



*Serie Especial*  
**FÚTBOL**



## **DIRECCIÓN EDITORIAL**

Autor: Carlos Vitor da Costa Ressurreição

Colaboradores:

Roney Lopes

Marcelo Dadamo

Eduardo Machado

João Nicolau

Jefferson Fortes

Lucas Araújo

Oswaldo Rodrigues

Julio Diniz

Herminio Correa

Adilson Gonçalves

Coordinación:

Mitchel Urbano

Consejo Administrativo:

Marlinton Souza Lopes

Charles Rampanelli

Edson E. Medeiros

Capa: Depositphotos

Diseño gráfico: Marcos Castro

Fotos: pexels.com; pxhere.com, Freepik

Vectores: Freepik

Traducción:

Tatiana Torres

Publicado por USB

Rua João Carlos de Souza Castro, 562

CEP 81.520-290, Guabirota, Curitiba, Paraná.

Descargue nuestros materiales de forma digital en:

[www.evangelistasdeelite.com.br](http://www.evangelistasdeelite.com.br)





# 1. Historia del fútbol

## CREACIÓN

Toda creación presupone un creador. Detrás de una hermosa pintura, como la famosa Monalisa, hay un pintor. Para que una increíble construcción sea erguida de la nada, como el rascacielos Burj Khalifa, es necesario que alguien idealice el proyecto, y un arquitecto generalmente es el responsable por eso. Una mente brillante es necesaria por detrás del desarrollo de un aparato celular como el Iphone de Apple. Una mente tan brillante como la de Steve Jobs, también fue responsable de otra bella creación: el fútbol.

La historia no define muy bien quién fue la "cabeza pensante que creó el fútbol y sus reglas. Según los registros, el fútbol como conocemos hoy fue una evolución de otros deportes.

El fútbol de campo, o fútbol de once es un deporte jugado entre dos equipos con 11 jugadores cada uno y un árbitro que se ocupa de la correcta aplicación de las re-



glas. Es considerado el deporte más popular del planeta, pues cerca de 270 millones de personas participan en sus varias competiciones. El órgano regente del fútbol es la Federación Internacional de Fútbol (en francés: Fédération Internationale de Football Association), más conocida por la sigla FIFA. La principal competición internacional de fútbol es la Copa Mundial de la FIFA, que se celebra cada cuatro años. Este es el evento más famoso y con mayor cantidad de espectadores del mundo, el doble de la audiencia de los Juegos Olímpicos. La actividad más antigua que se asemeja al fútbol moderno de la que se tiene conocimiento de data son las de los siglos III y II a. C. Estos datos se basan en un manual de ejercicios correspondientes a la dinastía Han de la antigua China. El juego era llamado "ts`uh Kúh" (cuju), y consistía en lanzar una bola con los pies a una pequeña red. Durante la Era de los Descubrimientos, se empezó a conocer deportes provenientes del Nuevo Mundo. Se estima que el "pok ta pok" de la cultura maya tendría 3000 años de historia. Documentos escritos por jesuitas describen un juego denominado como "Manga nemborosái" practicado en las reducciones jesuíticas en Paraguay que sería bastante similar al fútbol. Aunque estos juegos tenían ciertas características que los asemejan al fútbol y otros deportes modernos, la incidencia de los mismos en los deportes actuales es discutible, ya que prácticamente no hay vínculos de los mismos con las Islas Británicas, la cuna del fútbol moderno.

Hubo muchas otras variantes que pudieron dar origen al fútbol, pasando por Japón, Roma, Grecia, a pesar de haber sido introducidas en las Islas Británicas, su surgimiento hasta el fútbol moderno es incierto.

En los finales de la Edad Media se desarrollaron en las Islas Británicas distintos tipos de juegos de equipo, que eran



conocidos como códigos de fútbol. Estos códigos se fueron unificando y en la segunda mitad del siglo XVII ocurrieron las primeras grandes unificaciones del fútbol, dando origen al rugby, al fútbol americano y al fútbol, como es conocido en gran parte del mundo.

Los primeros códigos británicos se caracterizaban por tener pocas reglas y por su extrema violencia. Uno de los más populares fue el fútbol escolar. Este llegó a ser prohibido por decreto del Rey Eduardo III, que alegó ser un deporte no cristiano. La prohibición perduró por 500 años. Sin embargo, hubo otras formas de juego de la época, más organizadas, menos violentas y que se desarrollaron también fuera de las Islas Británicas. Uno de los más conocidos fue el "calcio fiorentino", originario de la ciudad de Florencia, en Italia, en el período del Renacimiento, en el siglo XVI. Este deporte influyó varios aspectos el fútbol actual, no sólo por sus reglas, sino también por el ambiente de fiesta en que se jugaban los partidos.

Los clubes británicos se dividieron en relación al juego denominado rugby, y mientras varios decidieron seguirlo, otros decidieron rechazarlo, debido al hecho de que en estos la práctica de no tocar el balón con las manos era más aceptada.

Después de la creación de las reglas para unificar y hacer único el fútbol, y diferenciar entre el rugby y el fútbol americano, el día 26 de octubre de 1863 es considerado la creación del fútbol moderno.

Ya con las reglas bien definidas, se empezó a disputar los primeros juegos y torneos con esta nueva modalidad. El 30 de noviembre de 1872, Escocia e Inglaterra disputaron el primer partido oficial entre selecciones nacionales. El 20 de julio de 1871, un diario británico propuso la creación de



un torneo organizado por la Football Association, el primer paso para la creación de la Copa de Inglaterra.

A finales de los años 1880 el fútbol comenzó a expandirse rápidamente fuera del Reino Unido, principalmente debido a la influencia internacional del Imperio Británico. Los primeros países que poseían sus propias asociaciones de fútbol fuera de las Islas Británicas fueron los Países Bajos y Dinamarca en 1889, Nueva Zelanda, en 1891, Argentina en 1893, Chile y Bélgica en 1895, Italia en 1898, Alemania y Uruguay en 1900, Hungría en 1901, Noruega en 1902 y Suecia en 1904.

El crecimiento del fútbol a nivel mundial motivó la creación de la FIFA el 21 de mayo de 1904. Las asociaciones fundadoras fueron las de Bélgica, España, Dinamarca, Francia, los Países Bajos, Suecia y Suiza. Las cuatro asociaciones de fútbol del Reino Unido, las llamadas Naciones Unidas, se opusieron a la creación de ese órgano. Debido al crecimiento del fútbol, la FIFA había anunciado la primera competición internacional de selecciones para 1906, pero debido a problemas internos la misma no fue realizada. El fútbol ya había sido presentado al mundo a través de una serie de partidos de exhibición durante los Juegos Olímpicos de 1900, 1904, 1906, hasta que la edición de 1908 recibió por primera vez una competición de selecciones. La medalla de oro fue para la selección británica.

La FIFA ha transformado el fútbol contemporáneo en una actividad económicamente activa, que mueve 225 mil millones de dólares al año. Está constituida por 204 federaciones nacionales, miles de federaciones estatales o regionales y cerca de 300 mil clubes afiliados y 1,5 millones de equipos. Siendo en Brasil la Confederación Brasileña de Fútbol (CBF), la entidad con representatividad ante la FIFA.





## *Curiosidades*

- 1848 en el fútbol: Henry de Winton y John Charles Thring regulan las reglas 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: el primer juego más antiguo del fútbol entre North Counts Club y Hallam F. C. ocurrió en el estadio Sandygate Road, en Sheffield, Inglaterra (26 de diciembre).
- 1863: The Football Association, la asociación más antigua de fútbol del mundo, es fundada en Inglaterra (26 de octubre).
- 1864: el primer partido de fútbol con las 14 reglas del juego se disputa (9 de enero).
- 1867: Youdan Cup, la competición más antigua del mundo, se celebra con 12 equipos en Sheffield, Inglaterra.
- 1871: Charles William Alcock crea la Copa de Inglaterra (FA Cup), la competición más antigua de fútbol profesional del mundo.
- 1878: The Manchester United es fundado como Newton Heath LYR F.C. y el primer juego nocturno se realiza en Bramall Lane, Sheffield.



- 1884: el torneo más antiguo de selecciones nacionales, The British Home Championship, se realiza en las islas británicas.
- 1887: Club de Gimnasia y Esgrima La Plata, un club deportivo argentino, se convierte en el primer equipo de fútbol de América Latina.
- 1890: las redes en cada una de las balizas se utilizan por primera vez en la ciudad de Bolton, Inglaterra.
- 1891: el primer cobro de penalti es marcado por el jugador inglés de Stoke City, Jonh Heath.
- 1893: la Asociación de Fútbol Argentino, la asociación más antigua de América del Sur, es fundada.
- 1894: Charles Miller llega a Brasil con dos bolas usadas, un par de botas, un libro con las reglas del fútbol y una bomba de llenar bolas, en el equipaje.
- 1895: el primer partido de fútbol en Brasil ocurre en São Paulo y se realiza entre funcionarios de empresas inglesas.
- 1899: se funda el Club de Regatas Vasco da Gama, en Río de Janeiro.
- 1902: comienza el Campeonato Paulista de fútbol, la liga de fútbol más antigua de Brasil.
- 1916: la primera Copa América se celebra en Argentina.
- 1927: la primera transmisión de radio de un partido de fútbol se produce en un partido entre Arsenal y Sheffield United, en Londres.
- 1928: la propuesta de la Copa del Mundo es aprobada por la FIFA.
- 1929: Uruguay es escogido por la FIFA como sede de la primera copa del mundo.
- La primera copa del mundo organizada por la FIFA fue en el año 1930, en Uruguay. Fue la única sin el proceso de calificación. Todos los países afiliados a la FIFA en la época



ca fueron convidados a participar e recibieron un plazo de aceptación de la invitación hasta el día 28 de febrero de 1930. Debido a la distancia y al alto costo del viaje por barco a través del océano Atlántico, pocas selecciones europeas estaban dispuestas a participar. Con la intención de recibir algunas selecciones europeas, la Asociación Uruguaya de Fútbol envió una carta/invitación a The Football Association (Reino Unido), cabe recordar que las naciones británicas se habían retirado de la FIFA en la época. La invitación fue rechazada por la federación británica y dos meses antes del inicio del torneo, ninguna selección europea había demostrado ningún interés. El presidente de la FIFA, Jules Rimet intervino y consiguió que Bélgica, Francia, Rumania y Yugoslavia participasen.

- 1930: el jugador de la selección francesa, Lucien Laurent, marca el primer gol de la primera Copa del Mundo.
- 1954: la Copa del Mundo se celebra en Suiza y tiene la primera transmisión de televisión.

## *Balón*

- El balón de fútbol, uno de los principales íconos del deporte, es usado para la práctica del fútbol en sus diversas variaciones. Hoy en día, normalmente está fabricado en cuero sintético, pero no siempre fue así ... Vamos a entender cómo fue la evolución de ese simple "juguete" que divierte tantas personas esparcidas por el mundo en las "babas", "peladas" y "rachas" de la vida .
- En los tiempos medievales, las pelotas de fútbol se hacían de cualquier cosa que pudiera ser pateada (aún hoy sucede el mismo fenómeno al encontrar por ahí bolas de periódicos, bolsas plásticas, calcetines, etc.). En los comienzos de la edad media el balón pasó a ser hecha de cuero ya menudo estaba llena con pelo o musgo. En algún momento desconocido, alguien descubrió que las





vejigas de los cerdos inflados eran buenas para las patadas. El balón de fútbol de cuero más antiguo, probablemente tiene 450 años. Se encontró recientemente en 1999 sobre las vigas de la cama de la reina María de los escoceses, en el castillo de Stirling, en Escocia. La pelota fue confeccionada de la vejiga de cerdo con un revestimiento de cuero a su alrededor.

- En 1894, Charles Miller desembarcó en Brasil desde Inglaterra, trayendo en su equipaje la primera pelota de fútbol.
- En los años 1920, los fabricantes comenzaron a usar un tejido fuerte para cubrir el cuero, para impedir que en él estirar perdiera la forma, mejorando también la resistencia al agua vistiendo el cuero con materiales resistentes al agua o pinturas sintéticas. Las gomas de cuero eran cortadas a mano.
- En la primera Copa del Mundo, realizada en Uruguay en 1930, el balón era del modelo "Tiento", sin fabricante oficial, era pesada, hecha de cuero y poseía una cámara de aire (gracias al descubrimiento de la vulcanización y el uso del caucho en 1838, por Charles Goodyear), y esa apertura era después cosida con el cordón que queda-



ba expuesto. Cuando mojaba la pelota quedaba de esa manera, muy pesada y la costura lastimaba los buenos cabeceadores.

- En la Copa del Mundo de 1958, en Suecia, las bolas perdieron la costura gruesa, pero todavía eran de cuero y en días lluviosos dificultaban la vida de los atletas.
- En 1970, año en que Brasil se convirtió en tricampeón, las pelotas todavía eran hechas de cuero, pero con un diferencial: eran impermeabilizadas y pasaron a ser fabricadas con más gomas. Las pelotas fueron hechas en los colores blanco y negro con el objetivo de mejorar la visibilidad para el espectador.
- En los años 80, los materiales sintéticos comenzaron a ser usados en la fabricación de las pelotas, mejorando el desempeño, resistencia y ligereza. La pelota usada en la Copa de 1982, fue la última pelota en cuero de las Copas.
- En la Copa de 94, año en que Brasil se convirtió en tetracampeón, la pelota fue desarrollada con varias capas de material sintético que potenciaba la patada y presentaba alta resistencia debido a los polímeros.
- En el nuevo milenio, más polímeros formaron parte de la composición de la pelota. Revestimiento de poliuretano y, en la cámara, se utilizó el caucho butílico. El Kevlar también se utilizó, además de la conexión térmica en lugar de las costuras.
- Hoy, las características están regidas por regla que determina que la pelota de juego debe ser esférica, construida de cuero u otro material adecuado, con una circunferencia no superior a 70 cm y no inferior a 68 cm, peso no superior a 450 g y no inferior a 410 g al comienzo de la partida y presión equivalente a 0,6 - 1,1 (600 - 1100 g / cm<sup>2</sup>) a nivel del mar.
- Se estima que se producen anualmente 40 millones de balones de fútbol en el mundo, cifra que se eleva a 60 millones en años de Copa del Mundo.





## *Tacos de fútbol*

- Las primeras botas surgieron a finales del siglo XIX, en Inglaterra. Ellas se hacían para la protección masiva de los pies de los atletas. Eran equipadas con boquillas de acero, y con clavos para la estabilidad en la suela debido a las condiciones del juego. Hechas de cuero, podían pesar hasta un kilo en días de lluvia.
- En cuanto terminó la Segunda Guerra Mundial el fútbol volvió su práctica y en la primera Copa del Mundo después de lo ocurrido fue la de 1950, en Brasil. Los países de América del Sur dieron el primer gran paso hacia el desarrollo de estos importantes artefactos. Tanto que Brasil y Uruguay llegaron a las finales. Las botas ya no se utilizaban con un enfoque exclusivo para la protección de los pies, sino como armas para crear una ventaja sobre la competencia.
- En los años 60 y 70 los fabricantes comenzaron la batalla por desarrollar modelos con innovaciones, como un mejor arranque del jugador. Las principales marcas pasaron a presentar un formato más pequeño y cada vez más



ligero, con variaciones de color y hasta el molde de las trabas. Todo el desarrollo pretendía aumentar la fricción entre el pie y la pelota. Adidas revolucionó ese mercado con la creación de la "Predator".

- A principios de los años 2000 Nike entró en la pelea de los gigantes del ramo futbolístico, creando los tacos más ligeros de toda la historia hasta entonces. La idea era hacer de la bota una extensión del pie. La evolución de las botas no para y normalmente las Copas del Mundo son marcos para lanzamientos y revoluciones en el mercado. Además de las grandes empresas de la rama que facturan alto con las ventas, los jugadores profesionales y peladeros agradecen el mejor desempeño en los céspedes, canchas y terrones, además de la comodidad para los pies castigados.

## *Uniformes*

- Desde 1860, jugadores practican fútbol con uniformes. El primer uniforme de fútbol fue hecho en 1860 y era usado por alumnos de las escuelas en Gran Bretaña. El traje era prácticamente el uniforme de la escuela. Hecho en algodón tejido y no malla, constituido de un pantalón usado para dentro de unas medias, cinturón, camisa de botón muchas veces de manga larga. Se usaban también gorros para proteger la cabeza de la costura de la pelota. El traje era elegante y el deporte de élite.
- A finales del siglo XIX e inicio del XX el fútbol ya era bastante practicado. El uniforme comenzaba a ganar las líneas actuales. En lugar de los pantalones, bermudas largas hasta la rodilla. El cinturón era usado para prender el pantalón. La camisa de botones, de vez en cuando recibía adornos, como una corbata en juegos importantes.
- De la primera a la tercera década del siglo XX, el uniforme sufre gran transformación así como el deporte: la camisa





pasa a ser de malla de algodón, desapareciendo los botones y surgiendo el cuello con cuerdas. Las bermudas continuaban gruesas y anchas. El cinturón fue abandonado dando lugar a cuerdas para amarrar. Se presentan las protecciones - refuerzos de tejidos en determinadas partes (piernas y canelas). El gorro sigue siendo parte de los accesorios para protección, pues el balón aún mantenía su costura protuberante.

- En los años 50, los shorts ganan elásticos y se quedan más cortos, pero anchos. Las camisetas también se amplían un poco y se vuelven más ligeras. Los colores van ganando espacio en los uniformes.
- El sintético cogió de vez en los años 80 y la malla de algodón quedó restringida en los campos de várzea. Los nuevos tejidos absorben el sudor dejándolos más ligeros. En el inicio de este siglo la tendencia fue la mezcla de tejidos de acuerdo con el mapa de calentamiento y movimiento del cuerpo del atleta. Los uniformes vuelven a ajustarse más al cuerpo, dando una tendencia de diseño que parece acentuarse.



- Como todas las cosas creadas hubo la necesidad de un diseñador, un idealizador, así también el mundo, los seres animados e inanimados también tuvieron su Creador.

