

Série Especial

FUTEBOL

EXPEDIENTE
Autor: Carlos Vitor da Costa Ressurreição

Colaboradores:
Roney Lopes
Marcelo Dadamo
Eduardo Machado
João Nicolau
Jefferson Fortes
Lucas Araújo
Osvaldo Rodrigues
Julio Diniz
Herminio Correa
Adilson Gonçalves

Coordenação: Mitchel Urbano

Conselho Administativo:
Marlinton Souza Lopes
Charles Rampanelli
Edson E. Medeiros

Capa: Depositphotos
Projeto gráfico: Marcos Castro
Fotos:pexels.com; pxhere.com, Freepik
Vetores: Freepik

Publicado por USB
Rua João Carlos de Souza Castro, 562
CEP 81.520-290, Guabirotuba, Curitiba, Paraná.

Baixe os nossos materiais de forma digital em:
www.evangelistasdeelite.com.br



1. História do Futebol

CRIAÇÃO

Toda criação pressupõe um criador. Por trás de uma bela pintura, como a famosa Monalisa, há um pintor. Para uma incrível construção ser erguida do nada, como o arranha-céu Burj Khalifa, é preciso que alguém idealize o projeto, e um arquiteto geralmente é o responsável por isso. Uma mente brilhante é necessária estar por detrás do desenvolvimento de um aparelho celular como o Iphone, da Apple. Uma mente tão brilhante quanto à do Steve Jobs, também foi responsável por outra bela criação: o futebol.

A história não define muito bem quem foi "a" cabeça pensante que criou o futebol e suas regras. Segundo os registros, o futebol como conhecemos hoje foi uma evolução de outros esportes.

O futebol de campo, ou futebol de onze é um esporte jogado entre dois times com 11 jogadores cada um e um árbitro que se ocupa da correta aplicação das regras. É

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pixnio.com/

considerado o esporte mais popular do planeta, pois cerca de 270 milhões de pessoas participam de suas várias competições.

O jogo moderno foi criado na Inglaterra com a formação da "The Football Association", cujas regras de 1863 são a base do esporte na atualidade. O órgão regente do futebol é a Federação Internacional de Futebol (em francês: Fédération Internationale de Football Association), mais conhecida pela sigla FIFA. A principal competição internacional de futebol é a Copa do Mundo FIFA, realizada a cada quatro anos. Este é o evento mais famoso e com maior quantidade de espectadores do mundo, o dobro da audiência dos Jogos Olímpicos.

A atividade mais antiga que se assemelha ao futebol moderno da qual se tem conhecimento data dos séculos III e II a.C. Estes dados são baseados em um manual de exercícios correspondentes a dinastia Han da antiga China. O jogo era chamado "ts`uh Kúh" (cuju), e consistia em lançar uma bola com os pés para uma pequena rede.

Durante a Era dos Descobrimentos, começou-se a conhecer esportes provenientes do Novo Mundo. Estima-se que o "pok ta pok" da cultura maia teria 3000 anos de história. Documentos escritos por jesuítas descrevem um jogo denominado como "Manga nemborosái" praticado nas reduções jesuíticas no Paraguai que seria bastante similar ao futebol. Embora estes jogos tivessem certas características que os assemelham ao futebol e outros esportes variados modernos, a incidência dos mesmos nos esportes atuais é discutível, já que praticamente não há vínculos dos mesmos com as Ilhas Britânicas, o berço do futebol moderno.

Houve muitas outras variantes que puderam dar origem ao futebol, passando pelo Japão, Roma, Grécia, apesar de terem sido introduzidas nas Ilhas Britânicas, sua ascensão até o futebol moderno é incerta.



Nos finais da Idade Média desenvolveram-se nas Ilhas Britânicas distintos tipos de jogos de equipe, os quais eram conhecidos como códigos de futebol. Estes códigos foram se unificando e na segunda metade do século XVII ocorreram as primeiras grandes unificações do futebol, dando origem ao rúgbi, futebol americano e ao futebol, como é conhecido em grande parte do mundo.

Os primeiros códigos britânicos se caracterizavam por terem poucas regras e por sua extrema violência. Um dos mais populares foi o futebol escolar. Este chegou a ser proibido por decreto do Rei Eduardo III, que alegou ser um esporte não-cristão. A proibição perdurou por 500 anos. Porém, houve outras formas de jogo da época, mais organizadas, menos violentas e que se desenvolveram também fora das Ilhas Britânicas. Um dos mais conhecidos foi o "calcio fiorentino", originário da cidade de Florência, na Itália, no período da Renascença, no século XVI. Este esporte influenciou vários aspectos o futebol atual, não somente por suas regras, mas também pelo ambiente de festa em que se jogavam as partidas.

Os clubes britânicos se dividiram em relação ao jogo denominado rúgbi, e enquanto vários decidiram segui-lo, outros decidiram rejeitá-lo, devido ao fato que nestes a prática de não tocar a bola com as mãos era mais aceita.

Após a criação das regras pra unificar e tornar único o futebol, e o diferenciar entre o rúgbi e o futebol americano, o dia 26 de outubro de 1863 é considerado a criação do futebol moderno.

Já com as regras bem definidas, começou-se a disputar os primeiros jogos e torneios com esta nova modalidade. Em 30 de novembro de 1872, Escócia e Inglaterra disputaram a primeira partida oficial entre seleções nacionais. Em 20 de julho de 1871, um jornal britânico propôs a criação de um torneio que fosse organizado pela Football Association, o primeiro passo para a criação da Copa da Inglaterra.



No final dos anos 1880 o futebol começou a expandir-se rapidamente fora do Reino Unido, principalmente devido à influência internacional do Império Britânico. Os primeiros países a possuírem suas próprias associações de futebol fora das Ilhas Britânicas foram os Países Baixos e Dinamarca, em 1889, a Nova Zelândia, em 1891, a Argentina em 1893, o Chile e a Bélgica em 1895, a Itália em 1898, a Alemanha e o Uruguai em 1900, a Hungria em 1901, a Noruega em 1902 e a Suécia em 1904.

O auge do futebol a nível mundial motivou a criação da FIFA em 21 de maio de 1904. As associações fundadoras foram as da Bélgica, Espanha, Dinamarca, França, Países Baixos, Suécia e Suíça. As quatro associações de futebol do Reino Unido, as chamadas Home Nations, se opuseram a criação desse órgão. Devido ao crescimento do futebol, a FIFA havia anunciado a primeira competição internacional de seleções para 1906, mas devido a problemas internos a mesma não foi realizada. O futebol já havia sido apresentado ao mundo por meio de uma série de partidas de exibição durante os Jogos Olímpicos de 1900, 1904, 1906, até que a edição de 1908 recebeu pela primeira vez uma competição de seleções. A medalha de ouro foi para a seleção Britânica.

A FIFA transformou o futebol contemporâneo em uma atividade economicamente ativa, a qual movimenta US$ 225 bilhões por ano. É constituída por 204 federações nacionais, milhares de federações estaduais ou regionais e cerca de 300 mil clubes filiados e 1,5 milhão de equipes. Sendo no Brasil a Confederação Brasileira de Futebol (CBF), a entidade com representatividade perante a FIFA.





Curiosidades

- 1848 no futebol: Henry de Winton e John Charles Thring regulamentam as regras de Cambridge.
- 1857: são regulamentadas as regras de Sheffield. Sheffield Football Club, o clube de futebol mais antigo do mundo é fundado em Londres, Inglaterra (24 de outubro).
- 1860: o primeiro jogo mais antigo do futebol entre North Counts Club e Hallam F. C. ocorreu no estádio Sandygate Road, em Sheffield, Inglaterra (26 de dezembro).
- 1863: a Football Association, a associação mais antiga de futebol do mundo, é fundada na Inglaterra (26 de outubro).
- 1864: a primeira partida de futebol com as 14 regras do jogo é disputada (9 de janeiro).
- 1867: Youdan Cup, a competição mais antiga do mundo, é realizada com 12 times em Sheffield, Inglaterra.
- 1871: Charles William Alcock cria a Copa da Inglaterra (FA Cup), a competição mais antiga de futebol profissional do mundo.
- 1878: o Manchester United é fundado como Newton Heath LYR F.C. e o primeiro jogo noturno é realizado em Bramall Lane, Sheffield.

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pixnio.com/

- 1884: o torneio mais antigo de seleções nacionais, o British Home Championship, é realizado nas ilhas britânicas.
- 1887: Club de Gimnasia y Esgrima La Plata, um clube esportivo argentino, torna-se a primeira equipe de futebol da América Latina.
- 1890: as redes em cada uma das balizas são utilizadas pela primeira vez, na cidade de Bolton, Inglaterra.
- 1891: a primeira cobrança de pênalti é marcada pelo jogador inglês do Stoke City, Jonh Heath.
- 1893: a Associação de Futebol Argentino, a associação mais antiga da América do Sul, é fundada.
- 1894: Charles Miller chega ao Brasil com duas bolas usadas, um par de chuteiras, um livro com as regras do futebol e uma bomba de encher bolas, na bagagem.
- 1895: a primeira partida de futebol no Brasil acontece em São Paulo e é realizada entre funcionários de empresas inglesas.
- 1899: é fundado o Clube de Regatas Vasco da Gama, no Rio de Janeiro.
- 1902: começa o Campeonato Paulista de futebol, a liga de futebol mais antiga do Brasil.
- 1916: a primeira Copa América é realizada na Argentina.
- 1927: a primeira transmissão de rádio de uma partida de futebol ocorre num jogo entre Arsenal e Sheffield United, em Londres.
- 1928: a proposta da Copa do Mundo é aprovada pela FIFA.
- 1929: o Uruguai é escolhido como sede da primeira Copa do Mundo pela FIFA.
- A primeira Copa do Mundo de Futebol organizada pela FIFA foi no ano de 1930, no Uruguai. Foi a única sem o processo de qualificação. Todos os países afiliados a FIFA na época foram convidados a participar e receberam um prazo de aceitação até 28 de fevereiro de 1930. Devido a



longa distância e dispendiosa viagem por navio através do Oceano Atlântico, poucas equipes europeias estavam dispostas a participar. Antes do prazo dado, nenhuma seleção europeia se interessou em participar. Na tentativa de receber alguma presença europeia, a Associação Uruguaia de Futebol enviou uma carta convite a The Football Association (Reino Unido), apesar das nações britânicas terem se retirado da FIFA na época. O convite foi rejeitado pela federação britânica e dois meses antes do início do torneio, nenhuma equipe da Europa havia demonstrado interesse. O presidente da FIFA, Jules Rimet interveio e fez com que quatro equipes europeias participassem, sendo a Bélgica, França, Romênia e Iugoslávia.

- 1930: o jogador da seleção francesa, Lucien Laurent, marca o primeiro gol da primeira Copa do Mundo.
- 1954: a Copa do Mundo é realizada na Suíça e tem a primeira transmissão de TV.

Bolas

A bola de futebol, um dos principais ícones do esporte, é usada para a prática do futebol nas suas diversas variações. Hoje, normalmente ela é fabricada em couro sintético, mas nem sempre foi assim... Vamos entender como foi a evolução desse simples "brinquedinho" que diverte tantas pessoas espalhadas pelo mundo nos "babas", "peladas" e "rachas" da vida.

Nos tempos medievais, as bolas de futebol eram feitas de qualquer coisa que pudesse ser chutada (ainda hoje acontece o mesmo fenômeno ao encontrarmos por aí bolas de jornais, sacos plásticos, meias, etc.). Nos primórdios da idade média a bola passou a ser feita de couro e frequentemente era cheia com cabelo ou musgo. Em algum momento desconhecido, alguém descobriu que as bexigas de porcos infladas eram boas para os chutes. A bola de fu-





tebol de couro mais antiga, provavelmente tem 450 anos. Foi encontrada recentemente, em 1999, em cima das vigas da cama da rainha Maria dos Escoceses, no Castelo de Stirling, na Escócia. A bola foi confeccionada da bexiga de porco com um revestimento de couro em sua volta.

Em 1894, Charles Miller desembarcou no Brasil vindo da Inglaterra, trazendo em sua bagagem a primeira bola de futebol.

Nos anos 1920, os fabricantes começaram a usar um tecido forte para cobrir o couro, para impedir que ele esticasse e perdesse a forma, melhorando também a resistência a água revestindo o couro com materiais resistentes a água ou tintas sintéticas. Os gomos de couro eram cortados à mão.

Na primeira Copa do Mundo, realizada no Uruguai em 1930, a bola era do modelo "Tiento", sem fabricante oficial, ela era pesada, feita de couro e possuía uma câmera de ar (graças à descoberta da vulcanização e o uso da borracha em 1838, por Charles Goodyear), e essa abertura era depois costurada com cadarço que ficava exposto. Quando

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pxhere.com



molhava a "danada" ficava daquele jeito, muito pesada e a costura machucava os bons cabeceadores.

Na Copa do Mundo de 1958, na Suécia, as bolas perderam a costura grossa, porém, ainda eram feitas de couro e em dias chuvosos dificultavam a vida dos atletas.

Em 1970, ano em que o Brasil se tornou tricampeão, as bolas ainda eram feitas de couro, mas com um diferencial: eram impermeabilizadas e passaram a ser fabricadas com mais gomos. Possuía as cores branca e preta com o intuito de melhorar a visibilidade para o telespectador.

Nos anos 80, os materiais sintéticos começaram a ser usados na fabricação das bolas, melhorando o desempenho, resistência e leveza. A bola usada na Copa de 1982, foi a última bola em couro das Copas.

Na Copa de 94, ano em que o Brasil se tornou tetracampeão, a bola foi desenvolvida com diversas camadas de material sintético que potencializava o chute e apresentava alta resistência devido aos polímeros.

No novo milênio, mais polímeros fizeram parte da composição da bola. Revestimento de poliuretano e, na câmara, foi usado a borracha butílica. O Kevlar também foi usado, além da ligação térmica em vez de costuras.

- Hoje, as características estão regidas por regra que determina que a bola de jogo deve ser esférica, construída de couro ou outro material adequado, com circunferência não superior a 70 cm e não inferior a 68 cm, peso não superior a 450 g e não inferior a 410 g, no começo da partida, e pressão equivalente a 0,6 - 1,1 atmosfera (600 – 1100 g/cm2) ao nível do mar.
- Estima-se que sejam produzidas anualmente 40 milhões de bolas de futebol no mundo, número que sobe para 60 milhões em anos de Copa do Mundo.





Chuteiras

- As primeiras chuteiras surgiram no final do século XIX, na Inglaterra. Elas eram feitas para a proteção maciça dos pés dos atletas. Eram equipadas com bicos de aço, e com pregos para a estabilidade na sola por causa das condições do jogo. Feitas de couro, podiam pesar até um quilo em dias de chuva.
- Assim que terminou a Segunda Guerra Mundial o futebol voltou a sua prática e na primeira Copa do Mundo após o ocorrido foi a de 1950, no Brasil. Os países da América do Sul deram o primeiro grande passo rumo ao desenvolvimento desses importantes artefatos. Tanto que Brasil e Uruguai chegaram as finais. As chuteiras já não eram utilizadas com foco exclusivo para proteção dos pés e sim como armas para criar uma vantagem sobre a concorrência.
- Nos anos 60 e 70 os fabricantes começaram a batalha por desenvolver modelos com inovações, como um melhor arranque do jogador. As principais marcas passaram a apresentar um formato menor e cada vez mais leve,

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pxhere.com

com variações de cores e até ao molde das travas. Todo o desenvolvimento visava aumentar o atrito entre o pé e a bola. A Adidas revolucionou esse mercado com a criação da "Predator".

- No início dos anos 2000 a Nike entrou na briga das gigantes do ramo futebolístico, criando as chuteiras mais leves de toda a história até então. A ideia era fazer da chuteira uma extensão do pé. A evolução das chuteiras não para e normalmente as Copas do Mundo são marcos para lançamentos e revoluções no mercado. Além das grandes empresas do ramo que faturam alto com as vendas, os jogadores profissionais e peladeiros agradecem o melhor desempenho nos gramados, quadras e terrões, além do conforto para os pés castigados.

Uniformes

Desde 1860, jogadores praticam futebol com uniformes. O primeiro uniforme de futebol foi feito em 1860 e era usado por alunos das escolas na Grã-Bretanha. O traje era praticamente o uniforme da escola. Feito em algodão tecido e não malha, constituído de uma calça usada pra dentro de um meião, cinto, camisa de botão muitas vezes de manga longa. Usavam-se também toucas para proteger a cabeça da costura da bola. O traje era elegante e o esporte de elite.

No fim do século XIX e início do XX o futebol já era bastante praticado. O uniforme começava a ganhar as linhas atuais. Ao invés das calças, bermudas longas até o joelho. O cinto era usado pra prender o calção. A camisa de botões, ocasionalmente recebia adereços, como uma gravatinha em jogos importantes.

Da primeira a terceira década do século XX, o uniforme sofre grande transformação assim como o esporte: a camisa passa a ser de malha de algodão, desaparecendo os botões e surgindo as golas com cordinhas. As bermudas



continuavam grossas, largas. O cinto foi abandonado dando lugar as cordinhas para amarração. Surgem as proteções – reforços de tecidos em determinadas partes (pernas e canelas). O gorro continua fazendo parte dos acessórios para proteção, pois a bola ainda mantinha sua costura protuberante.

Nos anos 50, os shorts ganham elásticos e ficam mais curtos, porém largos. As camisas também alargam um pouco e ficam mais leves. As cores vão ganhando espaço nos uniformes.

O sintético pegou de vez nos anos 80 e a malha de algodão ficou restrita aos campos de várzea. Os novos tecidos absorvem o suor deixando-os mais leves. No início desse século a tendência foi a mescla de tecidos de acordo com o mapa de aquecimento e movimento do corpo do atleta. Os uniformes voltam a se ajustar mais ao corpo, uma tendência de desenho que parece se acentuar.

