

REVISTA DE ACOMPANHAMENTO AO JOGO

FCPF MAGAZINE

número 29

O RACISMO NÃO TEM LUGAR NESTE ESTÁDIO!

NO AMARELO DO PAÇOS CABEM TODAS
AS RAÇAS, CORES E CREDOS.
COMPORTAMENTOS RACISTAS NÃO
SERÃO TOLERADOS.

EDITORIAL

NÚMERO 29
FEVEREIRO 2020

Textos:
Sara Alves

Fotos:
Telmo Mendes

Design:
Liff

Impressão:
PaçoPrint

Tiragem:
1500 exemplares

SEGUE O PAÇOS



Distribuição gratuita

FC Paços de Ferreira
Rua do Estádio, 95
4590-571, Paços de
Ferreira

WWW.FCPF.PT

FC PF

MAGAZINE

Por mais otimistas que sejamos e publicamente fique demonstrada a total confiança na qualidade e capacidade nos profissionais do Paços, só há uma forma possível de a justificar; através da conquista de pontos e da obtenção de vitórias! Não têm faltado provas da qualidade desportiva e humana dos nossos profissionais, mas estamos há seis jogos sem vencer e com apenas dois pontos somados neste período. É muito pouco para o valor do plantel; é muito pouco para as necessidades classificativas da equipa; é muito pouco para a dedicação que tem sido demonstrada pelos adeptos pacenses nesta fase menos positiva. É bom que a equipa tenha a forte convicção de que assim não pode continuar e entre em campo esta tarde frente ao FC Famalicão com um único resultado no pensamento: a vitória. Não há tempo para lamentos, não há paciência para desculpas, é entrar em campo e dar tudo em honra do peso histórico da camisola que envergamos. Não basta apenas querer vencer, é necessário não permitir outra coisa senão vencer! Este é o espírito comum a todos os que amam o Clube e será a sua força a dar a volta a esta fase, voltando a fazer do Paços uma equipa temida dentro e fora da Mata Real.

Na presente «FCPF Magazine» damos a conhecer um dos trabalhos que é feito "fora de palco" com os atletas. São os fisioterapeutas que os recebem após se lesionarem e com eles fazem um paciente trabalho de recuperação física e psicológica até os entregarem de novo à equipa técnica. Trabalho e dedicação que são também o segredo de dois dos entrevistados no presente número. A treinadora Ana Leal, na grande prestação da equipa júnior de futsal, e José Oliveira, o jovem guarda-redes internacional sub-18 do FC Paços de Ferreira. Sonhos e ambições com um objetivo comum: o FC Paços de Ferreira.

PAULO GONÇALVES

M. CUNHA

RUI DIAS

“NUM CLUBE DE FUTEBOL HÁ UMA EQUIPA MULTIDISCIPLINAR QUE ESTÁ ALI PARA AJUDAR”

Até às equipas subirem ao relvado a cada jornada, há um longo trabalho de bastidores durante a semana. Que o digam, por exemplo, os fisioterapeutas. Rui Dias sempre gostou muito de futebol e conseguiu aliar a sua profissão à sua paixão pelo desporto e pelo seu clube. Depois de dois anos na formação do FC Paços de Ferreira, em 2011 passou a integrar a comitiva que acompanha o futebol sénior, e abre agora as portas de uma realidade com cada vez mais impacto em todos os clubes.

Para começar, qual é a principal função do fisioterapeuta do clube?

Acima de tudo, temos de tentar que o atleta esteja o melhor possível para o jogo. Durante a semana, temos de tratar alguma mazela que tenha ficado do jogo, e, no próprio dia do jogo, temos de prepará-lo para dar o melhor contributo possível à equipa – podemos fazer uma ligadura funcional, uma massagem de aquecimento, colocar kinésio... Isto em jogadores que não estejam lesionados. Ao mesmo tempo, temos de tratar aqueles que estão lesionados: durante o período do treino ficam connosco e à tarde voltam a fazer tratamentos. E é acompanhar a recuperação deles, desde o momento em que se lesionam até ao momento em que começam a treinar.

A fisioterapia aplicada ao desporto requer



coisas mais específicas do que a fisioterapia dita normal?

