



AFL

MAGAZINE

SOMOS ARBITRAGEM

AFL aposta na formação de novos árbitros

SUPERTAÇAS AFL

Os campeões de Futebol e Futsal

ESTRELA x OS BELENENSES

O regresso de um clássico

ENTREVISTA

Duarte Gomes

“O fator segurança é determinante para a evolução da arbitragem e do futebol em Portugal.”



Distribuído em Portugal por:

RHYTHMFOOT

Rua Professor Manuel Viegas Guerreiro, n.º4 – Loja C – 1600-809 Lisboa
geral@rhythmfoot.pt – Telefone: 21 757 1472



Ficha Técnica

 **AFL Magazine**

Propriedade
Associação de Futebol de Lisboa
Rua Nova da Trindade,
2 – 2.º 1249-250 Lisboa

Tel. 213 334 870
E-Mail: direcao@afl.pt
Website: www.afl.pt

NIF
500032297

Tiragem
1000 exemplares

N.º Registo ERC
5277

Depósito Legal
443305/18

Diretor
Nuno Cácomo Lobo

Diretor Adjunto
Manuel Castelo

Chefe de Redação
António Nascimento

Editora
Maria João Freire

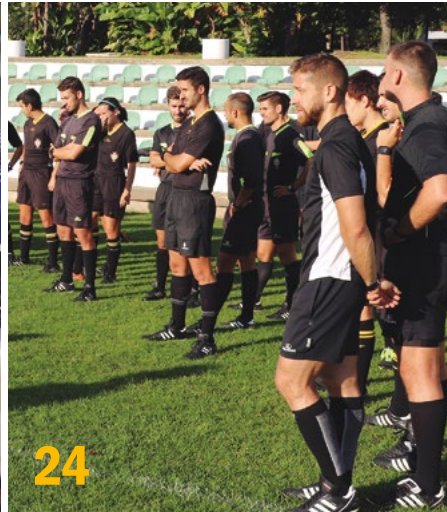
Design Gráfico
Diana dos Reis Puga

Impressão
Valente Artes Gráficas
Sérgio Fernandes, Unipessoal, Lda.

Estatuto editorial
<http://afl.pt/estatutoeditorial>

Fotografias
José Cruz, FPF, AFL

Sumário



7

OBRIGADO, CARLA

O adeus a Carla Vital, Presidente do Conselho de Disciplina da AFL

8

SUPERTAÇA FUTEBOL

Alverca conquista segunda Supertaça ao ACDR Coutada

12

SUPERTAÇA FUTSAL

Manjoeira ergue troféu após vencer equipa do Internacional de Lisboa

17

FUTEBOL COM NOVAS REGRAS?

A International Football Association Board propõe alterações às Leis do Jogo

18

ENTREVISTA

Duarte Gomes, a entrevista ao árbitro que passou a comentador desportivo

24

SOMOS ARBITRAGEM

AFL faz um forte investimento na formação dos árbitros

28

IVA DO FUTEBOL

Futebol excluído da redução de IVA nos bilhetes para espetáculos ao vivo

31

LISBOA DAS NAÇÕES

Os jogadores da seleção nacional que passaram por clubes de Lisboa

32

A PAIXÃO NÃO SE DIVIDE

Estrela x Os Belenenses: dez anos depois, o regresso de um clássico

34

ODEIO A CHUVA QUE ESCORRE NA CARA

Artigo de Opinião de António Rodrigues

35

O PROVIDOR DE CLUBES

Comentadores fora da realidade, por João Castilho

36

SAÚDE

Lesões Musculares, por Vitor Coelho e Marco Botelho

38

UM ANO MAIS

Artigo de Opinião de Fernando Seara



ESTANHOS DOM ANTÓNIO



ARTE E QUALIDADE NO
FABRICO DE PEÇAS DE
ESTANHO



Ao longo de mais de 40 anos de atividade, nos Estanhos Dom António juntamos ao nosso know-how a inovação e qualidade, criando verdadeiras obras de arte em estanho.

Rua Professor Correia de Sá nº355/371

4445-570 Ermesinde

Telefone: 229 774 610/8

E-mail: geral@estanhos-domantonio.pt

Editorial

Dois elogios e uma crítica

1 – A vida na Associação de Futebol de Lisboa foi brutalmente suspensa no Verão passado. A notícia do desaparecimento da nossa Presidente do Conselho de Disciplina, Dra. Carla Vital, provocou em todos os que aqui trabalham e colaboram uma imensa onda de tristeza e de profunda perda. Na hora da despedida, e em nome de toda a comunidade da AFL, tentei exprimir então a nossa eterna gratidão por tudo quanto nos deu e manifestar à família o nosso sentido pesar. Com efeito, muitos seriam os factos da sua longa, empenhada e, sobretudo, dedicada vida associativa na AFL que poderíamos destacar e enaltecer. Todos os pequenos grandes momentos em que pudemos constatar a excelência do seu percurso, a sua postura séria e devotada, o seu espírito empreendedor e o combate pelo associativismo, a ousadia e as lições que tanto nos marcaram.

Hoje, e nesta revista que nunca a esquecerá, quero renovar essa singela mas sentida homenagem. Talvez porque, de certa forma, o que aqui fica escrito terá um carácter mais duradouro do que as meras palavras de então. Carla Vital soube sempre escolher, formar e liderar equipas. Tecer laços e compromissos entre as pessoas. Soube construir grupos, valorizar as verdadeiras amizades, e soube resistir a sobressaltos - que todos sabemos complexos - da vida associativa. O seu desejo constante de inovar, desafiando práticas estabelecidas com ideias inovadoras, demonstrou à sociedade uma férrea vontade de congregar realidades diametralmente opostas.

O seu desaparecimento do nosso convívio foi e permanece um momento difícil, em que as palavras pouco confortam, uma realidade que nos custa a aceitar. Mas em nome da sua memória e de tantas e tão boas recordações que deixou, move-nos a todos a obrigação de seguir em frente como, por certo, Ela desejaria. Um grande beijinho, Carla, e até breve.

2 – Sport Lisboa e Benfica e Sporting Clube de Portugal, dois clubes de Lisboa, associados da AFL, venceram a Taça da Liga em Futsal e a Taça da Liga de Futebol, duas provas com um calendário próprio e que estão a fazer o seu caminho para se imporem no teatro desportivo nacional. Permitam-me portanto realçar o meu orgulho e o quão importante é para nós que os dois troféus enriqueçam agora o espólio dos seus vencedores e que estes sejam associados da AFL.

3 – O futebol amador em Portugal é a base da prática desta modalidade que todos amamos. No nosso país, por razões variadas mas que importava discutir num grande congresso do futebol, por exemplo, tem sido não raras vezes maltratado. Algumas instâncias recusam ainda hoje a conferir aos clubes amadores a importância social, cultural e institucional que merecem e que quotidianamente demonstram no imenso trabalho que desenvolvem nas suas comunidades. É pois chegado o tempo de dizer basta e procurar que todos os parceiros da modalidade se juntem e procurem encontrar novos caminhos para um efectivo rejuvenescimento organizacional e de meios da base social do nosso futebol.

Nuno Lobo
Presidente da AFL





LAMBERT[®]

CLÍNICA

Ortopedia, Traumatologia
e Medicina Desportiva



COLUNA



OMBRO



MÃO E PUNHO



ANCA



JOELHO



PÉ
E TORNOZELO



ORTOPEDIA
INFANTIL



ORTOPEDIA
TUMORAL

Urgência de Ortopedia e Traumatologia
TODOS OS DIAS das 8h às 24h

www.clinicalambert.pt

UMA LUZ QUE SE MANTÉM ENTRE NÓS

OBRIGADO, CARLA

Estávamos em finais de julho de 2018. Combinei um jantar com a nossa Presidente do Conselho de Disciplina. Apareceu como sempre... Com um riso nos lábios, uma alegria contagiante, uma força sem igual, uma inteligência e sensibilidade ímpares. A luta parecia estar ganha, como muitos dos jogos do seu Benfica que viu vencer, sempre de forma calma e diferente. Falámos de tudo, da família que amava e ama, do Conselho de Disciplina que a preocupava, dos Colegas, do futuro... E combinámos que em setembro voltaria. Confesso que fiquei feliz e com a certeza de tal aconteceria.

Em agosto de 2018, em plenas férias, o José Ribeiro, de voz embargada, deu-me a notícia da sua partida. Fiquei triste, zangado com Deus e com a injustiça. Transcorridos sete meses, a Carla continua a ser UMA LUZ QUE SE MANTÉM ENTRE NÓS, em cada reunião, em cada jantar, em cada decisão e na vida, muito simplesmente porque é e será inesquecível.

Não tenho qualquer pejo em dizer – o mundo do futebol e da Associação de Futebol de Lisboa, em particular, ficaram muito mais pobres. A minha Presidente era – e, apetece-me dizer, é – um exemplo de seriedade, de transparência, de inteligência, de frontalidade, de saber e de total imparcialidade.

A Carla era e ainda é a Presidente de um órgão colegial do futebol português onde o clubismo fica à porta, onde não há uma decisão com o menor laivo de obscuridade ou influência. Onde se erra, onde se assume o erro, mas onde o erro jamais será para qualquer lado ou por qualquer lado que não pelo erro. A Carla era e é o melhor espelho dessa coisa rara no futebol português – as emoções cedem sempre perante a justiça. Depois das reuniões, ao jantar, então discutíamos todos o futebol emoção. As metamorfoses entre as duas situações ainda tornavam a discussão mais viva e límpida. Havia, no entanto, sempre uma voz diferente – a da Carla – de cor diferente da minha, as suas palavras sempre me faziam pensar, porque despidas do clubismo irritante que perpassa por nós adeptos do futebol.

Só nós – Vitor, Rodolfo, Nuno, Castelo, António Santos, António Seixas, Jorge, Paulo, Pedro Costa e Pedro e todos os funcionários da AFL – sabemos bem o que foi trabalhar com esta espetacular mulher, mãe e agente desportiva.

A única coisa que de que temos a certeza, quando reunimos, é QUE HÁ UMA LUZ QUE SE MANTÉM ENTRE NÓS.

MUITAS SAUDADES!
OBRIGADO, CARLA.

Pedro Monteiro Fernandes



Ser feliz é para quem tem coragem

Carla Sofia dos Santos Vital nasceu no dia 19 de Junho de 1979. Licenciada em Direito, ingressou ainda muito nova na Associação de Futebol de Lisboa, mais exatamente na época desportiva de 2002/2003, como vogal do Conselho de Disciplina. Dois anos mais passou a exercer funções de secretário relator do mesmo órgão, tendo em 2009/2010 sido eleita vice-presidente. Em 2011 culminou a sua carreira no Conselho de Disciplina ocupando a Presidência, cargo que manteve até 2018.

