

REVISTA DE ACOMPANHAMENTO AO JOGO

FCPF MAGAZINE

número 33

DOUGLAS TANQUE
MELHOR AVANÇADO
DO MÊS

BRUNO SANTOS
GOLO DO MÊS

JUNHO EM GRANDE!

ANTEVISÃO PAÇOS X BRAGA

EDITORIAL

NÚMERO 33
julho 2020

Textos:
Sara Alves

Fotos:
Telmo Mendes

Design:
Liff

Impressão:
PaçoPrint

distribuição
online

SEGUE O PAÇOS



Distribuição gratuita

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

WWW.FCPF.PT



Estamos a quatro jornadas do final da I Liga e, com grande brilhantismo, o FC Paços de Ferreira está bem encaminhado para conseguir manter-se na prova. Só o espírito de equipa e uma grande qualidade de jogo permitem este cenário muito favorável na fase decisiva da prova. Neste período do pós-retoma a prestação do Paços tem sido irrepreensível, com quatro belas vitórias (Rio Ave, Belenenses, Tondela e Setúbal) e duas derrotas (Sporting e FC Porto) imerecidas. Estes 12 pontos foram conquistados com o total mérito da equipa, que demonstrou muita qualidade de jogo e um grande espírito coletivo. O melhor exemplo disso foi a última partida em Setúbal. A perder por 2-0 ao intervalo (de forma injusta), a equipa soube reagir "à Paços", arrancando uma segunda parte de enorme qualidade e virando o resultado para um triunfo, por 3-2. Esse é o Paços que queremos, a lutar até ao fim, a honrar sempre o símbolo que enverga. É esse Paços que queremos também no difícil jogo desta noite, frente ao SC Braga. É um adversário que luta pelo pódio da Liga, mas é também um adversário a quem o Paços já conquistou três pontos na 1ª volta do campeonato. Uma vitória praticamente sentença a manutenção e a equipa vai lutar por ter esse merecido prémio, após uma época em que provou de todas as emoções. Um prémio que será também merecido pelos magníficos adeptos do Paços. A chegada de Setúbal, em plena madrugada, foi um belo exercício de amor pacense. A contagiante alegria dos adeptos após uma vitória inesquecível e a interação festiva com os atletas é daqueles momentos que nos emociona a todos.

A indefinição que a paragem está a provocar nos escalões de formação tem afetado milhares de jovens futebolistas, refletindo-se também nos mais jovens atletas pacenses. Ouvimos o preparador físico dos Sub19 sobre os procedimentos que têm sido adotados para manter a motivação física e psicológica do grupo. E falamos também com o «Homem do Jogo» em Setúbal. Ficamos a conhecer um pouco mais sobre os sonhos de Adriano Castanheira.

PAULO GONÇALVES

M. CUNHA

ADRIANO CASTANHEIRA

"VIM PARA UM GRANDE CLUBE"

Depois de muitas provas dadas na Segunda Liga, o salto para o principal escalão do futebol português era já só uma questão de tempo. A estreia e a concretização do sonho deram-se ao serviço do FC Paços de Ferreira, clube onde Adriano Castanheira procura agora atingir o máximo dos seus objetivos. E a boa fase que tem vindo a atravessar mostra que desta ligação podem surgir grandes resultados.



O FC Paços de Ferreira regressou na máxima força, nesta retoma, e o último jogo foi mais uma prova disso mesmo. O que dizer desta fase que a equipa está a atravessar?

Penso que a equipa tem estado muito bem. Trabalhamos sempre bem e estamos sempre a remar todos para o mesmo lado, focados no objetivo, que é a manutenção. A equipa tem dado o seu melhor e, felizmente, as coisas têm corrido bem. Os jogos têm sido muito positivos, com boas vitórias, e agora é continuar.

Dar a volta a um 2-0 ao intervalo não é fácil e, naturalmente, requer um grupo

com uma mentalidade forte. O plantel sente-se capaz de enfrentar qualquer desafio?

