



afalgarve

futebol algarvio

N.º 78

agosto / setembro '14

**Portimonense junta-se
ao clube dos centenários**

**Algarve na rota da seleção
rumo ao Europeu de França**

**Guia coloca a nossa região
no mapa do futebol feminino**



Mais de 300 mil utilizações

CENTRO NÁUTICO
ABERTO TODO O ANO

PAVILHÕES

PISCINAS MUNICIPAIS

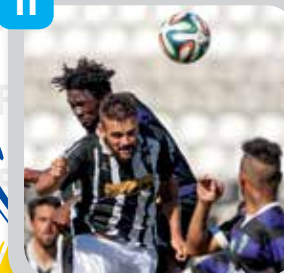
CAMPOS DE FUTEBOL

PISTA DE ATLETISMO

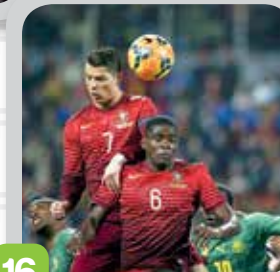
8



11



16



Sumário

5 – ABERTURA

7 – MENSAGEM

8 – GUIA APOSTA NO FUTEBOL FEMININO

11 – PORTIMONENSE FESTEJA CENTENÁRIO

16 – SELEÇÃO A DEFRONTA ARMÉNIA NO ALGARVE

18 – O MAPA DO ALGARVE NAS COMPETIÇÕES NACIONAIS

20 – EM MEMÓRIA DE MANUEL CALDEIRA

23 – GARCIA, SOTA, TIÃO E GALVANITO DEIXARAM-NOS

25 – LEIS DO FUTSAL

26 – BOLA AO CENTRO, POR JOÃO LEAL

28 – FUNDOS DE INVESTIMENTO NO FUTEBOL, POR JOÃO SEROL

30 – TREINO DESPORTIVO – MIOPATIA DO EXERCÍCIO

34 – ÚLTIMO PONTAPÉ

Ficha Técnica

Revista AF Algarve
N.º 78 – agosto/setembro de 2014

Director: Carlos Jorge Alves Caetano

Coordenador editorial: Armando Alves

Textos de: Armando Alves, António Pincho Correia, Prof. Dr. J. Martinez, João Leal e João Serol

Fotos: Armindo Vicente, Carlos Almeida, Carlos Vidigal Jr, Hélio Justino, Luís Forra, Mário Rolla, Mira, Nelson Pires, Nuno Eugénio, José Carlos Campos, Vasco Célio e arquivo da Associação de Futebol do Algarve

Montagem e impressão: Gráfica Comercial, Parque Industrial, Loulé

Propriedade: Associação de Futebol do Algarve, Complexo Desportivo, 8000 FARO

Endereço electrónico: revista@afalgarve.pt

Sítio da AF Algarve: www.afalgarve.pt

Depósito legal: 242121/06

Distribuição gratuita

Proibida a reprodução total ou parcial sem autorização expressa da AF Algarve





inspiramos
as melhores jogadas



loulé
concelho

Associação Cultural de Salir | Casa Benfica de Loulé | Centro Animação Apoio Com. da Freguesia de Alte
Clube Desportivo Checul | Clube Desportivo de Boliqueime
Clube Desportivo Recreativo Quarteirense | Internacional Clube Almancil | Juventude Sport Campinense
Louletano Desportos Clube | Quarteira Sport Clube | Sociedade Cultural Os Falcões
Sociedade Recreativa Almancilense | Sociedade Recreativa Loulé-Gare

Abertura

Os custos da periferia e da sazonalidade

Longe dos grandes centros, o Algarve paga um preço alto por isso, também bem presente no desporto, a começar pelos custos acrescidos (comparativamente a muitas outras regiões) inerentes à participação em competições nacionais.

As equipas algarvias fazem, em cada época desportiva, milhares de quilómetros, com reflexos sentidos em particular nas competições de âmbito não profissional, em dois domínios: a fatura que daí resulta em combustíveis e outros itens (como refeições, por exemplo), criando dificuldades aos clubes (a debaterem-se com uma conhecida escassez de apoios), e o desgaste e o cansaço acumulado, com praticantes amadores a chegarem a casa, muitas das vezes, pela madrugada, poucas antes de iniciarem mais um dia de trabalho ou de estudo.

É necessário gosto, persistência e vontade de evoluir e o Algarve, pese embora os custos elevados da periferia, tem registado um comportamento muito positivo no todo nacional, graças à capacidade revelada nos campos e nos pavilhões pelos nossos praticantes, fruto também da competência dos treinadores e, sublinhe-se, do esforço e da dedicação dos dirigentes dos nossos clubes.

Às consequências nocivas da periferia junta-se, nesta época de verão, uma outra contrariedade: o Algarve fica a abarrotar, com a visita de milhares de turistas, das mais diversas proveniências. Empresas dos ramos da hotelaria e da restauração têm de dar resposta a quem nos procura, o que leva ao recrutamento de muitos jovens, para empregos de curta duração.

Bem... e o que terá esse problema – a sazonalidade – a ver com o desporto, perguntarão os leitores. É frequente, sobretudo em restaurantes, bares, hotéis ou parque aquáticos encontrarmos, nos meses de julho, agosto e setembro, muitos jogadores das nossas equipas, sobretudo jovens a partir dos 16 anos, que aproveitam para ganhar algum dinheiro, sempre útil em tempos de crise, com as famílias “cercadas” por uma carga fiscal asfixiante e problemas sociais como o desemprego ou a precariedade do mesmo.

Assim, no final de junho ou em agosto, quando as equipas algarvias participantes nos campeonatos nacionais de juniores começam a pré-época, é de todo impossível desenvolver um trabalho com a qualidade desejada, devido à frequente ausência de muitos jogadores, como consequência do problema acima identificado.

Por isso – e o registo das últimas épocas prova-o – os desempenhos das equipas algarvias nos campeonatos nacionais de juniores são, geralmente, muito modestos nas primeiras jornadas (disputadas em agosto e setembro) e vão depois em crescendo, à medida que a disponibilidade dos jogadores é maior. O problema estende-se à 1.ª Divisão da AF Algarve. A esmagadora maioria das equipas começa a preparação no início de setembro, altura em que muitos jogadores estão a cumprir contratos de trabalho temporários ou, exercendo a mesma

atividade profissional ao longo do ano, têm um horário mais sobrecarregado, o que impossibilita a presença em muitos treinos.

Vários treinadores são confrontados com esta dificuldade e, se bem que a mesma não tenha a amplitude sentida nas formações juniores dos Nacionais, também muitos conjuntos seniores participantes na 1.ª Divisão da AF Algarve só começam a “carburar” em pleno já com a campanha em curso, sem que se vislumbrem soluções para fazer face a esta especificidade que afeta o futebol algarvio, por estarmos inseridos numa região turística marcada por uma clara sazonalidade.

Armando Alves



Restaurante - Snack-Bar



No Tapas é que é bom... !

Encerramos às Segundas-Feiras

Arménio Santos Neves Gonçalves

Rua Pêro Vaz de Caminha, 24-A - 8900 Monte Gordo - Telef. 281 541 847

Quem Somos

Situado na freguesia de Monte Gordo, no Concelho de Vila Real de Santo António, o restaurante **O Tapas** é o sítio ideal para um bom apreciador de **peixe e marisco**.

O nosso restaurante é um ponto de referência na região e as nossas doses são generosas.

Apresentamos uma boa montra de peixe, de onde se destacam as douradas, os robalos, os besugos, as ferreiras e os sargos.

Dispomos de uma excelente montra de vinhos.

Com lotação para 260 pessoas, o nosso restaurante é o lugar ideal para almoços ou jantares de grupos; temos igualmente serviço de esplanada.

Não hesite mais, faça-nos uma visita!



Mensagem

Presidente da Direcção da Associação de Futebol do Algarve
Carlos Jorge Alves Caelano



Sonhos e ambições que se renovam

1 – No arranque de uma nova época desportiva, renovam-se os sonhos e as ambições e uns largos milhares de agentes desportivos – dirigentes, técnicos, jogadores, árbitros e vários outros – vão dar o seu melhor para alcançar os objetivos traçados. A dedicação e o empenho de toda esta alargada Família do futebol e do futsal do Algarve tem sido um “combustível” precioso, ainda mais em tempos de crise, com os apoios a escassearem, levando a um maior apelo à carolice e à vontade de servir de servir a comunidade e o desporto.

2 – O Algarve vai, nesta campanha, estar representado em mais duas provas de âmbito nacional, o Campeonato Feminino de Promoção (uma espécie de 2.ª Divisão da modalidade), através do Guia, e também o recém-criado Campeonato Nacional de Juniores de futsal, que contará com a participação do Sonâmbulos Luzense, uma coletividade com notável trabalho desenvolvido na modalidade, ao longo dos últimos anos. Espera-se e deseja-se que estas estreias sejam marcadas pelo sucesso, saudando-se o regresso do futebol feminino à nossa região, após cerca de duas décadas de ausência.

3 – O Algarve deixou de figurar no mapa da 1.ª Liga, após cinco presenças consecutivas do Olhanense, e também não conta com representantes no Campeonato Nacional de futsal feminino e na 1.ª Divisão de juniores, em futebol. Em todos estes casos as esperanças são grandes (porque fundadas na qualidade de vários projetos desenvolvidos pelos nossos clubes), no sentido de uma alteração do quadro já na próxima temporada.

4 – A nossa região vai receber um dos jogos de Portugal (contra a Arménia) na fase de apuramento para o Campeonato da Europa de 2016, no que será seguramente um momento de comunhão entre a seleção e os milhares de entusiastas do futebol residentes no Algarve. Numa fase de renovação, depois de um desempenho aquém das expectativas no Mundial do Brasil, todo o apoio que possamos prestar à Equipa das Quinas será importante e os algarvios saberão, seguramente, estar à altura.

5 – Nota, ainda, para a realização no Estádio Algarve de todos os jogos de Gibraltar (um dos mais recentes membros da FIFA) na fase de apuramento do Europeu de 2016. A Associação de Futebol do Algarve tem vindo a estreitar relações com a Federação gibraltina, prestando todo o apoio logístico possível, e constituirá um motivo de satisfação termos entre nós a Alemanha, detentora do título mundial, entre outras equipas nacionais.

6 – O Portimonense Sporting Clube comemorou o seu primeiro centenário, juntando-se a um grupo restrito, do qual já faziam parte Sporting Clube Farense, Sporting Clube Olhanense e Clube de Futebol Esperança de Lagos. Dez décadas marcadas por relevantes serviços prestados ao futebol algarvio e nacional e com uma coroa de glória em 1984/85: o conjunto alvi-negro foi o primeiro da nossa região a garantir o apuramento para uma competição europeia (Taça UEFA).