## 1. ¿Quién creó el planeta Tierra? Génesis 1:1; Isaías 40:28.

---

*Cuando Dios comenzó a crear el cielo y la tierra.*

*Tú debes saber que Dios no se cansa como nosotros; debes saber que su inteligencia es más de lo que imaginamos.*

## 2. ¿Cómo se originó la humanidad? Génesis 1:26 y 27

---

*Al ver Dios tal belleza, dijo: «Hagamos ahora al ser humano tal y como somos nosotros. Que domine a los peces del mar y a las aves del cielo, a todos los animales de la tierra, y a todos los reptiles e insectos». Fue así como Dios creó al ser humano tal y como es Dios. Lo creó a su semejanza. Creó al hombre y a la mujer.*

## 3. ¿Cómo podemos conocer sobre nuestro Creador? Salmos 19: 1; Juan 5:39

---

*El cielo azul nos habla de la grandeza de Dios y de todo lo que ha hecho.*

*Ustedes estudian la Biblia con mucho cuidado porque creen que así alcanzarán la vida eterna. Sin embargo, a pesar de que la Biblia habla bien de mí.*

## 4. ¿Qué quiere nuestro Creador de nosotros y para nosotros? Ezequiel 18:32; Jeremías 31: 3

---



*¡Yo no quiero que mueran! ¡Apártense de la maldad, y vivirán! Yo soy el Dios de Israel, y cumpliré mi palabra.*

*Hace mucho, mucho tiempo me aparecí ante ellos y les dije: "Pueblo de Israel, siempre te he amado, siempre te he sido fiel. Por eso nunca dejaré de tratarte con bondad.*



Domínio Público / Imagem: meramente ilustrativa / pexels.com



Freepik

*Lectura recomendada:*

**Génesis 1**





## 2. Tácticas de juego

### PLAN DE LA SALVACIÓN

- Un plan es una intención o un proyecto. Se trata de un modelo sistemático que se elabora antes de realizar una acción, con el objetivo de dirigirla y de encaminarla. En este sentido, un plan también puede ser el conjunto de las disposiciones necesarias para llevar ese plan / proyecto al resultado final.
- En el fútbol, los esquemas tácticos (o formaciones) son las formas de un entrenador escalar a su equipo dentro del campo. Según Carlos Alberto Parreira (entrenador campeón de la Copa del Mundo con la selección brasileña en 1994), "los sistemas de juego no son lo más importante, sino que hacen la diferencia. Sin el mínimo de organización no se puede jugar al fútbol profesional".
- Las dos posiciones son: portero y los jugadores de línea. Pero, con el desarrollo de la historia de este deporte, se crearon varios tipos de posiciones, y consecuentemente esquemas tácticos, algunos más ofensivos, otros más de-



fensivos y con diferentes formas de llegar a ser equilibrado (atacar y defender con la misma eficiencia).

- Se resalta, en este punto, que la dimensión de la táctica en el fútbol no se restringe al posicionamiento de los jugadores en el campo de juego. Los aspectos asociados a estas referencias espaciales se sitúan en el plano estratégico del juego. En este punto, aunque comúnmente se asocia el término "esquemas tácticos" a disposición de los jugadores en el campo de juego, se sugiere que el concepto de táctica vaya más allá de esta mera cuestión espacial. Específicamente, la táctica se presenta como la solución para las tareas-problema que emergen en el juego. Así, se recomienda el término "plataforma de juego" para referirse a la disposición espacial de los jugadores y el término "táctica" para referirse a las tomas de decisión que ocurren en el juego.
- Los esquemas son típicamente identificados por tres números, que indican el número de jugadores en la defensa, medio campo y ataque, respectivamente.
- El primer esquema táctico lógico fue el 4-2-4, cuando se creía que el objetivo del fútbol era marcar goles. Hoy en día, el fútbol se preocupa cada vez más en no sufrir goles, por lo que desde hace mucho tiempo no se ve a un equipo jugando en ese esquema, que empezó a perder espacio para el 3-4-3 y el 4-3-3, hasta que fue extinguido por los entrenadores y expertos. Actualmente, los esquemas tácticos más usados son el 4-4-2 y el 3-5-2. La FIFA sólo reconoce seis esquemas tácticos (1-1-8, W.M, 4-2-4, 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2). Los demás se consideran variaciones de estos ya existentes.

Veamos algunos tipos de esquemas tácticos:

- Uno de los más curiosos fue el "Carrusel" holandés. El esquema tenía como finalidad que cada jugador asumiera una posición en el campo aleatoriamente, es decir, sin posición fija, menos el portero, por supuesto, y se con-



sidera la mayor demostración de fútbol total con todos atacando y defendiendo. En la Copa del Mundo en Alemania en 1974, Holanda de Johan Cruiff mostró al mundo la gran innovación táctica, pero perdió la gran final por 2x1 para Alemania Occidental.

- El 1-1-8 fue la primera estrategia que apareció en el fútbol en 1863. La táctica estaba formada por un hombre de defensa, un centrocampista y una línea con ocho jugadores de frente.
- A partir de 1883, la formación adoptada por prácticamente todo el mundo del fútbol fue el 2-3-5, conocida como "Pirámide". Este esquema fue muy utilizado hasta la Copa de 1938.
- El esquema WM fue creado por el entrenador del Arsenal, Herbert Charpman, con el cambio de la ley de impedimento a finales de los años 20. El WM consistía en tres defensores, siendo dos laterales y un zaguero, dos volantes, dos medios armadores. En el frente, dos puntas y un centro avante. La colocación de los atletas recordaba un W y un M, por eso el nombre de la formación.
- El 3-3-3-1 fue inventado por El Loco Marcelo Bielsa en la selección chilena de 2010, fue una de las bases usadas por Guardiola en el súper Barcelona. La formación era con tres defensores, siendo que los dos del lado pueden salir para jugar, un volante, dos medios abiertos, una línea de tres medias atacantes y un centro avante fijo.
- 3-4-3. Su primera aparición fue en la Copa del Mundo de 1962. En su defensa hay un líbero que cubre las jugadas en los lados del centro del campo, un ala defensiva y un puntero. Además de tres atacantes y un centro avante.
- El 3-5-2 es un esquema táctico con tres jugadores en la defensa, cinco en el centro del campo y dos jugadores en el ataque. Este esquema surgió en Europa, como opción menos defensiva que el 4-4-2. En la defensa, fue



agregado un defensor y el último jugador de la defensa es el líbero. Los laterales fueron colocados más adelante, y pasaron a ser llamados alas. El líbero tiene una importancia fundamental en este esquema.

- El 4-3-3 fue popular a finales de la década de 1960 y principios de la década de 1970, siendo utilizado por Holanda en la Copa de 1974. Este esquema se mostró más eficiente en los equipos que en los jugadores de ataque, especialmente los que actuaban por los flancos del campo, eran veloces, dinámicos y capaces de ayudar en la marcación.
- El 4-4-2 es el más utilizado actualmente, comenzó a ser utilizado en los años 70.
- El 4-1-4-1 es un moderno esquema utilizado por la selección brasileña a partir de 2016. En 2015, los técnicos Tite y Guardiola, pasaron a usar el esquema en sus clubes.

Hemos visto hasta aquí la importancia de las estrategias y planes de juego dentro del fútbol, para que las metas y las victorias sean alcanzadas al final. Se percibe la importancia de estar preparado estratégicamente antes de una importante decisión, final de Copa del Mundo, por ejemplo. El mayor plan y la mejor estrategia que la historia tiene conocimiento fueron pensados por Dios, antes incluso de la fundación del mundo, para darte una oportunidad de salvación eterna. Usted no es curioso para descubrir y entender qué plan magnífico fue ese...

## 1. ¿Cuál fue la estrategia del enemigo de Dios? Génesis 3: 4,5

---

*Pero la serpiente insistió: Eso es mentira. No morirán. Dios bien sabe que, cuando ustedes coman del fruto de ese árbol, serán iguales a Dios y podrán conocer el bien y el mal.*



Satanás incrustado en un animal (serpiente no habla) utilizó la estrategia de la mentira para que el ser humano creiera que la palabra de Dios no tenía significado, y que ellos podían ser felices desobedeciendo a Dios. Satanás contó una media verdad, pero medias verdades son mentiras disfrazadas. En verdad Adán y Eva no murieron físicamente en el acto que desobedecieron a Dios, pero perdieron la vida eterna, o sea murieron para la eternidad.

## 2. ¿Cuál fue la táctica Divina para hacer frente a este problema? Génesis 3: 9 – 13

---

*Pero Dios llamó al hombre y le preguntó: ¿Dónde estás? Y el hombre le contestó: Oí tu voz en el jardín y tuve miedo, pues estoy desnudo. Por eso corrí a esconderme. ¿Y cómo sabes que estás desnudo? le preguntó Dios—. ¿Acaso comiste del fruto del árbol que te prohibí comer? El hombre respondió: —La mujer que tú me diste por compañera me dio del fruto del árbol. Por eso me lo comí. Dios se dirigió entonces a la mujer, y le dijo: ¿Qué es lo que has hecho? Y la mujer le respondió: —La serpiente me tendió una trampa. Por eso comí del fruto.*

Dios busca al ser humano. Él lo llamó en el jardín y lo sigue llamando hasta hoy. Él está llamándolo hoy a través de este estudio bíblico para entregarse a él. Dios enfrenta el problema con un diálogo abierto con sus hijos. Sin gritar, sin recriminar, él desea saber por qué dejaron de creer en su palabra.

## 3. ¿Cuál fue la solución definitiva que Dios dio? Génesis 3: 15

---

*Haré que tú y la mujer, sean enemigas; pondré enemistad entre sus descendientes y los tuyos. Un hijo suyo te aplastará la cabeza, y tú le morderás el talón.*



Aquí está la mayor profecía de la Biblia. La serpiente que representa a Satanás (apocalipsis 12: 9) herir en el talón a la semilla de la Mujer (que representa a Cristo) a través de su muerte en la cruz. La mujer en la profecía simboliza a la Iglesia, Por tanto, la semilla, el fruto principal de la mujer que es Cristo, heriría en la cabeza a Satanás al morir y resucitar para salvar al ser humano de la condenación de la muerte. La culpa y el castigo del pecado de Adán y Eva así como de todos los seres humanos fueron pagados por Cristo. Por eso él puede salvar perfectamente a todos los que se le acercan.

#### 4. ¿Cuál es la estrategia de Satanás hoy? 1 Pedro 5: 8

---

*Estén siempre atentos y listos para lo que venga, pues su enemigo, el diablo, anda buscando a quien destruir. ¡Hasta parece un león hambriento!*

Satanás anda como un León buscando "devorar" a los hijos de Dios. O sea hacerles daño, alejarnos del camino del cielo.

#### 5. ¿Qué podemos hacer para defendernos? 1 Pedro 5: 6 -8

---

*Por eso, sean humildes y acepten la autoridad de Dios, pues él es poderoso. Cuando llegue el momento oportuno, Dios los tratará como a gente importante. Así que pongan sus preocupaciones en las manos de Dios, pues él tiene cuidado de ustedes. Estén siempre atentos y listos para lo que venga, pues su enemigo, el diablo, anda buscando a quien destruir. ¡Hasta parece un león hambriento!*

- Nos humillarnos ante Dios
- Confiar (Salmo 37:5)
- Ser equilibrado
- Estar siempre vigilante
- Resistir al mal





*Lectura recomendada:*

**Génesis 3**





### *3. El mayor juego de todos los tiempos y los mejores juegos de la historia de las copas del mundo*

#### SACRIFICIO DE CRISTO

La Primera Guerra Mundial hizo retrasar el desarrollo del fútbol. La Segunda Guerra Mundial tuvo un efecto similar. En 1946, Gran Bretaña, Irlanda, Gales y Escocia, que se habían desfilado de la FIFA tras la Primera Guerra, volvieron al organismo internacional. Este es el escenario para entender el contexto del mayor juego de todos los tiempos.

El 10 de mayo de 1947 se considera una fecha de vital importancia para el resurgimiento de la FIFA y del fútbol mundial gracias a la celebración del partido amistoso entre la selección del Reino Unido y una selección de jugadores europeos, el Resto de Europa XI, denominado "Juego del siglo." El partido se disputó en Hampden Park, Glasgow,



Escocia, frente a 135.000 espectadores. El equipo británico ganó el juego por 6 x 1, y la recaudación del partido fue donada a la FIFA para ayudarla en su refundación. La primera edición de la Copa Mundial de la FIFA después de la Segunda Guerra Mundial ocurrió en Brasil en 1950. Además de este juego extremadamente importante en la historia del fútbol moderno, existieron otros que fueron considerados inolvidables por los acontecimientos durante los partidos, principalmente en las Copas del Mundo. Verdaderas sagas que marcaron época y hasta hoy son recordadas. A continuación enumeramos algunos de estos históricos partidos de fútbol.

Podemos empezar con la victoria de Brasil sobre Suecia, por 5 x 2, el 29 de junio de 1958. Pelé, con apenas 17 años, y Garrincha encantaron al mundo, tras haber entrado en el equipo en medio de la competición. En el caso de Suecia, que jugaba en casa, en el estadio Rasunda, Brasil giró el marcador y, con goles de Vavá (2), Pelé (2) y Zagallo, goleó y se convirtió en el primer campeón mundial.

Otro partido destacable fue la derrota de Brasil hacia Uruguay, el 16 de julio de 1950, en el Maracaná. El partido fue conocido como "Maracanazo", en razón del trauma que significó para el torcedor brasileño. Brasil, que jugaba por el empate, abrió el marcador, a los 2 minutos, pero Uruguay hizo dos, con Schiaffino, a los 21 y Ghiggia, a los 34, dando adiós al sueño brasileño de un título mundial.

El 15 de junio de 1974, en la Copa de Alemania, Holanda encantó al mundo a partir de la victoria por 2 x 0 sobre Uruguay, en la primera fase de la competición. El movimiento constante dio al equipo de Cruyff, el apodo de "Carrusel Holandés".

Veinte años antes, Hungría ya había presentado un esquema similar. La velocidad era tan grande que, el 20 de junio de 1954, Hungría hizo 8 x 3 en la fuerte Alemania Occidental. El juego fue notable, pero fue en la primera fase. En la gran final, los alemanes, a pesar de presionados el tiempo



completo, vencieron por 3 x 2, con gol anulado de Puskas. Uno de los juegos más animados de la historia fue la goleada de Brasil por 4 x 1 sobre Italia, el 21 de junio de 1970, cuando la selección canarinho se consagró campeón. El partido comenzó equilibrado, con goles de Pelé y Boninsegna, pero en el segundo tiempo, Brasil desató e hizo tres goles con Gérson, Jairzinho y Carlos Alberto Torres. "Pensé: Él está hecho de carne y hueso como yo. "Me equivocó", dijo el zaguero Tarcisio Burnich sobre Pelé.

En la misma Copa del 70, el 15 de junio, la semifinal Italia 4 x 3 Alemania fue inolvidable. Un verdadero va y viene, lleno de sorpresas que terminó con victoria italiana en la prórroga.

Otro partido fue la final de la Copa de 1986, Argentina 3 x 2 Alemania Occidental, el 29 de junio. La conquista coronó la actuación de Diego Maradona en aquel Mundial. Además del título, Maradona fue responsable de otra hazaña. La actuación del jugador hizo que él fuera el primero de la historia a recibir la nota 10 de la exigente revista italiana Guerin Deportivo.

Brasil y Holanda también hicieron un partido memorable en la Copa del Mundo de Estados Unidos, el 9 de julio de 1994. En el segundo tiempo, Brasil abrió 2 x 0. Holanda empató ya los 35, en un tiro certero de falta, Blanco, que sustituía a Leonardo, suspendido, hizo el tercero de Brasil, clasificando la selección para la semifinal. Brasil se ha convertido en un tetracampeón mundial, al superar a Italia en la disputa de los penales.

En partidos entre selecciones tradicionales, es difícil que haya una gran diferencia de goles. La victoria por 4 x 0 de Alemania sobre Argentina, el 3 de julio de 2010, por los cuartos de final de la Copa de Sudáfrica, y la goleada histórica también de Alemania sobre Brasil por 7 x 1, el 8 de julio de 2014, por la semifinal, válida por la Copa del Mundo de Brasil, se diferencian de esta máxima. Este último hecho, se conoció como "Minería", siendo considerado uno de los



resultados más notables de la historia del fútbol. Resultado que superó negativamente el número de goles marcados, en la derrota de 6 x 0 para Uruguay en el Campeonato Sudamericano de 1920. Todos estos fueron juegos increíbles que marcaron la historia y el recuerdo de muchas personas alrededor del mundo. Pero nada se compara a un momento verdaderamente glorioso, que dividió literalmente la historia de la humanidad en antes y después de Él. Jesús, vino a este mundo de pecado, se hizo carne y habitó entre nosotros. Sufrió las mismas pruebas que sufrimos en el día a día. No usurpó de su poder, aun siendo Dios, el Creador. El pecado hizo separación entre nosotros (criatura) y Dios (Creador). Jesús fue la pieza clave para restaurar esta alianza que un día se rompió por la desobediencia de un solo hombre, y por un solo hombre, la gracia nos fue dada, su sangre fue derramada en una cruz para remisión de los pecados de TODO el mundo y lo más increíble de todo eso es que no necesitamos pagar por nada de eso, sólo necesitamos aceptarlo como el Señor de nuestras vidas, mediante la fe. El salario del pecado es la muerte, pero nuestra deuda está pagada por la sangre del Cordero. Basta con aceptar este regalo.

### *Curiosidades*

- el récord de goles de una misma Copa es del francés Fontaine con 13 goles marcados en la Copa de 1958. El récord general de la historia de todas las copas es del brasileño Ronaldo con 15 goles.
- Brasil es el único país que participó en todas las Copas del Mundo.
- Brasil es el país con más títulos conquistados: total de cinco.
- Italia y Alemania fueron cuatro veces campeonas mundiales. Argentina y Uruguay tienen dos títulos. Inglaterra y Francia sólo tienen un título cada uno.



- En el caso de las Copas del Mundo de Francia (1998), Japón / Corea del Sur (2002), Alemania (2006), Sudáfrica (2010), Brasil (2014) y Rusia (2018), fueron las únicas que tuvieron la participación de 32 selecciones.
- las mayores goleadas en la historia de las Copas del Mundo de Fútbol fueron: Hungría 10 x 1 El Salvador (1982); Yugoslavia 9 x 0 Zaire (1974); Hungría 9 x 0 Corea del Sur (1954); Alemania 8 x 0 Arabia Saudí (2002); Suecia 8 x 0 Cuba (1938); Corea del Norte de Portugal 7 x 0 (2010); Polonia 7 x 0 Haití (1974) y Alemania 7 x 1 Brasil (2014).
- la mayor goleada impuesta por Brasil ocurrió en el Maracanã, durante la Copa de 1950, en Brasil. En el cuadrangular final, Brasil venció a Suecia por 7 x 1.
- la mayor goleada sufrida por Brasil en partidos de la Copa tuvo lugar en 2014. La selección brasileña perdió para Alemania por 7 x 1.
- Brasil tiene el mejor desempeño en la historia de las Copas del Mundo de fútbol. Fueron 20 copas disputadas, o sea, todas. Disputó 104 partidos con 71 victorias, 16 empates y 17 derrotas.
- a partir de la Copa del Mundo de Fútbol de 2026, serán 48 selecciones participantes. Durante el campeonato, se realizarán 80 partidos en 32 días. (eso, ¡si Jesús no vuelve antes!).