Nos 16 anos em que permaneceu nesta sua casa, Carla Vital soube grangear o respeito e a admiração de todos, quer pelo seu profissionalismo quer pela sua natural afabilidade e simpatia. Pessoas assim deixam sempre naquele com quem convivem uma marca indelével, bem expressa no texto do seu colega Pedro Monteiro Fernandes, publicado nesta página.

Como referia na sua página de uma rede social, ser feliz é para quem tem coragem. De uma forma pública e permanente, gravada neste seu órgão de comunicação social, a Associação de Futebol de Lisboa envia uma vez mais a toda a família e aos muitos amigos que Carla Vital deixou o seu profundo voto de pesar e de solidariedade perante a dor de tamanha perda.



Estádio das Seixas - Malveira

19-09-2018 / 20 Horas

Árbitro: Nuno Filipe

Árbitros Assistentes: Pedro Pinto e Ângelo Valério

4º Árbitro: Luís Filipe

Delegado AFL: Nelson Qental



**Alverca conquista segunda
Supertaça da sua história**

Supertaça AFL



O Estádio das Seixas, na Malveira, foi palco de mais uma disputa da Supertaça da Associação de Futebol de Lisboa, numa partida que opôs o Futebol Clube de Alverca à Associação Cultural Desportiva e Recreativa da Coutada. O resultado final saldou-se por uma vitória dos ribatejanos por três bolas a uma, conquistando pela segunda vez na sua história este troféu.

Depois de na temporada transata ambos os clubes terem vivido momentos de glória com a promoção de divisão, com o Futebol Clube de Alverca a conquistar o título de campeão da Divisão do Pró-Nacional e assim garantir o direito a participar na presente época no Campeonato de Portugal, ao passo que a Associação Cultural Desportiva e Recreativa da Coutada logrou conquistar a Taça AFL, para além da subida da Divisão de Honra ao Pró-Nacional, a disputa desta Supertaça encerrava vários motivos de interesse, tendo em conta a diferença de escalão em que as equipas competem.

E as expectativas não foram defraudadas, com a equipa da ACDR da Coutada a mostrar um futebol de qualidade, repartindo o domínio do jogo, mormente nos primeiros 45 minutos.

Contudo, os minutos 63 e 65 iriam revelar-se decisivos para o desfecho da partida, quando o Futebol Clube de Alverca, por intermédio de Elton Carvalho, através da marcação de uma grande penalidade e depois por Telmo Gonçalves, assegurou uma vantagem de dois golos.

Supertaça- 19 setembro 2018



3 : 1





Apesar da ACDR da Coutada ainda reduzir a desvantagem para um golo, através de um castigo máximo quando estavam decorridos 68 minutos, apontada por Pedro Silva, os ribatejanos foram segurando a vitória e já na reta final do encontro sentenciariam o jogo com a obtenção do terceiro golo.

Finda a partida, Nuno Lobo, Presidente da Direção da Associação de Futebol de Lisboa, faria a entrega ao capitão da equipa ribatejana, Rafael Castanheira, do troféu em disputa, para gáudio de toda a formação do Futebol Clube de Alverca, que assim conquistou pela segunda vez na sua história a Supertaça da AFL.

Futebol Clube de Alverca

Treinador: Pedro Pereira

- 1 André Marques
- 20 Rafael Castanheira (Cap.)(53'')
- 4 Hugo Francisco
- 3 Miguel Lopes
- 23 Eurico Félix
- 6 Roger Miranda (Sub-Cap.)
- 22 Tiago Honrado
- 8 Francisco Aguilar (45'')
- 7 Vitor Martins (45'')
- 17 Elton Carvalho (84'')
- 10 José Semedo
- 12 Osvani Júnior
- 14 Ricardo Santos
- 2 Ricardo Apolinário
- 25 André Galamba (45'')
- 24 Telmo Gonçalves (45'')
- 13 Vinicius Trinca (53'')
- 5 Tiago Pereira (84'')

Disciplina

C. Amarelo:
Rafael Castanheira (35m)
Elton Carvalho (73m)



Golos: Elton Carvalho (63m G.P.)
Telmo Gonçalves (65m)
José Semedo (89m)

ACDR Coutada

Treinador: Ruben Franco

- 38 Gonçalo Torcato
- 2 Yordy Valencia
- 3 João Cordeiro
- 9 Dinis Franco (45'')
- 10 Filipe Franco (Sub-Cap.)
- 11 João Bernardes
- 21 Juan Lopez (80'')
- 40 Leandro Jacinto (80'')
- 66 Marcos Bento (Cap.)
- 70 Daniel Camargo
- 77 David Mendes
- 24 José Carreira
- 6 Marcelo Santos (80'')
- 14 Miguel Félix
- 17 Arnaldo Lupeta (80'')
- 18 Pedro Silva (45'')
- 19 Miguel Antunes
- 71 André Silva

Disciplina

C. Amarelo:
Marcos Bento (90+3m)



Golo: Pedro Silva (68m G.P.)



Pavilhão Paz e Amizade - Loures

26-09-2018

Árbitro: Luís Moreno

2º Árbitro: José Costa

4º Árbitro: Jorge Sousa

Cronometrista: Duarte Casanova



Manjoeira ergueu a Supertaça Futsal

A equipa da Sociedade Recreativa da Manjoeira, que disputa o Campeonato Nacional da 2ª Divisão, venceu a equipa do Internacional de Lisboa, da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Lisboa.

Supertaça - 26 setembro 2018



2 : 1



Supertaça Futsal da AFL

A equipa da Sociedade Recreativa da Manjoeira, que disputa o Campeonato Nacional da 2ª Divisão, venceu a equipa do Internacional de Lisboa, da Divisão de Honra da Associação de Futebol de Lisboa, por 2-1, conquistando a Supertaça de Futsal.

Depois de na temporada transata a formação da Manjoeira ter garantido o título da divisão maior da Associação de Futebol de Lisboa, no que concerne ao futsal, conquistando por direito próprio o direito a participar nesta partida, tal como aconteceu com o Internacional de Lisboa, clube que conquistou a Taça da AFL, vencendo precisamente seu adversário nesta partida por 5-2, o Pavilhão Paz e Amizade, em Loures foi palco da decisão da Supertaça da AFL relativa à temporada passada.

Dois golos na primeira parte por parte da Sociedade Recreativa da Manjoeira ditaram o vencedor do encontro, pese embora o Internacional de Lisboa ainda ter reduzido a diferença no marcador para a margem mínima já na parte final do encontro.

Nuno Lobo, Presidente da Direção da AFL, ao fazer a entrega do troféu aos vencedores, para gáudio da sua massa associativa, encerrou uma noite em que o futsal lisboeta deu provas da qualidade que vai evidenciando, não só ao nível local, como também nacional.



Sociedade Recr. da Manjoeira

Treinador: Gilberto Nunes

- 12 Carlos Neves
- 2 Aleixo Fernandes (Sub Cap.)
- 3 Flávio Delfino
- 4 João Tavares
- 5 Bráulio Tavares (Cap.)
- 7 Rui Sousa
- 9 Hugo Costa
- 20 Hugo Antunes
- 10 Telmo Gomes
- 11 Carlos Monteiro
- 14 João Leite
- 15 Elias Lopes
- 17 Cláudio Cabral



Disciplina: João Leite (38m)
Cláudio Cabral (36m)



Golos: Hugo Antunes (5m)
Auto-Golo (18m)

Internacional de Lisboa

Treinador: Paulo Viegas

Treinadora Adjunto: Márcia Cândido

- 1 José Correia
- 6 Daniel Sousa
- 9 Ivo Vaz
- 10 Miguel Fortes (Sub. Cap.)
- 11 José Veiga
- 2 João Dias (Cap.)
- 3 Pedro Rolo
- 4 André Rodrigues
- 8 Hélio Felício
- 7 André Dias
- 5 Eve Garcia
- 12 João Souto



Disciplina: Miguel Fortes (36m)
André Rodrigues (37m)
Daniel Sousa (39m)



Golos: Ivo Vaz (38m)



FPF
ACADEMIA
DE ARBITRAGEM



FUTSAL

CURSO DE CANDIDATOS A ÁRBITRO/A

INÍCIO DO CURSO - MARÇO 2019

CONDIÇÕES DE ADMISSÃO

Idade entre 14 e 35 anos

Residente no Distrito de Lisboa

Nacional de país da comunidade europeia

Escolaridade mínima obrigatória



INSCREVE-TE ATRAVÉS DOS SEGUINTE MEIOS

Telefones: 218 824 830 / 960 385 880

Site: www.afl.pt / E-mail: arbitragem@afl.pt

Valor de inscrição: 30 € para maiores de 17 anos e gratuita para os restantes

FUTEBOL COM NOVAS REGRAS?

O organismo responsável pelas regras do futebol tem em agenda alterações significativas tendo como objetivo potenciar o tempo de jogo e privilegiar o espetáculo. Os milhões de consumidores do futebol, quer o público que se desloca aos estádios quer os telespetadores, agradecem.

A International Football Association Board (IFAB), organismo responsável pela regulamentação das leis do futebol e que reúne duas por vezes por ano, prepara-se para propor um conjunto de alterações no sentido de aumentar o tempo útil de jogo e assim promover-se o futebol espetáculo, sem que as equipas recorram aos habituais expedientes de queimar tempo com as consequências negativas que daí advêm, em particular para os “consumidores” do produto futebol.

Esta reflexão foi iniciada no passado mês de novembro, no encontro realizado em Glasgow, na Escócia, e parece ter merecido o acolhimento da generalidade dos membros do IFAB, sendo sua intenção que as ditas alterações/sugestões possam vir a ser implementadas já a partir da época 2019/2020.

Assim, e de forma a tornar mais célere o processo das substituições dos jogadores, o IFAB sugere que os jogadores rendidos deixem o retângulo de jogo na linha que o limita da qual se encontrem mais próximos, evitando-se, como acontece na maioria dos casos, que os ditos jogadores atravessem a totalidade do campo para abandonarem o mesmo, perdendo-se uma enormidade de tempo.

Por outro lado, e contrariamente ao que acontece atualmente, em que aos vários agentes desportivos inscritos nos bancos de suplentes ou suplementar, excetuando os jogadores, não é exibido o cartão amarelo, no caso de advertência, ou vermelho, se for expulsão, a proposta é que passe a acontecer. Ou seja, ao invés da admoestação verbal que agora é feita e que muitas vezes não é perceptível aos espetadores, aos referidos agentes desportivos (técnicos, dirigentes, médicos, massagistas ou outros) passará a ser mostrado o respetivo cartão.

Outra medida que certamente irá permitir um desenrolar de jogo mais fluído, diz respeito ao facto de, na marcação de um pontapé de baliza, deixar de ser obrigatório que a bola transponha a linha de grande área, o que, quando agora não sucede, implica a repetição da execução do mesmo.