Como todas as coisas criadas houve a necessidade de

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



um projetista, um idealizador, um designer, assim também o mundo, os seres animados e inanimados também tiveram o seu Criador.

1. Quem criou o planeta Terra?

No princípio, criou Deus os céus e a terra. Gênesis 1:1

Não sabes, não ouviste que o eterno Deus, o SENHOR, o Criador dos fins da terra, nem se cansa, nem se fatiga? Não se pode esquadrinhar o seu entendimento. Isaías 40:28.

2. Como se originou a humanidade?

Também disse Deus: Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança; tenha ele domínio sobre os peixes do mar, sobre as aves dos céus, sobre os animais domésticos, sobre toda a terra e sobre todos os répteis que rastejam pela terra. Criou Deus, pois, o homem à sua imagem, à imagem de Deus o criou; homem e mulher os criou. Gênesis 1:26 e 27

3. Como podemos conhecer sobre nosso Criador? Salmos 19:1; João 5:39

Os céus proclamam a glória de Deus, e o firmamento anuncia as obras das suas mãos.

Examinais as Escrituras, porque julgais ter nelas a vida eterna, e são elas mesmas que testificam de mim.

4. O que nosso Criador quer de nós e para nós? Ezequiel 18:32; Jeremias 31:3

Porque não tenho prazer na morte de ninguém, diz o SENHOR Deus. Portanto, convertei-vos e vivei.

De longe se me deixou ver o SENHOR, dizendo: Com amor eterno eu te amei; por isso, com benignidade te atraí.



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



Freepik

Leitura recomendada:

Gênesis 1



2. Táticas de jogo

PLANO DA SALVAÇÃO

Um plano é uma intenção ou um projeto. Trata-se de um modelo sistemático que se elabora antes de realizar uma ação, com o objetivo de dirigi-la e de encaminhá-la. Nesse sentido, um plano também pode ser o conjunto das disposições necessárias para se levar esse plano/projeto ao resultado final.

No futebol, os esquemas táticos (ou formações) são as formas de um treinador escalar sua equipe dentro de campo. Segundo Carlos Alberto Parreira (treinador campeão da Copa do Mundo com a seleção Brasileira em 1994), "os sistemas de jogo não são a coisa mais importante, mas fazem a diferença. Sem o mínimo de organização não dá pra jogar futebol profissional".

As duas posições são: goleiro e os jogadores de linha. Mas, com o desenrolar da história desse esporte, foram criados vários tipos de posições, e consequentemente esquemas táticos, alguns mais ofensivos, outros mais defensivos

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pxhere.com

e com diferentes formas de se tornar equilibrado (atacar e defender com a mesma eficiência).

Ressalta-se, neste ponto, que a dimensão da tática no futebol não se restringe ao posicionamento dos jogadores no campo de jogo. Aspectos associados a estas referências espaciais situam-se no plano estratégico do jogo. Neste ponto, embora comumente associe-se o termo "esquemas táticos" a disposição dos jogadores no campo de jogo, sugere-se que o conceito de tática vá além desta mera questão espacial. Especificamente, a tática se apresenta como a solução para as tarefas-problema que emergem no jogo. Assim, recomenda-se o termo "plataforma de jogo" para referir-se a disposição espacial dos jogadores e o termo "tática" para referir-se as tomadas de decisão que ocorrem no jogo.

Os esquemas são tipicamente identificados por três números, que indicam o número de jogadores na defesa, meio-campo e ataque, respectivamente.

O primeiro esquema tático lógico foi o 4-2-4, quando se acreditava que o objetivo do futebol era marcar gols. Hoje em dia, o futebol se preocupa cada vez mais em não sofrer gols, por isso há muito tempo não se vê uma equipe jogando nesse esquema, que começou a perder espaço para o 3-4-3 e o 4-3-3, até que foi extinto pelos treinadores e especialistas. Atualmente, os esquemas táticos mais usados são o 4-4-2 e o 3-5-2. A FIFA reconhece apenas seis esquemas táticos (1-1-8; W.M; 4-2-4; 4-3-3; 4-4-2; 3-5-2). Os demais são considerados variações destes já existentes.

Vejamos alguns tipos de esquemas táticos:

- - Um dos mais curiosos foi o "Carrossel" holandês. Criado pelo técnico Rinus Michels, o esquema tinha como finalidade que cada jogador assumisse uma posição no campo aleatoriamente, ou seja, sem posição fixa, menos o goleiro, é claro, e é considerado a maior demonstração



de futebol total com todos atacando e defendendo. Na Copa do Mundo na Alemanha em 1974, a Holanda de Johan Cruiff mostrou ao mundo a grande inovação tática, porém perdeu a grande final por 2x1 para a Alemanha Ocidental.

- O 1-1-8 foi a primeira estratégia que apareceu no futebol, em 1863. A tática era formada por um homem de defesa, um meio-campista e uma linha com oito jogadores de frente.
- A partir de 1883, a formação adotada por praticamente todo mundo do futebol foi o 2-3-5, conhecida como "Pirâmide". Este esquema foi muito utilizado até a Copa de 1938.
- O esquema WM foi criado pelo treinador do Arsenal, Herbert Charpman, com a mudança da lei de impedimento no fim dos anos 20. O WM consistia em três defensores, sendo dois laterais e um zagueiro, dois volantes, dois meias armadores. Na frente, dois pontas e um centroavante. A colocação dos atletas lembrava um W e um M, por isso o nome da formação.
- O 3-3-3-1 foi inventado por El Loco Marcelo Bielsa na seleção chilena de 2010, foi uma das bases usadas por Guardiola no super Barcelona. A formação era com três defensores, sendo que os dois do lado podem sair pra jogar, um volante, dois meias abertos, uma linha de três meias-atacantes e um centroavante fixo.
- 3-4-3. Sua primeira aparição foi na Copa do Mundo de 1962. Na sua defesa existe um líbero que faz a cobertura das jogadas nos lados do meio-campo, um ala defensivo e um ponteiro. Além de três atacantes e um centroavante.
- O 3-5-2 é um esquema tático com três jogadores na defesa, cinco no meio-campo e dois jogadores no ataque. Este esquema surgiu na Europa, como opção menos de-

fensiva que o 4-4-2. Na defesa, foi adicionado um zagueiro e o último jogador da defesa é o líbero. Os laterais foram colocados mais a frente, e passaram a ser chamados de alas. O líbero tem importância fundamental neste esquema.

- O 4-3-3 foi popular no final da década de 1960 e início da década de 70, tendo sido usado pela Holanda na Copa de 1974. Este esquema mostrou-se mais eficiente nas equipes em que os jogadores de ataque, especialmente os que atuavam pelos flancos do campo, eram velozes, dinâmicos e capazes de ajudar na marcação.
- O 4-4-2 é o mais utilizado atualmente, começou a ser usado nos anos 70.
- O 4-1-4-1 é um moderno esquema utilizado pela seleção Brasileira a partir de 2016. Em 2015, os técnicos Tite e Guardiola, passaram a usar o esquema em seus clubes.

Vimos até aqui a importância das estratégias e planos de jogo dentro do futebol, para que as metas e as vitórias sejam alcançadas no final. Percebemos a importância de estar preparado estrategicamente antes de uma importante decisão, final de Copa do Mundo, por exemplo. O maior plano e a melhor estratégia que a história tem conhecimento foram pensados por Deus, antes mesmo da fundação do mundo, pra te dar uma oportunidade de salvação eterna! Você não está curioso pra descobrir e entender que plano magnífico foi esse...

1. Qual foi a estratégia do inimigo de Deus ? Gênesis 3:4,5

Então, a serpente disse à mulher: É certo que não morrereis. Porque Deus sabe que no dia em que dele comerdes se vos abrirão os olhos e, como Deus, sereis conhecedores do bem e do mal.

Satanás incorporado num animal (serpente não fala) utili-



zou da estratégia da mentira para fazer o ser humano acreditar que a palavra de Deus não tinha significado , e que eles podiam ser felizes desobedecendo a Deus . Satanás contou uma meia verdade , mas meias verdades são mentiras disfarçadas . Na verdade Adão e Eva não morreram fisicamente no ato que desobedeceram a Deus , mas perderam a vida eterna , ou seja morreram para a eternidade .

2. Qual foi a tática Divina para enfrentar este problema ?
Gênesis 3:9 - 13

E chamou o SENHOR Deus ao homem e lhe perguntou: Onde estás? Ele respondeu: Ouvi a tua voz no jardim, e, porque estava nu, tive medo, e me escondi. Perguntou-lhe Deus: Quem te fez saber que estavas nu? Comeste da árvore de que te ordenei que não comesses? Então, disse o homem: A mulher que me deste por esposa, ela me deu da árvore, e eu comi. Disse o SENHOR Deus à mulher: Que é isso que fizeste? Respondeu a mulher: A serpente me enganou, e eu comi.

Deus busca ao ser humano . Ele o chamou no jardim e o continua chamando até hoje . Ele está chamando você hoje através de este estudo bíblico para se entregar a ele .
Deus enfrenta o problema com um diálogo aberto com seus filhos . Sem gritar , sem recriminar , ele deseja saber porque eles deixaram de crer na sua palavra .

3. Qual foi a solução definitiva que Deus deu ? Gênesis 3: 15

Porei inimizade entre ti e a mulher, entre a tua descendência e o seu descendente. Este te ferirá a cabeça, e tu lhe ferirás o calcanhar.

Aqui está a maior profecia da Bíblia . A serpente que repre-



senta a satanás (apocalipse 12:9) feriria no calcanhar à semente da Mulher (que representa a Cristo) através de sua morte na cruz . Mulher em profecia simboliza a Igreja , Por tanto , a semente , o fruto principal da mulher que é Cristo , feriria na cabeça a satanás ao morrer e ressuscitar para salvar ao ser humano da condenação da morte . A culpa e a punição do pecado de Adão e Eva assim como de todos os seres humanos foram pagos por Cristo . Por isso ele pode salvar perfeitamente a todos os que se achegam a ele .

4. Qual é a estratégia de Satanás hoje ? I Pedro 5:8

Sede sóbrios e vigilantes. O diabo, vosso adversário, anda em derredor, como leão que ruge procurando alguém para devorar;

Satanás anda como um Leão buscando "devorar" os filhos de Deus . Ou seja lhes fazer mal , os afastar do caminho do céu .

5. O que nós podemos fazer para nos defender ? 1 Pedro 5:6 -8

Humilhai-vos, portanto, sob a poderosa mão de Deus, para que ele, em tempo oportuno, vos exalte, lançando sobre ele toda a vossa ansiedade, porque ele tem cuidado de vós. Sede sóbrios e vigilantes. O diabo, vosso adversário, anda em derredor, como leão que ruge procurando alguém para devorar;

Nos humilharmos diante de Deus
Confiar Nele (Salm 37:5)
Ser equilibrado
Estar sempre vigilante
Resistir ao mal





Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pxhere.com



Leitura recomendada:

Gênesis 3

Freepik



3. O maior jogo de todos os tempos e os melhores jogos da história das copas do mundo

SACRIFÍCIO DE CRISTO

A Primeira Guerra Mundial fez atrasar o desenvolvimento do futebol. A Segunda Guerra Mundial teve um efeito similar. Em 1946, a Grã-Bretanha, Irlanda, País de Gales e Escócia, que haviam se desfiliado da FIFA após a Primeira Guerra, voltaram ao organismo internacional. Este é o cenário para entendermos o contexto do maior jogo de todos os tempos.

10 de maio de 1947 é considerada uma data de vital importância para o ressurgimento da FIFA e do futebol mundial, graças a realização da partida amistosa entre a seleção do Reino Unido e uma seleção de jogadores europeus, o Resto da Europa XI, denominado "Jogo do Século". O jogo foi disputado em Hampden Park, Glasgow, Escócia, diante de 135.000 espectadores. O time britânico venceu o jogo

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pixnio.com

por 6 x 1, e a arrecadação da partida foi doada a FIFA para ajuda-la em sua refundação. A primeira edição da Copa do Mundo FIFA depois da Segunda Guerra Mundial ocorreu no Brasil em 1950.

Além desse jogo extremamente importante na história do futebol moderno, existiram outros que foram considerados inesquecíveis pelos acontecimentos durante as partidas, principalmente nas Copas do Mundo. Verdadeiras sagas que marcaram época e até hoje são lembradas.

Listaremos abaixo algumas dessas históricas partidas de futebol.

Podemos começar com a vitória do Brasil sobre a Suécia, por 5 x 2, no dia 29 de junho de 1958. Pelé, com apenas 17 anos, e Garrincha encantaram o mundo, após terem entrado no time no meio da competição. Contra a Suécia, que jogava em casa, no estádio Rasunda, o Brasil virou o placar e, com gols de Vavá (2), Pelé (2) e Zagallo, goleou e se tornou pela primeira vez campeão mundial.

Outro jogo marcante foi a derrota do Brasil para o Uruguai, em 16 de julho de 1950, no Maracanã. A partida ficou conhecida como "Maracanazzo", em razão do trauma que significou para o torcedor brasileiro. O Brasil, que jogava pelo empate, abriu o placar com Friaça, aos 2 minutos, mas o Uruguai fez dois, com Schiaffino, aos 21 e Ghiggia, aos 34, dando adeus ao sonho brasileiro de um título mundial.

No dia 15 de junho de 1974, na Copa da Alemanha, a Holanda encantou o mundo a partir da vitória por 2 x 0 sobre o Uruguai, na primeira fase da competição. A movimentação constante deu a equipe de Cruyff, o apelido de "Carrossel Holandês".

Vinte anos antes, a Hungria já havia apresentado um esquema semelhante. A velocidade era tão grande que, em 20 de junho de 1954, a Hungria fez 8 x 3 na forte Alemanha Ocidental. O jogo foi marcante, mas foi na primeira fase. Na grande final, os alemães, apesar de pressionados o tempo inteiro, venceram por 3 x 2, com gol anulado de Puskas.



Um dos jogos mais badalados da história foi a goleada do Brasil por 4 x 1 sobre a Itália, em 21 de junho de 1970, quando a seleção canarinho se sagrou campeã. O jogo começou equilibrado, com gols de Pelé e Boninsegna, mas, no segundo tempo, o Brasil deslanchou e fez três gols com Gérson, Jairzinho e Carlos Alberto Torres. "Eu pensei: Ele é feito de carne e osso como eu. Eu me enganei", disse o zagueiro Tarcísio Burnich sobre Pelé.

Na mesma Copa de 70, em 15 de junho, a semifinal Itália 4 x 3 Alemanha foi inesquecível. Um verdadeiro vai e vem, cheio de surpresas que terminou com vitória italiana na prorrogação.

Outro jogaço foi a final da Copa de 1986, Argentina 3 x 2 Alemanha Ocidental, em 29 de junho. A conquista coroou a atuação de Diego Maradona naquele Mundial. Além do título, Maradona foi responsável por outra façanha. A atuação do jogador fez com que ele fosse o primeiro da história a receber a nota 10 da exigente revista italiana Guerin Esportivo.

Brasil e Holanda também fizeram uma partida memorável na Copa do Mundo dos Estados Unidos, em 9 de julho de 1994. No segundo tempo o Brasil abriu 2 x 0. A Holanda empatou e aos 35, num tiro certeiro de falta, Branco, que substituía Leonardo, suspenso, fez o terceiro do Brasil, classificando a seleção para a semifinal. O Brasil sagrou-se tetracampeão Mundial, ao superar a Itália na disputa de pênaltis.

Em jogos entre seleções tradicionais, é difícil haver uma grande diferença de gols. A vitória por 4 x 0 da Alemanha sobre Argentina, em 3 de julho de 2010, pelas quartas de final da Copa da África do Sul, e a goleada histórica também da Alemanha sobre o Brasil por 7 x 1, em 8 de julho de 2014, pela semifinal, válida pela Copa do Mundo do Brasil, se diferem desta máxima. Este último feito, ficou conhecido como "Mineiraço", sendo considerado um dos resultados mais notáveis da história do futebol. Resultado que superou nega-



tivamente o número de gols marcados, na derrota de 6 x 0 para o Uruguai no Campeonato Sul-Americano de 1920. Todos esses foram jogos incríveis que marcaram a história e a lembrança de muitas pessoas ao redor do mundo. Porém, nada se compara a um momento verdadeiramente glorioso, que dividiu literalmente a história da humanidade em antes e depois dEle. Jesus, veio a este mundo de pecado, se fez carne e habitou entre nós. Sofreu as mesmas provações que sofremos no dia a dia. Não usurpou do seu poder, mesmo sendo Deus, o Criador. O pecado fez separação entre nós (criatura) e Deus (Criador). Jesus foi a peça chave para restaurar esta aliança que um dia foi rompida pela desobediência de um só homem, e por um só Homem, a graça nos foi dada, seu sangue foi derramado numa cruz para remissão dos pecados de TODO o mundo e o mais incrível de tudo isso é que não precisamos pagar por nada disso, só precisamos O aceitar como o Senhor de nossas vidas, mediante a fé. O salário do pecado é a morte, porém nossa dívida está paga pelo sangue do Cordeiro. Basta aceitarmos esse presente.

Curiosidades

- o recorde de gols de numa mesma Copa é do francês Fontaine com 13 gols marcados na Copa de 1958. Já o recorde geral da História de todas as Copas é do brasileiro Ronaldo com 15 gols.
- o Brasil é o único país que participou de todas as Copas do Mundo.
- o Brasil é o país com mais títulos conquistados: total de cinco.
- a Itália e Alemanha foram quatro vezes campeãs mundiais. A Argentina e Uruguai possuem dois títulos. Inglaterra e França possuem apenas um título cada.
- As Copas do Mundo da França (1998), Japão/ Coréia do

Sul (2002), Alemanha (2006), África do Sul (2010), Brasil (2014) e Rússia (2018), foram as únicas que tiveram a participação de 32 seleções.