**1. ¿Cuál fue la misión de Cristo al venir a la Tierra? 1 Pedro 2:24; Isaías 53: 3 a 7**

---

*Cristo hizo suyos nuestros pecados, y por eso murió en la cruz. Lo hizo para que nosotros dejemos por completo de hacer el mal, y vivamos haciendo el bien. Cristo fue herido para que ustedes fueran sanados.*

*Todos lo despreciaban y rechazaban. Fue un hombre que sufrió el dolor y experimentó mucho sufrimiento. Todos evitábamos mirarlo; lo despreciamos y no lo tuvimos en cuenta.*



*A pesar de todo esto, él cargó con nuestras enfermedades y soportó nuestros dolores. Nosotros pensamos que Dios lo había herido y humillado. Pero él fue herido por nuestras rebeliones, fue golpeado por nuestras maldades; él sufrió en nuestro lugar, y gracias a sus heridas recibimos la paz y fuimos sanados. Todos andábamos perdidos, como suelen andar las ovejas. Cada uno hacía lo que bien le parecía; pero Dios hizo recaer en su fiel servidor el castigo que nosotros merecíamos. Fue maltratado y humillado, pero nunca se quejó. Se quedó completamente callado, como las ovejas cuando les cortan la lana; y como cordero llevado al matadero, ni siquiera abrió su boca.*

**2. ¿Qué motivó a Dios a sacrificarse por mí y por ti? Juan 3:16**

---

*Dios amó tanto a la gente de este mundo, que me entregó a mí, que soy su único Hijo, para que todo el que crea en mí no muera, sino que tenga vida eterna.*

**3. ¿Cuál es nuestra parte en la salvación? I Juan 5:10; Hebreos 5: 9**

---

*Por eso, unos jefes de los judíos le dijeron al hombre que había sido sanado: —Hoy es sábado, y está prohibido que andes cargando tu camilla.*

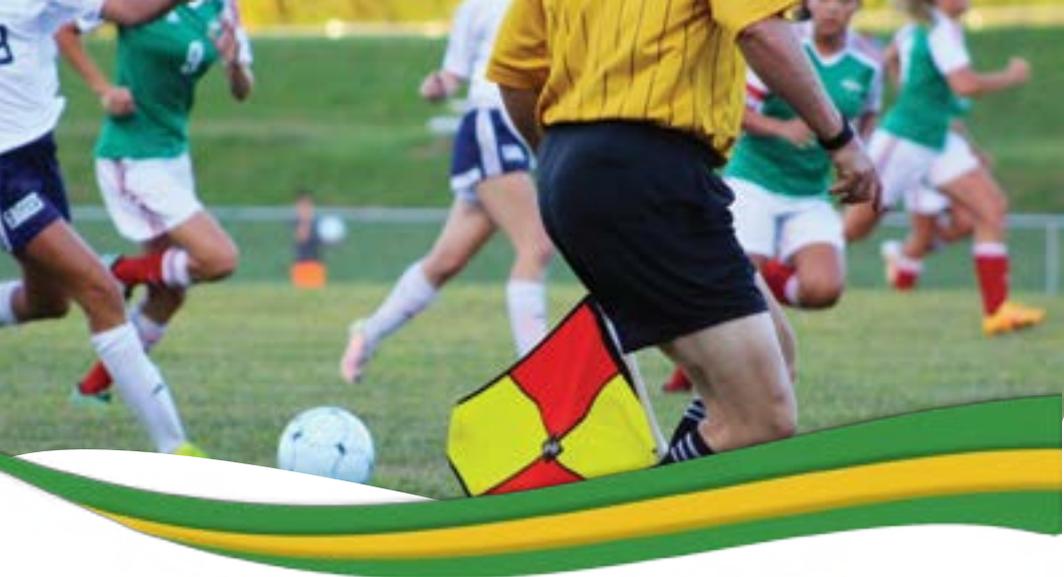
*Cristo no llegó a ser Jefe de Sacerdotes porque así lo quiso, sino que Dios lo eligió y le dio ese honor. Fue Dios quien le dijo: «Tú eres mi Hijo; desde hoy soy tu padre.*



*Lectura recomendada:*

**Isaías 53**





## 4. Tarjetas y expulsiones

### ORIGEN DEL MAL

Las tarjetas amarilla y roja se utilizan para indicar a los atletas un determinado castigo por su conducta dentro del juego. En el fútbol, el surgimiento de esta regla trae más estabilidad y organización para que el árbitro ejerza su función. Antes de eso, cualquier irregularidad de un atleta era penalizada sólo verbalmente, hecho que generalmente causaba innumerables confusiones. El árbitro avisaba a los atletas y anotaba las advertencias en su cuaderno.

Consta que en la Copa del Mundo de 1966, en Inglaterra, en una partida válida por los cuartos de final del torneo, se enfrentaron a los anfitriones y los argentinos. Para el juego fue designado el árbitro alemán Rudolf Kreitlin. Al principio del partido, tres jugadores argentinos fueron "advertidos" en el estadio lleno de Wembley. Uno de ellos, el capitán Rattín, poco antes del final del primer tiempo, no aceptando las marcas del árbitro, comenzó a gesticular acentuadamente solicitando un intérprete para comunicarse con el árbitro,



tanto lo hizo que el alemán acabó "interpretando" los gestos del jugador argentino como insultos y acabó expulsándolo del partido. Rattin, inconformado, se negó a salir de campo (fingía no entender su expulsión) y tras una gran interrupción del juego tuvo que ser "invitado" a retirarse del césped de la manera más desagradable posible (escortado).

Pero como utilizar un gesto o señal que el mundo pudiera comprender fácilmente. El jefe de los árbitros en la Copa del 70, el inglés Keen Aston, se quedó con el desafío de resolver el problema. Al desembarcar en la Ciudad de México encontró la solución. En su desplazamiento del aeropuerto al hotel, caminando en el taxi, vio al conductor reducir la velocidad cuando el semáforo se puso amarillo y parar cuando encendió el rojo, colores con referencia mundial: atención y parada.

En la Copa del Mundo de 1970, en México, las tarjetas debutaron en gran estilo. En el partido de apertura entre México y la Unión Soviética, con 1 minuto de partido, el árbitro alemán Kurt Tschenscher advirtió con tarjeta amarilla al mexicano Gustavo Pena y los rusos Givili Nodia y Gennadi Logofet durante una discusión.

La tarjeta roja sólo fue presentada en la Copa del Mundo de 1974, en Alemania, por el árbitro turco Dogan Babacan, en el partido entre Alemania Occidental y Chile, al jugador chileno Carlos Caszely.

Bueno, posteriormente, los órganos que organizan los campeonatos de fútbol, percibieron que los jugadores insistían en recibir advertencias y nada les sucedía. Entonces los infractores persistentes comenzaron a ser castigados por el "conjunto de la obra".

Las suspensiones automáticas por tarjetas no forman parte de la regla del juego y sí de los reglamentos específicos de las competiciones que se están disputando. En las competiciones bajo la batuta de la FIFA, normalmente 2



tarjetas amarillas en dos partidos diferentes, sacan al atleta del siguiente partido.

En Inglaterra, las tarjetas amarillas se acumulan en todas las competiciones de la temporada (administradas por la FA - Football Association). Entonces se suman los amarillos y en una serie de 5, se retira al atleta de un juego; al llegar a 10 amarillos, 2 partidos fuera; a 15 tarjetas en la temporada, 3 juegos y así sucesivamente.

En Brasil funciona de la siguiente forma: las tarjetas valen en las competiciones en que se aplican. Una serie de 3 tarjetas amarillas en juegos diferentes da la "suspensión automática" de un partido. Una tarjeta roja tiene la misma pena (1 juego automático), pero el atleta va a juicio pudiendo aumentar esta pena o incluso ser absuelto (pero cumplirá la automática aún así).

Por ejemplo, un atleta entra "colgado" con dos tarjetas amarillas en un partido (recibidos anteriormente en otra competición). Durante el juego recibe una tarjeta amarilla (el tercero de la serie) entonces:

1. En el caso de que el partido acabe así, él cumplirá la "suspensión automática" de 1 juego y tendrá sus tarjetas "encerradas" (comienza a contar una nueva serie);
2. En caso de que reciba una segunda tarjeta amarilla en el mismo partido (consecuente tarjeta roja por dos advertencias) saldrá de ese juego y cumplirá la suspensión automática por la expulsión de un juego (va a juicio por la expulsión). En este caso, el atleta sigue "colgado" con 2 amarillos ya que el primer amarillo de este juego "se sumó" al segundo "transformándose" en un rojo.
3. En caso de que reciba una tarjeta roja directamente en este mismo juego en el que recibió un amarillo (por agredir a un adversario, por ejemplo), cumplirá 2 juegos de "suspensión automática", es decir, uno por el tercer



amarillo de la serie y otro por el rojo. Este atleta, tras cumplir dos partidos (y ser juzgado), entra "cero" y una nueva serie de amarillos.

Lucifer, en su rebelión en el cielo, acabó llevando una tarjeta roja y una suspensión eterna. Y no fue sólo él, arrastró consigo la tercera parte de los ángeles que creyeron en sus mentiras. Por la desobediencia a Dios y su Ley, acabaron siendo expulsados de un lugar perfecto donde sólo existía armonía. Estamos corriendo ese mismo riesgo al no dar oídos al Señor, que constantemente ha buscado por sus ovejas que están en otros atrapados y ha incansablemente batido la puerta de nuestro corazón. Él no va a abrir esa puerta, es necesario abrirla para que el Señor entre y cene con nosotros. Al contrario de la suspensión eterna y la pluma automática que se debe cumplir en la tarjeta roja, tenemos la oportunidad de HOY, aceptar un curso de reciclaje, a fin de llegar a ser moralmente aptos para formar parte del equipo celestial. ¿Qué te falta?

## 1. ¿Cómo empezó el mal? **Ezequiel 28:14, 15, 17; Isaías 14: 13-14**

---

*Un ángel te protegía, mientras pisabas piedras de fuego en el monte elegido por Dios. Desde el día en que naciste te habías portado bien, pero un día mostraste tu maldad. Era tan singular tu belleza que te volviste muy orgulloso. ¡Tú orgullo y tu hermosura te hicieron perder la cabeza! Por eso te arrojé al suelo y en presencia de los reyes te hice quedar en ridículo.*

*Te decías a ti mismo: "Voy a subir hasta el cielo, allí pondré mi trono por encima de las estrellas de Dios. Reinaré desde la montaña donde viven los dioses. Subiré más allá de las nubes, y seré como el Dios altísimo".*

## 2. ¿Cuál fue el resultado del origen del mal? **Apocalipsis 12: 7-9**

---



*El dragón arrojó mucha agua por la boca, y con el agua formó un río para que arrastrara a la mujer. Pero la tierra vino en su ayuda: abrió un hueco y, como si fuera su boca, se tragó toda el agua que el dragón había arrojado. Entonces el dragón se enojó mucho contra la mujer, y fue a pelear contra el resto de sus descendientes, es decir, contra los que obedecen los mandamientos de Dios y siguen confiando en el mensaje de Jesús.*

**3. ¿Cuál es el mensaje de Dios para los primeros habitantes de esta tierra y qué hicieron?** Génesis 2: 15-17; Génesis 3: 1-5

---

*Dios puso al hombre en el jardín de Edén para que lo cultivara y lo cuidara, pero claramente le dijo: «Puedes comer de todos los árboles que hay en el jardín, pero no del árbol del conocimiento del bien y del mal. Si comes de ese árbol, te juro que morirás».*

*Entre los animales salvajes que Dios creó, no había otro más astuto que la serpiente. Un día, la serpiente le dijo a la mujer: ¿Así que Dios les dijo que no comieran de ningún árbol del jardín?*

*La mujer le contestó: ¡Sí podemos comer de cualquier árbol del jardín!*

*Lo que Dios nos dijo fue: “En medio del jardín hay un árbol, que no deben ni tocarlo. Tampoco vayan a comer de su fruto, pues si lo hacen morirán”. Pero la serpiente insistió: Eso es mentira. No morirán. Dios bien sabe que, cuando ustedes coman del fruto de ese árbol, serán iguales a Dios y podrán conocer el bien y el mal.*

**4. ¿Cómo Cristo nos garantizó la victoria contra el mal?**  
Génesis 3:15

---

*Haré que tú y la mujer, sean enemigas; pondré enemistad entre sus descendientes y los tuyos. Un hijo suyo te aplastará la cabeza, y tú le morderás el talón.*



## 5. ¿Qué debemos hacer para no ser presas del pecado?

**Efesios 6: 10-18; Apocalipsis 12:11; Salmos 119: 11**

*Finalmente, dejen que el gran poder de Cristo les dé las fuerzas necesarias. Protéjase con la armadura que Dios les ha dado, y así podrán resistir los ataques del diablo. Porque no luchamos contra gente como nosotros, sino contra espíritus malvados que actúan en el cielo. Ellos imponen su autoridad y su poder en el mundo actual. Por lo tanto, ¡protéjase con la armadura completa! Así, cuando llegue el día malo, podrán resistir los ataques del enemigo y se mantendrán firmes hasta el fin. ¡Manténganse alerta! Que la verdad y la justicia de Dios los vistan y protejan como una armadura. Compartan la buena noticia de la paz; ¡estén siempre listos a anunciarla! Que su confianza en Dios los proteja como un escudo, y apague las flechas encendidas que arroja el diablo. Que la salvación los proteja como un casco, y que los defienda la Palabra de Dios, que es la espada del Espíritu Santo. No se olviden de orar. Y siempre que oren a Dios, dejen que los dirija el Espíritu Santo. Manténganse en estado de alerta, y no se den por vencidos. En sus oraciones, pidan siempre por todos los que forman parte del pueblo de Dios.*

*La muerte del Cordero y el mensaje anunciado han sido su derrota. Los nuestros no tuvieron miedo, sino que se dispusieron a morir.*

*Guardo en el corazón tus palabras, para no pecar contra ti.*



*Lectura recomendada:*

Apocalipsis 20







## 5. Reglas del Fútbol

### LOS DIEZ MANDAMIENTOS

El fútbol tiene 17 leyes, todas establecidas por la "International Board". La "International Football Association Board" (IFAB) es el órgano que regula las reglas del fútbol. La asociación fue fundada el 6 de diciembre de 1883.

La primera versión de las Reglas del Juego traía definiciones genéricas sobre el fútbol. Delimitaba el tamaño del campo, algunas infracciones y las salidas de juego. Los clavos y las placas de hierro estaban vetados de los tacos de futbol. Y las mayores diferencias para el deporte actual estaban en el impedimento y en el uso de las manos. Cualquier jugador del mismo equipo al frente de la línea estaba impedido, lo que hacía los pases en progresión imposibles. Además, el portero no existía y cualquier jugador podría agarrar la pelota en el alto - ganando un cobro de tiro libre si lo hiciera.



En 1863, se escribieron las primeras reglas del "Football Association". En ese año, Ebenezer Cobb Morley, secretario general de la Federación Inglesa, escribió el "FA Minute Book", que es casi consensualmente el momento fundador del fútbol moderno. Esta obra marca el momento en que el fútbol y el rugby comenzaron a recorrer caminos diferentes, hasta el punto de que hoy son dos modalidades completamente distintas.

Vamos a resumir esas reglas que hicieron el deporte ser único y simple:

- El campo de juego: El campo debe ser rectangular.
  - Longitud: Mínimo 90m - Máximo 120m
  - Ancho: Mínimo 45m - Máxima 90m
- Pelota de fútbol: El balón debe tener de 68 a 70 cm de circunferencia y pesar de 410 a 450g al inicio del partido. A los jugadores, está prohibido utilizar el balón con la mano, a no ser el portero, dentro del límite de la gran área. La pelota no puede ser cambiada sin la autorización del árbitro.
- Número de jugadores: Dos equipos con 11 jugadores cada uno, siendo 10 en la línea y un portero. Si uno de los equipos tiene sólo 7 jugadores, la partida se retrasa o no se inicia.
- Equipos de fútbol: Los jugadores no podrán poner objetos que puedan perjudicar al adversario o a sí mismos. El jugador debe usar equipamientos básicos como la camisa, pantalones, medias, botas, espinilleras y los dos equipos deben tener un conjunto de equipos diferentes para que puedan ser identificados en el campo. Si el jugador no está con todos los equipos correctos, el árbitro debe guiarle a organizar el equipo.
- Si el jugador no está con todos los equipos correctos, el árbitro debe guiarle a organizar el equipo. Se realiza la inspección del césped, aplica las reglas y soluciona lan-



ces dudosos. Puede cambiar su decisión si se da cuenta de que es incorrecta.

- Duración del partido: El juego dura oficialmente 90 minutos, con dos tiempos de 45 minutos y un intervalo de 15 minutos. El tiempo de la partida puede ser prolongado si ocurren sustituciones, lesión de jugadores, transporte de jugadores o por algún otro motivo que interrumpa la partida.
- Inicio y reinicio de juego: Hay ocho maneras de detener la partida y reiniciarla. El juego comienza con un puntapié de partida y se debe reiniciar con ese puntapié en caso de un gol de un equipo. Inicio y reinicio de juego: Hay ocho maneras de detener la partida y reiniciarla. El juego comienza con un puntapié de partida y se debe reiniciar con ese puntapié en caso de un gol de un equipo. Si el balón sale y un jugador toca, se le concede un lanzamiento lateral al otro equipo que reinicia el juego. La tercera manera es el tiro de meta y el juego se reanuda con el portero pateando la pelota al campo. Si el equipo adversario regresa a la defensa, sin un objetivo en sí, el otro equipo gana un tiro de esquina y están obligados a reiniciar el juego del escalón que la pelota salió. Todavía hay la falta que paraliza el juego, la lesión de un atleta y el impedimento.
- La pelota en juego o fuera de él: El balón estará fuera de juego cuando sobrepasa completamente la línea lateral o meta o cuando el partido sea interrumpido por el árbitro. Ella está en juego cuando rebate en las vigas, pero permanece en el campo de juego y cuando golpea a los asistentes y árbitro, y no sale del interior del campo.
- Gol marcado: Ocurre cuando el balón sobrepasa la línea de meta por debajo del guion.
- Impedimento: se considera impedimento al jugador que se encuentra más cerca de la línea de la meta contraria que del balón y el penúltimo adversario. Cuando está en



su propia mitad del campo, cuando se encuentra en la misma línea que los dos últimos adversarios y en la misma línea que el penúltimo adversario, no se considera impedimento.

- Faltas y conductas antideportivas: es concedido por el árbitro un tiro libre directo al jugador que comete falta de una forma imprudente o violenta. Agarrar a un adversario, patearlo, empujarlo, tocar la pelota con las manos, entre otras. En caso de ocurrir una falta deportiva recurrente o incitación a la violencia al adversario, el jugador puede ser advertido con una tarjeta amarilla. Las faltas pasibles de tarjeta roja son la conducta violenta del jugador, impedir un gol con la mano si usted no es el portero, emplear lenguaje ofensivo y recibir la segunda tarjeta de advertencia del partido.



- Penalti: Penalidad máxima ocurrida por la falta hecha por un jugador dentro de su área. El gol se marca directamente, el balón se coloca en el punto penal y los demás jugadores permanecen fuera del área penal.

