

FCDP MAGAZINE

NÚMERO 39

ANTEVISÃO

JORNADA 18

PAÇOSXBOAVISTA



EDITORIAL

NÚMERO 39
DEZEMBRO 2020

TEXTOS:

Sara Alves

FOTOS:

Telmo Mendes

DESIGN:

Liff

DISTRIBUIÇÃO ONLINE

SEQUE O PAÇOS



Distribuição gratuita

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

WWW.FCPF.PT



Estamos em plena época natalícia e 2020 vive os seus últimos dias. Termina assim um ano atípico e que trouxe à maioria de nós a primeira experiência de perturbação global. Ficamos privados do contato social, dos afetos familiares e os próprios adeptos do futebol deixaram de vibrar na bancada com os êxitos dos seus Clubes. A pandemia isolou-nos, limitou-nos vários prazeres da vida, mas também reavivou a paixão por aquilo que amamos e acreditamos. Sentir à distância as manifestações diárias de carinho para com o Paços, para com o seu símbolo e para com todos os que honram as suas cores e lema, é a melhor prenda que estamos a receber neste Natal.

O ano de 2020, que tão maléfico foi para muitos dos nossos adeptos, seja por motivos de saúde ou de estabilidade social, foi do ponto de vista desportivo muito positivo para o Paços de Ferreira. É certo que desde março deixamos de contar ao vivo com o fantástico apoio vindo das bancadas, mas em compensação o desempenho da equipa na I Liga tem sido exemplar. A fantástica recuperação feita na segunda volta da época passada levou-a a conquistar com todo o mérito a manutenção, sendo que após o confinamento apenas saiu derrotada em três ocasiões nos dez jogos finais e terminou no 13º lugar do campeonato. Uma prova de força que continuou no arranque desta temporada, onde o Paços é a surpresa positiva da prova, fruto do 6º lugar ocupado e do excelente futebol que tem praticado. Ainda faltam dois jogos até ao final do ano civil e, por isso, ainda há seis pontos em disputa para conquistar. Hoje defrontamos o Boavista FC, que nos colocará as habituais dificuldades dos clubes históricos do futebol nacional. No entanto, o Paços quer celebrar o Natal em ambiente vitorioso e é esse o objetivo imediato a alcançar.

O espírito natalício marca a presente «FCPF Magazine»; somos um exemplo de integração para atletas de diferentes países, de diferentes cores de pele, de diferentes religiões e tradições. Fomos conhecer essas distintas sensibilidades e chegamos à mais bela das conclusões; apesar dos contrastes há uma mensagem comum a todos: que nesta quadra prevaleça a união familiar, a paz entre os povos e que a saúde volte à normalidade no novo ano. E que o Paços vença sempre.

Feliz Natal a todos e um grande 2021!

Paulo Gonçalves
(Secretário Técnico)

TEMPO DE UNIÃO DE CULTURAS E POVOS

Temos o mês de dezembro como o mês das festividades, sendo que nos lembramos de imediato do Natal, do bacalhau na ceia com a família, das trocas de presentes. Mas não é assim por toda a parte e, no plantel do FC Paços de Ferreira, há um convívio de religiões e tradições que nos mostra isso mesmo. Viajamos, então, do Brasil a Israel, passando por Espanha, África do Sul e Nigéria, trazendo uma lição comum a todas elas – a importância da família, da união e da solidariedade.



Michael Fracaró | Brasil

Do calor do Natal do Brasil para o frio do Natal português. Este é o primeiro ano do guarda-redes brasileiro fora do seu país e, consequentemente, o primeiro Natal longe da família. Desta vez, os dias 24 e 25 de dezembro

serão passados na companhia da esposa e do cão, e Michael já começou os preparativos para que tenham um Natal próximo daqueles passados no Brasil, sem esquecer, porém, de experimentar as iguarias portuguesas, para que possam “entrar na tradição”. O bacalhau, provavelmente, não faltarão: “Não sabia que o bacalhau era uma tradição do Natal daqui. É um prato que não comia tanto, no Brasil, mas quando cheguei cá fizeram-me experimentar e gostei muito. Principalmente do bacalhau com natas”.

Mas como costuma ser, então, o Natal do Michael? “Eu sou de uma zona do Sul do Brasil. O país todo gosta muito de fazer churrascos, mas acho que a zona Sul gosta ainda mais”, começa por dizer. “Reunimos sempre a família no dia 24 e passamos a tarde a fazer um churrasco. Para a ceia, preparamos um chester recheado (um tipo de frango), saladas, batatas, arroz com uvas passas... Temos sempre uma mesa muito farta. Sem falar nas sobremesas extraordinárias que a minha mãe e as minhas irmãs fazem. Por exemplo, a minha mãe faz um prato, o banoffee, que só ela sabe fazer como ninguém”. Tal como aqui, também é neste dia que fazem a troca de presentes, e “antes das seis”, é feita uma oração de forma a reforçar o verdadeiro sentido do Natal. “Por mais que seja Natal e estejam muitas pessoas em todo o mundo a comemorar e a fazer trocas de presentes, o principal sentido do Natal é

d DIVERCOL®

o nascimento de Jesus, e essa é a principal tradição lá em casa”, explica.