Em aberto está ainda a possibilidade de, no caso da bola tocar no árbitro e entrar na baliza, ser realizada bola ao solo, bem como a paragem do cronómetro nas perdas de tempo intencionais. Para além destas, foi também levantada a possibilidade de na marcação de grandes penalidades, não vir a ser permitida a recarga, quando a bola bate na trave ou barra da baliza ou quando o guarda-redes defende o primeiro remate, procedendo-se de imediato a anulação do lance.

Mais polémica parece ser a questão relacionada com o termo “deliberadamente”, sendo que o IFAB pretende eliminar esta palavra dos regulamentos no que se refere a mãos na bola. Atualmente os regulamentos estabelecem a marcação de uma falta ou grande penalidade nos casos em que o jogador toca com a mão/braço deliberadamente na bola. O que se pretende agora é alterar este termo para “posição natural” ou não do braço do jogador no momento em que toca na bola. E é aqui pode ser gerada alguma polémica, dado que um jogador pode chutar propositadamente a bola contra a mão/braço de um adversário, sem que este o tenha na dita “posição natural”.

Resta agora aguardar pelo novo encontro que terá lugar no próximo mês de março, para sabermos se as ditas sugestões/alterações entrarão mesmo em vigor na época seguinte.

“Não podemos relativizar as agressões a árbitros”

O antigo árbitro internacional alerta para a necessidade de olhar com mais atenção para as agressões aos juizes do futebol, antes que suceda uma tragédia, e assegura que os erros do VAR devem-se ao processo de aprendizagem em curso e ao facto de uns terem mais aptidão do que outros para lidar com as imagens.

Conversar com Duarte Gomes é mesmo como comer cerejas. Com um discurso fluente e pleno de convicção, o nosso entrevistado não se furtou a nenhuma questão por mais incómoda que pudesse parecer à partida. O ex-árbitro da AFLisboa, “a sua casa” – como qualifica –, faz agora planos para terminar o curso de Direito, que deixou inacabado por amor à arbitragem, e dedica-se ao comentário televisivo do trabalho dos ex-colegas, numa perspetiva pedagógica, como gosta de realçar. Aqui deixamos ao leitor uma entrevista cheia de conteúdo e que tem como protagonista Duarte Gomes.

Quando começou a pensar que gostaria de ser árbitro de futebol?

Exatamente aos 18 anos. Como sabe, nasci no Funchal e aos 16 anos vim para Lisboa com a minha família. Na Madeira joguei futebol no Nacional da Madeira, nos escalões de formação, mas quando viemos para o continente perdi essa ligação. Também não tinha muito jeito, confesso. No ano em que entrei para a Faculdade de Direito, fui ver um jogo no estádio da Luz. Um Benfica x Belenenses, se não me falha a memória. Quando saí do estádio vi um papel no chão, igual a tantos outros. Só que este era um panfleto que perguntava “queres ser árbitro?”. Nunca antes na minha vida tinha pensado nisso. Para mim, o árbitro era aquela personagem de quem dizíamos mal ou que estávamos sempre a

criticar. Mas nunca na minha vida tinha questionado que era necessário ter um curso para se ser árbitro, pensava se calhar que eles caíam lá de paraquedas...

Naquele dia achei piada, não sei bem porquê. E houve um factor naquela altura determinante: é que o curso anunciava ser gratuito. E pensei, porque não? Ainda para mais fiz uma espécie de associação com o curso de Direito. Pensei que deveria conhecer melhor as regras do jogo. Ou seja, não pensei exatamente em ser árbitro mas que poderia ser interessante conhecer as leis. No fundo, para estar legitimado a criticar, quase. Então comecei o curso, com 18 anos, que na altura era a idade mínima obrigatória. Hoje já é aos 14. O curso começou e gostei bastante daquela simbiose entre as aulas práticas e teóricas, os instrutores eram muito bons e criei uma série de empatias com todo aquele ambiente. Depois de concluir, lembro-me de ter pensado “vou só fazer um jogo para ver como é”. E depois fiquei, até aos 43 anos.

Nunca teve problemas em compatibilizar o curso de Direito e a arbitragem?

As aulas do curso eram às quarta-feiras à noite e ao sábado de manhã, cerca de três horas. Portanto, compatíveis com o horário escolar ou profissional da grande maioria das pessoas. Depois com os jogos, que ocupavam todo o fim-de-semana, já começou a haver



alguma dificuldade. Aí a gestão teve que ser outra, até porque eu trabalhava, sempre fiz questão disso. Trabalhava no então Banco Espírito Santo, onde me mantive muitos anos. Mas cedo aprendi a ter jogo de cintura para compatibilizar todas as minhas atividades.

Quando acabou o curso nunca pensou ter uma carreira jurídica?

O curso de Direito ficou no 5º ano, faltam-me três cadeiras para concluir. Curiosamente, o facto de não ter acabado, coincidiu com a subida à primeira divisão. Isto é, quando passei para o 5º ano subi à primeira divisão. E devo confessar que na altura adulderei as prioridades. Era jovem e deixei-me deslumbrar com a primeira divisão, tinha 24 anos e estava tudo a acontecer muito rapidamente na minha vida. Tive a sorte de subir de escalão em todas as épocas e estava tudo a acontecer vertiginosamente na minha vida. E aí sim, com as exigências do treino, dos jogos, dos cursos e dos estágios, com jogos a meio da semana, tudo isso levou-me a ir adiando em cada ano a conclusão do curso. Entrei naquela lógica muito portuguesa de que para o ano é que é... O que foi uma pena.

Mas agora tem mais disponibilidade...

Sim, agora sim. Vou acabar até por uma questão de auto-estima e de brio profissional. Costumo dizer que devo isso à minha mãe. Até porque é uma área que gosto muito. Sempre me correu bem, em termos de notas, e sempre frequentei de forma continuada, não fui deixando cadeiras para trás. Em suma, é um assunto pendente que espero resolver muito rapidamente.

Duarte Gomes

**De árbitro internacional
a comentador**

Entrevista

Quando começou a ascender aos níveis superiores da arbitragem inevitavelmente ter-se-á colocado o problema da mediatização da sua imagem. Como lidou com isso?

Tive um processo gradual que me ajudou a passar por essa transição com alguma facilidade. Eu fui árbitro assistente (na altura, fiscal de linha) de Vítor Pereira, ainda estava eu na distrital. Fui também assistente do Pedro Proença e do Luís Correia. Fazer jogos quinzenalmente na primeira divisão ajudou-me muito a perceber o tal mediatismo que envolve os jogos da divisão principal, não diretamente mas fazendo parte dessas equipas. Quando cheguei à primeira, já estava um pouco vacinado. Como ex-árbitro confesso que é muito diferente arbitrar um jogo para 500 ou para 50.000 pessoas. E é muito diferente fazer um jogo em que o escrutínio é local do que um em que haja câmaras de televisão e em que o escrutínio é nacional e que é espelhado em todos os jornais. Há um período de adaptação que tem a sua influência na forma como atuamos. Sentimos essa pressão e temos de nos habituar a lidar com ela. É um processo gradual.

Há uma determinada altura da carreira em que assume que é do Sport Lisboa e Benfica. Isso provocou-lhe alguns amargos de boca, ou não?

Até hoje! O nosso país não está preparado para a honestidade intelectual. As mesmas pessoas que reclamam transparência são exatamente as mesmas que, depois, não sabem lidar com ela. É permitido que um político, um treinador, um jogador profissional ou amador tenham clube, mas não é aceite como honesto que um árbitro possa ter uma simpatia. O reconhecimento dessa minha simpatia apareceu num contexto muito familiar. Estava num curso de jovens árbitros, miúdos de 12 ou 13 anos, e um deles perguntou-me se tinha clube. E eu respondi porque era uma sessão informal, mas em que estava presente um jornalista que, depois, fez uma notícia. Portanto já não havia volta a dar. Obviamente que eu não tinha de apregoar aos sete ventos porque eu sabia que essas coisas são mal aceites. Mas ainda bem que assim foi porque é importante que as pessoas percebam que aos 18 anos, altura em que tirei o curso, nós temos a nossa identidade muito bem formada a vários níveis. Politicamente, a nível religioso, orientação sexual, etc. E tinha um clube, tal como 99 por cento dos portugueses têm em relação aos três grandes. Entre dizer que não tenho clube, e ser mentiroso, eu escolho dizer a verdade. A partir daí assumo as consequências disso.

Como é que o facto de ser árbitro influenciou a sua vida pessoal?

Totalmente. Até mais do que os fins-de-semana que deixamos de ter, ao nível da maturação da personalidade e do relacionamento familiar, de algumas privações em relação até aos locais onde posso ir ou não em determinados momentos da época ou da semana, em função dos jogos, isso calibrou muito a minha vida nestes anos todos. Eu não sei dizer como teria sido a vida do Duarte homem, pai, marido, colega, amigo, se não tivesse sido árbitro. Teria sido radicalmente diferente, certamente.

“Entre dizer que não tenho clube, e ser mentiroso, eu escolho dizer a verdade.”

Alguma vez se arrependeu do que deixou de fazer na vida?

Se há uma certeza que tenho é a de que não estou nada arrependido. Se voltasse atrás teria feito exactamente as mesmas opções. Voltaria a fazer este caminho mais dez vezes, com todos as consequências e os benefícios que tive, e que foram muitos ao longo da minha carreira.



Foi uma escola de vida, de facto, porque aprendemos a resistir a muita coisa. Aprendemos a lidar com o sucesso e o fracasso. Costumo dizer que aprendemos a sorrir quando nos apetece bater, que é algo que muitos treinadores me diziam. “Desculpe lá, estava de cabeça quente”. Eles admitiam que se tinham perdido um pouco durante o jogo mas um árbitro nunca se pode perder. E se ele consegue lidar com as emoções, todos deveríamos aprender a lidar com as nossas. Houve muitas vezes consequências más em relação à família. Lembro-me de ir a vários sítios com a minha filha ao colo e ter de ouvir algumas “bocas”, a não poder ir a certos sítios depois de alguns jogos mais mediáticos que não corriam bem. Mas foi um caminho muito bonito que repetiria com todo o entusiasmo.

Como é que convivia com os seus erros?

Foi uma das coisas com que nunca aprendi a lidar bem. Sempre achei que queria ser perfeito e o erro, o meu erro, aquele que eu reconhecia mais tarde ao ver as imagens, deixava-me de rastos. Bastava um jogo em que, mesmo que não houvesse um erro evidente, mas em que eu sentia que não tinha estado totalmente bem, ficava muito incomodado. Então se houvesse um erro crasso num daqueles jogos decisivos, derbies ou subida e descida de divisão, em que eu percebia que tinha havido um erro claro e que eu tinha falhado, isso deixava-me sem dormir durante vários dias. Afligia-me sobretudo pensar que, sendo uma pessoa honesta, ia conseguir provar que aquilo que tinha visto em campo era completamente diferente daquilo que as imagens estavam a mostrar. Mas é uma aprendizagem também. Vamos aprendendo a lidar com o erro e a perceber que cada um deles deve ser uma oportunidade para melhorar. Tínhamos muitas reuniões de equipa e dissecávamos o erro até à exaustão.

