



# AFL

MAGAZINE

## SOMOS ARBITRAGEM

Árbitros, dirigentes, treinadores e jornalistas em estágio de elite

## CARTÃO BRANCO

AFL distinguida pelo IPDJ

## GD SOBREIRENSE

O importante papel de ação social na comunidade

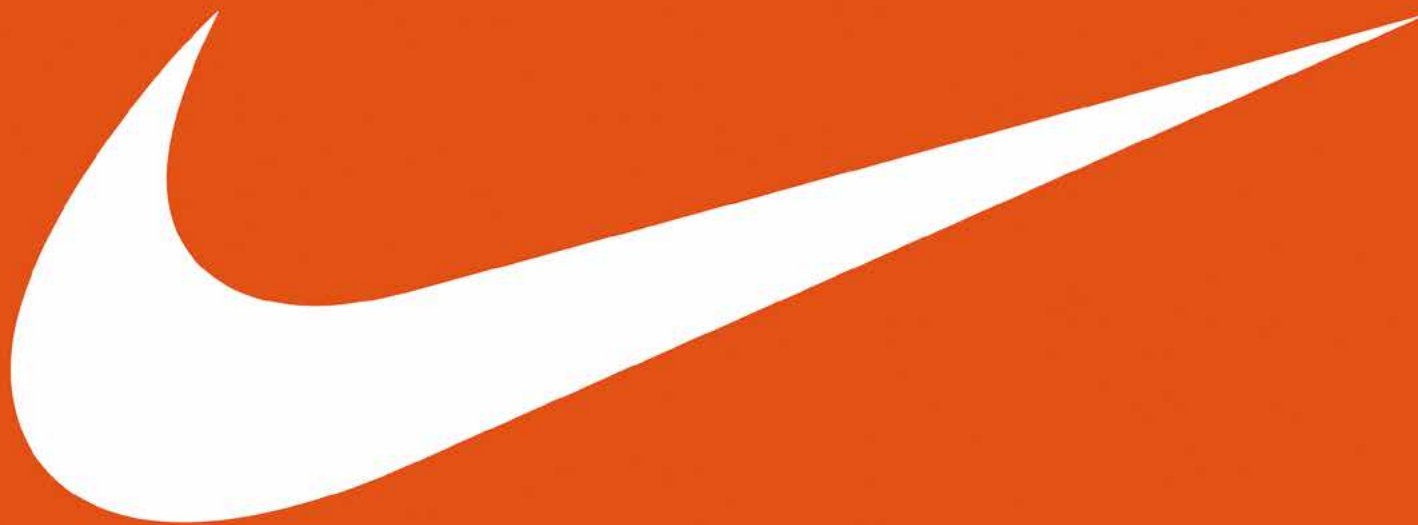
## TÃO LONGE E TÃO PERTO

A. Murteirense, C.D. Vilarense e C.A. Cadaval, os 3 clubes do Cadaval

## ENTREVISTA

# João Sequeira

Dirigente do Ponte de Frielas há 53 anos



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@aff.pt  
Website: www.aff.pt

**NIF**  
500032297

**Tiragem**  
1000 exemplares

**N.º Registo ERC**  
5277

**Depósito Legal**  
443305/18

**Diretor**  
Nuno Cárcomo Lobo

**Diretores Adjuntos**  
Manuel Castelo  
Nuno Pedro

**Chefe de Redação**  
António Nascimento

**Editora**  
Maria João Freire

**Design Gráfico**  
Diana dos Reis Puga

**Impressão**  
Valente Artes Gráficas

**Estatuto editorial**  
<http://aff.pt/estatutoeditorial>

**Fotografias**  
José Cruz, FPF, AFL

# Sumário



6

## SUPERTAÇA AFL FUTEBOL

Pêro Pinheiro soma mais um troféu ao seu palmarés

12

## SUPERTAÇA AFL FUTSAL

União e Progresso da Venda Nova junta Supertaça à Taça AFL

16

## SELEÇÕES AFL

Marco Guerreiro faz o balanço da temporada das seleções

18

## SOMOS ARBITRAGEM

Árbitros jovens no XVIII ENAJ e estágio partilhado com os clubes

24

## JANTAR DE NATAL

AFL reúne dirigentes, funcionários, colaboradores e parceiros

26

## BREVES DA AFL

As notícias na nova rúbrica da AFL Magazine

27

## SERVIÇOS DA AFL

A força motriz da Associação de Futebol de Lisboa

30

## ENTREVISTA

João Sequeira, será o mais antigo presidente em atividade?

34

## TÃO LONGE E TÃO PERTO

Assoc. Murteirense, CD Vilarense e CA Cadaval, os 3 clubes do concelho do Cadaval

43

## GRUPO DESPORTIVO SOBREIRENSE

Cipriana Damião orgulhosa do papel social do clube na comunidade

45

## A ARTE DO GOLO

Diretor do Museu faz uma retrospectiva da vida de Rui Jordão

46

## CARTÃO BRANCO

AFL distinguida pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude

50

## CLUBES CENTENÁRIOS DE LISBOA

Conheça os clubes filiados mais antigos da AFL

52

## SAÚDE

Artigo médico sobre fraturas de stress e registo de lesões

56

## PRAZER, PAIXÃO E PROFISSÃO

Artigo de opinião de António Rodrigues

57

## PROVEDOR

João Castilho e o caso do jogador Bernardo Silva



# 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

## 2020 (ainda) com mais dinâmica

A Associação de Futebol de Lisboa completa no próximo ano o seu 110.º aniversário. Somos a mais antiga das nossas congéneres em Portugal e nascemos com o intuito de unir os clubes que começavam, em vésperas da implantação da República, a praticar futebol ou “foot-ball”, como se escrevia na época.

Mais do que unir, tratava-se também de corresponder à ânsia de uma modalidade, que suscitava crescente entusiasmo em todos os quadrantes da sociedade, em possuir quadros competitivos próprios e que pudessem “transcender” os simples jogos de fim-de-semana. A AFLisboa assumiu então esse papel que permanece como um dos nossos principais desideratos, procurando sempre aperfeiçoar e otimizar toda a atividade desportiva dos nossos associados.

Ao longo destes 110 anos, penso que ninguém poderá refutar o sucesso obtido, mesmo tendo em conta alguns períodos de menor dinamismo, e é certo que todas as instituições conhecem períodos de maior e menor fulgor. Mas penso que é inegável que vamos entrar em 2020 como uma das maiores e mais dinâmicas associações de futebol do país. Basta aqui recordar os resultados desportivos obtidos pelos clubes nossos associados na época desportiva transata e que trouxeram para o distrito quase tudo o que havia para ganhar ao nível das provas nacionais.

Mas agora é para continuar. E vamos arrancar já neste ano de 2020 com a concretização da mudança definitiva de instalações. O assunto foi debatido por todos os clubes, em clima de grande transparência e abertura. Todos puderam dizer de sua justiça, de se pronunciarem sobre as vantagens da mudança, e todos tiveram acesso pleno à informação constante nos dossiers de compra e venda. Nada foi escondido num debate que teve várias ocasiões e onde recolhemos significativas sugestões dos associados. No final, este passo foi votado por unanimidade.

Com a aquisição e mudança para a nova sede, gosto de pensar que estamos a lançar novas bases para um cada vez melhor funcionamento da AFLisboa, e para um cada vez melhor atendimento aos clubes. Que estamos a proporcionar a todos os que trabalham connosco, com uma dedicação inexcedível, melhores condições para desenvolver a sua área de atuação. E, por fim, que esta aquisição acrescenta valor à nossa atividade, ao nosso património e, até, à nossa dinâmica, tendo em conta o desenvolvimento e as tendências presentes e futuras da modalidade de que tanto amamos no distrito de Lisboa.

Sou daqueles que nunca esquece tudo o que honra o nosso passado, nomeadamente as comendas atribuídas pelo Estado português à AFLisboa, como a Ordem Militar de Cristo e a Ordem de Benemerência. Mas é muito mais reconfortante olhar para trás quando sentimos que o futuro está em aberto e que nos pode fornecer as ferramentas indispensáveis para a continuação do sucesso, desportivo e institucional.

A mudança de instalações era uma dessas ferramentas. Tínhamos um objetivo no início deste mandato e soubemos concretizá-lo, num cenário que não se antevia nada fácil. Agora, novos objetivos para o futebol distrital em Lisboa estão já em cima da mesa. Conto uma vez mais com as críticas e com as sugestões de TODOS. Que ninguém se alheie ou deixe de se pronunciar sobre os caminhos de desenvolvimento deste grande projeto que é a Associação de Futebol de Lisboa.



**Nuno Lobo**  
Presidente da AFL



## Estádio 1º de Maio - Lisboa

11-09-19 / 20 Horas

Árbitro: Luís Filipe

Árbitros Assistentes: Daniel Farinha e Ruben Hilário

4º Árbitro: Filipe Sousa



E a Supertaça vai para...  
Pêro Pinheiro

**Supertaça AFL**

# Supertaça AFL

**O Clube Atlético Pêro Pinheiro somou mais um troféu ao seu vasto palmarés, conquistando a Supertaça AFL diante do Sintra Football. Após uma igualdade a um golo no fim do tempo regulamentar, foi necessário recorrer à marcação de grandes penalidades para encontrar o vencedor do troféu. Na hora da decisão, os homens da capital do mármore não facilitaram, saindo vitoriosos por cinco bolas a quatro.**



Depois de ter conquistado a última edição do Campeonato Pró-Nacional, a formação do Sintra Football teve pela frente o vencedor da Taça Associação de Futebol de Lisboa e um dos principais adversários na luta pela promoção ao Campeonato de Portugal, o Clube Atlético Pêro Pinheiro.

E com as bancadas, mais uma vez, a mostrarem o colorido das entusiásticas falanges de apoio das duas equipas, os minutos iniciais do encontro pareciam querer evidenciar uma certa supremacia da equipa do Sintra Football, materializada logo aos quatro minutos com o golo apontado por André Soares.

Contudo e apesar de militar no escalão inferior, os comandados de João Pedro não acusaram a desvantagem, equilibrando a partida e procurando no menor curto espaço repor a igualdade, várias eram as jogadas de perigo à guarda da baliza de Francisco Pardana. E foi sem surpresa que o empate surgiu quando decorriam 17 minutos da primeira parte, com Diogo Miguel a concretizar pleno de oportunidade.



Supertaça-AFL 11 setembro 2019



(4) 1 : 1 (5)







## Sintra Football

Treinador: Rui Santos

- 28 Francisco Pardana
- 2 Luís Marcelino (Cap.)
- 4 Nuno Sá
- 5 Maurício Antunes
- 6 David Joshua (81")
- 7 Tiago Lopes (45")
- 8 Braima Jau
- 10 André Soares (Sub Cap.) (45")
- 16 Francisco Gomes
- 17 Elvis Fernandes (81")
- 22 Hugo Santos
  
- 24 João Moreira
- 3 Fábio Oliveira
- 9 Cesaltino Santos (81")
- 13 Diogo Lamas (81")
- 20 Filipe Gaspar
- 27 Braudilio Rodrigues (45")
- 30 Helder Martins (45")



### Disciplina

C. Amarelo:  
Hugo Santos (70")  
Helder Martins (90")



Golos: André Soares (4")

## CA Pêro Pinheiro

Treinador: João Pedro

- 12 Marcelo Deodato
- 3 Bruno Sales
- 5 André Frias
- 9 Diogo Miguel (81")
- 13 Eduíno Junior
- 14 João Silva
- 16 Fábio Jesus (Cap.)
- 19 Tomás Martins
- 20 Miguel Pinto (Sub Cap.)
- 21 Vitor Ladeiras (60")
- 22 Vitor Martins (60")
  
- 1 Pedro Cancela
- 4 Micael Simão
- 7 Renato Martins (60")
- 10 Efraim Mavengo (60")
- 11 Gonçalo Passarinho
- 17 Henrique Henriques (81")
- 18 Marcello Silva



### Disciplina

C. Amarelo:  
Bruno Sales (22")  
Fábio Jesus (67")



Golos: Diogo Miguel (17")



A toada de equilíbrio foi-se mantendo durante quase toda a partida, pese embora as várias alterações que ambos os técnicos produziram nas suas equipas, sempre com o intuito de levar a sua equipa à vitória.