## *Curiosidades*

- En el inicio del fútbol, los jugadores no tenían las posiciones definidas. Siendo así, algunos se plantaban al lado de las balizas a fin de marcar el gol haciendo que la partida se quedara sin emoción, al mismo tiempo que dejaba un vacío en el campo.
- En 1865 las vigas de las balizas pasaron a tener una cinta entre ellas, para delimitar la altura de las balizas. El prototipo del guion se estableció sólo diez años después.
- En 1869 nace el tiro de meta. Antes, la pelota que salía por la línea de fondo era del equipo que la cogiera primero, ganando un cobro de falta.
- En 1871 sólo un jugador pasa a poder agarrar las bolas con las manos. Nace el portero.
- Los arqueros sólo pueden coger la pelota con las manos en el propio campo. Las esquinas se introducen.
- En 1891 las vigas ganan redes.
- En 1892, se crearon los aumentos, después de que un portero pateó la pelota fuera del campo, a fin de evitar el cobro del penal. Cuando el balón fue devuelto, el tiempo ya había terminado.
- En 1902 las áreas fueron creadas.
- En 1912 los arqueros tienen sus acciones con la mano delimitadas a la propia área. Además, ellos necesitan vestir uniformes diferentes a los de los compañeros.
- En 1924 los goles de esquina están permitidos.
- En 1939 los números en la camisa se vuelven obligatorios.



- En 1990, por cuestiones de seguridad, se hizo obligatorio el uso de espinilleras.
- En 1992 los arqueros están prohibidos de agarrar las pelotas retiradas por sus compañeros con los pies.

Antes, el fútbol practicado era muy diferente de hoy en día. Para tener una idea, los toques con las manos eran permitidos - y por cualquier jugador en el campo. Los arqueros no existían. Ni el pase adelante. Las balizas ni siquiera se delimitaban en su altura. Y las Reglas del Juego no eran 17, como hoy, eran sólo 13. - el impedimento, el árbitro, el tiempo y el penalti fueron introducidos solamente en los años siguientes. Pero, por más que hayan cambiado - y actualizado - las reglas, la esencia del juego poco cambió. Y por eso sigue siendo el deporte más practicado en todo el mundo.

Cada regla del fútbol tiene su importancia y debe ser observada, y respetada. Antes de las leyes del fútbol, de las leyes civiles, de las leyes del tránsito, etc., una Ley Moral, dividida en Diez Mandamientos, fue escrita por el dedo de Dios en dos tablas de piedra, para que, así como en el fútbol, donde las reglas sirvieron para organizar y hacer mejor el deporte, así también la "Ley del Amor" creada por el Señor, sirviese para mejorar nuestra vida, nos orientar en cuanto a la organización de la sociedad, ser útil para decirnos lo que es correcto y lo que es incorrecto, además de servir como una cerca para protegernos. Todo esto con el único objetivo de hacer nuestra vida mejor y más feliz en este mundo contaminado por el pecado, porque el Señor nos ama. Ella es tan importante para nosotros, que fue la única parte de la Biblia que no fue inspirada y confiada a los hombres a escribir. Él mismo, con Su dedo grabó e incumbió al profeta Moisés de repasar al pueblo Sus enseñanzas y así por todas las generaciones. Los mandamientos son diez, y es la ex-



presión del carácter de Dios. Si buscamos obedecerle y con diligencia observarlos, seguramente tendremos una vida más segura por aquí. A diferencia de las reglas del fútbol que han sufrido cambios significativos desde que se crearon las primeras, los diez mandamientos de Dios son eternos y perfectos, porque su palabra es inmutable y no tiene sombra de variación... Cuando amamos a alguien, buscamos hacer su voluntad. No porque estamos obligados, sino porque simplemente amamos. Si un entrenador guía a sus jugadores, él espera que sus órdenes sean cumplidas, respetando su autoridad. Este tipo de relación que Dios quiere mantener conmigo y contigo. Obediencia y respeto. La esencia de la Ley sigue siendo la misma: el amor. Piense en eso.

**1. ¿Quién escribió los diez mandamientos y para quién fue entregado? Éxodo 31:18**

---

*En la montaña del Sinaí, Dios le entregó a Moisés las leyes que el pueblo debía obedecer. Dios mismo escribió esas leyes en dos tablas de piedra.*

**2. ¿Cuáles son los Diez Mandamientos de la Ley de Dios? Éxodo 20:3.17**

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. \_\_\_\_\_
- 7. \_\_\_\_\_



8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

1. **No tengan otros dioses aparte de mí.**
2. **No hagan ídolos ni imágenes de nada que esté en el cielo, en la tierra o en lo profundo del mar. No se arrodillen ante ellos ni hagan cultos en su honor. Yo soy el Dios de Israel, y soy un Dios celoso. Yo castigo a los hijos, nietos y bisnietos de quienes me odian, pero trato con bondad a todos los descendientes de los que me aman y cumplen mis mandamientos.**
3. **No usen mi nombre sin el respeto que se merece. Si lo hacen, los castigaré.**
4. **Recuerden que el sábado es un día especial, dedicado a mí. Durante los primeros seis días de la semana podrán hacer todo el trabajo que quieran, pero el sábado será un día de descanso, un día dedicado a mí. Ese día nadie deberá hacer ningún tipo de trabajo: ni ustedes, ni sus hijos, ni sus hijas, ni sus esclavos, ni sus esclavas, ni sus animales, y ni siquiera el extranjero que trabaje para ustedes. Yo hice en seis días el cielo, la tierra y el mar, y todo lo que hay en ellos. Pero el séptimo día descansé. Por eso bendije ese día y lo declaré un día especial.**
5. **Obedezcan y cuiden a su padre y a su madre. Así podrán vivir muchos años en el país que les voy a dar.**
6. **No maten.**
7. **No sean infieles en su matrimonio.**
8. **No roben.**
9. **No hablen mal de otra persona ni digan mentiras en su contra.**
10. **No se dejen dominar por el deseo de tener lo que otros tienen, ya sea su esposa, su sirviente, su sirvienta, su buey, su burro, o cualquiera de sus pertenencias.**



3. ¿Quién debe guardar los diez mandamientos? **Juan 15:10; Juan 14:15.**

*Si obedecen todo lo que yo les he mandado, los amaré siempre, así como mi Padre me ama, porque yo lo obedezco en todo.*

*Ustedes demostrarán que me aman, si cumplen mis mandamientos.*



Dominio Público / Imagem meramente ilustrativa / pexels.com



*Lectura recomendada:*

**Salmos 119**



Freepik



## 6 *Concentración y reposo*

### SÁBADO

La concentración, también llamada Régimen de Concentración, en el lenguaje del fútbol, es una especie de régimen de clausura a la que son sometidos los atletas antes de los partidos. Ella tiene como premisa, en teoría, el descanso y la alimentación regulada de los atletas para un mejor rendimiento de los jugadores.

La concentración de los equipos de fútbol tiene las siguientes finalidades:

- permitir el más completo reposo;
- mantener al atleta lejos de la convivencia de los familiares y amigos, para evitar que accidentes o influencias lo perturben;
- proporcionar alimentación adecuada y asistencia médica preventiva.



Sin embargo, hay un desacuerdo entre algunos técnicos y dirigentes de clubes esparcidos por el mundo, con relación a la concentración, a pesar de que esta práctica es común en casi todos los equipos de fútbol.

Algunos profesionales pasaron a entender que psicológicamente, es mejor para un atleta pasar la noche en casa, con la familia, que enfadados en un hotel. Además, con el fin de la concentración, el club tendría menos gastos. Según una encuesta, abolir las concentraciones pre-juego representaría una economía de hasta R \$ 1 millón anual a los clubes brasileños. Hay una buena fórmula para algunas polémicas en el fútbol.

En la década de 1970, el fútbol europeo pasó a suprimir la concentración, desde los clubes ingleses. La medida se extendió gradualmente hacia todo el continente. Concentración en la víspera, sólo en decisiones de campeonato o en las fases finales de la Liga de Campeones.

Por considerar que la concentración es más perjudicial de lo que ayuda, se mantuvo en viajes, después de todo, el equipo no va a jugar en casa y el grupo tiene que viajar juntos.

Pero, el sentido común de que en Europa la concentración es cosa del pasado no es real. Para los europeos, todavía prevalece la noción de que la rutina, el calendario y la exigencia física del juego hacen necesarios algunos cuidados. Lo que crece es el hábito de hacer de la concentración un lugar de trabajo. Ya sea para recuperación, fisioterapia o para reuniones tácticas.

En Brasil, en 1980, la Democracia Corintiana intentó extinguir la concentración. Los jugadores se reunían en el día de los partidos para ir al estadio. Sin embargo, por falta de responsabilidad y profesionalismo de la mayoría de los jugadores brasileños, esta moda no ha adquirido por aquí.



De acuerdo con técnicos y dirigentes, los grandes obstáculos para el veto definitivo a las concentraciones en el fútbol brasileño son el comportamiento del jugador fuera del ambiente de trabajo y el constante patrullaje de los hinchas.

Los atletas que huyeron de esas concentraciones fueron recientemente. Las vísperas de la Copa de 1986, por ejemplo, el lateral Leandro y el delantero Renato Gaúcho huyeron y sólo regresaron de madrugada a la Toca da Raposa, concentración de la selección de Telê Santana. Por su parte, Renato fue cortado, y Leandro renunció.

Existen tres tipos diferentes de concentración:

- **MÉTODO TRADICIONAL:** semejantes a los de Brasil, como adoptados en el París Saint-Germain, por ejemplo. El equipo, incluso en los juegos en casa, se concentra en el hotel desde las vísperas de los juegos.
- **MODELO ULTRALIBERAL:** Adoptado por Luis Enrique en el Barcelona, donde los jugadores llegan al Camp Nou cerca de dos horas antes de los partidos.
- **MÉTODO FLEXIBLE:** es el medio término entre las dos anteriores. La concentración se produce sólo en juegos más importantes. Este tipo de régimen predica que el jugador debe prepararse mentalmente y tácticamente para el juego, prevaleciendo, por lo tanto, el concepto de qué concentración es momento de trabajo.

Hay todavía un cuarto tipo, que predica que los solteros deben concentrarse antes de los atletas casados, ya que los solteros tienen una mayor posibilidad de caer en la tentación de aprovechar la noche.

Hay hasta una ley, número 6.354 / 76 y dispone: "el atleta estará obligado a concentrarse, se convenga al empleador, por un plazo no superior a 3 (tres) días a la sema-



na, siempre que esté programada cualquier competición amistosa u oficial, y quedar a disposición del empleado en la realización de competición fuera de la localidad donde tenga su sede.

Así como existe una ley específica que determina la concentración y de cierta forma el reposo, así como el sentido común entre los profesionales del fútbol de que es necesaria la concentración para una mejor alimentación y descanso, principalmente en los juegos más importantes y decisivos, existe también entre los diez mandamientos de Dios, uno en especial que nos regala un período de 24 horas de descanso, adoración y comunión especial con el Creador. Todo esto para tener un mejor desempeño espiritual. En el cuarto mandamiento de la Ley de Dios, es donde Él también asume la autoría de todas las cosas. A diferencia del régimen de concentración, que trae algunas polémicas y opiniones divergentes en cuanto al costo-beneficio de ese método de clausura, de cierta forma obligando a los atletas a ese régimen, el cuarto Mandamiento de la Ley de Dios, es una de las mayores expresiones de amor y de libertad del Creador para con la criatura. Él se preocupó con nuestra integridad física y espiritual, siendo conocedor de nuestro cuerpo (mucho más que cualquier fisiologista o preparador físico) y de nuestra mente, al final fue él mismo que creó, percibió que no respetaríamos esa máquina perfecta. Pensó entonces en crear una ley, porque sólo así entenderíamos la importancia de no sólo "parar" el séptimo día, sino también reconocerlo como nuestro Creador y Salvador. Aproveche este regalo y disfrute de una relación especial con el Señor cada sábado.



**1. ¿Qué dice Dios sobre el trabajo en exceso y cuál es su promesa para sus amados? Salmo 127: 1-4; Eclesiastés 2:26.**

---

*Si Dios no construye la casa, de nada sirve que se esfuercen los constructores. Si Dios no vigila la ciudad, de nada sirve que se desvelen los vigilantes. De nada sirve que ustedes se levanten muy temprano, ni que se acuesten muy tarde, ni que trabajen muy duro para ganarse el pan; cuando Dios quiere a alguien, le da un sueño tranquilo. Los hijos que tenemos son un regalo de Dios. Los hijos que nos nacen son nuestra recompensa. Los hijos que nos nacen cuando aún somos jóvenes, hacen que nos sintamos seguros, como guerreros bien armados.*

*Cuando Dios quiere a alguien, le da sabiduría y conocimientos, y lo hace estar alegre; en cambio, al que desobedece lo hace trabajar y amontonar mucho dinero, para luego dárselo todo a quien él quiere. ¡Pero eso tampoco tiene sentido! ¡Es como querer atrapar el viento!*

**2. ¿Quién instituyó un descanso semanal y cuál es el día elegido? Génesis 2: 2 y 3; Éxodo 20: 8-11.**

---

*Y acabó Dios en el día séptimo su obra que hizo, y reposó el día séptimo de toda su obra que había hecho. Y bendijo Dios al día séptimo, y santificó, porque en él reposó de toda su obra que había Dios criado y hecho.*

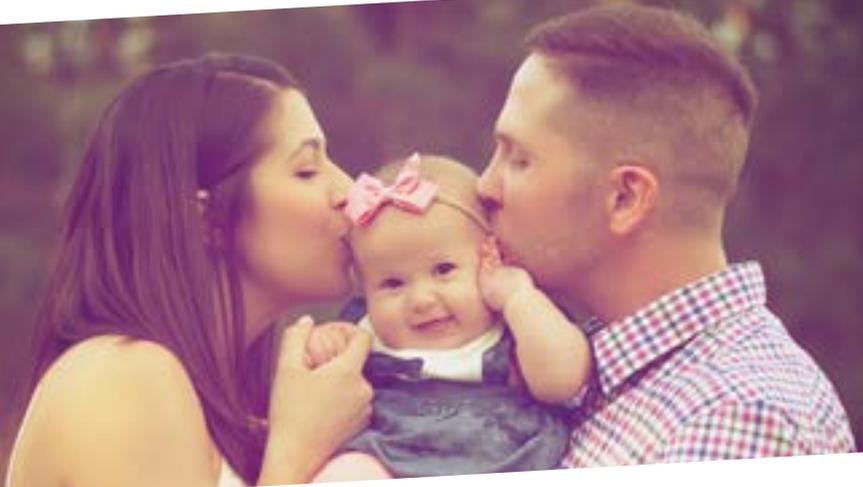
*Recuerden que el sábado es un día especial, dedicado a mí. Durante los primeros seis días de la semana podrán hacer todo el trabajo que quieran, pero el sábado será un día de descanso, un día dedicado a mí. Ese día nadie deberá hacer ningún tipo de trabajo: ni ustedes, ni sus hijos, ni sus hijas, ni sus esclavos, ni sus esclavas, ni sus animales, y ni siquiera el extranjero que trabaje para ustedes. Yo hice en seis días el cielo, la tierra y el mar, y todo lo que hay en ellos. Pero el séptimo día descansé. Por eso bendije ese día y lo declaré un día especial.*



3. ¿Es necesario guardar el mandamiento del sábado o eso fue abolido cuando Jesús vino? **Mateo 5:17-19; Santiago 2:10**

*No crean que vine a quitar la ley ni a decir que la enseñanza de los profetas ya no vale. Al contrario: vine a darles su verdadero valor. Yo les aseguro que mientras existan el cielo y la tierra, ni siquiera un punto o una coma se quitará de la ley, hasta que todo se cumpla. Por eso, si alguien no obedece uno solo de los mandatos de Dios, aun el menos importante, será la persona menos importante en el reino de Dios. Lo mismo le sucederá al que enseñe a otros a desobedecer. Pero el que obedezca los mandamientos y enseñe a otros a obedecerlos, será muy importante en el reino de Dios.*

*Si ustedes obedecen todas las leyes, menos una de ellas, es lo mismo que si desobedecieran todas.*



*Lectura recomendada:*

Mateo 12: 1-12







## 7. *La alimentación de un atleta*

### LOS 8 REMEDIOS NATURALES

La alimentación del atleta es muy importante para favorecer el mejor desempeño deportivo y evitar carencias nutricionales. Con una alimentación equilibrada, se pueden mejorar los depósitos de energía, reducir las enfermedades, reducir el cansancio, aumentar el tiempo de actividad del atleta, recuperar los músculos después del entrenamiento y mejorar la salud en general.

Por eso la dieta, debe ser equilibrada, tener calidad, variedad y moderación. Por eso, es importante conocer los alimentos para saber en qué puede ayudar o perjudicar el rendimiento deportivo.

Vamos a entender cómo funciona cada tipo de alimento:



## *Carboidratos*

Se consideran nutrientes energéticos, pues tienen como función el suministro de energía necesaria para el cuerpo realizar actividades como: caminar, trabajar, estudiar, correr, jugar al fútbol y otras. Se encuentran en alimentos como: panes, pastas (sin salsas grasas), arroz, papas, frutas, yuca, cereales, etc.

## *Proteínas*

Se consideran como nutrientes de construcción, constriñen y reparan músculos, tejidos, células, productos de anticuerpos (por nuevas enfermedades e infecciones), enzimas y hormonas (que regulan funciones del cuerpo). Sus fuentes son: carnes, huevos, leche y derivados, frijoles, arvejas, lentejas, granos, nueces, casta, etc.

## *Gorduras*

También proporcionan gran cantidad de energía, pero sus principales funciones son: auxiliar en la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K), proporcionar saciedad al organismo, producir hormonas, proteger y aislar órganos y tejidos.

Hay dos tipos de grasas: las saturadas, que se encuentran en productos de origen animal (carnes, mantequilla, crema de leche, requesón) o de origen vegetal sólido (grasa vegetal hidrogenada, presente por ejemplo, en helados, galletas rellenas, pasteles, salchichas, papas fritas, palomitas-esta hace mal la salud y debe ser evitada); y las insaturadas, que son más sanas y se encuentran en forma líquida como los aceites de canola, la soja, la oliva, el maíz y el girasol.

Atención: tienen una absorción prolongada y deben ser consumidos con moderación, para no perjudicar el desempeño del jugador.



## *Vitaminas y minerales*

Son los elementos reguladores, importantes por participar del funcionamiento intestinal, digestión, circulación sanguínea y sistema inmunológico (sistema de defensa del organismo contra enfermedades). Son necesarias para el crecimiento normal y el mantenimiento de la vida.

Las vitaminas y los minerales se obtienen a través de la ingestión diaria de una variedad de frutas, verduras. Si el atleta tiene problemas con la ingestión de frutas y verduras, tendrá problemas con el aporte adecuado de vitaminas y minerales. Lo ideal es seleccionar al menos 3 colores diferentes de ensalada (por ejemplo, naranja-zanahoria, rojo-tomate, verde-lechuga).