Sim, bastantes. A fisioterapia tem várias áreas, desde a fisioterapia pediátrica, geriátrica, respiratória, até à fisioterapia mais ligada à estética – a dermatofuncional. A fisioterapia desportiva tem muitas especificidades, temos de estar em constante evolução, e é, sem dúvida, a mais desafiante para mim. E a mais específica também.

A medicina, no geral, está sempre a evoluir e aqui não será exceção. É necessário um acompanhamento constante de técnicas inovadoras.

Sem dúvida. Tento estar sempre a par, fazendo algumas formações, porque, hoje em dia, as coisas estão sempre a evoluir, estão sempre a aparecer

MCOUTINHO

novas técnicas, terapias e equipamentos. É óbvio que temos de seguir sempre uma linha de raciocínio, uma forma de trabalhar - há várias ferramentas e nós escolhemos aquelas que mais se adequam para tratar determinada situação. Temos de acompanhar essa evolução, até porque os próprios atletas estão cada vez mais informados. A informação é de fácil acesso, qualquer um vai à internet e sabe o que tem e comenta connosco que leu um artigo em que determinado exercício ou máquina pode ajudar... Eles próprios sabem, ou seja, nós temos de estar sempre a par.

No desporto há, provavelmente, um fator que tem mais destaque do que noutras vertentes da fisioterapia: o tempo. Como é que se gere a importância de uma recuperação adequada com o tempo?

No futebol em particular há essa "pressão". Não só do atleta, que quer recuperar o mais rápido e melhor possível para voltar a jogar, mas também, de uma forma um bocado inerente, a pressão dos próprios adeptos, da direção, do treinador - não que nos venham exigir nada, mas existe. É uma pressão positiva, porque querem que o atleta esteja disponível. Agora, nós, com o atleta - que é a pessoa mais importante no meio disto tudo -, temos de saber gerir isso, fazê-lo perceber que não podemos queimar etapas, que há critérios de 'return to play' que devem ser cumpridos e seguidos. E muitas vezes consegue-se que a recuperação até seja feita antes do tempo estipulado. Mas isso é porque cada um tem a sua forma de recuperar, às vezes uns recuperam melhor do que outros. Mas não nos podemos levar pela emoção e sim guiarmo-nos por critérios que existem e estão mais do que estudados.

O trabalho do fisioterapeuta acaba por se complementar com o do preparador físico. Onde é que acaba o trabalho de um e começa o de outro?

É uma boa questão. Neste momento, nós temos um preparador físico que nos ajuda bastante nessa área e juntos conseguimos fazer um bom trabalho. Mas, infelizmente, nem todas as equipas técnicas têm alguém que se preocupe com essa integração do jogador no treino. Aqui, nós, os fisioterapeutas - eu e o meu colega, o Ricardo Vidal - acompanhamos o atleta desde o momento em que se lesiona até passar para o ginásio, e depois acompanhamos a integração dele no relvado, onde fazemos alguns testes de 'return to play', acabamos por dar alguma condição física ao atleta, e neste caso, tendo o Pedro cá connosco, por vezes ele também faz algum trabalho de integração mais específico, tendo em conta o que o atleta vai encontrar dentro desta equipa técnica. Nós fazemos um trabalho mais abrangente, não tão vocacionado para o tipo de treino que ele vai ter com esta equipa técnica. É importante trabalharmos em equipa. São duas profissões que se podem complementar muito bem e com esta equipa técnica funciona muito bem.



a·rei·a

RESTAURANTE · TAPAS

Quais são as lesões mais frequentes?

Tirando os traumatismos, que muitas vezes nem se podem considerar lesões, embora possam provocá-las, as mais frequentes são as musculares. Desde o isquiotibial, adutores, gêmeos, mas, acima de tudo, dos músculos da coxa.

Cada lesão tem o seu tipo de recuperação, mas quais são as diferentes fases?