Algumas oportunidades foram surgindo, contudo, ou pela inoperância dos atacantes ou pelas intervenções dos guarda-redes, o resultado acabaria por não sofrer mais nenhuma alteração durante o período regulamentar.

Foi necessário então recorrer à marcação de grandes penalidades para se encontrar o sucessor do Futebol Clube de Alverca, até aqui então o detentor do troféu, tendo a equipa de Pêro Pinheiro apontado as cinco grande penalidades, ao contrário do Sintra Football que, desperdiçou um castigo máximo.

No final, a celebração efusiva por parte dos jogadores e adeptos do Pêro Pinheiro foi a nota dominante, num clima de saudável desportivismo e muito *fair-play*.





FPF  
**ACADEMIA**  
DE ARBITRAGEM



**FUTSAL**

# CURSO DE CANDIDATOS A ÁRBITRO/A

**INSCREVE-TE PARA O PRÓXIMO CURSO  
EM VÁRIOS LOCAIS DO DISTRITO DE LISBOA**

## **CONDIÇÕES DE ADMISSÃO**

Idade entre 14 e 38 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 - 2.º 1100-232 Lisboa  
Tel: 218 824 830  
E-mail: [arbitragem@afl.pt](mailto:arbitragem@afl.pt)  
Site: [www.afl.pt](http://www.afl.pt)

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



## Pavilhão Desportivo dos Lombos - Carcavelos

14-09-19 / 20 Horas

Árbitro: Ricardo Fernandes

2º Árbitro: Bruno Mendes

3º Árbitro: Gonçalo Brás

Cronometrista: Flávio Ramos





## União e Progresso da Venda Nova junta Supertaça à Taça AFL

# Supertaça Futsal

Depois de ter conquistado a Taça AFL, a União e Progresso da Venda Nova voltou a derrotar a formação do Grupo Desportivo e Cultural Fonseca e Calçada, desta feita na disputa da Supertaça Distrital. Um desfecho só encontrado na marcação de grandes penalidades, na qual a equipa do Concelho da Amadora se mostrou menos perdulária.



# Supertaça Futsal

A disputa da Supertaça de Futsal voltou a marcar encontro entre rivais da modalidade, não tivessem sido as formações do Grupo Desportivo e Cultural Fonseca e Calçada e o União e Progresso da Venda Nova os dominadores das provas da modalidade na época 2018/2019. Não só porque terminaram a competição maior da Associação de Futebol de Lisboa nas duas primeiras posições, garantindo a promoção ao segundo escalão do futsal nacional, como também ambos os conjuntos disputaram a final da Taça AFL.

E se em termos de campeonato a supremacia coube ao GDC Fonseca e Calçada, já no que respeita à Taça e Supertaça, a vitória sorriu ao UP Venda Nova, numa partida só decidida na marcação de grandes penalidades.

No tempo regulamentar, o jogo terminaria com um empate a três golos, curiosamente um resultado construído na primeira parte, já que no segundo tempo as balizas das duas formações mantiveram-se invioláveis. para gáudio de toda a sua equipa e massa associativa.

Na marcação dos castigos máximos, o União e Progresso de Venda Nova acabou por ser mais forte, vencendo o seu adversário por cinco a quatro.



Supertaça-AFL 14 setembro 2019



(4) 3 : 3 (5)





## GDC Fonseca e Calçada

Treinador: Alberto Martins

- 1 Bruno Viana
- 10 Frederico Almeida
- 15 Francisco Gomes (Cap.)
- 17 Rui Martins
- 28 André Amarante (Sub Cap.)
  
- 12 João Alves
- 3 Cláudio Ferreira
- 5 Ricardo Lucas
- 7 João Amarante
- 9 Michal Holecek
- 77 André Costa
- 79 Bruno Gonçalves



### Disciplina

Cartão Amarelo:  
André Costa  
Frederico Almeida  
André Amarante  
Cláudio Ferreira  
João Amarante



Cartão Vermelho:  
Cláudio Ferreira



Golos: Cláudio Ferreira, Rui Martins,  
Francisco Gomes

## UP Venda Nova

Treinador: Pedro Nobre

- 22 Miguel Carvalho
- 4 Décio Mendes
- 5 João Matias (Cap.)
- 8 José Sousa (Sub Cap.)
- 17 Paulo Semedo
  
- 12 Nuno Santos
- 6 Wilson Fernandes
- 9 João Luz
- 10 António Baptista
- 13 Luiz Freitas
- 14 Hélder Silva
- 16 Francisco Rodrigues



### Disciplina

C. Amarelo:  
Hélder Silva  
António Baptista  
Décio Mendes  
Paulo Semedo



Golos: Hélder Silva, José Sousa,  
Paulo Semedo

# Em jeito de balanço

por Marco Guerreiro  
Coordenador Técnico da AFL

A atividade das diversas seleções da Associação de Futebol de Lisboa acompanhada a par e passo. Confira aqui os resultados dos nossos jovens e fique a conhecer as análises efetuadas pelos responsáveis técnicos de cada uma.

**Balanço final: em 12 jogos disputados, 11 vitórias e uma derrota.**

Fotos © DR

Na presente época desportiva, a AFL vai participar em sete Torneios Inter Associações, encarando todos com a mesma ambição e com dois objetivos comuns muito claros, vencer todos os jogos disputados com exibições de qualidade e dominar as convocatórias das Seleções Nacionais, potenciando o talento que temos no Distrito de Lisboa e valorizando assim o trabalho de qualidade realizado pelos nossos Clubes.

Apostamos assim na continuidade e reforço das nossas equipas técnicas, onde predomina um forte e coeso espírito de equipa.

**Vice-Presidente Responsável pelo Gabinete Técnico e Seleções Distritais:** José Manuel Rodrigues

**Diretora Futebol Feminino:** Carla Couto

**Diretor Técnico:** Marco Guerreiro

**Selecionador Seniores/Sub14 Futebol Masculino:** Marco Guerreiro

**Adjuntos:** Alvaro Tomás, Pedro Calheiros, Tiago Freixo, Filipe Silva

**Selecionador Sub17 Futebol 9 Feminino:** Alvaro Tomás

**Adjuntos:** Filipe Silva, Tiago Freixo, João Santos

**Selecionador Sub14 Futebol 7 Feminino:** Pedro Fernandes

**Adjuntos:** Pedro Calheiros e João Santos

**Selecionador Seleções Futsal:** Luís Estrela

**Adjuntos:** Carlos Alves, Paulo Monica, José Rosário

**Staff Clínico:** Carlos Correia, Jorge Monteiro, Telmo Oliveira, Marta Correia

**Técnico Equipamentos:** Armindo Rodrigues

## Seleção Sub14 de Futebol 7 Feminino 29 de Novembro a 1 de Dezembro de 2019 (Fase Zonal em Setúbal)

Segundo afirmou o selecionador Pedro Fernandes, “o comportamento das atletas nos dias de estágio foi exemplar e com bom ambiente fomentado desde o início dos treinos. A prestação da equipa no torneio foi condigna com os pergaminhos da Associação de Futebol de Lisboa, tendo a equipa apresentado um bom futebol, superiorizando-se às equipas adversárias, embora revelando algumas dificuldades na concretização das oportunidades criadas. O balanço foi positivo com o principal objetivo alcançado, um lugar na Fase Final do Torneio.”

### Resultados:

**AF Lisboa 4-0 AF Beja | AF Lisboa 1-0 AF Leiria**



## Seleção Sub17 de Futebol 9 Feminino 2 a 5 de Janeiro de 2020 (Fase Zonal em Portalegre)

Comentário do selecionador Álvaro Tomás: “Partimos para Portalegre com a certeza do valor individual da equipa, contudo com algumas reservas em relação ao coletivo, fruto das dificuldades sentidas na preparação da equipa, pelo facto de nem sempre ter sido possível ter o grupo junto, o que se refletiu em alguma ansiedade no primeiro jogo, mas rapidamente corrigido no segundo jogo, fruto de uma melhoria significativa dos índices de concentração. A qualidade de jogo subiu substancialmente e a qualidade individual sobressaiu. Começamos com um grupo de jogadoras com talento e terminámos a Fase Zonal com um grupo forte e coeso, que justificou o apuramento para a Fase Final.”

### Resultados:

**AF Lisboa 2-0 AF Portalegre | AF Lisboa 1-0 AF Setúbal**





### **Seleção Sénior de Futebol 11 - Fase Final disputada em Castelo Branco 24 a 26 de Janeiro de 2020**

Partimos para Castelo Branco com uma grande motivação e confiança de que iríamos conseguir o principal objetivo que era vencer a prova. Contudo, o primeiro jogo desde cedo nos deu sinais de que infelizmente a história não ia ser escrita por nós, pois de facto não dependeu deste grupo de trabalho fantástico nem daquilo que fez dentro de campo. A equipa realizou duas exibições de grande nível e domínio perante adversários valorosos, apresentando um futebol de grande qualidade, com muitas oportunidades de golo criadas, mas com alguma infelicidade na finalização, ficando refém de decisões no primeiro jogo que nos mataram o sonho.

Apesar de tudo, da revolta e da frustração de todos, foi com honra, dignidade e elevado sentido de responsabilidade que este grupo de homens se apresentou no segundo jogo, diante uma equipa que ainda sonhava com a final e, desde cedo, conseguimos impor um ritmo forte transmitindo a vontade de vencer. O golo sofrido já nos últimos minutos demonstrou isso mesmo, a vontade que equipa tinha em procurar o terceiro golo, expondo-se defensivamente. Foi com uma profunda tristeza e revolta que caímos, mas caímos de pé orgulhosos do percurso e do compromisso desta grande equipa.

**Resultados (Fase Final):  
AF Lisboa 1-2 AF Évora | AF Lisboa 2-1 AF Castelo Branco**



### **Seleção Sub17 de Futsal Masculino 27 a 30 de Dezembro de 2019 (Fase Única em Leiria)**

Análise do selecionador Luis Estrela: “Podemos afirmar que o grupo de trabalho, devido à sua excelente qualidade desportiva e mental, assimilou as ideias da equipa técnica com muita facilidade e os treinos tiveram uma qualidade muito elevada, muito acima do que é normal nestes escalões. Esta geração de jogadores é especial, com uma capacidade técnica/física muito elevada, toma boas decisões, tem um elevado grau de maturação, um excelente espírito de grupo e um elevado nível de conhecimento de jogo. Conseguimos atingir os objetivos propostos, quer pelas quatro vitórias no Torneio, uma das quais frente à AF Porto, quer pelo domínio da convocatória à Seleção Nacional com a presença de 6 jogadores.”