Sim, penso que sim. A equipa tem estado muito bem preparada e o facto de estarmos, por exemplo, a perder 2-0 com o Setúbal requer muito rigor e muita crença de que era possível dar a volta. E foi isso que aconteceu. Acho que poderá vir uma equipa qualquer, pois vamos estar preparados e vamos estar à altura.

A luta pela manutenção é sempre tensa e a parte psicológica acarreta uma grande importância. Isso foi muito trabalhado durante o confinamento?

Sim. A equipa esteve sempre em contacto.

MCOUTINHO

Os treinadores, a equipa técnica, tiveram sempre a preocupação de falar connosco. Havia as videochamadas com o grupo e isso também acabou por ser positivo, apesar de eu achar que a equipa também já estava bem. Mas foi positivo e a equipa reagiu muito bem. E quando assim é e os resultados aparecem é ótimo, e penso que a equipa está numa forma muito boa e a praticar um bom futebol.

Quais foram, para ti, os principais desafios desse período?

Estar longe do grupo, daquelas brincadeiras, não treinar com o pessoal... Foi

difícil estar em casa durante muito tempo, fechado, e do que eu tinha mais saudades era mesmo de vir para os treinos, estar com a equipa e treinar com eles. Foi o que mais custou.

Esta paragem, até pouco tempo depois da tua chegada à Primeira Liga, trouxe alguma ansiedade a mais? Foi difícil de gerir?

Foi, porque, antes da paragem, tive uma lesão também e o facto de estar lesionado prejudicou um pouco o meu bem-estar. Mas, mentalmente, tentei sempre manter-me positivo e acreditar que esta fase ia passar. Mas, por outro

lado, consegui recuperar, e o facto de ainda ser possível ajudar a equipa é muito bom para mim.

Já há muito tempo que te sentias preparado para dar este salto para o principal escalão do futebol português?

Sim. Por acaso, tinha comentado que sentia que já podia ter dado o salto, quando estava no Covilhã. Infelizmente, no verão, isso não aconteceu, mas procurei sempre trabalhar e acreditar que ainda seria possível, independentemente da idade, porque, para mim, isso é apenas um número. E, pronto, as coisas correram da melhor maneira, vim para um grande clube, para uma bonita cidade e para a Primeira Liga, que era o meu objetivo principal.

E como é que está a ser esta experiência?

A adaptação tem sido muito positiva. A verdade é que as coisas têm corrido muito bem, fui muito bem recebido pelo grupo e, quando assim é, a adaptação acaba por ser mais fácil. O facto de ter estado a jogar também ajudou bastante.

O que é que mais te



"Gosto bastante de viver em Paços."

a•rei•a

RESTAURANTE · TAPAS

surpreendeu quando cá chegaste?

O facto de o clube ser tão organizado, as condições que tem... Mesmo a própria cidade - gosto bastante de viver em Paços. E temos um grupo fantástico de grandes homens, que me ajudou bastante na minha adaptação aqui ao clube.

Se só pudesses usar uma palavra para definir a tua chegada aqui a Paços, tudo o que estás a viver e esta boa fase que estás a atravessar, qual seria?

Trabalho. Só com trabalho é que se consegue chegar aos nossos objetivos e àquilo que definimos.

Chegaste a meio da temporada, numa altura em que entraram vários jogadores novos também e o Paços estava numa posição delicada na classificação. O que é que encontraste no balneário?

Senti a equipa motivada para alterar o rumo dos acontecimentos. Apesar de o Paços, na altura, estar na zona de descida, senti que a equipa estava unida e foi isso que me foi transmitido - que seria possível dar um salto na classificação, porque ainda faltavam muitos jogos para que pudéssemos conseguir alterar o rumo dos acontecimentos. E, no fundo, foi o que aconteceu. A equipa procurou sempre trabalhar focada no objetivo, e estamos agora na posição que estamos, a fazer grandes jogos, e os resultados estão a aparecer.

A união é mesmo um elemento fundamental para o sucesso. É essa uma das melhores palavras para caracterizar este grupo?

Sim, sem dúvida. O grupo é muito unido,

estamos sempre em brincadeiras, e tentamos sempre ajudar-nos uns aos outros. Isso é meio caminho andado, é muito mais fácil.