Em primeiro lugar, o atleta é avaliado pelo nosso médico, o Dr. André Maia e Silva, que, à posteriori, poderá querer fazer algum exame complementar de diagnóstico para nos ajudar a perceber se, de facto, existe lesão e, se existir, qual a gravidade dela. As lesões estão divididas por graus e os exames complementares de diagnóstico acabam por ser ferramentas auxiliaadoras do nosso trabalho. Em seguida, o atleta passa para as nossas mãos e vai dependendo um bocadinho de lesão para lesão. Normalmente, tentamos, numa primeira fase, fazer um trabalho mais de analgesia e anti-inflamatório - reduzir a dor e inflamação dessa potencial lesão. Depois, passará para a fase do ginásio, não deixando de fazer marquesa ao mesmo tempo, onde poderá trabalhar outros grupos musculares e fazer um trabalho de esforço muscular e de readaptação ao esforço daquele músculo. Em seguida, há sempre um trabalho de campo, onde fará os tais testes de 'return to play' e vários tipos de exercício de reintegração.

Há uma altura específica em que se regista um maior número de lesões?

Eu diria que a meio. Pela minha experiência, e por alguns artigos que vão saindo, penso que a meio da época, no início do ano. Os atletas já levam alguma carga de jogos e há também muita acumulação de jogos devido ao calendário, então penso que poderá ser a pior fase.

O pré-treino e o pós-treino são também importantes para que se possam evitar

algumas delas.

Muito importantes. A maioria dos nossos jogadores tem planos de ginásio que cumprem antes do treino, onde têm de fazer algumas ativações e algum trabalho de reforço muscular ao longo da semana, para, eventualmente, corrigir algumas diferenças que tenham e nivelar algumas necessidades. Os atletas são todos diferentes, e alguns precisam mais de umas coisas do que outros, e essa ativação antes do treino é muito importante, porque eles já vão para o treino preparados para isso. Para um atleta que venha de uma lesão é importante, antes de começar a treinar, já ir preparado para o treino. E como pós-treino alguns deles são aconselhados a irem ao ginásio fazer algum trabalho de libertação miofascial, nos dias específicos temos os banhos de contraste, onde alternam o quente com o frio, e, eventualmente, alguma massagem. Para além disso, há sempre um trabalho de suplementação nutricional, aconselhado pelo nosso nutricionista César Leão, e alguns trabalhos de enfermagem, como proteção de feridas, pelo nosso enfermeiro Ricardo Neves, que, em conjunto, ajuda a que o atleta, após cada sessão de treino, se sinta o melhor possível e o risco de lesão seja o menor possível.

Qual é a importância de um atleta dizer o quanto antes quando sente que algo não está certo?

É muito importante, por isso é que nós temos aqui no clube um tablet onde todos os atletas preenchem diariamente escalas que medem diversos parâmetros, desde a qualidade do sono, o humor, se se sente cansado, se teve alguma dor e onde, se é recorrente, se só apareceu naquele dia. Escalas essas que são analisadas por nós para tentarmos perceber algumas situações importantes. Mas, como é óbvio, além das escalas, muitas vezes é pelo contacto diário que temos com eles. Podem queixar-se a nós sempre que tiverem algum problema, porque às vezes, uma pequena



dor pode ser aliviada de uma forma simples, mas se deixarem acumular pode desencadear lesões mais graves e de compensação, porque, para se protegerem daquela dor acabam por lesionar outra coisa, porque está a ser sobrecarregada por essa compensação. Eles têm total abertura para falar connosco e de uma forma geral corre bem.

O fisioterapeuta acaba por ter também um papel muito relevante no acompanhamento psicológico do atleta? Como quando atravessam lesões graves e enfrentam grandes paragens, por exemplo.

Sem dúvida e é muito importante. Principalmente, em lesões prolongadas. Por exemplo, quando há uma rotura de um cruzado, em que uma recuperação vai sempre de seis a sete meses, em que o atleta vai estar connosco todos os dias durante esse período... Tem de haver ali uma relação profissional, mas, mais importante, uma relação de companheirismo, de parceria, porque vai haver fases menos boas. Vai haver fases em que o atleta vai abaixo, vai andar triste, porque vê os colegas a irem treinar e ele não pode ir; em que ele não vai sentir grandes evoluções na lesão, porque é mesmo assim, e nós não podemos olhar só como algo que temos de tratar. Temos de ver que está ali uma pessoa com sentimentos, com expectativas, com ambições, e temos de, acima de tudo, dar-lhe bastante atenção, ir falando diretamente, e estabelecer uma relação de confiança com o atleta. Se ele confiar em nós, o tratamento vai correr muito melhor.