7 – Uma nota final para um acontecimento funesto, que nos encheu de tristeza e deixou o futebol algarvio mais pobre: o desaparecimento de Manuel Caldeira. Foi uma das referências do Lusitano de Vila Real de Santo António, nos tempos áureos desta coletividade, na segunda metade da década de 40 (três participações na 1.ª Divisão), e fez carreira no Sporting, nos tempos dos Cinco Violinos, chegando a internacional. Um percurso magnífico, que o coloca entre os melhores futebolistas de sempre nascidos na nossa região. Além disso – e seguramente mais importante que isso – perdeu-se um homem bom, de grande generosidade e caráter, que foi uma referência e um exemplo. Fica ainda o nosso lamento pelo falecimento de António Garcia, dirigente com largos e relevantes serviços prestados a esta casa e ao Sporting Clube Farense, e por muitos outros que, infelizmente, nos deixaram nestes tempos mais recentes



EQUIPA VAI PARTICIPAR NO CAMPEONATO NACIONAL DE PROMOÇÃO

Projeto do Guia faz renascer futebol feminino no Algarve

O futebol feminino já conheceu grandes tradições no Algarve, chegando a região a ter um campeonato disputado por mais de uma dezena de equipas, mas, nas duas últimas décadas, assistiu-se a um enorme vazio, que está prestes a ter fim, devido à iniciativa do Guia Futebol Clube, pois o conjunto do concelho de Albufeira vai participar no Campeonato Nacional de Promoção.

tar o Campeonato Nacional de Promoção.

As proveniências “são as mais diversas, pois temos jogadoras das zonas de Portimão, de Faro e de várias outras localidades. As próprias atletas mostram-se empenhadas na procura de patrocínios, pois todas as ajudas serão poucas, atendendo a que nos esperam longas deslocações (à exceção do Castrense, todos



“Uma nossa atleta, a Catarina Carmo (internacional Sub-16), ariscava-se a ter de encerrar a carreira, pois atingiu a idade limite em que é possível participar nas competições masculinas e não havia futebol feminino no Algarve. A partir daí, decidimos fazer treinos de captação, para perceber se era ou não possível avançar com uma secção”, conta o dirigente Sérgio Tendeiro. A resposta acabou por superar as expectativas. “No primeiro treino, realizado no final de março, surgiram cerca de 30 jogadoras. Decidimos, então, realizar sessões de trabalho quinzenais, sempre com grande afluência”, adianta o responsável pelo futebol feminino do Guia. Desse trabalho resultou a escolha de um grupo de cerca de duas dezenas e meia de praticantes, que irão dispu-

os restantes adversários são dos distritos de Lisboa e Setúbal), com os consequentes gastos daí resultantes. Será necessário um grande empenhamento de todos os componentes do grupo e boa dose de carolice para fazermos face aos custos.” Uma conversa com Rui Manhoso, vice-presidente da FPF, aquando da disputa de um jogo da seleção feminina no Algarve “foi também muito importante na decisão tomada pelo clube, pois transmitiu-nos grande entusiasmo e deu-nos o enquadramento necessário para passarmos à prática, dizendo que a nossa região precisava de estar representada no mapa da modalidade.” Muitas das jogadoras que integram a primeira equipa do Guia “vieram do futsal mas importa esclarecer que não fomos bater à



porta de ninguém. Apenas abrimos os treinos a quem quisesse fazer parte deste projeto e várias atletas que aqui estão jogavam futsal por não haver futebol feminino no Algarve”, adianta Sérgio Tendeiro.

A nossa região recebe anualmente um dos maiores eventos internacionais do futebol feminino, o Mundialito (que conheceu em 2014 a sua 21.ª edição), mas tal “não serviu, estranhamente, para a modalidade criar raízes no Algarve. O norte e o centro do país têm assistido a um crescimento significativo da modalidade e aqui regrediu-se. Esperemos que a iniciativa do Guia acabe por ter um efeito de contágio a outros clubes, embora saibamos as dificuldades vividas, face à escassez de apoios, sobretudo devido às quebras significativas nos subsídios das autarquias.”

Na equipa orientada por Hélder Fragoso, que será coadjuvado por Susana Major, “a atleta mais nova tem 15 anos e a mais velha 36 anos. Esperamos que esta presença do Guia num campeonato nacional se traduza num grande entusiasmo e contaremos com os pais, avós e amigos das atletas para termos sempre um ambiente caloroso nas bancadas. Clubes com grandes tradições

no futebol nacional, como o Belenenses ou o Estoril, integram a nossa série e isso será também um chamariz para o público”, assinala Sérgio Tendeiro.

As próprias jogadoras “irão colocar cartazes um pouco por todo o Algarve, nas suas zonas de residência, no sentido de que venha muita gente aos jogos. O renascer do futebol feminino no Algarve merece ser acarinhado e contamos com o empenho e a ajuda de todos.”

No capítulo competitivo, os responsáveis do Guia Futebol Clube traçam metas pouco ambiciosas. “É o nosso primeiro ano e vamos defrontar clubes que há longo tempo se dedicam ao futebol feminino. Queremos fazer o melhor possível e um lugar a meio da tabela já nos deixará satisfeitos. Depois, no fim da campanha, faremos o balanço da nossa participação e, possivelmente, subiremos um pouco a fasquia na campanha seguinte, até porque várias jogadoras ligadas a outros projetos já manifestaram a vontade de se juntar a nós. Só não o fizeram agora porque a decisão demorou um pouco, face à necessidade de sabermos em concreto o que nos esperava, em particular no domínio dos custos.”





IDA ÀS COMPETIÇÕES EUROPEIAS É A COROA DE GLÓRIA DO CLUBE

Portimonense atinge centenário como referência do futebol algarvio

O Portimonense Sporting Clube completou o seu primeiro centenário a 14 de agosto último, juntando-se ao lote restrito de filiados na Associação de Futebol do Algarve que já dobraram a casa dos 100 anos, depois de Sporting Clube Farense, Sporting Clube Olhanense e Clube de Futebol Esperança de Lagos.

As origens da prática do futebol em Portimão remetem-nos para finais do séc. XIX, quando José Pearce d'Azevedo (avô de José Manuel Pearce d'Azevedo, durante largos anos cônsul do Reino Unido no Algarve e recentemente falecido), foi estudar para Londres, beneficiando da circunstância da sua mãe, Elizabeth Pearce, ser natural de terras britânicas.

Aí o então jovem portimonense (amigo dos irmãos Pinto Basto, que estudaram em Inglaterra na mesma época) tomou contacto com uma modalidade desportiva que começava a entusiasmar as massas e, quando voltou para o Algarve, trouxe consigo uma bola e umas chuteiras. Em 1902, doze anos antes da formação

do Portimonense, já se jogava futebol na cidade do Arade, ainda que de um modo anárquico e como mera recreação, sem caráter competitivo. O palco dessas pelepas era o chamado aterro do cais, onde hoje está situada a Praça Manuel Teixeira Gomes. Bem perto desse local, no início da Rua de Santa Isabel, tinha Amadeu Figueiras d'Andrade (sócio fundador e n.º 1 até à sua morte) a sua sapataria, que funcionou, também, como primeira sede e arrecadação dos apetrechos utilizados para a prática do futebol. A primeira sede oficial seria no primeiro andar desse prédio, tendo o clube conhecido ainda dois outros espaços ao longo da sua história centenária: uma pequena casa no Sapal, ao lado da antiga Pensão Amália, e o atual, na Praça Manuel Teixeira Gomes.

Aquando da fundação, as opiniões dividiram-se quanto à denominação do clube. Na altura, Sporting e Benfica já assumiam claro protagonismo a nível nacional e enquanto uma parte dos



MAISFUTEBOL.COM.PT

Tlm. 96 709 20 80

Quatro Estradas – Santo Estêvão, 8800-509 Tavira

maisfutebol2014@gmail.com



fundadores queria deixar expresso no nome do Portimonense a ligação aos “leões”, outra parte pretendia o mesmo em relação às “águias”.

Depois de muita discussão, foi alcançado um consenso: nascia o Portimonense Sporting Clube, com a denominação a incluir a expressão Sporting, de forma a satisfazer os adeptos leoninos, mas o emblema teria a encimá-lo a águia do Benfica (entretanto, e em 2007, trocada pela águia de bonelli, por ser a espécie mais abundante no Algarve), correspondendo aos desejos da “corrente” encarnada.

Os primeiros estatutos são datados de 1925 e o primeiro treinador do Portimonense terá sido o silvense José Braz, irmão do poeta João Braz e, durante décadas, assistiu-se a uma grande rivalidade com outros clubes da cidade: Sport Club Portimonense-os-Leões, Juventude (entretanto extintos), Glória ou Morte e

Boa Esperança (estes dois últimos funcionando desde há longo tempo como coletividades de cultura e recreio, tendo abandonado a prática desportiva).

O Portimonense esteve à beira de fechar as portas nos anos 20, devido à pujança do Glória ou Morte (cuja sede constituía um chamariz para a juventude da época, com a realização regular de bailes e outros eventos que arrastavam multidões), mas resistiu, graças à tenacidade dos seus dirigentes, e viria a ganhar papel preponderante no desporto local a partir do momento em que dispôs de campo próprio (o Campo das Alcaçarias), no local preciso onde hoje se situa a sede da EMARP (Empresa Municipal de Águas e Resíduos de Portimão), bem perto do atual Estádio Municipal.

O Boa Esperança também tinha o seu campo, num espaço situado entre o que resta do Viveiro Municipal e o Centro Comercial Continente, e a rivalidade com o Portimonense havia de prolongar-se por largos anos, ao mesmo tempo a que se assistia ao esvaziamento do Glória ou Morte, que não dispunha de recinto próprio. O Portimonense acabaria depois de mudar-se para o local onde está hoje erguido o Estádio Municipal, com o clube a comprar o terreno. Porém, uma situação financeira instável e precária haveria de levar à perda do campo, levado à praça em 1958, mas o Portimonense ali continuaria a jogar, pagando (até 1972/73) uma renda aos proprietários, que viriam em 1992 a intentar uma ação judicial, reclamando a posse e propriedade do espaço, com a Câmara Municipal, por fim, a decidir-se por avançar com a expropriação por utilidade pública.

O primeiro grande sucesso desportivo chegou na época 1936/37, com a conquista do Campeonato do Algarve, depois de uma vi-



tória sobre o Farense, em Silves, sendo assim quebrada a hegemonia de Olhanense, Farense e Lusitano de Vila Real de Santo António. Em 1948/49, sob o comando de Joseph Szabo, o Portimonense esteve à beira da subida à 1.ª Divisão mas, no jogo decisivo, com a Académica, disputado em Lisboa, a formação de Coimbra ganhou por 2-1. Restava ainda outra oportunidade, a “liguilla” frente ao Lusitano de Vila Real de Santo António, penúltimo classificado no escalão principal: nova derrota, pelo mesmo resultado (2-1), em Faro, adiou o sonho.

Nas décadas seguintes foram vários os jogadores de renome que passaram pelo Portimonense, como os internacionais Fernando Cabrita e Manuel Caldeira, ambos já na fase descendente das suas carreiras, mas seria necessário chegar aos anos 70 para que o Portimonense, finalmente, desse o ambicionado passo rumo à 1.ª Divisão.

Em 1975/76, com o novato Mário Nunes como treinador (tinha terminado na época anterior a sua carreira de futebolista), ocorreu a primeira subida ao escalão maior. A data de 13 de junho de 1976 ficará para sempre gravada a letras de ouro na história do clube, pois a vitória em casa por 2-1 sobre a União de Leiria, conjugada com o empate (2-2) do Montijo no terreno do Torres Novas, permitiu uma tarde de festa, ampliada na última jornada, na receção ao Oriental.

O clube partiria para o melhor ciclo da sua história, com 13 participações no campeonato principal (12 das quais consecutivas) nas décadas de 70 e 80 do século XX. Por Portimão passaram vários jogadores de craveira, como Vítor Damas, Cadorin, Guetov, Carlos Alhinho, Norton de Matos, Rui Águas, César Brito e muitos outros, a par de treinadores renomados, como Artur Jorge ou o algarvio Manuel José.

