

REVISTA OFICIAL DA ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA



# AFL

MAGAZINE

## JOGOS SAUDÁVEIS

AFL ganha prémio na formação

## MAFRAFOOT

Câmara Municipal de Mafra  
promove futebol infantil

## CENTRO DE TREINOS FEMININO

Um investimento com futuro garantido

# ENTREVISTA

**Carla Couto - a jogadora do século**



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  
direccao@afl.pt  
www.afl.pt

**NIF**  
500032297  
**Tiragem**  
1000 exemplares  
**N.º Registo ERC**  
5277

**Diretor**  
Nuno Cárcomo Lobo  
**Diretor Adjunto**  
Manuel Castelo  
**Chefe de Redação**  
António Nascimento

**Editora**  
Maria João Freire  
**Impressão**  
Valente Artes Gráficas – Sérgio  
Fernandes, Unipessoal, Lda.

**Design Gráfico**  
Diana dos Reis Puga  
**Fotografias**  
José Cruz, FPF, AFL



# Sumário



6

## TAÇA FUTEBOL AFL

ACDR Coutada ergue troféu da prova rainha da AFL

11

## MAFRAFOOT

A festa do futebol infantil promovida pela Câmara Municipal de Mafra

15

## TORNEIO LOPES DA SILVA

Seleção Sub-14 lisboeta conquista 13º título

16

## TAÇA AFL FUTSAL

Internacional de Lisboa vence Final Four com futsal de alto nível

21

## JOGOS SAUDÁVEIS

Certificação dos primeiros 60 formandos

23

## MAFRA CAMPEÃO

Retorno às competições profissionais de futebol

25

## FORMAÇÃO DE GUARDA-REDES

Iniciativa da AFL com a presença de Vítor Baía

26

## ENTREVISTA

Carla Couto, a grande embaixadora do futebol feminino em Portugal

30

## CENTRO DE TREINOS FUTEBOL FEMININO

As donas da bola do distrito de Lisboa

32

## SOMOS ARBITRAGEM

Um final de época de sucesso e inúmeras conquistas

38

## PATRIMÓNIO

Exposição Lisboa e Benfica – 20 clubes, 20 histórias

40

## AINDA HÁ BOLAS DE TRAPOS

Artigo de Opinião de António Rodrigues

41

## PROVEDOR DE CLUBES

Estatuto do dirigente desportivo, por João Castilho

42

## SAÚDE

Lesão do ligamento cruzado, por Vítor Coelho

44

## CALENDÁRIO OS ÉPOCA 2018/19

Calendarização de todos os jogos de futebol e futsal

48

## OS NOSSOS CAMPEÕES

Todos os vencedores das competições das AFL 2017/18



# LAMBERT<sup>®</sup>

## 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](http://www.clinicalambert.pt)



# Editorial

## Confiança no futuro

Tenho muitas dúvidas que os irmãos Pinto Basto - entre outros ilustres aristocratas então a banhos em Cascais - fizessem uma pequena ideia das transformações que aquele jogo ensaiado numa tarde de 1886, no cascalense Jardim da Parada, iria sofrer 132 anos depois. Um jogo inventado nos seletos colégios ingleses e que se chamava "football". Quase tão antigos como o jogo, os clubes criados em Portugal e um pouco por todo o mundo foram os suportes primordiais da modalidade. O distrito de Lisboa é prova disso, ostentando já dezenas de associações desportivas centenárias fundadas precisamente para possibilitar a prática do futebol.

Faço esta breve retrospectiva porque, como um dia escreveu alguém, "falo-vos do passado porque vos quero falar do futuro". Na sua vertente comercial, o futebol construiu-se como a maior indústria de entretenimento à escala planetária. Movimenta todos os anos milhares de milhões de euros em negócios, investimentos e outras atividades. Conquistou a abrangência global, capturou o capital emocional de vastos grupos sociais.

Um crescimento desta dimensão não poderia deixar de provocar danos. As estruturas fundadoras do futebol têm sofrido processos de ajustamento brutais, procurando os clubes acompanhar e corresponder às constantes evoluções da modalidade. No último século, muitos não conseguiram adaptar-se mas, por cada uma das coletividades forçada a encerrar portas, foram fundadas mais de 20 ou 30. Tem sido esta a força motriz do futebol: a capacidade empreendedora e devota de todos aqueles decidiram um dia dedicar-se à vida associativa. Quando o presente é incerto e a sugestão do futuro só nos levanta mais interrogações, cada vez mais confio no trabalho de dirigentes, atletas, seccionistas, técnicos, árbitros, médicos e enfermeiros, entre outros que todos os dias içam o futebol a um lugar de crescente sucesso. Reconheço que se vivem tempos difíceis. Leio que o futebol português tem estruturas arcaicas, que se fechou sobre si mesmo, que é pouco transparente, que não há renovação de quadros, que os clubes em Portugal vivem numa atmosfera de secretismo que não se justifica perante o primado de um Estado de Direito.

Estou pronto a admitir que há fundamento em muitas destas críticas. Mas eu sou daqueles que pensa que o alarido é um péssimo conselheiro e que o trabalho de qualidade não pode ser feito debaixo de uma pressão constante. Todos poderíamos ter feito mais pela qualidade do nosso futebol, a começar pelas Associações Distritais, até porque, todos estamos estritamente ligados. Os maus árbitros serão inevitavelmente consequência de maus dirigentes, de maus jogadores, de maus treinadores e, porventura, de maus delegados. E é por pensar que o destino de todos está nas mãos de cada um que gostaria de convocar todos, mas mesmo todos, os agentes do futebol para um grande encontro que pudesse produzir recomendações que introduzissem mais valor, justiça e transparência na organização da modalidade em Portugal. Porque importa garantir a seriedade e a autenticidade das competições, colocar a verdade desportiva como valor máximo. Assim poderemos restituir a confiança aos adeptos, retomando o caminho do mero encanto pelo futebol.

**Nuno Lobo**  
Presidente da AFL







## Estádio do Sport Grupo Sacavenense

09-06-2018 / 17 Horas

Árbitro: Diogo Coelho

Árbitros Assistentes: João Trigo e Filipe Marques

4º Árbitro: Ricardo Baixinho e João Neves





# ACDR Coutada ergueu a Taça AFL

Depois de na presente época ter garantido a promoção ao campeonato maior da Associação de Futebol de Lisboa, a Associação Cultural, Desportiva e Recreativa da Coutada enriqueceu o seu palmarés ao conquistar brilhantemente a Taça da AFL.






Na final, disputada no Estádio do Sport Grupo Sacavenense, perante duas entusiásticas massas associativas, a equipa do Concelho de Torres Vedras levou de vencida o Atlético Clube de Portugal, encerrando com chave de ouro a temporada futebolística.

Num jogo bem disputado, pese embora a diferença de escalão dos dois contendores - o ACDR Coutada militou na Divisão de Honra, ao passo que o Atlético Clube de Portugal participou no Campeonato Distrital da 1ª Divisão - com a particularidade dos dois clubes terem garantido esta época a promoção ao escalão imediatamente a seguir, a festa começou ainda antes do apito inicial, protagonizada pelas falanges de apoio de ambas as equipas, dentro de um espírito de enorme desportivismo e fair-play.


Um golo madrugador apontado por César Medina deu início a uma vitória que só nos minutos finais da partida viria a ser confirmada, para gáudio dos adeptos do ACDR Coutada, agremiação do Concelho de Torres Vedras que assim juntou o seu nome ao lote dos vencedores da prova rainha da Associação de Futebol de Lisboa.

### Últimos 10 Vencedores


2017/ 2018

 ACDR Coutada


2016/ 2017

 Sporting Clube Lourinhanense


2015/2016

 Clube Futebol Santa Iria

2014/2015

 Atlético Clube Povoense


2013/2014

 Real Sport Clube


2012/2013

 Grupo Desportivo Igreja Nova


2011/2012

 União Desportiva Vilafranquense

2010/2011

 Futebol Clube Alverca

2009/2010

 Grupo Sportivo Loures

2008/2009

 Grupo Desportivo Ericeirense



Ainda antes do intervalo a formação da Tapadinha haveria de chegar à igualdade através de Tomás Carvalho, num período em que o Atlético Clube de Portugal conseguiu repartir o domínio do jogo, depois de uma entrada prometedora do ACDR Coutada.

Com o aproximar do fim do tempo regulamentar e quando já se perspetivava a possibilidade do prolongamento, o ACDR Coutada viria a sentenciar a partida, com a obtenção de dois golos no espaço de três minutos, consumando a vitória, a qual viria a ser reduzida para a margem mínima já no final do tempo de compensação.

Para a história fica a conquista do troféu pelo ACDR Coutada, perante um Atlético Clube de Portugal que nunca virou a cara à luta, fazendo jus aos pergaminhos do clube alcantarense. No final, o capitão da equipa vencedora viria a receber das mãos do presidente da direção da Associação de Futebol de Lisboa, Nuno Lobo, a respetiva taça, num momento marcante para o ACDR Coutada.



## Atlético Clube de Portugal

Treinador: Rafael Gomes

Treinador Adjunto: Casimiro Fragoso

- 25 Bruno Fonseca
- 2 Tomás Chagas (88m)
- 4 Filipe Cardoso (88m)
- 5 Francisco Moreira
- 6 Pedro Fonseca (Sub. Cap.)
- 7 Cláudio Simões
- 8 Tomás Gama
- 11 Sérgio Silva (72m)
- 19 Marcos Silva
- 22 João Sousa (Cap.)
- 23 Tomás Carvalho

- 12 Ricardo Carolino
- 3 Sérgio Júnior
- 10 Eduardo Baltazar (72m)
- 14 António Henriques (88m)
- 17 José Ferraz
- 20 Daniel Costa
- 24 Omar Ture (88m)



Golos: Tomás Carvalho (35m)  
Omar Ture (90+3m)

## ACDR Coutada

Treinador: Ruben Franco

Treinador Adjunto: Armando Branco

- 38 Gonçalo Torcato
- 2 César Medina
- 10 Filipe Franco (90+2m)
- 11 João Bernardes
- 13 Bruno Rodrigues
- 14 Miguel Félix (64m)
- 18 Pedro Silva (64m)
- 19 Miguel Antunes
- 21 Yordan Loaiza (90+2m)
- 27 Emanuel Francisco
- 66 Marcos Bento

- 99 Sérgio Nobre
- 4 Ruben Gomes (90+2m)
- 6 Micael Simão (90+2m)
- 8 Tiago Francisco
- 9 Pedro Fonseca (64m)
- 20 Marcelo Santos (64m)
- 70 Tiago Franco



Golos: César Medina (9m)  
Yordan Loaiza (86m)  
Miguel Antunes (89m)





# 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](mailto:geral@estanhos-domantonio.pt)





# A festa do futebol de iniciação **MAFRAFOOT**

Direcionado para crianças entre os seis e os nove anos, o Mafrafoot tem sido o ponto de encontro no que ao futebol para os escalões mais jovens diz respeito.





# MAFRAFOOT

Uma iniciativa organizada pela Câmara Municipal de Mafra que teve a sua primeira edição em 2014 e que promete não ficar por aqui, fruto da dinâmica que os clubes do concelho de Mafra vêm emprestando na promoção da prática desportiva junto dos mais novos e à qual a Associação de Futebol de Lisboa não deixou de se associar.

Com o firme objetivo de proporcionar a prática desportiva, em particular o futebol, a crianças entre os seis e os nove anos, a Câmara Municipal de Mafra, em boa hora, decidiu em 2014 levar a efeito a primeira edição do Mafrafoot, evento que se traduz na realização de encontros de futebol com a participação de equipas oriundas do concelho de Mafra e que, todos os anos, tem o seu epílogo no Estádio do Parque Desportivo Municipal, naquela que é a festa final da pequenada.