Conseguiu aprender a explicar às pessoas uma coisa tão simples como a de que aquilo que alguém vê pode não coincidir com aquilo que outra vê?

É difícil, para não dizer que é impossível. As pessoas estão formatadas para a verdade do seu clube e do resultado e estão envolvidas com grande emocionalidade na sua opinião. Portanto não conseguem, a não ser com uma grande distância, ter outra perceção. E é quase impossível explicar a alguém que não quer ouvir, uma verdade sobre determinado facto. O que acontece é tão simples como o árbitro não ver simplesmente porque não viu, ou porque tem um jogador à frente, ou por outra razão qualquer. O cansaço, o suor a escorrer pela cara, um ruído exterior ao jogo, estar ainda a pensar numa jogada anterior e ficar desconcentrado dois segundos, etc. Depois, a questão da própria dúvida. Eu posso ter visto o contacto mas interrogo logo se terá sido suficiente ou será que o outro provocou a queda? Por vezes nem é a visão que decide mas o nosso próprio instinto, guiado por pequenos sinais que a experiência nos vai ensinando.

Daí ser muito importante para um árbitro, tal como para os jogadores, fazer muitos jogos. Porque quanto mais experiência um árbitro tiver menor será a probabilidade de errar. As pessoas que jogaram futebol conseguem perceber isso melhor. Mas para a maioria é muito difícil, a não ser quando o erro as favorece.

“A parte mais difícil para mim, como comentador, é falar dos lances concretos. Porque eu estive lá dentro...”

Mas nem adoptando uma postura “pedagógica”?

Sabe, é muito difícil explicar estas circunstâncias todas a um povo que tem uma cultura desportiva muito fraca e que é essencialmente “resultadista”. O português não gosta de futebol, não gosta do seu clube, quem joga do outro lado não é o adversário mas o inimigo, e há uma cultura de ódio que é implementada desde as escolas, como vemos tantas vezes, até com a atitude de alguns pais. E é muito difícil trabalharmos com tanta irracionalidade.

É mais querido agora como comentador do que era como árbitro?

Acho que sim. As pessoas agora conhecem o Duarte para além do árbitro. O filtro como comentador é mais visível. Isto é, a minha imagem está mais próxima e as pessoas conseguem perceber pelo olhar e pelo discurso se há sinceridade ou não na opinião emitida, e isso percebe-se por estes sinais. E percebem que há uma tentativa de acrescentar valor nas diferentes discussões. A parte mais difícil para mim, como comentador, é falar dos lances concretos. Porque eu estive lá dentro e sei o que é errar. E agora, ter a vantagem desleal de ter o zoom de uma câmara e ter de falar dos erros dos meus colegas, quando eu sei que também os cometi, não é nada fácil. Por isso é que tento passar uma mensagem mais pedagógica. Errou, mas porquê? Há sempre uma explicação que eu penso que as pessoas podem entender. Eu sei que o mundo do futebol não está muito preparado para isto mas é um caminho que tem e que está a ser feito.

Mas não acha que está a ser demasiado otimista?

O mundo é um lugar muito preverso se chamam lírico a uma pessoa que acha que pode mudar alguma coisa, na sua quota parte, claro. Como é óbvio eu não vou mudar o mundo, mas se fizer a parte que me toca posso ficar descansado, em paz comigo próprio. E se cada um fizesse o mesmo, se calhar as coisas acabam mesmo por mudar. E há outros colegas que têm feito um trabalho meritório neste capítulo. Agora, o discurso bélico, até por parte de alguns ex-árbitros, que preferem a ironia e a crítica fácil à pedagogia, não ajuda em nada.

Acredita então que os ex-árbitros comentadores estão a contribuir para a mudança?

Alguns, sim. Também depende do palco, do espaço que têm. Há formatos de comunicação social que requerem apenas uma opinião, sem qualquer enquadramento, apenas factual. E se o comentador tem apenas de dizer sim ou não, sem poder justificar ou explicar o que o leva a ter determinada opinião, está muito limitado na sua intervenção pedagógica. E é fácil perceber que aqueles que têm mais espaço de intervenção e tempo para desenvolver, têm feito um bom trabalho. Mesmo alguns que já não estão entre nós (lembro Carlos Arsénio, Paulo Paraty, Cruz dos Santos, Vítor Correia, etc) já na sua altura tinham atitudes muito pedagógicas. Mas, realço, sempre houve crítica da arbitragem. Nós não estamos acima da crítica nem nunca estivemos, mesmo antes desta onda mais recente de intensa mediatização. E se uma crítica for bem feita, torna-se um instrumento de aprendizagem tremendo. Agora, olhar para a crítica como um demónio, que só vem destruir a nossa imagem, é um pensamento que não faz sentido nenhum.

Desde o tempo em que começou que diferenças sente na arbitragem?

Sinceramente penso que tudo mudou para muito melhor. A arbitragem acompanhou a evolução do futebol. Eu entrei em 1991, há 27 anos. Foi a altura em que a modalidade conheceu vários avanços importantes, até ao nível das metodologias de treino e de novas tecnologias. Nós hoje constatamos uma grande mudança, entre outras, que é a velocidade. Nas décadas de 60 e 70, por exemplo, o ritmo a que era jogado o futebol não tem nada a ver com os dias de hoje. Felizmente a arbitragem soube acompanhar essa mudança e hoje em dia, a figura do árbitro gordinho e baixinho, que quase não corre, é impossível. Até porque as provas físicas são de uma exigência tal que não há hipótese nenhuma. Para se ter uma ideia, um árbitro corre entre 9 a 13 quilómetros por jogo, que costuma ser mais do que o jogador que corre mais num jogo. E são vários tipos de corrida, lateral, sprint, para a frente, de costas, etc. Aliar isto à capacidade de estar lúcido até ao último minuto, sejam 90 ou 120, requer mesmo muito trabalho semanal. E os “miúdos” que estão agora a começar trabalham muito bem os aspetos físicos e, tecnicamente, dominam as leis do jogo na perfeição. O que lhes falta são jogos porque o futebol é um daqueles desportos em que a experiência é um posto muito importante, quer para os jogadores quer para os árbitros. A corrida é apenas um meio para chegar a um fim, que é decidir bem, estar no sítio certo no melhor momento. E depois decidir com sensatez, equilíbrio, com respeito pelos jogadores, conhecer os limites máximos da frustração e os limites mínimos da ofensa. A gestão das emoções provocadas por uma decisão difícil. Isto tudo é muito importante.

Nos cursos de arbitragem há uma grande taxa de abandono?

É verdade. Conseguimos recrutar muitos “miúdos” mas a percentagem dos que abandonam nos dois primeiros anos, os mais críticos, é muito grande. Porquê? Porque não estão preparados para serem insultados, ofendidos e até agredidos. O que eu compreendo já que abdicam dos fins-de-semana com a família e namorados(as) para fazerem 5 ou 6 jogos, recebem pouco, têm dificuldade em gerir os tempos para estudar e para atividades de lazer, etc. Só para perceber, a taxa de divórcio nas arbitragem ultrapassa os 50 por cento. Não é fácil ser a(o) companheira(o) de um árbitro. E assim é difícil, com a imagem que a arbitragem tem hoje, de seduzir os mais novos para a causa do futebol, apesar dos apelos que há hoje para uma carreira internacional para o vídeoárbitro.

No seu caso, teve alguns episódios muito desagradáveis ao longo da carreira...

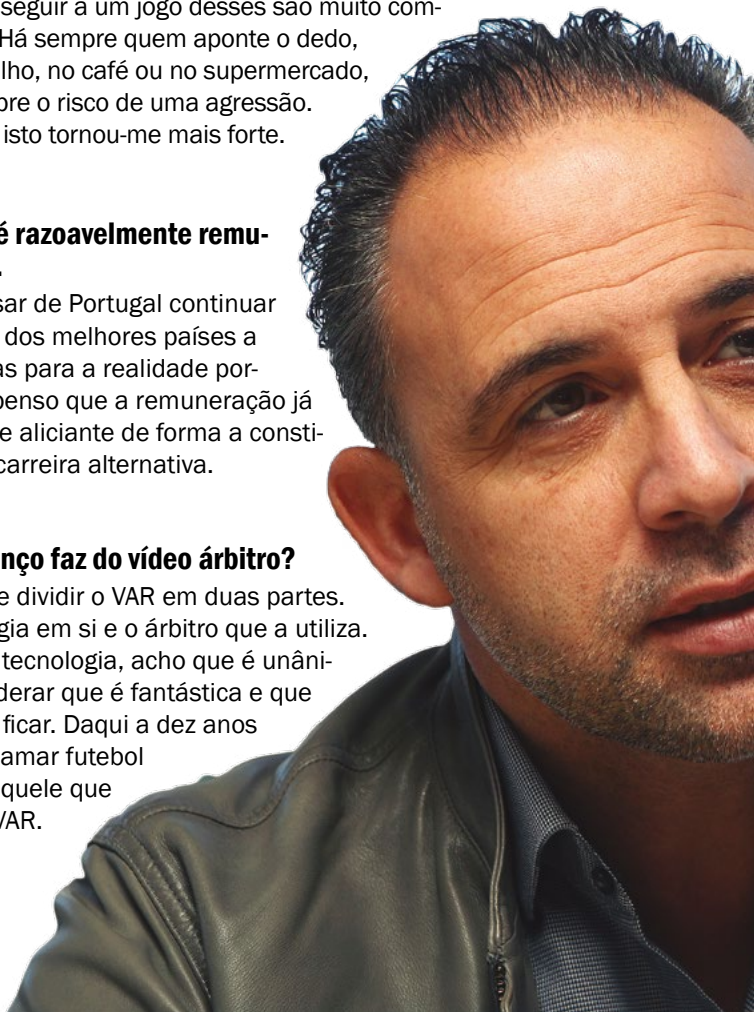
Tive, mas prefiro recordar os bons momentos. O meu maior orgulho é ter feito o curso na Associação de Futebol de Lisboa que é a minha casa. Mas é engraçado que sempre que arbitrava um Benfica x Sporting eu ficava em casa. Isto é, o impacto das minhas decisões verifica-se exatamente no sítio onde vivo. Como sabe, estes são jogos que dificilmente correm bem, mesmo quando correm bem, porque há sempre quem fique insatisfeito e o escrutínio é milimétrico. Os dias a seguir a um jogo desses são muito complicados. Há sempre quem aponte o dedo, seja no talho, no café ou no supermercado, e há sempre o risco de uma agressão. Mas tudo isto tornou-me mais forte.

E que já é razoavelmente remunerada...

Sim, apesar de Portugal continuar na cauda dos melhores países a pagar. Mas para a realidade portuguesa penso que a remuneração já é bastante aliciante de forma a constituir uma carreira alternativa.

Que balanço faz do vídeo árbitro?