## *Agua*

El agua, junto con el oxígeno, es el constituyente más importante para el mantenimiento de la vida. Por lo tanto, la cantidad de agua perdida a través de la orina, heces, sudor y aire respirado debe ser restablecida para mantener la salud y la eficiencia del organismo en la digestión, absorción, circulación y excreción. Recomendación para atletas: 10 a 12 vasos o más por día.

## *Antes del treino*

Las grandes comidas (almuerzo y cena) deben ser realizadas hasta 4 horas antes del entrenamiento, para que se pueda hacer total digestión. Esta comida debe ser rica en carbohidratos (arroz, macarrones, yuca, papa, harina, verduras, etc.), con poca proteína (carnes magras, prefiriendo pollo o pescado, frijoles, soja, arveja, lenteja, etc.) o con muy poco o sin grasa (aceite de soja, aceite de oliva, aceituna, crema de leche, mayonesa, etc.)

Las pequeñas comidas (bocadillos) deben realizarse entre 2 y 1 hora antes del entrenamiento o juego. Esta me-



rienda debe ser rica en carbohidratos (con pan, galletas, frutas, jugos, carnes, etc.) y sin grasa. El agua también debe ser consumida durante el período previo al entrenamiento o la partida.

### *Durante el entrenamiento/ juego:*

Para que los jugadores tengan éxito en el campo, la hidratación debe realizarse periódicamente durante la partida. Se pueden utilizar bebidas isotónicas y principalmente agua.



## *Después del entrenamiento/ juego:*

Después del entrenamiento (o partida), los inventarios de carbohidratos deben ser repuestos, para que la energía perdida sea recuperada. Los minerales y las vitaminas también necesitan ser consumidos, pues previenen lesiones, reducen la fatiga del post-entrenamiento y mejoran el sistema inmunológico; para esto, frutas y jugo de frutas son excelentes opciones.

La ingestión de proteínas, en este momento, también es importante, pues es el nutriente responsable de la reestructuración de la masa muscular que puede quedar comprometida durante el entrenamiento o juego intenso.

Las grandes opciones de proteínas son: panes, yogures, carnes magras, leche, quesos magros (ricota, queso blanco, minas), huevos, frijoles, lentejas, arvejas, granos, etc. Y para finalizar, una vez más, el agua no puede faltar.

La siguiente es una lista con 8 alimentos que, por su perfil nutritivo, pueden hacer toda la diferencia en el buen funcionamiento del organismo y en la performance de cualquier atleta:

- Papa dulce
- Huevo
- Avena
- Yogur y requesón
- Quínoa
- Frutos secos
- Banana

Así como esos 8 alimentos que ayudan a mejorar el desempeño de un atleta, existen también los 8 remedios naturales que confirman los diversos consejos de Dios, a través de la Biblia, para que cuidemos de nuestro cuerpo como el "templo del Espíritu Santo", y como todo lugar



habitabile, necesita estar bien cuidado, organizado y agradable. A seguir están los 8 remedios naturales disponibles para todos, regalos de Dios.

1. **ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** implica dos aspectos: evitar alimentos que perjudiquen al organismo y usar con moderación los alimentos que son beneficiosos con destaque para la alimentación vegetariana rica en fibra y nutrientes encontrados en los alimentos integrales.
2. **INGESTIÓN REGULAR DE AGUA:** el agua es esencial para transportar alimentos, oxígeno y sales minerales, además de estar presente en lo que se elimina como sudor y lágrimas, en el plasma sanguíneo, en las articulaciones, en los sistemas respiratorio, digestivo y nervioso, en la orina y en la piel.
3. **RESPIRACIÓN DE AIRE PURO:** es fundamental buscar lugares donde haya ventilación en que el aire puro pueda ser respirado.
4. **EXPOSICIÓN A LA LUZ SOLAR:** una de las principales orientaciones es que las casas tengan lugares de iluminación solar. A veces, es necesario quitar cortinas, abrir las ventanas, suspender persianas para que los rayos del sol entren en los ambientes.
5. **PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO:** las actividades físicas deben realizarse diariamente, al menos 30 minutos cada día. Hay también investigaciones recientes que hablan que tres sesiones de 10 minutos proporcionan los mismos beneficios que una sesión de media hora.
6. **HAGA REPOSO:** además de dormir el número de horas correctas diariamente, es importante reservar un día de la semana para un proceso de restauración de la relación social y familiar, descanso de las actividades física y mental cotidiana y mayor conexión espiritual con Dios.



7. TEMPERANZA: La temperancia involucra más que la abstinencia de ciertos tipos de drogas lícitas o ilícitas, pero el uso de los remedios naturales de Dios, además de una vida equilibrada en el trabajo, en el ocio y en las relaciones personales.
8. CONFIE EN DIOS: es imprescindible para una salud integral de calidad y vivencia de una religión práctica y no sólo la fe nominal. Confiar en Dios es mucho más que saber que Él existe, pero tener una relación de amor con Él.

Vimos también que hay alimentos buenos y malos para nuestro organismo. Muchos estudios científicos nos revelan hoy, cuáles los alimentos nos ayudan o cuáles nos perjudican. En la Biblia, sin embargo, descubriremos la mejor dieta para el ser humano y qué tipos de alimentos debemos ingerir para tener una mejor salud y evitar al máximo las enfermedades. ¡Vamos a nuestro manual de instrucciones, la Biblia!

### *Curiosidades*

- Los atletas de alto rendimiento consumen entre 3000 a 4000 calorías por día.
- En la Selección Brasileña de Fútbol, la nutricionista responsable de la alimentación de los atletas, pide que los mismos se pesen antes y después de cada partida, y para cada quilo perdido se ofrece un litro y medio de agua.
- Los jugadores de la Selección Brasileña están orientados a comer seis comidas al día.
- Un estudio del University College of London sugiere que lo recomendado es consumir al menos siete porciones de frutas y vegetales al día para protegerse contra diversas enfermedades y reducir el riesgo de muerte.
- Durante la preparación para la Copa del Mundo, la comisión técnica proporciona a los jugadores unos días libres



para que puedan pasear y encontrar a sus familiares. En estos momentos los cracs pueden huir de la rutina de la concentración y alimentación controlada, pero sin exageraciones.

- Para mantener la salud de los cracs de la Selección Brasileña, los alimentos preparados reciben una atención especial en la forma en que se preparan, teniendo cuidado con la grasa en exceso, priorizando los asados, asados a la parrilla y cocidos. Evitando así las frituras y el exceso de sodio.

### 1. ¿Cuál es la dieta original propuesta por Dios? Génesis 1:29

---

*También les dijo Dios: «Hoy les entrego a ustedes toda planta que da semilla y todo árbol que da fruto. Todo esto les servirá de alimento.»*

### 2. ¿Qué ajustes Dios hizo a esta dieta y por qué? Génesis 3:18, 9: 3-4

---

*Sólo te dará espinos que te hieran, y la hierba del campo será tu alimento.*

*Yo les entrego todo lo que tiene vida, y todas las plantas verdes, para que les sirvan de alimento. Pero no coman nunca carne que todavía tenga sangre, pues en la sangre está la vida.*

### 3. Incluso ante la necesidad del uso de la carne, ¿qué tipos de animales Dios prohibió como alimento? Levítico 11: 1-22

---

*El Señor les ordenó a Moisés y a Aarón que les dijeran a los israelitas: «De todas las bestias que hay en tierra firme, estos son los animales que ustedes podrán comer: los rumiantes que tienen la pezuña partida en dos. Hay, sin embargo, rumiantes que no tie-*



*nen la pezuña partida. De esos animales no podrán comer los siguientes: El camello, porque es rumiante, pero no tiene la pezuña partida; este animal será impuro para ustedes. El conejo, porque es rumiante, pero no tiene la pezuña partida; este animal será impuro para ustedes. La liebre, porque es rumiante, pero no tiene la pezuña partida; este animal será impuro para ustedes.*

*El cerdo, porque tiene la pezuña partida en dos, pero no es rumiante; este animal será impuro para ustedes. No comerán la carne ni tocarán el cadáver de estos animales. Ustedes los considerarán animales impuros. De los animales que hay en las aguas, es decir, en los mares y en los ríos, ustedes podrán comer los que tengan aletas y escamas. En cambio, considerarán inmundos a todos los animales de los mares y de los ríos que no tengan aletas ni escamas, sean reptiles u otros animales acuáticos. No comerán su carne, y rechazarán su cadáver, porque ustedes los considerarán animales inmundos. Todo animal acuático que no tenga aletas ni escamas será para ustedes un animal inmundo. Las siguientes aves ustedes las rechazarán y no las comerán, porque las considerarán animales inmundos: el águila, el quebrantahuesos, el águila marina, toda clase de milanos y gavilanes, toda clase de cuervos, el avestruz, la lechuza, toda clase de gaviotas, el búho, el avetoro, el cisne, la lechuza nocturna, el pelicano, el buitres, la cigüeña, toda clase de garzas, la abubilla y el murciélago. A todo insecto alado que camina en cuatro patas lo considerarán ustedes un animal inmundo. Hay, sin embargo, algunos insectos alados que caminan en cuatro patas y que ustedes podrán comer: los que además de sus patas tienen zancas para saltar, y también toda clase de langostas, grillos y saltamontes.*

#### **4. ¿Qué recomendación tenemos sobre las bebidas alcohólicas? Proverbios 23:29-32; Oseas 4:11; Habacuc 2:15; 1 Corintios 6:10**

---

*El borracho llora y sufre; anda en pleitos y se queja, lo hieren sin motivo y le ponen los ojos morados. Eso le pasa por borracho, y por probar nuevas bebidas. Querido jovencito, no te fijes en bebidas embriagantes que atraen por su color y brillo, pues se beben fácilmente, pero muerden como víboras y envenenan como serpientes.*



*¡Por andar con prostitutas y emborracharse con vino, han perdido la cabeza!*

*¡Qué mal te va a ir Babilonia! Humillaste a las naciones vecinas y las dejaste en vergüenza;*

*Ni ladrones, ni avaros, ni borrachos, ni maldicientes, ni robadores heredarán el reino de Dios.*





## *8. Posiciones en el campo de juego y la estructura detrás de los atletas*

*(Comisión técnica, dirigentes, empresarios y funcionarios)*

### DONES ESPIRITUALES

Las posiciones en el fútbol designan a los jugadores a realizar una determinada función en el campo, buscando explorar sus principales características, normalmente asociadas al esquema táctico utilizado, pudiendo dividirse en 4 posiciones básicas: portero, defensas, medio campo y ataque.

- **PORTERO:** El portero es el único jugador en campo que puede tocar la pelota con las manos y agarrarla, siempre que esté dentro de los límites de la "gran área". Su objetivo es evitar los goles adversarios (en algunos países, mu-



chos son extremadamente insultados durante el partido justamente por eso). Generalmente reciben la camiseta 1 y la reserva el número 12. De ellos se requieren reflejos constatados y gran flexibilidad. . Es una posición de extrema confianza del equipo, después de todo, si la pelota pasa por el portero no hay ningún jugador atrás para ayudarlo, salvo raras excepciones. Normalmente es el primero en entrar en el campo y el último en salir durante los trabajos diarios. Esto es porque, cada vez más los entrenamientos específicos para los arqueros, son cada vez más intensos y dinámicos, por lo que la necesidad de ir un poco antes al campo.

La defensa es la línea inmediatamente después del portero y tiene 3 sub-posiciones.

- **DEFENSORES:** Los defensores ocupan la región de la gran zona defensiva. Gran parte de los defensores suelen ser altos, lo que les permite cabecear las bolas alzadas contra el área. Sin embargo, los defensores de baja estatura y con buena técnica son a menudo vistos en actuación. En esta posición, se suele ver jugadores con gran fuerza y resistencia en detrimento de las técnicas de drible, típicas de jugadores más ofensivos, ya que su función es primariamente la de bloquear y destruir jugadas cercanas a la gran área. Algunos buenos cabeceadores se arriesgan en las jugadas de bolas paradas ofensivas y acaban marcando goles importantes.
- **LATERALES (IZQUIERDOS / DERECHOS):** Los laterales son los jugadores que, como su nombre indica, actúan por los laterales del campo así estableciendo la conexión entre la defensa, el medio-campo y el ataque. Por lo general utilizan las camisetas 2 y 6. Son jugadores de gran velocidad y resistencia, pues tienen la misión de apoyar el ataque por una de las bandas laterales en todo el campo, además de realizar cruces e incluso finalizaciones en el



área adversarias. También tienen la función de defender los avances adversarios por los lados.

- **LÍBERO:** El líbero normalmente juega detrás de la línea de los defensores. Sin la posesión del balón, juega como defensor y su principal función es defender. Cuando el equipo recupera la pelota, tiene la libertad para salir al juego, teniendo como principal función auxiliar en el marco de las jugadas. Ejemplos de grandes líberos: Franz Beckenbauer, Franco Baresi y Matthias Sammer.

Después de la línea defensiva, tenemos el sector inter-medio donde juegan los medios-campos divididos en 4/5 sub-posiciones.

- **VOLANTES:** La posición del volante tiene la misión de hacer la conexión entre la defensa y el ataque, se inserta en el grupo defensivo, ora en el centro del campo, ya que hace el puente entre ambos, participando activamente en ambos papeles. Es responsable de la marcación de las medias de conexión del adversario, anulando las jugadas ofensivas contra su equipo. En Brasil, existe el primer y el segundo volante. El primero da más el "combate" justo delante de los defensores. El segundo también marca fuerte y generalmente tiene más calidad para salir jugando y ayudando en la salida de balón. En algunos equipos, el segundo volante llega al ataque para finalizar, como hombre sorpresa.
- **ALAS (DERECHO / IZQUIERDO):** Los alas no son más que los laterales transportados al medio campo siendo, por lo tanto, más libre para atacar.
- **MEDIA-DE-CONEXIÓN (MEDIA-ARMADOR):** El centrocampista o media de enlace son considerados los jugadores más importantes de un equipo, ya que son responsables de la creación de las jugadas ofensivas de los equipos. Generalmente reciben la camisa 10, pero debido



a la numeración fija en algunos países, esa práctica se está disipando. Tienen como características generales el pase, la habilidad con la pelota, capacidad de driblar y en algunos casos, un buen tiro a distancia. Ejemplos: Rivellino, Gérson, Zico y Zenon.

- **MEDIA-ATACANTE:** Están en una posición intermedia entre el centro del campo y el ataque. A diferencia de los armadores, cuya función principal es la creación, el mediocampista se divide entre la creación y el ataque con más efectividad, pues actúan más cerca de los atacantes.

En el ataque encontramos 3 sub-posiciones:

- **PUNTA:** Es el atacante que se mueve más, normalmente por las orillas del campo. Por jugar más abierto, tiene la función de tirar de la marca y de buscar el juego en el centro del campo. Hay la punta derecha y la izquierda. Ejemplos: Sócrates, Eder y Garrincha.
- **SEGUNDO ATACANTE:** Son los atacantes que típicamente manipulan y finalizan la jugada. Se mueven por el césped buscando posibilidades de penetrar la defensa. Tiene como características la velocidad, el dominio de balón, el drible, el pase, la finalización y también el cruce. En la mayoría de los casos, son raros los atletas que dominan todos estos aspectos.
- **CENTROAVANTE:** El centro adelante es el jugador que recibe la función de finalizar las jugadas, es decir, marcar los goles. Este jugador generalmente no se mueve mucho, quedando a menudo aislados en el ataque. Sus características son la patada, cabeceo, y la colocación dentro del área. Generalmente es la camiseta 9.

El fútbol no es sólo lo que hemos visto dentro del campo. Lo que pasa entre las cuatro líneas en la verdad, es sólo el resultado de un trabajo arduo de muchos profesionales



involucrados en ese deporte apasionante. Son personas que dedican sus dones y talentos en pro de un objetivo mayor y común. Las victorias y conquistas hacen que el esfuerzo general sea recompensado.

Siendo así, vamos entender lo que está detrás del éxito de un equipo y de sus jugadores.

Comenzamos por la estructura física. El Centro de Entrenamiento es el alma de un club profesional de fútbol. Es allí donde todos los jugadores y todos los integrantes de un equipo tienen privacidad para trabajar y buscar los mejores resultados. En ese ambiente podemos conocer la estructura detrás de los jugadores.

Desde la entrada, hay el portero que se dedica en su función. Sin él, la llegada al club ya sería difícil. Imagine cada día al atleta teniendo que salir de su vehículo o incluso a pie, teniendo el trabajo de abrir y cerrar una puerta ... Los guardias también tienen una función importante al mantener el orden del lugar.

Al llegar a la cocina, donde las profesionales preparan el "combustible" de los atletas y empleados todos los días, con creatividad y talento, percibimos que sin ellas, sería imposible trabajar.

En el vestuario para inicio de los entrenamientos, los atletas necesitan un ambiente limpio y agradable para cambiar sus ropas por el material de trabajo, además de un buen baño después. Para que esto suceda, la gente necesita trabajar para mantener todo limpio, organizado y oloroso. Y para que ese material (uniformes, espinilleras, botas, tenis, guantes, bermudas térmicas, abrigos, zapatillas, chanclas, etc.) esté en perfectas condiciones de uso, hay el personal del lavadero (que deja todo limpio y oloroso) roperos que hacen un hermoso trabajo cuidando y separando los materiales de cada atleta.



Antes de ir al campo, los jugadores pasan en el gimnasio donde encuentran profesionales de educación física listos para auxiliarlos en los ejercicios de musculación. En el campo, aquella hierba verde y bien cortada necesitó de alguien para cortarla y abonarla, además de la pintura de las líneas que demarcan el césped. Los botellones con agua e isotónica también están a disposición, ya que en poco tiempo todos necesitan hidratación. Esta es la función del masajista, que va más allá de lo que sugiere el nombre. Algunos los llaman mayordomos, los que cuidan del agua y afines. La nutricionista también acompaña de cerca al suplementar aún al borde del campo a los atletas que necesitan.

Durante el entrenamiento, existe el entrenador, que dirige los entrenamientos técnicos y tácticos, junto a él el auxiliar técnico, el preparador físico que alarga y calienta a los jugadores y monitorea la parte física de cada atleta (en algunos equipos hay también el auxiliar de preparación física) y el preparador de porteros que realiza el trabajo específico de los porteros.

Paralelo al trabajo de campo existe el departamento médico con médicos, enfermeros, fisioterapeutas, fisiólogos, dentistas, psicólogos, etc. Todos la disposición de los atletas para que se recuperen luego en caso de lesiones o dolores.

En los bastidores, trabajan las personas que hacen que todo suceda. Secretarías, supervisores, gerentes de fútbol, directores de fútbol, analistas de desempeño, marqueteros, conductores, sirvientes, contadores, abogados, consejeros, vicepresidentes y presidentes. Cada uno usando sus dones y talentos. Toda esa estructura para que la pelota llegue al gol adversario y que ella no entre por casualidad.

