
Bem-vindo à Escola de Futebol!
É muito bom conhecer-te. Eu sou o Alex.
E eu sou o Ben. Somos os teus professores.
Mas podes tratar-nos por treinadores - porque esta não é uma escola normal.
Isso mesmo! Aqui, cada aula é sobre futebol.
As melhores aulas de todas! Porque o futebol é uma excelente forma de se aprender sobre o mundo.
Vais aprender coisas que nem os teus pais e amigos sabem.
Por exemplo, porque é que a geografia faz com que os brasileiros sejam os jogadores mais habilidosos!
E como a psicologia te pode ajudar a marcar o penálti perfeito.
Vamos dar-te um cheirinho da biologia do cocó dos futebolistas.
E mostrar-te que a fotografia desportiva é mais do que um mero clique num botão.
AB
BL
E=MC²

Prepara-te para descobrir:

A arte por trás de alguns dos mais famosos equipamentos de futebol.

A ciência de jogar futebol em Marte.

E a matemática relacionada com as mortes no futebol!

Falámos com especialistas em futebol: jogadores, treinadores, médicos...

E com uma águia viva!

... para encontrar os factos mais fantásticos e histórias sensacionais.

Cada assunto tem o seu próprio aluno estrela. Eles têm um talento inacreditável!

Colocámos um teste no final de cada aula. Atinge o topo da turma respondendo às perguntas. Mas atenção – algumas delas são traiçoeiras! Portanto, mantém os olhos na bola.

Esperamos que estudar na nossa escola te torne um futebolista melhor.

E, se isso não acontecer, prometemos-te isto:

Vais de certeza ficar mais inteligente!



CONHECE OS TEUS TREINADORES

ALEX "BELLINHOS" BELLOS



treinador dados

Local de nascimento: Oxford
Países onde viveu: Reino Unido, Brasil
Residência: Londres
Irmãos: Duas irmãs pequenas
Primeira memória futebolística: o apuramento da Escócia para o Mundial-1978
Memória futebolística favorita: Ter estado no Rio de Janeiro quando o Brasil ganhou o Mundial-2002
Posição: Médio-direito
Profissão: Escrever livros sobre matemática, puzzles e futebol brasileiro
Trabalho de sonho: Explorador
Clube favorito: Paysandu Sport Club (Brasil)
Amigo futebolista: Pelé
Habilidade: Incrivelmente bom a elaborar calendários e tabelas de campeonatos.
☆ E diferenças de golos...

treinador dados

Local de nascimento: Londres
Residência: Londres
Irmãos: Um irmão mais velho
Primeira memória futebolística: Completar a sua primeira caderneta de cromos da Panini, em 1981
Melhor momento futebolístico: Marcar um penálti perante 25 000 fãs
Equipamento favorito: Roma (alternativo), 2014–2015
Posição: Médio-esquerdo
Profissão: Escritor sobre futebol e comentador, além de especialista em penáltis
Trabalho de sonho: Futebolista
Clube favorito: Littleton FC (Midland League Division One)
Amigo futebolista: Antonin Panenka
Habilidade: Nunca falha um penálti

BEN "PENÁLTI" LYTTLETON



CALENDÁRIO

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA
INSCRIÇÃO		
LIÇÃO 1	BIOLOGIA 10–19	ZOOLOGIA 42–53
LIÇÃO 2	FUTEBOLÊS 20–31	SOCIOLOGIA DA FAMÍLIA 54–65
LIÇÃO 3		HISTÓRIA 66–77
LIÇÃO 4	MATEMÁTICA 32–41	
ALMOÇO		
LIÇÃO 5	MATEMÁTICA	PSICOLOGIA 78–87



QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
8h30–8h40		
***DESIGN* TECNOLÓGICO** 88–97	**FOTOGRAFIA** 132–143	**POLÍTICA** 174–185
	ESTUDOS EMPRESARIAIS 144–153	
GEOGRAFIA 98–109	**MODA** 154–163	**MÚSICA** 186–195
EXPRESSÃO DRAMÁTICA 110–119		
13h00–14h00		
FILOSOFIA 120–131	**CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO** 164–173	**FÍSICA** 196–203



Segunda-feira
Lição 1

BIOLOGIA



Bem-vindo à primeira lição da semana na Escola de Futebol. Vamos começar com o magnífico – e fedorento! – tema do cocó.

