّحاد الدوليّ.

 قوانين كرة القدم تحتوي كرة القدم على الكثير من القوانين التي تضمن جماليّة اللّعبة وشغفها الكبير، فلكل جزء من اللّعبة قانون يُميّزه، وفيما يأتي قائمة بأهمّ قوانين اللّعبة:

 المعلبُ هو قطعة من الأرض على شكلِ مُستطيل، وتكونُ مفروشةً بالعشبِ الأخضر، طول الملعب يتراوح بين 100 إلى 110 متراً، وعرضُه يكونُ من 64 إذا كان الطّول 100 متراً، و75 إذا كان الطّول 110 متراً.

 تُستخدَم كرة كرويّة الشّكل مُحيطها مُحدّد بين 68 و70 سم.

يجب توفّر 4 حُكَّام لكل مباراة: حكم السّاحة، وحَكَما الرّاية، والحكم الرّابع للمساعدة.

 يكون توقيت المُباراة مُوزّعاً على 3 أجزاء، 45 دقيقةً لكل شوط، و15 دقيقةً استراحة ما بين الشّوطين، وإذا اقتضت ظروف المباراة تمديد الوقت الأصليّ للمباراة فيُلعَب أيضاً شوطين إضافيّين، مدّة كلّ شوط منهما 15 دقيقةً.

يكون اللّعب بالأرجل فقط، ومن غير المسموحٍ لمس الكرة بالأيدي، ما عدا حارس المَرمى الذي يستطيع إمساك الكرة داخل حدود منطقة الجزاء الخاصّة بفريقه فقط.

كل فريق يجب أن يحتوي على كابتن ضمن 11 لاعباً أساسيّاً في الملعب، ولديه مَهام رسميّة يجب أن يقوم بها داخل وخارجه.

وهنالك بالطبع الكثير من القوانين الأُخرى في عالم كرة القدم منها: قانون التسلّل، والبطاقات، والتبديلات، واحتساب الأخطاء المباشرة وغير المباشرة وضربات الجزاء.

 **كرة القدم والسّينما**

بما أنّ كرة القدم هي أكثر الرّياضات مُتابعةً في العالم، فإنّه من المُمتع مُشاهدة أفلام تتحدّث عن تاريخ هذه الرّياضة، وعن بعض الحوادث المثيرة التي حصلت خلال التّاريخ الطّويل لهذه اللعبة، وتعتبر الأفلام مصدراً مُلهِماً للكثير من النّاس لمعرفة الكثير من الحقائق والثّقافات الخاصة بكرة القدم.

**فوائد كرة القدم**

 بالطّبع هنالك الكثير والكثير من الفوائد النفسيّة والجسديّة لمن يُمارس كرة القدم، فهي رياضة تُحرّك كلّ أجزاء الجسم، ومن هذه الفوائد ما يأتي:

* تعديل سلوكات والحالة النفسيّة للفرد للأفضل، فحتى بعد الانتهاء من اللّعب لا تسود حالة من التّعب، بل حالة من المُتعة والمَرَح.
* تقليل الأمراض والإصابات العظميّة، وتقوية الهيكل العظميّ.
* تقوية عضلات الجسم، خاصّةً عضلة القلب.
* تقوية التّركيز، والعمل الجماعيّ.
* تراجع مُعدّل الدّهون في الجسم.