Para o fisioterapeuta é difícil gerir toda essa situação?

Não é difícil. Nós temos de ter noção daquilo que temos de fazer, das etapas que vão ter de cumprir, porque uma recuperação tem uma evolução constante e não é sempre a mesma coisa, então, até para nós acaba por ser desafiante, porque queremos ver os resultados, e quem gosta daquilo que faz consegue arranjar motivação e força para

que corra tudo bem para o atleta e para o nosso trabalho.

E como é que é feito o acompanhamento dos atletas nas férias, depois do campeonato?

Quando termina a época e algum atleta está lesionado, os tratamentos, normalmente, continuam. Podemos, eventualmente, dar alguns dias de férias, variando conforme o tipo de lesão que é, da fase em que está, se o atleta é do Brasil ou é de perto. De qualquer das formas, para aqueles atletas com mais necessidade, nós, departamento médico, traçamos um plano de trabalho de férias, porque há atletas que não convém que fiquem parados tanto tempo. É importante que eles estejam ali duas ou três semanas de férias, de facto, relaxados, mas acho que mais do que isso... Até para os atletas que não têm problema nenhum, acho que é importante que depois façam alguma atividade. Normalmente, até aconselho a fazerem algo que não seja futebol, como natação ou ténis, porque já vão ter futebol o resto do ano todo. E também temos aconselhamentos do nosso nutricionista, incluídos no tal plano, para eles cumprirem nas férias.

Que conselhos é que gostaria de dar aos atletas mais jovens?

Penso que, acima de tudo, devem perceber que num clube de futebol há uma equipa multidisciplinar que está ali para os ajudar. Tentem procurar a ajuda de cada uma dessas pessoas para vos ajudarem a melhorar, porque para ser jogador de futebol não basta ter jeito para jogar à bola. O corpo deles é a ferramenta de trabalho e há várias áreas que os podem ajudar a ser melhores e a tirarem o máximo de rendimento do corpo deles. Não hesitem em procurar os profissionais de saúde que existem e vos conseguem ajudar de certeza. Neste caso, o fisioterapeuta pode ajudar em termos de aconselhamento, a evitar eventuais disfunções que o próprio corpo possa ter e mesmo na prevenção de lesões.



movis

PENSA RÁPIDO

ADRIANO CASTANHEIRA



Atribuímos novos números às nossas perguntas e voltamos à ação. E esta semana foi um dos reforços de inverno quem foi posto à prova. Com a camisola número 20, Adriano Castanheira chegou ao Pensa Rápido e contou-nos qual é o seu ritual antes dos jogos e qual foi o maior castigo que lhe deram quando era criança.

3. Qual foi o jogo mais marcante que tiveste?

Provavelmente, foi ainda esta época, no Covilhã, quando jogamos contra o Benfica para a Taça da Liga. Acabamos por empatar (1-1) e o jogo correu muito bem. Acho que foi um dos melhores jogos que fiz enquanto profissional.

7. Se pudesses ser um desenho animado, qual serias?

Se calhar o Mickey, por tudo aquilo que ele representa na Disney e assim. E também é engraçado. Seria o Mickey.

10. Preferias pôr picante

em todas as sobremesas ou açúcar em todos os pratos principais?

Açúcar em todos os pratos, porque eu sou um bocado guloso. Não vou muito para a pimenta. [Risos]

13. Tens algum ritual ou superstição antes dos jogos?

Entrar sempre com o pé direito em campo. Esse é o meu ritual.

20. Se pudesses entrar numa série ou num filme, qual escolhias? Qual seria a tua personagem?

Entrava na série Breaking Bad e seria o Walter White.

25. Se só pudesses dizer uma palavra hoje, qual é que escolhias e porquê?

Trabalho. É sempre preciso trabalhar para atingir os nossos objetivos e acreditar que as coisas vão correr bem. E só se consegue isso com trabalho.