Os futebolistas levam os seus sistemas digestivos muito a sério. Não só precisam de comer os alimentos certos para ficar em forma e saudáveis, como também têm de pensar no seu cocó. Ninguém gosta de ser apanhado no meio de um jogo, assim como não podemos fugir para o WC com 50 000 fãs a observar-nos. Assim, os futebolistas de topo planeiam quando devem ir à casa de banho.

PLANO ALIMENTAR

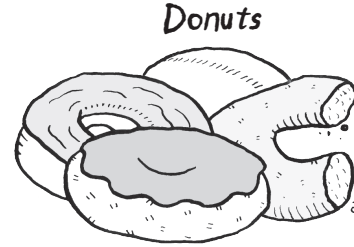
Planear um cocó divide-se em duas partes. Precisas de comer os alimentos corretos, e de o fazer na altura certa. Os futebolistas têm médicos especialmente dedicados à alimentação – chamados nutricionistas –, que se asseguram de que eles comem convenientemente. Eis duas refeições principais frequentemente servidas antes de um jogo:





E aqui estão duas refeições que nunca devem ser servidas antes de uma partida:





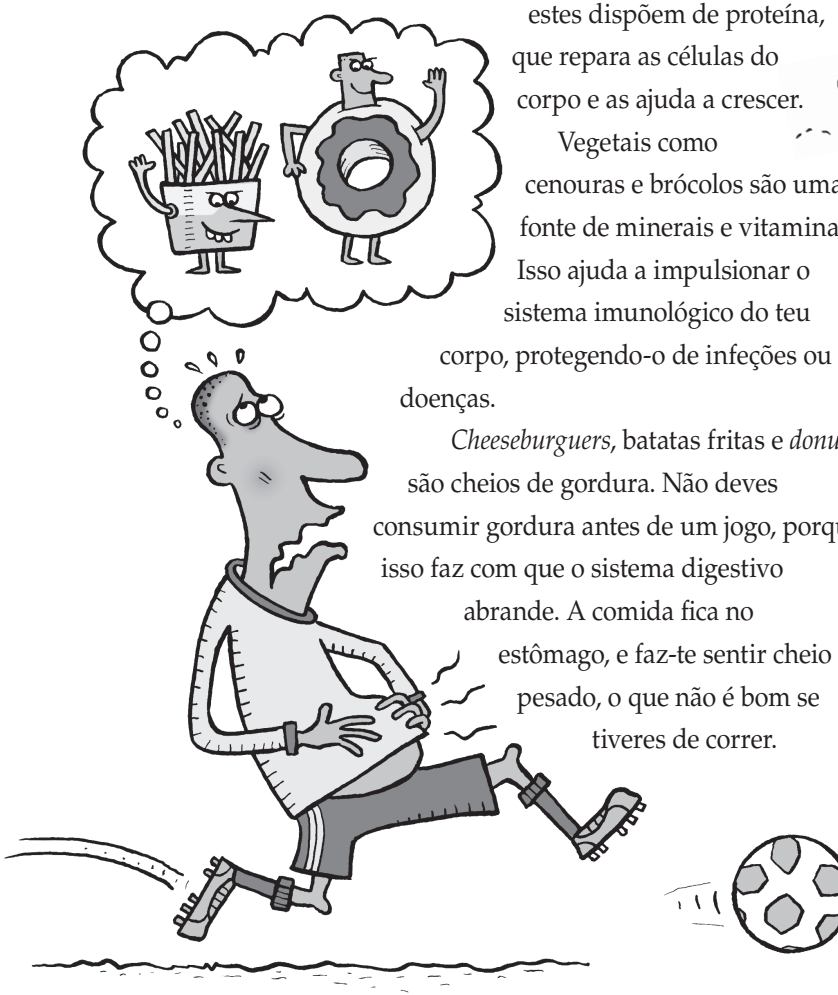
A comida dá-te a energia e os nutrientes de que necessitas para sobreviver. Servem-se batatas e arroz antes dos jogos porque estes contêm muitos carboidratos, que te dão energia. Uma vez que precisam de muita energia para correr atrás de uma bola durante 90 minutos, os futebolistas tomam grandes doses de batatas e arroz.