**Resultados:  
AF Lisboa 2-1 AF Porto | AF Lisboa 3-1 AF Viseu |  
AF Lisboa 17-1 AF Castelo Branco |  
AF Lisboa 5-1 AF Guarda**



### **Seleção Senior de Futebol 11 (Fase Zonal em Santarém) 20 a 22 de Dezembro de 2019**

Comentário do Selecionador Marco Guerreiro: “Tendo como objetivo claro a presença na Fase Final, construímos um grupo muito comprometido com as ideias de jogo e os objetivos propostos. Um grupo de homens que deu tudo por Lisboa e que foi inequivocamente a melhor seleção em campo. Apesar das condições climatéricas, no primeiro jogo, a resposta da equipa foi fantástica, e traduziu-se numa vitória clara diante de uma seleção muito bem trabalhada e de qualidade. No segundo jogo, a equipa conseguiu impor o seu jogo e acabou por dominar o adversário. De referir o grande espírito de equipa extensível a todos os elementos do staff, fundamental para a prestação da equipa, com o objetivo alcançado com distinção, sem sofrer qualquer golo.”

**Resultados (Fase Zonal): AF Lisboa 3-0 AF Santarém |  
AF Lisboa 2-0 AF Setúbal**



Da esquerda para a direita: Samuel Sousa, Rodrigo Balan, Francisco Figueiredo, Diogo Aguiar, Afonso Santana (membro da Organização da  
Henrique Borges, André Lopes, Tomás Marques, Daniel Cardoso, Miguel Matos, Diogo Domingos, João Conde, Guilherme Soares (deitado)

# SOMOS ARBITRAGEM





**Os 12 Árbitros Jovens  
da AF Lisboa no  
XVIII ENAJ  
Encontro Nacional  
de Árbitro Jovem**

# SOMOS ARBITRAGEM

## O XVIII ENAJ - Encontro Nacional de Árbitro Jovem, organizado pela APAF, decorreu nos dias 4, 5 e 6 de outubro, em Beja.

A Associação de Futebol de Lisboa esteve representada pelos árbitros jovens André Lopes, Daniel Cardoso, Diogo Aguiar, Diogo Domingos, Francisco Figueiredo, Guilherme Soares, Henrique Borges, João Conde, Miguel Matos, Rodrigo Balan, Samuel Sousa e Tomás Marques. A acompanhá-los estiveram os dirigentes do Conselho de Arbitragem da AFL Nelson Matos e Maria João Freire.

A nossa participação foi, mais uma vez, coroada de sucesso, tendo o árbitro Francisco Figueiredo sido premiado com a presença na próxima edição da final da Taça da Liga.

De realçar a presença do árbitro internacional de Futsal Miguel Castilho, como orador de uma das mesas redondas mediadas pelo comentador desportivo e ex-árbitro Jorge Faustino.



Jorge Faustino, Luís Godinho, Miguel Castilho



# SOMOS ARBITRAGEM

## O Curso de Árbitros de Futebol e Futsal da Categoria C3, C3F e CFF da Associação de Futebol de Lisboa decorreu nos dias 6, 7 e 8 de setembro na Academia Militar de Lisboa.

Durante o curso os árbitros assistiram e participaram em diversas atividades teóricas e práticas, com o claro objetivo de os dotar de ferramentas que potenciarão o desenvolvimento das suas aptidões, do espírito de equipa, liderança e gestão emocional.

O árbitro internacional Tiago Martins e o árbitro assistente internacional Pedro Mota estiveram presentes como monitores convidados nas aulas práticas de Treino Técnico, Movimentação, Trabalho de Equipa e Tomada de Decisão, juntamente com o árbitro C2 Elite, Miguel Nogueira e os elementos do Gabinete Técnico de Futebol, Hélio Santos, Antonino Silva e Manuel António Correia e o ex-árbitro internacional João Capela.

Simularam as novas provas físicas sob a gestão dos responsáveis pela preparação física, Jorge Soares e Hugo Vicente. O árbitro C2 Elite de Futebol, José Rodrigues, juntamente com Pedro Fragoso, árbitro FPF Futsal, explicaram e tiraram as dúvidas, à realização do relatório de jogo via E-Árbitro, para cada uma das modalidades.

O grupo de Futsal foi comandado pelos elementos do Gabinete Técnico de Futsal, Miguel Castilho, árbitro internacional, Pedro Fragoso, árbitro FPF da categoria C2, Florentino Mendonça, técnico FPF, Saraiva Santos e Paulo Vicente, observadores dos quadros FPF e Ana Ribeiro, ex-árbitra dos quadros nacionais e observadora distrital.

Foram abordadas diversas temáticas de preparação do jogo, tomada de decisão, análise de vídeos, uniformidade de critérios, com a realização de provas físicas e escritas.

Silvino Gonçalves,  
árbitro de Futsal e Futebol



Tiago Martins

## O árbitro internacional Tiago Martins e o árbitro assistente internacional Pedro Mota estiveram presentes como monitores convidados nas aulas práticas de Treino Técnico.

O Conselho de Arbitragem da AFL convidou os 48 clubes das 1.ª e 2.ª divisões distritais de futebol, bem como a comunicação social local, para assistir à sessão de “Alterações às Leis de Jogo de Futebol”, promovendo a partilha de conhecimentos entre os principais interessados na maior e mais saudável convivência nos palcos do futebol do distrito de Lisboa. Estiveram presentes alguns treinadores, dirigentes e jornalistas que aproveitaram para esclarecer dúvidas, partilhar histórias e interagir com os árbitros e formadores.

Houve uma sessão de “Scouting – Preparação do Jogo”, dirigida por Rafael Gomes, formador AFL, evidenciando a necessidade do árbitro, cada vez mais, ter de preparar os jogos e perceber a dinâmica do tipo de jogo das equipas.



Durante o estágio, a Sport TV fez uma reportagem, contando com alguns testemunhos de jovens árbitros e árbitras, formadores, treinadores e dirigentes de clubes.

O encerramento desta ação de formação, esteve a cargo do Presidente do Conselho de Arbitragem da AFL, Luís Estrela, dos Vice-Presidentes do CA, Filipe Guimarães (Futebol) e Joaquim Carvalho (Futsal), do Vice-Presidente do Conselho de Arbitragem da Federação Portuguesa de Futebol, Lucílio Baptista e, de Carlos Teixeira, Presidente da Mesa da Assembleia Geral da AFL.

### **Maria João Freire**

Conselho de Arbitragem









# Jantar de Natal

## juntou família da AFL

Natal não é Natal sem o habitual jantar-convívio da família da Associação de Futebol de Lisboa. Dirigentes, funcionários e demais colaboradores e parceiros cumpriram mais uma vez a tradição, no passado dia 17 de dezembro, para celebrar esta quadra festiva. Deixamos aqui as imagens de uma noite onde imperou a boa disposição e o natural espírito natalício.

Fotos © José Cruz

# BREVES DA AFL



## **Relatório e Contas 18/19 aprovados por unanimidade**

Em Assembleia Geral realizada no passado dia 31 de Outubro, no auditório da AFL, os clubes presentes aprovaram por unanimidade o Relatório e Contas referente à época futebolística 18/19, numa demonstração inequívoca de confiança no trabalho que tem vindo a ser desenvolvido. Coube ao Vice-Presidente responsável pela Área Financeira, Manuel Castelo, fazer a apresentação dos documentos em causa, realçando algumas das principais medidas que foram concretizadas, consubstanciadas na consolidação e no rigor, sustentáculos para o resultado positivo que foi alcançado.

## **Clubes recebem ações sobre integridade**

Ao longo dos últimos três meses têm vindo a decorrer, junto dos clubes filiados na Associação de Futebol de Lisboa, ações de formação sobre a Integridade. Estas ações visam promover os valores da Integridade, nomeadamente a verdade, a lealdade e a correção. Simultaneamente, têm como objetivo sensibilizar os jovens jogadores para o fenómeno do match-fixing, particularmente no alertar para os riscos inerentes ao fenómeno e abordar comportamentos e boas práticas no sentido de evitarem consequências para a sua carreira desportiva e vida pessoal. Aos jovens jogadores é apresentada a Plataforma – integridade.fpf.pt – a qual não é mais do que um canal de denúncia criado para o envio de informações que coloquem em causa a integridade e a credibilidade das competições.

## **AFL atribui apoio financeiro aos clubes filiados**

Na sequência do já verificado em épocas transatas, a Direção da Associação de Futebol de Lisboa voltou a deliberar positivamente relativamente à atribuição e distribuição de apoios financeiros à atividade desportiva promovida pelos mesmos para a presente temporada. Assim, foi aprovado o subsídio de apoio à formação, por cada equipa dos vários escalões participante em provas de âmbito distrital como em provas nacionais, bem como o subsídio de apoio para o pagamento do policiamento desportivo em provas distritais, o qual se cifra em 200 euros para as competições de seniores masculinos, 80 euros para Juniores A masculinos e 50 euros para os jogos dos escalões de Juniores “B” e “C” masculinos.

# Serviços da AFL





**A realidade da dimensão que nos é apresentada quanto ao número de jogos realizados a cada fim-de-semana, quer no futebol como no futsal e sazonalmente no futebol de praia, só é possível graças ao trabalho dos vários colaboradores, divididos por dois edifícios, os quais, no anonimato, são a força motriz da Associação de Futebol de Lisboa. Mais do que jogadores, árbitro e uma bola, são também eles, condição essencial para que a mesma possa rolar.** Fotos © José Cruz



Organização, esmero e muita devoção ao nosso futebol são os ingredientes para um funcionamento modular que vai de encontro aos interesses dos nossos clubes filiados. Nada é mais verdade do que afirmar-se que são as pessoas a chave para o sucesso das organizações. Tal como a gestão dos recursos existentes, quer humanos como materiais, são fator preponderante para um bom funcionamento da estrutura, seja em que contexto for.

A Associação de Futebol de Lisboa não foge há regra. É a complementaridade dos vários fatores que, época após época vem tornando os seus serviços cada vez mais operacionais, proporcionando a todos os seus clubes filiados um atendimento mais eficaz e que vai de encontro às suas melhores expeta-

tivas, assente num constante aumento de valências em termos informáticos – a Plataforma Score é o melhor exemplo – o que facilita em muito aquilo que são as tarefas dos dirigentes dos clubes, em particular no início de cada época, período crítico das inscrições de atletas e outros agentes desportivos.

Não dissociado das ferramentas materiais que os clubes já dispõem, estão os funcionários da Associação de Futebol de Lisboa, que se dividem pelo edifício-sede localizado na Rua Nova da Trindade e o Conselho de Arbitragem, localizado na Rua dos Fanqueiros, e que são a face invisível de todo o trabalho que é desenvolvido em prol do futebol e as suas mais variadas vertentes no âmbito da sua jurisdição geográfica e não só.

Só com uma equipa de colaboradores que vestem diariamente a camisola da Associação de Futebol de Lisboa e cujo compromisso é permanente, muitas vezes fora do horário normal de trabalho, é possível alcançar índices de produtividade que superam o esperado. E neste particular, os testemunhos dos clubes filiados são a melhor prova do que afirmamos.

Longe já vão os tempos em que os dirigentes madrugavam junto da porta da Associação de Futebol de Lisboa para efetuar as inscrições dos seus clubes, situação que em nada abonava a todos os envolvidos e que felizmente já está erradicada. Sinais dos tempos ou da evolução verificada com a simplificação de processos. Todos estão agradecidos.