- as maiores goleadas na história das Copas do Mundo de Futebol foram: Hungria 10 x 1 El Salvador (1982); Iugoslávia 9 x 0 Zaire (1974); Hungria 9 x 0 Coréia do Sul (1954); Alemanha 8 x 0 Arábia Saudita (2002); Suécia 8 x 0 Cuba (1938); Portugal 7 x 0 Coréia do Norte (2010); Polônia 7 x 0 Haiti (1974) e Alemanha 7 x 1 Brasil (2014).
- a maior goleada imposta pelo Brasil ocorreu no Maracanã, durante a Copa de 1950, no Brasil. No quadrangular final, o Brasil venceu a Suécia por 7 x 1.
- a maior goleada sofrida pelo Brasil em jogos da Copa ocorreu em 2014. A seleção brasileira perdeu para a Alemanha por 7 x 1.
- o Brasil possui o melhor desempenho na história das Copas do Mundo de futebol. Foram 20 Copas disputadas, ou seja, todas. Disputou 104 jogos com 71 vitórias, 16 empates e 17 derrotas.
- a partir da Copa do Mundo de Futebol de 2026, serão 48 seleções participantes. Durante o campeonato, serão realizados 80 jogos em 32 dias. (isso, se Jesus não voltar antes!).

1. **Qual foi a missão de Cristo ao vir à Terra?** I Pedro 2:24; Isaías 53:3 a 7

_____

_____

Carregando ele mesmo em seu corpo, sobre o madeiro, os nossos pecados, para que nós, mortos para os pecados, vivamos para a justiça; por suas chagas, fostes sarados. Era desprezado e o mais rejeitado entre os homens; homem de dores e que sabe o que é padecer; e, como um de quem os homens escondem o rosto, era desprezado, e dele não fizemos caso.Certamente, ele tomou



sobre si as nossas enfermidades e as nossas dores levou sobre si; e nós o reputávamos por aflito, ferido de Deus e oprimido. Mas ele foi traspassado pelas nossas transgressões e moído pelas nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e pelas suas pisaduras fomos sarados. Todos nós andávamos desgarrados como ovelhas; cada um se desviava pelo caminho, mas o SENHOR fez cair sobre ele a iniquidade de nós todos. Ele foi oprimido e humilhado, mas não abriu a boca; como cordeiro foi levado ao matadouro; e, como ovelha muda perante os seus tosquiadores, ele não abriu a boca.

2. O que motivou a Deus a se sacrificar por mim e por você? João 3:16

Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.

3. Qual a nossa parte na salvação? I João 5:10; Hebreus 5:9

Aquele que crê no Filho de Deus tem, em si, o testemunho. Aquele que não dá crédito a Deus o faz mentiroso, porque não crê no testemunho que Deus dá acerca do seu Filho.

E, tendo sido aperfeiçoado, tornou-se o Autor da salvação eterna para todos os que lhe obedecem.



Leitura recomendada:

Isaías 53

Freepik



4. Cartões e expulsos

ORIGEM DO MAL

Os cartões amarelo e vermelho são utilizados para indicar aos atletas uma determinada punição por sua conduta dentro do jogo. No futebol, o surgimento dessa regra trouxe mais estabilidade e organização para o árbitro exercer sua função. Antes disso, qualquer irregularidade de um atleta era penalizada apenas verbalmente, fato que geralmente causava inúmeras confusões. O árbitro avisava os atletas e anotava as advertências em sua caderneta.

Consta que na Copa do Mundo de 1966, na Inglaterra, numa partida válida pelas quartas de final do torneio, enfrentaram-se os anfitriões e os argentinos. Para o jogo foi designado o árbitro alemão Rudolf Kreitlin. Logo no início da partida três jogadores argentinos foram "advertidos" no estádio lotado de Wembley. Um deles, o capitão Rattín, pouco antes do final do primeiro tempo, não aceitando as marcações do árbitro, começou a gesticular acintosamente solicitando um intérprete para comunicar-se com o árbitro,

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

tanto o fez que o alemão acabou "interpretando" os gestos do jogador argentino como xingamentos e acabou lhe expulsando da partida. Rattín, inconformado, negou-se a sair de campo (fingia não entender sua expulsão) e após uma grande interrupção do jogo teve que ser "convidado" a se retirar do gramado da maneira mais desagradável possível (escoltado).

Mas como utilizar um gesto ou sinal que o mundo pudesse compreender facilmente. O chefe dos árbitros na Copa de 70, o inglês Keen Aston, ficou com o desafio de resolver o problema. Ao desembarcar na Cidade do México encontrou a solução. No seu deslocamento do aeroporto ao hotel, andando no táxi, viu o motorista reduzir a velocidade quando o semáforo ficou amarelo e parar quando acendeu o vermelho, cores com referência mundial: atenção e pare.

Na Copa do Mundo de 1970, no México, os cartões estrearam em grande estilo. Logo no jogo de abertura entre México e União Soviética, com 1 minuto de partida, o árbitro alemão Kurt Tschenscher advertiu com cartão amarelo o mexicano Gustavo Pena e os russos Givili Nodia e Gennadi Logofet durante uma discussão.

Já o cartão vermelho só foi apresentado na Copa do Mundo de 1974, na Alemanha, pelo árbitro turco Dogan Babacan, na partida entre a Alemanha Ocidental e Chile, ao jogador chileno Carlos Caszely.

Bom, posteriormente, os órgãos que organizam os campeonatos de futebol, perceberam que os jogadores insistiam em receber advertências e nada lhes acontecia. Aí os infratores persistentes começaram a ser punidos pelo "conjunto da obra".

As suspensões automáticas por cartões não fazem parte da regra do jogo e sim dos regulamentos específicos das competições que estão sendo disputadas. Nas competi-

ções sob a batuta da FIFA, normalmente 2 cartões amarelos em dois jogos diferentes, tiram o atleta da próxima partida.

Já na Inglaterra, os cartões amarelos são acumulados em todas as competições da temporada (administradas pela FA – Football Association). Então se soma os amarelos e uma série de 5 retira o atleta de um jogo; ao chegar a 10 amarelos, 2 jogos fora; a 15 cartões na temporada, 3 jogos e assim sucessivamente.

No Brasil funciona da seguinte forma: os cartões valem nas competições em que são aplicados. Uma série de 3 cartões amarelos em jogos diferentes dá a "suspensão automática" de uma partida. Um cartão vermelho tem a mesma pena (1 jogo automático), mas o atleta vai a julgamento podendo aumentar esta pena ou até mesmo ser absolvido (mas cumprirá a automática mesmo assim).

Por exemplo, um atleta entra "pendurado" com dois cartões amarelos em uma partida (recebidos anteriormente em outra competição). Durante o jogo ele recebe um cartão amarelo (o terceiro da série) então:

1. Caso a partida acabe assim, ele cumprirá a "suspensão automática" de 1 jogo e terá seus cartões "zerados" (começa a contar uma nova série);
2. Caso ele receba um segundo cartão amarelo na mesma partida (consequente cartão vermelho por duas advertências) ele sairá daquele jogo e cumprirá a suspensão automática pela expulsão de um jogo (vai a julgamento pela expulsão). Neste caso, o atleta segue "pendurado" com 2 amarelos já que o primeiro amarelo deste jogo "somou-se" ao segundo "transformando-se" em um vermelho.
3. Caso ele receba um cartão vermelho diretamente neste mesmo jogo em que recebeu um amarelo (por agredir a um adversário, por exemplo), ele cumprirá 2 jogos de



"suspensão automática", ou seja, um pelo terceiro amarelo da série e outro pelo vermelho. Este atleta, após cumprir dois jogos (e ser julgado), entra "zerado" e uma nova série de amarelos.

Lúcifer, em sua rebelião no Céu, acabou levando um cartão vermelho e uma suspensão eterna. E não foi só ele, arrastou consigo terça parte dos anjos que acreditaram em suas mentiras. Pela desobediência a Deus e a sua Lei, acabaram sendo expulsos de um lugar perfeito onde só existia harmonia. Estamos correndo esse mesmo risco ao não darmos ouvidos ao Senhor, que constantemente tem procurado por Suas ovelhas que estão em outros apriscos e tem incansavelmente batido a porta de nosso coração. Ele não vai arrombar essa porta, é necessário que abramos pra que o Senhor entre e ceie conosco. Ao contrário da suspensão eterna e da pena automática a ser cumprida devido ao cartão vermelho, temos a oportunidade de HOJE, aceitarmos um curso de reciclagem, a fim de nos tornamos moralmente aptos a fazer parte do time celestial. Tá esperando o quê...

1- Como começou o mal? Ezequiel 28:14, 15, 17; Isaías 14:13-14

Tu eras querubim da guarda ungido, e te estabeleci; permanecias no monte santo de Deus, no brilho das pedras andavas. Perfeito eras nos teus caminhos, desde o dia em que foste Elevou-se o teu coração por causa da tua formosura, corrompeste a tua sabedoria por causa do teu resplendor; lancei-te por terra, diante dos reis te pus, para que te contemplem.

Tu dizias no teu coração: Eu subirei ao céu; acima das estrelas de Deus exaltarei o meu trono e no monte da congregação me assentarei, nas extremidades do Norte; subirei acima das mais altas nuvens e serei semelhante ao Altíssimo.

2- Qual foi o resultado da origem do mal? Apocalipse 12:7-9



Houve peleja no céu. Miguel e os seus anjos pelejaram contra o dragão. Também pelejaram o dragão e seus anjos; todavia, não prevaleceram; nem mais se achou no céu o lugar deles. E foi expulso o grande dragão, a antiga serpente, que se chama diabo e Satanás, o sedutor de todo o mundo, sim, foi atirado para a terra, e, com ele, os seus anjos.

3- Qual recado Deus deu para os primeiros habitantes desta terra e o que eles fizeram? Gênesis 2:15-17; Gênesis 3:1-5

Tomou, pois, o SENHOR Deus ao homem e o colocou no jardim do Éden para o cultivar e o guardar. E o SENHOR Deus lhe deu esta ordem: De toda árvore do jardim comerás livremente, mas da árvore do conhecimento do bem e do mal não comerás; porque, no dia em que dela comeres, certamente morrerás.

Mas a serpente, mais sagaz que todos os animais selváticos que o SENHOR Deus tinha feito, disse à mulher: É assim que Deus disse: Não comereis de toda árvore do jardim? Respondeu-lhe a mulher: Do fruto das árvores do jardim podemos comer, mas do fruto da árvore que está no meio do jardim, disse Deus: Dele não comereis, nem tocareis nele, para que não morrais. Então, a serpente disse à mulher: É certo que não morrereis. Porque Deus sabe que no dia em que dele comerdes se vos abrirão os olhos e, como Deus, sereis conhecedores do bem e do mal.

4- Como Cristo nos garantiu a vitória contra o mal? Gênesis 3:15

Porei inimizade entre ti e a mulher, entre a tua descendência e o seu descendente. Este te ferirá a cabeça, e tu lhe ferirás o calcanhar.

5- O que devemos fazer para não sermos presas do pecado? Efésios 6:10-18; Apocalipse 12:11; Salmos 119:11



Quanto ao mais, sede fortalecidos no Senhor e na força do seu poder. Revesti-vos de toda a armadura de Deus, para poderdes ficar firmes contra as ciladas do diabo; porque a nossa luta não é contra o sangue e a carne, e sim contra os principados e potestades, contra os dominadores deste mundo tenebroso, contra as forças espirituais do mal, nas regiões celestes. Portanto, tomai toda a armadura de Deus, para que possais resistir no dia mau e, depois de terdes vencido tudo, permanecer inabaláveis. Estai, pois, firmes, cingindo-vos com a verdade e vestindo-vos da couraça da justiça. Calçai os pés com a preparação do evangelho da paz; embraçando sempre o escudo da fé, com o qual podereis apagar todos os dardos inflamados do Maligno. Tomai também o capacete da salvação e a espada do Espírito, que é a palavra de Deus; com toda oração e súplica, orando em todo tempo no Espírito e para isto vigiando com toda perseverança e súplica por todos os santos.

Eles, pois, o venceram por causa do sangue do Cordeiro e por causa da palavra do testemunho que deram e, mesmo em face da morte, não amaram a própria vida.

Guardo no coração as tuas palavras, para não pecar contra ti.



Leitura recomendada:

Apocalipse 20.

Freepik



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



Pexels

5. Regras do Futebol

OS DEZ MANDAMENTOS

O futebol possui 17 leis, todas estabelecidas pela "International Board". A "International Football Association Board" (IFAB) é o órgão que regulamenta as regras do futebol. A associação foi fundada no dia 6 de dezembro de 1883.

A primeira versão das Regras do Jogo trazia definições genéricas sobre o futebol. Delimitava o tamanho do campo, algumas infrações e as saídas de jogo. Pregos e placas de ferro estavam vetados das chuteiras. E as maiores diferenças para o esporte atual estavam no impedimento e no uso das mãos. Qualquer jogador do mesmo time a frente da linha bola estava impedido, o que tornava os passes em progressão impossíveis. Além disso, o goleiro não existia e qualquer jogador poderia agarrar a bola no alto – ganhando uma cobrança de tiro livre se fizesse isso.

Em 1863, foram escritas as primeiras regras do "Football Association". Foi nesse ano que Ebenezer Cobb Morley, secretário-geral da Federação Inglesa, escreveu o "FA Minute

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pxhere.com

Book", que é quase consensualmente o momento fundador do futebol moderno. Essa obra marca o momento em que o futebol e o rúgbi começaram a percorrer caminhos diferentes, a ponto de hoje serem duas modalidades completamente distintas.

Vamos resumir essas regras que fizeram o esporte ser único e simples:

- O campo de jogo: O campo deve ser retangular.
  - Comprimento: Mínimo 90m - Máximo 120m
  - Largura: Mínima 45m - Máxima 90m
- Bola de futebol: A bola deve ter de 68 a 70 cm de circunferência e pesar de 410 a 450g no início da partida. Aos jogadores, é proibido utilizar a bola com a mão, a não ser o goleiro, dentro do limite da grande área. A bola não pode ser trocada sem a autorização do árbitro.
- Número de jogadores: Duas equipes com 11 jogadores cada, sendo 10 na linha e um goleiro. Se uma das equipes tiver apenas 7 jogadores, a partida é adiada ou não é iniciada.
- Equipamentos de futebol: Os jogadores não poderão portar objetos que possam machucar o adversário ou a si. O jogador deve usar equipamentos básicos como a camisa, calções, meiões, chuteiras, caneleiras e as duas equipes devem ter um conjunto de equipamentos diferentes para que possam ser identificados em campo. Caso o jogador não esteja com todos os equipamentos corretos, o árbitro deverá orientá-lo a organizar o equipamento.
- Árbitro: Cada partida deve ter um árbitro, que deve ser a autoridade em campo e recebe auxílio de dois juízes de linhas, conhecidos como bandeirinhas. Ele realiza a vistoria do gramado, aplica as regras e soluciona lances duvidosos. Ele pode alterar sua decisão caso perceba que está incorreta.



- Duração da partida: O jogo dura oficialmente 90 minutos, com dois tempos de 45 minutos e um intervalo de 15 minutos. O tempo da partida pode ser prolongado caso ocorram substituições, lesão de jogadores, transporte de jogadores ou por algum motivo que interrompa a partida.
- Início e reinício de jogo: Há oito maneiras de interromper a partida e reiniciá-la. O jogo começa com um pontapé de partida e deverá ser reiniciado com esse pontapé caso ocorra um gol de uma equipe. Se a bola sair e um jogador tocá-la, é concedido um arremesso lateral ao outro time que reinicia o jogo. A terceira maneira é o tiro de meta e o jogo é reiniciado com o goleiro chutando a bola para o campo. Se a equipe adversária retorna para a defesa, sem um objetivo em si, o outro time ganha um escanteio e são obrigados a reiniciar o jogo do escanteio que a bola saiu. Ainda há a falta que paralisa o jogo, a lesão de um atleta e o impedimento.
- A bola em jogo ou fora dele: A bola estará fora de jogo quando ultrapassar completamente a linha lateral ou meta ou quando a partida for interrompida pelo árbitro. Ela está em jogo quando rebate nas traves, mas permanece no campo de jogo e quando bate nos assistentes e árbitro e não sai do interior do campo.
- Gol marcado: Ocorre quando a bola ultrapassa a linha de meta por baixo do travessão.
- Impedimento: é considerado impedimento o jogador que se encontra mais próximo da linha da meta contrária que a bola e o penúltimo adversário. Quando está em sua própria metade do campo, quando se encontra na mesma linha que os dois últimos adversários e na mesma linha que o penúltimo adversário, não é considerado impedimento.
- Faltas e condutas antidesportivas: é concedido pelo árbitro um tiro livre direto para o jogador que comete falta de



uma forma imprudente ou violenta. Agarrar um adversário, chutá-lo, empurrá-lo, tocar a bola com as mãos, dentre outras. Caso ocorra uma falta desportiva recorrente ou incitação à violência ao adversário, o jogador pode ser advertido com um cartão amarelo. As faltas passíveis de cartão vermelho são a conduta violenta do jogador, impedir um gol com a mão se você não for o goleiro, empregar linguagem ofensiva e receber o segundo cartão de advertência da partida.

- Pênalti: Penalidade máxima ocorrida pela falta feita por um jogador dentro de sua área. O gol é marcado diretamente, a bola é colocada no ponto penal e os demais jogadores permanecem fora da área penal.