Tenho que dividir o VAR em duas partes. A tecnologia em si e o árbitro que a utiliza. Quanto à tecnologia, acho que é unânime considerar que é fantástica e que veio para ficar. Daqui a dez anos vamos chamar futebol amador aquele que não tem VAR.



É como não termos internet ou telemóvel. Quanto aos árbitros que o utilizam, é preciso não esquecer que estão a aprender. Durante mais de um século, a arbitragem foi feita com base em gestos, em olhar para os lances e baseados na perceção momentânea. De um momento para o outro dão-lhe uma televisão, põem-no sentado num sofá e dizem-lhe “agora fala com o que está lá no campo, a 300 quilómetros, e diz-lhe que foi pênalti”. Isto requer tempo para aprender. Dois anos depois, eu olho agora de forma diferente para uma imagem do que aquela que olhava quando iniciei a atividade de comentador. O filtro é completamente diferente porque é necessário aprender a olhar para os pés, braços e ver todos os movimentos do corpo de uma forma totalmente diferente do que quando se está em campo. E este processo, tem de ser aprendido.

Acha que isso justifica alguns erros que têm existido e que já foram reconhecidos?

Acho que sim, que justifica alguns. Por vezes a pressão de se decidir rápido e bem também pode ultrapassar a eficácia da própria decisão. E outras vezes, também, é começarmos a perceber que há uns que têm mais jeito do que outros, pura e simplesmente, como em tudo na vida. Ou seja, há pessoas mais aptas a descodificar imagens do que outras. E estamos agora a começar a perceber que tem mais vocação para aquelas funções. E pode-se ser um excelente árbitro de campo e ter menos jeito para VAR, e vice-versa.

“O fator segurança é determinante para a evolução da arbitragem e do futebol em Portugal.”

Um VAR estar a dar indicações ou a corrigir um colega de campo não provoca alguma inibição?

Sim, é um processo humano. É inevitável que aconteça. Mas também aí tem de ser trabalhado. Isso até poderá acontecer mais por parte de um VAR mais jovem em relação a um colega mais velho que esteja no campo. São processos inconscientes que têm de se começar a calibrar.

O que pensa da possibilidade do VAR vir a ser o chefe de equipa, ao contrário do que sucede agora?

É uma especulação. Não temos nenhuma ideia em relação ao futuro do VAR. Atualmente, segundo o International Board, o árbitro é a autoridade máxima do jogo e vai continuar a ser. O VAR é apenas um complemento. Por enquanto será assim.

Como resumiria a sua carreira internacional?

Sou um árbitro feliz com o meu trajeto. Como em tudo na vida, gostaríamos sempre de ter feito mais, e eu sou um eterno insatisfeito. Tive o privilégio de fazer 100 jogos em 13 anos de carreira como árbitro internacional. Tive uma carreira profissional muito marcada por lesões que me obrigaram a parar quatro vezes. Cada uma dessas lesões custou-me, no mínimo, seis meses de paragem. E isso afetou muito a minha carreira, nacional e internacionalmente. Mas consegui chegar ao grupo 1 da UEFA, enquanto árbitro assistente consegui estar na final do campeonato da Europa, da Liga dos Campeões e de fazer vários jogos de seleções e da Champions. Honestamente, estou muito feliz com a minha carreira e também com a forma como parei. Felizmente percebi, antes de atingir o limite de idade, que já não tinha as condições físicas necessárias para continuar, para servir o futebol como ele merece.

Como vê o papel da AFL na formação de jovens árbitros?

Sem demagogia nenhuma, acho que neste momento temos uma grande equipa na AFL. Quer o Presidente, o Nuno Lobo, quer toda a equipa da Direção, quer o Presidente do Conselho de Arbitragem, o Luís Estrela, que está a fazer um trabalho excecional. Tem os árbitros com ele, o que é fundamental, como é para qualquer treinador ter os jogadores consigo. É um líder reconhecido. Tem feito inovações e propõe uma série de caminhos muito bem escolhidos para melhorar a arbitragem, formando, acompanhando, trazendo pessoas de fora, nomeadamente ex-árbitros, para reforçar a equipa. O Nuno Lobo fez algo extraordinário em relação à segurança nos jogos e com a obrigatoriedade do policiamento em todos os escalões, algo que para algumas Associações é um bicho de sete cabeças por causa dos custos. É preciso não esquecer os casos de agressão sobretudo a árbitros há uns anos, que aumentaram exponencialmente, e o Presidente teve a capacidade e coragem de exigir policiamento. E isso levou a que as agressões por parte dos adeptos e dos pais diminuíssem drasticamente. O fator segurança é determinante para a evolução da arbitragem e do futebol em Portugal. Não há nada emocionalmente mais desgastante que uma agressão. Para além dos maxilares, dos dentes ou dos olhos esmurrados, em que por vezes há necessidade de recorrer a cirurgia, há muito casos em que é necessária a intervenção de psiquiatras para tentar debelar os traumas provocados. E estamos a falar de miúdos de 14, 15 e 16 anos selvaticamente agredidos a pontapé. Dificilmente recuperam do medo. Este é um problema muito sério e o futebol só vai olhar para ele a sério no dia em que acontecer uma desgraça. Não sou adepto de fatalismos, mas parece-me um caminho que parece estar a surgir com muita força. As pessoas continuam a achar que uma agressão em 26 mil jogos é estatisticamente irrelevante. Mas eu pergunto o que seria e o que aconteceria se em tribunal, um juiz fosse agredido por um réu? Só vamos deixar de relativizar isto no dia em que alguém fique gravemente ferido ou que perca a vida. Espero que isto funcione como um alerta.



A F Lisboa



SOMOS ARBITRAGEM

Nestes dois anos de mandato, o CA em parceria com a direção da AFL, efetuou um forte investimento na formação dos árbitros distritais.



SOMOS ARBITRAGEM

O que é ser árbitro.

Ser árbitro é gerir pessoas, é gerir emoções, é gerir expectativas e frustrações. Quando assistimos de forma apaixonada (como deve ser) a um jogo de futebol, só olhamos para o árbitro quando o jogador caiu na área, quando ocorreu uma falta mais dura ou quando sentimos que a decisão do árbitro não correspondeu às expectativas. Apontar (ou não) a marca de penalti, assinalar as faltas e exibir os cartões não chega para ser árbitro. Arbitrar não é uma ciência exata, é antes um ramo das ciências comportamentais.

Um bom árbitro acerta 95% das decisões. Um árbitro de excelência é aquele que, acertando em 95% das decisões... as restantes 5% são aceites de forma natural pelos intervenientes.

O desafio da arbitragem distrital.

Os regulamentos emanados pela FPF impõem como idade máxima de promoção aos quadros nacionais 34 anos, e restringe a apenas um árbitro com mais de 29 anos.

Apesar de estar em curso uma transformação no perfil de árbitros ao serviço da AFL, a média de idades dos quadros distritais é inferior a 28 anos.

Fruto desta tenra idade a esmagadora maioria dos jovens árbitros ao serviço da AFL, não atingiu ainda os níveis de maturidade necessários, sendo que os mais novos ainda estão em fase de consolidação de ideais e de carácter.

O desafio da arbitragem distrital é receber jovens entre os 15 e os 23 anos e procurar num curto espaço de tempo, expectavelmente 3 a 5 anos, dotar estes jovens de conhecimentos e ferramentas que lhes permitam arbitrar com qualidade jogos do campeonato pró-nacional.

Investimento estrutural.

Nestes dois anos de mandato, o CA em parceria com a direção da AFL, efetuou um forte investimento na formação dos árbitros distritais.

Este investimento traduziu-se entre outros: na criação de dois novos centros de treino (Torres Vedras e Amadora), no renascer de um núcleo de aperfeiçoamento técnico (Loures), e na realização de estágios de início de época destinados aos árbitros que arbitram jogos do campeonato pró-nacional. Para além deste investimento direto e palpável, o CA tomou iniciativas de carácter orgânico como a reestruturação e especialização do Gabinete Técnico, bem como outras de cariz normativo, com especial relevo para a reformulação das normas de constituição de equipas e do sistema de avaliação dos árbitros.

Cursos de Candidatos.

Uma das grandes apostas deste CA é na melhoria dos cursos de candidatos. Até há pouco tempo os cursos de candidatos versavam exclusivamente sobre as Leis de Jogo dotando os novos árbitros das mínimas condições para poderem iniciar a atividade.

Hoje, e para além da componente Leis de Jogo, os novos árbitros recebem logo na sua génese conhecimentos sobre matérias como Metodologia de Treino, Ciências do Comportamento ou Gestão de Conflitos.

A adesão dos jovens tem sido fantástica, com o número de inscrições em trajetória ascendente (em 2016 cerca de 60 e em 2018 cerca de 85) e, para tal, também contribuíram os Workshops de arbitragem realizados em parceria com a DREL. Ainda assim, falta neste ponto dotar os árbitros de maior e melhor conhecimento do jogo. Uma necessidade já identificada e que procuraremos dar resposta.



A constituição das equipas.

Dentro das alterações de cariz normativo realizadas, aquela que porventura terá tido mais impacto foi a alteração das normas de constituição das equipas, que até aqui eram constituídas por 3 elementos.

O atual modelo promove equipas de 6 elementos compostas por: 1 árbitro quadros nacionais, 1 árbitro de categoria C3 (Pró-nacional), 3 árbitros de categoria C4 (elementos ainda em fase desenvolvimento) e 1 jovem árbitro de categoria C5. Com este modelo está a ser possível agir em várias frentes, nomeadamente: (1) no combate ao abandono precoce dos jovens, que sendo acompanhados por árbitros mais experientes não desistem aquando da ocorrência de episódios menos positivos; (2) no acelerar do processo de aprendizagem, que lhes é permitida pela troca de experiências e (3) no reconhecimento aos mais experientes, que sem objetivos de carreira, sentem que continuam a ser úteis e sentem a gratidão por parte dos mais novos.

Resultados.

As alterações introduzidas trouxeram resultados, e até um pouco mais rápido do que inicialmente se esperava. Entre 2016 e 2018 a AFL reforçou de 28 para 39 o número de árbitros nos quadros nacionais, com destaque para o incremento de 3 elementos na categoria C1 (os árbitros José Rodrigues, João Malheiro Pinto e o assistente Ricardo Luz), 5 árbitros na categoria C2 e 3 árbitras na categoria CF2. A nível distrital notam-se melhorias nos indicadores quantitativos que constituem e compõem a classificação dos árbitros (conhecimentos técnicos, condição física e avaliação desempenho); mas as melhorias são sobretudo notórias no feedback recebido dos clubes, quer pela redução do número de reclamações quer pelas palavras de apreço e reconhecimento que vão surgindo. Os quadros distritais estão hoje mais compostos, com mais 62 árbitros do que dispunham em 2016. No entanto, os quadros competitivos cresceram com o aparecimento das competições Juvenis B1 e Iniciados C1, pelo que o quadro de árbitros distrital continua deficitário. A surpresa da arbitragem feminina. Após um vazio de alguns anos em que o quadro distrital apresentava 4 ou 5 árbitras, hoje o quadro distrital comporta 12 árbitras. Na sua maioria, estas árbitras colaboram como assistentes das árbitras dos quadros nacionais, e num futuro muito breve irão certamente reforçar quer o quadro nacional quer o quadro distrital C3. A maior surpresa provem da capacidade demonstrada por estas jovens em entender o jogo, em compreender as reações dos jogadores, transmitindo a segurança e a firmeza de quem sabe o que quer e como o atingir.