Falemos um pouco do teu percurso. Foi ainda na Suíça, país onde nasceste, que começaste a jogar futebol? Como é que tudo aconteceu?

Comecei a jogar futebol por volta dos seis anos, no clube da cidade, o Neuchâtel Xamax, e essa foi sempre uma paixão muito grande. Depois, vim para Portugal com 11 anos e fiz a formação no Sporting da Covilhã e ainda no FC Porto e CD Nacional. Na altura, surgiu a oportunidade: ou assinava contrato profissional pelo Covilhã e começava a treinar com os seniores quando ainda tinha 16 anos, ou então, de acordo com o presidente, havia a possibilidade de ir para o Porto e, pronto, sendo o Porto e tendo a escola que tem, acabei por não hesitar e ir para lá. Estive lá cerca de três anos, sendo que num deles fui emprestado ao Nacional da Madeira, no



PAULO BARROS
MEDIAÇÃO DE SEGUROS LDA.

primeiro ano de Júnior. Regressei ao Porto, no último ano de formação. Já como sénior, tive a oportunidade de voltar para o Covilhã, onde joguei a Segunda Liga. Infelizmente, as coisas não correram pelo melhor e decidi dar um passo atrás na minha carreira - fui para o Campeonato de Portugal, onde representei o Castelo Branco e o União de Leiria. Posteriormente, o Covilhã abriu-me outra vez as portas, dizendo assim, e voltei à Segunda Liga. Aí consegui afirmar-me, fazer bom jogos, com golos e assistências. Ou seja, as coisas não correram bem nos primeiros anos e decidi sair, mas depois houve oportunidade de voltar ao clube e senti que seria o momento certo, por lá ter crescido como jogador e como homem. Senti que seria uma boa oportunidade de voltar ao clube e de mostrar que era um jogador diferente. E agora estou aqui no Paços.

Quando vieste da Suíça, e sendo ainda tão novo, foi difícil adaptares-te à nova realidade?

Por acaso não foi, porque na Suíça, em casa, falava sempre português com os meus pais, e eu passava a maior parte das minhas férias em Portugal, na Covilhã. Por isso, a adaptação foi super tranquila. Eu conhecia já muitos dos meus amigos da escola, e, em relação ao futebol, também não houve assim uma grande diferença. Foi uma adaptação tranquila e positiva no geral.

Durante todos estes anos, os estudos também estiveram presentes. Concluiste a licenciatura em Sociologia e ainda avançaste para um mestrado. Sempre tiveste presente essa vontade de apostar na formação académica,

independentemente do que fosse acontecer no futebol?

Sim. O meu pai sempre me disse que o futebol é o que é... Não se sabe o que é que pode acontecer, e é sempre importante termos algo para além do futebol, até mesmo para quando acabar a carreira. E foi isso que procurei. Tentei sempre conciliar o futebol com os estudos, e, felizmente, consegui licenciar-me e agora estava a tirar o mestrado em Desporto. Decidi, entretanto, congelar a matrícula para me focar só na Primeira Liga e no Paços de Ferreira, mas o objetivo passa por concluir os estudos. A verdade é que não foi fácil conciliar as duas coisas, requer muitos sacrifícios, mas acaba por ser positivo, porque uma pessoa não sabe o que pode acontecer. E quando o futebol acabar é sempre importante ter algo a que se agarrar.

Estavas já num campeonato profissional. Ter de conciliar treinos e aulas não parece, realmente, muito fácil.

Sim, não é. Temos o estatuto de trabalhador-estudante, mas o facto de muitas vezes não poder ir às aulas por causa dos treinos fazia com que perdesse alguma matéria. Então, tinha de chegar a casa e estudar essa matéria para depois fazer os exames. Não é fácil, mas acho que com algum trabalho tudo se consegue.

Tens algum conselho para outros jogadores, principalmente para os mais jovens, que estão agora nessa situação?