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

Curiosidades

- Nos primórdios do futebol, os jogadores não tinham as posições definidas. Sendo assim, alguns se plantavam ao lado das balizas a fim de marcar o gol fazendo com que a partida ficasse sem emoção, ao mesmo tempo em que deixava um vazio no campo.
- Em 1865 as traves das balizas passaram a ter uma fita entre elas, para delimitar a altura das balizas. O protótipo do travessão foi instituído apenas dez anos depois.
- Em 1869 nasce o tiro de meta. Antes, a bola que saísse pela linha de fundo era do time que a pegasse primeiro, ganhando uma cobrança de falta.
- Em 1871 apenas um jogador passa a poder pegar as bolas com as mãos. Nasce o goleiro.
- Os goleiros só podem pegar a bola com as mãos no próprio campo. Os escanteios são introduzidos.
- Em 1891 as traves ganham redes.
- Em 1892, foram criados os acréscimos, depois que um goleiro chutou a bola para fora do campo, a fim de evitar a cobrança do pênalti. Quando a bola foi devolvida, o tempo já tinha acabado.
- Em 1895, os laterais passam a ser dos oponentes do time que tocou a bola por último. Antes, era de quem pegasse a bola primeiro.
- Em 1902 as áreas foram criadas.
- Em 1912 os goleiros têm suas ações com a mão delimitadas a própria área. Além disso, eles precisam vestir uniformes diferentes aos dos companheiros.
- Em 1924 os gols de escanteio são permitidos.
- Em 1939 os números na camisa se tornam obrigatórios.
- Em 1990, por questões de segurança, tornou-se obrigatório o uso de caneleiras.



- Em 1992 os goleiros são proibidos de agarrar bolas recuadas por seus companheiros com os pés.

Antes, o futebol praticado era bem diferente daquele de hoje em dia. Pra se ter uma ideia, os toques com as mãos eram permitidos – e por qualquer jogador em campo. Os goleiros não existiam. Nem o passe pra frente. As balizas sequer eram delimitadas em sua altura. E as Regras do Jogo não eram 17, como hoje, mas apenas 13. – o impedimento, o árbitro, o tempo e o pênalti foram introduzidos somente nos anos seguintes. Porém, por mais que tenham mudado – e atualizado – as regras, a essência do jogo pouco mudou. E por isso continua sendo o esporte mais praticado em todo o mundo.

Cada regra do futebol tem sua importância e deve ser observada, respeitada. Antes das leis do futebol, das leis civis, das leis do trânsito, etc., uma Lei Moral, dividida em Dez Mandamentos, foi escrita pelo dedo de Deus em duas tábuas de pedra, para que, assim como no futebol, onde as regras serviram para organizar e tornar melhor o esporte, assim também a "Lei de Amor" criada pelo Senhor, servisse para melhorar nossa vida, nos orientar quanto a organização da sociedade, ser útil para nos dizer o que é certo e o que é errado, além de servir como uma cerca para nos proteger. Tudo isso com o único objetivo de tornar nossa vida melhor e mais feliz nesse mundo contaminado pelo pecado, porque o Senhor nos ama. Ela é tão importante para nós, que foi a única parte da Bíblia que não foi inspirada e confiada a homens a escreverem. Ele mesmo, com Seu dedo gravou e incumbiu o profeta Moisés de repassar ao povo Seus ensinamentos e assim por todas as gerações. Os mandamentos são dez, é a expressão do caráter de Deus. Se procurarmos obedecê-Lo e com diligência os observar, com certeza teremos uma vida mais segura por aqui. Ao contrário das regras do futebol que sofreram mudanças significativas desde que foram criadas as primeiras, os Dez

Mandamentos de Deus são eternos e perfeitos, porque Sua palavra é imutável e não tem sombra de variação... Quando amamos alguém, procuramos fazer sua vontade. Não porque somos obrigados, mas porque simplesmente amamos. Se um treinador orienta seus jogadores, ele espera que suas ordens sejam cumpridas, respeitando sua autoridade. Esse tipo de relação que Deus quer manter comigo e com você. Obediência e respeito. A essência da Lei continua sendo a mesma: o amor. Pense nisso.

1. **Quem escreveu os Dez Mandamentos e para quem foi entregue?**

_____

E, tendo acabado de falar com ele no monte Sinai, deu a Moisés as duas tábuas do Testemunho, tábuas de pedra, escritas pelo dedo de Deus. Êxodo 31:18

2. **Quais são os Dez Mandamentos da Lei de Deus?**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____



1. ***Não terás outros deuses diante de mim.***

2. ***Não farás para ti imagem de escultura,*** *nem semelhança alguma do que há em cima nos céus, nem embaixo na terra, nem nas águas debaixo da terra.* ***Não as adorarás, nem lhes darás culto;*** *porque eu sou o SENHOR, teu Deus, Deus zeloso, que visito a iniquidade dos pais nos filhos até à terceira e quarta geração daqueles que me aborrecem e faço misericórdia até mil gerações daqueles que me amam e guardam os meus mandamentos.*

3. ***Não tomarás o nome do SENHOR, teu Deus, em vão****, porque o SENHOR não terá por inocente o que tomar o seu nome em vão.*

4. ***Lembra-te do dia de sábado, para o santificar.*** *Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro; porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou; por isso, o SENHOR abençoou o dia de sábado e o santificou.*

5. ***Honra teu pai e tua mãe,*** *para que se prolonguem os teus dias na terra que o SENHOR, teu Deus, te dá.*

6. ***Não matarás.***

7. ***Não adulterarás.***

8. ***Não furtarás.***

9. ***Não dirás falso testemunho*** *contra o teu próximo.*

10. ***Não cobiçarás*** *a casa do teu próximo. Não cobiçarás a mulher do teu próximo, nem o seu servo, nem a sua serva, nem o seu boi, nem o seu jumento, nem coisa alguma que pertença ao teu próximo.* Êxodo 20:3-17



3. Quem deve guardar os Dez Mandamentos?

Se me amais, guardareis os meus mandamentos. João 15:10

Vós sois meus amigos, se fazeis o que eu vos mando. João 14:15



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



Leitura recomendada:

Salmo 119

Freepik



6 concentração e repouso

SÁBADO

A concentração, também chamada de Regime de Concentração, na linguagem do futebol, é uma espécie de regime de clausura a que são submetidos os atletas antes dos jogos. Ela tem como premissa, na teoria, o descanso e a alimentação regrada dos atletas para um melhor rendimento dos jogadores.

A concentração das equipes de futebol tem as seguintes finalidades:

- permitir o mais completo repouso;
- manter o atleta afastado do convívio dos familiares e amigos, para evitar que acidentes ou influências o perturbem;
- proporcionar alimentação adequada e assistência médica preventiva.

Normalmente os atletas se reúnem 1 ou 2 dias antes dos jogos, num local mais reservado (que pode ser a sede do

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

clube ou um hotel), onde é feita uma preparação intensiva para jogos importantes ou campeonatos. Esta preparação é feita através de palestras técnicas e motivadoras, treinos táticos, reuniões, acompanhamento médico, psicológico de todos os profissionais envolvidos diretamente com o grupo. Evitam-se, contudo, contatos íntimos com familiares ou qualquer outro que possa interferir emocionalmente no desempenho do atleta.

Há, porém, uma discordância entre alguns técnicos e dirigentes de clubes espalhados pelo mundo, com relação a concentração, apesar de que essa prática é comum em quase todos os times de futebol.

Alguns profissionais passaram a entender que psicologicamente, é melhor para um atleta passar a noite em casa, com a família, do que enfurnados em um hotel. Além disso, com o fim da concentração, o clube teria menos gastos. Segundo uma pesquisa, abolir as concentrações pré-jogo representaria uma economia de até R$ 1 milhão anual aos cofres dos clubes brasileiros. Está aí uma boa fórmula para algumas polêmicas no futebol.

Na década de 1970, o futebol europeu passou a abolir a concentração, a partir dos clubes ingleses. A medida se estendeu, gradualmente, para todo o continente. Concentração na véspera, só em decisões de campeonato ou nas fases finais da Liga dos Campeões. Por considerarem que a concentração mais prejudica do que ajuda, ela foi mantida em viagens, afinal, o time não vai jogar em casa e o grupo tem que viajar junto.

Porém, o senso comum de que na Europa a concentração é coisa do passado não é real. Para os europeus, ainda prevalece a noção de que a rotina, o calendário e a exigência física do jogo tornam necessários alguns cuidados. O que cresce é o hábito de tornar a concentração um local de trabalho. Seja para recuperação, fisioterapia ou para reuniões táticas.

No Brasil, em 1980, a Democracia Corintiana tentou extinguir a concentração. Os jogadores se reuniam no dia dos jogos para irem ao estádio. Porém, por falta de responsabilidade e profissionalismo da maioria dos jogadores brasileiros, esta moda não pegou por aqui.

De acordo com técnicos e dirigentes, os grandes entraves para o veto definitivo às concentrações no futebol brasileiro são o comportamento do jogador fora do ambiente de trabalho e o constante patrulhamento dos torcedores.

É muito comum ouvir notícias de atletas que fugiram dessas concentrações. As vésperas da Copa de 1986, por exemplo, o lateral Leandro e o atacante Renato Gaúcho fugiram e só voltaram de madrugada para a Toca da Raposa, concentração da Seleção de Telê Santana. Por conta disso, Renato foi cortado, e Leandro renunciou a sua vaga.

Existem 3 tipos de concentração diferentes:

- MÉTODO TRADICIONAL: semelhantes aos do Brasil, como adotados no Paris Saint-Germain, por exemplo. O time, mesmo nos jogos em casa, se concentra no hotel desde as vésperas dos jogos.
- MODELO ULTRALIBERAL: Adotado por Luis Enrique no Barcelona, onde os jogadores chegam ao Camp Nou cerca de duas horas antes dos jogos.
- MÉTODO FLEXÍVEL: é o meio-termo entre as duas anteriores. A concentração acontece apenas em jogos mais importantes. Este tipo de regime prega que o jogador deve se preparar mentalmente e taticamente para o jogo, prevalecendo, portanto, o conceito de que concentração é momento de trabalho.

Há ainda um quarto tipo, que prega que os solteiros devem se concentrar antes dos atletas casados, uma vez que solteiros têm uma maior possibilidade de cair na tentação de aproveitar a noite.



Existe até uma lei, número 6.354/76 e dispõe: "o atleta será obrigado a concentrar-se, se convier ao empregador, por prazo não superior a 3 (três) dias por semana, desde que esteja programada qualquer competição amistosa ou oficial, e ficar a disposição do empregado quando da realização de competição fora da localidade onde tenha sua sede."

Assim como existe uma lei específica que determina a concentração e de certa forma o repouso, bem como o senso comum entre os profissionais do futebol de que é necessária a concentração para uma melhor alimentação e descanso, principalmente nos jogos mais importantes e decisivos, existe também, entre os Dez Mandamentos de Deus, um em especial que nos presenteia com um período de 24 horas de descanso, adoração e comunhão especial com o Criador. Tudo isso para termos um melhor desempenho espiritual. No quarto mandamento da Lei de Deus, é onde Ele também assume a autoria de todas as coisas. Ao contrário do regime de concentração, que traz algumas polêmicas e opiniões divergentes quanto ao custo-benefício desse método de clausura, de certa forma obrigando os atletas a esse regime, o quarto Mandamento da Lei de Deus, é uma das maiores expressões de amor e de liberdade do Criador para com a criatura. Ele se preocupou com nossa integridade física e espiritual, sendo conhecedor de nosso corpo (muito mais do que qualquer fisiologista ou preparador físico) e de nossa mente, afinal foi Ele mesmo que criou, percebeu que não respeitaríamos essa máquina perfeita. Pensou então em criar uma lei, porque só assim entenderíamos a importância de não só "pararmos" no sétimo dia, como também o reconhecer como nosso Criador e Salvador. Aproveite este presente e desfrute de uma relação especial com o Senhor a cada sábado.

1. O que Deus diz sobre o trabalho em demasia e qual a Sua promessa para os Seus amados?

Se o SENHOR não edificar a casa, em vão trabalham os que a edificam; se o SENHOR não guardar a cidade, em vão vigia a sentinela. Salmo 127:1 a 4

Porque Deus dá sabedoria, conhecimento e prazer ao homem que lhe agrada; mas ao pecador dá trabalho, para que ele ajunte e amontoe, a fim de dar àquele que agrada a Deus. Também isto é vaidade e correr atrás do vento. Eclesiastes 2:26

2. Quem instituiu um descanso semanal e qual o dia escolhido?

E, havendo Deus terminado no dia sétimo a sua obra, que fizera, descansou nesse dia de toda a sua obra que tinha feito. E abençoou Deus o dia sétimo e o santificou; porque nele descansou de toda a obra que, como Criador, fizera. Gênesis 2: 2 a 3

Lembra-te do dia de sábado, para o santificar. Seis dias trabalharás e farás toda a tua obra. Mas o sétimo dia é o sábado do SENHOR, teu Deus; não farás nenhum trabalho, nem tu, nem o teu filho, nem a tua filha, nem o teu servo, nem a tua serva, nem o teu animal, nem o forasteiro das tuas portas para dentro; porque, em seis dias, fez o SENHOR os céus e a terra, o mar e tudo o que neles há e, ao sétimo dia, descansou; por isso, o SENHOR abençoou o dia de sábado e o santificou. Êxodo 20;8 a 11

3. É necessário guardar o mandamento do sábado ou isso foi abolido quando Jesus veio?

Não penseis que vim revogar a Lei ou os Profetas; não vim para revogar, vim para cumprir. Porque em verdade vos digo: até que

o céu e a terra passem, nem um i ou um til jamais passará da Lei, até que tudo se cumpra. Aquele, pois, que violar um destes mandamentos, posto que dos menores, e assim ensinar aos homens, será considerado mínimo no reino dos céus; aquele, porém, que os observar e ensinar, esse será considerado grande no reino dos céus. **Mateus 5:17 a 19**

Pois qualquer que guarda toda a lei, mas tropeça em um só ponto, se torna culpado de todos. **Tiago 2:10**



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



Leitura recomendada:

Mateus 12:1 a 12

Freepik



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pxhere.com



7. A alimentação de um atleta

OS 8 REMÉDIOS NATURAIS

A alimentação do atleta é muito importante para favorecer o melhor desempenho esportivo e evitar carências nutricionais. Com uma alimentação equilibrada, podem-se melhorar os depósitos de energia, reduzir as doenças, reduzir o cansaço, aumentar o tempo de atividade do atleta, recuperar os músculos depois do treino e melhorar a saúde em geral.

Por isso a dieta, deve ser equilibrada, ter qualidade, variedade e moderação. Por isso, é importante conhecer os alimentos para saber em que eles podem ajudar ou prejudicar no desempenho esportivo.

Vamos entender como funciona cada tipo de alimento:

- CARBOIDRATOS

São considerados nutrientes energéticos, pois têm

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

como função o fornecimento de energia necessária para o corpo realizar atividades como: andar, trabalhar, estudar, correr, jogar futebol e outras. São encontrados em alimentos como: pães, massas (sem molhos gordurosos), arroz, batata, frutas, aipim, cereais, etc.

Proteínas:

São considerados nutrientes construtores, pois constroem e reparam músculos, tecidos, células, produzem anticorpos (para combater doenças e infecções), enzimas e hormônios (que regulam funções do corpo). Suas fontes são: carnes, ovos, leite e derivados, feijão, ervilha, lentilha, grão de bico, nozes, castanha, etc.

Gorduras:

Também fornecem grande quantidade de energia, mas suas principais funções são: auxiliar na absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), fornecer saciedade ao organismo, produzir hormônios, proteger e isolar órgãos e tecidos.

Existem dois tipos de gorduras: as saturadas, que são encontradas em produtos de origem animal (carnes, manteiga, creme de leite, requeijão) ou de origem vegetal sólidos (gordura vegetal hidrogenada, presente por exemplo, em sorvetes, bolachas recheadas, bolos, salgadinhos, batata frita, pipocas – esta faz mal a saúde e deve ser evitada); e as insaturadas, que são mais saudáveis e são encontradas na forma líquida como os óleos de canola, soja, oliva, de milho e girassol.

Atenção: possuem absorção demorada e devem ser consumidos com moderação, para não prejudicar o desempenho do jogador.

Vitaminas e minerais:

São os elementos reguladores, importantes por participarem do funcionamento intestinal, digestão, circulação sanguínea e sistema imunológico (sistema de defesa do organismo contra doenças). São necessárias para o crescimento normal e manutenção da vida.

As vitaminas e minerais são obtidos através da ingestão diária de uma variedade de frutas, verduras e legumes. Se o atleta tiver problemas com a ingestão de frutas e verduras, terá problemas com o aporte adequado de vitaminas e minerais. O ideal é selecionar no mínimo 3 cores diferentes de salada (ex: laranja-cenoura, vermelho-tomate, verde--alface).

Água:

A água, juntamente com o oxigênio, é o constituinte mais importante para a manutenção da vida. Portanto, a quantidade de água perdida através da urina, fezes, suor e ar respirado deve ser reposta para manter a saúde e a eficiência do organismo na digestão, absorção, circulação e excreção. Recomendação para atletas: 10 a 12 copos ou mais por dia.

Antes do treino:

As grandes refeições (almoço e janta) devem ser realizadas até 4 horas antes do treino, para que se possa fazer total digestão. Esta refeição deve ser rica em carboidratos (arroz, macarrão, aipim, batata, farinha, legumes, etc.), com pouca proteína (carnes magras, preferindo frango ou peixe, feijão, soja, ervilha, lentilha, etc.) ou com muito pouco ou sem gordura (óleo de soja, azeite, azeitona, creme de leite, maionese, etc.)



As pequenas refeições (lanches) devem ser realizadas entre 2 e 1 hora antes do treino ou jogo. Este lanche deve ser rico em carboidratos (com pães, biscoitos, frutas, sucos, carnes, etc.) e sem gordura. A água também deve ser consumida durante o período que antecede o treino ou a partida.

Durante o treino/jogo:

Para os jogadores terem sucesso em campo, a hidratação deve ser feita periodicamente durante a partida. Podem ser usadas bebidas isotônicas e principalmente água.