Filipe Guimarães

Coordenador Técnico CA

Pensamento final.

Se fossemos tão exigentes e tão críticos com os nossos políticos e dirigentes como somos com os nossos árbitros ... o país estaria melhor ou pior? Bem hajam.

Em 2018 gorou-se uma séria possibilidade de incentivar o incremento de espetadores nos estádios de futebol. O IVA sobre os bilhetes mantém-se à taxa mais elevada, 23%, ao contrário de outras atividades de lazer e de espetáculos ao vivo.

IVA DO FUTEBOL, UMA OPORTUNIDADE PERDIDA

A história conta-se de uma penada para quem não a tenha presente. Já lá vão uns anos, o país, em particular o desportivo, assistiu a uma deliberação do Supremo Tribunal Administrativo em que este reconhecia as feiras eróticas como uma arte e, como tal, taxar os bilhetes de entrada, qual produto de elevado interesse cultural, com a taxa mínima de 5% no que respeitava ao IVA. Já para não falar nos vários acessórios associados a esta arte, também eles com uma incidência de imposto bem menor do que um qualquer alimento para uma criança ou até mesmo um refrigerante, bebida açucarada cujo preço foi igualmente alvo de uma sobretaxa fiscal.

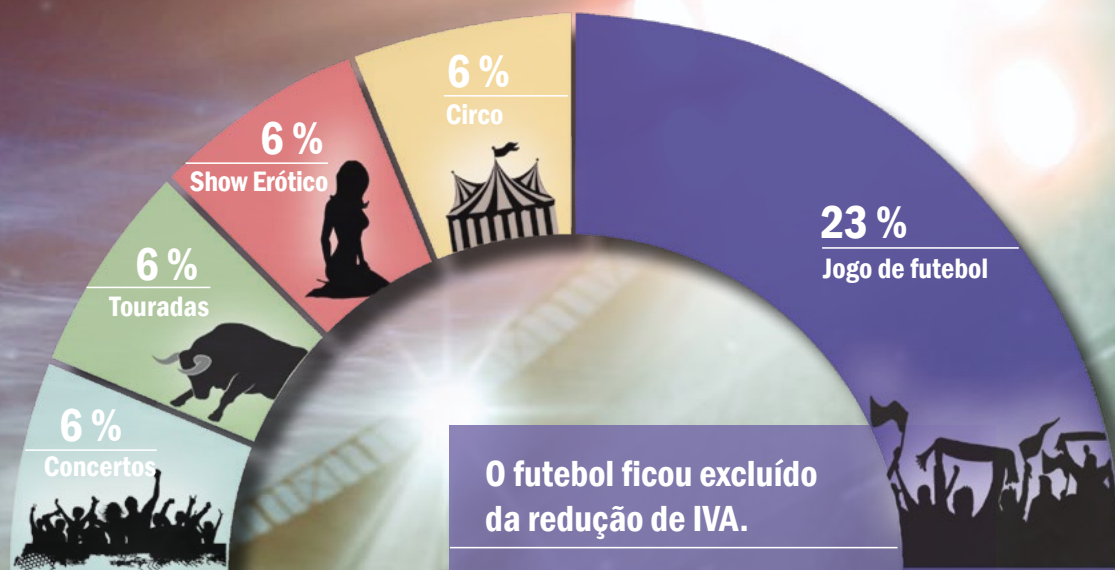
Na altura, e resultado de uma obrigação resultante do memorando de entendimento que o Governo assumiu com a Troika, consumada na execução do Orçamento de Estado para 2012, o valor do IVA nos bilhetes dos espetáculos desportivos passou de 6% para 23%. Uma medida que não teve a mínima noção do trabalho desenvolvido pelos clubes e a sua importância, quase sempre substituindo o Estado numa missão que a este compete.

No que respeita à proposta de Orçamento de Estado para este ano, já entregue no Parlamento em termos da tributação dos bilhetes para os jogos de futebol, ao contrário do previsto para os ingressos dos espetáculos ao vivo de outro tipo, os bilhetes de futebol vão manter a taxa de 23%.

Ou seja, o futebol ficou excluído da redução de IVA nos bilhetes para espetáculos ao vivo, para os quais passará a ser aplicada uma taxa de 6%, continuando uma entrada para um jogo de futebol a ser tributada em 23%. Nem mais, nem menos.

Enquanto a Associação de Promotores de Espetáculos, Festivais e Eventos (APEFE), viu as suas reivindicações serem atendidas (sete mil assinaturas que sustentaram uma petição bastaram), já o futebol foi “chutado para canto”.

Ainda em outubro do ano passado, a Liga Portuguesa de Futebol Profissional (LPFP) deplorou a decisão de afastar o futebol da redução da taxa de IVA sobre os bilhetes para espetáculos ao vivo, incluída na proposta de Orçamento do Estado para 2019.



“É impensável que o poder político ainda não tenha consciência da importância do futebol e que o tenha deixado de fora da lista de espetáculos públicos. Numa altura em que fazemos esforços para levar famílias inteiras ao futebol, o IVA da nossa atividade não se alterou, ao contrário de outras”, reagiu a diretora executiva da Liga, Sónia Carneiro. E acrescentou: “O governo só por distração terá deixado o futebol de fora da lista de espetáculos públicos contemplados com a descida do IVA, mas tenho esperança que esta injustiça seja retificada”, comentou.

Recorde-se assim que o Orçamento do Estado para 2019 contempla uma redução de 13% para 6% do IVA sobre os bilhetes para espetáculos ao vivo em Portugal Continental, dando assim resposta às exigências do setor.

De acordo com o documento, “no âmbito da promoção da atividade cultural, em 2019, estabelece-se a aplicação da taxa reduzida do IVA - de 6% no Continente, 4% na Região Autónoma dos Açores e 5% na Região Autónoma da Madeira - nas entradas em espetáculos de canto, dança, música, teatro e

circo realizados em recintos fixos de espetáculo de natureza artística ou em circos ambulantes”. Anteriormente, se o espetáculo fosse em Portugal Continental o IVA teria uma taxa de 13%, 9% nos Açores e 12% na Madeira.

Uma decisão considerada estapafúrdias pela generalidade do mundo do futebol e só ao alcance de quem assume a responsabilidade de nos governar. Mas que lançou a incompreensão, descuidando o necessário bom senso e natural racionalidade na sua fundamentação. Razão mas do que suficiente para que o mundo do futebol prosiga na sua justa luta, já na próxima sessão legislativa, permitindo tornar o futebol uma produto de consumo mais acessível aos portugueses.



CURSO DE ARBITRAGEM FUTEBOL

18 FEV ATÉ 18 MAR | ESTÁDIO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA



VALOR INSCRIÇÃO: 5€*

VALOR DE INSCRIÇÃO PARA ASSOCIADOS E PARTICIPANTES DOS
CAMPEONATOS UNIVERSITÁRIOS DE LISBOA

PATRONO:

PEDRO HENRIQUES

EX-ÁRBITRO ESTE



CURSO CREDITADO PELA FPF E MINISTRADO PELO CA DA AFL

  #FAZPORLISBOA



Lisboa das Nações

Foto © FPF

O percurso da Seleção Portuguesa na Liga das Nações, competição pioneira lançada pela UEFA, orgulhou imensamente todos os portugueses. A campanha invicta de Portugal e o respetivo apuramento para a “final four” desta edição embrionária do “Velho Continente” é mais um dos inúmeros factos a assinalar, num século XXI que está isento de mácula no que a presenças em grandes competições respeita, por parte da equipa principal das Quinas.

Fernando Santos, que deu os seus primeiros passos como jogador e treinador de Futebol em clubes filiados na AFL, já entrou na História desportiva pelos sucessivos feitos alcançados como Seleccionador Nacional de Portugal. A sua postura e forma de estar no mundo do desporto são um exemplo que deve nortear a ação de muitos agentes desportivos. Contudo, a evidência factual e numérica que pretendo realçar neste artigo é que durante esta caminhada de quatro jogos, foram utilizados 24 atletas pelos atuais Campeões da Europa em título. Catorze destes 24 atletas foram formados em clubes da AFL, facto que muito nos deve orgulhar. Foram eles: Rui Patrício, João Cancelo, Rúben Dias, Mário Rui, William Carvalho, Bernardo Silva, Bruma, Renato Sanches, Gelson Martins, Danilo Pereira, Rafa Silva, José Fonte, João Mário e Beto. Este lote de 14 jogadores atuaram em 13 clubes do nosso Distrito que contribuíram para a sua formação: Arsenal 72 - Desporto e Cultura, Casa Pia Atlético Clube, Clube Futebol Benfica, Estrela da Amadora, Futebol Clube de Alverca, Grupo Desportivo Estoril Praia, Recreativo Águias da Musgueira, Recreios Desportivo de Algueirão, Sporting Clube

de Portugal, Sport Grupo Sacavenense, Sport Lisboa e Benfica, União Desportiva Ponte Frielas, União Sport Clube Mira Sintra. Se juntarmos o inédito título europeu de sub-19 que teve a contribuição de oito jogadores que atuam em clubes da AFL (Sport Lisboa e Benfica e Sporting Clube de Portugal) é possível concluir que o trabalho realizado por milhares de pessoas na região de Lisboa, é bastante frutuoso para os desideratos que o futebol português alcança de forma continuada.

De enorme relevo foi também a prestação da Seleção Nacional Feminina de Sub-19 que logrou alcançar uma fantástica medalha de Ouro, nos Jogos Olímpicos da Juventude, que se realizaram na capital da Argentina, em Buenos Aires.

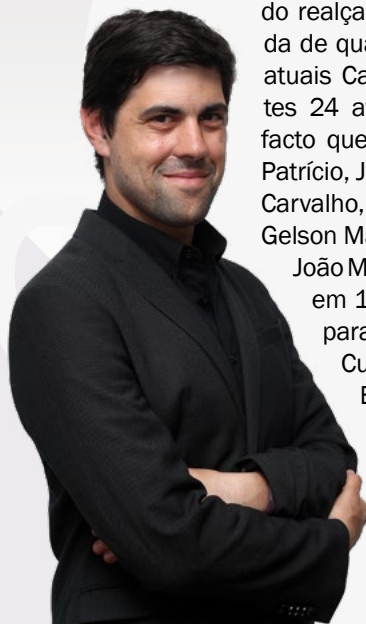
A entrega do prémio da “Bola de Ouro” e do Prémio “The best” reveste-se de uma tremenda injustiça. Sem qualquer desprimor pela qualidade e genialidade do croata Luka Modric, Cristiano Ronaldo, continua indiscutivelmente a ser o melhor jogador de futebol da atualidade!