Ora e se em criança era o encontro com o “Papai Noel” que o deixava mais ansioso e com “frio na barriga” – como acontece com todas as crianças –, com o tempo o Natal foi tendo outro significado. “Como sempre estive fora de casa desde os meus 12 anos, para seguir o sonho de jogar futebol, o Natal era aquele momento em que estávamos todos em família. Onde estava sempre com os meus avós, com os meus pais, com as minhas irmãs, os meus cunhados... Então, acho que o maior presente de Natal era estarmos sempre todos reunidos”.



Dor Jan | Israel

“Na minha religião, nós temos outro tipo de celebração, que, na verdade, terminou nesta sexta-feira. A celebração judaica chama-se Hanukkah. Comemora-se sempre nesta altura do ano e é uma boa época para passar com a família e amigos. Acendemos as velas juntos, comemos juntos, divertimo-nos... Este ano, a minha família e amigos podem estar a milhares de quilómetros de distância, mas estão sempre no meu coração”, começa por explicar dizer Dor Jan, que também celebra o seu primeiro Hanukkah longe da família.

Hanukkah é uma celebração judaica, também conhecida como “Festa das Luzes”, que se prolonga por oito dias. A cada ano, a

celebração vai do 25º dia do mês de Kislev até ao 2º dia do mês de Tevet, de acordo com o calendário hebraico. No calendário gregoriano (utilizado em Portugal), estes dias variam entre os meses de novembro e dezembro, sendo que este ano foi de 10 de dezembro a 18 de dezembro. As velas a que Dor Jan se refere são as que vemos na menorah, um candelabro de nove braços utilizado nesta época. Nela temos uma vela central que servirá para acender as restantes oito – uma por cada dia, após o pôr do sol.

No Hanukkah, celebra-se a vitória dos judeus, que conseguiram expulsar os soldados sírios de Jerusalém, restituir o Segundo Templo e acender a menorah – uma vez que, alguns anos antes, Antíoco IV Epifânio havia subido ao poder, proibido o judaísmo e obrigado os judeus a adorar os deuses gregos. Um outro dado importante: durante a reconstrução do Templo, consta-se que apenas havia óleo para manter as velas acesas por uma noite, mas a verdade é que terão ardido ao longo de oito.

“Nesta altura do ano comemos muitos bolos, bolachas... Mas, em Israel, o melhor é mesmo o barbecue. Todas as famílias o fazem”, conta Dor Jan. E há alguma memória que recorde especialmente? “Não tenho uma memória em concreto. Todos os anos, celebramos em minha casa, com a minha família – os meus irmãos, os meus pais, os meus sobrinhos... É muito importante e divertido passar tempo com eles”. Dor Jan não conhece muito bem as celebrações natalícias, mas este ano terá a oportunidade de as acompanhar de perto: “Já ouvi algumas coisas sobre as celebrações do Natal. Esta é a primeira vez que vejo de perto, porque em Israel nós não celebramos o Natal. Mas já reparei que os meus vizinhos têm muitas luzes, muitas coisas bonitas... Estou à espera para ver pela primeira vez como é esta comemoração”.

Joma



Martin | Espanha

As celebrações do Natal em Espanha e Portugal acabam por ser parecidas, de acordo com Martin. "Em Espanha, tal como aqui, reunimos a família toda no dia 24 de dezembro para a ceia. Como reunimos a família no dia 24 e no dia 31, no dia 24 reunimos com a família do pai ou da mãe, e no dia 31 o contrário". Como Martin tem familiares a viver em vários pontos de Espanha, este é um dia em que se tenta reunir o máximo de pessoas possível, recordando também aqueles que não podem estar presentes. Comparando tradições, a principal diferença está relacionada com a troca de presentes. Enquanto cá costuma ser feita no Natal, em Espanha é a 6 de janeiro, no Dia de Reis: "Em Espanha também celebramos a chegada do Pai Natal, damos uma lembrança ou um presente mais pequeno. Mas o dia em que entregamos os presentes às crianças e tudo mais, é no dia 6 de janeiro, com a chegada dos Reis Magos. Quando somos mais novos, é o dia mais esperado. Estamos na ceia, mas sempre a pensar em poder abrir os presentes com os irmãos, os primos... E sempre que recebíamos

um equipamento ou uma bola de futebol, juntávamos os amigos todos e íamos logo estreá-lo na rua", recorda.

Martin vive fora da casa dos pais desde os 13 anos, e do verão ao Natal não costuma ir a casa, não estando com os pais e a restante família. Os dias de Natal foram, por isso, sempre especiais, pois era quando se reencontrava com muitos familiares. Este ano, contudo, será diferente: "É o primeiro Natal que eu passo fora de minha casa e longe da minha família. No dia 24 a minha família não pode vir, porque trabalham, mas creio que no dia 31 os meus pais e as minhas irmãs vão conseguir".