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

Depois do treino/jogo:

Logo após o treino (ou partida), os estoques de carboidratos devem ser repostos, para que a energia perdida seja recuperada. Os minerais e as vitaminas também precisam ser consumidos, pois previnem lesões, reduzem a fadiga do pós-treino e melhoram o sistema imunológico; para isto, frutas e suco de frutas são ótimas opções.

A ingestão de proteína, neste momento, também é importante, pois é o nutriente responsável pela reestruturação da massa muscular que pode ficar comprometida durante o treinamento ou jogo intenso.

Ótimas opções de proteínas são: pães, iogurtes, carnes magras, leite, queijos magros (ricota, queijo branco, minas), ovos, feijão, lentilha, ervilha, grão de bico, etc. E para finalizar, mais uma vez, a água não pode faltar.

Segue uma lista com 8 alimentos que, pelo seu perfil nutritivo, podem fazer toda diferença no bom funcionamento do organismo e na performance de qualquer atleta:

- Batata doce
- Ovo
- Abacate
- Aveia
- Iogurte e requeijão
- Quinoa
- Frutos secos
- Banana

Assim como esses 8 alimentos que ajudam a melhorar o desempenho de um atleta, existem também os 8 remédios naturais que confirmam os vários conselhos de Deus, através da Bíblia, para que cuidemos de nosso corpo como o "templo do Espírito Santo", e como todo lugar habitável, precisa estar bem cuidado, organizado e agradável. Agora,

listaremos os 8 remédios naturais disponíveis a todos, presentes de Deus.

1. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: envolve dois aspectos: evitar alimentos que prejudiquem o organismo e usar com moderação os alimentos que são benéficos com destaque para a alimentação vegetariana rica em fibras e nutrientes encontrados nos alimentos integrais.

2. INGESTÃO REGULAR DE ÁGUA: a água é essencial para transportar alimentos, oxigênio e sais minerais, além de estar presente naquilo que se elimina como suor e lágrimas, no plasma sanguíneo, nas articulações, nos sistemas respiratório, digestivo e nervoso, na urina e na pele.

3. RESPIRAÇÃO DE AR PURO: é fundamental buscar lugares onde haja ventilação em que o ar puro possa ser respirado.

4. EXPOSIÇÃO À LUZ SOLAR: uma das principais orientações é que as casas tenham locais de iluminação solar. Às vezes, é necessário remover cortinas, abrir as janelas, suspender persianas para que os raios de sol entrem nos ambientes.

5. PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO: as atividades físicas devem ser feitas diariamente, pelo menos 30 minutos a cada dia. Há, também, pesquisas recentes que falam que três sessões de 10 minutos proporcionam os mesmos benefícios que uma sessão de meia hora.

6. FAÇA REPOUSO: além de dormir o número de horas correto diariamente, é importante reservar um dia da semana para um processo de restauração das relações sociais e familiares, descanso das atividades física e mentais cotidianas e maior conexão espiritual com Deus.



7. EXERÇA A TEMPERANÇA: temperança envolve mais do que a abstinência de certos tipos de drogas lícitas ou ilícitas, mas o uso dos remédios naturais de Deus, além de uma vida equilibrada no trabalho, no lazer e nas relações pessoais.

8. CONFIE EM DEUS: é imprescindível para uma saúde integral de qualidade e vivência de uma religião prática e não apenas a fé nominal. Confiar em Deus é muito mais do que saber que Ele existe, mas ter um relacionamento de amor com Ele.

Vimos também que existem alimentos bons e ruins para o nosso organismo. Muitos estudos científicos nos revelam hoje, quais os alimentos nos ajudam ou quais nos prejudicam. Na Bíblia, porém, descobriremos a melhor dieta para o ser humano e quais tipos de alimentos devemos ingerir para termos uma melhor saúde e evitar ao máximo as doenças. Vamos ao nosso manual de instruções, a Bíblia!

Curiosidades

- - os atletas de alto rendimento consomem entre 3000 a 4000 calorias por dia.
- na Seleção Brasileira de Futebol, a nutricionista responsável pela alimentação dos atletas, pede para os mesmos se pesarem antes e depois de cada partida, e para cada quilo perdido é oferecido um litro e meio de água.
- os jogadores da Seleção Brasileira são orientados a comerem seis refeições por dia.
- um estudo da University College of London sugere que o recomendado é consumir ao menos sete porções de frutas e vegetais por dia para se proteger contra diversas doenças e reduzir o risco de morte.
- durante a preparação para a Copa do Mundo, a comissão

técnica proporciona aos jogadores alguns dias livres para que possam passear e encontrar seus familiares. Nestes momentos os craques podem fugir da rotina da concentração e alimentação controlada, mas sem exageros.

- para manter a saúde dos craques da Seleção Brasileira, os alimentos preparados recebem uma atenção especial na forma em que são preparados, tendo cuidado com a gordura em excesso, priorizando os assados, grelhados e cozidos. Evitando assim, as frituras e o excesso de sódio.

1. Qual a dieta original proposta por Deus? Gênesis 1:29

E disse Deus ainda: Eis que vos tenho dado todas as ervas que dão semente e se acham na superfície de toda a terra e todas as árvores em que há fruto que dê semente; isso vos será para mantimento.

2. Que ajustes Deus fez a esta dieta e por quê? Gênesis 3:18, 9:3-4

Ela produzirá também cardos e abrolhos, e tu comerás a erva do campo.

Tudo o que se move e vive ser-vos-á para alimento; como vos dei a erva verde, tudo vos dou agora. Carne, porém, com sua vida, isto é, com seu sangue, não comereis

3. Mesmo diante da necessidade do uso da carne, que tipos de animais Deus proibiu como alimento? Levítico 11:1-22

Falou o SENHOR a Moisés e a Arão, dizendo-lhes: Dizei aos filhos de Israel: São estes os animais que comereis de todos os quadrú-



pedes que há sobre a terra: todo o que tem unhas fendidas, e o casco se divide em dois, e rumina, entre os animais, esse comereis. Destes, porém, não comereis: dos que ruminam ou dos que têm unhas fendidas: o camelo, que rumina, mas não tem unhas fendidas; este vos será imundo; o arganaz, porque rumina, mas não tem as unhas fendidas; este vos será imundo; a lebre, porque rumina, mas não tem as unhas fendidas; esta vos será imunda. Também o porco, porque tem unhas fendidas e o casco dividido, mas não rumina; este vos será imundo; da sua carne não comereis, nem tocareis no seu cadáver. Estes vos serão imundos. De todos os animais que há nas águas comereis os seguintes: todo o que tem barbatanas e escamas, nos mares e nos rios; esses comereis. Porém todo o que não tem barbatanas nem escamas, nos mares e nos rios, todos os que enxameiam as águas e todo ser vivente que há nas águas, estes serão para vós outros abominação. Ser-vos-ão, pois, por abominação; da sua carne não comereis e abominareis o seu cadáver. Todo o que nas águas não tem barbatanas ou escamas será para vós outros abominação. Das aves, estas abominareis; não se comerão, serão abominação: a águia, o quebrantosso e a águia marinha; o milhano e o falcão, segundo a sua espécie, o milhano e o falcão, segundo a sua espécie, todo corvo, segundo a sua espécie, o avestruz, a coruja, a gaivota, o gavião, segundo a sua espécie, o mocho, o corvo marinho, a íbis, a gralha, o pelicano, o abutre, a cegonha, a garça, segundo a sua espécie, a poupa e o morcego. Todo inseto que voa, que anda sobre quatro pés será para vós outros abominação. Mas de todo inseto que voa, que anda sobre quatro pés, cujas pernas traseiras são mais compridas, para saltar com elas sobre a terra, estes comereis. Deles, comereis estes: a locusta, segundo a sua espécie, o gafanhoto devorador, segundo a sua espécie, o grilo, segundo a sua espécie, e o gafanhoto, segundo a sua espécie. Mas todos os outros insetos que voam, que têm quatro pés serão para vós outros abominação.

4. Qual recomendação temos as sobre bebidas alcoólicas?

Provérbios 23:29-32; Oséias 4:11; Habacuque 2:15; 1 Coríntios 6:10

Para quem são os ais? Para quem, os pesares? Para quem, as rixas?

Para quem, as queixas? Para quem, as feridas sem causa? E para quem, os olhos vermelhos? Para os que se demoram em beber vinho, para os que andam buscando bebida misturada. Não olhes para o vinho, quando se mostra vermelho, quando resplandece no copo e se escoa suavemente. Pois ao cabo morderá como a cobra e picará como o basilisco.

A sensualidade, o vinho e o mosto tiram o entendimento.

Ai daquele que dá de beber ao seu companheiro, misturando à bebida o seu furor, e que o embebeda para lhe contemplar as vergonhas!

Nem ladrões, nem avarentos, nem bêbados, nem maldizentes, nem roubadores herdarão o reino de Deus.



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



Pexels

8. Posições no campo de jogo e a estrutura por trás dos atletas

(comissão técnica, dirigentes, empresários e funcionários)

DONS ESPIRITUAIS



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

As posições no futebol designam os jogadores a realizar uma determinada função no campo, buscando explorar as suas principais características, normalmente associadas ao esquema tático utilizado, podendo se dividir em 4 posições básicas: goleiro, zagueiros, meio-campo e ataque.

- GOLEIRO: O goleiro é o único jogador em campo que pode tocar a bola com as mãos e agarrá-la, desde que esteja dentro dos limites da "grande área". O seu objetivo é evitar os gols adversários (em alguns países, muitos são extremamente insultados durante a partida justamente

por isso). Geralmente recebem a camisa 1 e o reserva a número 12. Deles são exigidos reflexos apurados e grande flexibilidade. É uma posição de extrema confiança da equipe, afinal, se a bola passar pelo goleiro não há mais nenhum jogador atrás para ajudá-lo, salvo raras exceções. Normalmente é o primeiro a entrar em campo e o último a sair durante os trabalhos diários. Isso porque, cada vez mais os treinamentos específicos para os goleiros, são cada vez mais intensos e dinâmicos, por isso a necessidade de irem um pouco antes ao campo.

A defesa é a linha imediatamente a seguir ao goleiro e tem 3 sub-posições.

- ZAGUEIRO: Os zagueiros ocupam a região da grande área defensiva. Grande parte dos zagueiros costumam ser altos, o que lhes permite cabecear as bolas alçadas contra a área. Contudo, zagueiros de baixa estatura e com boa técnica são frequentemente vistos em atuação. Nesta posição, costuma-se ver jogadores com grande força e resistência em detrimento das técnicas de drible, típicas de jogadores mais ofensivos, já que sua função é primariamente a de bloquear e desconstruir jogadas próximas a grande área. Alguns bons cabeceadores se arriscam nas jogadas de bolas paradas ofensivas e acabam marcando gols importantes.

- LATERAIS (ESQUERDOS/DIREITOS): Os laterais são os jogadores que, como o próprio nome indica, atuam pelas laterais do campo assim estabelecendo a ligação entre a defesa, meio-campo e ataque. Eles usam geralmente as camisas 2 e 6. São jogadores de grande velocidade e resistência, pois têm a missão de apoiar o ataque por uma das faixas laterais em todo o campo, além de realizarem cruzamentos e até mesmo finalizações na área adversá-

ria. Também têm a função de defender os avanços adversários pelos lados.

- - LÍBERO: O líbero normalmente joga atrás da linha dos zagueiros. Sem a posse da bola, jogo como zagueiro e sua principal função é defender. Quando o time recupera a bola, tem a liberdade para sair para o jogo, tendo como principal função auxiliar na armação das jogadas. Exemplos de grandes líberos: Franz Beckenbauer, Franco Baresi e Matthias Sammer.

A seguir a linha defensiva, temos o setor intermediário onde jogam os meios-campos divididos em 4/5 sub-posições.

- VOLANTES: A posição do volante tem a missão de fazer a ligação entre a defesa e o ataque, é inserido ora no grupo defensivo, ora no meio-campo, já que faz a "ponte" entre ambos, participando ativamente em ambos os papéis. É responsável pela marcação dos meias-de-ligação do adversário, anulando as jogadas ofensivas contra sua equipe. No Brasil, existe o primeiro e o segundo volante. O primeiro dá mais o "combate" logo a frente dos zagueiros. O segundo também marca forte e geralmente tem mais qualidade pra sair jogando e auxiliando na saída de bola. Em algumas equipes, o segundo volante chega ao ataque para finalizar, como homem surpresa.
- ALAS (DIREITO/ESQUERDO): Os alas nada mais são do que os laterais transportados para o meio-campo sendo, portanto mais livre para atacar.
- MEIA-DE-LIGAÇÃO (MEIA-ARMADOR): O meia-armador ou meia-de-ligação são considerados os jogadores mais importantes de uma equipe, já que são responsáveis pela criação dos lances ofensivos das equipes. Geralmente recebem a camisa 10, mas devido à numeração fixa em alguns países, essa prática vem se dissipando. Têm como

características gerais o passe, a habilidade com a bola, capacidade de driblar e em alguns casos, um bom chute a distância. Exemplos: Rivellino, Gérson, Zico e Zenon.

- MEIA-ATACANTE: Estão numa posição intermediária entre o meio-campo e o ataque. Ao contrário dos armadores, cuja função principal é a criação, o meia-atacante se divide entre a criação e o ataque com mais efetividade, pois atuam mais próximos dos atacantes.

No ataque encontramos 3 sub-posições:

- PONTA: É o atacante que se movimenta mais, normalmente pelas beiradas do campo. Por jogar mais aberto, tem a função de puxar a marcação e de buscar o jogo no meio-campo. Há o ponta direita e o esquerda. Exemplos: Sócrates, Eder e Garrincha.
- SEGUNDO ATACANTE: São os atacantes que tipicamente manipulam e finalizam a jogada. Eles se movem pelo gramado buscando possibilidades de penetrar a defesa. Tem como características a velocidade, o domínio de bola, o drible, o passe, a finalização e também o cruzamento. Na maioria dos casos, são raros os atletas que dominam todos esses aspectos.
- CENTROAVANTE: O centroavante é o jogador que recebe a função de finalizar as jogadas, isto é, marcar os gols. Este jogador geralmente não se movimenta muito, ficando muitas vezes isolados no ataque. Suas características são o chute, cabeceio, e a colocação dentro da área. Geralmente é o camisa 9.

O futebol não é somente o que vimos dentro de campo. O que acontece entre as quatro linhas na verdade, é só o resultado de um trabalho árduo de muitos profissionais envolvidos nesse esporte apaixonante. São pessoas que dedicam seus dons e talentos em prol de um objetivo maior e comum. Vitórias e conquistas fazem com que o esforço geral seja recompensado.



Sendo assim, vamos entender o que está por trás do sucesso de uma equipe e de seus jogadores.

Começamos pela estrutura física. O Centro de Treinamentos é a alma de um clube profissional de futebol. É lá que todos os jogadores e todos os integrantes de uma equipe têm privacidade para trabalhar e buscar os melhores resultados. Nesse ambiente podemos conhecer a estrutura por trás dos jogadores.

Desde a entrada, há o porteiro que se dedica em sua função. Sem ele, a chegada ao clube já seria difícil. Imagine todo dia o atleta tendo que sair de seu veículo ou mesmo a pé, tendo o trabalho de abrir e fechar um portão... Os seguranças também têm função importante ao manterem a ordem do recinto.

Chegando à cozinha, onde as profissionais preparam o "combustível" dos atletas e funcionários todos os dias, com criatividade e talento, percebemos que sem elas, seria impossível trabalhar. Afinal, "saco vazio não para em pé".

No vestiário para início dos treinos, os atletas precisam de um ambiente limpo e agradável para trocar suas roupas pelo material de trabalho, além de um bom banho após. Para que isso aconteça, pessoas precisam trabalhar para manter tudo limpo, organizado e cheiroso. E para que esse material (uniformes, caneleiras, chuteiras, tênis, luvas, bermudas térmicas, agasalhos, sungas, chinelos, etc.) esteja em perfeitas condições de uso, há o pessoal da lavanderia (que deixa tudo limpo e cheiroso) e os roupeiros que fazem um belo trabalho cuidando e separando os materiais de cada atleta.

Antes de ir ao campo, os jogadores passam na academia onde encontram profissionais de educação física prontos para auxiliá-los nos exercícios de musculação. Já no campo, aquela grama verdinha e bem cortada precisou de alguém para cortá-la e adubá-la, além da pintura das



linhas que demarcam o gramado. Os garrafões com água e isotônico também estão à disposição, já que em pouco tempo todos precisam de hidratação. Essa é a função do massagista, que vai além do que sugere o nome. Alguns os chamam de mordomos, os que cuidam da água e afins. A nutricionista também acompanha de perto ao suplementar ainda a beira do campo os atletas que necessitam.

Durante o treinamento, existe o treinador, que comanda os treinamentos técnicos e táticos, junto a ele o auxiliar técnico, o preparador físico que alonga e aquece os jogadores e monitora a parte física de cada atleta (em algumas equipes há também o auxiliar de preparação física) e o preparador de goleiros que executa o trabalho específico dos goleiros.

Paralelo ao trabalho de campo existe o departamento médico com médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, fisiologistas, dentistas, psicólogos, etc. Todos a disposição dos atletas para que se recuperem logo em caso de lesões ou dores.

Nos bastidores, trabalham as pessoas que fazem tudo isso acontecer. Secretárias, supervisores, gerentes de futebol, diretores de futebol, analistas de desempenho, marqueteiros, motoristas, serventes gerais, contadores, advogados, conselheiros, vice-presidentes e presidentes. Cada um usando seus dons e talentos. Toda essa estrutura para que a bola chegue ao gol adversário e que ela não entre por acaso.