Também comem muito frango e peixe, porque estes dispõem de proteína, que repara as células do corpo e as ajuda a crescer.



Vegetais como cenouras e brócolos são uma fonte de minerais e vitaminas. Isso ajuda a impulsionar o sistema imunológico do teu corpo, protegendo-o de infeções ou doenças.

Cheeseburguers, batatas fritas e *donuts* são cheios de gordura. Não deves consumir gordura antes de um jogo, porque isso faz com que o sistema digestivo abrande. A comida fica no estômago, e faz-te sentir cheio e pesado, o que não é bom se tiveres de correr.

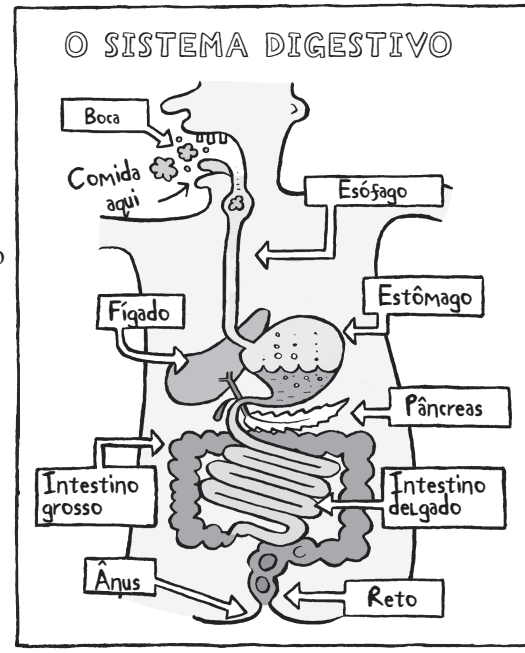


HORÁRIOS DE CASA DE BANHO

De forma a programares um cocó na perfeição, precisas de planear quando comes. Os clubes certificam-se de que os seus jogadores tomam uma refeição TRÊS HORAS antes de um jogo. Isso permite que haja muito tempo para que a comida passe pelo sistema digestivo.

Esta é a parte do teu corpo que assimila e divide a comida, absorve os nutrientes, e, por último, mas não menos importante, produz cocó.

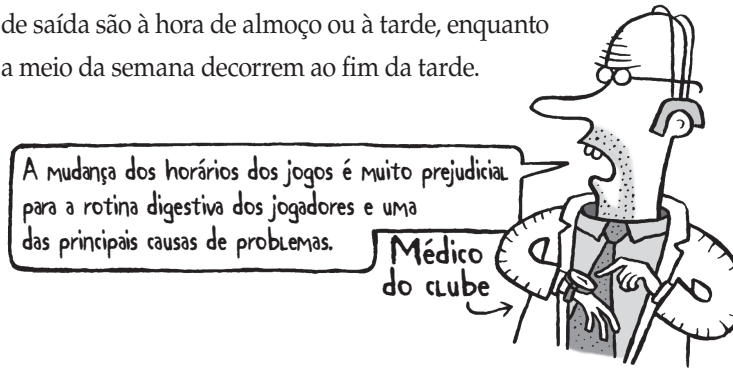
A jornada começa com a comida a entrar pela **boca**. Depois de uma boa mastigação, o alimento esmagado desce por um longo tubo, chamado **esófago**, até ao **estômago**. Aqui, a comida é revirada e partida por elementos químicos, com a ajuda de outros órgãos, como o **fígado** e o **pâncreas**. A fase final é o **intestino delgado** e o **intestino grosso**, onde os nutrientes são absorvidos pelo sangue e o que resta é expelido através do **reto** e do **ânus** (o teu rabo) como cocó. Num adulto, o esófago, o estômago e os intestinos – aquilo a que chamamos tripas, ou **tubo digestivo** – têm cerca de nove metros de comprimento.