# Serviços da AFL

**Organização, esmero e muita devoção ao nosso futebol são os ingredientes para um funcionamento modular que vai de encontro aos interesses dos nossos clubes filiados.**



O trabalho que diariamente é desenvolvido pelos serviços e seus vários departamentos, sob a coordenação do Diretor Executivo José Ribeiro, pedra basilar na sua organização e funcionamento, e cujo efeito se reflete a cada jogo realizado sob a égide da Associação de Futebol de Lisboa – e são cerca de 700 a cada fim-de-semana – só tem paralelo nos êxitos desportivos e não só dos nossos clubes filiados.

Ou melhor, também os serviços e por consequência os seus funcionários são parte integrante da projeção e importância que a Associação de Futebol de Lisboa assume na conjuntura do futebol nacional. A vanguarda a que se capultou não tem precedentes.

E se tudo isto tem sido possível dentro de um quadro de alguns constrangimentos, derivado da dispersão dos seus departamentos, colmatados com a abnegação e espírito de missão dos funcionários, algo de muito melhor o futuro irá reservar. Para orgulho de todos nós, mas acima de tudo por uma Associação de Futebol de Lisboa, cada vez mais, com os olhos postos no futuro,



# João Sequeira

## O fundador de clubes

**João Sequeira é dirigente do Ponte de Frielas há 53 anos. Um pequeno clube entalado entre a A8 e a malha urbana de Ponte de Frielas e Santo António dos Cavaleiros, com muitas solicitações de jovens para a prática do futebol mas com dificuldades de crescimento físico.**

**Estes e outros assuntos foram tema nesta entrevista com o seu Presidente, que um assessor do primeiro-ministro, António Costa, assegura ser o mais antigo em atividade em todo o país.**

# Entrevista



# Entrevista

O nosso entrevistado deste semestre, **João Sequeira**, nasceu a 26 de Junho de 1949 na localidade de Seramena, concelho de Sobral de Monte Agraço. Com dez anos, e juntamente com os pais, mudou-se para Caneças e aos 16 anos acabou por ir viver para Ponte de Frielas. Mas apenas com dez anos já tinha fundado um clube na sua terra natal e com 14, em Caneças, fundou a Juventude Católica local. Caso para dizer que “de pequenino se torce o pepino”.

**Em Lisboa é conhecido por ser um dos mais antigos presidentes no ativo. Diz-se até que será, provavelmente, um dos mais antigos do país inteiro. Quer explicar como é que tudo começou?**

Sabe, a questão toda é que comecei muito novo. Com 17 anos ajudei a fundar um dos dois clubes de Ponte de Frielas: o Romeira Social Clube de Recreio e Cultura, fundado em 1 de janeiro de 1967. E fui eleito Presidente. Um dia, já em 1989, o vice-Presidente do Grupo Desportivo de Ponte de Frielas contactou-me no sentido de propor a fusão dos dois clubes. O argumento foi que havia o risco de os dois acabarem porque a terra não era assim tão grande para ambos. Tratava-se pois de juntar a capacidade financeira do Romeira, que tinha uns 2 ou 3 mil contos no banco, com o campo do Ponte de Frielas e a sua equipa de séniores. No Romeira tínhamos o futebol infantil, ténis de mesa, basquetebol, damas e xadrez federados. Era um clube mais eclético e virado para a juventude. Mas lá fizemos a fusão, resolvemos os problemas financeiros e foi assinada em 1992 a escritura do atual União Desportiva de Ponte de Frielas. E mais uma vez fui eleito Presidente. Por isso ando nisto quase desde que me lembro de existir (risos). Um dia o próprio primeiro-ministro, Dr. António Costa, veio cumprimentar-me e dizer-me que um assessor lhe tinha garantido que eu era de facto o mais antigo presidente no ativo (risos).

**Nunca jogou futebol?**

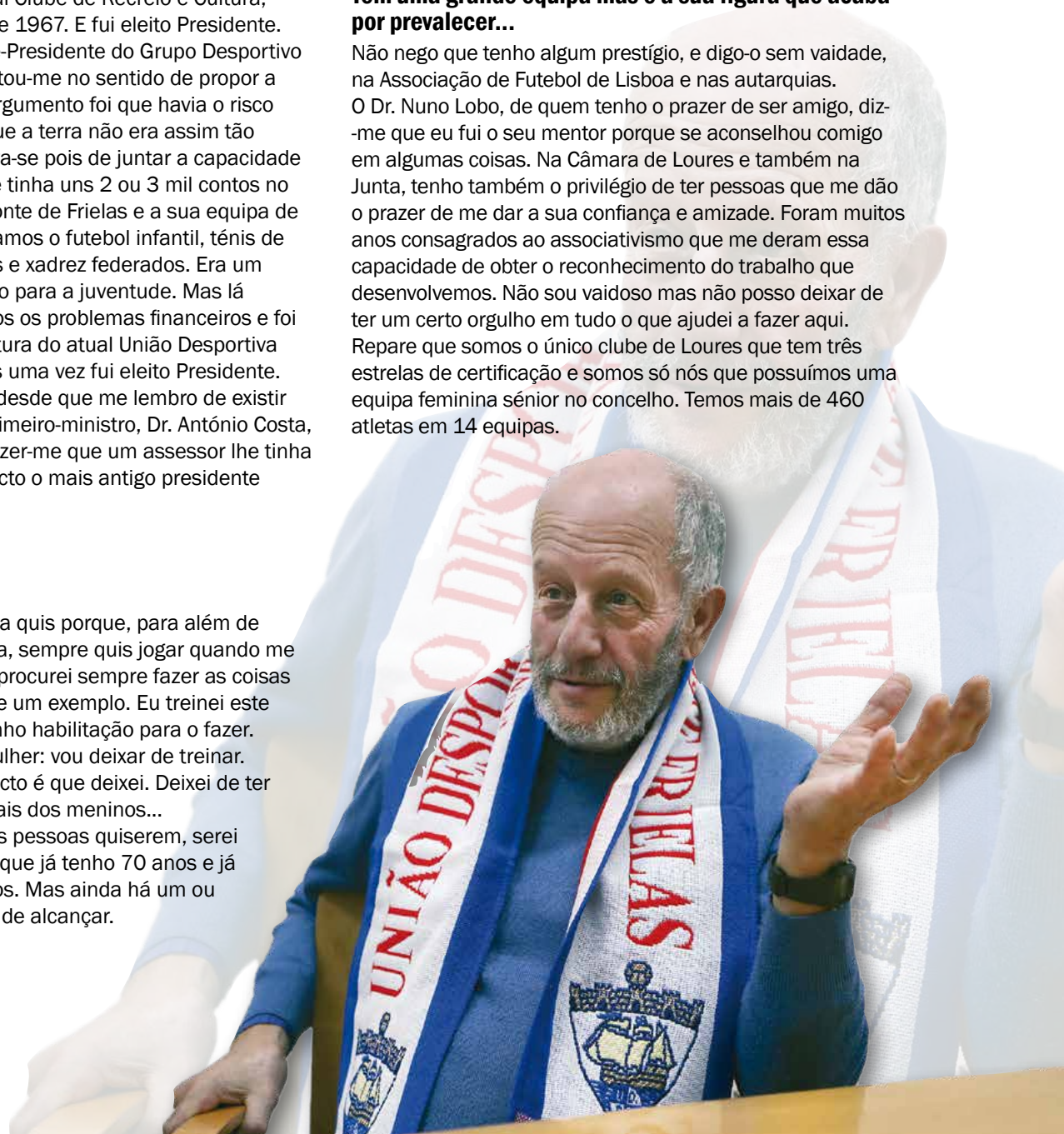
Como federado, não. Nunca quis porque, para além de não ter uma grande técnica, sempre quis jogar quando me apetecesse. Aliás, na vida procurei sempre fazer as coisas que me apeteciam. Dou-lhe um exemplo. Eu treinei este clube durante 30 anos, tenho habilitação para o fazer. E um dia disse à minha mulher: vou deixar de treinar. Ela não acreditou mas o facto é que deixei. Deixei de ter paciência para aturar os pais dos meninos... Enquanto me apetecer e as pessoas quiserem, serei presidente do clube. Claro que já tenho 70 anos e já não serão muitos mais anos. Mas ainda há um ou dois objetivos que gostava de alcançar.

**Quer falar um pouco acerca disso?**

Nós vamos na 28.<sup>a</sup> edição do torneio internacional de futebol infantil. Este ano vai ter Benfica, Sporting, Belenenses, FCPorto, Braga, Vitória de Setúbal, Deportivo da Corunha e a nossa equipa. Vêm também árbitros já com alguma dimensão. E eu queria sair só depois de organizar a 30.<sup>a</sup> edição. Nessa altura já terei 73 anos e vou mesmo dizer acabou. Já o disse à minha mulher e à minha direção, que é espetacular, com uma grande amplitude de funções. Esta casa onde estamos foi feita fisicamente por eles. Temos um carro maca, que quase nenhum clube desta dimensão tem, feito por um dos meus vice-Presidentes... Mas todos eles são excelentes nas suas áreas, do mobiliário à informática, passando pela publicidade.

**Tem uma grande equipa mas é a sua figura que acaba por prevalecer...**

Não nego que tenho algum prestígio, e digo-o sem vaidade, na Associação de Futebol de Lisboa e nas autarquias. O Dr. Nuno Lobo, de quem tenho o prazer de ser amigo, diz-me que eu fui o seu mentor porque se aconselhou comigo em algumas coisas. Na Câmara de Loures e também na Junta, tenho também o privilégio de ter pessoas que me dão o prazer de me dar a sua confiança e amizade. Foram muitos anos consagrados ao associativismo que me deram essa capacidade de obter o reconhecimento do trabalho que desenvolvemos. Não sou vaidoso mas não posso deixar de ter um certo orgulho em tudo o que ajudei a fazer aqui. Repare que somos o único clube de Loures que tem três estrelas de certificação e somos só nós que possuímos uma equipa feminina sénior no concelho. Temos mais de 460 atletas em 14 equipas.





Tenho uma série de treinadores com mestrado ou curso superior, bem como seis ou sete fisioterapeutas licenciados. Como vê, tudo coisas boas que conseguimos aqui alcançar e que me levam a concluir que o União Desportiva de Ponte de Frielas tem neste momento uma capacidade superior à terra onde está inserido.

## Como é que conseguiram obter esses resultados?

Penso que conseguimos porque colocámos no espírito das pessoas uma ideia de assertividade, compromissos cumpridos e honestidade. Vou-lhe contar uma história que pode ajudar a ilustrar. Uma senhora teve a infelicidade de ter a casa destruída mas veio cá com o filho porque, apesar das provações que estava a atravessar, queria que o filho praticasse desporto. É claro que arranjámos uma bolsa para o menino e para os dois irmãos. O ano passado o Benfica fez-lhe uma proposta para ir treinar ao Seixal e ele recusou porque queria era jogar no Ponte de Frielas. Isto, costume dizer, é uma consequência da nossa dignidade. O que não quer dizer que sejamos brandos, principalmente com os pais que, neste momento, são em alguns casos do piorio que existe no futebol. São aqueles que pensam que os filhos são ou têm de ser como o Ronaldo. Aqueles que gritam que quando o filho dá uma pancada é porque foi sem querer e quando é ao contrário é porque o outro é um criminoso. E podia contar-lhe centenas de histórias assim...