Segundo a Bíblia, existem alguns dons dados por Deus (Espírito Santo), que são concedidos para a edificação da Igreja, nesse caso, sendo benéfico a todos os que aceitam a Cristo como seu único Deus. Ao contrário do que muitos acham os dons não foram dados para satisfação ou engrandecimento pessoal, mas para benefício de todos, principalmente aos que estão mais próximos de nós. Assim como

no futebol onde os profissionais envolvidos usam seus melhores talentos e dons para a edificação e crescimento do clube em que trabalham, assim também o devem usá-los em prol do bem estar das famílias e das pessoas próximas, reconhecendo que todo verdadeiro dom provém do Senhor. Os dons divinos não foram dados por acaso... Vamos a Bíblia!

1. **Com o que são comparados os diferentes tipos de dons?**

Porque assim como num só corpo temos muitos membros, mas nem todos os membros têm a mesma função, assim também nós, conquanto muitos, somos um só corpo em Cristo e membros uns dos outros, tendo, porém, diferentes dons segundo a graça que nos foi dada: se profecia, seja segundo a proporção da fé. Romanos 12:4-6

Porque, assim como o corpo é um e tem muitos membros, e todos os membros, sendo muitos, constituem um só corpo, assim também com respeito a Cristo. I Coríntios 12:12

2. **Quais são alguns dos dons que Deus concede aos Seus seguidores?**

A uns estabeleceu Deus na igreja, primeiramente, apóstolos; em segundo lugar, profetas; em terceiro lugar, mestres; depois, operadores de milagres; depois, dons de curar, socorros, governos, variedades de línguas. Porventura, são todos apóstolos? Ou, todos profetas? São todos mestres? Ou, operadores de milagres? Têm todos dons de curar? Falam todos em outras línguas? Interpretam-nas todos? I Coríntios 12:28-30

Tendo, porém, diferentes dons segundo a graça que nos foi dada: se profecia, seja segundo a proporção da fé; se ministério, dediquemo-nos ao ministério; ou o que ensina esmere-se no fazê-lo;



ou o que exorta faça-o com dedicação; o que contribui, com liberalidade; o que preside, com diligência; quem exerce misericórdia, com alegria. Romanos 12:6-8

3. Qual é o maior de todos os dons?

_____

Agora, pois, permanecem a fé, a esperança e o amor, estes três; porém o maior destes é o amor. I Coríntios 13:13



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



Freepik

Leitura recomendada:

I Coríntios 13



9.Formas de ganho de um jogador de futebol

(ra- ta-tá)

DÍZIMO

No futebol, há muitas formas de ganhos financeiros. São remunerações mensais ou anuais, dependendo do tipo de contrato, que ajudam a engordar a bolada que os craques ganham pelo espetáculo dentro dos campos. Na verdade, esse tipo de recompensa é privilégio de uma seleta classe de futebolistas. Para a maioria absoluta dos jogadores, a única fonte de renda é a boa e velha carteira assinada. Mais de 90% dos atletas ganham no máximo 3 mil reais mensais e recebem só pelo registro da carteira. Apenas 3%, aqueles que levam mais de 50 mil por mês, é que costumam ganhar de outras formas. Para os jogadores que estão em evidência em grandes clubes de futebol, a principal maneira de reforçar o orçamento é através do direito de uso de imagem, que é um acordo financeiro que permite a utili-

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

zação da figura do jogador em acordos publicitários feitos pelo time. O clube realmente explora a imagem do atleta e precisa pagar por isso.

Outra remuneração que alguns jogadores pedem aos clubes são as chamadas "luvas", é um valor adicional que costuma ser pago no ato da assinatura do contrato. Há também outra possibilidade de ganho. Os jogadores consagrados ainda podem fechar milionários contratos pessoais de publicidade com grandes empresas e "engordar" o faturamento anual. Podemos citar como exemplos os jogadores Neymar, Messi e Cristiano Ronaldo, que no futebol são os que mais ganham com esse tipo de receita.

A terceira alternativa de renda, o popular "bicho", é aquele prêmio extra que o time dá aos atletas quando a equipe consegue um bom desempenho. Alguns pagam por cada vitória e outros clubes por objetivos alcançados em cada competição. Quanto maior e mais importante o campeonato, maior a premiação oferecida a cada jogador. Dependendo do contrato de cada atleta, há valores pagos por cada gol feito, por cada assistência que resultou em gol, por número de jogos sem sofrer gols (no caso dos goleiros) e por metas cumpridas com o grupo. Nesse contexto de premiações por objetivos conquistados, há uma peculiaridade quase que filantrópica, na forma em que os atletas da maioria dos clubes, ajudam outros atletas, comissão técnica e funcionários das agremiações. Nos casos em que os clubes pagam o "bicho" por jogo (em alguns casos são oferecidos valores até pelo empate, geralmente quando o jogo é fora de casa), cada atleta que entra em campo ganha um valor. O atleta que está na partida, mas não entra em campo por opção do treinador, recebe 50% do valor dos que entraram em campo, que são os 11 titulares mais os 3 que saem do banco de reservas. Normalmente 21 atletas são relacionados para um jogo, num elenco que em média há 35 jogadores, alguns nem sequer participam do jogo. Foi

criado então, um sistema para beneficiar também os atletas que trabalham forte no dia a dia e não são convocados ao jogo e os funcionários que contribuem diretamente para o bom funcionamento de todo o clube. Assim, os jogadores que participaram do jogo e ganharam o "bicho", separam na mesma hora 10% do valor total recebido, para juntar e dividir igualmente para todos os outros. Essa divisão é chamada entre os jogadores de "ra-ta-tá". É uma forma criada para recompensar o esforço de cada um que não entra em campo, literalmente.

Essa prática tem que ver com a forma didática de altruísmo ensinada há uns 6 mil anos atrás, através da Bíblia. Nela aprendemos que tudo o que somos e temos pertencem ao Criador e que Ele é quem nos permite todas as coisas. Então, em reconhecimento pela dádiva de sermos Seus mordomos, Seus administradores de tudo o que há na Terra, devolvemos assim, 10% de tudo aquilo que ganhamos. Inclusive nossos dons e talentos também devem ser colocados à disposição do Senhor. Nas Escrituras Sagradas aprendemos como retribuir a Deus de forma sistemática, por tantas bênçãos que Ele nos concede, desde o ar que respiramos as bênçãos materiais, físicas e intelectuais. Vamos lá entender como tudo isso funciona e a forma de devolução que Deus se agrada, afinal, Ele não precisa do nosso dinheiro.

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



Curiosidades

- CARTEIRA ASSINADA: Quase todos os clubes pagam salários com registro e recolhimento de tributos, como manda o figurino. Para a grande maioria dos jogadores brasileiros, a carteira assinada é a única fonte de renda. Craques milionários, no entanto, costumam procurar formas de driblar a mordida de 27,5% do Imposto de Renda em seus salários.
- DIREITO DE IMAGEM: É um contrato que permite a exploração da imagem do jogador, tanto nas partidas transmitidas pela televisão quanto pelas campanhas publicitárias do time. Mas na verdade, essa forma de pagamento é usada para recolher menos impostos trabalhistas, em um acordo assinado entre duas empresas: o clube e uma que representa o atleta. Em certos casos, jogadores e clubes economizam 15% em tributos.
- "BICHO": É um incentivo pago quando um time vai bem. O comum era o "bicho" por cada vitória, mas hoje o mais comum são os acordos por metas: paga-se se o time chegar a final do torneio, por exemplo.
- LUVAS: É um valor oferecido ao craque para assinar o contrato. Pode ser pago de uma só vez ou em parcelas mensais. Geralmente, jogadores que ganham acima de R$20 mil reais por mês costumam pedir luvas para ingressar em outra equipe.

. **Quanto Deus nos pede de nossa renda para o sustento de Sua obra?** Levítico 27:30; Provérbios 3:9; Números 18:21

Também todas as dízimas da terra, tanto dos cereais do campo como dos frutos das árvores, são do SENHOR; santas são ao SENHOR.



Honra ao SENHOR com os teus bens e com as primícias de toda a tua renda.

Aos filhos de Levi dei todos os dízimos em Israel por herança, pelo serviço que prestam, serviço da tenda da congregação.

2. A igreja do Novo Testamento também utilizava este método? 1 Coríntios 9:11-14; Mateus 23:23

Se nós vos semeamos as coisas espirituais, será muito recolhermos de vós bens materiais? Se outros participam desse direito sobre vós, não o temos nós em maior medida? Entretanto, não usamos desse direito; antes, suportamos tudo, para não criarmos qualquer obstáculo ao evangelho de Cristo. Não sabeis vós que os que prestam serviços sagrados do próprio templo se alimentam? E quem serve ao altar do altar tira o seu sustento? Assim ordenou também o Senhor aos que pregam o evangelho que vivam do evangelho;

Ai de vós, escribas e fariseus, hipócritas, porque dais o dízimo da hortelã, do endro e do cominho e tendes negligenciado os preceitos mais importantes da Lei: a justiça, a misericórdia e a fé; devíeis, porém, fazer estas coisas, sem omitir aquelas

Note que Cristo diz que deviam fazer estas coisas (juízo, misericórdia e fé) sem deixar de praticar "aquelas", isto é, devolver o dízimo até das pequenas coisas.

Note que Cristo diz que deviam fazer estas coisas (juízo, misericórdia e fé) sem deixar de praticar "aquelas", isto é, devolver o dízimo até das pequenas coisas.

3. Em que fundamento Deus me pede uma parte de minha renda? Salmo 24:1; Ageu 2:8; Deuteronômio 8:18



Ao SENHOR pertence a terra e tudo o que nela se contém, o mundo e os que nele habitam.

Minha é a prata, meu é o ouro, diz o SENHOR dos Exércitos.

Antes, te lembrarás do SENHOR, teu Deus, porque é ele o que te dá força para adquirires riquezas; para confirmar a sua aliança, que, sob juramento, prometeu a teus pais, como hoje se vê.



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



Freepik

Leitura recomendada:

Malaquias 3:6-12 e 2 Coríntios 9



10. Lesões, fraturas e tratamentos

MORTE DE CRISTO

A prática de esportes encontra-se, atualmente, difundida por todo o planeta, tendo os benefícios associados à atividade física para todas as faixas etárias. A participação regular em esportes está associada a uma melhor qualidade de vida e redução do risco de várias doenças, contribuindo para uma melhora da participação social e desempenho físico dos praticantes. No entanto, os efeitos benéficos da prática de esportes devem ser equilibrados com as lesões, que são até certo ponto, inevitáveis.

O futebol é sem dúvidas, o esporte mais popular do mundo. Esta modalidade conta atualmente em todo o mundo com cerca de 200.000 atletas profissionais e 240 milhões de jogadores amadores dos quais aproximadamente 80% são do sexo masculino.

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

O futebol tem regras, regulamentos e um estilo de jogo que é diferente de qualquer outro esporte. As características do futebol imprimem uma demanda significativa nas habilidades físicas e técnicas de cada atleta. Consequentemente muitos dos padrões de lesões e problemas médicos são únicos.

O risco de lesão no futebol é elevado. Estudos mostraram que o risco de lesões é 1000 vezes maior em jogadores profissionais de futebol quando comparados a trabalhadores da indústria. Como esporte, o futebol tem sofrido muitas mudanças nos últimos anos, principalmente em função das exigências físicas cada vez maiores, o que obriga os atletas a trabalharem perto do limite máximo, com maior predisposição as lesões.

A incidência de lesões no futebol é estimada em aproximadamente 10 a 15 lesões para cada 1000 horas de prática esportiva. No entanto, esta estatística varia bastante dependendo da definição de lesão. A incidência das lesões relacionadas ao futebol varia bastante quando avaliadas as diversas atividades e grupos de praticantes. Sendo que mulheres, por exemplo, apresentam maior incidência de ruptura do Ligamento Cruzado Anterior (LCA) quando comparadas com homens. Estudos também sugerem uma maior incidência de lesões em atletas profissionais quando comparados com praticantes amadores.

No futebol as lesões mais comuns acometem os membros inferiores (70-80%) sendo que a maioria envolvem as articulações do joelho, tornozelo e a musculatura da coxa. A maior parte dessas lesões ocorre nos jogos e quando realizada uma estimativa conclui-se que cada jogador apresentará, em média, uma lesão relacionada ao futebol por ano.

Os tipos mais comuns do esporte são entorses, estiramentos e contusões. A maioria das lesões é de origem



traumática, sendo que aproximadamente 20% são atribuídas a jogadas faltosas ocorridas durante o jogo. As lesões reincidentes são bastante frequentes e representam 20 a 25% de todas as lesões.

Os atletas mais acometidos são os meio-campistas e atacantes, com os goleiros sendo os menos afetados por lesões no futebol. Apesar de frequentes, as lesões no futebol são, em geral, leves, permitindo em sua grande maioria o retorno ao esporte em até uma semana.

As lesões dos membros superiores são menos comuns que as dos membros inferiores. As lesões dos membros superiores envolvem, predominantemente, os goleiros.

Cabeça

As lesões envolvendo a cabeça são, sem dúvida, as mais preocupantes existentes no esporte. A concussão é o tipo de lesão mais comum entre as lesões de cabeça. Estas podem ocorrer através de trauma da cabeça contra a bola, solo, trave ou contato com outro atleta. Quando se trata de futebol profissional masculino, um estudo mostrou que 89% dos atletas relataram algum tipo de trauma na cabeça durante a prática esportiva e 54% destes possuíam história prévia de concussão. A utilização de protetores bucais pode reduzir o risco de lesões dentárias, particularmente em goleiros.

Ombro

As lesões do ombro são infrequentes e geralmente é resultado de colisão com o solo ou outro atleta. Nos goleiros essas lesões são frequentes, sendo que muitos destes acabam necessitando de tratamento cirúrgico para correção.



Membros inferiores

As lesões nos membros inferiores são as mesmas frequentes no futebol. As lesões musculares são as mais comuns e são responsáveis por aproximadamente 40% de todas as lesões no futebol. Estas são classificadas de acordo com a gravidade em:

- Leve ou grau I: menos de 5% das fibras acometidas. Não há perda de função.
- Moderada ou grau II: 5 a 50% das fibras acometidas.
- Grave ou grau III: mais de 50% das fibras acometidas. Paciente com perda funcional.

O tratamento e o tempo de afastamento dos atletas variam de acordo com o grau e característica da lesão. A grande maioria dessas lesões não é cirúrgica.

Joelho

As lesões agudas dos joelhos geralmente são resultantes de movimentos rotacionais da articulação com o pé preso no solo. Estas lesões podem envolver estruturas como ligamentos (Ligamento Cruzado Anterior, Ligamento Colateral Medial, etc.), cartilagem e meniscos. Após a lesão, edema, derrame articular, dor e falseio na articulação são alguns dos sintomas. Após exame clínico minucioso, a cirurgia é programada. O tempo de afastamento do futebol varia de acordo com a estrutura lesada, podendo chegar de 6 a 9 meses para retorno ao esporte.

Fraturas de tíbia não são incomuns no futebol. Geralmente ocorrem após um trauma direto sobre o membro. O uso de caneleiras protetoras é obrigatório e é útil na prevenção destas fraturas.



Tornozelo

A entorse de tornozelo é a lesão mais frequente em jogadores de futebol. A lesão geralmente ocorre com inversão do tornozelo e lesão dos ligamentos. A gravidade da lesão depende do número de ligamentos envolvidos e do grau de comprometimento dos mesmos. Outras lesões também podem ocorrer nos tornozelos como tendinites, fraturas, rupturas do tendão calcâneo, etc.

E porque as lesões dos jogadores profissionais curam mais rápido...

Tratamento intensivo, com equipamentos de ponta e maior conhecimento científico garantem a volta "acelerada" aos gramados. Jogadores de futebol quando lesionados voltam aos gramados em um intervalo de tempo 50% mais rápido do que a maior parte das pessoas. Deve-se, principalmente, a uma grande evolução na ciência da reabilitação. Uma lesão muscular que levaria em média dois a três meses para ser tratada normalmente, no caso de um atleta de alto rendimento, o retorno às atividades acontece num espaço muito mais curto de tempo.

Uma fisioterapia comum não tem espaço no mundo da bola profissional. O tratamento convencional consiste em 30 a 40 minutos por dia, a cada duas vezes na semana, enquanto que no futebol profissional o tratamento intensivo é realizado duas ou três vezes por dia.

As lesões musculares que são mais comuns podem ser recuperadas numa velocidade muito maior com esse tratamento especial. Hoje, os procedimentos de imagem apontam com precisão a extensão da lesão, a profundidade, a natureza, tudo para que o tratamento fisioterápico seja melhor direcionado. A fisioterapia é a parte mais importante da recuperação. Existem muitos aparelhos modernos que ajudam no processo de recuperação.

Há pouco mais de 2000 anos atrás, um homem viveu neste planeta. Ele dividiu a História em antes e depois dele. Foi condenado sendo inocente, sofreu muitas lesões, foi cuspido, caçoado, açoitado, recebeu uma coroa de espinhos, foi cravado e pendurado numa cruz de madeira. Ele resistiu a esse tormento por aproximadamente seis horas. Como ovelha muda foi abatida. O nome dele era Jesus Cristo. O Pai o enviou numa missão de resgate. Seu único filho. Como Onisciente que é, sabia o que Seu filho passaria e mesmo assim autorizou essa missão suicida, que consistia em vir a este mundo de pecado, resgatar todas as pessoas de todas as épocas dos enganos de satanás, e derramar Seu precioso e divino sangue para remissão dos meus e dos seus pecados. Ele veio nos oferecer algo que não se compra e nem se encontra em nenhuma prateleira: a vida eterna. Fomos criados para a eternidade e perdemos esse benefício quando Adão e Eva desobedeceram a Deus e caíram na primeira mentira contada neste planeta. Após a queda do ser humano, imediatamente entrou em ação o plano da redenção e Jesus, mesmo sendo Deus, se ofereceu para vir nos salvar. Todo o plano foi perfeitamente executado e cumprido, segundo estava escrito. Bem diferente da rápida recuperação das lesões dos jogadores profissionais de futebol, que contam com várias técnicas e aparelhos fisioterápicos, Jesus Cristo, o Justo, aquele que é a própria vida, não se contentou em apenas recuperar lesões, curar leprosos, dar vistas aos cegos, fazer andar os coxos, estancar hemorragias somente por um toque em Suas vestes... O que Ele fez foi muito maior do que tudo isso. Após três dias numa tumba, Ele ressuscitou! Venceu a morte e nos devolveu o direito de uma vida eterna. Basta aceitarmos o Seu sacrifício e a Sua missão cumprida. Hoje, não resista ao Seu chamado. Aceite-O.



