



سمیه قلیزاده

# فوتبال

## پر طرفدارترین ورزش

فوتبال مسابقه‌ای است که با توپ، بین دو تیم یازده نفره انجام می‌شود. در این بازی، برای ضربه زدن به توپ، بیشتر از پاها استفاده می‌شود. تنها کسی که می‌تواند توپ را با دست بگیرد، دروازه‌بان است. می‌بینید که فوتبال بازی سخت و پیچیده‌ای نیست؛ اما پرطرفدارترین ورزش جهان است.

## فوتبال ایران

فوتبال را انگلیسی‌هایی که در ایران زندگی می‌کردند، به کشورمان آوردند. حدود هشتاد سال قبل، اولین مسابقه‌ی ایرانی‌ها با یک تیم خارجی در تهران برگزار شد. در سال ۱۳۲۵ هم فدراسیون فوتبال ایران تأسیس شد.

## محل تولد فوتبال

فوتبال امروزی، از کشور انگلستان سرچشمه گرفته است. اما قبل از آن، چین، یونان، مصر و روم باستان هم بازی‌هایی شبیه فوتبال داشته‌اند. «فدراسیون بین‌المللی فوتبال» حدود صد سال پیش، به وجود آمد.



## قوانین فوتبال

- طول زمین بازی: حداقل ۱۰۰ متر و حداکثر ۱۱۰ متر.
- عرض: حداقل ۶۴ متر و حداکثر ۷۵ متر.
- توپ این بازی کروی است و بین ۴۱۰ تا ۴۵۰ گرم وزن دارد.
- بازی در دو نیمه‌ی ۴۵ دقیقه‌ای انجام می‌شود و زمان استراحت بین دو نیمه هم ۱۵ دقیقه است.





## توپ‌های اولیه

جالب است بدانید اولین توپ‌های فوتبال، با بخش‌هایی از بدن حیوانات درست می‌شده است! این توپ‌ها در میان بازی تغییر شکل پیدا می‌کردند. اگر باران می‌آمد، این توپ‌ها آب را جذب می‌کردند و سنگین می‌شدند. اما توپ‌های امروزی آب را جذب نمی‌کنند. یک روکش پلاستیکی هم دارند. در ضمن سبک‌ترند و شکل خود را حفظ می‌کنند.

## مهارت‌های فوتبالی

شوت کردن، پاس دادن، بازی با سر، دریبل، کنترل توپ، تکل، هدایت توپ، حفظ توپ، فریب دادن، سانترها و پرش‌ها... این‌ها مهارت‌های مخصوص فوتبال‌اند. البته به جز گل‌زدن!

## نقش فوتبال در سلامتی

فوتبال به تناسب اندام، سوزاندن چربی‌های اضافی و مهارت‌های بدنی انسان کمک می‌کند. این ورزش، خطر بیماری‌های قلبی را تا حدود شگفت‌آوری کم می‌کند. بازی فوتبال باعث افزایش اعتماد به نفس و روحیه‌ی همکاری با جمع می‌شود.