Seria este último a conduzir o Portimonense àquele que é por-



ventura o maior feito da história do clube: o apuramento para a Taça UEFA, em 1984/85. O brilhante quinto lugar no campeonato (atrás de FC Porto, Sporting, Benfica e Boavista) permitiu a estreia de uma equipa algarvia nas competições europeias, na campanha seguinte. Já sob o comando de Vítor Oliveira (no seu primeiro ano como técnico, preenchendo a vaga deixada em aberto por Manuel José, que foi comandar o Sporting), o conjunto de Portimão cairia na primeira eliminatória, às mãos do Partizan de Belgrado: a vitória em casa, por 1-0 (golo de Pita, num jogo que assinalou a inauguração da iluminação artificial), não chegou, pois na deslocação ao reduto do adversário registou-se uma derrota por números pesados (4-0).

Neste período de ouro da história do Portimonense registou-se, ainda, a presença por três vezes nas meias-finais da Taça de Portugal. O sonho da presença no Jamor seria desfeito em



VISITE-NOS NO CALÇADÃO DE QUARTEIRA, À BEIRA MAR
VISIT US AT QUARTEIRA PROMENADE, BY THE SEA

LENDÁRIO
RESTAURANTE & BAR

**RESTAURANTE COM
COZINHA TRADICIONAL**

RESTAURANT WITH
TRADITIONAL CUISINE



**PASTELARIA COM
FABRICO PRÓPRIO**

CAKE SHOP - TRADITIONAL
HOMEMADE CAKES



T: +351 289 308 067 • info@lendario.pt
www.lendario.pt



duas ocasiões pelo Benfica (2-0 e 4-0, em 1982/83 e 1986/87, em ambos os casos na Luz) e ainda pelo Vitória de Guimarães (1-2, em casa, após prolongamento). No início dos anos 90 o Portimonense caiu na recém criada 2.ª Liga e os graves problemas financeiros haveriam de obrigar a uma "travessia do deserto", com vários anos na 2.ª Divisão B e orçamentos muito limitados, de forma a que fosse possível pagar aos credores e readquirir credibilidade. Um percurso penoso, durante o qual se chegou a colo-

car a possibilidade do fecho das portas.

O século XXI mostrou um Portimonense já revitalizado, com as contas controladas, o que permitiu um gradual aumento da fatura da ambição desportiva. Na época 2000/01 deu-se o regresso aos campeonatos profissionais e daí o clube não mais saíria, chegando de novo à 1.ª Liga, ainda que apenas por uma época, em 2010/11. A realização de obras vultuosas e necessárias no Estádio Municipal, de forma a que este preenchesse os requisitos necessários para receber jogos do escalão maior, levou a que a equipa tivesse de disputar todos os jogos caseiros da primeira volta no Estádio Algarve, a 60 quilómetros de Portimão, o que afetou grandemente o rendimento desportivo e ajudou de forma clara à descida.

O regresso ao patamar superior do futebol português continua a alimentar os sonhos dos adeptos alvi-negros, com o início da época 2012/13 (há pouco mais de um ano) a trazer uma novidade, necessária por força das alterações legislativas entretanto

produzidas: o futebol profissional do Portimonense passou para as mãos de uma sociedade desportiva entretanto criada, com as ligações privilegiadas dos seus acionistas ao mercado brasileiro a traduzir-se na vinda de vários jogadores desse país. Além do fundador, Amadeu Figueiras d'Andrade, muitos outros dirigentes deram o seu valioso contributo para o engrandecimento do Portimonense ao longo deste século de vida, merecendo registo, sem desprimor para nenhum outro, o papel desempenhado por Alberto Ribeiro d'Azevedo, Francisco José Duarte, António Hilário da Paula Júnior, Martinho Mergulhão, António Teixeira Gomes, António Feu, Mendes Furtado, Padre Manuel Vitorino Correia, João Simões Tavares, Rogério Alvo, José Manuel Azevedo, António Rocha da Silveira, Diogo Marreiros Neto, Luís Catarino, Celestino Alvo, Adriano Bentes, Henrique Neves, António Mira Pacheco, Luís Sequeira, Manuel João, Alberto Estêvão e o atual líder, Fernando Rocha.



Algarve

RICOH

Distribuidor Autorizado

- multifuncionais - impressoras - duplicadores digitais - copiadores - faxes
- scanners - servidores de impressão - soluções de software



JRJ - Comércio de Equipamentos de Escritório, Lda. - Sede na Av. Cidade Hayward, Lote 1, 8000 - 074 Faro
Tel: +351-289 805 945 | e-mail: jrj.ricoh@copideal.pt | Fax: +351-289 801 544 | Web: www.jrj.copideal.pt

offset & digital print

60 anos a seguir a evolução!

60 anos
desde 1953
gráfica comercial
ARNALDO MATOS PEREIRA, LDA.

Gráfica Comercial - Arnaldo Matos Pereira, Lda. | Zona Industrial de Loulé - Apt. 247, 8100-911 Loulé - Portugal
geral@graficacomercial.com | Tel.: 289 420 200 | Fax: 289 420 201 | facebook.com/graficacomercial

www.graficacomercial.com

Caminho para o Europeu de França vai passar pelo Estádio Algarve

O jogo entre as seleções principais de Portugal e da Arménia, relativo à fase de apuramento para o Campeonato da Europa de 2016, vai disputar-se no Estádio Algarve, a 14 de novembro próximo, conforme decisão da direção da Federação Portuguesa de Futebol, em consonância com o gabinete técnico. Será a 12.ª vez que a nossa região receberá a visita da seleção nacional mas este jogo encerra uma nota de ineditismo: nunca antes o Algarve fora escolhido para um compromisso da fase de apuramento do Campeonato da Europa. Na verdade, nas onze partidas já disputados pela turma das quinas em solo algarvio nove foram de caráter particular e duas relativos à fase de qualificação de Campeonatos do Mundo (contra Chipre, em 1977, e Luxemburgo, em 2005). Como se pode constatar no quadro anexo, Portugal nunca perdeu no Algarve, somando oito vitórias e três empates (curiosamente todos pelo mesmo resultado, 1-1, diante de Noruega, Inglaterra e Holanda). Depois do dececionante desempenho no Mundial do Brasil, pois a equipa portuguesa não atingiu o objetivo mínimo traçado, a passagem à segunda fase (terceiro lugar no Grupo G, atrás da Alemanha e com os mesmos pontos dos Estados Unidos mas em desvantagem no saldo de golos), o conjunto luso enfrenta agora um novo desafio e também uma fase de renovação, uma vez que alguns jogadores terminaram o seu ciclo, apresentando-se o compromisso de 14 de novembro como uma etapa de extrema importância, pois só a vitória interessa, perante um dos adversários menos cotados do grupo.



Recorde-se que Portugal iniciou da pior forma o apuramento para o Europeu de 2016, sofrendo em Aveiro uma das mais humilhantes derrotas da sua história, frente à Albânia (0-1), o que dá ainda maior importância ao compromisso diante da Arménia, pois não são permitidos mais percalços à equipa das quinas. Face às alterações registadas no regulamento do Campeonato da Europa, a fase final passa a contar com a presença de 24 equipas (em vez das 16 que até agora marcavam presença) e o passaporte para a competição, em França, entre 10 de junho e 10 de julho de 2016, será assegurado diretamente pelos dois primeiros de cada um dos grupos e ainda pelo terceiro classificado que conseguir melhores resultados perante primeiro, segundo, quarto e quinto. Os restantes terceiros classificados disputarão um “play-off”, em novembro de 2015. No grupo de Portugal, Dinamarca (seleção que nos tem causado dissabores em apuramentos recentes) e Sérvia apresentam-se como os adversários mais cotados, mas importa não esquecer a relevância dos jogos com Albânia e Arménia, pois eventuais pontos perdidos perante estas formações poderão influir decisivamente nas contas finais.

CALENDÁRIO DO GRUPO I

7 setembro 2014	Portugal-Albânia
10 outubro 2014	Dinamarca-Portugal
14 novembro 2014	Portugal-Arménia
29 março 2015	Portugal-Sérvia
13 junho 2015	Arménia-Portugal
7 setembro 2015	Albânia-Portugal
8 outubro 2015	Portugal-Dinamarca
11 outubro 2015	Sérvia-Portugal



Portugal no Europeu

1960	Não se qualificou
1964	Não se qualificou
1968	Não se qualificou
1972	Não se qualificou
1976	Não se qualificou
1980	Não se qualificou
1984	Meias-finais
1988	Não se qualificou
1992	Não se qualificou
1996	Quartos de final
2000	Meias-finais
2004	Finalista
2008	Quartos de final
2012	Meias-finais

Nota para o impressionante registo de Cristiano Ronaldo no Algarve, ao serviço da nossa seleção: marcou nos últimos quatro jogos aqui disputados e é já o melhor marcador da turma das quinas em solo algarvio, à frente de Pauleta e Figo, cada um com três golos alcançados.

ALEMÃES NO ALGARVE

A seleção de Gibraltar participa pela primeira vez na fase de apuramento para um Campeonato do Mundo e, face à inexistência naquele território de um campo de futebol com os requisitos mínimos exigidos pela UEFA (um projeto para a construção de um novo recinto vai avançar em breve), o Estádio Algarve foi o escolhido pela Federação gibraltina para os seus jogos caseiros, na sequência, de resto, da preferência já manifestada aquando da realização de diversos compromissos de natureza particular, com destaque para o primeiro jogo internacional (empate sem golos com a Eslováquia, a 19 de novembro de 2013) e a primeira vitória (1-0, frente a Malta, a 4 de junho de 2014). Assim, a nossa região terá oportunidade de receber a visita da Alemanha, atual campeã mundial, na sequência do sucesso alcançado no Brasil, em julho último. Os germânicos, seguramente contando com o concurso de muitas das suas principais estrelas, defrontarão Gibraltar, no Estádio Algarve, a 13 de junho de 2015. A Polónia esteve entre nós a 7 de setembro último, apadrinhando a estreia de Gibraltar em competições oficiais, com uma goleada por 0-7. Os outros jogos a disputar pelos gibraltinos no Estádio Algarve, relativos ao grupo D do Campeonato da Europa, são os seguintes: Geórgia (14 de outubro de 2014), República da Irlanda (4 de setembro de 2015) e Escócia (11 de novembro de 2015).