Curiosidades

- CRAVOS: Tinham de 13 a 18 centímetros de comprimento por 1 centímetro de diâmetro.
- FERIDAS: O chicote romano (flagrum) tinha pedaços de ossos ou de metal nas pontas de suas três tiras, o que chegava a arrancar pedaços de pele e ferir órgãos internos de Jesus.
- MÃOS: Perfurações no antebraço ou nas palmas.
- SOFRIMENTO ESPIRITUAL E EMOCIONAL: Maior do que as dores físicas de Cristo foi Sua agonia espiritual. Um com o Pai desde a eternidade sofreu seu completo afastamento. Jesus foi misteriosamente feito "maldição" em nosso lugar, levando sobre Si os pecados de todos.
- ROUPAS: Provavelmente Jesus foi exposto completamente nu perante a multidão.
- PÉS: Foram pregados juntos ou separados. Os cravos e o peso do corpo castigavam os sensíveis nervos plantares.
- VIA DOLOROSA: Calcula-se que o trajeto que Cristo carregou a parte horizontal da cruz, com cerca de 30 quilos, foi entre 900 e 1500 metros, até o Calvário. Em parte desse trajeto, a cruz foi levada por Simão, cireneu.
- COROA: Provavelmente feita do espinheiro de Jerusalém, foi fixada e batida repetidamente na cabeça de Cristo, ferindo o nervo trigêmeo, causando uma dor que nem morfina é capaz de amenizar.
- LANÇA: Quando a morte na cruz precisava ser adiantada, dava-se um golpe de misericórdia, chamado "crucifragium", quebrando-se a tíbia. Mas isso não foi preciso, pois Jesus morreu antes. Para assegurarem Sua morte, Ele foi ferido na lateral do corpo com uma lança.



- TEMPO NA CRUZ: Os crucificados permaneciam vivos de 18 horas a alguns dias. Jesus ficou na cruz entre as 9 horas e as 15 horas. Seus ferimentos e o sofrimento espiritual foram determinantes para Sua morte rápida.

1. **Qual é o resultado do pecado e o que Jesus oferece gratuitamente em troca?** Romanos 6:23

Porque o salário do pecado é a morte, mas o dom gratuito de Deus é a vida eterna em Cristo Jesus, nosso Senhor

2. **como Jesus conquistou o direito de nos oferecer a vida eterna?** Galátas 6:13; I Pedro 2:24; Apocalipse 1:17-18

Cristo nos resgatou da maldição da lei, fazendo-se ele próprio maldição em nosso lugar (porque está escrito: Maldito todo aquele que for pendurado em madeiro).

carregando ele mesmo em seu corpo, sobre o madeiro, os nossos pecados, para que nós, mortos para os pecados, vivamos para a justiça; por suas chagas, fostes sarados.

Quando o vi, caí a seus pés como morto. Porém ele pôs sobre mim a mão direita, dizendo: Não temas; eu sou o primeiro e o último e aquele que vive; estive morto, mas eis que estou vivo pelos séculos dos séculos e tenho as chaves da morte e do inferno.

3 **O que é necessário para receber a vida eterna?** João 3:16; João 11:25, 26

Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna.

Disse-lhe Jesus: Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que morra, viverá; e todo o que vive e crê em mim não morrerá, eternamente. Crês isto?





11. O dia em que o futebol "morreu"

ESTADO DOS MORTOS

A derrota do Brasil para a Itália na Copa do Mundo de 1982 ficou conhecida como a "Tragédia do Sarriá", para muitos que acompanharam a partida, foi o fim de uma era. A Seleção Brasileira de 1982 foi considerada uma das melhores da história. A equipe era formada por Waldir Peres, Leandro, Oscar, Falcão, Luisinho, Júnior, Sócrates, Toninho Cerezo, Serginho, Zico, Éder, Paulo Isidoro, Edevaldo, Juninho, Edinho, Pedrinho, Batista, Renato e Roberto. O treinador era o Telê Santana. Mesmo com esse "dream team" canarinho, a derrota por 3 a 2 diante dos italianos não pôde ser evitada. Os 44 mil pagantes tiveram a sorte de presenciar um dos maiores espetáculos da história das Copas do Mundo.

O palco da partida era a Arena do Sarriá, extinta casa do clube catalão Espanyol, localizada em Barcelona. O estádio

Criado por Freepik / Imagem meramente ilustrativa.

estava lotado, todos esperando mais um show de Seleção Brasileira. Era uma equipe que buscava o resultado, mas buscava jogando bem. Não era apenas a qualidade dos jogadores que impressionava. A equipe combinou o estilo criativo das seleções anteriores com a preparação física e os ensinamentos táticos do futebol de então. Exibia um jogo moderno, com troca de posições e dinamismo, favorecido pelo brilho dos craques.

O fracasso da seleção diante da Itália naquele fatídico 5 de julho foi muito além da mera eliminação. Para muitos, o trauma provocado por aquela partida remodelou a própria escola brasileira da bola. Depois do "Maracanazzo" de 1950, quando o primeiro título brasileiro escapou dentro de casa, a chamada Tragédia do Sarriá é indiscutivelmente a derrota mais indigesta da história da nossa seleção (os 7x1 para os alemães na Copa de 2014 poderiam entrar nessa briga...). Por isso, que para muitos, esse foi o dia em que o futebol bonito de ser ver, técnico e objetivo, "morreu". A melhor explicação para a Tragédia do Sarriá talvez esteja em um dos cartazes vistos na saída do estádio, em clima de velório: "Valeu Brasil, nem sempre ganha o melhor".

Descobrimos um dia em que o futebol "morreu", obviamente de maneira fictícia. Porém, existe um tipo de morte literal, em que todos nós, seres vivos, estamos sujeitos, inclusive os jogadores de futebol em exercício de sua profissão. As mortes súbitas acontecem na mesma frequência que indivíduos comuns e sedentários. Para isso, basta o atleta ter predisposição ou doença crônica. Calcula-se que no Brasil, a cada ano, cerca de 160 mil pessoas sejam vítimas de mortes fulminantes. A definição de morte súbita é bem clara. É aquela totalmente inesperada e muitas vezes inexplicável, de uma pessoa aparentemente sadia, isto é, sem doença diagnosticada até aquele momento. Sempre que ocorrem mortes de atletas, consideramos um verdadeiro paradoxo. Após um símbolo de força e saúde vir a



óbito subitamente e não em decorrência de uma fatalidade como um fenômeno da natureza, por exemplo, teorias surgem para tentar explicar essa morte. É bom lembrar, porém, que algumas características do dia-a-dia dos atletas são agravantes. A hipertermia, ou seja, o aquecimento excessivo do corpo, especialmente em dias de calor e alta umidade do ar, é um deles. Outro fator é o possível uso de anabolizantes, pois o usuário tende a ter um aumento no nível de colesterol, o que compromete as funções cardíacas. Por falar nisso, ao contrário do que se pensa, essas mortes repentinas não são sempre relacionadas ao coração. Também podem acontecer óbitos fulminantes ligados a problemas pulmonares ou neurológicos. Para evitar novas tragédias, os médicos recomendam, além dos exames preventivos que são obrigatórios nos clubes de futebol profissional, que os estádios passem a contar com mais recursos, como aparelhos adequados para ressuscitação.

Abaixo listaremos apenas alguns jogadores que faleceram em campo:

- 26 de junho de 2003: O volante camaronês Marc-Vivien Foé, morreu aos 28 anos em Lyon, na França, ao sofrer uma ruptura de aneurisma enquanto disputava uma partida da Copa das Confederações contra a Colômbia. De acordo com a autópsia, ele tinha má formação cardíaca.
- 25 de janeiro de 2004: O atacante húngaro Miklos Feher, do Benfica, morreu aos 24 anos após desmaiar no gramado durante uma partida contra o Vitória de Guimarães. Segundo a autópsia, sofria de má formação cardíaca.
- 27 de outubro de 2004: O zagueiro brasileiro Serginho, do São Caetano, morreu aos 30 anos após desabar no gramado durante uma partida contra o São Paulo. Sua morte gerou polêmica no Brasil, já que sua autópsia revelou que seu coração já tinha problemas e pesava 600 gramas, o dobro do normal.

- 25 de junho de 2005: O volante Hugo Cunha, do União Leiria, morreu aos 28 anos. Vítima de parada cardíaca.
- 28 de agosto de 2007: O zagueiro espanhol Antonio Puerta morreu aos 22 anos no hospital após ter sofrido várias paradas cardíacas durante uma partida do Campeonato Espanhol.
- 29 de dezembro de 2007: Phil O´Donnel, volante do Motherwell, morreu aos 35 anos no hospital após ter desabado em campo durante uma partida pelo Campeonato Escocês.
- 8 de agosto de 2009: O zagueiro espanhol Dani Jarque, capitão do Espanyol, morreu aos 26 anos após sofrer um infarto fulminante enquanto estava concentrado com sua equipe na Itália.
- 4 de março de 2018: O caso mais recente, o capitão da Fiorentina, Davide Astori, foi encontrado morto na concentração. O jogador teria sofrido um ataque cardíaco.



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

O que muitas pessoas acham estranho é o fato de esses atletas profissionais serem monitorados de perto e a maioria não apresentar sinais de alerta. Isso demonstra nossa fragilidade humana.

A morte está sempre próxima, independente de idade, posição ou condição econômica. Não importam as tentativas de vesti-las em roupagem aceitável, a morte continua sendo nosso definitivo e, por enquanto, invencível inimigo. A despeito das flores e dos discursos, a morte é feia e espreita a experiência de todos. Além de ser repulsiva, e estar por toda parte como se fosse onipresente, ela também é incompreensível.

Em diferentes tempos e lugares, a morte e o que dela resulta têm sido explicados de diversas maneiras. No entanto, o único lugar que encontramos resposta clara para o problema da morte é nas Escrituras. Vista da perspectiva bíblica, a morte, por mais horrenda que possa parecer, perde sua força sobre a existência humana.



A propagação do pecado e da morte em todo o mundo fez da morte uma experiência humana presente e comum. Como um convidado indesejado, ela penetra audaciosamente nas famílias e tira a vida de seus entes queridos. Isso levanta questões sobre o estado dos mortos, e deixa chorando os que ficam, e com a triste tarefa de enterrar seus mortos, carentes de uma explicação bíblica sobre a morte.

Vimos que os dois tipos de mortes, tanto a da Tragédia do Sarriá quanto a morte dos jogadores a serviço de suas equipes, foram inexplicáveis, trouxeram dores, tristezas, decepções, lágrimas... Assim acontece também quando somos surpreendidos por essa intrusa. Não precisamos esperar a morte chegar subitamente, sem que tenhamos a plena certeza da salvação mediante o sangue de Cristo. Podemos nos preparar através do estudo das Escrituras para entendermos um pouco melhor esse mistério chama-

do morte. Não está curioso pra descobrir grandes verdades sobre o estado dos mortos.

1. Como surgiu a morte e quem a venceu?

E o SENHOR Deus lhe deu esta ordem: De toda árvore do jardim comerás livremente, mas da árvore do conhecimento do bem e do mal não comerás; porque, no dia em que dela comeres, certamente morrerás. Gênesis 2:16 e 17

Portanto, assim como por um só homem entrou o pecado no mundo, e pelo pecado, a morte, assim também a morte passou a todos os homens, porque todos pecaram. Se, pela ofensa de um e por meio de um só, reinou a morte, muito mais os que recebem a abundância da graça e o dom da justiça reinarão em vida por meio de um só, a saber, Jesus Cristo. Romanos 5:12 e 17

2. O que acontece com o homem após a morte?

Porque os vivos sabem que hão de morrer, mas os mortos não sabem coisa nenhuma, nem tampouco terão eles recompensa, porque a sua memória jaz no esquecimento. Amor, ódio e inveja para eles já pereceram; para sempre não têm eles parte em coisa alguma do que se faz debaixo do sol. Eclesiastes 9:5 e 6

Isto dizia e depois lhes acrescentou: Nosso amigo Lázaro adormeceu, mas vou para despertá-lo. Disseram-lhe, pois, os discípulos: Senhor, se dorme, estará salvo. Jesus, porém, falara com respeito à morte de Lázaro; mas eles supunham que tivesse falado do repouso do sono. Então, Jesus lhes disse claramente: Lázaro morreu. João 11:11 a 14



3. Existe esperança além da morte?

Não queremos, porém, irmãos, que sejais ignorantes com respeito aos que dormem, para não vos entristecerdes como os demais, que não têm esperança. Pois, se cremos que Jesus morreu e ressuscitou, assim também Deus, mediante Jesus, trará, em sua companhia, os que dormem. Ora, ainda vos declaramos, por palavra do Senhor, isto: nós, os vivos, os que ficarmos até à vinda do Senhor, de modo algum precederemos os que dormem. Porquanto o Senhor mesmo, dada a sua palavra de ordem, ouvida a voz do arcanjo, e ressoada a trombeta de Deus, descerá dos céus, e os mortos em Cristo ressuscitarão primeiro; depois, nós, os vivos, os que ficarmos, seremos arrebatados juntamente com eles, entre nuvens, para o encontro do Senhor nos ares, e, assim, estaremos para sempre com o Senhor. Consolai-vos, pois, uns aos outros com estas palavras. I Tessalonicenses 4:13 a 18

E lhes enxugará dos olhos toda lágrima, e a morte já não existirá, já não haverá. Apocalipse 21:14



Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



Leitura recomendada:

Apocalipse 21

Freepik



12. A conquista de um título

A VOLTA DE JESUS

A caminhada de uma equipe de futebol rumo a um título de uma competição não é nada fácil. São dias de planejamentos, contratações, ajustes técnicos nos bastidores, negociações de patrocínios e muitas horas de suor, treinamento duro e abnegação (dietas e descanso). Tudo isso com um único objetivo: ser os melhores do campeonato seja ele estadual, nacional ou internacional. Todos os envolvidos num clube querem ter o gostinho de levantar o troféu. Esse objeto simboliza a conquista máxima, o resultado de todos os esforços e a coroação de um trabalho, em todos os seus aspectos.

Afinal, pra que serve ganhar um título...

Os títulos, de fato, são eternos. É bacana pra ficar um pouco insano no momento da conquista, pra colocar uma faixa no peito, ganhar um bom prêmio em dinheiro (no caso

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com

dos atletas e comissão técnica), colocar uma estrelinha em cima do escudo, pintar um letreiro na fachada da cobertura da arquibancada principal do estádio, andar em cima do carro de bombeiros e pra se lembrar daqui a alguns anos. Seus efeitos, no entanto são limitados até a próxima disputa. Um título dura até ser colocado novamente em disputa, e, em caso de derrota, ele se esvai. Assim que se ganha um título, ele passa a fazer parte do passado.

Para um clube de futebol, o título serve como um bom potencializador de projetos futuros. Títulos adicionam valor, que pode ser indiretamente revertido em receita, que pode gerar novos títulos e assim por diante. Um título mundial é uma ótima maneira de colocar um clube dentro de um círculo virtuoso, mas pra isso, ele precisa saber ser aproveitado. No caso de um título mundial de seleções, traz um orgulho a população e um "know-how" no futebol mundial.

Colocar um clube de futebol em um ciclo virtuoso é das coisas mais complicadas que existem, e as poucas chances que aparecem precisam ser agarradas sem pestanejos. Para isso, é preciso preparo, estudo, planejamento e antecipação. De outra maneira, os resultados alcançados viram efêmeros, ou eternos enquanto duram.

Clubes de futebol, na sua forma natural, existem pelo simples objetivo de conquistar títulos. Quando isso acontece, ou o clube deixa de existir, ou busca conquistar novos títulos. Conquistas prévias recentes ajudam a obter vantagem competitiva dentro da disputa, desde que sejam bem trabalhadas. Saber tirar proveito corretamente, entretanto, é trabalho para poucos. Um título traz orgulho, que infelizmente só dura até a próxima vergonha.

Numa final de campeonato, percebemos que uma das duas torcidas envolvidas no espetáculo, bem como joga-

dores e todos que participam ativamente do clube, sairá triste, com sentimento de derrota. Principalmente nos países onde não se valorizam o segundo lugar. Afinal, numa competição, alguns sairão vencedores e outros perdedores, alguns cabisbaixos, outros radiantes.

Segundo a Bíblia, há uma promessa especial, talvez a mais importante, de um evento histórico, real e certo, que "todo olho O verá". Assim como tantas outras profecias que se cumpriram nas Escrituras e a História da humanidade comprova muitas delas, a mais importante está prestes a se cumprir diante dos nossos olhos. Trata-se da segunda vinda de Jesus! A primeira vinda é facilmente comprovada, afinal, Ele dividiu a História. Esse mesmo Jesus que veio a primeira vez nos resgatar da escravidão do pecado, prometeu que retornaria pra acabar de vez com o mal. O próprio Jesus predisse Seu retorno. Esse momento será totalmente diferente dos efeitos que um título de campeão no futebol traz. Não será algo passageiro ou que só servirá pra ficar na lembrança. Um ponto em comum entre esses dois momentos, infelizmente, existe. Na segunda vinda de Cristo, muitos ficarão tristes por não terem aceitado a Jesus como seu Salvador, assim como os que perdem os títulos nas finais de campeonato. Enquanto que muitos estarão radiantes de alegria, assim como os que comemoram a vitória de um título, pois Aquele, que esperavam por tanto tempo, cumpriu Sua promessa e veio para findar de vez com o pecado, satanás e seus anjos caídos. O Grande Conflito chegará ao fim e o Cordeiro de Deus vencerá novamente. Essa é a grande vitória que os filhos de Deus tanto aguardavam. Muito maior do que qualquer título no futebol. Embora o tempo exato do advento seja desconhecido, Cristo apresentou sinais que apontariam para Sua vinda. Ao se prepararem para esse evento culminante, quando Cristo há de retribuir "a cada um segundo as suas obras", os cristãos são aconselhados a vigiar e orar para que possam estar em pé na presença



do Filho do Homem. E você, não vai se preparar...