*Alcainça Atlético Clube, Atlético Clube da Malveira, Clube Desportivo Venda do Pinheiro, Clube Desportivo de Vila Franca do Rosário, Clube Desportivo de Mafra, Grupo Desportivo do Barril, Grupo Desportivo União Ericeirense,*

*Grupo Desportivo Recreativo e Cultural da Igreja Nova, Sporting Clube do Livramento, Sporting Clube Encarnacense, Urban Park e Real Mafra Sport Clube* são assim as doze agremiações desportivas do concelho de Mafra que durante cada época desportiva são responsáveis pela organização de uma etapa do Mafrafoot, movimentando cerca de quatro centenas de crianças que, de forma lúdica e num quadro de divertimento puro, dão corpo a várias jornadas de muita alegria.

Trata-se de um excelente veículo de como as crianças podem aliar o gosto pelo futebol, fazendo-o daquela forma peculiar própria da idade, com a aquisição dos primeiros conceitos relacionados com a prática da modalidade.





Por outro lado, é uma oportunidade de todos os participantes adquirirem numa fase ainda precoce das suas vidas, hábitos de autodisciplina e a relação com valores como o companheirismo e a amizade, num espírito de fair-play que se deseja e impõe.

Recorde-se que a unanimidade dos estudos refere que o exercício desportivo ajuda os jovens a manterem um estilo de vida mais saudável, contribuindo para o seu bem-estar físico e mental, o que lhes permite realizar as tarefas normais do quotidiano com mais eficácia. Está cientificamente provado que a prática desportiva regular melhora as capacidades de concentração e de raciocínio, o que contribui para uma atividade escolar mais eficaz e para a melhoria do aproveitamento.

A prática desportiva desde tenra idade promove ainda uma melhoria acentuada do sistema cardiovascular, tornando-o mais forte e previne o aparecimento de doenças degenerativas. Também melhora as capacidades psicomotoras e de coordenação e favorece o desenvolvimento da densidade óssea e dos músculos, promovendo um crescimento saudável e o aumento da força.

Terminada assim mais uma edição do Mafrafoot, venha já daí a próxima. O nosso futebol, mas acima de tudo as nossas crianças muito o merecem.







# Desporto é uma escola de valores

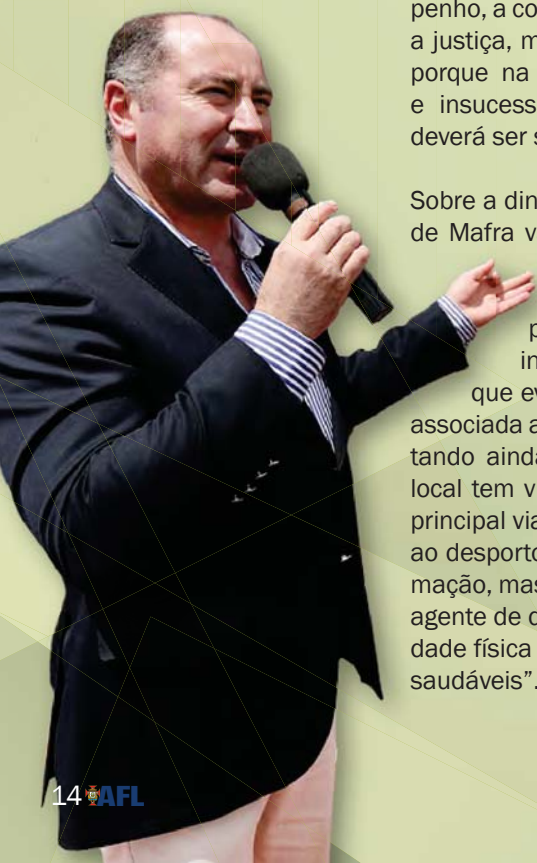
Para Helder Sousa Silva, presidente da edilidade mafrense, principal impulsionador do Mafrafoot, esta é uma iniciativa que, naquilo que é a prática desportiva, “constitui um meio privilegiado para transmitir valores importantes para a formação integral das crianças e jovens, tais como a saúde, o empenho, a cooperação, o respeito, a amizade e a justiça, mas também a vitória e a derrota, porque na vida se aprende com sucessos e insucessos. Definitivamente, o desporto deverá ser sempre uma escola de valores”.

Sobre a dinâmica desportiva que o concelho de Mafra vai revelando, Helder Sousa Silva aponta “para os 1.700 atletas que, com menos de 18 anos, praticam a modalidade de futebol, integrados em 12 clubes, números que evidenciam essa mesma dinâmica associada aos escalões de formação”, adiantando ainda que “o movimento associativo local tem vindo a constituir-se não só como principal via de acesso das crianças e jovens ao desporto, em particular ao futebol de formação, mas igualmente como um verdadeiro agente de divulgação dos benefícios da atividade física e da promoção de estilos de vida saudáveis”.

Ainda sobre a política desportiva que tem vindo a ser implementada no Concelho de Mafra, Helder Sousa Silva adianta que “consolidada que está a rede de infraestruturas desportivas, a política municipal assume dois eixos: por um lado, na gestão das instalações municipais, introduziu-se um novo modelo de gestão que assegura maior liberdade de utilização e preços mais atrativos; por outro lado, no apoio ao movimento associativo, privilegiou-se o apoio financeiro aos escalões de formação, fomentando a prática do exercício físico desde tenra idade.”

Registe-se que, para além dos fenómenos relacionados com o futebol, o Concelho de Mafra tem vindo a ser palco de grandes eventos competitivos nacionais e internacionais, tais como o surf, passando pelo atletismo, fitness, andebol, rugby, ténis de mesa, equitação ou atrelagem de tradição.

Segundo o presidente da Câmara Municipal de Mafra, “estes eventos divulgam as modalidades, mas também são importantes montras de projeção do Concelho de Mafra: atraem visitantes e estes, por sua vez, dinamizam a economia local”.







Fotos © FPF

## AF Lisboa (re)conquista

# Torneio Lopes da Silva

**Seis jogos, seis vitórias. Mais um título, o 13°. Assim se resume o percurso da seleção Sub-14 da Associação de Futebol de Lisboa naquela que foi a 24ª edição do Torneio Lopes da Silva, competição promovida pela Federação Portuguesa de Futebol.**

Um percurso imaculado da equipa representativa da nossa Associação e cuja primeira fase se saldou por cinco vitórias diante das formações de Vila Real (5-0), Santarém (1-0), Algarve (5-0), Évora (1-0) e Leiria (7-0), num total de 19 golos marcados e nenhum sofrido. Refira-se, aliás, que o jovem guarda-redes da AFL, André Gomes, foi distinguido com o prémio de melhor jogador do Torneio na sua posição específica.

Na final da competição, que teve lugar no Estádio 1º de Maio, em Braga, a seleção da AFL encontrou pela frente a equipa da Associação de Futebol do Porto, a qual tinha igualmente somado por vitórias todos os jogos disputados até ao derradeiro encontro.

Apesar de ter ficado desde muito cedo reduzida a 10 jogadores, a nossa seleção não se atemorizou e já na segunda parte viria a adiantar-se no marcador por Herculano.

Contudo, três minutos volvidos, o Porto viria a restabelecer a igualdade, levando a decisão para a marca de pontapés de grande penalidade, tendo a nossa equipa saído vencedora por sete a seis.

Um êxito e uma prestação digna dos mais variados encômios e que faz da Associação de Futebol de Lisboa a seleção que mais vezes conquistou o Torneio Lopes da Silva.

**Parabéns Lisboa!**







**Pavilhão do Arrudense**

31-03-2018 / 17 Horas

Árbitros: Ricardo Neves, Miguel Gama e Miguel Dinis

Cronometrista: Ricardo Oliveira





# Internacional Lisboa conquistou a **Taça AFL Futsal**

Futsal de alto nível foi o que se viu na final da Taça AFL. As equipas do Manjoeira, Internacional de Lisboa, Clube Académico de Desportos e Milharado disputaram a final-four no pavilhão do Arrudense e assinaram quatro excelentes desafios da modalidade.





## Futsal de alto nível na Taça AFL. A vitória sorriu ao Internacional de Lisboa.

Ao derrotar na final a equipa do Manjoeira por cinco a dois, o Internacional de Lisboa conquistou a Taça AFL em futsal sénior, numa final que teve como palco o Pavilhão do Arrudense. Com esta vitória a formação do concelho de Loures estreou-se no leque de equipas que já venceram a competição.

O Pavilhão do Clube Desportivo Recreativo Arrudense foi o espaço escolhido para a realização da edição da Final Four da Taça AFL respeitante à época 2017/2018, numa organização conjunta da Associação de Futebol de Lisboa e que teve como parceiros a Câmara Municipal de Arruda dos Vinhos, União Recreativo e Desportivo de Arranhó, para além do clube anfitrião.

O início da disputa desta Final Four teve lugar na sexta-feira, dia 30 de Março, com a realização dos dois jogos que viriam a apurar as equipas finalistas e cujo pontapé de saída foi dado com o encontro que opôs o Internacional Lisboa ao Clube Académico de Desportos, tendo a vitória sorrído aos primeiros sete bolas a cinco. Já na outra meia-final, a formação da Manjoeira viria a superiorizar-se à sua congénere do Milharado por três golos sem resposta.

Taça Futsal- 31 março 2018



2 : 5





## Manjoeira

Treinador: Imran Cunha

- 2 Carlos Neves
- 4 Paulo Semedo
- 5 Bráulio Tavares
- 6 Emanuel Monteiro
- 8 José Sousa
- 10 João Luz
- 11 Paulo Cabral
- 12 Nuno Santos
- 13 Nelson Ribeiro
- 14 Carlos Ribeiro
- 15 Ricardo Silva
- 17 Flávio Delfino



Golos:  
Bráulio Tavares (35")  
João Luz (39")

## Internacional Lisboa

Treinador: Paulo Viegas

- 1 Freddy Martinez
- 2 João Dias
- 3 Elvis Martinez
- 4 André Dias
- 5 Ricardo Ferreira
- 6 Eve Garcia
- 7 Gabriel Jerez
- 8 Juan Gerez
- 9 Jailson Medina
- 10 Miguel Fortes
- 11 José Veiga
- 12 Jorge Pires
- 17 João Souto



Golos:  
José Veiga  
(32m, 33m, 38m, 39m)  
Miguel Fortes (36m)







## Últimos 10 Vencedores

2017/ 2018



Internacional

2016/ 2017



Estoril Praia

2015/2016



Fonte Santense

2014/2015



MTBA

2013/2014



Grupo Desportivo Operário

2012/2013



Leceia

2011/2012



Fonseca & Calçada

2010/2011



Oficinas S. José

2009/2010



MTBA

2008/2009



Rangel

Para o dia seguinte estava agendada a grande final da competição entre a equipa da Majoeira e o Internacional de Lisboa, na qual a veia goleadora de José Veiga, ao apontar quatro dos cinco golos com os quais o Internacional de Lisboa acabou por garantir a conquista da Taça AFL, foi a nota de destaque numa partida em que o seu adversário apenas logrou marcar dois golos, cifrando-se o resultado final em cinco a dois.

Com este triunfo, o Internacional Lisboa coloca assim o seu nome no quadro de honra dos vencedores da prova, a qual teve a sua primeira edição na época 1986/1987 e cuja denominação era “Taça Comunicação Social”, passando na época 2004/2005 a adotar a atual designação “Taça AFL”. Dois dias de festa em que o futsal foi rei.