É importante estudar e é também importante jogar futebol. São precisos muitos sacrifícios, mas com muito trabalho as coisas acontecem e consegue-se jogar



movis

futebol e estudar ao mesmo tempo. Com rigor, de uma maneira ou de outra, consegue-se conciliar o futebol e os estudos.

O que é que falta ainda conquistar?

Falta muita coisa. Afirmar-me na Primeira Liga, fazer mais golos, fazer mais assistências, ajudar o clube a alcançar grandes objetivos. Depois, a partir daí, logo se vê o que pode surgir. Mas estou focado no clube, no Paços e na Primeira Liga.

Que mensagem gostarias de deixar aos adeptos?

Apesar de não poderem estar presentes no estádio, espero que continuem a acreditar em nós, a apoiarnos. Agradeço o facto de estarem sempre presentes quando vamos para estágio ou quando chegamos. Temos um carinho especial por eles e isso é importante. Ainda no último fim de semana chegamos às 3h da manhã e tínhamos muita

gente à nossa espera. Foi muito bonito, é uma motivação extra. É importante para nós e sei que também é importante para eles, e o que tentamos fazer é chegar aos jogos e ganhar para lhes podermos dedicar as vitórias. Felizmente, as coisas têm corrido pelo melhor.

FRENTE AO VITÓRIA
FC, ADRIANO FOI
CONSIDERADO O MELHOR
EM CAMPO



Rausa Abstrata

JARDINS & PLANTAS EXÓTICAS

PENSA RÁPIDO DENILSON

Habitado a estar no ataque, dentro das quatro linhas, foi claramente com tudo que o nosso número 7 respondeu às questões do Pensa Rápido. Denilson revelou que profissão teria escolhido se não fosse jogador de futebol e explicou de que forma mostraria ser do futuro se fosse teletransportado para o passado.



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

Vou escolher o Super Choque. Ele protege as pessoas, é um super-herói.

9. Se não fosses jogador de futebol, qual seria a tua profissão?

Militar. Sou de uma família de militares – a minha irmã é militar, o meu avô foi militar, o meu pai chegou a ser... Então o meu sonho era ser também. Mas depois tive a oportunidade de começar a jogar e, quando comecei a ficar mais perto do objetivo de me tornar jogador, fui deixando isso de lado. Quando completei 18 anos e me fui alistar, dei baixa e

vi que o meu sonho de ser militar estava encerrado.

95. Se fosses teletransportado para uns 400 anos atrás, como é que ias provar às pessoas que vinhas do futuro?

[Risos] Se eu pudesse... Aparecia lá com coisas modernas, telemóveis, computadores...

17. Se pudesses inventar qualquer coisa, o que seria?

Qualquer coisa mesmo? Eu inventaria uma máquina que produzisse vários tipos de alimentos e distribuiria de graça para todas as pessoas necessitadas.

18. Se pudesses “desinventar” algo, o que seria?

Armas. Já que não sou militar, então acabava com elas.

8. Que recorde gostarias de ter?

O de atleta com mais títulos.

10. Qual é a primeira memória que tens relacionada com o futebol?

É do meu primeiro golo como profissional. Foi em 2013, no Fluminense. Era a minha estreia como profissional, contra o Goiás. Então eu estreei-me no futebol profissional com a camisola 41 e fiz o golo aos 41 segundos da segunda parte, quando o resultado ainda estava 1-1.

L F M

— FOLHAS DE MADEIRA —



O PAÇOS NÃO FACILITA NOS CORTES

CORTES ATÉ 80% NA LOJA DO CASTOR

PROMOÇÃO VÁLIDA DE 11 A 20 DE JULHO



SC BRAGA

19 de janeiro de 1921
Estádio Municipal de Braga
30154 lugares

Presidente: António Salvador
Treinador: Artur Jorge
www.scbraga.pt

2016/2017 (Liga NOS)
5º lugar em 18 equipas,
54 pontos

2017/2018 (Liga NOS)
4º lugar em 18 equipas,
75 pontos

2018/2019 (Liga NOS)
4º lugar em 18 equipas,
67 pontos



O FC Paços de Ferreira continua no seu bom momento, e a conquista do objetivo está cada vez mais perto, mas ainda não está garantida. Depois da vitória frente ao Vitória FC, segue-se mais uma final – desta vez, com o SC Braga.