É pois com enorme orgulho que no nosso Museu temos a sua fotografia, devidamente emoldurada, com CR7 equipado com a camisola da AFL. Um legado único e histórico que todos os interessados podem visitar!

João Rocha
Diretor Museu AFL

Horário Museu AFL

dias úteis 9h00/12h30 - 13h30/17h30





A PAIXÃO NÃO TEM DIVISÃO

Mais de cinco mil pessoas encheram o estádio José Gomes na Amadora para assistir, dez anos depois, a um CD Estrela X CF Os Belenenses. Futebol de “grandes” em toda a sua pureza, agora numa versão jogada na primeira divisão distrital da Associação de Futebol de Lisboa.





Os anfitriões do desafio (o CD Estrela) bem lhe chamaram o “jogo do ano” no programa que elaboraram propositadamente para apresentar o jogo. E quem chegava à Amadora no princípio da tarde de 6 de janeiro de 2019, rapidamente percebia o clima emocional da partida, entre a nostalgia provocada aos mais veteranos e o entusiasmo despertado nos mais novos.

A enchente no velho estádio José Gomes tornou-se inevitável perante a mobilização das massas adeptas dos tricolores e dos azuis do Restelo. Uma mobilização ordenada e cívica que as claques Magia Tricolor e Fúria Azul fizeram questão de respeitar escrupulosamente, não se calando antes e durante os 90 minutos de jogo.

Para a história fica muito mais do que o resultado de zero a zero com que a partida terminou. Fica, acima de tudo, o orgulho e o sentido de pertença à comunidade porque as sociedades humanas, todas elas, vivem mais dos símbolos e das vivências que as agregam do que das divisões geradas pelos episódios que as separam.

Quem teve a sorte de conseguir um bilhete para entrar no estádio não deu por mal empregue nem o dinheiro nem o tempo que ali esteve. E foi um programa para toda a família, com muitos jovens (que, na sua maioria, nunca tinham assistido ao clássico) e mulheres a assistir ao jogo, e onde não faltaram as centenas de bandeiras e cachecóis, o fumo das roulottes

e restaurantes, os gritos de incentivo, toda a cor e o pitoresco de um reencontro que apaixonou também as velhas glórias dos dois clubes, como João Alves (treinador) e Abel Xavier (jogador).

E porque a paixão não conhece divisão, Estrela e Os Belenenses demonstraram assim continuar bem vivos como instituições e como poderosos veículos de propaganda do futebol. Aos dois clubes, bem hajam.

Fotos © José Cruz



ODEIO A CHUVA QUE ESCORRE NA CARA



Hoje, décadas depois, sento-me no sofá, em frente do televisor 4K com, pelo menos, 104 cm de écran. À minha frente, a santíssima trindade: uma cerveja, um pacote de batatas fritas e o comando. Aqui me delicio com a perspetiva global para ver os jogos, de forma sucessiva (há sempre jogos, em direto ou em repetição). As repetições. O vídeoárbitro. As diferentes perspetivas e comentários mais ou menos disparatados. Em cada canal uma mesa redonda, ou melhor, uma fileira de comentadores com palpites.

Adoro futebol. Desde miúdo. Fugia de casa em tempo de férias e ia para a rua jogar em cima do asfalto. Calças rasgadas, joelhos esfolados. Na hora de chegar a casa, sermão e missa cantada. No dia seguinte o regresso ao local do crime.

Duas pedras da calçada de cada lado a marcar o campo. Dimensão do “estádio” de acordo com o número de jogadores. Idades diferenciadas. Matulões e miúdos. Os mais velhos escolhem à vez a sua equipa. Os jogos na televisão eram raros e dia de festa. Jogadas a lembrar os maiores craques. Fossanguice. Passa a bola, passa a bola – julgas que jogas muito... Assim que apanho a bola levo-a até ao outro lado. Sou mais velho e passo por cima dos mais miúdos. Remato e golo. Claro que foi golo. Lá porque foi por cima do guarda-redes que não tinha mais de 1,20m, a culpa não é minha. Não há barras, nem traves.

Hoje, décadas depois, sento-me no sofá, em frente do televisor 4K com, pelo menos, 104 cm de écran. À minha frente, a santíssima trindade: uma cerveja, um pacote de batatas fritas e o comando.

Aqui me delicio com a perspetiva global para ver os jogos, de forma sucessiva (há sempre jogos, em direto ou em repetição). As repetições. O vídeoárbitro. As diferentes perspetivas e comentários mais ou menos disparatados. Em cada canal uma mesa redonda, ou melhor, uma fileira de comentadores com palpites. Entre a falta de cheiro a gente, o odor das castanhas e o ruído dos adeptos, do aparelho sai uma sensação de fracasso pela falta da emoção ao vivo. Mesmo sem repetições em dez perspetivas distintas, mesmo sem o ruído da comemoração e a cor das bandeiras desfraldadas. Mas sem gente, sem barulho, sem bandeiras e cachecóis. E afinal na televisão afoego-me nos anúncios e patrocinios.

A entrada no estádio. A cor. O hino. A música e os desfiles. Os pregões do apresentador. As conversas e discussões com quem não conhecemos e as apostas com aqueles que conhecemos. O televisor tira som e cor e sentimento. Logo eu, adepto fanático e fundamentalista. Prometo que na próxima jornada volto ao estádio. Mas...

O próximo jogo é à noite. Estão 12 graus e está frio para diante. O frio ainda vá, que não vá. Mas a chuva é uma maçada. Tudo isto traz-me recordações ingratas. Logo eu que gostava tanto de jogar futebol. Na rua, na praia, nos terrenos da escola primária (pois fora de horas no liceu não me deixavam jogar). Ali, jogar futebol, só nas aulas de educação física, em concorrência com o andebol, o basquete e a corrida, perdão, o atletismo.

Já nesse tempo tinha um ódio de estimação à chuva. Jogar a bola à chuva era o meu maior ódio desportivo. Sentir a bâtega na testa. A água a escorrer pela cara abaixo. Tudo molhado e escorregadio. Qual técnica, qual carapuça. A bola vem. Chuta para a frente. Logo. É preciso tirar a bola daqui para fora. Posso escorregar, eles marcam e a culpa é minha. Nem pensar. Mas é preciso que esteja a chover? Logo hoje que me baldei para jogar à bola. Pois. A chuva. É isto que me afasta, ainda hoje, do futebol ao vivo no estádio.

Mais uma vez recordo a minha adolescência e até o princípio de idade adulta, já na faculdade. A ida ao futebol religiosamente consagrada para todos os fins-de-semana alternados. A reunião do grupo, principalmente a malta que foi para faculdades diferentes. A cada evento uma peregrinação. Aos domingos, sempre. Recostados nas cadeiras de pedra. Hoje pareceríamos amadores, face ao profissionalismo das organizações e à elevação de qualidade dos estádios. Mas como sempre para festejar. A Amizade. O clube. O nosso clube a jogar. O nosso clube a ganhar. A celebração do clube e da amizade.

Depois do jogo, vamos então ao salão de bilhar, jogar snooker e beber uma imperial. A discutir o jogo e pôr a escrita em dia, no meio de baforadas intermináveis de fumo. Ainda fumávamos. Brindar à vitória e saber as últimas novidades. Em estado de felicidade ou pelo menos em busca de satisfação. Porque tudo era futebol. Tudo era amizade. Claro. Desde que não chovesse.

António Rodrigues

Advogado

Provedor

Comentadores fora da realidade

O futebol é um desporto apaixonante que move milhões de paixões e movimenta milhões e milhões de euros. Os maiores clubes mundiais e também os ditos grandes clubes portugueses, ainda que com menor dimensão, são autênticas multinacionais com tudo o que isso implica. Contudo, a realidade é que a grande maioria dos clubes, por esse mundo e em Portugal, sobrevivem à custa do empenho, dedicação e carolice dos seus dirigentes e dos apoios dos seus associados.

Esta grande maioria de clubes, de pequena ou nenhuma dimensão financeira, mas enormes nos serviços prestados à sociedade, substituem o Estado, apoiando e incentivando os jovens a praticar desporto, evitando que muitos se envolvam no mundo da droga e da marginalidade. Nestes clubes, os jovens são apoiados, acarinhados, humanizados e até alimentados, prestando um grande serviço na área social, recebendo apenas como contrapartida, a constatação que prepararam jovens para participarem ativamente numa sociedade mais humana e mais justa.

As nossas televisões dedicam a quase totalidade dos tempos de antena aos três grandes clubes portugueses, mas ignoram, quase por completo, o excelente trabalho diário realizado na grande maioria dos clubes, no plano desportivo e social, com repercussões óbvias na sociedade. Temos nas nossas televisões um sem-número de comentadores que, salvo raras exceções, falam como juristas de fino trato, mas de leis não sabem nada, falam como treinadores, mas não passam de meros treinadores de bancada, falam de investimentos financeiros no desporto, mas que de finanças sabem e mal gerir as suas.

Limitam-se a dizer meras banalidades, não contribuindo para informar os espetadores e para pacificar as relações entre as várias instituições desportivas, revelando sobretudo falta de bom senso. Falam de tudo um pouco, mas mal, desprovidos de conhecimentos técnicos, de falta de rigor no tratamento dos assuntos e sobretudo revelam falta de bom senso, incentivando conflitos em vez de os pacificar. Insultam-se uns aos outros, contrariando os valores e os princípios que norteiam o desporto. O que eles não falam é dos clubes ditos pequenos, mas muito grandes nos princípios e nos serviços prestados à sociedade no plano desportivo e social.

Estes comentadores desconhecem o trabalho excelente realizado diariamente em milhares de instituições desportivas por todo o país. Estou certo que se fizessem um estágio nos clubes de menor dimensão iam enriquecer o seu papel de comentadores e viam o desporto de forma diferente, reconhecendo a participação destas instituições para o fomento do desporto, contribuindo decisivamente para a construção duma sociedade mais justa e mais harmoniosa.

João Castilho

Provedor dos Clubes da AFL





Vítor Coelho
Médico



Marco Botelho
Médico

Lesões Musculares

O sistema músculo-esquelético, como suporte da atividade desportiva praticada pelos atletas é sujeito, diariamente, a “agressões” que o debilitam e põem em causa a sua integridade. As lesões desportivas podem ocorrer independentemente da atividade praticada, seja a nível amador seja a nível profissional.

Estas podem ser divididas, essencialmente, em lesões traumáticas – traumatismo único e violento – e em lesões de sobrecarga – traumatismos de repetição. Assim, também as lesões musculares se podem subclasificar nestes dois grandes grupos. As primeiras ocorrem sobretudo em desportos de elevada cinética ou velocidade, com grande risco de queda (p.e. o snowboard e a equitação) ou em desportos de contacto (p.e. o futebol ou o hóquei) enquanto, as segundas, são mais características de desportos aeróbios em que se efectuam movimentos repetidos e prolongados, com gestos técnicos específicos (p.e. o ténis e lançamento de dardo).