# “Jogos Saudáveis” certifica primeiros formandos

**Depois de três meses de formação no âmbito da primeira edição dos “Jogos Saudáveis” realizou-se no início do presente ano a sessão pública de encerramento desta iniciativa. Na ocasião foram entregues aos cerca de 60 formandos o certificado de participação nesta ação, a qual, registe-se, foi distinguida pela Federação Portuguesa de Futebol com o prémio “Mérito e Excelência” na área da formação.**

Numa ação pioneira no que concerne à formação de dirigentes desportivos levada a efeito pela Associação de Futebol de Lisboa, decorreu entre Setembro e Novembro do ano transato a primeira edição dos “Jogos Saudáveis”. No passado dia 20 de janeiro teve lugar a sessão de encerramento desta iniciativa, na qual todos os formandos que cumpriram os requisitos quanto à frequência da mesma tiveram oportunidade de ver o seu labor reconhecido ao ser-lhes entregue o respetivo certificado de participação.

Na referida sessão, para além dos cerca de 60 formandos, marcaram presença o presidente da direção da Associação de Futebol de Lisboa, Nuno Lobo, o qual, numa breve alocução, felicitou “todos quantos estiveram envolvidos nesta iniciativa”, relevando o empenho e dedicação que demonstraram nas diversas sessões, alusivas às várias temáticas abordadas, não só os formandos, como também a toda a equipa de formadores”.

Para Nuno Lobo, a realização de eventos como é exemplo os “Jogos Saudáveis” vai dotar “os nossos dirigentes, bem como outros agentes desportivos, de ferramentas que lhes permitam aumentar os seus conhecimentos e assim responder adequadamente aos desafios que todos os dias têm pela frente.” Finalizou deixando, desde logo, a possibilidade de no futuro vir a ter lugar novas edições dos “Jogos Saudáveis”, tendo em conta a experiência muito positiva que se revelou esta primeira edição.

Manuela Paulo, coordenadora deste projeto, apresentou um balanço da atividade realizada, assente, não só nas várias ações que tiveram lugar, como também nos diversos inquéritos de prospeção efetuados e fichas de auto-avaliação protagonizadas por cada formando.

Na sequência de uma candidatura apresentada à Federação Portuguesa de Futebol pela Associação de Futebol de Lisboa com o projeto “Jogos Saudáveis” o organismo que tutela o futebol no nosso país viria a atribuir-lhe uma distinção na área da formação com o prémio “Mérito e Excelência”.



## Formandos Certificados

Jorge Marques - Grupo Desportivo União Ericeirense  
Nuno Ferreira - Casa Benfica Torres Vedras  
Pedro Cosme - Casa Benfica Torres Vedras  
Sérgio Rodrigues - Casa Benfica Torres Vedras  
Nuno Rodrigues - Clube Desportivo de Mafra  
Daniela Moreira - Associação Cultural Desp. Recreativa da Coutada  
João Batista - Associação Cultural Desp. Recreativa da Coutada  
Paulo Barroca - Clube Académico de Desportos  
João Simões - RMSC Associação Desportiva Real Mafra  
David Santos - RMSC Associação Desportiva Real Mafra  
Raquel Marques - Clube Académico de Desportos  
Helena Pereira - Atlético Clube da Malveira

Luís Ferreira - Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Rui Traquete - Centro Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos  
Carlos Pereira - Centro Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos  
Claúdio Cardoso - Clube Recreativo Leões de Porto Salvo  
Jorge Delgado - Clube Recreativo Leões de Porto Salvo  
Nuno Costa - Clube Recreativo Leões de Porto Salvo  
Rogério Godinho - Clube Recreativo Leões de Porto Salvo  
Ana Pacheco - Clube Recreativo Leões de Porto Salvo  
Rui Guedes - Cooperativa Habitação Económica Nova Morada  
José Chaves - Cooperativa Habitação Económica Nova Morada  
Deolinda Sousa - Clube de Futebol de Sassoeiros  
Pedro Branquinho - Clube de Futebol de Sassoeiros



Vanessa Silva - Sport Clube União Torreense  
Paulo Maia - Sport Clube União Torreense  
Mário Miranda - Sport Clube União Torreense  
José Vicente - Sport Clube União Torreense  
Jorge Farromba - Associação Desp. Cultural Encarnação e Olivais  
Pedro Carvalho - Clube Recreativo Leões das Furnas  
Domingos Artlheiro - Sport Clube de Frielas  
Vitor Almeida - Sport Clube de Frielas  
Jacinto Mestre - Sport Clube de Frielas  
Paulo Vale - Sport Clube de Frielas  
Rui Santos - Sport Clube de Frielas  
Fernando Correia - União Desportiva Alfornelos  
José Neves - União Desportiva Alfornelos  
Luís Vieira - União Desportiva Alfornelos  
Rui Reis - União Desportiva Alfornelos  
António Roque - Clube Atlético e Cultural (Pontinha)  
Gonçalo Ferreira - Clube Atlético e Cultural (Pontinha)  
Vitor Soares - Clube Atlético e Cultural (Pontinha)  
Telmo Luz - Associação Desportiva da Amadora ADAMD  
José António Correia - Associação Desportiva da Amadora ADAMD  
Carina Carvalho - Lisboa Sport Clube  
José Gonçalves - Associação Familiar e Desportiva da Torre

Nuno Fonseca - Clube de Futebol de Sassoeiros  
Pedro Horta - Clube de Futebol de Sassoeiros  
Vitor Vieira - Atlético Clube do Cacém  
Paulo Cruz - Atlético Clube do Cacém  
Ricardo Gameiro - Atlético Clube do Cacém | Futsal  
Leonel Tobias - Atlético Clube do Cacém | Futsal  
Nuno Revez - Atlético Clube do Cacém | Futsal  
Rui Figueiredo - Atlético Clube do Cacém  
Pedro Pinho - Atlético Clube do Cacém | Futsal  
António Trindade - Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês  
Diogo Silva - Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês  
Paulo Gonçalves - Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês  
José Pinto - Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês  
Plínio Quia - Grupo Desportivo Rio de Mouro, Rinchoa e Mercês  
David Inácio - Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA  
Nuno Oliveira - Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA  
José Barbedo - Sport União Sintrense





Foto © Vítor Chi / Record

# Mafra Campeão

**O Clube Desportivo de Mafra está de regresso às competições profissionais de futebol do nosso país.**

Depois de ter conquistado de forma categórica o primeiro lugar na série D do Campeonato de Portugal e o consequente apuramento para os quartos-de-final e meia-final, em que se viria a superiorizar respetivamente ao Vilaverdense e União de Leiria, garantido automaticamente a promoção ao segundo escalão do futebol português, a equipa mafrense não se ficou por aí em termos de êxitos desportivos.

Na final da competição, realizada no passado dia 10 de Junho, no mítico Estádio Nacional, no Jamor, o Clube Desportivo de Mafra derrotou a sua congénere do Sporting Clube Farense por duas bolas a uma, repetindo assim o título conquistado na época 2014/2015 na mesma prova, na altura frente ao Futebol Clube de Famalicão.

Com a promoção do Clube Desportivo de Mafra à Segunda Liga, a Associação de Futebol de Lisboa conta assim com mais um clube seu filiado nas competições sob a égide da Liga Portuguesa de Futebol Profissional.

Parabéns Mafra!





FPF  
**ACADEMIA**  
DE ARBITRAGEM

# FUTEBOL / FUTSAL

# CURSO DE CANDIDATOS

# A ARBITRO/A

**INÍCIO DOS CURSOS - SETEMBRO 2018**  
**EM VÁRIOS LOCAIS DO DISTRITO DE LISBOA**

#### 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

CONSELHO DE ARBITRAGEM AFL

Rua dos Fanqueiros, 150 - 2º  
1100-232 Lisboa/ Baixa

Tel: 218 824 830

E-mail: [arbitragem@afl.pt](mailto:arbitragem@afl.pt)

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



## Formação de Guarda-Redes

**A Associação de Futebol de Lisboa continua apostada em desenvolver ações de formação ligadas ao futebol. Em janeiro foi a vez do posto específico de guarda-redes merecer a nossa atenção, através de sessões práticas e teóricas ministradas por nomes bem sonantes ligados à defesa das redes.**

Nos dias 19 e 20 de janeiro, a Associação de Futebol de Lisboa organizou uma ação de formação de “*Treino Específico de Guarda-redes*”, onde estiveram presentes cerca de uma centena de treinadores e técnicos dos clubes associados e que viram nestas sessões mais uma oportunidade de valorizar a sua formação no que diz respeito a este posto específico dentro do futebol.

A iniciativa contou com a presença de vários nomes notáveis ligados às balizas, desde logo o de Vítor Baía em representação da Federação Portuguesa de Futebol (FPF). Um nome que dispensa qualquer apresentação devido à sua longa e notável carreira ao serviço da seleção nacional. Mas há também a destacar a presença de prestigiados Técnicos Nacionais como José Guilherme, Fernando Brassard, Pedro Espinha, Pedro Roma, Emílio Peixe, Filipe Ramos, Hélio Sousa e Romeu.

Presenças a quem a AFL agradeceu penhoradamente, na pessoa do Coordenador Técnico da Formação da FPF, Joaquim Milheiro.

Na sessão de abertura estiveram ainda, em representação da Direção da AFL, o Vice-presidente José Manuel Rodrigues e o Diretor responsável pelo pelouro da Formação de Treinadores e Dirigentes, João Jesus Lopes, bem como o Coordenador Técnico da AF Lisboa e dinamizador da ação, Marco Guerreiro.

Refira-se que a vertente mais prática da iniciativa contou com a participação de dez guarda-redes sub-15, aproveitando a AFL mais uma vez para agradecer aos clubes do distrito de Lisboa que pela sua cedência e por toda a colaboração prestada e que em muito contribuiu para o sucesso da mesma.







# Carla Couto

“A futebolista portuguesa é uma guerreira”



**Carla Couto** nasceu em Lisboa em 12 de Abril de 1974. Foi jogadora de futebol feminino durante 22 anos pela Associação de Futebol de Lisboa e tem 145 internacionalizações na seleção nacional portuguesa. Foi distinguida pela Federação Portuguesa de Futebol com o título de jogadora do século. Depois de uma carreira de mais de 24 anos, dedica-se agora à defesa das jogadoras de futebol através do Sindicato e matém a forma física com a prática de padbol.

A par de um currículo invejável, Carla Couto é uma mulher de armas e com uma força de vontade fora do vulgar, Ao longo desta entrevista, muito ficou ainda por contar dos 24 anos em que se entregou de corpo e alma ao futebol como acontece sempre com quem se entrega à vida com paixão. Hoje em dia mantém-se ligada ao futebol feminino através do Sindicato de Jogadores de Futebol, desenvolvendo uma atividade que tem como objetivo esclarecer, informar e lutar pelos direitos das jogadoras de futebol.

## Quando e como é que a Carla Couto começou a jogar futebol?

Desde muito nova que gostava de desporto. Fiz ginástica, natação, atletismo e andebol, no Liceu Passos Manuel. Por volta dos onze anos, durante um verão, o meu pai disse-me que ia haver treinos de captação para o Sporting e perguntou-me se eu não queria ir. No primeiro momento respondi-lhe que não, que queria continuar no andebol. Mas ao ver a cara de desilusão que ele fez, lá acedi. Fui, treinei e ao intervalo pediram-me logo para assinar pelo clube. E foi assim que começou a minha carreira. E digo-lhe que me sinto uma privilegiada. Numa altura em que o futebol feminino não tinha a visibilidade e a aceitação que tem hoje, mesmo das próprias famílias, tenho de dizer que sempre senti o apoio dos meus pais, que me acompanharam sempre. Para mim foi fácil jogar futebol porque dentro do seio familiar sempre contei com um apoio incondicional.