1. **Qual foi a promessa que Jesus fez para nós?**

Não se turbe o vosso coração; credes em Deus, crede também em mim. Na casa de meu Pai há muitas moradas. Se assim não fora, eu vo-lo teria dito. Pois vou preparar-vos lugar. E, quando eu for e vos preparar lugar, voltarei e vos receberei para mim mesmo, para que, onde eu estou, estejais vós também. João 14:1-3

E eis que venho sem demora, e comigo está o galardão que tenho para retribuir a cada um segundo as suas obras. Apocalipse 22:12

2. **Quais sinais a Bíblia aponta como cumprimento da promessa do breve retorno de Cristo?**

No Monte das Oliveiras, achava-se Jesus assentado, quando se aproximaram dele os discípulos, em particular, e lhe pediram: Dize-nos quando sucederão estas coisas e que sinal haverá da tua vinda e da consumação do século. E ele lhes respondeu: Vede que ninguém vos engane. Porque virão muitos em meu nome, dizendo: Eu sou o Cristo, e enganarão a muitos. E, certamente, ouvireis falar de guerras e rumores de guerras; vede, não vos assusteis, porque é necessário assim acontecer, mas ainda não é o fim. Porquanto se levantará nação contra nação, reino contra reino, e haverá fomes e terremotos em vários lugares; porém tudo isso é o princípio das dores. Então, sereis atribulados, e vos matarão. Sereis odiados de todas as nações, por causa do meu nome. Nesse tempo, muitos hão de se escandalizar, trair e odiar uns aos outros; levantar-se-ão muitos falsos profetas e enganarão a muitos. E, por se multiplicar a iniquidade, o amor se esfriará de quase todos. Aquele, porém, que perseverar até o fim, esse será salvo. E será pregado este evangelho do reino por todo o mundo, para testemunho a todas as nações. Então, virá o fim. Mateus 24:3-14

3. Por que Jesus ainda não cumpriu Sua promessa?

Não retarda o Senhor a sua promessa, como alguns a julgam demorada; pelo contrário, ele é longânimo para convosco, não querendo que nenhum pereça, senão que todos cheguem ao arrependimento. II Pedro 3:9





Freepik

Leitura recomendada:

Mateus 24

Projetado por Freepik - Imagem meramente ilustrativa.



13. A iniciação no Futebol e as categorias de base

BATISMO

Algumas definições da palavra "início" no dicionário vão nos fazer entender o que também ocorre no futebol. Em um dos significados diz que "início" é o que vem em primeiro lugar (num processo). O outro significado diz que "início" é o começo de algo que pode continuar. Agora vamos compreender como esse processo funciona no futebol.

O futebol está longe de ser uma ciência exata, e na categoria de base isso fica muito claro. O craque de hoje pode ser o jogador dispensado de amanhã, a promessa pode não vingar nos profissionais, enquanto um jogador mediano às vezes se firma. Histórias como essas são corriqueiras nos clubes, assim como os problemas e dificuldades diversas.

Muitos jovens sonham, mas poucos se tornam jogadores profissionais e desenvolvem uma boa carreira. Como

Domínio Público / Imagem meramente ilustrativa / pxhere.com

devem ser preparados os jovens que futuramente serão os grandes nomes do futebol... Essa é uma questão presente em todos os clubes do mundo. No Brasil, o processo de formação de jogadores teve seu grande marco na década de 60. As categorias de base surgiram neste período com o intuito de formar atletas para os clubes. O alto preço pago pelos futebolistas já consagrados, juntamente com uma maior concorrência das equipes mais poderosas na busca de bons jogadores, fez com que nos últimos anos os investimentos na formação do atleta de futebol aumentassem de forma significativa. Tendo em vista que os jogadores de futebol iniciam suas carreiras ainda muito jovens e têm o seu auge profissional poucos anos após começarem a atuar por equipes profissionais, um dos dilemas daqueles que trabalham com as categorias de base é como deve ser divididas as etapas de treinamento desses jogadores.

Os treinamentos dos atletas de categoria de base são divididos em: generalizado, o qual é feito dos 6 aos 14 anos de idade, e especializado, que é dado aos maiores de 14 anos. O treinamento generalizado é dividido em iniciação (dos 6 aos 10 anos) e em formação atlética (dos 11 aos 14 anos). Já o treinamento especializado é fragmentado em especialização (dos 15 aos 17 anos) e em alta performance (para maiores de 17 anos).

Alguns jogadores destacam-se precocemente, e acabam, por vezes, subindo de categoria por conta das suas habilidades incomuns. Contudo, acelerar o processo de formação dos jovens atletas, ainda em formação corporal pode ser maléfico para o seu desenvolvimento profissional e, também, do seu organismo. Atualmente, inicia-se o processo de especialização muito cedo, o que não é benéfico para o desenvolvimento biológico dos jogadores. É preciso seguir as normas pré-estabelecidas de treinamento, respeitar as faixas etárias e os objetivos dentro da progressão, e, não permitir a especialização precoce. Só assim obtém-se sucesso nas categorias de base.



Curiosidade

Alojamento só aos 14 anos. Essa é uma questão determinada por lei. Os clubes só podem alojar jogadores nascidos fora de sua cidade a partir dos 14 anos. Antes disso, só pode contar com atletas "nativos", ou podem convencer os pais do garoto a se mudarem, expediente utilizado com frequência. Geralmente, há grandes mudanças nas equipes a partir do sub-15, com a chegada de novos atletas vindos de outros centros.

Na fase de iniciação, o objetivo é ensinar e fixar para o atleta o que é o seu corpo, o qual será a base para toda sua vida esportiva. Nessa etapa, dentro da preparação física, não se busca o alto rendimento, e sim ensinar os movimentos e noções básicas do esporte. Para esses jovens nessa fase, o mais adequado é buscar a vivência total de jogos com a bola nos pés. Além disso, tem que se retirar o caráter competitivo, uma vez que isso pode gerar frustrações relacionadas ao futebol e até mesmo pessoais. Na fase de desenvolvimento, ocorre a fixação da coordenação motora e o início dos treinamentos específicos, além do conhecimento e da progressão leve das cargas. Tudo isso servirá de base para uma futura exigência pelo alto desempenho.

A fase em que se deve começar a exigir o alto rendimento é a partir dos 17 anos. Por fim, na fase de especialização ocorre a introdução de cargas de força máxima. Esse é o período em que se passa a exigir do atleta o alto rendimento. A partir daí, os jogadores estarão preparados para ingressarem na equipe profissional.

Em nossa vida espiritual, ocorre um fenômeno bem parecido com a evolução de um atleta profissional. É uma longa e contínua caminhada. Começamos a dedicar um pouco do nosso tempo para a leitura da Bíblia e em muitas vezes não entendemos nada do que está escrito ali. Passamos a dedicar um pouco mais de tempo a leitura bíblica e



quando percebemos estamos aprendendo, e muitos ensinamentos se tornam claros como a neve, passamos a enxergar melhor, como se tivesse caído escamas dos olhos. O conhecimento teórico vai evoluindo à medida que praticamos e muitas verdades nos são reveladas através da Palavra de Deus, que testifica dEle mesmo. Passamos então, a crer em tudo aquilo que Jesus ensina, chegando a um ponto de decisão. Assim como no futebol, que o jogador tem que vencer várias etapas até chegar à equipe principal e provar que está preparado pra se tornar um grande profissional, a caminhada cristã tem esse mesmo desafio, quando aceitamos a Cristo como nosso Salvador e Redentor, e tornamos pública nossa fé ao sermos batizados. O que você está esperando para crer e ser salvo, tu e tua casa...

1. **Por que o arrependimento é tão importante para Deus?**

_____

_____

Arrependei-vos, pois, e convertei-vos para serem cancelados os vossos pecados. Atos 3:19

Respondeu-lhes Pedro: Arrependei-vos, e cada um de vós seja batizado em nome de Jesus Cristo para remissão dos vossos pecados, e recebereis o dom do Espírito Santo. Atos 2:38

2. **Qual decisão devemos tomar para sermos salvos?**

_____

_____

Quem crer e for batizado será salvo; quem, porém, não crer será condenado. Marcos 16:16

E agora, por que te demoras? Levanta-te, recebe o batismo e lava os teus pecados, invocando o nome dele. Atos 22:16



3. Por que uma decisão urgente sobre a salvação é tão importante?

_____

_____

Em verdade, em verdade vos digo: quem ouve a minha palavra e crê naquele que me enviou tem a vida eterna, não entra em juízo, mas passou da morte para a vida. João 5:24

E do modo por que Moisés levantou a serpente no deserto, assim importa que o Filho do Homem seja levantado, para que todo o que nele crê tenha a vida eterna. Porque Deus amou ao mundo de tal maneira que deu o seu Filho unigênito, para que todo o que nele crê não pereça, mas tenha a vida eterna. João 3:14-16



Projetado por BiZkettEl - Freepik.com



Leitura recomendada:

João 3

Freepik



Testemunho

Meu nome é Carlos Vitor da Costa Ressurreição, nascido em 15/04/1985, sou goleiro de futebol profissional e no dia 27/12/2015 fiz a melhor escolha da minha vida.

Fui criado em Nova Friburgo, interior do Rio de Janeiro. Sou filho de pais separados. Estudei em colégios de freiras e fiz primeira eucaristia. Desde criança sonhava ser um atleta profissional e a princípio meu desejo era me tornar um grande jogador de basquete. Aos 12 anos de idade fui morar com meu pai em Salvador em busca desse sonho, achava que numa capital teria mais oportunidades no esporte.

Comecei a jogar basquete pelo colégio e logo me destaquei. Fui convidado a jogar numa boa equipe da cidade e a disputar o campeonato estadual. Fui convocado à seleção Bahiana de basquete. Estava me desenvolvendo muito bem, e isso gerava expectativa. Ao mesmo tempo, um professor de educação física da escola tentava me convencer a me levar para o Esporte Clube Vitória, ele teimava que eu deveria ser goleiro de futebol.

Acabei cedendo ao convite e fui me aventurar pelo futebol. Nunca havia entrado num campo oficial. Estava perdido, não sabia nem colocar o uniforme de goleiro. Mesmo assim, encarei o desafio mais para agradar meu professor. Na primeira semana já queria desistir. Era um ambiente bem desconhecido pra mim. Na segunda semana quis me dedicar, pois via os outros meninos fazendo os movimentos que eram estranhos pra mim, e queria fazer igual. Se eles faziam, eu também poderia fazer. Optei em abandonar o basquete. Aos 16 anos já estava sendo convocado para Seleção Brasileira sub-16. Foi um passo gigante e uma grande expectativa gerada, afinal, os sonhos acompanham a evolução dos acontecimentos. Em pouco tempo estava viajando pelo mundo para defender as cores do meu país. Logo no primeiro campeonato, além de campeão fui eleito o melhor goleiro da competição realizada em Salerno, Itália. Essa conquista me motivou ainda mais e me certificou que eu estava no caminho certo. Fui convocado outras vezes e meus sonhos cresciam.

Aos 18 tive uma oportunidade no PSV da Holanda e aos 21 no Barcelona, ambas não deram certo como eu imaginava. No mesmo ano que retornei de Barcelona estreei no profissional do Vitória. Comecei minha peregrinação no futebol por vários clubes, Ponte Preta, Joinville, Portuguesa, Atlético-GO, Bragantino, ABC-RN, Arapongas-PR, São José-RS, Novo Hamburgo e Londrina.

Ainda quando atuava pelo Vitória, conheci minha atual esposa e através dela e de sua família, foi-me apresentado o Evangelho. Toda segunda era dia de Pequeno Grupo na casa da minha sogra. Chegava cansado do treino, mas queria ver minha gata. Só por isso ia à reunião evangelística. Eu tinha muitos preconceitos, e um deles era relacionado às igrejas evangélicas. Porém, nessa reunião sentia algo diferente, que me aproximava de Deus. Louvores que me edificavam, pregação bem preparada, orações com reverência...



Tudo isso me atraiu a querer conhecer a Igreja Adventista. Antes, minha relação com Deus era de barganha, sempre tive o temor, mas não tinha relacionamento. O máximo que eu fazia era abrir a Bíblia num Salmo quando queria ganhar um jogo importante.

Durante a fase mais difícil da minha vida, onde fiquei quatro meses sem clube, foi quando decidi buscar a Deus, ou deixar ser encontrado por Ele, já que não via outra solução para minha vida. Não tinha dinheiro, nem emprego e precisava sustentar minha esposa e filho. Nesse período comecei a frequentar os cultos e comecei a estudar a Bíblia de fato. Sentia que algo estava mudando em mim. Percebi que estava mais paciente, calmo, carinhoso e amoroso com minha esposa e filho, e outras pessoas passaram a perceber essa mudança. Passei a gostar do homem que estava me tornando. Porém, não foi nada fácil. Tive que ser lapidado por Deus. E como dói! Eu era extremamente arrogante, prepotente, orgulhoso e por aí vai. Aos poucos fui sendo quebrado e foi de uma maneira interessante. Como estava desempregado, eu e minha esposa passamos a vender bolsas de couro de porta em porta. Eu tinha muita vergonha de fazer aquele tipo de trabalho. Enquanto minha esposa vendia eu ficava dentro do carro escondido espe-

rando ela terminar. Aos poucos fui sendo lapidado e logo me acostumei com a ideia de vendas, afinal, Deus estava nos abençoando sobremaneira, a ponto de eu pensar em parar de jogar futebol. Estava satisfeito com a vida que estava levando, perto da família, com mais tempo em casa, etc. Deus me mostrava claramente que havia vida além do futebol. Eu depositava toda minha confiança e esperança de vida no sucesso da minha profissão, automaticamente fazendo do futebol o meu deus. Tive duas experiências fortes com Deus com relação ao dízimo e ao sábado, ficando claro pra mim a importância dos dois.

Mas Ele foi tão bom que não me deixou parar. O Londrina me fez uma proposta e fui ao Paraná. A princípio era um contrato de apenas quatro meses, porque depois não haveria calendário de jogos, somente se nos classificássemos. Meu grande plano era de juntar dez mil reais nesses quatro meses para investir nas bolsas e parar de jogar, as coisas não estavam acontecendo no futebol como eu esperava e trabalhava pra acontecer. Sempre fui muito dedicado e focado em tudo que fazia.

Na chegada a cidade, fomos à igreja Central e logo recebi uma Bíblia de presente e passei a estudá-la. Tinha muito tempo nas concentrações e viagens. Aproveitava para orar, pesquisar, examinar as Escrituras e tirar minhas dúvidas. Todo sábado eu treinava ou jogava e aquilo passou a me incomodar. Fomos tão abençoados que no primeiro campeonato estadual fomos campões após 22 anos, subimos a equipe da série D para a C, e no ano seguinte fomos campões do interior e obtivemos outro acesso, agora para a série B. Nesses campeonatos, ganhei vários prêmios individuais como melhor goleiro, alguns em dinheiro, e no Brasileiro de 2015 fui eleito o melhor jogador. Estava no auge da carreira e decidi então me entregar a Jesus através do batismo bíblico, no fim do mesmo ano durante as férias, reconhecendo que tudo o que estava acontecendo, era obra

do Senhor, a partir do momento que comecei a busca-Lo em primeiro lugar. Se dependesse só de mim e da minha capacidade, tinha ficado no Barcelona.

Ao retornar ao clube, informei ao treinador sobre minha opção religiosa e que não mais trabalharia aos sábados, em respeito ao quarto mandamento da lei de Deus. Era início de 2016 e meu contrato terminaria em maio. Ainda não tínhamos acertado a renovação. Logo na primeira semana de janeiro, a Chapecoense me fez uma proposta irrecusável e o presidente do Londrina praticamente havia fechado o negócio. Nunca havia ganhado um salário tão alto. Fiquei feliz pela oportunidade de ir a uma série A, mas agora eu teria uma condição especial. Eles não aceitaram a guarda do sábado, e segui no Londrina até findar o contrato.

No meu último jogo, fui homenageado e recebi uma placa de agradecimento pelos serviços prestados. Em Londrina realizei grandes e pequenos sonhos. Retornamos a Salvador com o coração partido, todos chorando, mas com a certeza de que estávamos escolhendo o Único caminho.

Passamos seis meses em Salvador nos questionando o porquê a Chapecoense não havia me aceitado lá, pois, na série A não tem jogos aos sábados, durante o período de guarda. Estávamos vendendo roupas e acessórios de porta em porta, e Deus não deixava nos faltar nada, pelo contrário, mantemos nosso padrão de vida da época do futebol. Em novembro recebi um convite do PSTC, outra equipe de Londrina, para voltar a jogar com uma cláusula no contrato respeitando a guarda do sábado. No dia 29 de novembro, o avião da Chapecoense sofreu um terrível acidente, matando quase todos a bordo. Seria a terceira equipe que eu substituiria o goleiro Danilo, uma das vítimas fatais e colega de profissão. Apenas dois dias depois eu estava viajando para me apresentar ao meu novo clube. Algumas respostas só Deus pra nos dar quando estivermos no Seu colo lá no céu...