Según la Biblia, existen algunos dones dados por Dios (Espíritu Santo), que se concede para la edificación de la



Iglesia, en ese caso, siendo beneficioso a todos los que aceptan a Cristo como su único Dios. Al contrario de lo que muchos creen que los dones no se han dado para satisfacción o engrandecimiento personal, sino para beneficio de todos, principalmente a los que están más cerca de nosotros. Así como en el fútbol donde los profesionales involucrados usan sus mejores talentos y dones para la edificación y crecimiento del club en que trabajan, así también lo deben usar para el bienestar de las familias y de las personas cercanas, reconociendo que todo verdadero don proviene del Señor. Los dones divinos no fueron dados por casualidad... ¡Vamos la Biblia!

## 1. ¿Con qué se comparan los diferentes tipos de dones?

**Romanos 12:4-6, 1 Corintios 12: 12.**

---

*El cuerpo humano está compuesto de muchas partes, pero no todas ellas tienen la misma función. Algo parecido pasa con nosotros como iglesia: aunque somos muchos, todos juntos formamos el cuerpo de Cristo. Dios nos ha dado a todos diferentes capacidades, según lo que él quiso darle a cada uno. Por eso, si Dios nos autoriza para hablar en su nombre, hagámoslo como corresponde a un seguidor de Cristo.*

*La iglesia de Cristo es como el cuerpo humano. Está compuesto de distintas partes, pero es un solo cuerpo.*

## 2. ¿Cuáles son algunos de los dones que Dios concede a sus seguidores? **1 Corintios 12: 28-30, Romanos 12:6-8.**

---

*En la iglesia, Dios le dio una función a cada una de las partes. En primer lugar, puso apóstoles; en segundo lugar, puso profetas, y en tercer lugar, puso maestros. También hay algunos que hacen milagros, y otros que tienen la capacidad de sanar a los enfermos;*



*algunos ayudan, otros dirigen, y aun otros hablan en idiomas desconocidos. No todos son apóstoles, profetas o maestros. Tampoco todos pueden hacer milagros o curar enfermos. No todos pueden hablar idiomas desconocidos, ni todos pueden entender lo que se dice en esos idiomas.*

*Dios nos ha dado a todos diferentes capacidades, según lo que él quiso darle a cada uno. Por eso, si Dios nos autoriza para hablar en su nombre, hagámoslo como corresponde a un seguidor de Cristo. Si nos pone a servir a otros, sirvámosles bien. Si nos da la capacidad de enseñar, dediquémonos a enseñar. Si nos pide animar a los demás, debemos animarlos. Si de compartir nuestros bienes se trata, no seamos tacaños. Si debemos dirigir a los demás, pongamos en ello todo nuestro empeño. Y si nos toca ayudar a los necesitados, hagámoslo con alegría.*

### **3. ¿Cuál es el más grande de todos los dones? 1 Corintios 13:13**

---

*Compartan lo que tengan con los pobres de la iglesia. Reciban en sus hogares a los que vengan de otras ciudades y países.*

Freepik



*Lectura recomendada:*

**I Corintios 13**





## 9. Formas de ganancia de un jugador de fútbol

*(ra-ta-tá)*

**EL DIEZMO**

En el fútbol hay muchas formas de ganancias financieras. Son remuneraciones mensuales o anuales, dependiendo del tipo de contrato, que ayudan a engordar lo que los cracs ganan por el espectáculo dentro de los campos. En realidad, este tipo de recompensa es el privilegio de una selecta clase de futbolistas. Para la mayoría absoluta de los jugadores, la única fuente de ingresos es la buena y vieja cartera firmada. Más del 90% de los atletas ganan como máximo 3 mil reales mensuales y reciben sólo por el registro de la cartera. Sólo el 3%, que son los que llevan más de 50 mil por mes, es que suelen ganar de otras formas. Para los jugadores que están en evidencia en grandes clubes de fútbol, la principal manera de reforzar el presupuesto es a través del derecho de uso de imagen, que es un acuerdo



financiero que permite la utilización de la figura del jugador en acuerdos publicitarios hechos por el equipo. El club realmente explora la imagen del atleta y necesita pagar por ello.

Otra remuneración que algunos jugadores piden a los clubes son las llamadas "guantes", es un valor adicional que suele ser pagado en el acto de la firma del contrato. Hay también otra posibilidad de ganancia. Los jugadores consagrados todavía pueden llegar a ser millonarios con contratos personales de publicidad con grandes empresas y "engordar" la facturación anual. Podemos citar como ejemplos a los jugadores Neymar, Messi y Cristiano Ronaldo, que en el fútbol son los que más ganan con ese tipo de ingresos.

La tercera alternativa de renda financiera, conocido como el popular "bicho", es aquel premio extra que el equipo da a los atletas cuando el equipo logra un buen desempeño. Algunos pagan por cada victoria y otros clubes por objetivos alcanzados en cada competición. Cuanto más grande y más importante sea el campeonato, mayor será la premiación ofrecida a cada jugador. Dependiendo del contrato de cada atleta, hay valores pagados por cada gol hecho, por cada asistencia que resultó en gol, por número de juegos sin sufrir goles (en el caso de los porteros) y por metas cumplidas con el grupo. En este contexto de premios por objetivos conquistados, hay una peculiaridad casi filantrópica, en la forma en que los atletas de la mayoría de los clubes, ayudan a otros atletas, comisión técnica y funcionarios de las asociaciones. En los casos en que los clubes pagan el "bicho" por juego (en algunos casos se les ofrecen valores por el empate, generalmente cuando el juego está fuera de casa), cada atleta que entra en el campo gana un valor. El atleta que está en el partido, pero no entra en campo por opción del entrenador, recibe el 50% del valor de los que entraron en el campo, que son los once



titulares más los 3 que salen del banco de reservas. Normalmente 21 atletas están relacionados para un juego, en un elenco que en promedio hay 35 jugadores, algunos ni siquiera participan en el juego. Se creó entonces un sistema para beneficiar también a los atletas que trabajan fuerte en el día a día y no son convocados al juego y los funcionarios que contribuyen directamente al buen funcionamiento de todo el club. Así, los jugadores que participaron del juego y ganaron el "bicho", separan a la misma hora el 10% del valor total recibido, para unirse y dividir igualmente para todos los demás. Esta división se llama entre los jugadores de "ra-ta-tá". Es una forma creada para recompensar el esfuerzo de cada uno que no entra en el campo, literalmente.

Esta práctica tiene que ver con la forma didáctica de altruismo enseñada hace unos 6 mil años atrás, a través de la Biblia. En ella aprendemos que todo lo que somos y tenemos pertenecen al Creador y que Él es quien nos permite todas las cosas. Entonces, en reconocimiento por la dádiva de ser Sus mayordomos, Sus administradores de todo lo que hay en la Tierra, devolvemos así, el 10% de todo lo que ganamos. Incluso nuestros dones y talentos también deben ponerse a disposición del Señor. En las Escrituras Sagradas aprendemos cómo retribuir a Dios de forma sistemática, por tantas bendiciones que Él nos concede, desde el aire que respiramos las bendiciones materiales, físicas e intelectuales. Vamos a entender cómo todo esto funciona y la forma de devolución que Dios se agrada, después de todo, Él no necesita nuestro dinero.



## Curiosidades

- **CARTERA FIRMADA:** Casi todos los clubes pagan salarios con registro y tributos, como se les pide. Para la gran mayoría de los jugadores brasileños, la cartera firmada es la única fuente de ingresos. Los cracs millonarios, sin embargo, suelen buscar formas de driblar la mordida del 27,5% del Impuesto de Renda en sus salarios.
- **DERECHO DE IMAGEN:** Es un contrato que permite la exploración de la imagen del jugador, tanto en los partidos transmitidos por la televisión como por las campañas publicitarias del equipo. Pero en realidad, esta forma de pago se utiliza para recoger menos impuestos laborales, en un acuerdo firmado entre dos empresas: el club y uno que representa al atleta. En ciertos casos, jugadores y clubes ahorran un 15% en tributos.
- **"BICHO":** Es un incentivo pagado cuando un equipo va bien. El común era el "bicho" por cada victoria, pero hoy el más común son los acuerdos por metas: se paga si el equipo llega a la final del torneo, por ejemplo.
- **LUVAS:** Es un valor ofrecido al crac para firmar el contrato. Puede ser pagado de una sola vez o en cuotas mensuales. En general, los jugadores que ganan más de 20 mil reales por mes suelen pedir "guantes" para ingresar a otro equipo.

1. **¿Cuánto Dios nos pide de nuestros ingresos para el sustento de su obra?** **Levítico 27:30; Proverbios 3: 9; Números 18:21**

---

*La décima parte de lo que produzcan los campos sembrados y los árboles frutales me pertenece. También me pertenece la décima parte de los ganados y de los rebaños. El que quiera recuperar algo de esa décima parte, tendrá que pagar un veinte por ciento más del precio establecido.*



*Demuéstrale a Dios que para ti él es lo más importante. Dale de lo que tienes y de todo lo que ganes;*

*Y he aquí yo he dado a los hijos de Leví todos los diezmos en Israel por heredad, por su ministerio, por cuanto ellos sirven en el ministerio del tabernáculo de reunión.*

## **2. ¿La iglesia del Nuevo Testamento también utilizaba este método? 1 Corintios 9: 11-14; Mateo 23:23**

---

*De la misma manera, cuando nosotros les comunicamos a ustedes la buena noticia, es como si sembráramos en ustedes una semilla espiritual. Por eso, como recompensa por nuestro trabajo, tenemos derecho a que ustedes nos den lo necesario para vivir.*

*Si otros tienen ese derecho, con más razón lo tenemos nosotros. Pero no hemos hecho valer ese derecho, sino que todo lo hemos soportado, con tal de no crear problemas al anunciar la buena noticia de Cristo.*

*Ustedes saben que los que trabajan en el templo viven de lo que hay en el templo. Es decir, que los que trabajan en el altar del templo, comen de los animales que allí se sacrifican como ofrenda a Dios.*

*De la misma manera, el Señor mandó que los que anuncian la buena noticia vivan de ese mismo trabajo.*

*¡Qué mal les va a ir a ustedes, maestros de la Ley y fariseos! ¡Hipócritas! Se preocupan por dar como ofrenda la décima parte de la menta, del anís y del comino que cosechan en sus terrenos. Pero no obedecen las enseñanzas más importantes de la ley: ser justos con los demás, tratarlos con amor, y obedecer a Dios en todo. Hay que hacer esas tres cosas, sin dejar de obedecer los demás mandamientos..*

Note que Cristo dice que debían hacer estas cosas (juicio, misericordia y fe) sin dejar de practicar "aquellas", es decir, devolver el diezmo hasta las pequeñas cosas.



3. ¿En qué fundamento Dios me pide una parte de mi renda? **Salmo 24: 1; Hageo 2: 8; Deuteronomio 8:18**

---

*Dios es dueño de toda la tierra y de todo lo que hay en ella; también es dueño del mundo y de todos sus habitantes.*

*Mía es la plata, y mío es el oro, dice Jehová de los ejércitos.*

*Más bien, deben recordar que fue Dios quien les dio todo eso, y que lo hizo para cumplir su promesa a nuestros antepasados.*

*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

*Lectura recomendada:*

**Malaquías 3: 6-12 y 2 Corintios 9**





## 10. Lesiones, fracturas y tratamientos

### LA MUERTE DE CRISTO

La práctica de deportes se encuentra actualmente difundida por todo el planeta, teniendo los beneficios asociados a la actividad física para todas las edades. La participación regular en deportes está asociada a una mejor calidad de vida y reducción del riesgo de varias enfermedades, contribuyendo a una mejora de la participación social y desempeño físico de los practicantes. Sin embargo, los efectos benéficos de la práctica de los deportes deben ser equilibrados con las lesiones, que hasta cierto punto, son inevitables.

El fútbol es sin duda el deporte más popular del mundo. Esta modalidad cuenta actualmente en todo el mundo con cerca de 200.000 atletas profesionales y 240 millones de jugadores aficionados de los cuales aproximadamente el 80% son del sexo masculino.



El fútbol tiene reglas, reglamentos y un estilo de juego que es diferente de cualquier otro deporte. Las características del fútbol imprimen una demanda significativa en las habilidades físicas y técnicas de cada atleta. Por lo tanto, muchos de los patrones de lesiones y problemas médicos son únicos.

El riesgo de lesión en el fútbol es alto. Los estudios mostraron que el riesgo de lesiones es 1000 veces mayor en jugadores profesionales de fútbol en comparación con los trabajadores de industrias. Como deporte, el fútbol ha sufrido muchos cambios en los últimos años, principalmente en función de las exigencias físicas cada vez mayores, lo que obliga a los atletas a trabajar cerca del límite máximo, con mayor predisposición a las lesiones.

La incidencia de lesiones en el fútbol se estima en aproximadamente 10 a 15 lesiones por cada 1000 horas de práctica deportiva. Sin embargo, esta estadística varía bastante dependiendo de la definición de lesión. La incidencia de las lesiones relacionadas con el fútbol varía bastante cuando se evalúan las diversas actividades y grupos de practicantes. Si las mujeres, por ejemplo, presentan mayor incidencia de ruptura del ligamento cruzado anterior (LCA) en comparación con los hombres. Los estudios también sugieren una mayor incidencia de lesiones en atletas profesionales en comparación con los practicantes aficionados.

En el fútbol las lesiones más comunes acontecen a los miembros inferiores (70-80%) siendo que la mayoría envuelve las articulaciones de la rodilla, tobillo y la musculatura del muslo. La mayoría de estas lesiones ocurre en los juegos y cuando se realiza una estimación se concluye que cada jugador presentará, en promedio, una lesión relacionada al fútbol por año.

Los tipos más comunes del deporte son torceduras, estiramientos y contusiones. La mayoría de las lesiones son



de origen traumático, siendo que aproximadamente el 20% se atribuye a las jugadas de faltas ocurridas durante el juego. Las lesiones reincidentes son bastante frecuentes y representan entre el 20 y el 25% de todas las lesiones.

Los atletas más afectados son los mediocampistas y atacantes, con los porteros siendo los menos afectados por lesiones en el fútbol. A pesar de frecuentes, las lesiones en el fútbol son, en general, ligeras, permitiendo en su gran mayoría el retorno al deporte en hasta una semana.

Las lesiones de los miembros superiores son menos comunes que las de los miembros inferiores. Las lesiones de los miembros superiores implican, predominantemente, a los porteros.

## *Cabeza*

Las lesiones que rodean la cabeza son, sin duda, las más preocupantes en el deporte. La concusión es el tipo de lesión más común entre las lesiones de cabeza. Estas pueden ocurrir a través de un trauma en la cabeza contra el balón, suelo, traba o contacto con otro atleta. Cuando se trata de fútbol profesional masculino, un estudio mostró que el 89% de los atletas relataron algún tipo de trauma en la cabeza durante la práctica deportiva y el 54% de éstos poseía historia previa de concusión. La utilización de protectores bucales puede reducir el riesgo de lesiones dentales, particularmente en los porteros.

## *Hombro*

Las lesiones del hombro son infrecuentes y generalmente es resultado de colisión con el suelo u otro atleta. En los porteros estas lesiones son frecuentes, siendo que muchos de ellos acaban necesitando de tratamiento quirúrgico para corrección.



## *Miembros inferiores*

Las lesiones en los miembros inferiores son las mismas frecuentes en el fútbol. Las lesiones musculares son las más comunes y son responsables de aproximadamente el 40% de todas las lesiones en el fútbol. Se clasifican de acuerdo con la gravedad en:

- Liviana o primer grado: menos del 5% de las fibras afectadas. No hay pérdida de función.
- Moderada o segundo grado: 5 a 50% de las fibras afectadas.
- Grave o tercer grado: más del 50% de las fibras afectadas. Paciente con pérdida funcional.

El tratamiento y el tiempo de recuperación de los atletas varían de acuerdo con el grado y la característica de la lesión. La gran mayoría de estas lesiones no son quirúrgicas.

## *Rodilla*

Las lesiones agudas de las rodillas generalmente se derivan de movimientos rotacionales de la articulación con el pie preso en el suelo. Estas lesiones pueden involucrar estructuras como ligamentos (Ligamento cruzado anterior, ligamento colateral medial, etc.), cartilago y meniscos. Después de la lesión, edema, derrame articular, dolor y mal articulación son algunos de los síntomas. Después de un examen clínico minucioso, la cirugía se programa. El tiempo de alejamiento del fútbol varía de acuerdo con la estructura dañada, pudiendo llegar de 6 a 9 meses para retornar al deporte.

Las fracturas de tibia no son inusual en el fútbol. Generalmente ocurren después de un trauma directo sobre el miembro. El uso de espinillas protectoras es obligatorio y es útil en la prevención de estas fracturas.



## *Tobillo*

La torcedura de tobillo es la lesión más frecuente en los jugadores de fútbol. La lesión generalmente ocurre con la inversión del tobillo y la lesión de los ligamentos. La gravedad de la lesión depende del número de ligamentos involucrados y del grado de compromiso de los mismos. Otras lesiones también pueden ocurrir en los tobillos como tendinitis, fracturas, roturas del tendón calcáneo, etc.

Y porque las lesiones de los jugadores profesionales curan más rápido...

Tratamiento intensivo, con equipos de punta y mayor conocimiento científico garantizan la vuelta "acelerada" a los césped. Jugadores de fútbol cuando lesionados vuelven a los céspedes en un intervalo de tiempo 50% más rápido que la mayoría de las personas. Se debe, principalmente, a una gran evolución en la ciencia de la rehabilitación. Una lesión muscular que llevaría en promedio dos a tres meses para ser tratada normalmente, en el caso de un atleta de alto rendimiento, el retorno a las actividades ocurre en un espacio mucho más corto de tiempo.

Una fisioterapia común no tiene espacio en el mundo de la pelota profesional. El tratamiento convencional consiste en 30 a 40 minutos al día, cada dos veces a la semana, mientras que en el fútbol profesional el tratamiento intensivo se realiza dos o tres veces al día.

Las lesiones musculares que son más comunes pueden recuperarse a una velocidad mucho mayor con este tratamiento especial. Hoy, los procedimientos de imagen apuntan con precisión la extensión de la lesión, la profundidad, la naturaleza, todo para que el tratamiento fisioterápico sea mejor direccionado. La fisioterapia es la parte más importante de la recuperación. Hay muchos aparatos modernos que ayudan en el proceso de recuperación.