## Como eram as coisas nessa altura?

Era tudo completamente diferente, a começar pela mentalidade das pessoas, muito retrógrada e machista. Lembro-me que ouvíamos da assistência comentários completamente ridículos, do género “vai coser meias” ou “o lugar das mulheres é na cozinha”. Hoje em dia, felizmente, já não é nada assim. Em termos técnico-táticos, de instalações de treino e jogo e dos próprios quadros competitivos também há grandes diferenças em relação ao que se passa atualmente, embora haja que dar um grande mérito às pessoas que, por mera carolice, entusiasmo e paixão aguentaram o futebol feminino numa altura em que era muito difícil fazê-lo.

## Quer destacar alguém em especial?

Todos. Foi um grande esforço conjunto de dirigentes, atletas, treinadores. De toda a gente que nunca ganhou um tostão e que, repito, por mera carolice fez um esforço fantástico para manter e levar o futebol feminino em frente. Eu joguei 14 anos no 1º de Dezembro e posso dizer que nunca me faltou nada. Havia diferenças entre o futebol feminino e o masculino? Havia. Como vai sempre haver. É algo que está instalado e não há volta a dar. Mas não nos podemos lamentar. É uma realidade e temos de viver com ela. Agora, diariamente, podemos e devemos lutar pelo nosso espaço e que as pessoas olhem para nós e que nos respeitem. Que respeitem a qualidade da jogadora portuguesa que está mais do que provado que existe. É inequívoca, aos olhos de toda a gente, a nossa qualidade.

**“... o futebol feminino na altura não tinha a visibilidade que tem hoje.”**

## Nesses primeiros tempos alguma vez pensou ser profissional?

Sim. E eu cheguei a ser profissional, primeiro na China e depois na Lazio. Em Portugal nunca consegui porque só no ano em que terminei a minha carreira é que o Sporting apareceu com a primeira equipa profissional. Mas isto também resultou de uma escolha que fiz porque tive vários convites internacionais para jogar mas confesso que na altura tive medo de arriscar. Repare que o futebol feminino na altura não tinha a visibilidade que tem hoje.

## Como é que viveu essa experiência no futebol italiano?

Foi complicada. Já tinha 37 anos e vim-me embora com seis meses de ordenados em atraso. E isso de ter ordenados em atraso, quer se queira quer não, acaba por condicionar a nossa predisposição. De resto não existiam grandes diferenças. Eles têm um futebol mais físico que o nosso e jogadoras de grande qualidade. Aliás, a seleção italiana, na minha opinião, está entre as dez melhores do mundo. De resto é tudo muito parecido.



### **Qual foi o pior e o melhor momento da sua carreira?**

O pior foi quando parti uma perna, isto ao nível de lesão. Outro dos momentos tristes foi ao serviço do Valadares quando não ganhei a única final que disputei com a braçadeira de capitã de equipa. Ganhei seis vezes sem nunca ser capitã de equipa e naquele jogo, em que queria ser eu a levantar a Taça, não conseguimos vencer. Quanto aos momentos bons, quem é 12 vezes campeã nacional, ganha seis Taças de Portugal e joga 145 vezes pela seleção nacional tem uma carreira feliz e com muitos momentos felizes.

### **Como é que caracteriza o futebol feminino português em relação ao masculino?**

É exatamente igual, muito mais tecnicista e menos físico. Eu sempre disse que quando as portuguesas tivessem as mesmas condições que as jogadoras de futebol de outros países, nós não ficaríamos atrás de ninguém. E a verdade é que há alguns anos atrás tivemos uma vaga de jogadoras a sair de Portugal para jogar em Espanha, na Alemanha e nos Estados Unidos. Quando nos foram dadas as mesmas condições de trabalho a nossa qualidade técnica revelou-se, veio ao de cima. Tal como nos homens. Se for ver a nossa seleção, muitas jogadoras são profissionais e já não ficamos tão atrás das seleções mais fortes, como acontecia na minha altura, em que havia uma enorme discrepância.

### **Qual é a sensação de envergar a camisola da seleção nacional?**

Sempre que vejo um jogo sinto um grande orgulho em tê-la vestida tantas vezes. E as pessoas superam-se, mesmo sabendo que o adversário poderá eventualmente ser mais forte. Eu nunca vi aquela seleção ou uma jogadora portuguesa a dar de barato uma vitória ou uma derrota. São pessoas que lutam permanentemente porque sabem que há outras que gostariam de estar lá dentro. É uma característica nossa, somos umas guerreiras.

**“Eu sempre disse que quando as portuguesas tivessem as mesmas condições que as jogadoras de futebol de outros países, nós não ficaríamos atrás de ninguém.”**

### **A nível técnico-tático e estratégico existem diferenças?**

A leitura do jogo é exatamente a mesma. Não há diferenças. Existe a diferença de género, claro. No resto é tudo igual. Os sistemas de jogo e as táticas são iguais.





## Depois de terminar a carreira continuou a praticar alguma atividade física?

Sim, claro. Mas não imediatamente. Aliás, eu tive de abreviar o fim da minha atividade uns meses antes porque me foi diagnosticada artrite reumatóide. Passei por uma fase muito complicada porque mal conseguia andar quanto mais praticar desporto... Foram dois anos maus em que tive de aprender a lidar com a realidade de já não poder jogar e a ter um dia-a-dia com dores. Não foi nada fácil.

## Como superou essa fase?

Olhe, um dia acordei e disse que não queria continuar a viver assim. Procurei ajuda, outros conselhos médicos e outras soluções terapêuticas que não as que estava a ter e, graças a Deus, consegui ultrapassar algumas limitações físicas e dar a volta por cima. E hoje em dia já consigo praticar padbol.

## A que é que se dedica atualmente?

Sou delegada do Sindicato dos Jogadores para o futebol feminino e estou a gostar bastante. Esta atividade começou quando estava em Itália e o Dr. Joaquim Evangelista [n.d.r - Presidente do Sindicato dos jogadores de Futebol] me convidou para ser embaixadora do Sindicato. Aceitei com muito orgulho, sem saber muito bem como envolver-me, mas com o compromisso de que quando voltasse a Portugal pudesse ajudar o melhor que pudesse. Quando acabei a carreira fui então convidada pelo Dr. Joaquim Evangelista para trabalhar a tempo inteiro no Sindicato que era algo que eu sempre tinha sonhado. Isto é, depois de acabar a minha atividade como jogadora, manter-me ligada ao futebol feminino. Foi uma das melhores decisões que tomei na minha vida e cá estou. Estou numa casa de que gosto muito e em que gostam de mim, onde sou respeitada e valorizada. Posso dizer que hoje em dia vesti a camisola do Sindicato e tenho muito orgulho naquilo que faço.

## Qual é a sua atividade no Sindicato?

Eu diria que luto todos os dias para que as pessoas olhem para o futebol feminino, mas principalmente para a jogadora portuguesa, como igual ao masculino. Luto para que as jogadoras sintam que ao longo da sua carreira desportiva têm ao seu lado um parceiro em tudo o que necessitarem. E isto dá-me um gozo enorme porque em 24 anos de carreira, à exceção do Sindicato que me defendeu quando estive em Itália, nunca tive qualquer apoio. Por isto tudo, só posso estar grata ao Sindicato e ao seu Presidente por ter apoiado o futebol feminino e por dar às jogadoras portuguesas esta segurança de terem um parceiro ao longo da sua vida desportiva.

## A intervenção do Sindicato é mais visível em que áreas?

Um pouco de tudo. Desde os seguros desportivos, que por vezes não são acionados por haver uma franquia, às transferências, precaver os contratos para a eventualidade de uma maternidade, etc. Acima de tudo estamos a desenvolver um trabalho que possa assegurar confiança às jogadoras na prática do futebol.

## O que gostaria de dizer a Carla Couto a uma rapariga de 13 anos que comece agora a jogar futebol?

Que sejam humildes e que se foquem naquilo que fazem. Neste momento é possível em Portugal conciliar os estudos com uma carreira profissional. Agora, nada nesta vida se alcança sem muita dedicação e algum sacrifício. Mas se realmente gostam de futebol e se é isso que querem para a sua vida, trabalhem, sejam felizes a jogar, mas estudem. Se para os homens isto é uma carreira curta, para as mulheres muito mais é. Se paralelamente ao futebol não houver uma formação académica ou profissional, tudo depois fica mais difícil. Mas felizmente hoje é possível a uma miúda lutar pelos seus sonhos.



**“Eu diria que luto todos os dias para que as pessoas olhem para o futebol feminino ...”**





## As donas da bola

**Já ninguém resiste ao seu futebol espontâneo e à forma dedicada como se entregam ao jogo. O futebol feminino veio mesmo para ficar e transformou-se numa das grandes apostas da AFL, através do Centro de Treinos de Futebol Feminino. Também a Federação Portuguesa de Futebol aumentou em 100 por cento a verba dedicada às seleções nacionais femininas, relativamente à época passada, passando de 1,3 para 2,6 milhões de euros.**

O Centro de Treinos de Futebol Feminino da Associação de Futebol de Lisboa tem sido uma aposta muito forte da nossa Associação logo desde o seu início, em 2015. Têm sido cada vez mais as jogadoras de todos os escalões etários observadas e referenciadas pelos técnicos da AFL, constituindo-se assim uma mais valia para os clubes de Lisboa. Também eles têm apostado no desenvolvimento do futebol feminino, encontrando no Centro de Treinos mais um espaço de evolução e afirmação das suas atletas.

O trabalho que tem vindo a ser desenvolvido no terreno pelos técnicos induz-nos a concluir que, atualmente, existe mais procura do que oferta, fazendo crescer a convicção de que este é um “nicho” de mercado que os clubes podem e devem aproveitar, até pelos incentivos associativos e federativos que são dados, a quem aposta em equipas de futebol feminino.

O investimento efetuado pela Federação Portuguesa de Futebol e pelas Associações de Futebol é já inequívoco e deve que ser acompanhado pelos clubes, os principais interessados no crescimento do futebol feminino pela notória noção de serviço à comunidade que implica.

Os mais recentes resultados obtidos, quer pelas seleções nacionais e clubes de Lisboa, quer pela conquista recente do Torneio Interassociações Sub-16 de Futebol Feminino pela nossa Associação de Futebol de Lisboa, são reveladores da aposta que tem sido feita e do trabalho desenvolvido pelos nossos clubes. Segundo Marco Guerreiro, coordenador técnico das seleções “este é um projeto de futuro e que inclusivamente mereceu esta época a visita de uma representante da FIFA ao nosso Centro de Treinos, como manifesto reconhecimento do trabalho realizado, visto como um modelo a nível nacional, que a todos muito orgulha.



Foi sem dúvida uma época de muito trabalho, principalmente na deteção e observação de novas atletas, premiado com um título que há muito perseguíamos, e que tem também o contributo de todos os envolvidos direta e indiretamente neste projeto, não apenas na presente época, mas também nas anteriores. Nomeadamente, todos os técnicos que já passaram pelo Centro de Treinos, clubes, técnicos, dirigentes e pais das atletas, que foram e vão continuar a ser fundamentais para o sucesso deste projeto, com reflexo notório na evolução das atletas, o que contribuirá também para uma crescente evolução de toda a família do futebol feminino de Lisboa.

“O próximo passo passará por cativar ainda mais clubes a abraçar o Futebol Feminino, tendo em conta que matéria prima para trabalhar não falta e com muito potencial.”, afirma o técnico. Já Pedro Calheiros, selecionador sub-13 da AFL, confessa ter sido uma enorme honra ter dado “um pequeno contributo” para o desenvolvimento do futebol feminino no distrito de Lisboa, “ao participar nesta forte aposta da AFL juntamente com a FPF”.