A 19 de janeiro de 1921 nascia o Sporting Clube de Braga, clube de futebol que representa, assim, a "Cidade dos Arcebispos". No seu palmarés, constam duas Taças de Portugal, duas Taças da Liga e uma UEFA Intertoto CUP (sendo o SC Braga o último vencedor desta competição agora extinta devido à reformulação das competições europeias pela UEFA). Atualmente, o emblema minhoto conta com várias modalidades como futsal, futebol de praia, basquetebol, atletismo, natação ou taekwondo.

A primeira vez que ambas as equipas se encontraram foi a 3 de novembro de 1974, para

disputarem a nona jornada da II Divisão - Zona Norte da temporada 1974/1975, com os Castores a garantirem os três pontos, após uma vitória por 1-0. No total, pacenses e bracarenses já se defrontaram 48 vezes, resultando daí 15 vitórias para o FC Paços de Ferreira, 24 para o SC Braga e nove empates. Se olharmos para os jogos realizados na Mata Real, contudo, as contas são mais equilibradas: dez triunfos para cada uma das equipas e quatro igualdades no marcador, com um total de 28 golos apontados pela equipa da Capital do Móvel e 31 pela formação minhota.

Esta é a terceira vez que FC Paços de Ferreira e SC Braga vão estar frente a frente, esta época, depois do duelo na primeira volta do campeonato conquistado pelos Castores e da partida a contar para a Fase de Grupos da Taça da Liga ganha pelos arsenalistas.

GIVACHOICE

G A R M E N T S



CADA VEZ MAIS PERTO DO OBJETIVO

Passo a passo. Final a final. A época desportiva 2019/2020 vai-se aproximando do seu fim e a luta das equipas pelos seus objetivos vai-se intensificando. O FC Paços de Ferreira continua focado na sua meta e ao longo desta retoma tem primado os seus adeptos com verdadeiras exhibições "à Paços", tal como se voltou a verificar na última jornada. Em Setúbal, os Castores que foram para o intervalo a perder por duas bolas a zero conseguiram virar o resultado para 2-3, na segunda parte, recuperando uma vantagem de sete pontos para a linha de água. No entanto, há ainda quatro finais pela frente, e, hoje, é frente ao SC Braga que a equipa tudo fará para garantir os três pontos.

À entrada para a 31ª jornada, o conjunto bracarense é o quarto classificado da Liga NOS com 53 pontos, registando 16 vitórias, cinco empates e nove derrotas. Tem o terceiro ataque mais concretizador da prova com 53 golos marcados (apenas atrás de FC Porto e SL Benfica, que têm 62) - sendo que nas

últimas três jornadas contabilizaram dez -, e a sétima melhor defesa (a par do CD Santa Clara), com 36 golos sofridos.

O SC Braga chega ao Estádio Capital do Móvel depois de um triunfo por 4-0 frente ao CD Aves, com golos de Rui Fonte, Ricardo Horta, Abel Ruiz e Paulinho - todos apontados já na segunda parte - naquele que foi o jogo de estreia de Artur Jorge como técnico principal da equipa minhota. Nesta retoma da Liga NOS, os bracarenses têm três derrotas (CD Santa Clara, Boavista FC e Rio Ave FC), um empate (FC Famalicão) e duas vitórias (Vitória SC e CD Aves), não tendo ainda vencido fora de portas.

Do plantel braguista, destaque para o avançado português Paulinho, que leva 14 golos neste campeonato - quatro deles nas últimas três partidas - sendo o melhor marcador da equipa e o terceiro melhor da Liga NOS. Ricardo Horta surge de seguida, com nove, e o jovem Francisco Trincão fecha o TOP 3, com oito.

franciscoj.dias

COMO OS SUB-19 “ATACARAM” A COVID

Devido à pandemia de COVID-19, os campeonatos dos escalões de formação foram dados como terminados ainda em março. Na impossibilidade de manter a forma no sintético ou no ginásio, foi necessário arranjar alternativas e não deixar parar a máquina da formação pacense. Afinal, para o sucesso futuro é fundamental o trabalho no presente. Jorge Castro, preparador físico da equipa Sub-19 do FC Paços de Ferreira, conta-nos como foi e como têm sido os dias dos jovens Castores, que anseiam regressar às rotinas que os fazem felizes o quanto antes - um sentimento transversal a todos os atletas da nossa formação.