Hace poco más de 2000 años, un hombre vivió en este planeta. Él dividió la historia en antes y después de él. Fue condenado siendo inocente, sufrió muchas lesiones, fue escupido, golpeado, azotado, recibió una corona de espinas, fue clavado y colgado en una cruz de madera. Él resistió a ese tormento por cerca de seis horas. Como la oveja fue abatida. Su nombre era Jesucristo. El Padre lo envió en una misión de rescate. Su único hijo. Como Omniscente que es, sabía lo que su hijo pasaría y aun así autorizó esa misión suicida, que consistía en venir a este mundo de pecado, rescatar a todas las personas de todas las épocas de los engaños de Satanás, y derramar su precioso y divino sangre para la remisión de los míos y de sus pecados. Él vino a ofrecer algo que no se compra y ni se encuentra en ningún estante: la vida eterna. Hemos sido creados para la eternidad y perdemos ese beneficio cuando Adán y Eva desobedecieron a Dios y cayeron en la primera mentira contada en este planeta. Después de la caída del ser humano, inmediatamente entró en acción el plan de la redención y Jesús, aun siendo Dios, se ofreció para venir a salvarnos. Todo el plan fue perfectamente ejecutado y cumplido, según estaba escrito. En el caso de los jugadores profesionales de fútbol, que cuentan con varias técnicas y aparatos fisioterápicos, Jesucristo, el Justo, el que es la propia vida, no se contentó con sólo recuperar lesiones, curar leprosos, dar vistas a los ciegos, hacer andar los cojos, estancar hemorragias sólo por un toque en sus vestiduras. Lo que hizo fue mucho mayor que todo eso. Después de tres días en una tumba, Él resucitó. Venció la muerte y nos devolvió el derecho de una vida eterna. Basta con aceptar su sacrificio y su misión cumplida. Hoy, no resista a Su llamado. ¡Acepta-lo!

### *Curiosidades*

- CRAVOS: Tenían de 13 a 18 centímetros de longitud por 1 centímetro de diámetro.



- **HERIDAS:** El látigo romano (flagrum) tenía pedazos de huesos o de metal en las puntas de sus tres tiras, lo que llegaba a arrancar pedazos de piel y herir órganos internos de Jesús.
- **MANOS:** Perforaciones en el antebrazo o en las palmas.
- **SUFRIMIENTO ESPIRITUAL Y EMOCIONAL:** Mayor que los dolores físicos de Cristo fue Su agonía espiritual. Uno con el Padre desde la eternidad sufrió su completo alejamiento. Jesús fue misteriosamente hecho "maldición" en nuestro lugar, llevando sobre sí los pecados de todos.
- **ROPAS:** Probablemente Jesús fue expuesto completamente desnudo ante la multitud.
- **PIES:** Fueron clavados juntos o separados. Los clavos y el peso del cuerpo castigaban los sensibles nervios plantares.
- **VIA DOLOROSA:** Se calcula que el trayecto que Cristo cargó la parte horizontal de la cruz, con cerca de 30 kilos, fue entre 900 y 1500 metros, hasta el Calvario. En parte de ese trayecto, la cruz fue llevada por Simón, cireneo.
- **CORONA:** Probablemente hecha del espinero de Jerusalén, fue fijada y golpeada repetidamente en la cabeza de Cristo, hiriendo el nervio trigémino, causando un dolor que ni morfina es capaz de amenizar.
- **LANZA:** Cuando la muerte en la cruz necesitaba ser adelantada, se daba un golpe de misericordia, llamado "crucifragio", rompiendo la tibia. Pero eso no fue necesario, pues Jesús murió antes. Para asegurar su muerte, fue herido en el lateral del cuerpo con una lanza.
- **TIEMPO EN LA CRUZ:** Los crucificados permanecían vivos de 18 horas a unos días. Jesús se quedó en la cruz



entre las 9 y las 15 horas. Sus heridas y el sufrimiento espiritual fueron determinantes para su muerte rápida.

**1. ¿Cuál es el resultado del pecado y lo que Jesús ofrece gratuitamente a cambio? Romanos 6:23**

---

*Quien sólo vive para pecar, recibirá como castigo la muerte. Pero Dios nos regala la vida eterna por medio de Cristo Jesús, nuestro Señor.*

**2. ¿Cómo Jesús conquistó el derecho de ofrecernos la vida eterna? Gálatas 6:13; 1 Pedro 2:24; Apocalipsis 1: 17-18**

---

*Ellos están circuncidados, pero no obedecen la ley de Moisés. Lo único que desean es que ustedes se circunciden, para luego decir con orgullo que ellos pudieron convencerlos de circuncidarse.*

*Cristo hizo suyos nuestros pecados, y por eso murió en la cruz. Lo hizo para que nosotros dejemos por completo de hacer el mal, y vivamos haciendo el bien. Cristo fue herido para que ustedes fueran sanados.*

*Al verlo, caí a sus pies como muerto. Pero él puso su mano derecha sobre mí, y me dijo: «No tengas miedo. Yo soy el primero y el último, y estoy vivo. Estuve muerto, pero ahora vivo para siempre, y tengo poder sobre la muerte.*

**3. ¿Qué es necesario para recibir la vida eterna? Juan 3:16; Juan 11:25, 26**

---

*Dios amó tanto a la gente de este mundo, que me entregó a mí, que soy su único Hijo, para que todo el que crea en mí no muera, sino que tenga vida eterna.*

*A esto Jesús respondió: —Yo soy el que da la vida y el que hace que los muertos vuelvan a vivir. Quien pone su confianza en mí, aunque muera, vivirá. Los que todavía viven y confían en mí, nunca morirán para siempre. ¿Puedes creer esto?*





## 11. *El día en que el fútbol "murió"*

### ESTADO DE LOS MUERTOS

La derrota de Brasil para Italia en la Copa del Mundo de 1982 se conoció como la "Tragedia del Sarriá", para muchos que acompañaron el partido, fue el final de una era. La selección brasileña de 1982 fue considerada una de las mejores de la historia. El equipo estaba formado por Waldir Peres, Leandro, Oscar, Falcón, Luisinho, Júnior, Sócrates, Toninho Cerezo, Serginho, Zico, Éder, Paulo Isidoro, Edevaldo, Juninho, Edinho, Pedrito, Batista, Renato y Roberto. El entrenador era el Telé Santana. Incluso con ese "dream team" canarinho, la derrota por 3 a 2 ante los italianos no pudo ser evitada. Los 44 mil pagadores tuvieron la suerte de presenciar uno de los mayores espectáculos de la historia de las Copas del Mundo. El escenario del partido era la Arena del Sarriá, extinta casa del club catalán español, ubicada en Barcelona. El estadio estaba lleno, todos espe-



rando otro show de la Selección Brasileña. Era un equipo que buscaba el resultado, pero buscaba jugando bien. No era sólo la calidad de los jugadores que impresionaba. El equipo combinó el estilo creativo de las selecciones anteriores con la preparación física y las enseñanzas tácticas del fútbol de antes. En el caso de que se trate de un juego moderno, con cambio de posiciones y dinamismo, favorecido por el brillo de los cracs.

El fracaso de la selección ante Italia en aquel fatídico 5 de julio fue mucho más allá de la mera eliminación. Para muchos, el trauma provocado por aquella partida remodeló la propia escuela brasileña de balón. Después del "Macanazo" de 1950, cuando el primer título brasileño escapó dentro de casa, la llamada Tragedia del Sarriá es indiscutiblemente la derrota más indigesta de la historia de nuestra selección (los 7x1 para los alemanes en la Copa de 2014 podrían entrar en esa pelea...). Por eso, que para muchos, ese fue el día en que el fútbol hermoso de ser ver, técnico y objetivo, "murió". La mejor explicación para la Tragedia del Sarriá tal vez esté en uno de los carteles vistos en la salida del estadio, en clima de velorio: "Valeu Brasil, no siempre gana el mejor".

Descubrimos un día en que el fútbol "murió", obviamente de manera ficticia. Sin embargo, existe un tipo de muerte literal, en que todos nosotros, seres vivos, estamos sujetos, incluso los jugadores de fútbol en ejercicio de su profesión. Las muertes súbitas ocurren en la misma frecuencia que los individuos comunes y sedentarios. Para ello, basta con que el atleta tenga predisposición o enfermedad crónica. Se calcula que en Brasil, cada año, cerca de 160 mil personas son víctimas de muertes fulminantes. La definición de muerte súbita es muy clara. Es aquella totalmente inesperada ya menudo inexplicable, de una persona aparentemente sana, es decir, sin enfermedad diagnosticada hasta ese momento. Siempre que ocurren muertes de



atletas, consideramos una verdadera paradoja. Después de que un símbolo de fuerza y salud venir a muerte súbitamente y no como consecuencia de una fatalidad como un fenómeno de la naturaleza, por ejemplo, las teorías surgen para intentar explicar esa muerte. Otro factor es el posible uso de anabolizantes, pues el usuario tiende a tener un aumento en el nivel de colesterol, lo que compromete las funciones cardíacas. Por cierto, la diferencia de lo que se piensa, estas muertes repentinas no siempre están relacionadas con el corazón. También pueden ocurrir muertes fulminantes relacionadas con problemas pulmonares o neurológicos. Para evitar nuevas tragedias, los médicos recomiendan, además de los exámenes preventivos que son obligatorios en los clubes de fútbol profesional, que los estadios pasen a contar con más recursos, como aparatos adecuados para la resucitación.

A continuación enumeramos sólo algunos jugadores que fallecieron en el campo:

- 26 de junio de 2003: El volante camerunés Marc-Vivien Foé, murió a los 28 años en Lyon, Francia, al sufrir una ruptura de aneurisma mientras disputaba un partido de la Copa de las Confederaciones contra Colombia. De acuerdo con la autopsia, tenía mala formación cardíaca.
- 25 de enero de 2004: El atacante húngaro Miklos Feher, del Benfica, murió a los 24 años después de desmayarse en el césped durante un partido contra el Vitória de Guimarães. Según la autopsia, sufría de mala formación cardíaca.
- 27 de octubre de 2004: El zaguero brasileño Serginho, del São Caetano, murió a los 30 años después de caer en el césped durante un partido contra el Sao Paulo. Su muerte generó polémica en Brasil, ya que su autopsia reveló que su corazón ya tenía problemas y pesaba 600 gramos, el doble de lo normal.



- 25 de junio de 2005: El volante Hugo Cunha, del Unión Leiria, murió a los 28 años. Víctima de paro cardíaco.
- 28 de agosto de 2007: El defensor español Antonio Puerta murió a los 22 años en el hospital tras sufrir varias paradas cardíacas durante un partido de la Liga española.
- 29 de diciembre de 2007: Phil O'Donnel, volante del Motherwell, murió a los 35 años en el hospital tras haber caído en el campo durante un partido por el Campeonato escocés.
- 8 de agosto de 2009: El zaguero español Dani Jarque, capitán del Español, murió a los 26 años tras sufrir un infarto fulminante mientras estaba concentrado con su equipo en Italia.
- 4 de marzo de 2018: El caso más reciente, el capitán de la Fiorentina, Davide Astori, fue encontrado muerto en la concentración. El jugador habría sufrido un ataque al corazón.



Lo que muchas personas encuentran extraño es el hecho de que estos atletas profesionales son monitoreados de cerca y la mayoría no presenta señales de alerta. Esto demuestra nuestra fragilidad humana.

La muerte está siempre próxima, independiente de edad, posición o condición económica. No importan los intentos de vestirlas en ropaje aceptable, la muerte sigue siendo nuestro definitivo y, por ahora, invencible enemigo. A pesar de las flores y los discursos, la muerte es fea y acecha la experiencia de todos. Además de ser repulsiva, y estar por todas partes como si fuera omnipresente, ella también es incomprensible.

En diferentes tiempos y lugares, la muerte y lo que de ella resulta se han explicado de diversas maneras. Sin embargo, el único lugar que encontramos respuesta clara al problema de la muerte es en las Escrituras. Vista de la perspectiva bíblica, la muerte, por más horrenda que pueda parecer, pierde su fuerza sobre la existencia humana.

La propagación del pecado y de la muerte en todo el mundo hizo de la muerte una experiencia humana presente y común. Como un invitado indeseado, ella penetra audazmente en las familias y quita la vida de sus seres queridos. Esto plantea cuestiones sobre el estado de los muertos, y deja llorando a los que se quedan, y con la triste tarea de enterrar a sus muertos, carentes de una explicación bíblica sobre la muerte.

Vimos que los dos tipos de muertes, tanto la de la Tragedia del Sarriá como la muerte de los jugadores al servicio de sus equipos, fueron inexplicables, trajeron dolores, tristezas, decepciones, lágrimas... Así sucede también cuando somos sorprendidos por esa intrusa. No necesitamos esperar que la muerte llegue súbitamente, sin que tengamos la plena certeza de la salvación mediante la sangre de Cristo. Podemos prepararnos a través del estudio de las



Escrituras para entender un poco mejor ese misterio llamado muerte. No es curioso para descubrir grandes verdades sobre el estado de los muertos.

1. ¿Cómo surgió la muerte y quién la venció? Génesis 2:16 y 17, Romanos 5:12 y 17.

---

*Pero claramente le dijo: «Puedes comer de todos los árboles que hay en el jardín, pero no del árbol del conocimiento del bien y del mal. Si comes de ese árbol, te juro que morirás.*

*El primer pecado en el mundo fue la desobediencia de Adán. Así, en castigo por el pecado, apareció la muerte en el mundo. Y como todos hemos pecado, todos tenemos que morir. Si por el pecado de Adán, la muerte reina en el mundo, con mayor razón, por medio de Jesucristo, nosotros reinaremos en la nueva vida, pues Dios nos ama y nos ha aceptado, sin pedirnos nada a cambio.*

2. ¿Qué pasa con el hombre después de la muerte? Eclesiastés 9:5 y 6, Juan 11:11-14.

---

*PLos que aún vivimos sabemos que un día habremos de morir, pero los muertos ya no saben nada ni esperan nada, y muy pronto son olvidados. Con la muerte se acaban sus amores, sus odios, sus pasiones y su participación en todo lo que se hace en esta vida.*

*Esto decía y luego les añadió: Nuestro amigo Lázaro ador mímos, pero voy a despertarlo. Le dijeron, pues, los discípulos: Señor, si duerme, estará salvo. Jesús, sin embargo, había hablado de la muerte de Lázaro; pero ellos supusieron que él había hecho lado del reposo del sueño. Entonces Jesús les dijo claramente: Lázaro murió.*



3. ¿Hay esperanza más allá de la muerte? 1 Tesalonicenses 4:13 a 18; Apocalipsis 21:14

---

*Hermanos míos, queremos que sepan lo que en verdad pasa con los que mueren, para que no se pongan tristes, como los que no tienen esperanza. Nosotros creemos que Jesucristo murió y resucitó, y que del mismo modo Dios resucitará a los que vivieron y murieron confiando en él.*

*Por eso les decimos, de acuerdo con lo que el Señor Jesús nos enseñó, que los que aún vivamos cuando él venga nos reuniremos con él, después de que se hayan reunido con él los que estaban muertos. Porque cuando Dios dé la orden por medio del jefe de los ángeles, y oigamos que la trompeta anuncia que el Señor Jesús baja del cielo, los primeros en resucitar serán los que antes de morir confiaron en él. Después Dios nos llevará a nosotros, los que estemos vivos en ese momento, y nos reunirá en las nubes con los demás. Allí, todos juntos nos encontraremos con el Señor Jesús, y nos quedaremos con él para siempre. Así que, animense los unos a los otros con estas enseñanzas.*

*Y les enjugará de los ojos toda lágrima, y la muerte ya no existirá, ya no habrá.*



*Lectura recomendada:*

Apocalipsis 21



## 12. *La conquista de un título*

### LA VUELTA DE JESÚS

La caminata de un equipo de fútbol hacia un título de una competición no es nada fácil.

Son días de planificaciones, contrataciones, ajustes técnicos entre bastidores, negociaciones de patrocinios y muchas horas de sudor, entrenamiento duro y abnegación (dietas y descanso). Todo ello con un único objetivo: ser los mejores del campeonato sea él estatal, nacional o internacional. Todos los involucrados en un club quieren tener el gusto de levantar el trofeo. Este objeto simboliza la conquista máxima, el resultado de todos los esfuerzos y la coronación de un trabajo, en todos sus aspectos.

Al final, para que sirve ganar un título...

Los títulos, de hecho, son eternos. Es emocionante quedar un poco insano en el momento de la conquista, para



colocar una venda en el pecho, ganar un buen premio en efectivo (en el caso de los atletas y comisión técnica), colocar una estrellita encima del escudo, pintar un letrero en la fachada de la cubierta de las gradas principales del estadio, caminar encima del coche de bomberos y para recordar en unos pocos años. Sus efectos, sin embargo, son limitados hasta la próxima disputa. Un título dura hasta ser colocado nuevamente en disputa, y, en caso de derrota, él se desvanece. En cuanto se gana un título, pasa a formar parte del pasado. Para un club de fútbol, el título sirve como un buen potencializador de proyectos futuros. Títulos agregan valor, que puede ser indirectamente invertido en ingresos, que puede generar nuevos títulos y así sucesivamente. Un título mundial es una gran manera de colocar un club dentro de un círculo virtuoso, pero para eso, él necesita saber ser aprovechado. En el caso de un título mundial de selecciones, trae un orgullo a la población y un "know-how" en el fútbol mundial. Colocar un club de fútbol en un ciclo virtuoso es de las cosas más complicadas que existen, y las pocas posibilidades que aparecen necesitan ser agarradas sin pisar los ojos. Para ello, se necesita preparación, estudio, planificación y anticipación. De otra manera, los resultados alcanzados se ven efímeros, o eternos mientras duran. Los clubes de fútbol, en su forma natural, existen por el simple objetivo de conquistar títulos. Cuando eso sucede, o el club deja de existir, o busca conquistar nuevos títulos. Conquistas previas recientes ayudan a obtener una ventaja competitiva dentro de la disputa, siempre que estén bien trabajadas. Saber sacar provecho correctamente, sin embargo, es trabajo para pocos. Un título trae orgullo, que desafortunadamente sólo dura hasta la próxima vergüenza.

En una final de campeonato, percibimos que una de las dos torcidas involucradas en el espectáculo, así como jugadores y todos los que participan activamente del club, saldrá triste, con sentimiento de derrota. Principalmente en los



países donde no se valoran el segundo lugar. Al final, en una competición, algunos saldrán vencedores y otros perdedores, algunos cabizbajos, otros radiantes.