MANDA TUDO FORA

No momento do pontapé de saída, a refeição de um futebolista já terá sido completamente destruída e qualquer resíduo de comida já terá sido eliminado através do cocó. Num dos maiores clubes da Premier League, há um ritual secreto e malcheiroso antes de um jogo começar. Os jogadores têm um procedimento ao nível do cocó: vão para os compartimentos da casa de banho numa ordem predeterminada, baseada na antiguidade na equipa. A pessoa mais antiga faz primeiro o «serviço» – por questões relacionadas com o cheiro, obviamente! Depois, de estômago vazio, estão prontos para o jogo.

Porém, pode ser difícil estabelecer horários fixos de refeição (e de idas ao WC) para os futebolistas, porque os inícios dos jogos estão espalhados pelo dia. Ao fim de semana, os pontapés de saída são à hora de almoço ou à tarde, enquanto a meio da semana decorrem ao fim da tarde.



O TERROR DA BARRIGA

Há outra razão pela qual os futebolistas têm tendência a fazer cocó imediatamente antes dos jogos, independentemente da comida que consumiram: o medo.

Quando ficas realmente assustado, queres fazer cocó. E, nos momentos que antecedem um jogo, um futebolista fica muito nervoso. Tem medo de jogar mal e perder.

O medo provoca-nos sentimentos engraçados na barriga, devido a um sistema de sobrevivência comum a todos os animais. Imagina que és um animal que está a cuidar do próprio negócio e, de repente, surge no teu caminho outro animal, maior e de aparência desagradável. Tens de tomar uma decisão instantânea: lutas ou foges? Em ambos os casos – lutar ou fugir –, os teus músculos devem estar prontos, para que o corpo comece a desviar o sangue para eles.

Sempre que os seres humanos sentem o perigo e ficam com medo, como um jogador de futebol antes de um jogo ou um aluno antes de um exame, respondem da mesma maneira. Quando o sangue é desviado para os nossos músculos, produzimos uma substância química chamada adrenalina, e a química do nosso corpo é alterada, fazendo com que este fique mais sensível. Isso também nos causa tensão no intestino, provocando aquela sensação de «borboletas», que nos pode fazer fugir… para o WC.

Lembra-te de que qualquer um pode ter «borboletas» no estômago – até mesmo os futebolistas mais famosos do mundo. E, às vezes, apesar de todo este planeamento pré-jogo, fazer cocó ainda pode dar errado.



TEMOS COCÓ PARA TI



LIMPEZA

Gary Lineker foi um dos melhores avançados ingleses de sempre. No Mundial-1986, apontou seis golos e venceu a «Bota de Ouro», prémio que distingue o melhor marcador. No entanto, o Mundial-1990 começou muito mal para ele. «Tentei um *carrinho* sobre alguém, mas estiquei-me e descontraí-me, e, *err*…» Lineker contou o momento em que fez cocó nas cuecas em pleno campo contra a República da Irlanda no primeiro jogo da Inglaterra na competição. «Eu não estava muito bem ao intervalo. Por sorte, tinha chovido naquela noite, o que me permitiu fazer algo, mas foi uma confusão. Podes imaginar-me a esfregar-me no chão, como um cão a tentar limpar-se. Foi a experiência mais horrenda da minha vida.» Porém, houve boas notícias: os jogadores irlandeses não queriam chegar muito perto dele. «Nunca mais voltei a ter tanto espaço depois disso na minha vida», disse, com uma gargalhada.



FALTA

Em 2011, o México estava empatado com os rivais dos Estados Unidos da América, a poucos minutos do final, quando o médio mexicano Omar Arellano se baixou para ajeitar as meias. Quando as câmaras de TV aproximaram a imagem, surgiu uma surpresa para os espectadores: uma suspeita mancha castanha na parte de trás dos seus calções brancos, que correu todo o mundo.