50. Qual foi o maior castigo que os teus pais te deram quando eras criança?

Não era uma criança de fazer muitas asneiras, mas lembro-me de um castigo. No fundo, o meu pai obrigou-me a comer pera, eu não gostava e fiquei na mesa durante muito tempo até comer essa pera. E comi. [Risos]

LFM

— FOLHAS DE MADEIRA —



FUTEBOL CLUBE FAMILIÇÃO

21 de agosto 1931
Estádio Municipal Famalicão
5186 lugares

Presidente: Jorge Silva
Treinador: João P. Sousa
www.fcfamalicao.pt

Últimas temporadas:

2016/2017 (2.ª Liga)
15º lugar em 22 equipas,
53 pontos

2017/2018 (2.ª Liga)
14º lugar em 20 equipas,
48 pontos

2018/2019 (2.ª Liga)
2º lugar em 18 equipas,
69 pontos

Camisola principal:



Depois de um fim de semana sem os objetivos cumpridos, o FC Paços de Ferreira volta a casa para um importante desafio frente ao FC Famalicão – o terceiro entre as duas equipas, nesta temporada. Vencer é a palavra de ordem.

Com o propósito de incentivar a prática do futebol, foi fundado o Futebol Clube de Famalicão a 21 de agosto de 1931, que, nessa altura, tinha o verde e o branco como as cores do primeiro equipamento. Só na época 1938/1939 é que houve a mudança para o azul e branco atuais. Passados 25 anos desde a última vez que estiveram na Primeira Liga, esta é a sétima presença do clube de Vila Nova de Famalicão no principal escalão do futebol português, depois de, na temporada passada, ter acompanhado o FC Paços de Ferreira na subida de divisão. FC Paços de Ferreira e FC

Famalicão encontram-se hoje pela 44ª vez, desde a época 1974/1975 – quando ambas estavam presentes no campeonato da II Divisão - Zona Norte (prova na qual se defrontaram mais vezes). Nesse primeiro duelo, a contar para a jornada 11, os Castores venceram por 2-1. Contas feitas aos 43 jogos já realizados, os pacenses somam 12 vitórias, os famalicenses 24 e registam-se ainda sete empates. Relativamente a golos, 35 foram marcados pela equipa da Capital do Móvel e 53 pela formação de Vila Nova.

Foi a 21 de novembro de 1993 que o FC Paços de Ferreira recebeu pela última vez o FC Famalicão num jogo relativo à Primeira Liga. Na décima jornada da temporada 1993/1994, os castores venceram por duas bolas a zero. Chico Oliveira (46') e Paulo Sérgio (90') foram os marcadores.

GIVACHOICE

G A R M E N T S



PONTUAR É ORDEM!

A importância de pontuar era elevada, mas o objetivo não foi conseguido na Madeira, na última jornada, depois de uma exibição aquém do esperado. Ainda sem conseguir pontuar nesta segunda metade do campeonato, a equipa volta a subir ao relvado neste domingo, frente ao FC Famalicão, para dar a volta à fase que agora atravessa e abrir caminho ao grande objetivo da temporada.

O FC Famalicão é das equipas que mais se tem destacado na presente edição da Liga NOS. 25 anos depois, a formação de Vila Nova voltou ao convívio com os grandes e os números mostram como o regresso tem sido positivo. Só à oitava jornada é que conheceu o sabor da derrota (até então, seis vitórias e um empate) e, depois de 21 jornadas, ocupa a quinta posição da tabela classificativa com 33 pontos (nove vitórias, seis empates e seis derrotas), tendo ainda o terceiro melhor ataque da prova com 34 golos marcados (apenas atrás de SL Benfica e FC Porto e em igualdade com o Vitória

SC). Contudo, também são muitos os golos sofridos – 37 (só Belenenses SAD e CD Aves sofreram mais).

Os famalicenses chegam ao Estádio Capital do Móvel depois de cinco jogos sem vencer – empate com o CS Marítimo (1-1), derrota com o CD Santa Clara (0-1), empate com o Rio Ave FC (2-2), derrota com o Vitória SC (0-7) e empate com o CD Aves (1-1). Frente aos avenses, no último fim de semana, a igualdade chegou no último lance do encontro, aos 90+6'. Nota ainda para os pontos conseguidos fora de portas: 15 no total.