Según la Biblia, hay una promesa especial, quizás la más importante, de un acontecimiento histórico, real y cierto, que "todo ojo lo verá". Así como tantas otras profecías que se cumplieron en las Escrituras y la historia de la humanidad comprueba muchas de ellas, la más importante está a punto de cumplirse ante nuestros ojos. ¡Se trata de la segunda venida de Jesús! La primera venida es fácilmente comprobada, después de todo, dividió la historia. Este mismo Jesús que vino la primera vez a rescatar la esclavitud del pecado, prometió que regresaría para acabar de una vez con el mal. El mismo Jesús predijo Su regreso. Este momento será totalmente diferente de los efectos que un título de campeón en el fútbol trae. No será algo pasajero o que sólo servirá para quedarse en el recuerdo. Un punto en común entre estos dos momentos, por desgracia, existe. En la segunda venida de Cristo, muchos quedarán tristes por no haber aceptado a Jesús como su Salvador, así como a los que pierden los títulos en las finales de campeonato. Mientras que muchos estarán radiantes de alegría, así como los que conmemoran la victoria de un título, pues Aquel, que esperaban por tanto tiempo, cumplió su promesa y vino para terminar de vez con el pecado, satanás y sus ángeles caídos. El Gran Conflicto llegará al fin y el Cordero de Dios vencerá nuevamente. Esta es la gran victoria que los hijos de Dios tanto esperaban. Mucho más que cualquier título en el fútbol. Aunque el tiempo exacto del advenimiento es desconocido, Cristo presentó señales que apuntan a su venida. Al prepararse para ese evento culminante, cuando Cristo ha de retribuir "a cada uno según sus obras", los cristianos son aconsejados a vigilar y orar para que puedan estar en pie en la presencia del Hijo del Hombre. Y tú, no te vas a preparar...



## 1. ¿Cuál fue la promesa que Jesús hizo para nosotros?

Juan 14:1-3; Apocalipsis 12:21

---

*Poco después, Jesús les dijo a sus discípulos: —No se preocupen. Confíen en Dios y confíen también en mí. En la casa de mi Padre hay lugar para todos. Si no fuera cierto, no les habría dicho que voy allá a prepararles un lugar. Después de esto, volveré para llevarlos conmigo. Así estaremos juntos.*

*¡Pongan atención! ¡Yo vengo pronto! Y traigo el premio que le daré a cada persona, de acuerdo con lo que haya hecho.*

## 2. ¿Qué señales la Biblia apunta como cumplimiento de la promesa del breve retorno de Cristo? Mateo 24:3-14

---

*No Monte das Oliveiras, achava-se Jesus assentado, quando se Después, Jesús y sus discípulos se fueron al Monte de los Olivos. Jesús se sentó y, cuando ya estaban solos, los discípulos le preguntaron: ¿Cuándo será destruido el templo? ¿Cómo sabremos que tú vendrás otra vez, y que ha llegado el fin del mundo? ¿Cuáles serán las señales? Jesús les respondió: ¡Cuidado! No se dejen engañar. Muchos vendrán, y se harán pasar por mí, y le dirán a la gente: “Yo soy el Mesías”. Usarán mi nombre y lograrán engañar a muchos. Ustedes oirán que en algunos países habrá guerras, y que otros países están a punto de pelearse. Pero no se asusten; esas cosas pasarán, pero todavía no será el fin del mundo. Porque los países pelearán unos contra otros, la gente no tendrá qué comer, y en muchos lugares habrá terremotos. Eso es sólo el principio de todo lo que el mundo sufrirá. Ustedes serán llevados presos, y entregados a las autoridades para que los maltraten y los maten. Todo el mundo los odiará por ser mis discípulos. Muchos de mis seguidores dejarán de creer en mí; uno traicionará al otro y sentirá odio por él. Llegarán muchos falsos profetas y engañarán a muchas personas. La gente será tan mala que la mayoría dejará de amarse. Pero yo salvaré a todos mis seguidores que confíen en mí hasta el final. El fin del mundo llegará cuando las buenas noticias del reino de Dios sean anunciadas en toda la tierra, y todo el mundo las haya escuchado.*



### 3. ¿Por qué Jesús aún no cumplió Su promesa? II Pedro 3:9

---

*No es que Dios sea lento para cumplir su promesa, como algunos piensan. Lo que pasa es que Dios tiene paciencia con ustedes, porque él no quiere que nadie muera, sino que todos vuelvan a obedecerle.*



Freepik

*Lectura recomendada:*

Mateo 24





## *13. La iniciación en el fútbol y las categorías de base*

### **BAUTISMO**

Algunas definiciones de la palabra "inicio" en el diccionario nos harán entender lo que también ocurre en el fútbol. En uno de los significados dice que "inicio" es lo que viene en primer lugar (en un proceso). El otro significado dice que "comienzo" es el comienzo de algo que puede continuar. Ahora vamos a comprender cómo funciona este proceso en el fútbol.

El fútbol está lejos de ser una ciencia exacta, y en la categoría de base eso queda muy claro. El futbolista de hoy puede ser el jugador de la mañana, la promesa puede no vengarse en los profesionales, mientras que un jugador mediano a veces se firma. Historias como éstas son cor-



rientes en los clubes, así como los problemas y dificultades diversas. Muchos jóvenes sueñan, pero pocos se convierten en jugadores profesionales y desarrollan una buena carrera. ¿Cómo se deben preparar los jóvenes que en el futuro serán los grandes nombres del fútbol? Esta es una cuestión presente en todos los clubes del mundo. En Brasil, el proceso de formación de jugadores tuvo su gran hito en la década del 60. Las categorías de base surgieron en este período con la intención de formar atletas para los clubes. El alto precio pagado por los futbolistas ya consagrados, junto con una mayor competencia de los equipos más poderosos en la búsqueda de buenos jugadores, ha hecho que en los últimos años las inversiones en la formación del atleta de fútbol aumentaran de forma significativa. En vista de que los jugadores de fútbol inician sus carreras todavía muy jóvenes y tienen su auge profesional pocos años después de comenzar a actuar por equipos profesionales, uno de los dilemas de aquellos que trabajan con las categorías de base es cómo deben ser divididas las etapas de entrenamiento de estos jugadores.

Los entrenamientos de los atletas de categoría de base se dividen en: generalizado, el cual se hace de los 6 a los 14 años de edad, y especializado, que se da a los mayores de 14 años. El entrenamiento generalizado se divide en iniciación (de 6 a 10 años) y en formación atlética (de 11 a 14 años). El entrenamiento especializado está fragmentado en especialización (de 15 a 17 años) y en alto desempeño (para mayores de 17 años).

Algunos jugadores se destacan precocemente, y acaban, a veces, subiendo de categoría por cuenta de sus habilidades inusuales. Sin embargo, acelerar el proceso de formación de los jóvenes atletas, aún en formación corporal puede ser maléfico para su desarrollo profesional y, también, de su organismo. Actualmente, se inicia el proceso de especialización muy temprano, lo que no es beneficioso para el desarrollo biológico de los jugadores. Es necesario seguir las normas preescolar de entrenamiento, respetar las



edades y los objetivos dentro de la progresión, y, no permitir la especialización precoz. Sólo así se obtiene éxito en las categorías de base.

## *Curiosidades*

Alojamiento sólo a los 14 años. Esta es una cuestión determinada por la ley. Los clubes sólo pueden alojar a jugadores nacidos fuera de su ciudad a partir de los 14 años. Antes de eso, sólo puede contar con atletas "nativos", o pueden convencer a los padres del niño a mudarse, expediente utilizado con frecuencia. Generalmente, hay grandes cambios en los equipos a partir del sub-15, con la llegada de nuevos atletas venidos de otros centros.

En la fase de iniciación, el objetivo es enseñar y fijar para el atleta lo que es su cuerpo, el cual será la base para toda su vida deportiva. En esa etapa, dentro de la preparación física, no se busca el alto rendimiento, sino enseñar los movimientos y nociones básicas del deporte. Para estos jóvenes en esta fase, lo más adecuado es buscar la vivencia total de juegos con la pelota en los pies. Además, hay que retirar el carácter competitivo, ya que esto puede generar frustraciones relacionadas con el fútbol e incluso personales. En la fase de desarrollo, ocurre la fijación de la coordinación motora y el inicio de los entrenamientos específicos, además del conocimiento y de la progresión leve de las cargas. Todo esto servirá de base para una futura exigencia por el alto desempeño.

La fase en que se debe comenzar a exigir el alto rendimiento es a partir de los 17 años. Por último, en la fase de especialización se produce la introducción de cargas de fuerza máxima. Este es el período en que se pasa a exigir del atleta el alto rendimiento. A partir de ahí, los jugadores estarán preparados para ingresar al equipo profesional. En nuestra vida espiritual, ocurre un fenómeno bien parecido



a la evolución de un atleta profesional. Es una larga y continua caminata. Comenzamos a dedicar un poco de nuestro tiempo para la lectura de la Biblia y en muchas veces no entendemos nada de lo que está escrito allí. Pasamos a dedicar un poco más de tiempo a la lectura bíblica y cuando percibimos estamos aprendiendo, y muchas enseñanzas se vuelven claras como la nieve, pasamos a ver mejor, como si hubiera caído escamas de los ojos. El conocimiento teórico va evolucionando a medida que practicamos y muchas verdades nos son reveladas a través de la Palabra de Dios, que testifica de Él mismo. Pasamos entonces, a creer en todo lo que Jesús enseña, llegando a un punto de decisión. Así como en el fútbol, que el jugador tiene que vencer varias etapas hasta llegar al equipo principal y probar que está preparado para convertirse en un gran profesional, la caminata cristiana tiene ese mismo desafío, cuando aceptamos a Cristo como nuestro Salvador y Redentor, hacemos pública nuestra fe al ser bautizados. ¿Qué estás esperando para creer y ser salvo, tú y tu casa?

**1. ¿Por qué el arrepentimiento es tan importante para Dios?** [Hechos 3:19](#); [Hechos 2:38](#)

---

*Por eso, dejen de pecar y vuelvan a obedecer a Dios. Así él olvidará todo lo malo que ustedes han hecho, les dará nuevas fuerzas.*

*Pedro les contestó: —Pidanle perdón a Dios, vuelvan a obedecerlo, y dejen que nosotros los bauticemos en el nombre de Jesucristo. Así Dios los perdonará y les dará el Espíritu Santo.*

**2. ¿Qué decisión debemos tomar para ser salvos?** [Marcos 16:16](#); [Hechos 22:16](#)

---

*Los que crean en mí y se bauticen, serán salvos. Pero a los que no crean en mí, yo los voy a rechazar.*



*Así que, no esperes más; levántate, bautízate y pídele al Señor que perdone tus pecados.*

**3. ¿Por qué una decisión urgente sobre la salvación es tan importante?** [Juan 5:24](#); [Juan 3:14-16](#)

---

*Les aseguro que todo el que preste atención a lo que digo, y crea en Dios, que fue quien me envió, tendrá vida eterna. Aunque antes haya vivido alejado de Dios, ya no será condenado, pues habrá recibido la vida eterna.*

*Moisés levantó la serpiente de bronce en el desierto, y del mismo modo yo, el Hijo del hombre, tengo que ser levantado en alto, para que todo el que crea en mí tenga vida eterna. Dios amó tanto a la gente de este mundo, que me entregó a mí, que soy su único Hijo, para que todo el que crea en mí no muera, sino que tenga*



Projetado por BizkettE1 - Freepik.com



*Lectura recomendada:*

Juan 3



Freepik



## Testigo

Mi nombre es Carlos Vitor de la Costa Resurrección, nacido el 15/04/1985, soy portero de fútbol profesional y el día 27/12/2015 hice la mejor elección de mi vida.

Fui criado em Nova Friburgo, interior de Río de Janeiro. Soy hijo de padres separados. Estuve en colegios de monjas e hice la primera eucaristía. Desde niño soñaba ser un atleta profesional y al principio mi deseo era convertirme en un gran jugador de baloncesto. A los 12 años de edad fui a vivir con mi padre en Salvador en busca de ese sueño, creía que en una capital tendría más oportunidades en el deporte.

Comencé a jugar baloncesto por el colegio y luego me destacaba. He sido invitado a jugar en un buen equipo de la ciudad ya disputar el campeonato estadual. Fui convocado a la selección bahiana de baloncesto. Me estaba desarrollando muy bien, y eso generaba expectativa. Al mismo tiempo, un profesor de educación física de la escuela intentaba convencerme para llevarme al Deporte Club Victoria, él me insistía que debía ser portero de fútbol.



Acabé aceptando la invitación y me aventure por el fútbol. Nunca había entrado en un campo oficial. Estaba perdido, no sabía siquiera vestir el uniforme de portero. A pesar de todo, encaré el desafío, fue más para agradar a mi profesor. En la primera semana ya quería desistir. Era un ambiente muy desconocido para mí. En la segunda semana quise esforzarme más, pues vi a los otros chicos haciendo movimientos que eran extraños para mí, y quería hacer igual. Si ellos conseguían, yo también conseguiría. Opté por abandonar el baloncesto. A los 16 años ya estaba siendo convocado para la selección brasileña sub-16. Fue un paso gigantesco que generó una gran expectativa, después de todo, los sueños acompañan la evolución de los acontecimientos. En poco tiempo ya estaba viajando por el mundo para defender los colores de mi país. Ya en el primer campeonato, a de más de ser campeón, fui escogido como el mejor portero de la competencia realizada en Salerno, Italia. Esa conquista me motivó aún más e me confirmó que yo estaba en el camino correcto. Fui convocado otras veces y mis sueños crecían.

A los 18 años tuve una oportunidad en el PSV de Holanda e a los 21 en el Barcelona, ambas no resultaron como yo imaginé. El mismo año que volví de Barcelona jugué en el profesional de Victoria. Comencé mi peregrinación en el fútbol por varios clubes, Ponte Preta, Joinville, Portuguesa, Atlético-GO, Bragantino, ABC-RN, Arapongas-PR, São José-RS, Novo Hamburgo y Londrina.

Cuando todavía jugaba para el Victoria, conocí a mi esposa y a través de ella y de su familia, conocí el evangelio. Todos los lunes funcionaba el grupo pequeño en la casa de mi suegra. Volvía cansado del entrenamiento, pero quería ver a mi novia. Solo por eso iba a las reuniones evangelísticas. Yo tenía muchos preconceptos y uno de ellos estaba relacionado con las iglesias evangélicas. Pero en estas reuniones sentía algo diferente que me hacía sentir más cerca de Dios. Canciones edificantes, sermones bien preparados,





oraciones con reverencia... Todo eso me llevó a querer conocer la iglesia adventista. Antes, mi relación con Dios era por interés, siempre tuve temor, pero no tenía una relación profunda. Lo máximo que yo hacía era abrir la Biblia cuando quería ganar un juego importante.

Durante la fase más difícil de mi vida, donde me quedé cuatro meses sin club, fue cuando decidí buscar a Dios, y dejarlo encontrar me, ya que no veía otra solución para mi vida. No tenía dinero, ni empleo y necesitaba sostener a mi esposa e hijo. En ese período comencé a frecuentar los cultos y empecé a estudiar la Biblia. Sentía que algo estaba cambiando en mí. Percibí que estaba más paciente, tranquilo, cariñoso y amoroso con mi esposa e hijo, y otras personas pasaron a percibir ese cambio. Pasé a querer al hombre que me estaba haciendo. Pero no fue nada fácil. Tuve que ser lapidado por Dios. ¡Y cómo duele! Yo era extremadamente arrogante, prepotente, orgulloso y por ahí va. A poco fui siendo quebrado y fue de una manera interesante. Como estaba desempleado, yo y mi esposa pasamos a vender bolsos de cuero de puerta en puerta. Yo tenía mucha vergüenza de hacer ese tipo de trabajo. Mientras mi esposa vendía me quedaba dentro del coche escondido esperando que terminara. A poco fui siendo lapidado y luego me acostumbre a la idea de ventas, después de todo, Dios nos estaba bendiciendo sobre todo,



hasta el punto de pensar en dejar de jugar al fútbol. Estaba satisfecho con la vida que estaba llevando, cerca de la familia, con más tiempo en casa, etc. Dios me mostraba claramente que había vida más allá del fútbol. Yo depositaba toda mi confianza y esperanza de vida en el éxito de mi profesión, automáticamente haciendo del fútbol a mi dios. Tuve dos experiencias fuertes con Dios con respecto al diezmo y al sábado, quedando claro para mí la importancia de los dos.

Pero él fue tan bueno que no me dejó parar. El Londrina me hizo una propuesta y fui a Paraná. Al principio era un contrato de apenas cuatro meses, porque después no habría calendario de juegos, sólo si clasificáramos. Mi gran plan era juntar diez mil reales en esos cuatro meses para invertir en las bolsas y dejar de jugar, las cosas no estaban sucediendo en el fútbol como yo esperaba y trabajaba para que sucedería. Siempre he sido muy dedicado y enfocado en todo lo que hacía.

En la llegada a la ciudad, fuimos a la iglesia central y luego recibí una Biblia de regalo y pasé a estudiarla. Tenía mucho tiempo en las concentraciones y en los viajes. Aprovechaba para orar, investigar, examinar las Escrituras y sacar mis dudas. Cada sábado que yo entrenaba o jugaba me pasó a molestar. En el primer campeonato estadual fuimos campeones después de 22 años, subimos el equipo de la serie D a la C, y al año siguiente fuimos campeones del interior y obtuvimos otro acceso, ahora para la serie B. En estos campeonatos, gané varios premios individuales como mejor portero, algunos en dinero, y en el brasileiro de 2015 fui elegido el mejor jugador. Estaba en el tope de mi carrera y decidí entonces entregarme a Jesús a través del bautismo bíblico, al final del mismo año durante las vacaciones, reconociendo que todo lo que estaba sucediendo, era obra del Señor, desde el momento en que empecé a buscarlo en primer lugar. Si dependiera sólo de mí y de mi capacidad, había quedado en el Barcelona.



Al regresar al club, le pregunté al entrenador sobre mi opción religiosa y que ya no trabajaría los sábados, en respeto al cuarto mandamiento de la ley de Dios. Era inicio de 2016 y mi contrato terminaría en mayo. Todavía no habíamos acordado la renovación. En la primera semana de enero, Chapecoense me hizo una propuesta irrecusable y el presidente de Londrina prácticamente había cerrado el negocio. Nunca había ganado un salario tan alto. Me alegró la oportunidad de ir a una serie A, pero ahora tendría una condición especial. Ellos no aceptaron la guardia del sábado, y seguí en el Londrina hasta que terminó el contrato.

En mi último juego, fui homenajeado y recibí una tarjeta de agradecimiento por los servicios prestados. En Londrina realicé grandes y pequeños sueños. Volvemos a Salvador con el corazón partido, todos llorando, pero con la certeza de que estábamos eligiendo el único camino.

Pasamos seis meses en Salvador cuestionándonos por qué Chapecoense no me había aceptado allí, pues, en la serie A no tiene partidos los sábados, durante el período de guardia. Estábamos vendiendo ropa y accesorios de puerta en puerta, y Dios no dejaba faltar nada, al contrario, manteníamos en nuestro patrón de vida de la época del fútbol. En noviembre recibí una invitación del PSTC, otro equipo de Londrina, para volver a jugar con una cláusula en el contrato respetando la guardia del sábado. El 29 de noviembre, el avión de Chapecoense sufrió un terrible accidente, matando a casi todos a bordo. Sería el tercer equipo que sustituiría al portero Danilo, uno de las víctimas mortales y compañero de profesión. Sólo dos días después estaba viajando para presentarme a mi nuevo club. Algunas respuestas sólo Dios para darnos cuando llegemos al cielo.