E recorda: “Este ano, o Centro de Treinos envolveu-se na observação e na evolução de mais de 60 atletas de 23 clubes diferentes, a criação de uma seleção sub-13 - a juntar há já existente de sub-15. Estamos todos de parabéns, coordenador técnico, técnicos, massagistas, roupeiros”. Na verdade, todos tornaram possível o sucesso deste projeto de tal forma que o Centro de Treinos passou a ser considerado como uma referência em todo o país.

**“O próximo passo passará por cativar ainda mais clubes a abraçar o Futebol Feminino, tendo em conta que matéria prima para trabalhar não falta e com muito potencial.”**

Na opinião de Pedro Fernandes, selecionador de sub-15, o Centro de Treinos de Futebol Feminino da AFL é um passo muito importante no desenvolvimento da modalidade em Portugal, em três vertentes interligadas e que destaca: “quero realçar que, numa primeira fase, procedemos à identificação, monitorização e deteção de novos talentos; numa segunda fase, auscultamos a motivação e a perceção global das jogadoras de que

este projeto é para elas - por isso são chamadas jogadoras de vários clubes, quer do futebol feminino quer masculino, o que passa às atletas a sensação de acompanhamento do seu percurso e que todas têm a possibilidade de mostrar o seu valor; e, por último, procedemos à preparação/projeção de jogadoras em contexto de seleção distrital e, por consequência, de seleção nacional.

Trata-se assim de um projeto credível e muito importante para uma afirmação cada vez mais forte do futebol feminino e das suas bases de formação”, conclui. É através deste exemplo que cresce uma forte convicção de que a modalidade irá conhecer uma forte e irreversível expansão em Portugal ao longo dos próximos anos.







# SOMOS ARBITRAGEM

**A época que agora terminou destacou-se pela reconquista de um espaço de competência, qualidade e excelência que sempre marcaram a história da arbitragem lisboeta.**









# SOMOS ARBITRAGEM

As principais competições de seniores e juniores distritais, quer nas variantes de futebol quer de futsal, foram decididas nas últimas jornadas, promoções, manutenções e campeões, o que fez com que os nossos árbitros assumissem a responsabilidade e compromissos, assinando desempenhos muito positivos, num período de grau de dificuldade elevado.

A época 2017/2018 foi marcada por um forte investimento na formação, quer na abertura de dois novos centros de treino físico e técnico para árbitros, em Torres Vedras e na Amadora, quer na realização de um curso intensivo, em regime de internato, para os árbitros que dirigem as competições de seniores e de juniores de futebol, quer na realização de seis cursos de candidatos a árbitros, conseguindo adicionar um pouco mais que uma centena de novos elementos.

Neste momento estão operacionais quatro centros de treino e cinco núcleos de árbitros, distribuídos pelo

distrito de Lisboa e, nesse sentido, os árbitros passam a ter uma componente de trabalho semanal ainda mais vincada e efetiva, com influência direta nas suas classificações.

Em 2017/2018, a relação com os nossos principais parceiros de trabalho, os Núcleos de Árbitros de Futebol, foi ainda mais reforçada, cimentando-se em laços de confiança, generosidade, cooperação e transparência. Sem eles o trabalho do Conselho de Arbitragem seria muito mais difícil e com resultados menos significativos. Deste modo, o Conselho de Arbitragem agradece todo empenho e solidariedade dos Núcleos de Sintra, Póvoa de Santa Iria, Brandoa/Amadora, Torres Vedras e Lisboa.

Foi a última época para alguns dos melhores árbitros da sua geração e que tanto deram à AFL, durante décadas, homens como Daniel Santa, André Seixas, Joaquim Loureiro, Vasco Santos, Joaquim Leitão, Hugo Guerreiro e Nuno Vaz. A todos eles, bem como

a outros elementos que antecipadamente, pelas variadíssimas razões anteciparam o fim da sua carreira, estaremos gratos por tudo o que deram em prol da arbitragem lisboeta.

Em termos de classificações a época ficou marcada por várias conquistas. No futebol, Catarina Campos passou a ser Árbitra Internacional, João Malheiro Pinto e Ricardo Luz ascenderam à primeira categoria nacional (C1), José Carlos Rodrigues conseguiu a integração no quadro C1-Estágio, passando a dirigir a Liga Ledman, Diogo Coelho e Flávio Lima foram promovidos à categoria C2 (dirigem o Campeonato Portugal), passaram também a integrar os quadros da FPF, os árbitros, Nuno Filipe, André Pereira, Rui Madeira e Rúben Teles, os árbitros assistentes, Daniel Santos e Gonçalo Freire e o observador, Pedro Ribeiro. No futsal, ascenderam aos quadros da FPF, os árbitros, Miguel Guerra e Eduvandro Infei e o observador, Gustavo Sousa.



Foi uma temporada de muito e intenso trabalho, inúmeras horas de dedicação e empenho de todos os elementos que compõe a arbitragem lisboeta. Em pouco mais de 9 meses fizemos mais de 13.000 nomeações de jogos, nas diferentes variantes e categorias, num mínimo de 1400 jogos nomeados por mês.

A época foi concluída com chave de ouro, quando no passado dia 29 de junho, na Assembleia Geral Ordinária, de forma totalmente inesperado, um grupo de clubes presentes, elogiaram e enalteciram a qualidade das arbitragens numa época muito competitiva em diversas competições, a melhoria no relacionamento entre os árbitros e os outros agentes e a abertura do Conselho de Arbitragem. De salientar que a maioria destes clubes não atingiram os seus objetivos, nem de promoção nem de manutenção. Este momento apenas aumenta a nossa responsabilidade e sentido de compromisso com a Associação de Futebol de Lisboa, mas o mérito não é do Conselho de Arbitragem, é de quem o compõe, dos seus serviços, dos seus técnicos, dos seus observadores e principalmente dos seus árbitros.

**Luis Estrela**

*Presidente do Conselho de Arbitragem*



**“No futebol, Catarina Campos passou a ser Árbitra Internacional, João Malheiro Pinto e Ricardo Luz ascenderam à primeira categoria nacional (C1), José Carlos Rodrigues conseguiu a integração no quadro C1-Estágio, passando a dirigir a Liga Ledman ...”**







## Plano de atividades e orçamento da AFL aprovados por unanimidade

A última assembleia geral da Associação de Futebol de Lisboa, realizada no passado dia 29 de Junho, ficou marcada pela aprovação do plano de atividades e orçamento para a época 2018/2019 pela totalidade dos clubes presentes, numa manifestação clara da confiança que os clubes filiados têm vindo a depositar na direção liderada por Nuno Lobo.

Coube ao vice-presidente responsável pela área financeira, Manuel Castelo, a apresentação dos documentos, explicando de forma criteriosa a previsão das receitas, bem como das despesas, de acordo com aquilo que é a estratégia consubstanciada no plano de atividades para a época desportiva que agora tem início.

Os documentos previsionais apresentados deixam vincadas a continuidade de uma gestão assente no rigor e coerência, ao mesmo tempo que refletem a importância dos clubes na promoção e desenvolvimento do futebol distrital, sendo preocupação primeira da Associação de Futebol de Lisboa contribuir para a não degradação financeira dos seus filiados.

## Futebol sénior da AFL com novo figurino

**Os clubes decidiram, está decidido. As competições direcionadas para o futebol sénior, organizadas pela Associação de Futebol de Lisboa, vão ter um novo modelo competitivo, a partir da época 2018/2019.**

Esta deliberação foi aprovada pela maioria dos clubes filiados presentes na assembleia geral que teve lugar no passado dia 10 de maio e cujos efeitos surgirão já na próxima temporada. Ou seja, até esta época, os campeonatos de futebol sénior da AFL distribuíam-se por quatro divisões: Pró-Nacional, Divisão de Honra, 1ª Divisão e 2ª Divisão, as quais eram compostas, respetivamente, por 16 equipas, no que concerne ao Pró-Nacional e Divisão de Honra, a 1ª Divisão estava dividida em duas séries que integravam 14 equipas cada uma, ao passo que o último escalão, a 2ª Divisão, competição de inscrição livre, era composta por 14 clubes numa única série.

A partir de agora, com a reformulação recentemente aprovada, a divisão maior da AFL, no caso o Pró-Nacional é a única cujo quadro competitivo não sofre qualquer alteração, continuando nos mesmos moldes que se verificavam anteriormente: uma série com 16 clubes. Já a Divisão de Honra passa a ser constituída por duas séries de 16 equipas, ao passo que a 1ª Divisão, último escalão do futebol distrital, em face do desaparecimento da 2ª Divisão com este novo figurino, será uma competição de inscrição livre, cujo modelo dependerá do número de equipas que venham a inscrever-se para esta prova.

Já no que diz respeito a promoções ou descidas a registarem-se em cada campeonato, em termos do Pró-Nacional, o vencedor desta prova ascenderá ao Campeonato de Portugal, competição sob a égide da Federação Portuguesa de Futebol, sendo que os três últimos classificados são despromovidos ao Campeonato da Divisão de Honra. Já quanto a esta prova, serão quatro os clubes que ascendem ao Pró-Nacional, descendo o mesmo número de equipas ao Campeonato Distrital da 1ª Divisão. Desta última divisão serão cinco as equipas que subirão à Divisão de Honra.

Colocada em cima da mesa para uma próxima reunião magna está a possibilidade das competições virem a adotar uma nova denominação, que eventualmente passará por ser Campeonato Distrital da 1ª Divisão, Campeonato Distrital da 2ª Divisão e Campeonato Distrital da 3ª Divisão. Caberá aos clubes a última palavra.





# Novo Diretor do Museu AFL

Começo este artigo por agradecer à direção da Associação de Futebol de Lisboa (AFL), e muito em particular ao seu Presidente, Dr. Nuno Carcómo Lobo, pelo convite endereçado e por toda a confiança que depositou em mim para assumir as atuais responsabilidades no museu da AFL, bem como ao Nuno Pedro, director da AFL, por todo o acompanhamento dado. É uma honra poder servir a nossa AFL! Quero também deixar uma palavra de forte apreço ao Sr. Alberto Hélder, primeiro diretor do Museu da AFL, e ao Sr. Guilherme Henriques, pelo extraordinário trabalho que realizaram e que muito contribuiu para a consolidação do espólio da nossa Associação e para a salvaguarda e valorização do património de uma instituição centenária como a nossa. A AFL é a Associação de Futebol mais antiga de Portugal, tendo sido fundada ainda no tempo da Monarquia, no dia 23 de Setembro de 1910, com o nome de Associação de Foot-Ball de Lisboa.

A 5 de Outubro de 1932 foi feita Comendadora da Ordem Militar de Cristo e a 1 de Julho de 1933 recebeu a Ordem da Benemerência. Localizado no centro de Lisboa, na sede da AFL, o nosso Museu da AF é um espaço aberto ao público e a toda a comunidade. Neste local, estão ilustrados todos os grandes feitos das nossas seleções Distritais, com relevo para diversos troféus Interassociações Lopes da Silva. O Museu representa também a grandeza da AFL, nas mais variadas vertentes: futebol masculino e feminino, futsal e futebol de praia. Muitos dos feitos alcançados pelas nossas seleções tiveram como génese o coração da AFL: os clubes filiados, que formam milhares de atletas e cidadãos época após época, desde há mais de um século a esta parte. As sete bolas de ouro conquistadas por jogadores portugueses, são de jogadores que representaram clubes filiados na nossa Associação, facto que muito nos orgulha!