O que foi feito com os atletas Sub-19 quando se iniciou o período de confinamento?

Após esta situação do confinamento, eu e a estrutura do FC Paços de Ferreira achamos por bem dar continuidade aos treinos em casa. Os atletas não deveriam parar totalmente, especialmente os Sub-19, que estão sempre mais perto do patamar sénior – alguns deles estão agora a treinar com a equipa principal e não chegaram a parar de todo.

Que estratégias foram utilizadas?

Primeiro foi tentar encontrar uma zona de contacto com eles – utilizei a plataforma Zoom - e segundo foi tentar monitorizar um bocadinho o treino. Como? Através de uma aplicação que recomendei, a Nike Run. Assim eu sabia o que é que eles faziam em casa. Relativamente a outro aspeto de monitorização, mais relacionado com as cargas internas, o que é que eu fiz? Optei pelo uso da escala de RPE e estive em contacto com o César para compararmos os dados dos Sub-19 com a equipa principal. Depois, tentei saber o que cada um tinha em casa e comecei a planificar os treinos todos os dias, de segunda



DEVEESA'
COMBUSTÍVEIS

a sábado, sendo o domingo o dia de folga. Eu, um dia antes, tinha sempre o cuidado de mandar o plano de treino para o grupo, eles visualizavam e, se tivessem dúvidas, entravam em contacto. Se algum não pudesse realizar o treino, tentávamos reajustar da melhor forma possível para eles nunca pararem. Além disto, achava importante, acima de tudo, eu estar sempre a visualizar, porque, parecendo que não, estar alguém ali a controlar era uma boa ferramenta para eles não se descuidarem. Foi sempre um trabalho coletivo, em conjunto com os treinadores. Muitas das vezes, eu fazia o plano, mandava para o treinador, e tentava diversificar o treino ao máximo, pois eu sei que treinar em casa causa uma monotonia horrível e não é fácil. Mas, regra geral, penso que correu bem e acho que os atletas aderiram de forma positiva. Foram rigorosos, trabalharam sempre certinho, cumpriram sempre as horas. Havia dias em que alguns tinham aulas e era difícil, mas conseguimos fazer as coisas corretamente. Tanto que alguns deles até foram chamados ao patamar sénior e apresentaram-se bem.

Os planos de treino eram sempre iguais para todos ou individualizados?

Os planos eram, de uma forma geral, para o plantel. Depois, reajustava no momento se houvesse alguma queixa ou alguma dor muscular mais acentuada. Porque muitas das vezes nós chegamos ao treino a pensar que vamos fazer uma coisa e depois basta aquele atleta não dormir bem ou estar com uma dor muscular mais acentuada e já não é assim. Numa fase inicial, houve muitos atletas com dores musculares, porque não estavam habituados à persistência do agachamento com salto, às isometrias... É que por mais ginásio que se faça, às vezes

dá um estímulo completamente diferente que vai causar essa dor. E aí reajustava, de maneira a trabalharem todos. Não queria que estivessem parados de forma alguma. Se não fazia quatro séries fazia duas, se não fazia duas, fazia uma. Reajustava sempre.

E o que é que acabou por ser mais desafiante durante esse período?