## Como é recebida essa postura?

Sinceramente, estou-me nas tintas (risos). Fui educado para seguir as minhas convicções. Alguns podem achar-me arrogante, mas há coisas com as quais não pactuamos. Eu nunca digo “eu fiz”, digo sempre “nós fizemos”. E é esse reconhecimento e respeito pelo trabalho de toda a Direção a que está à frente dos destinos do clube que procuramos. Qualquer consideração acerca da minha personalidade ou caráter, ignoro. E não me importo nada que haja quem não goste, até porque nunca perdi um amigo por ser como sou, só conhecidos.

**“Penso que conseguimos porque colocámos no espírito das pessoas uma ideia de assertividade, compromissos cumpridos e honestidade.”**

## E relativamente ao vosso espaço, não é já exíguo para toda a dinâmica que o clube apresenta?

Claro que sim mas como calcula não é nada fácil, neste momento, arranjar terrenos disponíveis para ampliar ou mudar de instalações. Temos um pequeno terreno contíguo que vamos transformar em zona de aquecimento e treino dos atletas e não mais do que isso. Assim, ao nível das infraestruturas, o nosso objectivo é construirmos balneários novos porque os atuais têm já 70 anos e encontram-se naturalmente muito deteriorados. Um projeto para 150 mil euros. Eu tenho noção da dimensão do Ponte de Frielas. Falamos de uma terra pequena, com uma componente industrial forte mas de gente que não é da terra. Como tal, a sua ligação aos clubes locais é reduzida. Logo, o objetivo é manter a disciplina no clube e ir aumentando o número de atletas, e não só no futebol. Contamos com a ajuda preciosa e a colaboração da Câmara de Loures e da Junta de Freguesia. E sempre com a Associação de Futebol de Lisboa, em particular com o José Ribeiro que tem sido incedível connosco, bem como o restante pessoal.



VERMELHA

VERMELHA



VERMELHA

CADAVAL e  
PERO MONIZ



VERMELHA

VILAR

PAINHO e  
FIGUEIROS

UBER

TÃO LONGE

# TÃO PERTO




**Um distrito como o de Lisboa, pela sua extensão territorial, revela realidades completamente díspares quando procuramos conhecer o tecido associativo local. Desta vez visitámos o concelho do Cadaval, extremo norte do distrito juntamente com a Lourinhã, em que três clubes teimam em oferecer às suas populações a possibilidade de uma prática desportiva que orgulhe as suas gentes e que honre a tradição.**

Fotos © José Cruz

Mas mais do que clubes desportivos, estas instituições abraçaram também as causas sociais, tornando-se pólos geradores de inclusão e de reforço intergeracional, promovendo o apoio aos mais idosos e às crianças das suas freguesias. Um papel notável e a que faltará uma ponta de reconhecimento por parte das instituições do poder central.

Caso para dizer que a grande distância territorial que separa estes clubes dos principais centros de decisão do distrito é compensada pela extraordinária proximidade que têm com os seus conterrâneos e que mereceria um louvor acrescido pelo papel que desempenham. Convido-vos, pois, a acompanhar a AFL Magazine nesta breve viagem pelo clubes do Cadaval.

LAMAS e CERCAL



**Guido Ferreira**, 42 anos, é treinador do Murteirense.

Foi pela sua mão, sempre coadjuvado por **Joaquim Santos**, responsável pelo bar, que entrámos e visitámos as instalações da Associação Murteirense de Cultura e Desporto e Solidariedade Social. Um nome longo mas que reflete bem toda a atividade associativa desenvolvida em benefício da comunidade desta aldeia do concelho do Cadaval, freguesia de Lamas, e com cerca de 800 habitantes.

É que para além do futebol, a Associação notabiliza-se por possuir lar para a terceira idade, centro de dia e jardim de infância, num inequívoco papel de solidariedade social que o nome deixa transparecer.

Fundado a 17 de Maio de 1976, o clube passou pelas mais variadas vicissitudes desde então. Nos dias de hoje restou o futebol sénior como expoente máximo da sua atividade desportiva que, aliás, já foi coroada há cerca de 30 anos com a vitória na Taça da AFLisboa, numa disputada final com a Associação Torre, jogada na Póvoa de Santa Iria. A câmara do Cadaval ajuda a a modalidade fornecendo o transporte para as deslocações e ainda com um subsídio anual que ajuda a pagar as despesas inerentes ao funcionamento da equipa.

À semelhança de outros clubes (muitos) do nosso distrito, a maior parte das instalações e infraestruturas do Murteirense só existe graças ao trabalho e desvelo do habitantes locais que se prontificam a ajudar com o seu trabalho sempre que o clube necessita. E quando o trabalho só por si não era suficiente, quando se colocou a questão de um relvado novo há cerca de dez anos, houve um conjunto de locais que se prontificaram a contribuir do seu bolso para que este se transformasse numa realidade. Ainda hoje o nome desses beneméritos está devidamente perpetuado num interessante mosaico, em que cada azulejo ostenta o nome desses verdadeiros patronos do Murteirense.

ASSOCIAÇÃO MURTEIRENSE



# Associação Murteirense


de Cultura e Desporto e Solidariedade Social

Guido Ferreira  
Joaquim Santos

A photograph of an elderly man with glasses and a mustache, wearing a dark green and red striped polo shirt. He is holding a red and white striped scarf that says "VILARENSE" and "FUNDADO EM 1945". The background is a blurred stadium setting.

Sérgio Faria


# Clube Desportivo Vilarense



O Presidente do Vilarense, **Sérgio Faria**, é um homem orgulhoso do seu clube, fundado em 1945. “Foi uma malta daqui que se juntou para começar a jogar futebol”, afirma, realçando que no Vilar, em 1945/1946 havia duas equipas de futebol na freguesia. Hoje os números são outros mas, ainda assim, o Vilarense tem ainda 250 sócios, quase um quarto da população do Vilar. Nos jogos, raros são aqueles que não levam ao pavilhão cerca de 150 assistentes, como aconteceu ainda recentemente num jogo de traquinas. Nada mau, dizemos nós, embora Sérgio Faria gostasse que houvesse ainda mais.

Noutros tempos, para além do futsal, o Vilarense tinha também pesca desportiva, ténis de mesa e ginástica, com mais de uma centena de praticantes. O futebol acabou também e restou o futsal, fruto da progressiva tendência de envelhecimento da população mas também dos enormes custos em deslocações que clubes como o Vilarense têm de suportar. “Há cada vez menos gente no Vilar e no próprio concelho do Cadaval. A nossa população inteira quase que cabia em 3 ou 4 prédio de Lisboa, salve algum exagero”, afirma Sérgio Faria, sempre bem disposto.

Ao nível das receitas, para além do pagamento das quotas de associado, há a destacar as rendas pagas ao clube por alguns inquilinos, com grande destaque para a própria Segurança Social de Vilar e que ajudam em muito a equilibrar o orçamento. O pavilhão foi construído de 1982 a 1986, tendo o futsal (na altura ainda apelidado como futebol de salão) ganhado então natural protagonismo. Sérgio Faria destaca ainda a tendência atual dos clubes de maior dimensão em recrutar os jogadores mais talentosos do Vilarense, dando como exemplo quase toda a totalidade da equipa de juniores da época transata. O que obriga o clube a misturar dois escalões etários para poder formar uma equipa.



Fundado em Outubro de 1953, o Clube Atlético do Cadaval teve de interromper uma parte da sua atividade para poder preparar e entregar, em conjunto com a autarquia, um projeto de candidatura para poder construir o seu parque desportivo, como nos contou o seu presidente, **António Correia**, em funções há cerca de 30 anos. Atualmente, o CA Cadaval em todos os escalões de futebol, com a exceção de juniores e séniores, tem inscritos um total de 110 praticantes. Isto num universo total de 250 associados.

Esta forte vocação para privilegiar as equipas mais jovens redundou já na conquista de um campeonato distrital de iniciados na época de 2011/2012. Mais difícil parece ser a sucessão ao nível dos dirigentes. “Vamos ter de começar a pensar em alternativas para daqui a três anos e para que todo este trabalho que aqui está não caia e que continue a servir a população”, diz António Correia. Como na organização do Baile das Vindimas, um evento secular no Cadaval, concelho de fortes tradições vitivinícolas.

O apoio da Câmara local surge assim como um fator indispensável para toda a atividade do clube, destacando-se um protocolo de cedência de instalações com a autarquia e um subsídio mensal que vai direitinho para fazer face às contas de água e eletricidade. O atletismo e a columbofilia deixaram, entretanto, de fazer parte das modalidades oferecidas pelo CA Cadaval, apesar de ter as suas instalações na sede do concelho. Infelizmente, a população parece cada vez mais afastada da prática desportiva. As deslocações no atual contexto, e que são inerentes à atividade atual do CA Cadaval no quadro competitivo em que está inserido, só são possíveis graças ao apoio da autarquia.





António Correia

# Clube Atlético do Cadaval

**“Estou orgulhosa do papel social do clube”**



## Cipriana Damião,

**Presidente do Grupo Desportivo Sobreirense, tem 72 anos e é, porventura, a decana das dirigentes associativas portuguesas. Natural da freguesia do Ramalhal, Cipriana Damião foi para a aldeia do Sobreiro Curvo há 49 anos. E esteve sempre ligada ao clube local, muito por “culpa” do marido, João Vitorino Damião, um dos grandes jogadores do Sobreirense. O clube foi fundado no primeiro dia de novembro de 1944. E foi assim que tudo começou, jogando-se futebol ainda antes do campo poder ser registado na AFL, o que só veio a acontecer em 1965.**

Falamos nesta entrevista de uma vida inteira dedicada à causa associativa que conhece na perfeição, agora acrescentada por uma ação social a todos os títulos notável e que diz bem da capacidade dos clubes em reinventar o seu papel na sociedade portuguesa.

Foi apenas em 2009 que Cipriana Damião passou a exercer funções como vogal da Direção, tendo em 2016 sido eleita para a presidência do Sobreirense. Como afirma com alguma modéstia, “porque não havia mais ninguém”. E nesta entrevista percebe-se o imenso amor ao seu clube, o prazer revelado pela sua dimensão assistencial e o desprendimento pelo exercício de cargos. Mas parada, afirma, não ficará.

### **Como é que uma mulher da sua geração chegou ao mundo futebol?**

Eu comecei a gostar de futebol em 1966, durante a participação da nossa seleção no Mundial de Inglaterra e em que ficámos em terceiro lugar. Até aí não ligava nada. Depois, arranjei um marido que era jogador, um genro e um neto que também são jogadores. Mas já lhes disse que nenhum chega aos calcanhares do meu marido (risos). Infelizmente não há muitas mulheres a vir ao futebol, já houve mais. Também antigamente não havia muito para fazer aqui. Em 1972 só havia uma televisão, no café. Então as pessoas vinham ver os juniores de manhã e os seniores à tarde, era a única distração.

### **Como se está a dar com esta responsabilidade de presidir ao Sobreirense?**

É uma atividade com muitos altos e baixos. Umhas vezes parece que tudo corre mal, outras lá vamos seguindo em frente. Como em todo o lado, acho eu.