Outro dos aspetos que relevamos é o facto dos melhores árbitros portugueses de sempre terem saído desta casa. No nosso museu temos as devidas homenagens a esses grandes árbitros que almejaram chegar às insígnias da FIFA. No museu estão também homenageados todos os antigos Presidentes da AFL, que simbolizam de forma perfeita a abnegação de milhares dirigentes desportivos do nosso país e em especial do nosso distrito, no seu trabalho quotidiano em prol de uma sociedade, onde os valores do desporto estejam bem vinculados, nomeadamente o fair-play e a tolerância, valores intrínsecos à prática do futebol e do futsal.

O Museu AFL é um espaço de todos e para todos, onde esperamos receber os clubes do distrito, tal como os agentes desportivos e demais interessados na área da história do futebol. Seja bem-vindo! Viva a Associação de Futebol de Lisboa!

## João Rocha

*Diretor do Museu da AFL*

## Horário Museu AFL

*dias úteis*  
9h00/12h30  
13h30/17h30



**ALVES**<sup>®</sup>  
AUTOMÓVEIS

**Paulo Alves**  
**912 538 866**

[www.alvesautomoveis.pt](http://www.alvesautomoveis.pt)







# Quando o património dá o exemplo...

**A exposição Lisboa e Benfica – 20 clubes, 20 histórias, que contou com a participação da Associação de Futebol de Lisboa, foi distinguida com uma menção honrosa na categoria “Parceria” atribuída pela Associação Portuguesa de Museus. Um exemplo de cooperação nas áreas de arquivo, história e património de vários clubes e entidades de Lisboa.**

Não é todos os dias que se ganha um galardão atribuído pela prestigiada Associação Portuguesa de Museus (APOM). Mas esta não é uma vaidade solitária, só nossa. Bem pelo contrário, é com grande prazer que preferimos focar aqui o espírito de parceria que foi possível construir quando se trabalha em conjunto para erigir e construir a memória do futebol, da cidade e da imprensa, em particular no distrito de Lisboa.

A ideia partiu da Direcção do Património do Sport Lisboa e Benfica que procurou, desde a primeira hora, associar diversos clubes lisboetas, a Associação de Futebol de Lisboa, o Gabinete de Estudos Olisiponenses, o jornal A Bola e o cartoonista Ricardo Galvão, cruciais na conceção e implementação, a uma Exposição que retratasse e fornecesse aos amantes da modalidade uma visão da evolução da modalidade e que contasse algumas das imensas histórias que ajudaram a construir o imaginário inerente ao futebol. Mas vamos por partes. Lisboa cidade e Benfica são duas entidades indissociáveis. Nascido em Belém como Sport Lisboa, foi em

Benfica que se tornou Sport Lisboa e Benfica e, no seu percurso, passou por várias zonas da capital. Assim, inserido numa cidade fervilhante de futebol, berço de tantos clubes desportivos, o Benfica cresceu ao lado dos seus adversários e com eles construiu uma história comum. Assim, *Lisboa e Benfica – 20 Clubes, 20 Histórias* surgiu da ideia de comunicar essa relação entre clubes desportivos de Lisboa que, no seu convívio, construíram um património comum. Partindo da ideia-base de património coletivo, considerou-se assim que a conceção e implementação da exposição resultassem, igualmente, de um trabalho colaborativo.

Neste projeto associaram-se então vários clubes lisboetas (ver Ficha Técnica), a Associação de Futebol de Lisboa (AFL), o jornal A Bola, o Gabinete de Estudos Olisiponenses (GEO), o cartunista Ricardo Galvão, entre muitos outros particulares. Para comunicar a relação do Benfica com os outros clubes da cidade, foi possível contar com a cooperação institucional dos clubes ainda em atividade – Atlético, Belenenses, Oriental, Casa Pia, CIF e Bom





Foto © João Freitas

Sucesso – e com a colaboração de particulares, para recuperar a memória de algumas instituições já extintas. Desta partilha surgiram episódios pitorescos que retratam essas relações, fotografias e objetos, do acervo dos clubes e de coleções particulares, que representam a sua identidade. Ricardo Galvão emprestou a sua arte de cartunista – forma tão tradicional de comunicação no universo da imprensa desportiva – para ilustrar os episódios.

**“Assim, inserido numa cidade fervilhante de futebol, berço de tantos clubes desportivos, o Benfica cresceu ao lado dos seus adversários e com eles construiu uma história comum.”**

Em parceria com o GEO, foi possível comunicar também a relação dos clubes com o espaço físico da cidade. A cartografia e fotografia da instituição camarária foi essencial para mostrar como Lisboa evoluiu no século XX.

A AFL, trazendo a visão institucional do futebol no distrito de Lisboa, contribuiu com o seu arquivo para a validação de conteúdos e com o seu acervo para mostrar a sua atividade de agregador e regulador do futebol na capital. No âmbito desta parceria, o Departamento de Reserva, Conservação e Restauro do Benfica realizou uma intervenção de restauro do troféu original da Taça de Honra, pertencente ao acervo da AFL. A Bola enriqueceu a exposição com o seu acervo de

## Lisboa e Benfica – 20 Clubes, 20 Histórias

### Tutela

Direção de Património Cultural do Sport Lisboa e Benfica

### Data da Criação

Janeiro 2017

### Ficha Técnica

#### Departamentos do Património Cultural

Benfica (Reserva, Conservação e Restauro; Centro de Documentação e Informação; Curadoria; Serviço de Mediação e Educação; Produção)

Fundação Benfica

Ricardo Galvão

Jornal A Bola

Gabinete de Estudos Olistiponenses

Associação de Futebol de Lisboa

Atlético Clube de Portugal

Casa Pia Atlético Clube

Clube de Futebol “Os Belenenses”

Clube Internacional de Futebol

Clube Oriental de Lisboa

Sport Bom Sucesso



### PARCERIA:

Exposição temporária

**Lisboa e Benfica**

**20 Clubes, 20 Histórias**



PATRIMÓNIO  
CULTURAL  
BENFICA

Cartoon © Ricardo Galvão

ilustrações e comunicou a história do cartoon e da caricatura desportiva no jornal, mostrando a forma como, ao longo da sua história, olhou para o futebol com humor. A exposição temporária *Lisboa e Benfica – 20 Clubes, 20 Histórias* esteve patente na antiga secretaria do Sport Lisboa e Benfica, na Rua do Jardim do Regedor, entre 30 de junho e 30 de setembro de 2017, com o valor da entrada a reverter integralmente a favor da Fundação Benfica.





# AINDA HÁ BOLAS DE TRAPOS

Na pureza dos princípios o futebol joga-se no campo e não no écran. Joga-se com os pés e não com as mãos. Mas parece crescentemente evidente que os novos recrutas do futebol não estão na rua, mas antes na sala. À volta de um FIFA 2018 e não a correr atrás de uma bola de catechu ou na sua versão mais recente promovida por uma marca de desporto e protagonista de próximo Mundial.

Nada substitui a emoção vibrante e coletiva da celebração conjunta de um golo. O cumprimento ao vizinho que apesar de ter um cachecol igual ao nosso nunca vimos antes. A alegria dos pulos com que vibramos porque o “nosso” jogador teve um momento de inspiração e furando pelo meio de uma defesa de profissionais experimentados, colocou a bola no ponto mais distante das mãos elásticas e mas esventradas do guarda-contrário, selando assim a vitória por um glorioso um a zero.

E não foi sequer necessário recorrer ao árbitro de baliza ou à tecnologia da linha de golo, pois dúvidas não houve da legalidade, legitimidade e beleza daquele golo.

Longe vão os momentos de fuga às aulas e de casa para ir até ao descampado mais perto ou mesmo na praceta próxima e dar uns xutos na bola. Lugar onde se forjaram alguns dos mais criativos protagonistas de tardes de inverno a sério e não dentro de uma redoma de betão cujo teto fecha e protege espectadores e jogadores dos rigores do frio, da humidade da chuva ou do excesso da luz do sol a fazer piscar os olhos. Crianças de todo o mundo uni-vos. Pela natureza, pelo amadorismo, pela excitação do inesperado da jogada e pelo brilhantismo da técnica dos parceiros de jogo. Na luta contra o deslumbramento das academias, pela clausura das paredes da sala, pelo domínio da tática de ganhar por muitos... nos jogos de computador.

Atualmente relevamos a competição como instrumento e não como resultado. O objetivo dos jogadores é subir os degraus do sucesso do que o prazer da partida. O objetivo para a maioria dos clubes é sobreviver em cada um dos degraus da escala hierárquica do negócio. Negócio de entretenimento na televisão, palco das apostas (das legais e das desconhecidas).

Negócio dos equipamentos com o nome dos admirados, das equipas e dos patrocinadores. Clubes aos quais nos devotamos em pequenos, não precisando de jurar eterna fidelidade, pois que aqui somos mais seguidores que à religião, à profissão, a qualquer rede social ou ao emprego.

O futebol evoluiu tremendamente. Ainda discutimos com os amigos e conhecidos e mesmo desconhecidos. Os debates, análises e comentários públicos rodeiam-nos e apresentamos os novos protagonistas públicos, preenchem o nosso serão e pintam páginas de jornais.





**“Atualmente relevamos a competição como instrumento e não como resultado. O objetivo dos jogadores é subir os degraus do sucesso do que o prazer da partida.”**

Ainda assim não resistimos a uma bola. Quando andamos na praia e se aproxima uma bola, temos a tentação irresistível de a pontapear. E quantas vezes nos roemos de inveja por não poder entrar em campo e ajudar, dar uma forcinha, contribuir com um passe, rematar para golo e festejar. Claro que faríamos melhor que aquele médio que só ganha mais dez vezes do que nós, porque veio do estrangeiro e tem um nome impronunciável.

A bola é uma perdição. Quer na sua versão atual, leve mas matreira, quando a chutamos e ela não vai para onde queríamos. Ou na sua versão mais antiga, quando rematávamos e o pé ficava a latejar. Ou mais antigo ainda quando depois de um violento chuto, a bola se desmanchava antes de chegar ao destino do nosso contentamento.

Hoje, apesar dos comandos na mão e da tecnologia, de jogos inteiros sem esforço físico, e sem a exposição aos elementos e até da televisão que nos rouba o ambiente, o ruído, sabor e cheiro, proveniente das roulottes (ainda há couratos?) o futebol ainda é e sempre será o que se joga num campo. A mudar aos cinco e a acabar aos dez. Sete para um lado e oito para o outro, com a bola a resvalar permanentemente nas pedras que delimitam a baliza e a eterna discussão se a bola entrou ou não.

E tal vai continuar assim. Mesmo que se tivermos de jogar com uma bola de trapos.

**António Rodrigues**

*Advogado*

Foto © Cristina Bernardo

# Provedor

## Estatuto do Dirigente Amador

Os clubes portugueses, sobretudo os clubes não profissionais, incluindo os clubes das vilas, das freguesias e dos bairros, têm um papel fulcral para o bom e harmonioso desenvolvimento dos jovens e da sua integração social. Numa sociedade em que os jovens, por problemas estruturais das suas famílias ou por falta de ocupação dos tempos livres, incluindo falta de saídas profissionais para aqueles que pretendem cessar os estudos, acabam infelizmente, muitas vezes, por entrar no vício da droga, no ócio ou entram em depressão.

Os clubes, sobretudo os seus dirigentes, na sua grande maioria amadores, ao atuarem imbuídos num grande espírito de paixão pelo desporto e pelo dever social acabam por ter um papel fundamental no combate a este problema social na medida em que permitem aos jovens uma sã convivência social, de participação em grupo, de bem-estar, de afetos e, até em muitos casos, um reforço de alimentação aos seus atletas. Os dirigentes amadores disponibilizam muitas horas do seu tempo, incluindo fins-de-semana, a laborar graciosamente nos clubes, com prejuízo manifesto do convívio com a família, com os amigos e, obviamente, até com prejuízo das respetivas atividades profissionais.