A SELECÇÃO A NO ALGARVE

DATA	ESTÁDIO	JOGO	TIPO	RES.	TÉCNICO	MARCADORES
16.11.77	S.Luís, Faro	Portugal-Chipre	Qualif. Camp. Mundo	4-0	Juca	Chalana, Vital, Seninho e Manuel Fernandes
05.02.86	Portimonense	Portugal-Luxemburgo	Particular	2-0	José Torres	Frederico e Fernando Gomes
12.02.92	S.Luís, Faro	Portugal-Holanda	Particular	2-0	Carlos Queiroz	Oceano e César Brito
10.02.93	S.Luís, Faro	Portugal-Noruega	Particular	1-1	Carlos Queiroz	Oceano
15.08.01	S.Luís, Faro	Portugal-Moldávia	Particular	3-0	António Oliveira	Figo (3)
18.02.04	Algarve	Portugal-Inglaterra	Particular	1-1	Luiz Felipe Scolari	Pauleta
03.09.05	Algarve	Portugal-Luxemburgo	Qualif. Camp. Mundo	6-0	Luiz Felipe Scolari	Jorge Andrade, Ricardo Carvalho, Pauleta (2) e Simão (2)
11.02.09	Algarve	Portugal-Finlândia	Particular	1-0	Carlos Queiroz	Cristiano Ronaldo
10.08.11	Algarve	Portugal-Luxemburgo	Particular	5-0	Paulo Bento	Hélder Postiga, Cristiano Ronaldo, Fábio Coentrão e Hugo Almeida (2)
15.02.12	Algarve	Portugal-Panamá	Particular	2-0	Paulo Bento	Nélson Oliveira e Cristiano Ronaldo
14.08.12	Algarve	Portugal-Holanda	Particular	1-1	Paulo Bento	Cristiano Ronaldo



25 equipas algarvias nas provas nacionais

O Algarve está representado por 25 equipas, em oito campeonatos nacionais, na época 2014/15. Um outro conjunto, além dos apresentados no quadro anexo, o Silves Futebol Clube, participa numa competição de âmbito nacional, a Taça de Portugal, que tem características diferentes (por eliminação).

A exemplo do que tem vindo a suceder ao longo dos últimos anos, Loulé e Albufeira apresentam-se como os concelhos mais representados, somando, juntos, 40% das equipas algarvias participantes em campeonatos nacionais.

Albufeira acaba por sobressair num outro capítulo: é o concelho com mais freguesias a figurarem nos mapas dos nacionais, beneficiando da estreia do Guia Futebol Clube no Campeonato Nacional de Promoção de futebol feminino, no que constitui um regresso da modalidade ao Algarve, cerca de duas décadas depois.

Depois de cinco anos em que o Algarve figurou na 1.ª Liga, através do Olhanense, a região, esta época, não entra no mapa do escalão principal do nosso futebol mas, em contrapartida, Olhanense, Portimonense e Farense, os três clubes com mais rico historial, estão pela primeira vez em simultâneo na 2.ª Liga, havendo assim, ao longo da temporada, seis duelos entre vizinhos, que prometem grande animação, por via do reacender de antigas rivalidades.

Para além da já referida participação do Guia no Campeonato Nacional de Promoção de futebol feminino, nota ainda para a presença dos Sonâmbulos na primeira edição do Campeonato Nacional de Juniores de futsal, fruto do bom desempenho do conjunto da Luz de Tavira na Taça Nacional, na última época.



Esp. Lagos
Iniciados, 1.ª Divisão

Portimonense
2.ª Liga
Portimonense
Juniors, 2.ª Divisão
Portimonense
Iniciados, 1.ª Divisão

Guia
Futebol feminino,
Camp. Nac. Promoção

Ferreiras
Camp. Nac. Seniores

Albufeira Futsal
2.ª Divisão Futsal
Imortal
Juvenis, 1.ª Divisão
Imortal
Iniciados, 1.ª Divisão

Quarteirense
Cam. Nac. Seniores
Quarteirense
Juvenis, 1.ª Divisão

Louletano
Camp. Nac. Seniores
Louletano
Juniors, 2.ª Divisão
Louletano
Iniciados, 1.ª Divisão

Farense
2.ª Liga
Farense
Juniors, 2.ª Divisão
S. Luís
Juniors, 2.ª Divisão
Farense
Iniciados, 1.ª Divisão

Olhanense
2.ª Liga
Olhanense
Juniors, 2.ª Divisão
Olhanense
Iniciados, 1.ª Divisão

Sonâmbulos
2.ª Divisão Futsal
Sonâmbulos
1.ª Divisão Futsal Juniores

Lusitano
Camp. Nac. Seniores
Lusitano
Iniciados, 1.ª Divisão

O NOTÁVEL PERCURSO
DE MANUEL CALDEIRA

De barbeiro a grande figura do Sporting e do nosso futebol

Faleceu a 9 de agosto, no Hospital de Faro, um dos mais renomados futebolistas algarvios, Manuel Caldeira, que contava 87 anos, tendo o funeral decorrido em Vila Real de Santo António. Aos predicados enquanto praticante juntava notáveis qualidades humanas, perdendo-se não apenas um jogador de eleição mas também uma pessoa de caráter exemplar, que deixou amigos por onde passou, ao longo de uma vida recheada de grandes momentos.

A última entrevista concedida por Manuel Caldeira terá sido à nossa revista. No momento do seu desaparecimento, recuperámos essa conversa, prestando assim a nossa homenagem a uma das grandes figuras do futebol da nossa região:

O pai queria que Manuel Caldeira fosse barbeiro e nos tempos de juventude o futuro parecia estar traçado – a vida era difícil nos anos 40 do século passado, em plena segunda Grande Guerra Mundial, e por um emprego, mesmo humilde, ansiavam muitos, sem meios para calar a fome. Mas as fintas da vida haveriam de tornar este vilarealense numa das figuras do futebol português. “Cheguei a trabalhar como barbeiro, quando jogava no Lusitano. Éramos amadores, o futebol constituía uma diversão, e tínhamos de governar a vida... Barba e cabelo custavam, naqueles tempos, 25 tostões”, recorda Manuel Caldeira, que mantém a memória viva e a mesma simpatia de sempre.

O pai era dirigente do Glória FC. “Fui lá treinar, por influência familiar, naturalmente. Ao saltar com um companheiro, abri um sobrolho e não tinham algodão, álcool, nada... Voltei desgostoso para casa, a fim de tratar-me, e, face à evidente falta de condições, e para tristeza do meu pai, disse-lhe que não voltaria ao Glória.”

Na altura, diz Manuel Caldeira, “havia uma grande rivalidade entre o Lusitano e o Glória, era um autêntico Benfica-Sporting de Vila Real de Santo António.” Mas o Lusitano “estava a crescer, tinha melhores condições, e consegui reunir uma equipa de grande valor.”

Curiosamente, Caldeira foi avançado no início da carreira. “A minha complexão física, aliada a uma boa técnica, levaram a que jogasse na frente. Porém, um dia, em Tavira, num campo enlameado e com muita chuva, decidi que passaria a actuar a defesa. Apanhei tanta tarefa! Mal tinha tempo de levantar-me e já estavam a dar-me outra... Não me lembro de nada assim no futebol...”



Equipa do Lusitano que subiu à 1ª Divisão em 46/47. Caldeira é o penúltimo da fila de cima, ao lado do treinador Norberto Cavém



SUBIDA DO LUSITANO

Tornar-se-ia num dos pilares da defesa dos raianos e em 46/47 ascendeu à 1ª Divisão, numa equipa que incluía nomes como o guarda-redes Isaurindo, Mortágua, David, Camarada, Madeira, Almeida, Vasques, Angelino, Calvino, Germano e, naturalmente, Caldeira. Depois de garantida a supremacia no Algarve, o Lusitano acabaria por festejar um feito único no seu historial graças ao triunfo (3-2) sobre o Famalicão, a 6 de julho de 1947, em Lisboa (Lumiar).

“Foi uma festa tremenda, algo que ainda hoje recordo com emoção. A equipa tinha qualidade mas o maior trunfo residia no espírito de grupo. Na verdade, formávamos uma grande família, muito unida”, refere Manuel Caldeira.

Durante três épocas o Lusitano brilhou no escalão principal, ombreando com os melhores. Conseguiu um 12.º lugar na estreia (47/48), um 13.º lugar em 48/49 – garantiu a permanência ao bater o aspirante Portimonense em Faro, por 2-1, na liguilla – e, por fim, o 14.º e último posto em 49/50.

A descida levou vários dos melhores elementos da equipa a saírem para outras equipas, aliciados por significativas compensações financeiras. Manuel Caldeira não fugiu à regra. “O Recreativo de Huelva estava muito interessado nos meus serviços e ponderava a proposta dos espanhóis quando uma delegação do Sporting surgiu em Vila Real de Santo António com o propósito de contratar-me.”

Seguiu para Alvalade, com um acordo que previa “um salário de 500 escudos e mais prémios de jogo, o que, num mês bom – e eram muitos, pois ganhávamos quase sempre –, se traduzia nuns três contos de reis. A fazer barba e cabelo a 25 tostões nunca chegaria perto destes números, com a vantagem de dedicar-me ao que sempre adorei, jogar futebol.”

CHEGADA AO TOPO

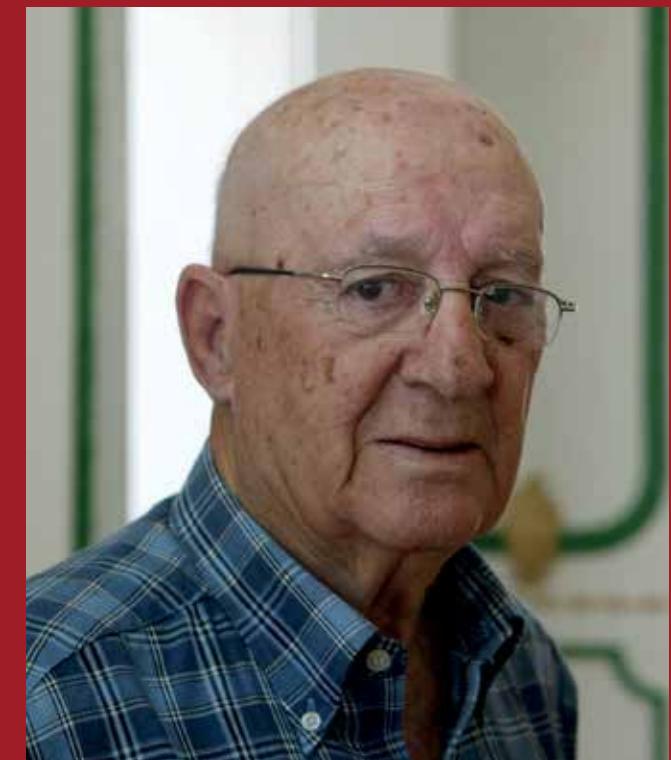
A vida mudara. “Era um profissional, jogava na melhor equipa portuguesa da altura. Defrontei os cinco violinos pelo Lusitano mas já não os encontrei juntos quando ingressei no Sporting, pois o Peyroteo saíra, entrando o Martins. Tive o prazer de jogar ao lado de Travassos, Albano, Jesus Correia e Vasques e outros grandes nomes do futebol português, fui campeão nacional, cheguei a internacional – os sonhos de miúdo, de quando dava os primeiros pontapés na bola, concretizaram-se todos. Não me posso queixar da sorte...”

Quanto valia aquela equipa do Sporting que conquistou quatro campeonatos seguidos? “Ouro! Uma mina de ouro! Era um grupo extraordinário... Que classe! Futebol de primeira água, que extasiava os espectadores. Éramos profissionais mas jogávamos com um enorme prazer, felizes da vida, por fazermos o que adorávamos... Guardo recordações maravilhosas desses tempos.”