O diagnóstico desta patologia é essencialmente clínico, sendo que, as queixas dos atletas passam sobretudo, na fase aguda, pela dor e/ou picada local e limitação funcional.

As lesões musculares podem ser definidas como uma alteração das características elásticas das fibras musculares provocada por traumatismo único ou microtraumatismos repetidos ou por uma contração violenta e assíncrona, com modificação funcional do tecido.

Estas lesões estimam-se serem responsáveis pela maior parte das lesões desportivas sendo que, mais de metade delas acometem músculos biarticulares (músculos que “atravessam” duas articulações), nomeadamente os isquiotibiais, o recto anterior e o gastrocnémio interno.

Relativamente aos músculos monoarticulares (“atravessam” apenas uma articulação), os mais comumente afetados são os adutores. Estas lesões são influenciadas por fatores predisponentes, tais como um treino desadequado, anomalias estruturais e fragilidade estrutural, podendo ser condicionadas por fatores intrínsecos, como as características individuais e biológicas do indivíduo e por fatores extrínsecos, dos quais se destacam o piso, as condições climáticas e o equipamento utilizado. Pela conjugação destes fatores com eventos repetidos, ou um evento único, podem ocorrer uma contusão muscular, uma distensão muscular ou uma rotura muscular parcial ou completa.

Este tipo de lesões apresentam um mecanismo fisiopatológico essencialmente dividido em três fases.

Na primeira, estamos perante uma inflamação tecidual provocada pela lesão dos tecidos, com posterior necrose das fibras afetadas e formação de um hematoma na solução de continuidade existente, havendo proliferação de células inflamatórias no local. **A segunda fase**, designada de fase de reparação, caracteriza-se pela fagocitose do tecido necrótico formado na primeira fase, com regeneração de fibras e formação de tecido cicatricial e de uma nova vascularização local. **Na terceira** e última fase, ocorre a remodelação do tecido com a maturação das fibras e a contração e organização do tecido cicatricial, readquirindo-se neste fase a funcionalidade do grupo muscular inicialmente afetado.

Ao longo dos anos foram sendo adotadas várias classificações para este tipo de lesões sendo que, atualmente, estas são divididas em lesões diretas e lesões indiretas. Estas últimas são subdivididas em lesões indiretas funcionais e em lesões indiretas estruturais. A este nível ocorre ainda uma subdivisão num espectro mais largo que vai desde fadiga muscular à rotura completa de um músculo.



O diagnóstico desta patologia é essencialmente clínico, sendo que, as queixas dos atletas passam sobretudo, na fase aguda, pela dor e/ou picada local e limitação funcional. Numa fase posterior podem apresentar edema e/ou equimose associados. As lesões podem ser confirmadas e melhor caracterizadas com o uso de meios auxiliares de diagnóstico, entre os quais se destacam a ecografia (boa caracterização de lesões superficiais, mas operador dependente) e a RM (boa caracterização de lesões superficiais e profundas, com caracterização mais precisa do local e extensão da lesão, mas método estático).

Estes exames complementares de diagnóstico permitem-nos também classificar estas lesões de acordo com a sua apresentação imagiológica. Elas são assim estratificadas em quatro graus. No primeiro – grau 0 – a ressonância magnética (RM) é negativa, isto é, não apresenta lesão; no grau 1 há edema dos tecidos, sem disrupção estrutural do músculo; o grau 2 já contempla a alteração estrutural dos tecidos; e, no grau 3 o músculo ou tendão têm rotura completa.

O tratamento destas lesões deve ser individualizado e de acordo com a classificação da lesão. Na fase inicial (5 dias e uma semana) o tratamento consiste no princípio **RICE (repouso, gelo – ice, compressão e elevação)**, com o objetivo de minorar a hemorragia local e a retração das fibras musculares, bem como a diminuição da inflamação desencadeada após o trauma e, conseqüentemente, uma maior reacção cicatricial. O gelo deve ser aplicado por períodos de 15 a 20 minutos, intervalados por cerca de uma hora. Esta medida leva a uma diminuição da temperatura intramuscular de 5-7°C e do fluxo sanguíneo local.

A **elevação do membro** permite um decréscimo da pressão hidrostática e conseqüente limitação do acúmulo de líquido no interstício, diminuindo o edema local. Nos primeiros dias devem **evitar-se o uso de alguns adjuvantes terapêuticos** como massagens, calor húmido local e anti-inflamatórios não esteróides (AINE), uma vez que estes aparentam ser contraproducentes na fase inicial de inflamação. Esta ideia carece de mais estudos para uma maior certeza científica acerca deste tema uma vez que entre autores, o seu “não uso”, não é, de todo, consensual.

No caso de estarmos perante uma lesão com hematoma associado, deve ser avaliada a possibilidade de necessidade de evacuação por **intervenção cirúrgica**. Existem outras situações em que o tratamento cirúrgico deve ser ponderado, entre as quais se salientam as avulsões tendinosas e as roturas totais. Hoje em dia, existem alguns tratamentos que têm demonstrado bons resultados mas que carecem de uma validação científica de modo a serem consistentemente considerados boas opções terapêuticas.

Dentro desses, destaca-se o plasma rico em plaquetas (PRP) – termo mais adequado para os conhecidos fatores de crescimento (FC) – que aparentam ter uma ação marcadamente positiva na rapidez e qualidade de regeneração e cicatrização da lesão. Após a fase aguda inicial, a mobilização ativa com **trabalho muscular** excêntrico deve ser iniciada com eventuais massagens terapêuticas que ajudam a reorientar as fibras musculares que se vão regenerando.

Ao longo deste processo, são adotados, gradualmente, diversos tipos de exercícios (isométricos, isotônicos e isocinéticos), sendo que, a transição



entre eles deve ser gradual e regulada tendo por base as queixas do atleta. Por fim, o objetivo terapêutico passa pelo ganho de amplitude articular e castração da dor, com restabelecimento das capacidade musculares prévias à lesão, com força, contractilidade, alongamento e coordenação neuromuscular iniciais.

Como em todos os processos lesionais, também este não é isento de riscos e pode decorrer com o aparecimento de complicações. Salientam-se a miosite ossificante, os hematomas quísticos e as fibroses exuberantes e disfuncionais decorrentes da cicatrização do tecido, podendo estas ainda ser responsáveis pela aderência de estruturas nervosas. Com um diagnóstico atempado, um tratamento adequado e um retorno progressivo à atividade desportiva, as propriedades musculares são, geralmente, restabelecidas.

UM ANO MAIS



Foto © José Cruz

“A vossa e nossa Associação de Futebol de Lisboa, deste distrito que sente, como poucos, muitas alegrias e certas tristezas a globalização que nos acolhe e invade, que nos entusiasma e nos angustia, tem presente, ano após ano, todos os sonhos e todas as legítimas ambições dos clubes que representa e sabe bem que está vinculada a ser a sua voz, se necessário em voz bem alta ou até com voz “grossa”.”

O mundo do desporto, e em particular este concreto e específico mundo do futebol, vive, mesmo, tempos de mudança. Sérias mudanças. A globalização e a liberdade de circulação de capitais vão provocando alterações significativas no tecido associativo do futebol português. Que já somos, em termos de praticantes, um “futebol de portas abertas” é inequívoco. A presença de capitais não portugueses em muitos clubes é cada vez mais uma presença bem apetitosa em termos de tesouraria de curto prazo ou de ambições, sempre legítimas, de crescimento competitivo. A lógica empresarial inerente, e imanente, a tal presença não esquece, não pode esquecer, que o “clube-mãe” – também “clube-pai”! -tem história e memória, tradição e convicção, doação e discussão, existência e paciência, partilha e companhia. Estes momentos de euforia de globalização, mesmos em tempos perturbantes de “coletes amarelos”, determinarão, em múltiplos casos, o “regresso às origens”, ou, até, a total desilusão face aos “estrangeirados”. Diria que aos novos “estrangeirados”. O que era prazer assumido passa, num instante, a dor sofrida. E a história, aqui, não se repete. Mas pode antecipar-se.

A Associação, a vossa e nossa Associação de Futebol de Lisboa, deste distrito que sente, como poucos, muitas alegrias e certas tristezas a globalização que nos acolhe e invade, que nos entusiasma e nos angustia, tem presente, ano após ano, todos os sonhos e todas as legítimas ambições dos clubes que representa e sabe bem que está vinculada a ser a sua voz, se necessário em voz bem alta ou até com voz “grossa”. Qualquer que seja a natureza jurídica que esteja construída e seja qual for a especificidade e vertentes da prática do futebol que assumam.

Mas esta Associação, a vossa e nossa Associação de Futebol de Lisboa, bem centenária e fundadora da nossa Federação, sabe bem que, para além destas e de outras encruzilhadas que o futebol europeu suscita e irá suscitar, é a concreta expressão do futebol de base, do futebol de proximidade, do futebol dos “vizinhos”, deste futebol que, sendo um jogo infinito, se sente e pressente, sempre, na lareira do seu passado. De que vivamente se orgulha. E cada Natal, antecipando cada ano que passa e se ultrapassa, é, também, o momento, o tempo preciso, para se acender a lareira. Onde há fogo e luz, vontade e fé, sofrimento e solidariedade.

UM BOM E FELIZ 2019 para TODAS E TODOS.

Fernando Seara

Presidente do Conselho de Justiça da AFL



VALENTE
ARTES GRÁFICAS

PRÉ-IMPRESSÃO
IMPRESSÃO DIGITAL/OFFSET
ACABAMENTO

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro - NEM - Armazém 37
2640-486 MAFRA

t. 261 814 316 | tlm. 939 512 077 | email: valenteartesgraficas@sapo.pt
facebook: Valente Artes Gráficas

O Corretor de Seguros
de referência no mundo lusófono



SABSEG SEGUROS

Construímos Relações Seguras

SOMOS ESPECIALISTAS NO ACONSELHAMENTO E GESTÃO
DE RISCO DE PESSOAS E BENS.

Oferecemos soluções de proteção únicas, sempre focados na
inovação, na simplicidade e na automatização de processos.

PORTUGAL

Av. Almirante Gago
Coutinho, 164
1700-033 Lisboa
Tel. +351 217 513 300

ESPAÑA

CL Numancia 36 Bj,
Barcelona
Tel. +34 934 391 400

BRASIL

Av. do Contorno, 6777
Salas 512, 513, 514
Belo Horizonte/MG Brasil
CEP: 30110-935
Tel. +55 31 3215 6250

ANGOLA

Condomínio Mirantes,
Casa I3,
Talatona - Luanda
Tel. +244 943 296 514

MOÇAMBIQUE

Rua da Argélia, 485, R/c.
Museu - Maputo
Tel. +258 21 49 87 43