É assim notório que os clubes e os seus dirigentes, amadores se substituem muitas vezes ao Estado no dever de apoio aos jovens e à sua integração social e profissional. Assim, deviam usufruir de mais apoios, recebendo subsídios no que concerne aos clubes e apoio a nível laboral e de redução de impostos, no respeitante aos dirigentes. O facto dos jovens estarem integrados, evitando que caiam no mundo de marginalidade e da depressão gera, por cada jovem bem integrado social e profissionalmente, uma poupança de milhares de Euros na despesa anual do Estado. Deve constituir uma obrigação para o Estado português contribuir de forma mais significativa para os clubes e dar incentivos aos dirigentes que se dedicam ao desporto de formação e na formação cívica dos seus atletas, pois qualquer apoio será sempre infinitamente menor do que aquilo que o Estado recebe. Só assim teremos uma sociedade melhor, mais justa e mais bem formada.

A Associação de Futebol de Lisboa está a trabalhar na elaboração do Estatuto do Dirigente Amador e continua assim a ser uma voz ativa na defesa daqueles que promovem o desporto e a integração social e profissional dos jovens. Esperamos por parte dos diversos grupos parlamentares uma colaboração ativa para que o referido Estatuto seja promulgado na Assembleia da República, num espaço de tempo tão curto quanto possível, e assim combater esta injustiça que há muito perdura.



**João Castilho**

*Provedor dos Clubes da AFL*

Foto © José Cruz





# Lesão do ligamento cruzado

**Nesta edição vamos abordar as causas e as terapêuticas mais adequadas para o tratamento da lesão do ligamento cruzado anterior, porventura uma das mais prevalentes no desporto de alta competição.**

Ao longo de uma época desportiva é normal a comunicação social surgir com notícias sobre as mais diversas maleitas de atletas, particularmente no futebol, sendo que o palavrão “lesão do ligamento cruzado anterior” (LCA) surge cada vez mais frequentemente em diversas notícias e reportagens. Trata-se assim de um tema cada vez mais falado a nível do desporto e na própria sociedade civil, sendo merecedor duma abordagem em que tentarei ser simples sem descurar o rigor científico que lhe está inerente.

O ligamento cruzado anterior é uma estrutura clínica, um ligamento que se encontra no interior do joelho humano, e que intercepta com o ligamento cruzado posterior, tendo como ação fundamental a travagem, a estabilização da tibia em relação ao fémur, tal como a estabilização do joelho em certos movimentos rotativos, tão comuns no futebol.

**“... a força exercida sobre o ligamento cruzado anterior pode atingir cargas que excedem a tolerância deste e provocam a sua rutura pura e simples.”**

Esta estrutura, que é formada por dois feixes, o anterior externo e o póstero interno, tem associada à sua ação a força exterior dos músculos do quadrícipite e, atrás, na coxa, pelos músculos isquio-tibiais e bicípite crural. Em conjunto, estas estruturas, além de outras entidades como a cápsula articular e os ligamentos laterais interno e externo, permitem a obtenção dum joelho estável e congruente em diferentes gestos técnicos.

Quando por via de uma ação descoordenada, um gesto extremo, inclusivamente derivado de um apoio incorrecto ou mau apoio, e por uma desajustada reação muscular, a força exercida sobre o ligamento cruzado anterior pode atingir cargas que excedem a tolerância deste e provocam a sua rutura pura e simples.

Outra grande causa destas lesões é uma desajustada relação entre os músculos anterior e posteriores da coxa, com desequilíbrios de forças que provocam assimetrias de ação, facilitando assim a ocorrência da lesão. Decorre daqui o grande e importante papel duma correta e adequada reabilitação/tonificação, com avaliações isocinéticas corretas de modo a despistar eventuais défices.



## E agora, o que fazer?

Após ocorrer a lesão, que é possível fazer para a tratar? Nos dias de hoje muito se tem escrito, falado e publicado sobre o tratamento das lesões do LCA, sendo que a grande maioria das vezes a opção tem sido pela cirurgia. Porém, alguns itens podem sugerir uma outra abordagem do problema e levar a outra atitude que não a cirurgia. Antes de mais, há que ter em conta o objetivo do paciente e o grau de exigência deste.

Depois, há que ter em conta a idade dos lesionados, a atividade desportiva anterior e o que deseja realizar no futuro, bem como outras pequenas condicionantes que poderão fazer repensar o tratamento dos doentes com lesão do LCA através dum simples tratamento de fisioterapia. Esta terapêutica, em que não se vai resolver a lesão do ligamento, pretende controlar outras vertentes, como o reforço muscular e a proprioceptividade e, deste modo, preparar a pessoa, que não atleta, para a vida do dia a dia.

Na opção cirúrgica, algumas opções podem ser equacionadas, desde técnicas cirúrgicas mais ou menos semelhantes, mas com diferenças atendíveis consoante os casos: a utilização de enxertos que irão substituir o ligamento roto e de origem díspar. Isto é, seja um enxerto do próprio ou de cadáver, ou mesmo com uma técnica mista/híbrida em que se junta enxerto de cadáver com um tendão do próprio, seja um dos tendões da face posterior da coxa (2 tendões da pata de ganso), retirado do tendão rotuliano (da face anterior do joelho ou do quadrícipite) ou retirado dum segmento distal do quadrícipite até à rótula.

**“O responsável para o êxito de uma intervenção desta dimensão tem de ser o próprio atleta...”**

Estes enxertos, posteriormente, através duma técnica artroscópica (uma cânula de visualização do interior do joelho e de outra à entrada em que se executa a preparação do caminho por onde vai passar este novo enxerto), de modo a substituir o ligamento roto. Também a sua fixação pode ser muito diversa, consoante a técnica empregue e as preferências do cirurgião, desde os simples parafusos de material reabsorvível a titânio, passando por botões de fixação através duma técnica de deslizamento, a técnicas tipo bucha, entre outras, que vão permitir a obtenção e colocação dum enxerto com resistência, na maioria das vezes superior ao original e que tentará resistir às forças de tração para

a frente e de rotação de que o joelho é alvo em diversos gestos da vida diária, mas muito comumente na prática desportiva.

Para que tal cirurgia se revele um êxito é fundamental que após a sua concretização se realize um programa de reabilitação extremamente correco, com gestos técnicos, exigências e cargas cada vez mais acentuadas e bem definidas no tempo, de modo a não causar uma tensão exagerada sobre novo ligamento que vai necessitar de quatro a seis meses para uma reintegração aceitável para permitir a exigência do fenómeno desportivo. Isto para além de um controlo e trabalho preciso de compensação e tonificação muscular, assim como de coordenação e equilíbrio ajustado às exigências do inesperado e dos gestos não pensados nem controlados.

Para atingir o êxito, após o desaire, uma grande equipa deve trabalhar em unísono, em grande comunhão, de modo a que a cura e o restabelecimento do atleta seja o único objetivo desta equipa multidisciplinar. O responsável para o êxito de uma intervenção desta dimensão tem de ser o próprio atleta que deverá assumir a responsabilidade de aceitar o que lhe é transmitido pela equipa clínica, não desrespeitando as suas ordens e conselhos. O atleta tem de saber e interiorizar que a pressa é inimiga da perfeição.

Foto © Rogério Sarzedo





DATAS	SENIORES				JUNIORES "A" (Juniões)				JUNIORES "B" (Juvenis)				JUNIORES "C" (Iniciados)				FUT NOVE		FUTEBOL DE SETE										
	PKO NACIONAL	IDIVISÃO	HONRA	TACA A.F.L.	IDIVISÃO	HONRA	IDIVISÃO	HONRA	IDIVISÃO	HONRA	IDIVISÃO	HONRA	IDIVISÃO	HONRA	JUN "15"	JUN "16"	JUN "17"	JUN "18"	JUN "19"	JUN "20"	JUN "21"	JUN "22"	JUN "23"	JUN "24"	JUN "25"	JUN "26"	JUN "27"		
1 SAB																													
2 DOM																													
3 SAB																													
4 DOM																													
5 SAB																													
6 DOM																													
7 SAB																													
8 DOM																													
9 SAB																													
10 DOM																													
11 SAB																													
12 DOM																													
13 SAB																													
14 DOM																													
15 SAB																													
16 DOM																													
17 SAB																													
18 DOM																													
19 SAB																													
20 DOM																													
21 SAB																													
22 DOM																													
23 SAB																													
24 DOM																													
25 SAB																													
26 DOM																													
27 SAB																													
28 DOM																													
29 SAB																													
30 DOM																													
31 SAB																													
1 DOM																													
2 SAB																													
3 DOM																													
4 SAB																													
5 DOM																													
6 SAB																													
7 DOM																													
8 SAB																													
9 DOM																													
10 SAB																													
11 DOM																													
12 SAB																													
13 DOM																													
14 SAB																													
15 DOM																													
16 SAB																													
17 DOM																													
18 SAB																													
19 DOM																													
20 SAB																													
21 DOM																													
22 SAB																													
23 DOM																													
24 SAB																													
25 DOM																													
26 SAB																													
27 DOM																													
28 SAB																													
29 DOM																													
30 SAB																													
31 DOM																													

- NAS PROVAS DE INSCRIÇÃO FACULTATIVA, AS DATAS DAS JORNADAS PODEM SER ALTERADAS.

OBSERVAÇÕES

# Futebol

# FUTEBOL



# Calendário

2018/19

DATAS	SENIORES			JUNIORES "A" (Juniore)			JUNIORES "B" (Juniore)			JUNIORES "C" (Iniciados)			FUT NOVE			FUTEBOL DE SETE			
	PRO NACIONAL	DIVISÃO HONRA	TAÇA A.F.L.	DIVISÃO HONRA	I DIVISÃO	II DIVISÃO	DIVISÃO HONRA	I DIVISÃO	II DIVISÃO	DIVISÃO HONRA	I DIVISÃO	II DIVISÃO	JUN "C1" 13 ANOS	JUN "D1" INFANTIS 11 ANOS	JUN "E1" BENJAMINS 10 ANOS	JUN "F1" BENJAMINS 9 ANOS	JUN "B" SUB/17	JUN "D" SUB/13	
FEBREIRO / 2019																			
2	SAB						3ª Elm.												
3	DOM																		
9	SAB																		
10	DOM	18ª Jarn.			16ª Jarn.														
16	SAB																		
17	DOM	19ª Jarn.			17ª Jarn.														
23	SAB																		
24	DOM	20ª Jarn.			18ª Jarn.														
2	SAB						4ª Elm.												
3	DOM																		
5	3ª F																		
9	SAB																		
10	DOM	21ª Jarn.			19ª Jarn.														
16	SAB																		
17	DOM	22ª Jarn.			20ª Jarn.														
23	SAB																		
24	DOM	23ª Jarn.			21ª Jarn.														
30	SAB																		
31	DOM	24ª Jarn.			22ª Jarn.														
6	SAB																		
7	DOM	25ª Jarn.			23ª Jarn.														
13	SAB																		
14	DOM	26ª Jarn.			24ª Jarn.														
19	3ª F																		
20	SAB																		
21	DOM																		
27	3ª F																		
27	SAB																		
28	DOM	27ª Jarn.			25ª Jarn.														
1	3ª F																		
4	SAB																		
5	DOM	28ª Jarn.			26ª Jarn.														
11	SAB																		
12	DOM	29ª Jarn.			27ª Jarn.														
18	SAB																		
19	DOM	30ª Jarn.			28ª Jarn.														
25	SAB																		
26	DOM	TAÇA DE PORTUGAL - FINAL																	
1	SAB																		
2	DOM																		
8	SAB																		
9	DOM																		
10	3ª F																		
15	SAB																		
16	DOM																		
22	SAB																		
23	DOM																		
29	SAB																		
30	DOM																		

• NAS PROVAS DE INSCRIÇÃO FACULTATIVA, AS DATAS DAS JORNADAS PODEM SER ALTERADAS.