Do plantel orientado pelo técnico João Pedro Sousa, o melhor marcador é o avançado espanhol Toni Martínez, com 11 golos apontados até ao momento em todas as competições (sete no campeonato e quatro na Taça de Portugal). Seguem-se Anderson Oliveira com oito (sete na Liga NOS e um na Taça de Portugal) e Fábio Martins, também com sete (todos no campeonato).

franciscoj.dias



JOSÉ OLIVEIRA DEFENDER O AMARELO... E AS QUINAS

Dos atletas da formação aos atletas profissionais, há um sonho comum a todos: representar a seleção de futebol do seu país. Para o guarda-redes dos Juniores A do FC Paços de Ferreira, José Oliveira, isso não é exceção, e a temporada 2019/2020 será sempre de boa memória.

Pedir para descrever a sensação de vestir a camisola da seleção nacional pela primeira vez nunca é fácil. As emoções vividas são muitas e as palavras parecem sempre poucas para se fazer jus ao momento. "É muito bom, é um sentimento de orgulho e de felicidade. É saber que o meu trabalho também está a ser visto pelas outras pessoas. É tudo junto", diz José Oliveira. O jovem guarda-redes dos Juniores A do FC Paços de Ferreira juntou-se esta temporada ao lote de atletas chamado a defender as Quinas, conseguindo a sua primeira internacionalização, pela seleção sub-18, no dia 9 de dezembro de 2019. "Entrar em campo com a camisola da seleção e ouvir o hino foi arrepiante, quase que chorava. Durante o jogo todo estive nervoso. Nunca me tinha acontecido isso".



M. MONTEIRO

Nervosismo à parte, tudo parece ter corrido bem. Depois dessa chamada, José Oliveira voltou a ser convocado por Emílio Peixe, desta vez para o Torneio Internacional de La Manga, que se realizou em Espanha. O jovem pacense foi titular no primeiro e no segundo encontro e fez os 90 minutos de ambas as partidas (frente à Turquia – 4-1, e frente à Noruega – 0-3). Os nervos deram lugar a uma maior confiança e o balanço final não poderia ter sido mais positivo, uma vez que foi conquistado o troféu. “Foi muito bom, acabou com o título. O grupo também é excelente, damo-nos todos muito bem. É como se fosse uma segunda família, e isso ajuda dentro de campo. É uma mais-valia”, afirma.

José Oliveira começou a jogar futebol na AD Várzea FC, onde ficou até ao escalão de Sub-13. Foi nessa altura, no final da época, que surgiu a oportunidade de virar treinar a Paços de Ferreira. “Gostaram de mim e, pronto, levei logo os papéis e assinei”. E como têm sido, então, estes anos pela Mata Real? “Têm sido muito bons. Tenho crescido muito como jogador e como pessoa. Aqui, as pessoas gostam muito de mim, acarinham-me muito quando cheguei. Foi muito bom”.

O jovem guarda-Redes já foi chamado a treinar com o plantel profissional por várias vezes, com quem chegou mesmo a fazer a última pré-temporada. Consegue, desta forma, uma maior aprendizagem, recebendo ainda vários conselhos de quem já bem conhece estas andanças. “Sempre que vou lá, eles são muito porreiros, ajudam-me ao máximo - tanto os treinadores como os jogadores. Ajudam-me sempre e é sempre uma mais-valia treinar com eles”, conta. Numa entrevista recente à FCPF Magazine, o guarda-redes Ricardo Ribeiro reconheceu a qualidade de José Oliveira e disse acreditar que poderá ter um grande futuro - palavras que são sempre boas de ouvir, principalmente de alguém que é tido como um exemplo: “É sempre bom ouvir estas coisas. Ainda por cima vindas dele, que é uma grande referência para mim, no futebol”.

O caminho como guarda-redes vai sendo traçado – com sucesso, como se tem verificado – mas há um facto curioso: o futebol não foi a preferência de José Oliveira desde o início; e, quando começou a ser, posteriormente, não era na baliza que mais gostava de estar. “Ao início, eu gostava era de camiões, nem era para começar a jogar futebol. Ia com o meu pai às compras e só queria camiões. Entretanto, os meus amigos começaram todos a jogar, um deles convenceu-me e fui-me inscrever no Várzea. Comecei a jogar à frente e até me ia safando, só que, como eu era o mais alto e eles não tinham guarda-redes, o meu mister veio ter comigo e perguntou-se se gostaria de ir para a baliza. Como eu gostava de jogar à frente, disse-lhe que não, mas chegamos a um acordo: ia jogar uma semana como guarda-redes e outra semana como avançado. Depois, lá fui ficando sempre como guarda-redes e, com o tempo, fui começando a ganhar uma maior paixão. Agora é o que mais gosto”.