Para além dos elementos que haviam integrado os cinco vio-

linos, Caldeira encontrou no Sporting o mítico João Azevedo e Carlos Gomes, Canário, Passos, Mário Wilson, Juca, Gervásio, Galaz e muitos outros, travando animados duelos com o Benfica de Costa Pereira, José Águas, Mário Coluna, Palmeiro e Cavém (seu antigo companheiro no Lusitano) ou o FC Porto de Arcanjo, Jaburu e Pedrito (também antigo colega de equipa nos raianos). Uma das histórias mais marcantes do percurso de Caldeira aconteceu no campeonato de 54/55, quando o Sporting empatou no reduto do Belenenses na última jornada e impediu os azuis de festejarem a conquista do título, dando o campeonato ao Benfica, o eterno rival. “Fizemos o mesmo de sempre, sem truques, sem esquemas – jogámos futebol...”, justificou o defesa, que travou vários duelos, nessa tarde, com Matateu, um dos jogadores do seu tempo que mais apreciava.

Na parte final da sua carreira Manuel Caldeira voltou ao Algarve, para representar o Portimonense, como jogador e depois jogador-treinador. Criaria raízes na cidade barlaventina, onde possuiu durante muitos anos um café-restaurant com o seu nome, sendo ainda jogador e treinador do Silves.



BRILHAM QUATRO ESTRELAS

Em pleno centro histórico da capital da Ria Formosa

FOUR STARS SHINE

In the heart of the historical capital of the Ria Formosa

HOTEL *faro*

★ ★ ★ ★

Preços Especiais
para Empresas

*Special Prices
for Companies*

Ria Formosa *sabor a requinte*
Restaurante *taste of refinement*

www.hotelfaro.pt

reservas@hotelfaro.pt

Telf: 289 830 830 · Fax: 289 830 829

Praça D. Francisco Gomes, n.º 2 · FARO · ALGARVE

Deixou-nos António Garcia

Durante longos anos o futebol juvenil do Sporting Clube Farense teve um rosto – António Garcia. O dirigente, que nos deixou neste mês de agosto, exerceu também funções nos órgãos sociais da Associação de Futebol do Algarve e o seu desaparecimento deixa mais pobre o desporto da região. Nos tempos em que o velhinho Campo da Horta da Areia era o único recinto disponível na capital algarvia e as camadas jovens do Farense tinham de repartir o recinto com várias outras coletividades da cidade, Garcia fez “milagres”, com os leões de Faro a promoverem o aparecimento de vários jogadores de reconhecido talento, muitos dos quais fizeram carreira como profissionais, ainda que trabalhando em condições precárias. Um



problema do passado e, diga-se, do presente, pois os campos de futebol existentes em Faro estão longe de corresponder às necessidades.

Sensato, empenhado, apostando sempre no lado humano antes da vertente desportiva, António Garcia tinha um amigo em cada um dos técnicos, jogadores, massagistas do Farense, algo que se estendia também aos adversários, num dar de mãos antes e depois dos jogos, sabendo ganhar e também perder.

Chamado a diferentes cargos no seu clube de sempre, o Farense, e na AF Algarve, teve um percurso marcado pela discrição, pelo diálogo e pela procura de soluções consensuais, deixando uma marca de seriedade e de competência.

Partiram Sota, Tião e Galvanito

Marcaram uma época no Portimonense e partiram no mês de agosto os médios Sota e Tião, figuras destacadas dos alvinegros na segunda metade dos anos 70, quando o clube chegou, pela primeira vez, ao escalão principal do futebol português.

Sota, um homem da casa, formado nas camadas jovens do Portimonense, fazia da raça e do querer os seus principais argumentos e, não tendo festejado a primeira subida à 1.ª Divisão (representou o Esperança de Lagos em 1975/76), regressou na campanha seguinte para ficar na história do clube, ao marcar, diante do Atlético, aquele que será para sempre o primeiro gol do emblema de Portimão no campeonato maior – logo aos 4 minutos, num disparo potente de fora da área.

Viveria ainda outra grande alegria de preto e branco vestido quando, em 1978/79, ajudou o Portimonense a subir pela segunda vez à 1.ª Divisão e sagrou-se campeão nacional do escalão secundário, numa equipa comandada pelo técnico Mário Lino. Franzino, mas irrequieto e persistente, Sota, nascido em Portimão a 22 de agosto de 1948, acabaria por mudar-se depois para a Sanjoanense, voltando ao Algarve para concluir a carreira no Alvorense e no Grupo Desportivo Torralta.

O seu pai, Sota II, e o seu tio, Sota I, foram figuras destacadas do Portimonense nos anos 40 e 50, e o seu irmão, também conhecido por Sota, jogou igualmente na turma de Portimão, para depois se radicar em Lagos e vestir a camisola do Esperança durante 14 anos.

Tião, natural de Valença, Rio de Janeiro (Brasil), onde nasceu a 24 de agosto de 1950, chegou ao Portimonense no início da época

1977/78 e destacou-se desde cedo pela potência do seu remate, na que seria a sua “imagem de marca” ao longo de década e meia pelos campos de Portugal.

Em Portimão ajudou à subida à 1.ª Divisão em 1978/79 e viveu, depois, o início da dourada década de 80, o melhor período da história do clube. Em 1983/84 mudou-se para o Estoril e passaria ainda por Estrela da Amadora, Águeda e Pesequeirense, antes de chegar à Oliveirense. Aqui terminou a carreira de jogador e iniciou a de técnico, comandando a equipa principal do clube de Oliveira de Azeméis em diversas ocasiões e, durante largo tempo, conjuntos do futebol juvenil.

Galvanito, avançado formado nas escolas do Portimonense, chegou a internacional nas camadas jovens e também festejou a subida de 1978/79. Prometeu muito e ingressou no Belenenses, mas acabou por não se afirmar na 1.ª Divisão, acabando por radicar-se na zona de Lisboa, ao serviço de vários clubes, como o Torreense e o Atlético. Também nos deixou recentemente.



Sota (terceiro na fila de baixo), Galvanito (quarto na fila de baixo) e Tião (último na fila de baixo) foram campeões da 2.ª Divisão nacional em 1978/79

A SPORTS TRAINING APRESENTA:

NOVA PARCERIA

ASSOCIAÇÃO FUTEBOL ALGARVE



**Sports
training**
For Successful Coaches



**TREINADOR
DA A.F. ALGARVE,**

Aproveite as condições
especiais para aquisição
de Quadros Tácticos Magnéticos
de **FUTSAL**
da **SPORTS TRAINING**.

APROVEITE DESCONTOS ATÉ 20%
ENCOMENDE JÁ

Email: sec.permanente@afalgarve.pt



Siga-nos no
facebook

effects



Futsal: as leis do jogo

Por António Pincho Correia

LEI 14 A PONTAPÉ DE GRANDE PENALIDADE

PONTAPÉ DE GRANDE PENALIDADE

Um pontapé de grande penalidade deve ser assinalado contra a equipa de um jogador que cometa, dentro da sua própria área de grande penalidade e enquanto a bola estiver em jogo, uma das dez faltas punidas com pontapé livre direto.

Deve ser concedido um tempo suplementar para que um pontapé de grande penalidade possa ser executado no final de cada um dos períodos do tempo regulamentar ou no final de cada um dos períodos do prolongamento. O golo será válido se, antes de passar entre os postes e por baixo da barra transversal da baliza, a bola tocar num dos postes ou em ambos e/ou na barra transversal e/ou no guarda-redes.

POSIÇÃO DA BOLA E DOS JOGADORES

A bola é colocada (unicamente) sobre a marca do pontapé de grande penalidade. O jogador executante deve ser devidamente identificado e o guarda-redes da equipa defensora deve colocar-se sobre a linha de baliza, de frente para o executante, entre os postes da baliza, até ao momento em que a bola seja pontapeada.

Os restantes jogadores, exceto o executante, devem encontrar-se dentro dos limites da superfície de jogo, fora da área de grande penalidade, atrás da marca de grande penalidade e pelo menos a cinco metros da marca de grande penalidade, até ao momento da sua execução.

PROCEDIMENTO

Após os jogadores terem tomado as suas posições, o árbitro (apita) autoriza a execução do pontapé de grande penalidade e o executante deve chutar a bola na direção da baliza adversária. A bola entra em jogo logo que pontapeada e se movimente em direção à baliza adversária.

INFRAÇÕES E SANÇÕES

Se o executante não chutar a bola em direção à baliza adversária, o árbitro interrompe o jogo e ordena o seu recomeço com um pontapé livre indireto a ser executado pela equipa defensora, da marca de grande penalidade.

Se a bola for chutada por um colega do jogador que foi identificado previamente, o árbitro interrompe o jogo, adverte-o por comportamento antidesportivo e ordena o recomeço do jogo com um pontapé livre indireto a ser executado pela equipa defensora, da marca de grande penalidade.

Se um jogador executar o pontapé de grande penalidade antes que o árbitro tenha dado o sinal correspondente, o jogador deve ser advertido com exibição do cartão amarelo e, o pontapé repetido, não necessariamente pelo mesmo jogador, que deverá ser identificado.

Após o sinal (apito) do árbitro para que o pontapé de grande

penalidade seja executado e antes de a bola estar em jogo, ocorre uma das seguintes situações:

Se um jogador da mesma equipa do executante do pontapé infringir as leis do jogo, o árbitro permite a execução do pontapé; se a bola entrar na baliza, o pontapé de grande penalidade é repetido e se a bola não entrar na baliza o árbitro interrompe o jogo e ordena o seu recomeço com um pontapé livre indireto a ser executado pela equipa que defende, do local onde a infração foi cometida.

Se for um jogador da equipa defensora a infringir as leis do jogo, o árbitro permite a execução do pontapé; se a bola entrar na baliza, o golo é válido e se a bola não entrar na baliza, o pontapé de grande penalidade é repetido.

Se um ou mais jogadores de ambas as equipas infringem as leis do jogo, o pontapé é sempre repetido.

Se, após o pontapé de grande penalidade ter sido executado legalmente, a bola é tocada por um elemento estranho, o pontapé é repetido.

Se a bola se deformar ou rebentar enquanto está em jogo e não tocou anteriormente nos postes, na barra transversal da baliza ou noutro jogador, o pontapé de grande penalidade é repetido.

Se a bola rebenta depois de embater num dos postes ou na barra transversal e entra na baliza, o árbitro deve validar o golo.

Se a bola ressaltar do guarda-redes, da barra transversal ou dos postes da baliza para a superfície de jogo e é tocada por um elemento estranho, o árbitro interrompe o jogo e, recomeça o mesmo com um lançamento de bola ao solo, no local onde teve contacto com o elemento estranho, a menos que tenha tocado no elemento estranho dentro da área de grande penalidade. Neste caso o árbitro executará uma bola ao solo deixando cair a bola na linha da área de grande penalidade no ponto mais próximo do local onde a bola se encontrava quando o jogo foi interrompido.



Parabéns ao centenário Portimonense!

Foi há cem anos que, a 14 de agosto de 1914, que se fundou o histórico Portimonense Sporting Clube, uma das referências maiores do desporto algarvio, na sequência e como corolário, conforme documentalmente o investigou o ilustre jornalista Armando Alves, na sua completa obra "1914/2003 - 89 anos de história - Portimonense Sporting Clube", de uma bola e chuteiras "com biqueiras de aço e forradas a cabedal" trazidas de Inglaterra, onde estudava, por essa destacada figura de "filho de Portimão" que foi José Pearce d'Azevedo.

Ingressou assim, na sequência de uma já longa e enriquecedora vida, que faz parte da própria "história da História do Desporto Algarvio", no clube dos centenários, de que já eram membros, para além do veterano Ginásio Clube Olhanense, fundado ainda no séc. XIX, esses pilares do futebol algarvio que são o Sporting Clube Farense (1 de abril de 1910), Sporting Clube Olhanense (28 de abril de 1912) e Clube de Futebol Esperança de Lagos (20 de setembro de 1912).