### **Quais são então os principais problemas?**

Já se sabe que são as questões financeiras. Muito derivado do temporal horrível de 23 de Dezembro de 2009, que arrancou o telhado totalmente e danificou todo o piso do pavilhão. Mas ainda há uns meses, a 1 de Fevereiro, voltou a voar metade da cobertura. E uma série de material ficou danificado, desde balizas a colchões, etc. Foi a segunda vez que passei pelo mesmo. E é claro que estes prejuízos acabam por ter uma grande importância num clube pequeno como o nosso.

### **A aldeia do Sobreiro é paredes meias com A-dos-Cunhados. Há uma grande rivalidade?**

Já foi maior. Agora as pessoas entendem-se melhor (risos). Antigamente, sim. Havia muita rivalidade e alguns episódios em que as pessoas era “corridas” de um lado para o outro...

### **Como é que começou o Sobreirense?**

Com muito sacrifício de toda a gente. Inicialmente tínhamos um campo que não este, no meio de uma fazenda. Era praticamente só duas balizas e as marcações. E estivemos quase para ser desalojados mas felizmente lá se conseguiu dinheiro para pagar a renda. Este ano estamos um bocadinho mal classificados... (risos). Mas veja que hoje temos petizes, benjamins, infantis, iniciados, juvenis, juniores e seniores. E ainda há algumas equipas de veteranos que jogam todos os sábados. Todas estas equipas a jogar futebol. Já tivemos futsal e hóquei em patins, há uns anos atrás. Jogávamos então num rinquê, ainda antes de termos construído este pavilhão.

# GD Sobreirense

## Há então muita gente a viver aqui?

Sabe, do núcleo da minha geração já não há muita gente. Mas houve muitos estrangeiros a vir viver para cá e a comprar casas aqui por estarmos relativamente perto de Lisboa, apesar de sermos uma área completamente rural. São pessoas muito cordatas, felizmente, e que se adaptaram muito bem à nossa realidade. Na sua maioria são brasileiros, nepaleses e de Leste da Europa.

## Essas pessoas trouxeram também alguma capacidade financeira ao clube?

O que nos tem ajudado verdadeiramente são as refeições escolares que providenciamos aos alunos, fruto de um protocolo firmado com a Câmara Municipal de Torres Vedras. Nós servimos as refeições, os pais pagam metade e a autarquia paga o restante. Por regra. Há outras situações em que é a Câmara de Torres Vedras a pagar tudo. Como disse o Presidente da Câmara, ainda no nosso último aniversário, ele podia ter recorrido a uma multinacional mas pensou que a comida feita aqui por nós seria muito mais vantajosa para a alimentação dos jovens. Servimos almoços escolares e ainda temos que sobre para quem precisa de uma refeição e não a pode pagar. Já tem acontecido.

## E está feliz pelo facto do clube prestar esse serviço?

Muito feliz por esta vertente de apoio social, sim (voz embarçada). Aliás, a festa dos 75 anos do clube vai ficar marcada para sempre na minha vida. Foi muito bonita. Mas 2020 será o meu último ano. Não quero continuar. Sinto-me ativa, não consigo estar parada. Mas penso que chegou a altura de me retirar destas vidas.

## E projetos para o futuro?

Temos um terreno que nos foi doado pela Câmara Municipal de Torres Vedras e gostaríamos muito de fazer mais uma cozinha, uma sala de refeições grande e balneários. E uma bancada nova, já agora, que o assunto já anda embrulhado há muito tempo.

**“O que nos tem ajudado verdadeiramente são as refeições escolares que providenciamos aos alunos, fruto de um protocolo firmado com a Câmara Municipal de Torres Vedras.”**





# CA ARTE DO GOLO

**João Rocha**  
Diretor Museu AFL

**Horário Museu AFL**  
dias úteis - 9h00/12h30 13h30/17h30

Rui Manuel Trindade Jordão nasceu em Benguela, a 9 de Agosto de 1952. Começou a jogar futebol no Sporting Clube de Benguela e paralelamente praticava atletismo, tendo-lhe sido atribuída a alcunha de “Gazela de Benguela”. Ponta-de-lança com um faro instintivo para o golo, marcou indelevelmente uma era no futebol português nas décadas de 70 e 80.

Rui Jordão conclui o seu trajeto de formação na época 1970/ 1971 nos juniores do Sport Lisboa e Benfica. E é ao serviço das “águias” que se estreia na 1.ª Divisão Nacional, num encontro entre o SL Benfica 2 vs 1 Beira-Mar SC, a 3 de Outubro de 1971, em jogo disputado no estádio da Luz.

Conquista quatro Campeonatos Nacionais e uma Taça de Portugal pelo SL Benfica, tendo atingido o ponto mais alto na temporada 1975/1976 ao apontar 30 golos no campeonato nacional, sagrando-se o melhor marcador da prova. Transfere-se então para o “país vizinho”, para representar o Real Zaragoza, deixando um rasto de qualidade ao marcar 14 golos na 1.ª Divisão Espanhola.

Regressou a Lisboa em 1977 para representar o Sporting Clube de Portugal, onde tem um legado eterno no clube leonino, com registos impressionantes. No Sporting CP torna-se uma das grandes referências do clube. Apontou 184 golos em 7 épocas, ganhando o estatuto de “ídolo” das bancadas do Estádio José Alvalade. Conquistou no clube verde-e-branco dois Campeonatos Nacionais, duas Taças de Portugal e uma Supertaça Cândido de Oliveira. Em 1979/1980, alcançou pela 2.ª vez a “Bola de Prata” ao marcar 31 golos.

Em 1984, na primeira participação lusa num Campeonato Europeu de Futebol, Rui Jordão é um dos atletas proeminentes dos “Patrícios” e fez vibrar um país inteiro na meia-final desta competição ao bisar frente à França, numa partida inesquecível, e que figurará perpetuamente na história do futebol português.

O 3.º lugar no Campeonato Europeu de 1984 em terras gaulesas fez justiça a uma geração de inegável carisma de jogadores portugueses dotados de qualidades técnicas inatas.

Rui Jordão deixou o Sporting CP em 1986 mas não terminou a carreira futebolística. Fruto da persuasão do seu antigo colega de equipa Manuel Fernandes, juntou-se ao plantel do Vitória Futebol Clube. E foi no emblema sadino que pôs termo à sua carreira, na época de 1988/1989.

Rui Jordão afastou-se do mundo do futebol e decidiu então enveredar pela vida artística, outro dos seus talentos, tendo em 2001 concluído os cursos de Pintura e Desenho, Introdução à História da Arte, História da Arte do Séc. XX, Temas de Estética e Teorias da Arte Contemporânea, na Sociedade Nacional de Belas Artes em Lisboa.

## ESTATÍSTICAS

- Total de jogos na 1ª Divisão Nacional Portuguesa: 360 com 213 golos apontados
- Total de Internacionalizações por Portugal: 53
- Internacionalizações pela Selecção “AA”: 43 - 15 golos apontados
- Internacionalizações pela Selecção sub-21: 2
- Internacionalizações pela Selecção sub-18: 7 - 1 golo apontado

Rui Jordão faleceu em Cascais a 18 de Outubro de 2019, deixando um grande rasto de saudade entre todos os que tiveram a honra de conviver e partilhar momentos com este verdadeiro “Senhor” do futebol, do desporto, das artes e da vida.

OBRIGADO, RUI JORDÃO!



AFL distinguida pelo  
compromisso com o

# Cartão Branco



Numa cerimónia realizada no passado mês de Outubro, no Museu do Desporto em Lisboa, o Instituto Português do Desporto e da Juventude, através do Plano Nacional de Ética Desportiva, distinguiu a Associação de Futebol de Lisboa pelo seu continuado compromisso na introdução e consolidação do projeto Cartão Branco. Também o ex-árbitro internacional de futebol, João Capela, recebeu o Prémio “Personalidade Cartão Branco”.

Fotos © José Cruz

AFL distinguida pelo  
compromisso com o

# Cartão Branco

O Museu do Desporto, em Lisboa, foi palco, em Outubro passado, de um evento promovido pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude que visou agraciar instituições e personalidades que se têm distinguido no projeto do Cartão Branco, recurso pedagógico, pioneiro no nosso país, e que tem como principal objetivo reconhecer e destacar comportamentos eticamente relevantes na prática desportiva, protagonizado por atletas, dirigentes, treinadores, público ou outros agentes desportivos.

A Associação de Futebol de Lisboa viu, assim, o seu contínuo compromisso na introdução e consolidação do projeto cartão Branco ser reconhecido pelo Plano Nacional de Ética Desportiva (PNED), tendo a mesma sido representada na ocasião pelo Vice-Presidente **José Loureiro**.

Para o dirigente da AFL “esta é uma distinção que em muito honra, não só a AFL mas acima de tudo todos os intervenientes do futebol distrital”, relembrando que “foi a AFL uma das primeiras associações de futebol a aderir ao programa de combate à violência promovido pelo PNED, traduzido na amostragem do Cartão Branco nas nossas competições lúdicas de futebol 9, futebol 7 e futsal”.





Registe-se que a utilização do Cartão Branco tem vindo, de forma gradual a melhorar todo o ambiente em redor da prática desportiva, potenciando o Fair-Play e o respeito entre todos, ação que tem ainda permitido uma redução significativa no número de episódios censuráveis desde a sua introdução, o que, para José Loureiro “tem de ser considerado um êxito no combate à violência no futebol praticado pelos mais jovens.

É intenção da AFL, na sequência dos números encorajadores que se têm verificado até agora, introduzir o Cartão Branco, de forma progressiva, nos escalões superiores àqueles em que é já utilizado (Benjamins e Infantis).

Também o ex-árbitro internacional de futebol **João Capela**, um dos principais impulsionadores do Cartão Branco, viu todo o trabalho que tem desenvolvido nesta área enaltecido, tendo sido galardoado com o Prémio “Personalidade Cartão Branco”. Atualmente, são cerca de 50 as entidades que em Portugal já aderiram ao Cartão Branco.



# Clubes centenários

A Associação de Futebol de Lisboa comemora este ano o seu 110.º aniversário. Uma idade respeitável, convenhamos. Por isso fomos saber quem são os clubes do distrito de Lisboa há mais tempo em atividade e encontramos 22 emblemas inscritos na AFL com data de fundação anterior a 31 de dezembro de 1920. São estes os nossos “avós”, os clubes centenários de Lisboa que persistem em cultivar uma mescla de tradição e modernidade e a quem prestamos esta singela homenagem.



**Sociedade União  
1º de Dezembro**  
Fundado a 01-12-1880



**Sociedade Musical e  
Desportiva de Caneças**  
Fundado a 19-03-1880



**Sociedade Musical  
3 D'Agosto 1885**  
Fundado a 03-08-1885



**Sport Clube  
União Campelense**  
Fundado a 01-01-1900



**Clube Internacional  
de Futebol**  
Fundado a 08-12-1902



**Sport Lisboa e Benfica**  
Fundado a 28-02-1904



**Sporting Clube de Portugal**  
Fundado a 01-07-1906



**Sport Grupo Sacavenense**  
Fundado a 19-03-1910



**Sport Futebol Palmense**  
Fundado a 25-02-1910



**Centro Escolar Repub. Tenente Valdez**  
Fundado a 03-02-1911



**Sport União Sintrense**  
Fundado a 07-10-1911



**Liga de Melhoramentos e Recreios de Algés**  
Fundado a 05-08-1912



**Clube Desportivo dos Olivais e Moscavide**  
Fundado a 01-09-1912



**Grupo Sportivo de Loures**  
Fundado a 13-08-1913



**Grupo Dramático e Sportivo de Cascais**  
Fundado a 13-05-1915



**Monte Agraço Futebol Clube**  
Fundado a 15-04-1916



**Clube Futebol Benfica**  
Fundado a 02-11-1916



**Sport Clube União Torreense**  
Fundado a 01-05-1917



**Clube de Futebol „Os Belenenses“**  
Fundado a 23-09-1919



**Clube de Futebol „Os Montelavarenses“**  
Fundado a 05-05-1920



**Casa Pia Atlético Clube**  
Fundado a 31-07-1920



**Sporting Clube de Lourel**  
Fundado a 11-10-1920



**João Figueiredo**  
Médico



**Nuno Piteira**  
Médico

# Fraturas de Stress

**As fraturas de stress (FS) são lesões ósseas de sobrecarga, provocadas por microtraumatismos repetidos. Estas lesões podem aparecer quando o osso não está saudável, ou quando está submetido cargas de treino superiores à sua capacidade de recuperação e adaptação.**

As FS são mais prevalentes em actividades como a marcha militar e o atletismo, onde em alguns clubes estas lesões chegam a representar 20% das consultas de medicina desportiva.