De regresso da seleção, José Oliveira continua os trabalhos com os Juniores A, que disputam a Fase de Manutenção do Campeonato Nacional. Agora, o objetivo é “ficar em primeiro lugar” e, para isso, o apoio de todos os pacenses será muito importante. “É sempre bom ter a presença dos adeptos. Sei que nos jogos fora é complicado, mas em casa é sempre muito importante ter esse apoio. Sentimos mais confiantes dentro de campo”. Está lançado o convite. E lá nos vemos!

“O OBJETIVO É PÔR O NOME DO PAÇOS O MAIS ALTO POSSÍVEL”

Depois de na época passada terem traçado um percurso memorável, os Juniores do futsal do FC Paços de Ferreira voltaram este ano a escrever mais um capítulo com novos traços de sucesso. A equipa liderada pela treinadora Ana Leal terminou a primeira fase do campeonato com 53 pontos (16 vitórias, cinco empates e uma derrota), 108 golos marcados (melhor ataque) e 41 golos sofridos (terceira melhor defesa), e prepara-se agora para lutar pelo título de Campeão Distrital.



A equipa de Juniores volta a fazer uma fantástica primeira fase, terminando no primeiro lugar. Como é que foi este percurso?

Difícil, difícil. O objetivo era procurar que a equipa não descesse de divisão. Perdemos seis atletas, quatro dos quais eram do cinco base e tinham quase a totalidade do tempo de jogo. Foi difícil, tivemos de reaproveitar atletas que subiram do escalão inferior, contar com os que tínhamos e acreditar. Ao início, acho que só eu é que acreditava, mas depois eles começaram a acreditar que era possível, pois começamos a jogar e as coisas foram correndo bem e viram que estava ao alcance deles. Depois, foi uma questão de manter e fizeram uma época soberba, mesmo.

E foi fácil integrar os mais novos na ideia de jogo?

Eles vinham com uma ideia de jogo muito diferente. A adaptação foi muito difícil, até porque eles não estavam habituados a treinar tanto tempo e tantas vezes. Ao início,

pediam folgas constantemente e aí tive de ser um bocadinho dura para eles perceberem que as realidades eram completamente diferentes. A partir do momento em que se aplicaram, adaptaram-se muito bem e dois deles têm tanto tempo de jogo como os outros que já cá estavam do ano passado. Foi uma adaptação formidável e são miúdos com muita qualidade.

Depois de um período em que foste sempre passando de escalão para escalão com a mesma equipa, este ano tem sido para ti mais desafiante, uma vez que tens um grupo novo, por assim dizer?

Para mim foi um desafio. No ano passado, fiz o que lhes tinha prometido desde o início. Eles tiveram, ao longo de todos os anos, propostas para saírem para clubes que já estavam no Nacional e eu compreendia se quisessem sair. O que lhes disse é que prometia que em pouco tempo os ia por a jogar àquele nível, e muitos deles ficaram e disseram que não a essas equipas, acreditando no projeto. Eu finalizei o projeto com eles da forma que lhes tinha prometido e, para mim, era muito mais fácil sair no ano passado, porque saía no topo e ia encarar novas experiências, porque aí ninguém me ia cobrar, ao contrário do que aconteceria ao voltar a pegar na equipa de Juniores, na mesma divisão, e tentar voltar a fazer tudo de novo. Por isso, foi um dos maiores desafios, sem dúvida. Se eu tivesse saído, saía em grande, e eu corri o risco de este ano ficar em baixo, e eu sabia disso, mas é assim que tem de ser. Um treinador de formação tem de estar preparado para isso. Não é só ganhar e ganhar. As coisas têm de acontecer, têm ciclos, e é preciso o seu tempo para preparar os atletas e

ter uma equipa competitiva. Tive a sorte de ter elementos que aprenderam rápido. Comecei em agosto, muito cedo, a treinar diariamente e bi-diariamente, preparei-os muito bem também em ginásio, para que não houvesse lesões, pois sabia que o plantel era curto, e resultou. E depois foi trabalhar em função dos adversários e das equipas, e a verdade é que, a cinco jornadas do fim, garantimos o play-off, e a três jornadas do fim fomos campeões de série, acabando a dez pontos do segundo. Isso não cai do céu. E falamos de um campeonato com equipas muito competitivas, com equipas seniores já num nível elevado e com uma formação extraordinária.