Portimonense, Farense e Olhanense já militaram na 1.ª Divisão e estão agora na 2.ª Liga, sendo de recordar a presença dos clubes de Portimão e de Faro nas competições europeias (Taça UEFA) e a conquista pelo clube de Olhão do título de campeão de Portugal, em 1924.

Ao recordarmos o nome do sócio fundador n.º 1 e até à morte, Amadeu Figueiras de Andrade, "mestre sapateiro" em cuja oficina, ali junto à atual Praça Manuel Teixeira Gomes e no início da

rua de Santa Isabel, se guardavam os apetrechos futebolísticos, jogando-se nos terrenos até ao rio Arade acérrimas partidas de "foot-ball", prestamos o nosso saudoso tributo de apreço a quantos, ao longo destas dez décadas, deram o melhor de si mesmo em prol da consolidação e engrandecimento daquele que é um património da maior valia de Portimão e do Algarve, que é o Portimonense.

Como saudamos, na pessoa do atual presidente da direção, Fernando Rocha, que foi recentemente eleito para um terceiro mandato consecutivo (2014/2017), quantos têm servido esse esteio desportivo e em cuja pessoa muito nos apraz apresentar as mais efusivas felicitações pelo primeiro centenário, que ora se vive.

Nas muitas épocas em que nos deslocámos, em missão jornalística, ao Estádio de Portimão, ocorrem-nos as afetivas memórias de uma plêiade de "portimonenses da melhor cepa", de entre os quais aqueles que já nos deixaram (Dr. Pearce de Azevedo, Dr. Meneres Pimentel, João Marques Palma, Padre Manuel Vitorino, Dr. António Mergulhão, Dr. Rocha da Silveira e tantos outros) e dos vivos o testemunho de fervor clubista, numa legião infindável, do Adriano Bento, José Casimiro, Cândido Glória, Joaquim Santana (JPS), Manuel João, João Vieira e tantos outros.

Nesta efeméride, com todo o profundo significado que a mesma comporta e no sentir das gentes do Algarve, um amplexo forte de felicitações e um bem vivo e expressivo grito de "Viva o Portimonense!"



Morreu Caldeira, uma das glórias maiores do futebol algarvio

Foi através desse prestigiado quinzenário "O Olhanense", órgão do Sporting Clube Olhanense e um dos mais categorizados jornais clubistas do país, que tivemos a tristíssima notícia da morte desse grande e dedicado Amigo, e um dos maiores futebolistas algarvios de todos os tempos, Manuel Caldeira. Com ele desapareceu mais uma figura lapidar daquela nossa e boa gente sulina do futebol nacional, a que o "Mané" se guindou por mérito e virtudes próprias, desde a década de 40 do século XX, passando pela internacionalização e pelo regresso à Região Mãe, onde encerrou o ciclo futebolístico, que não o da continuada vivência, enquanto a saúde o permitiu, de modo próprio no cantinho confinante com a Rua dos Mosaiços, de seu nome Teófilo da Trindade, calle mayor da urbe vilarrealense, que tão agradável o era quando nos deslocávamos a Vila Real de Santo António.

Manuel Caldeira era, para além de um livro vivo de memórias futebolísticas e outras que tanto nos prendiam, um homem honesto, vertical, correto e amigo, qualidades que mais nenhum outro tão bem como o jornalista e investigador pombalino Neto Gomes soube expressar com mestria, comunicação e genealidade, em obra biográfica sobre o falecido, que ficará, para todo o sempre, como um testemunho vivo do que foi um dos que prestigiaram, como poucos, o futebol algarvio e o Algarve.

Natural de São Bartolomeu do Sul (Castro Marim), onde nasceu há 87 anos, menino e moço se radicou em Vila Real de Santo António, na profissão vivida com seu pai, de barbeiro e... dos chutos na bola, que o levariam para o Lusitano Futebol Clube, o seu "Zulitano", desde 1943/44 a 1949/50, vivendo então momentos de plena glória com uma equipa de excelência (Isaurindo, Balbino, Caldeira, Calvinho, Germano, irmãos Vasques, Camarada, Madeira, Mortágua, etc.), sendo selecionado pela então Associação de Futebol de Faro para os jogos jamais repetidos entre o Algarve e a Andaluzia, e levando o

histórico clube da cidade fronteiriça à então 1.ª Divisão. Depois foi o píncaro da fama ao ingressar no célebre Sporting dos Cinco Violinos (no dizer de Mestre Tavares da Silva), quinto-constituído por Jesus Correia, Vasques Peyroteo, Travassos e Albano. Conquistou vários títulos nacionais e internacionais pelos leões ao longo de nove épocas, alcançou em permanência a titularidade no posto de defesa-direito desta sempre saudosa formação leonina e foi por três vezes, e pela Seleção A, chamado a defender as cores de Portugal.

De regresso ao Algarve foi jogador-treinador do Portimonense, a que aleou um projeto na área da restauração na cidade do Arade, e terminou a sua meritória carreira noutro histórico clube algarvio, o Silves Futebol Clube.

A sua periclitante saúde levou-o ao internamento num lar nos arredores de Estói, vindo a falecer no Centro Hospitalar do Algarve, em Faro, realizando-se o funeral para Vila Real de Santo António.

A memória do Manuel Caldeira, o bom, generoso e grande em todos os sentidos que este adjetivo comporta, levamos a recordar aqui, neste órgão do Futebol Algarvio, a saudosa lembrança daquele que foi um dos maiores futebolistas algarvios de sempre.



Proibição ou regulação?

O Desporto-Rei tem assistido nos últimos anos a grandes mudanças. Transformou-se numa gigantesca indústria, que movimenta valores considerados “obscenos” para a maioria das pessoas, e com uma audiência e acompanhamento por parte dos órgãos de comunicação social em grande escala. Basta pensar no exemplo português para comprovar esta evidência: existem três jornais desportivos diários que se debruçam quase exclusivamente sobre futebol.

As transferências de jogadores tornaram-se mais complexas. O modelo clássico, em que um clube vende a outro um jogador, mediante uma contrapartida financeira, já não se aplica em muitos casos. Os fundos de investimento constituem uma nova dinâmica no mercado de transferências, nos casos em que possuem uma percentagem dos direitos económicos de determinado jogador.

Nesses casos, os fundos são também parte nas negociações tendentes à transferência do atleta, a denominada TPO (third party ownership). E porque recorrem os clubes aos fundos? Podem estes ser úteis aos seus propósitos?

Os direitos económicos resultam no direito à compensação exigida por um clube/SAD, que detém um contrato de trabalho desportivo com um jogador, para que rescinda desse jogador em favor de outro clube/SAD, permitindo assim a sua transferência para outra entidade desportiva. De ressaltar

que podem ainda ser cedidos, total ou parcialmente, a uma entidade não desportiva (como é o exemplo paradigmático dos fundos de investimento) sem que haja transferência do jogador.

Quanto aos direitos desportivos, que se distinguem dos direitos económicos, emergem da celebração do contrato de trabalho entre clube/SAD e atleta, permitindo inscrevê-lo numa Federação desportiva ou Liga Profissional, de modo a que possa ser utilizado nas competições em que participa.

A atuação dos fundos resulta principalmente da falta de capacidade financeira dos clubes, funcionando estes como que financiadores dos clubes (papel que se acentuou com a crise financeira e a consequente diminuição do crédito bancário).

Este fator é uma explicação para a grande relevância dos fundos em Portugal, detendo direitos económicos de um grande número de atletas do campeonato nacional, em particular dos três grandes. Portugal é o país da Europa em que os clubes mais recorrem a estes instrumentos financeiros para a aquisição de atletas.

Quando um clube necessita de capital com urgência sucede que por vezes, em lugar de recorrer a um empréstimo bancário, um fundo compra parte ou a totalidade dos direitos económicos de um ou vários atletas. Funciona como um mecanismo de antecipação de receitas.

A partilha dos direitos económicos de um atleta entre fundo de investimento e clube pode também ocorrer nas situações em que um clube pretende adquirir um jogador, mas não possui capacidade financeira para o efeito. O fundo torna-se parceiro do clube na aquisição do jogador, dividindo com o clube os direitos económicos (vulgo “passe”) do atleta em questão.

Neste tipo de situações pode estar contemplada a possibilidade de posteriormente o emblema desportivo adquirir partes do passe do jogador pertencentes ao fundo.

Os fundos de investimento surgiram na América do Sul, resultante das debilidades financeiras dos clubes (especialmente no Brasil).

Para países em que os clubes atravessam carências económicas e encontram-se extremamente endividados, como é o caso de Portugal, as parcerias com fundos têm sido uma forma de os clubes contarem com jogadores de nível elevado (e caros), que de outra forma não teriam possibilidade de contratar. Sem fundos, o nível competitivo dos clubes portugueses baixaria, sendo por isso uma espécie de “bóia de salvação” para os clubes.

A polémica em torno desta forma alternativa de financiamento tem sido grande, com os seus opositores a argumentarem com a falta de transparência, por em grande parte dos fundos se desconhecer quem se encontra por detrás dos mesmos.

A UEFA, presidida por Michel Platini, é das principais opositoras à existência dos fundos de investimento, sustentando que não é ético um fundo deter jogadores de várias equipas, podendo colocar em causa a integridade das competições, e que podem originar que alguns jogadores percam o controlo das suas carreiras, sendo transferidos todos os anos apenas para gerar receita a essas entidades, detidas por anónimos.

A organização que gere o futebol europeu defende a proibição dos fundos de investimento. Atualmente existe uma

“guerra” entre a UEFA e a FIFA a este respeito, com esta última organização a pretender apenas a regulação deste fenómeno, e não a total proibição.

A UEFA já “ameaçou” que se a FIFA nada fizer, implementará unilateralmente a proibição do regime de propriedade de terceiros (TPO) nas suas competições, com um período de transição de três a quatro épocas até esta proibição entrar em vigor.

Os países periféricos (Leste e Sul da Europa) e também Brasil e Argentina, defensores dos fundos de investimento, são contra a proibição defendida pela UEFA. Defendem a regulação de modo a conferir maior transparência, propondo medidas como a identificação dos acionistas dos fundos e o conhecimento da proveniência dos capitais.

Destacam ainda a incoerência de países como França e Inglaterra, que pretendem a proibição de terceiros deterem passes de jogadores em todo o Mundo (naqueles dois países já é proibido) por funcionar como concorrência desleal e no entanto existirem clubes em tais países detidos por multimilionários, que investem quantias avultadas na aquisição de jogadores, e em muitos casos com suspeições acerca da proveniência dos capitais. Argumentam que isto sim é doping financeiro, e não as parcerias com fundos de investimento.

Em jeito de conclusão, parece que não restam dúvidas de que o panorama actual vai sofrer uma alteração. Quer seja através da proibição dos fundos de investimento no futebol, o que terá consequências imprevisíveis, quer através da sua regulação, de modo a procurar garantir que as acusações de falta de transparência deixam de ter sentido.

Tanto num sentido como noutro, as entidades do mundo do futebol têm uma vontade de mudança, estando cientes de que o panorama actual relativamente a fundos de investimento não é o desejável para o futebol.