No futebol, a prevalência deste tipo de lesões é mais reduzida. Apesar de um maior número de lesões, quando comparado com outras modalidades (o futebol feminino foi a modalidade com maior número de lesões durante os Jogos Olímpicos de 2004, por exemplo), no futebol as lesões de sobrecarga representam apenas cerca de 12% do total de lesões.

A incidência de FS é estimada em 0,04 lesões por cada 1000 horas de treino, representando 0,5% de todas as lesões. As localizações mais frequentes são o metatarso (78%) e a tibia (12%). A nível nacional os dados são escassos, pois grande parte dos clubes ainda não tem possibilidade de fazer um registo estruturado e sistematizado das lesões ocorridas e das cargas de treino prescritas.

É importante nesta altura salientar o que alguns estudos têm evidenciado: o sub-diagnóstico destas lesões no futebol, principalmente feminino.

Tendo em conta o crescimento acentuado e constante do número de praticantes de futebol feminino, consideramos importante e actual a sensibilização para este tipo de lesões.

Os factores de risco associados a estas lesões podem ser classificados em “intrínsecos” ou “extrínsecos”. Os intrínsecos implicam não só alterações anatómicas/fisiológicas (dismetria dos membros inferiores, joelho em valgo/varo, ou reduzido diâmetro dos músculos da perna), como também factores como o sexo feminino, a idade, consumo de tabaco e erros alimentares (como o baixo consumo de cálcio ou reduzida ingestão calórica).

Os factores extrínsecos relacionam-se com a carga de treino, o ritmo e volume de corrida, a falta de períodos de recuperação e também o tipo de piso em treino/jogo. Os sintomas das FS são pouco específicos, sendo os mais frequentes a dor no local da lesão e o edema. Habitualmente é uma dor de início lento/insidioso, agravada pelo treino, pela palpação e pelas ondas vibratórias (diapasão).





**Os sintomas das FS são pouco específicos, sendo os mais frequentes a dor no local da lesão e o edema. Habitualmente é uma dor de início lento/insidioso, agravada pelo treino, pela palpação e pelas ondas vibratórias (diapasão).**

O diagnóstico é feito com base na suspeita clínica, mas sempre confirmado com recurso a exames de imagem, sendo a ressonância magnética o exame de eleição, pois permite diagnosticar FS numa fase inicial e observar possíveis alterações nos tecidos moles. Dependendo do grau da fratura (de 1 a 4), da localização anatómica, do atleta e da modalidade, o tempo de recuperação estimado é entre 3 a >12 semanas.

Também o tratamento pode ser bastante díspar, indo desde um tratamento conservador, com uma redução da carga de treino, até à necessidade de intervenções cirúrgicas, nas lesões de alto risco. Percebe-se então a necessidade de, na presença de um quadro clínico sugestivo, para conseguir um diagnóstico precoce, um tratamento menos “invasivo”, e um menor período de paragem.



**ti·ex**  
training expert

Software de Treino e Medicina Desportiva

ti-ex.pt

Mais novidades em breve



## Registo de Lesões

É consensual no universo desportivo a importância de uma recolha sistemática de informação. A informação estatística relativa à performance desportiva dos atletas é hoje em dia amplamente recolhida e tratada de modo sistemático. Esta informação é fundamental para melhorar a avaliação dos atletas – potencial, performance e qualidade.

**Apenas registando as lesões e a exposição dos atletas é possível começar a trabalhar os dados e construir as matrizes de lesões de cada clube, equipa, associação ou federação.**

Quanto à informação relativa às lesões desportivas, é igualmente fundamental que se faça um registo sistemático e padronizado, para que se possa avançar rapidamente no caminho da prevenção e da promoção das melhores práticas clínicas.

Para uma qualquer lesão, existem três conceitos importantes a reter: incidência (nº de lesões por cada 1000 horas de actividade – treino/jogo); gravidade (tempo de ausência – dias); carga (do inglês “burden”, que é o produto da incidência x gravidade).

Através desta informação, é possível construir uma verdadeira matriz de risco, e perceber quais as lesões mais relevantes em cada grupo de desportistas, que devem ser o foco prioritário das equipas de saúde – tratamento e, acima de tudo, prevenção. Na imagem seguinte um exemplo de construção de uma matriz de carga de lesão (carga = incidência x gravidade).

Para além dos factores individuais, o tipo de lesões mais prevalentes variam consoante o sexo, a faixa etária/escalão dos atletas, a altura da época (pré-época, competição), etc. Assim, diferentes grupos de atletas poderão ter necessidade de diferentes tipos de cuidados, tal como um grupo de atletas em diferentes alturas da época.

Apenas registando as lesões e a exposição dos atletas é possível começar a trabalhar os dados e construir as matrizes de lesões de cada clube, equipa, associação ou federação. Hoje em dia existem ferramentas tecnológicas que facilitam muito o registo e tratamento de dados, e a monitorização.

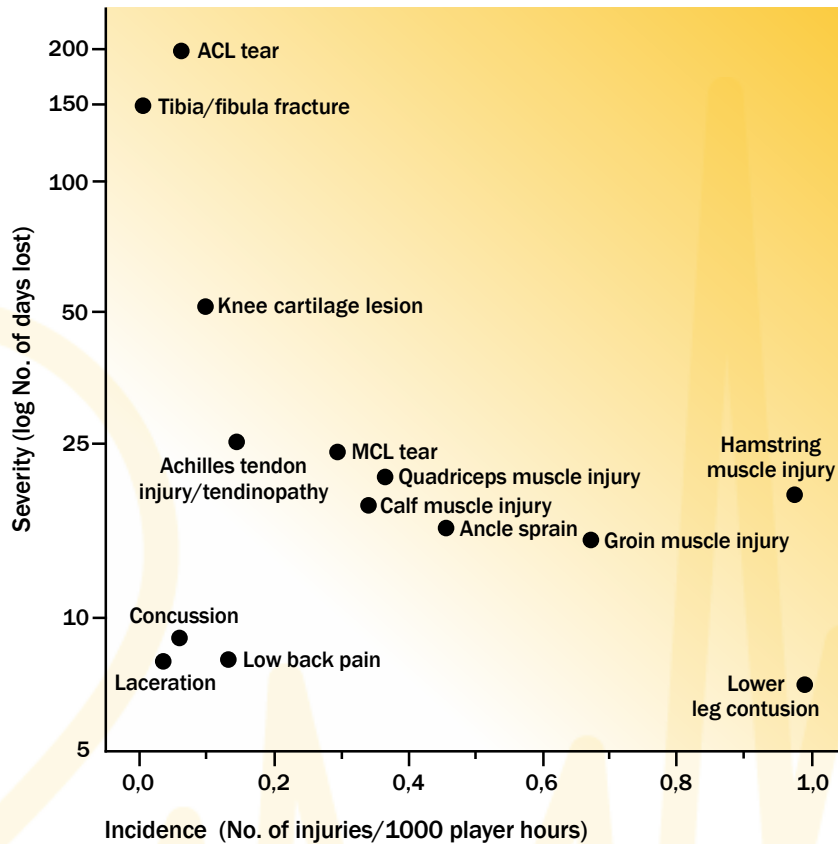
Em 2006 foi publicado um consenso sobre a definição de lesões e de procedimentos de colheita e registo de dados para a investigação de lesões no futebol. Este consenso resultou de um grupo de trabalho instituído pela FIFA. Neste documento foram disponibilizados os formulários-tipo de registo de toda a informação necessária, referente a atletas, à exposição (tempo de treino e jogo) e às lesões.

Esta informação está acessível a todos os interessados, e mostra que não é preciso muita informação para que se consiga começar a construir um registo organizado de treinos e de lesões.

Em termos de recolha de dados, o European Elite Club Injury Study (UEFA), é provavelmente o estudo prospectivo mais relevante à data de hoje. Foi instituído em 2002, e desde então que regista e publica anualmente os dados reportados pelas equipas presentes na fase de grupos da Liga dos Campeões. Na sua base de dados conta já com mais de 14.000 lesões – diagnóstico, tempo de recuperação e de return-to-play, etc. É sem dúvida uma referência de boas práticas que devemos procurar replicar, dentro das possibilidades à nossa realidade.



Adaptado de Bahr R, et al. Br J Sports Med Month 2017



Sem um registo organizado, é muito difícil quantificar/ avaliar correctamente os problemas, propor soluções e planos de acção, e avaliar a melhoria/sucesso.

Cabe a todos nós trabalharmos neste sentido, para podermos conhecer e actuar sobre a nossa própria realidade: prevenir lesões, , otimizar tratamentos e contribuir para o sucesso desportivo dos atletas e clubes.

#### Bibliografia

Bennell KL, Malcolm SA, Thomas SA, Wark JD, Brukner PD. The incidence and distribution of stress fractures in competitive track and field athletes. A twelve-month prospective study. *Am J Sports Med* 1996;24:211-7.

Kaeding CC, Yu JR, Wright R, Amendola A, Spindler KP. Management and return to play of stress fractures. *Clin J Sport Med* 2005;15:442-7.

Milgrom C, Giladi M, Chisin R, Dizian R. The long-term followup of soldiers with stress fractures. *Am J Sports Med* 1985;13:398-400.

Ekstrand J, Torstveit MK. Stress Fractures in elite male football players. *Scand J Med Sci Sports*. 2012 Jun; 22(3):341-6

Fuller CW, Ekstrand J, Junge A, et al. Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Br J Sports Med* 2006;40:193-201

Häggglund M, Waldén M, Bahr R, et al. Methods for epidemiological study of injuries to professional football players: developing the UEFA model. *Br J Sports Med* 2005;39:340-6

Ekstrand J, Häggglund M, Waldén M. Injury incidence and injury patterns in professional football: the UEFA injury study. *Br J Sports Med* 2011;45:553-8.

Bahr R, Clarsen B, Ekstrand J. Why we should focus on the burden of injuries and illnesses, not just their incidence. *Br J Sports Med* 2017; 0:1

# PRAZER, PAIXÃO E PROFISSÃO



O futebol é um fenômeno global, omnipresente e angustiante. Ninguém lhe fica indiferente, goste ou não. Palco de exercícios estéticos fantásticos, momentos de esforço, onde o corpo e o espírito humano emergem acima da relva em momentos de estímulo e ansiedade.