Quais são os objetivos traçados para esta temporada?

Neste momento, é só a meia-final. É olhar para a meia-final como se do último jogo da época se tratasse, porque é como é – se perdermos, a época acaba aqui. É um modelo muito injusto, porque nós passamos o ano inteiro em primeiro e agora, se corre mal um jogo, acabou. No ano passado, não foi assim. A final foi a três jogos, quem vencesse dois era campeão. Era o mais justo. Mas, pronto, este ano optaram por uma final-four, e quem perder na meia-final acaba aqui a época. Se ganharmos, depois temos o play-off para o Nacional e aí vai até junho, e acho que se mantivermos o nível de exibições há uma boa chance de fazermos uma bonita caminhada no Nacional. Não digo subir, porque, sinceramente, ainda nem fui ver quem está em primeiro nas outras associações - se me desfocar disto e quiser dar um passo à frente, as coisas podem correr mal, então estou só focada na meia-final. Depois, é ganhar a final. E depois é que começo a pensar para a frente.



Pausa Abstrata

No ano passado, quando chegaram à última fase de acesso ao Nacional, notaste grandes diferenças em relação às outras equipas?

Só com o Braga. Com o Braga era uma diferença terrível, porque eles, durante a época toda, não jogaram com os quatro sub-20 que tinham, e quando foram para o play-off para o Nacional foram buscá-los aos seniores. Ou seja, quatro jogadores deles fizeram a primeira divisão nacional. Mesmo assim, conseguimos um resultado "bom" em casa, perdemos por 1-2, e lá foi um resultado mais desnivelado, porque a primeira parte correu-nos muito mal. Mas fomos sempre muito competitivos. Quando eu fazia substituições, notava-se um bocadinho no rendimento da equipa, e eles tiravam quatro, metiam quatro, e era igual. Nem me apercebia que eram outros quatro. Relativamente às outras equipas não. Acho que, a seguir ao Braga, éramos os melhores.

A partir dessa altura, sentiste que os adeptos começaram a ficar mais ligados ao futsal?

Sim, sem dúvida. Foi pena não termos jogado essa fase no nosso pavilhão, tivemos de ir para Modelos, mas depois do primeiro jogo, na fase do Nacional, enchemos sempre o pavilhão. Nota-se uma diferença grande. O Paços também tem dado mais atenção à modalidade, destacando os horários, os resultados, e isso é muito positivo para o futsal. E as pessoas já perguntam como é que ficamos, se já acabou, já querem saber mais. Já há mais interesse. A nossa campanha, no ano passado, ajudou muito. O facto de irmos ao estádio também.

Vais acompanhando os jogadores que saíram?

Sim, sempre que posso. E eles a nós. É uma coisa extraordinária. Sempre que o horário de jogo deles não coincide com o nosso, eles estão lá. É uma cumplicidade tremenda. É um apoio incrível. Mesmo para quem está agora nos Juniores, vindo de escalões inferiores, sentir esse apoio de quem já passou por isto é importante. E eles veem esses atletas como um exemplo.

E que mensagem queres deixar aos adeptos?

Primeiro quero fazer o convite. A meia-final é aqui em Alfena, é pertinho. E quero fazer o convite a toda a gente que nos quer apoiar. O jogo é dia 25, dia de Carnaval. Eu sei que há muitos cortejos, muita coisa, mas era bom para nós sentirmos o apoio de todos os adeptos, porque vamos lutar muito para trazermos mais uma taça para o clube. Em três anos, trouxemos duas, por isso no quarto estamos a lutar para trazer a terceira. O objetivo é pôr o nome do Paços o mais alto possível.



DEVESSA'
COMBUSTÍVEIS



Marítimo

3-0

Madeira

21' ZAINADINE
54' NANU
87' NANU

FC Paços de Ferreira
Por Paços Estorvo e Vitória



O CAFÉ DA TUA VIDA 