João Serol





Treino Desportivo

Início da época desportiva – miopatia do exercício

No início de mais uma época desportiva importa renovar alguns esclarecimentos que poderão permitir otimizar as práticas, essencialmente as amadoras, uma vez que a cultura institucionalizada e as diferentes perspetivas científicas acabam por vezes por trazer mais confusão do que esclarecimento. Na realidade e em última instância grande parte das conclusões aferem-se pelos resultados finais competitivos, ficando ao critério interpretativo de cada observador; contudo convém ter presente que os resultados são influência de vários factores que decorrem da sua participação e nesta consonância se articulam e influenciam mutuamente, não permitindo uma cópia de processos, porquanto a realidade nunca é idêntica.

São vários os fatores que consideramos determinantes para a prática desportiva. Num artigo anterior já tivemos oportunidade de os abordar, ainda que de uma forma sucinta. Contudo, agora, e devido a estarmos no início da época, consideramos



do maior interesse aprofundar um pouco mais um dos fatores que todos dão especial atenção nesta fase, o fator físico, e nesta ótica desmistificar um pouco a máxima de que só quando se chega ao “limite” é que se treinou e aí sim se está a fazer uma preparação ótima para a competição. Nesta consonância a dor é muitas vezes considerada como parâmetro para avaliar a “qualidade do esforço” realizado. Nada mais errado! Contrariamente ao que alguns comentadores televisivos referem não é o “*muito trabalho, muito trabalho*” que produz ou contribui para os melhores resultados efetivos, mas o trabalho de qualidade. É nesta perspetiva de melhor informar sobre o que é a dor que apresentamos hoje uma síntese sobre o tema que certamente contribuirá para uma melhor interpretação da forma como o treino se deve processar.

A condição física vista como determinante para a qualidade do rendimento desportivo na prática do futebol assume por esse facto necessidade de especial cuidado e dessa forma co-



nhecimento, não podendo remeter-se à curiosidade e réplica de alguns voluntariosos que proliferam no futebol. A forma desportiva, sendo entendida como correspondendo à predisposição ótima para obtenção dos resultados, implicando por esse facto a necessidade de dar atenção às diferentes fases em que se constitui: aquisição, estabilização e regressão. É sobre esta última que hoje incidimos a nossa atenção, uma vez que é nesta fase que variadas vezes se cometem erros que podem assumir um efeito multiplicador, porquanto o processo de treino está condicionado ao nível do praticante, idade, suas particularidades individuais e características. As fases de desenvolvimento da forma desportiva processam-se de acordo com os momentos sucessivos de um processo biológico, etapas de modificações fisiológicas, bioquímicas e morfológicas que se operam no organismo do praticante sob a influência e resultado do treino. Assim importando ter em conta as capacidades e o desenvolvimento dos praticantes enquanto produto da hereditariedade, do meio e do tempo.

O treino tendo como objetivo principal facilitar as adaptações biológicas que promovem o desenvolvimento no desempenho das tarefas específicas da modalidade desportiva, deverá considerar obrigatoriamente as adaptações do praticante ao treino, na reação do organismo às cargas aplicadas, originando um novo estado, resultante das progressivas modificações neurológicas, biológicas, fisiológicas e psicológicas que ocorrem provocando adaptações e efeitos: imediatos, retardados e acumulados.

Imediatos - Dizem respeito às modificações observáveis no organismo no final da unidade de treino (UT), ou seja é a resposta rápida do organismo (adaptação meramente funcional), aparece e desaparece rapidamente.

Retardados - Ocorrem entre uma Unidade de Treino e outra (ex: dor dos músculos), corresponde à evolução do efeito de treino imediato em função do lapso de tempo que decorre até à UT seguinte.

Acumulados - Diz respeito à acumulação dos efeitos imediatos e retardados. Caracteriza-se por necessitar de mais tempo para se instalar, mas ao mesmo tempo são mais persistentes.

A fadiga por sua vez apresenta-se como um fator de mobilização dos recursos funcionais relativamente ao processo de adaptação, uma vez que intervém limitando o volume de treino e a frequência da prestação desportiva e manifesta-se de duas formas: evidente e latente.

Evidente - A fadiga evidente manifesta-se pela redução da capacidade de trabalho e incapacidade de levar por diante o regime de treino num determinado nível.

Latente - Fadiga latente corresponde à capacidade de manter o trabalho, apelando continuamente a diferentes recursos funcionais e mecanismos de compensação, originando aumento da despesa energética.

A recuperação da carga de treino e a capacidade de trabalho do organismo evolui de forma sistemática, distinguindo-se quatro etapas: diminuição das capacidades; restauração das capacidades; super-compensação e estabilização. Desta forma o treino tem por objetivo uma adaptação aos níveis mais elevados.

A resposta à carga de treino apresenta-se em duas fases:

- fase de retorno à homeostase, que demora entre alguns minutos e umas horas;

- fase construtiva, onde se organizam as modificações funcionais e estruturais ao nível dos tecidos e sistemas funcionais solicitados.

Os músculos, quando submetidos a trabalho intenso e particularmente quando existe uma maior participação de contrações excêntricas, sofrem alterações na sua estrutura com implicações imediatas na capacidade de gerar força e na capacidade de recuperação. Esta alteração na capacidade funcional é acompanhada por uma sensação de desconforto muscular, com dor e sensação



de inchaço.

Este quadro designado por “**miopatia do exercício**” é acompanhado por diminuição da flexibilidade, aumento da rigidez muscular e por libertação de algumas proteínas musculares para o sangue.

A saída para o espaço extra-celular de proteínas normalmente residentes no interior da célula revela que as membranas celulares terão sido agredidas e que terão permitido a saída desregulada de enzimas, como acontece com a creatina-quinase (CK). As concentrações de CK no sangue após o esforço corresponde a enzima muito elevada, confirmando a indicação de que os músculos terão sido intensamente agredidos, este estado muitas vezes é acompanhado de um processo inflamatório com consequências na retardação da recuperação dos atletas.

A agressão muscular é agravada como referido anteriormente ao nível das contrações excêntricas envolvidas na actividade específica, contração que ocorre de forma geral quando há afastamento das extremidades verificando-se que para a mesma carga são recrutadas um menor número de unidades motoras quando comparadas com as unidades concêntricas, ou seja, as fibras musculares sofrem uma tensão por área muito maior, implicando um stress mecânico mais intenso. Este stress leva à alteração da estrutura das próprias células musculares com degradação de algumas estruturas contrácteis implicando a perda de força por incapacidade estrutural.

Esta distinção do material celular é acompanhada por uma resposta inflamatória que pode ser considerada como uma resposta benigna e essencial para a adaptação do músculo ao próprio exercício.

Este quadro também se verifica com efeitos tardios “**DMIT**” (dor muscular de início tardio), ocorrendo principalmente após a ausência de prática de exercícios físicos durante algum tempo, ao iniciar ou recomeçar, verificando-se dor rigidez nas articulações e músculos exercitados. A dor temporária pode persistir



por várias horas imediatamente após o exercício ou aparecer a seguir e durar três ou quatro dias.

A dor depende em grande parte da intensidade e duração do esforço e do tipo de exercício realizado. Não é a força muscular absoluta propriamente dita mas a magnitude da sobrecarga ativa imposta a uma fibra muscular que desencadeia o dano muscular e a dor resultante. As contrações excêntricas e as isométricas em geral causam maior desconforto após o exercício. Como resultado de vários estudos concluiu-se que apesar das altas concentrações de lactato verificadas no desenrolar dos exercícios, esta não influi na produção de qualquer dor residual após o esforço realizado.

Após o esforço realizado no exercício constata-se o aumento de níveis das enzimas CK e Mioglobina (Mb), que são ambos marcadores usados para lesões musculares, verificando-se ainda uma maior mobilização de leucócitos e neutrófilos, os quais estão associados com o processo de inflamação aguda.

Estudos demonstram ainda que os mesmos atletas sujeitos aos mesmos exercícios três a seis semanas mais tarde, apresentam reduções de DMIT, verificando-se contudo níveis semelhantes de CK e Mb, constatando-se ainda que os indivíduos que apresentam maior dor não correspondem aos níveis mais elevados de CK e Mb.

Os factores que podem estar na causa da DMIT são os seguintes:

- lacerações minúsculas no tecido muscular ou dano dos seus componentes contráteis.
- alterações na pressão osmótica que causam retenção de líquidos nos tecidos circundantes
- espasmos musculares
- estiramento excessivo e laceração de porções do arcabouço do tecido conjuntivo do músculo
- inflamação aguda
- alteração do mecanismo celular para regulação do cálcio

A alteração das fibras musculares tem origem no facto de o exercício repetitivo de alta

intensidade romper a integridade do sarcolema e produzir um dano temporário na estrutura do músculo, no reservatório de fibras musculares susceptíveis ao stress na fase de degeneração. Particularmente vulneráveis são as fibras de contração rápida com baixas capacidades de oxidação, apresentando danos mais extensos após o exercício.

Para que os músculos recuperem o mais rapidamente possível necessitam de repouso e de uma alimentação adequada; contudo tem-se verificado que a recuperação ativa produz inclusivamente mais benefícios que o repouso e a alimentação apresenta os seus efeitos mais evidentes nas chamadas two golden hours após a competição. Contrariamente, o aumento da ingestão de HC nas 24 horas posteriores ao esforço não apresenta grande eficácia relativamente à recuperação do esforço.

Sendo o objetivo primordial do treino de recuperação acelerar o estado de prontidão dos atletas, e tendo-se verificado que o treino de recuperação ativa é a forma mais eficaz de recuperar a plena funcionalidade dos músculos, constatou-se que este obedece a determinados princípios básicos:

- intensidade deverá ser dentro dos limites de 40 a 70% da FC máxima prevista para o atleta;
- a atividade poderá ser intermitente ou contínua e no caso de o exercício ser intermitente as fases de esforço deverão ter a duração mínima de cinco minutos;
- os exercícios não deverão incluir movimentos bruscos, evitando contrações excêntricas e travagens;
- os exercícios poderão ter carácter geral ou semi-específico, sendo os de carácter específico excluídos;
- o aquecimento poderá ser dispensado devido à baixa intensidade.



Traumatologia desportiva

As lesões em traumatologia desportiva revestem-se basicamente em dois aspetos distintos:

- Acidentes traumáticos, resultantes dos movimentos forçados e choques.
- Pequenos traumatismos ligados às repetições exaustivas dos gestos, originando desgaste prematuro das articulações.

Prevenções das lesões

As lesões desportivas podem ser atenuadas ou prevenidas desde que sejam respeitadas as regras da prudência e através de metodologia de treino adequada às capacidades dos atletas e ainda por uma preparação física adaptada à modalidade praticada.

No desporto, mais do que em qualquer outra atividade, a atitude médica tem de ser determinante e agressiva, sempre na procura de no menor tempo devolver os atletas ao trabalho e à competição.

Fadiga

A Amónia é considerada como um dos parâmetros de identificação de fadiga, sendo a fadiga entendida como a incapacidade de reproduzir ou de prosseguir um determinado esforço. A Amónia é considerada a “molécula da fadiga” uma vez que o seu aumento no sangue traduz de algum modo o estado de fadiga de um atleta, tornando-se num precioso auxiliar diagnóstico permitindo definir melhor a capacidade física. As concentrações desta molécula surgem imediatamente após o esforço intenso e elimina-se lentamente, revelando a fadiga crónica ou o denominado sobre-treino. De acordo com os valores de amónia apresentados, torna-se possível reorientar o treino, aferindo a intensidade e ritmo e diagnosticar mais precocemente o sobre-treino.