OBSERVAÇÕES







# Calendário 2018/19

DATAS	FUTSAL																				
	SENIORES			JUNIORES "A" (Juveniores)			JUNIORES "B" (Juveniores)			JUNIORES "C" (Iniciados)			JUN "D" - JUN "E"								
	TACA HONRA	IDIVISÃO HONRA	I DIVISÃO	TACA A.F.L.	IDIVISÃO HONRA	I DIVISÃO	II DIVISÃO	TOR APAL 500/750	IDIVISÃO HONRA	I DIVISÃO	II DIVISÃO	IDIVISÃO HONRA	I DIVISÃO	II DIVISÃO	TACA HONRA	IDIVISÃO HONRA	I DIVISÃO	TACA HONRA	JUN "A" 500/750	JUN "B" 500/750	JUN "C" 500/750
FEBREIRO / 2019																					
2	SAB								9ª Jom.	15ª Jom.		9ª Jom.	15ª Jom.			9ª Jom.					
3	DOM																				
9	SAB																				
10	DOM																				
16	SAB																				
17	DOM																				
23	SAB																				
24	DOM																				
2	SAB																				
3	DOM																				
MARÇO / 2019																					
5	SAB																				
9	SAB																				
10	DOM																				
16	SAB																				
17	DOM																				
23	SAB																				
24	DOM																				
30	SAB																				
31	DOM																				
ABRIL / 2019																					
6	SAB																				
7	DOM																				
13	SAB																				
14	DOM																				
20	SAB																				
21	DOM																				
27	SAB																				
28	DOM																				
MAIO / 2019																					
1	SAB																				
4	SAB																				
5	DOM																				
11	SAB																				
12	DOM																				
18	SAB																				
19	DOM																				
25	SAB																				
26	DOM																				
JUNHO / 2019																					
1	SAB																				
2	DOM																				
8	SAB																				
9	DOM																				
15	SAB																				
16	DOM																				
22	SAB																				
23	DOM																				
29	SAB																				
30	DOM																				

- NA TAÇA DE PORTUGAL FEMININA, PODEM PARTICIPAR OS CLUBES CONCORRENTES AOS CAMPEONATOS DISTRITAIS, MEDIANTE INSCRIÇÃO PRÉVIA.  
 - QUANDO COINCIDIREM NA MESMA DATA, JOGOS DA TAÇA DE PORTUGAL FEMININA E CAMPEONATOS DISTRITAIS, OS JOGOS DOS CAMPEONATOS DISTRITAIS SERÃO AUTOMATICAMENTE ALTERADOS PARA A QUARTA-FEIRA SEGUINTE.

OBSERVAÇÕES



# OS NOSSOS CAMPEÕES

## Futebol de Onze


### Torneio AFL – Equipas Campeonato de Portugal

 Casa Pia Atlético Clube

### Campeonato Distrital Pró Nacional

 Futebol Clube de Alverca


### Campeonato Distrital I Divisão Honra

 Grupo Desportivo União Ericeirense

### Campeonato Distrital I Divisão

 Grupo Desportivo Estoril-Praia


### Campeonato Distrital II Divisão

 Fundação Salesianos

### Taça “Associação Futebol de Lisboa”

 Associação Cultural Desp. e Recreativa de Coutada


### Supertaça AFL 16/17

 Sporting Clube Lourinhanense


### Campeonato Distrital Juniores “A” I Div. - Honra

 Vilafranquense, SAD


### Campeonato Distrital Juniores “A” I Divisão

 União Recreativa e Desportiva de Tires

### Campeonato Distrital Juniores “A” II Divisão

 Atlético Clube do Cacém

### Campeonato Distrital Juniores “B” I Divisão - Honra


 Sporting Clube de Portugal, SAD

## Futebol de Onze

### Campeonato Distrital Juniores “B” I Divisão

 Atlético Clube do Cacém


### Campeonato Distrital Juniores “B” II Divisão

 Academia do Turcifal


### Campeonato Distrital Juniores “B1”

 Real Sport Clube

### Campeonato Distrital Juniores “C” I Divisão - Honra

 Sporting Clube de Portugal, SAD


### Campeonato Distrital Juniores “C” I Divisão

 Sport Lisboa e Benfica, SAD

### Campeonato Distrital Juniores “C” II Divisão


 Grupo Sportivo de Loures

### Campeonato Distrital Juniores “C1”

 Sporting Clube de Portugal, SAD

## Futebol de Nove

### Campeonato Distrital Juniores “D”

 Sporting Clube de Portugal, SAD



# ÉPOCA 2017/2018

## Futebol de Sete

### Campeonato Distrital Feminino - Juniores "B" - Sub/17

Aguarda conclusão de inquérito


### Campeonato Distrital Juniores "D2" (Inf.)

 Colégio São João de Brito


### Campeonato Distrital Juniores "D1" (Infantis/11 anos)

 Sporting Clube de Portugal, SAD

### Liga de Juniores "E2" (Benj.)

 Sport Lisboa e Benfica

### Liga de Juniores "E1" (Benj.)

 Sport Lisboa e Benfica

## Futsal


### Taça de Honra "AFL"

 Sporting Clube de Portugal


### Campeonato Distrital I Divisão Honra

 Manjoeira


### Campeonato Distrital I Divisão

 Clube Académico de Desportos


### Taça "Associação Futebol de Lisboa"

 Internacional de Lisboa


### Campeonato Dist. Juniores "A" I Divisão - Honra

 Associação de Moradores Santo António Cavaleiros

### Campeonato Dist. Juniores "A" I Divisão

 Clube Académico de Desportos


### Campeonato Dist. Juniores "A" II Divisão

 Clube Desporto Jardim Amoreira


### Torneio Extraord. Juniores "A" I Divisão - Honra

 Grupo Desportivo Estoril-Praia

### Torneio AFL Sub/20

 Sport Lisboa e Benfica

### Campeonato Dist. Juniores "B" I Divisão - Honra

 Clube Futsal Oeiras


### Campeonato Dist. Juniores "B" I Divisão

 Clube Social e Desportivo Bairro Boavista

### Campeonato Distrital Juniores "B" II Divisão

 Clube Atlético São Brás

### Torneio Extraordinário Juniores "B" I Divisão - Honra

 Associação de Moradores Santo António Cavaleiros

## Futsal

### Campeonato Distrital Juniores "C" I Divisão - Honra

 Sport Lisboa e Benfica


### Campeonato Distrital Juniores "C" I Divisão

 Sporting Clube de Portugal


### Campeonato Distrital Juniores "C" II Divisão

 Grupo Recreativo Olival Basto

### Torneio Extraordinário Juniores "C" I Divisão - Honra

 Sporting Clube de Torres


### Campeonato Distrital Juniores "D" (Inf.)

 Sport Lisboa e Benfica


### Liga de Juniores "E" (Benj.)

 Sporting Clube de Portugal


### Taça de Honra "AFL" Feminino

 Sport Lisboa e Benfica


### Campeonato Distrital Feminino I Divisão - Honra

 Clube de Futebol "Os Belenenses"


### Campeonato Distrital Feminino I Divisão

 Sport Lisboa e Benfica


### Torneio Extraordinário Feminino I Divisão - Honra

 Carnide Clube


### Campeonato Distrital Feminino - Juniores "A" - Sub/19

 Sporting Clube de Portugal


### Torneio Extraordinário Feminino - Juniores "A" - Sub/19

 Leões de Porto Salvo


### Campeonato Distrital Feminino - Juniores "B" - Sub/17

 Sport Lisboa e Benfica

### Torneio Extraordinário Feminino - Juniores "B" - Sub/17

 Sporting Clube de Portugal

### Campeonato Distrital Feminino - Juniores "C" - Sub/15

 Sporting Clube de Portugal

### Torneio Extraordinário Feminino - Juniores "C" - Sub/15


 Sporting Clube de Portugal

Foto © Rogério Sarzedo



# JOGO INFINITO

O futebol de hoje, como nos ensina com a lucidez imensa a que nos habituou Jorge Valdano, esse jogador e treinador, ex-diretor geral do Real de Madrid e colunista e comentador de relevantes meios de comunicação do Mundo, é um dos marcos da globalização que nos aproxima mas que também nos perturba. O futebol, e os seus diferentes elementos de afirmação e de exaltação – ídolos e marcas, estádios e patrocinadores - criou novos “clientes” e novos “consumidores” mas não sobrevive sem os adeptos, os atletas, os clubes de “base” ou, se quisermos, os clubes de “bairro”. E estes conjugam a ilusão com a confiança, a proximidade com a determinação, a tranquilidade com a esperança.

São estes clubes que constroem o tecido associativo. Que lhes dão ânimo e alma. Onde se percebe a existência mas igualmente o fracasso, se combina a dificuldade com a fé, o localismo com a sua identidade. O jogo infinito faz-nos viajar no tempo. E esta viagem agita-nos a memória. Já que como escreveu Javier Marias, “o futebol é a recuperação semanal da infância”! O que sei é que no meu tempo de menino a bola era o centro da minha atenção e eu só queria ser o “dono da bola”. Agora o prazer supremo, diria que quase que infinito, de meus queridos netos é ter, por exemplo e por excelência, uma camisola de Cristiano Ronaldo.

E esta mudança, que não é conflito, determina que o tecido associativo, e logo a nossa Associação de Futebol de Lisboa, reforce o localismo mas não ignore o globalismo. De que o Mundial da Rússia é, neste momento, a expressão mais eloquente. E, aqui, por Lisboa e pela nossa Associação, saudamos o reforço do futebol feminino, a afirmação do futebol de praia, o crescimento do futsal. Desta forma, o tecido associativo que somos, abraça a eternidade. Na convicção, como ensinou com a sua moderação São Pedro, que “mil anos não são para Deus mais do que um dia”.

**“É que a alma do futebol de todos, dos pobres e dos ricos, é única. O coração do futebol associativo é singularmente singular.”**

É este, também, um dos princípios desta Associação que fundou a nossa Federação de Futebol. Para aqueles que acreditavam que os “novos tempos” do futebol definham as associações, e as suas responsabilidades, apenas dizemos que se enganaram rotundamente nessa “morte anunciada”. As associações de futebol, e desde logo a nossa Associação de Futebol de Lisboa, souberam agarrar os anseios e as necessidades dos clubes que as fundaram e ano após ano a motivam. Deram, e darão, resposta ao conjunto dos novos desafios que o futebol exige no seu todo – e nas suas novas especificidades e concretas responsabilidades – face às novas fronteiras e às velhas emoções.

E estas, as emoções, ninguém as conquista. Nem as perturba. Nem sequer as abafa. É que a alma do futebol de todos, dos pobres e dos ricos, é única. O coração do futebol associativo é singularmente singular. E, neste futebol que nos marca e diferencia, o adepto não é convertido em “cliente”. Nem sequer em “consumidor”. Sabe que a sua “eternidade” é uma ligação afetiva com os que lhe são próximos, os que lhe transmitiram pela palavra os sons do clube, que lhes ensinaram que o seu clube “nunca perde, de vez em quando é que não ganha”.

E, assim, há vitórias e derrotas, há prazer e dor. Sabendo todos, afinal, que o futebol é um jogo que nunca nos deixa em paz. E é esta paz que faz do futebol, e por essência o futebol associativo, o jogo infinito!

## Fernando Seara

*Presidente do Conselho de Justiça da AFL*



Foto © José Cruz





**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](mailto: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