Mantê-los motivados. É muito difícil manter uma equipa que está habituada ao sintético/jogar/treinar/ginásio, a este mundo do futebol, dentro de casa a trabalhar. É muito difícil. O meu maior desafio nem era fazer o plano de treino ou reajustar o treino naquele momento. Para mim, a coisa mais difícil era conseguir motivá-los. A estratégia que muitas vezes utilizei: mandava um plano de treino e eles diziam "Ei, oh mister, vamos fazer isto?" e eu dizia "Não, vamos fazer o contrário". Inverter. Até que chegou a uma fase em que eu mandava o mesmo plano de treino e muitos deles já sabiam que não ia ser isso. Porque a ideia era mandar um plano e obrigá-los a matar a curiosidade. Foi uma estratégia que, no momento, utilizei para tentar que o treino fosse diversificado e quebrar a monotonia.

Acredito que manter o foco fosse muito difícil, pois tudo o que eles faziam era em casa: aulas, treino, lazer...

E perguntavam muitas vezes até quando ia ser assim. A minha estratégia era dizer "Malta, pensem que daqui a meses são seniores, outros vão continuar nos Júniores... Preparem-se, porque isso é para o vosso bem. Não é para mim, é para vocês. Eu não quero lesões, preparem-se, tentem respeitar os tempos. Eu sei que às vezes a net falha ou um atleta entra mais tarde, mas tentem, não se enganem e, qualquer coisa, liguem". E tive bastantes atletas



SÔNIA COSTA
DENTISTA

**POR PAÇOS
ESFORÇO E VITÓRIA
...E SORRISOS!**

O MELHOR EM
Facetas
Invisalign
Implantes
Lentes Dentárias
Ortodontia Lingual

**FINANCIAMENTO
ATÉ 48 MESES**

MARKAÇÕES
255 3 13 385 - 216 630 341
www.clinicasoniacosta.pt

que me perguntavam o que fazer, quando não podiam ir ao treino. Havia um grande comprometimento.

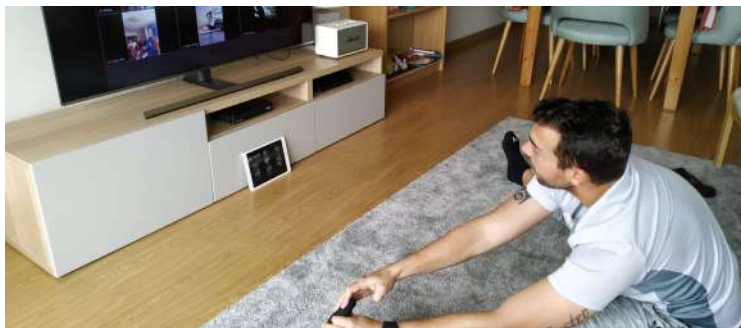
Boa parte deles acabava este ano a sua formação, o que é sempre um marco importante. Isto também acaba por ser difícil de gerir, não só fisicamente como emocionalmente, porque aquele caminho que eles pensavam que iam seguir fica um pouco em stand by...

Para mim tudo é importante: físico, emocional, tático, contextual... Mas agora tocou aí num ponto, que é a parte emocional, que eu gostaria de realçar. Eu realmente notava que os atletas de segundo ano estavam mais ansiosos. Alguns perguntavam-me "Mister, como é que é possível? Vou acabar a minha formação assim: em casa, a dar saltos. Anos e anos de formação". E eu tentava transmitir calma: "Vais acabar assim, mas vais fazê-lo para te ajudar, seja no Paços de Ferreira ou não, a chegares mais preparado do que os outros. Tens de chegar lá com a missão de estar mais preparado do que os outros. É para saberes o que é esforço, dedicação. As coisas não podem ir sempre ter com vocês. Vocês também têm de fazer

por isso". A minha função era transmitir calma e não deixar que isso lhes criasse barreiras. Eu não queria que eles parassem, eles tinham de se mexer e evitar entrarem em zonas de conforto. O facto de treinarem todos juntos era também uma forma de os motivar, havia um trabalho conjunto.

Neste momento, qual é o ponto de situação?