Espaço de busca de gozo pessoal, desporto completo e hoje palco de infundáveis negócios, todas as dimensões se conjugam para o papel indelével que o futebol representa nas nossas vidas.

No princípio é o simples entretenimento. Juntar vizinhos, amigos e conhecidos, da rua, do trabalho, da família, o marco de começar num clube de bairro ou da terra, sem árbitro ou assistência, gozar o esforço e o pretexto. Para desanuviar ou relaxar, ao fim da tarde, princípio da noite ou ao fim de semana. Na rua, praia ou campo. Futebol de cinco a onze ou os que houver. Um à baliza, uns em sistemático fora de jogo, alguns à defesa.

A medida que cresce o jogo, surge a definição de posições, cada um escolhe o seu lugar em função do seu herói. Cristiano ou Pizzi, Messi ou Bruno, Bernardo ou Pepe. Joga-se para descomprimir, por uma aposta, por um mero jantar ou por puro divertimento. A dimensão competitiva é dura, franca e leal, por vezes dolorosa. Objetivo prioritário – divertir, mas sempre com paixão. Paixão que se mantém em todo o que se faz sem obrigação ou sem ser forçado.

Paixão que cresce mesmo quando o nível competitivo evolui para equipas inscritas nas ligas. Já com alguns rendimentos, estas competições já provocam adesões e discussões, zangas e alegrias. Já se convive com equipamentos e roupeiros, treinadores qualificados, dirigentes e logística.

Impõem-se responsabilidades administrativas e financeiras. Um grau acima de preocupação, um grau abaixo de prazer e autenticidade. Uma pirâmide que se escala na medida do campeonato que se joga, do interesse que já não é de simples gozo ou passatempo. Dureza acrescida na dimensão proporcional do nível competitivo. Sempre a trepar até ao escalão de topo em que tudo se redefine e transforma.

Transformação do futebol que se assinala à escala global nas competições oficiais e nas ligas principais. E que se acentua de forma vencedora nos tempos mais recentes.



# Provedor

## Bernardo Silva

Não conheço o jogador Bernardo Silva mas sempre tive a ideia que é uma pessoa de bem. Ouvi a intervenção de Bernardo Silva no lançamento do livro sobre a vida de Fernando Chalana e, obviamente, mostrou desde logo que é uma pessoa bem formada. Como jogador é um excelente profissional e um dos melhores jogadores do mundo na sua posição, características que tem vindo a revelar à exaustão quer na seleção nacional quer no seu atual clube, o Manchester City.

Recentemente, Bernardo Silva teve uma brincadeira, fora dos relvados, na sua vida privada, com um amigo, também ele jogador profissional de futebol e negro. Logo apareceram uns "patetas" da federação inglesa a dizer cobras e lagartos e a acusarem o Bernardo de racismo.

Ora, parece-me óbvio que qualquer cidadão de bem e civilizado condena severamente todo o tipo de racismo. A questão é que Bernardo Silva não é racista porque se o fosse não tinha uma forte relação de amizade com um colega negro que, realce-se em abono da verdade, tudo fez e disse para demonstrar aos senhores da Federação inglesa que a sua relação com Bernardo era saudável e que inclui brincadeiras e piadas quase constantes entre os dois. Um facto que foi comprovado pelo testemunho de vários colegas, mesmo de outros clubes, e pelo próprio técnico do City. Ainda assim, a federação inglesa, inexplicavelmente, manteve-se impávida perante a prova testemunhal e aplicou a Bernardo Silva um jogo de suspensão e uma multa de cerca de sessenta mil euros. Esta atitude da federação inglesa, de punir um profissional exemplar, por ter tido uma brincadeira, na sua vida privada, com um amigo negro, é censurável.

A conduta de Bernardo não é um ato de racismo e essa acusação apenas revela que muitas franjas da nossa sociedade global ostentam tiques de uma verdadeira esquizofrenia. É que condenar e castigar atos ou palavras de índole verdadeiramente racista não está em causa e merece aplauso. Mas insistir em condenar algo que é aceite por duas pessoas de forma livre e espontânea evidencia um autoritarismo desajustado e revela ainda o desejo de interferência na esfera das relações pessoais entre os atletas. Se a conduta do Bernardo fosse racista, obviamente que o amigo não aceitava a brincadeira como aceitou, de forma descontraída, pública e notória.

A federação inglesa, em tempos, também ameaçou de suspensão Guardiola se ele, catalão de nascimento, continuasse a defender publicamente a autodeterminação da Catalunha. Esta atitude revela a hipocrisia dos dirigentes ingleses, nomeadamente, tendo em conta com o que se passa, em matéria de independência na Escócia. A federação inglesa quer controlar tudo e todos, incluindo a vida privada de cidadãos livres e dignos. A federação inglesa deve estar inundada de dirigentes com falsos valores e hipócritas, que não sabem distinguir o bem do mal, e não sabem respeitar a vida privada de cidadãos livres e admirados pela generalidade das pessoas de bem.

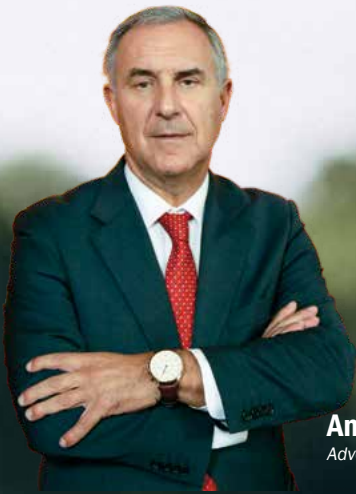
Sim aos princípios e aos valores da liberdade, da igualdade, da fraternidade e do respeito devido a todo o ser humano, independentemente da sua opção política, religiosa, sexual ou da sua origem. Contudo, não podemos confundir estes valores com posições como a que assumiu a federação inglesa, sem qualquer base de sustentação.

Meu caro Bernardo, continua a brincar e a ser feliz, continua a ser como és porque os cidadãos de bem do mundo, e em especial os portugueses, continuam a admirar-te como Homem, como Cidadão e como Profissional de Futebol porque pugnas por valores que toda a gente de bem defende. E parabéns, porque és uma pessoa feliz.

Um abraço.

## João Castilho

Provedor dos Clubes da AFL



**António Rodrigues**  
Advogado

Agora o futebol já é mais espetáculo e entretenimento, Mais profissional ou só profissional. Mais indústria e menos desporto. O futebol na atualidade é espelho do mundo. Negócios complexos e retorcidos, histórias de amor e ódio, acusações de uso de substâncias indevidas. Mas no entanto aumentam os seguidores, crescem os apaixonados, alargam-se as notícias e as transmissões televisivas de jogos e de programas. Os patrocinadores em busca de notoriedade querem estar junto de vencedores, campeões, individual e coletivamente, em clubes ou seleções.

Sucedem-se torneios, prémios e distinções. Não obstante enquadrado por negócios de valor absurdo, seguido por ricos e pobres, onde as paixões estão presentes e o prazer da emoção é venerado. Apesar do profissionalismo se ter alargado, das camadas jovens, ao futebol feminino, do futebol de sala e de praia, às variantes em experiências diferentes. Da vibração do clube à seleção num arremedo de espírito nacional saudável.

Emoção, prazer, paixão, incomodo e muitos valores redefinem o futebol. Ninguém é indiferente a um resultado. Antes, tema de segunda-feira, hoje tema de todas as horas, consagrado em todo o mundo, nesta nova perspetiva global, multinacional e multicultural.

Poderoso instrumento para fixar mensagens de convivência são e plural. Tem sido meio para deixar presente, momentos de solidariedade e de luta contra racismo e xenofobia, atitudes inimagináveis que não cabem aqui. Para gente que se quer com princípios. Futebol é PPP - prazer, paixão e profissão.



# NOVO ANO, SEDE NOVA

O mundo é feito de mudança. Diria que de mudanças. No futebol mudam as regras e mudam as competições. Até se exalta, e bem, o fair play nos benjamins criando a consciência que o relevante é a prática de todos e não o resultado final. Mais do que ganhar o importante é jogar. Golear nessas idades não é formar. Tendo presente que o jogo é, na sua criação, uma realidade lúdica resolvemos inovar. E “anulámos” os resultados nos sub-11.

Ora este futebol associativo que representamos, e expressamos, tem a essência de sempre: sermos a expressão representativa do futebol de base, do futebol onde “nasce” o futebol. Do futebol que cresce em respeito. Do futebol que evolui por etapas. Do futebol que se constrói sem dramas. Mesmo que, por vezes, tenha de abalar consciências. Mas ano após ano vamos crescendo: mais jogadoras e mais jogadores; mais competições e acrescidas exigências; campeões nas diferentes especialidades deste futebol contemporâneo. Do futebol dos relvados ao futebol de praia e com o futsal a encher pavilhões e a encher igualmente a alma lusitana. Tal como nos enche a consecutiva e renovada participação da nossa principal seleção numa fase final de um Campeonato da Europa de futebol. Com a singularidade de o próximo ser um verdadeiro “Pan europeu de futebol” já que vai decorrer em 12 cidades de 12 Estados.

Entre nós, e após um ano de múltiplos sucessos desportivos, deliberámos mudar o local da sede. Encontrámos um espaço central de Lisboa e vamos juntar toda a Família – sim somos uma Família! – da nossa Associação. Um espaço onde estamos todas e todos e onde nos juntamos todos e todas. Um espaço de encontros e de persistente trabalho, um espaço de contínua ação e de permanente mobilização, um espaço para novas ideias e para a confirmação quotidiana da nossa matriz fundacional.

Que sempre temos de respeitar com a plena consciência que ela é o nosso “coração” e a nossa “alma”. Que nos segue edifício a edifício, década a década, mandato a mandato, ano a ano. Um espaço que será, assim, o centro da nossa organização e a imagem da nossa centenária instituição.

Olhando para o Marquês de Pombal e abraçando, ao longe, o Tejo. E partindo, em rede, para todo o Distrito que representamos. Esta nossa nova “casa comum” será uma realidade em 2020. Sendo inequívoco que herdará a nossa história e as diferentes “estórias” que, aliás, e com todo o orgulho, o nosso Museu acolhe e guarda para a devida e honrosa “memória futura”.

E nesta “memória” está uma história de êxitos e de múltiplas realizações, uma luta permanente pelo futebol que empenhadamente representamos e uma dedicação sem limites às centenas de clubes que são a nossa razão de ser e de existir. E no meio das mudanças do Mundo, da Europa e, também, de Portugal continuamos a olhar, com serenidade, para o futuro. Que queremos ajudar a construir. A partir de 2020 com uma sede nova. Com o espírito de sempre e com o ânimo que nos foi legado.

Votos a todas e a todos de um Feliz 2020!

## **Fernando Seara**

*Presidente do Conselho de Justiça da AFL*





FPF  
**ACADEMIA**  
DE ARBITRAGEM

# FUTEBOL / FUTSAL

# CURSO DE CANDIDATOS

# A ÁRBITRO/A

**INSCREVE-TE PARA O PRÓXIMO CURSO**  
**EM VÁRIOS LOCAIS DO DISTRITO DE LISBOA**

## **CONDIÇÕES DE ADMISSÃO**

Idade entre 14 e 38 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 - 2.º 1100-232 Lisboa

Tel: 218 824 830

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

Site: [www.afl.pt](http://www.afl.pt)



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

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 B],  
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 13,  
Talatona - Luanda  
Tel. +244 943 296 514

#### MOÇAMBIQUE

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