No âmbito da investigação do ensino e da prática desportiva é fundamental conhecer as diferentes formas de solicitação motora, como uma das condições necessárias para uma adequada metodologia de treino e consequente interpretação.

A fadiga dos atletas pode manifestar-se quando um atleta diminui de rendimento sem uma razão justificável, podendo esta ser de natureza física ou psicológica ou de ambas em simultâneo.



De qualquer forma surge sempre como resultado de um desequilíbrio entre a capacidade do organismo e a qualidade ou quantidade de trabalho que lhe é exigido.

Todos os sinais e sintomas são reacções de defesa ao esforço, servindo de proteção fisiológica perante a sobrecarga física ou psíquica.

Existem diferentes tipos de fadiga (dois tipos):

- fisiológica, que se revela de forma aguda, é consequente ao trabalho intenso e desaparece ao fim de horas ou dias, após o repouso, sono reparador ou suspensão temporária de um treino ou por modificação do seu ritmo.

- patológica ou crónica, com causas e consequências diferentes, instalando-se de uma forma insidiosa, ou seja, sem que haja noção completa do que se passa ou vai realmente acontecer.

Principais sinais: efeitos psicológicos de angústia, desânimo e sofrimento, distúrbios biológicos como perda de peso, diminuição do apetite, alteração do ritmo de sono, dificuldade em adormecer ou acordar, sensação de cansaço generalizado. Cefaleias, mialgias, sensação de mal-estar, constatando-se forte ten-



dência para contrair lesões e infecções.

Em jovens atletas é frequente observar-se o aumento da frequência cardíaca e alteração da pressão arterial. Nos atletas mais velhos é notória a diminuição do rendimento “baixa de forma desportiva ou física”. Perante a falta de produtividade é frequente o atleta sentir-se psicologicamente diminuído, não obstante desejar treinar-se pretendendo fazer mais e melhor.

No alto rendimento e modelos competitivos os atletas têm de sujeitar-se a um verdadeiro super-treino, caracterizado por elevada exigência física e psíquica, para além do rigor técnico e tático. O alto rendimento implica grandes sacrifícios e privações, resultantes de grandes investimentos de tempo, repetição exaustiva de exercícios e técnicas, que conduzem à monotonia de um trabalho intenso, caracterizado pela diminuição do intervalo entre as competições, os treinos (manhã e à tarde) que realizam os atletas e impossibilitando um apoio familiar adequado, assim como originando uma falta de convívio com os amigos e os tempos de lazer, inibindo-os de determinadas atividades sociais consideradas indispensáveis ao próprio equilíbrio emocional.

O stress resultante do super-treino permite identificar os comportamentos e as atitudes que resultam em diminuição do rendimento sem causa aparente e a troca de motivação pela resignação, alterações de sono, do humor do apetite. Os atletas têm consciência que a incapacidade para controlar as emoções é um dos maiores adversários e o treino mental um benefício inestimável, tão importante como a preparação física e técnica. A automotivação é uma atitude positiva perante a vida e os próprios resultados desportivos são reconhecidos fatores de sucesso.

O treino invisível é o conjunto de ações e de procedimentos que praticados de forma oculta e específica para cada atleta, visa, entre outros aspetos a estabilidade emocional como condição essencial de sucesso.

A baixa de forma desportiva pode estar na origem de não se dispor de uma vida afetiva e de apoio familiar estável, preocupações pessoais, sono intranquilo e pouco reparador, além do uso de tranquilizantes ou hipnóticos com reflexos na concentração e na lucidez, assim como devido a fadiga crónica ou ainda por outro lado como resultado do treino levado à exaustão, de repouso insuficiente ou consequência de um desequilíbrio de afetos.

A estabilidade emocional permite a constância e a regularidade das prestações visando o rendimento esperado, quer nos treinos quer nas competições. O treino invisível baseia-se assim na autoregulação emocional que em cada dia se tem de construir como tarefa incontornável do êxito na convicção de que o talento ou génio são essencialmente outra coisa, senão uma formação adequada em consequência de um trabalho de qualidade.



Martinez, João
Coordenador Treino Desportivo
Curso educação Física e Desporto
ISMAT

Memórias de um centenário

De entre as memórias mais vivas que tenho da infância duas delas relacionam-se com jogos do Portimonense: a estreia em casa na 1.ª Divisão, contra o Atlético, com Sota (recentemente desaparecido) a marcar um golo fabuloso, num pontapé de longa distância, e a receção ao Benfica, na mesma campanha.

Depois de uma derrota no terreno do FC Porto, por 3-0, no que foi o primeiro encontro de sempre do Portimonense

no escalão principal (num sábado à noite), a partida frente ao Atlético originou casa cheia, num campo ainda em obras e sem relva.

A festa foi rija, face ao triunfo por 3-0, e na retina ficou aquele disparo de Sota, um homem da casa, com quem várias vezes recordei esse momento mágico. Para sempre permanecerá como o autor do primeiro golo do clube de Portimão na 1.ª Divisão.

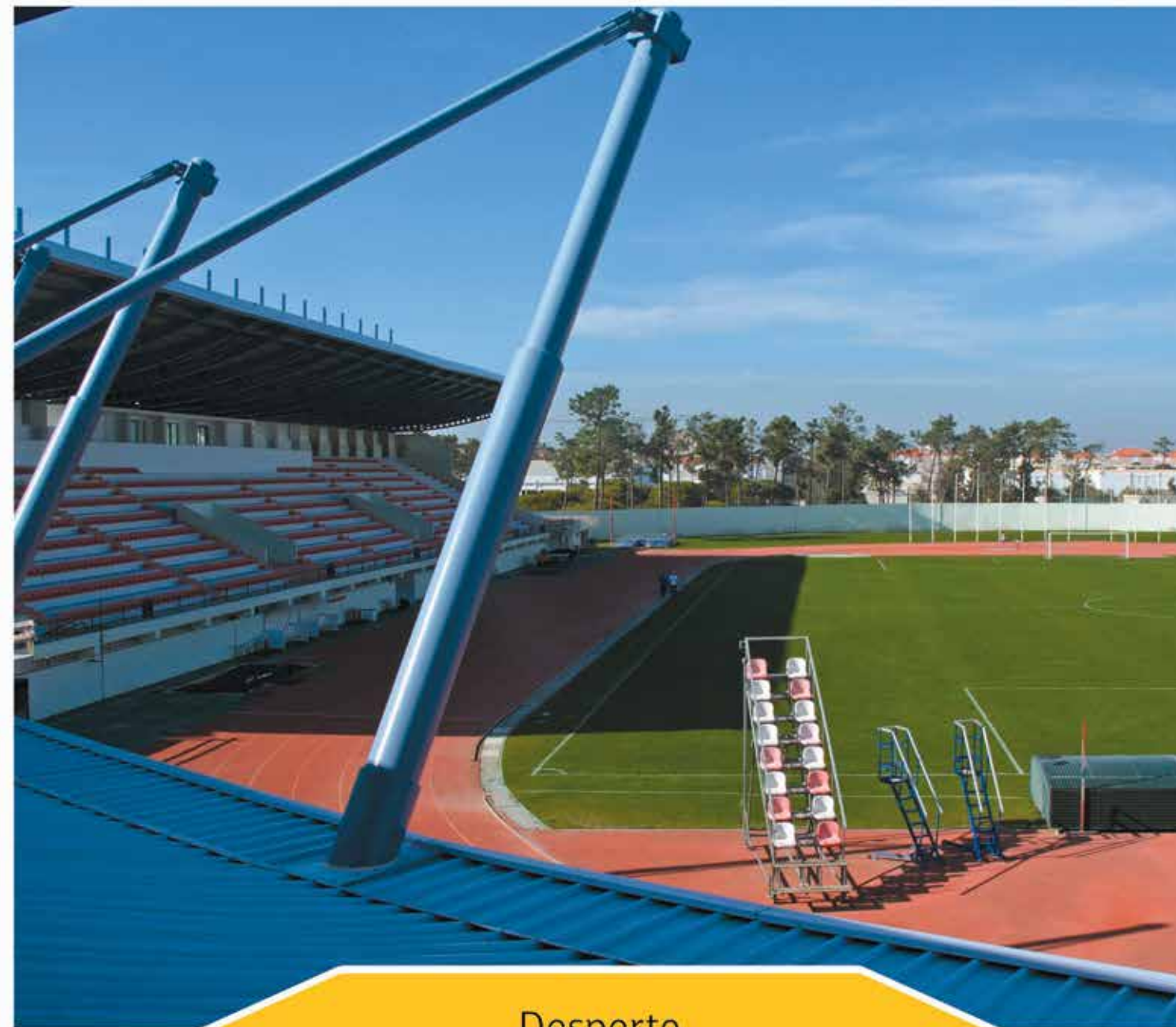
Outro jogo que perdura na minha memória, e também relativo à temporada 1976/77, foi a visita do Benfica, encontro marcado por várias peripécias. O Portimonense esteve a ganhar por 1-0, golo de Sapinho, ali a poucos metros de onde eu estava (com o estádio apinhado, os miúdos foram colocados bem perto das quatro linhas...), e dispôs também de outra vantagem, pois Barros e Toni, devido a protestos exuberantes junto do árbitro, foram expulsos. Mas Nenê e Vítor Baptista fizeram a diferença, mesmo estando este último alheado do jogo durante largos momentos, por lhe ter caído... o brinco da sorte. O golo do triunfo dos benfiquistas surgiu em tempo de compensação, para frustração de muitos algarvios, que chegaram a sonhar com um feito de monta.

Nos anos seguintes o Estádio do Portimonense (agora Estádio Municipal) sofreria vários melhoramentos, como o arrelvamento do piso de jogo e a colocação de iluminação artificial, e o clube viria a alcançar um feito notável, o apuramento para as competições europeias, graças ao quinto lugar na 1.ª Divisão, em 1984/85, algo que apenas outro emblema algarvio repetiria, o Farense, precisamente uma década depois.

A elegância de Vítor Damas na baliza, a excentricidade de Petar Borota, um guardião que tinha tanto de louco como de espetacular, as cavalgadas fulgurantes de Cadorn, quase sempre concluídas em golo, a impressionante eficácia de Rui Águas no jogo aéreo ou os livres primorosos apontados por Guetov, além das bancadas apinhadas em vários jogos, em particular diante de Benfica e Sporting, fazem parte desse conjunto de memórias do melhor período da história do Portimonense que somou 13 participações na 1.ª Divisão entre a segunda metade dos anos de 70 do século passado e a década de 80.

Nascido à beira-ria, onde hoje se situa a Praça Manuel Teixeira Gomes, o Portimonense chegou a 14 de agosto último ao seu primeiro centenário. Uma história rica, num percurso que, como todos, foi feito de momentos de glória e outros de dificuldade, numa ação sempre persistente em prol do desporto e da divulgação da terra e do Algarve, apresentando-se como uma das principais bandeiras do desporto da região.

ARMANDO ALVES



Desporto

COMPLEXO DESPORTIVO

Vila Real de Santo António

Desporto aqui.



Município de Vila Real de St.º António
Praça Marquês de Pombal
8900 - 231 Vila Real de St.º António

Tel. 281 510 000
Fax. 281 510 003

www.cm-vrsa.pt



VILAREALSTºANTONIO



Albufeira vive o desporto



Albufeira

CÂMARA MUNICIPAL

www.cm-albufeira.pt