Mal terminou o confinamento e a regra passou a ser fazerem X quilómetros diários em X tempo, tirarem print da aplicação e mandarem-me, para me certificar que fizeram. Os que não faziam tinham castigo e o treinador era avisado. Isto servia para provar que eles estavam a trabalhar. Entretanto, agora nas férias optei por deixá-los mais à vontade, até mesmo para eles aproveitarem as suas rotinas, irem de férias... Mas, quando tivermos uma data certa para o início dos treinos, vou voltar a juntar todos os atletas que vão ser Sub-19, uma semana e meia antes, para prepará-los, formatá-los, de forma a chegarem aqui na pré-época e o impacto não ser tão grande. Assim é mais fácil para todos nós, sempre a pensar na redução do risco de lesão.



M. MONTEIRO

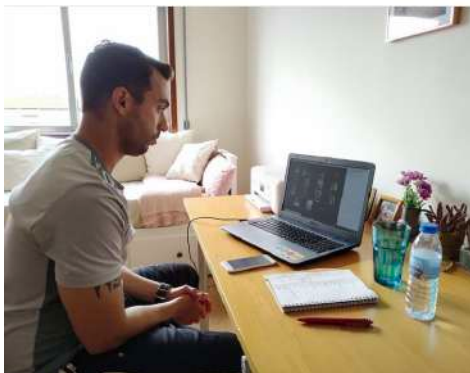
Prevê que esta época, independentemente do esforço feito durante este período, seja um pouco mais difícil?

Se calhar vamos receber muitos Sub17 na transição dos Sub-18 / Sub-19. Eu conheço-os, de trabalharmos no ginásio, mas falta-lhes o jogo e sem o jogo é difícil... Nós chegamos a uma fase em que os Sub19 estavam a treinar e os Sub17 estavam a abrandar e nós ainda à espera do que ia acontecer. Então, acho que vai ser muito difícil devido ao tempo em que eles estiveram parados. Agora também vai estar, na minha opinião, na mão do atleta se ele quer ou se não quer. Um jogador que queira, automaticamente já se está a preparar para a nova fase. Já tem de estar! O jogador que, neste momento, não se estiver a preparar, vai sair-se mal. Depois vai ao critério de cada um. Agora também não podemos avançar muito, porque não sabemos a lista de atletas ou quando começa. Mas continuo a pedir para se mexerem e não criarem maus hábitos. O foco estará, contudo, naquela semana e meia antes da pré-época. Sabendo que dentro de semana e meia começa a sério, o foco deles já é outro. Chegam à minha beira preparados e já tem as tais skills, já trazem isso.

Falou há pouco dos atletas que passaram a trabalhar com o plantel profissional. Que indicações recebeu? Adaptaram-se bem?

O feedback que chegou foi positivo. Chegaram lá, não comprometeram em termos físicos e estão a cumprir com o que é pedido, o que é de enorme agrado para todos nós da equipa técnica. É bom quando um jogador da formação chega a este

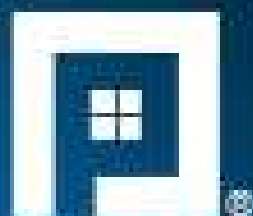
registo e o feedback é tão positivo. Isto é um trabalho contínuo, sempre a pensar no patamar sénior. O FC Paços de Ferreira, ao longo dos anos, tem vindo a evoluir bastante mesmo, e acho que uma das coisas a favor de todos era esta componente mais física ser estruturada dos mais jovens aos mais graúdos, pensando no profissional. Isto para que um atleta chegue à minha beira e já tenha as tais skills dominadas. Assim, será mais fácil, pois podemos trabalhar logo outros patamares com o atleta, uma vez que já traz os domínios dos patamares mais descendentes. E quando chegar a sénior já tem as bases todas dominadas. Se é o rumo profissional que querem, então é começar a formatá-los – o ginásio existe e é para ser usado. É importante aprender desde pequeninos, prepará-los física e mentalmente, para não ficarem tão dependentes de alguém também e para um dia chegarem ao plantel sénior e cumprirem ao máximo. É uma vertente em que é bom insistir. Claro que nos pequeninos não é para fazer um trabalho como nos Sub-19, mas é começar a dar bases. Será bom para a estrutura toda.





O CAFÉ DA TUA VIDA ♥





PAÇOPRINT

a sua marca gráfica.
www.pacoprint.pt