A Cabalgata de Reyes é uma das principais tradições em Espanha e realiza-se na véspera do Dia de Reis. "Para celebrar a chegada dos Reis Magos, no dia anterior faz-se uma festa pelas ruas da cidade e há muitos camiões de onde se atiram doces e pequenos jogos às crianças", explica Martin. E já que falamos em tradições, aqui fica uma gastronómica: Roscón de Reyes, uma "rosca" com frutas cristalizadas recheada de chantilly ou chocolate.



SOLVERDE.PT

**Luther Singh | África do Sul**

Luther Singh preparar-se para passar mais um Natal longe da família e é com saudade que recorda o último ao lado dos seus: "Já estou aqui em Portugal há quatro anos, e nestes últimos quatro anos celebrei o Natal com alguns amigos da África do Sul. O último Natal que passei com a minha família foi muito bom. Afinal de contas, estava com eles. Agora é difícil porque não há tempo para ir para casa". "Este é um dia muito importante e muito especial para todos, então eu e a minha família tentávamos sempre juntar a família toda e passar o dia reunidos", conta o extremo pacense. "Não tínhamos nenhuma tradição em especial... A coisa mais importante é ir à igreja pela manhã para agradecermos a Deus pelo ano que passou e para pedirmos que nos mantenha a salvo e juntos, em família. Depois disso, voltamos a casa, comemos e aproveitamos o dia".

Este ano, Luther Singh volta a passar a quadra natalícia com os amigos da África de Sul, e, apesar da distância, a família voltará a reunir-se: "Algo que faço sempre, desde que estou fora, é esperar pela meia noite para falar com os meus pais e as minhas irmãs. E é isso que vou voltar a fazer".

Abbas Ibrahim | Nigéria

"Nós temos uma celebração depois do Ramadão, na qual comemoramos todos com a família e com os amigos e damos coisas a quem mais precisa". Abbas Ibrahim é muçulmano e fala-nos da Eid ul-Fitr - Celebração do Fim do Jejum, que acontece imediatamente após o Ramadão (nono mês do calendário islâmico, onde os muçulmanos praticam um ritual de jejum desde que o sol nasce até que o sol se põe). Em 2020, atendendo ao calendário gregoriano, o Ramadão foi de 23 de abril a 23 de maio.

"No dia a seguir ao Ramadão, nós juntamos a família, comemos juntos e oferecemos comida a outras famílias que também nos dão a nós. Desta forma, todas as pessoas vão viver em paz. Esse é o significado", explica Abbas.

O médio do FC Paços de Ferreira conhece, no entanto, as celebrações do Natal, uma vez que na Nigéria era habitual comemorar a data "com os amigos cristãos". "As tradições de Natal na Nigéria são um pouco diferentes. Lá, vemos os miúdos felizes nas ruas, a comemorar. Aqui temos a tradicional ceia e a troca de presentes. Mas esta é sempre uma época de muita paz e amor, passada com a família. É tempo de dar e de amar".

**VIDEO DE NATAL FCPF****Tintinhas®**



Enquanto não os podemos receber no estádio, é também aqui que vão deixando a sua marca. Numa altura de balanços, entramos em contacto com os nossos sócios para saber as suas opiniões.

Que balanço faz do ano 2020 do FC Paços de Ferreira?

João Moreira (Sócio 290): Diria que não foi bom – foi ótimo! Tenho gostado muito e, até ao momento, não há nada a apontar.

Carlos Santos (Sócio 313): Faço um balanço positivo, foi ótimo. O final da época que passou foi bom. Estávamos numa situação um bocadinho difícil, mas tudo se compôs. E este início de época está a ser bastante bom, agradável. Tenho gostado bastante do que tenho visto.

Maria Fernanda (Sócia 2163): O balanço é positivo. Temos uma boa equipa e estamos num bom caminho. Estou a gostar imenso da prestação do Paços até ao momento. No ano passado, estive um pouco complicado, houve alguns jogos em que podíamos ter feito melhor, mas acabamos por conseguir ficar na Primeira, e isso é o mais importante.

Qual é o momento que destaca?

JM: Gostei muito do jogo desta época com o Benfica, na Luz. Apesar do resultado, foi aquele que mais me agradou. Contra o Sporting já não gostei tanto, mas ao longo de uma época é normal acontecer – nuns jogos as equipas estão melhores, noutros não estão tanto. Agora para a Taça da Liga, no Dragão, também jogamos bem, tal como já o tínhamos feito aqui. No jogo de cá, o Paços teve fibra, foi agressivo no bom sentido.

CS: A vitória contra o Porto. É sempre daquelas vitórias... Não vale mais do que três pontos, é um jogo, mas sabe sempre bem. Todas as vitórias são boas, mas estas são melhores, dão mais ânimo à equipa, mais confiança, e isso acaba por se refletir noutros jogos com outras equipas.

MF: Foi mesmo conseguir ficar na Primeira Liga. Foi muito bom. Sou sócia e sou uma pessoa ativa, gosto de ir ver os jogos sempre que me é possível, e espero que tudo isto passe rápido para que possamos voltar e para que a equipa volte a ter o apoio da massa associativa, pois isso é muito importante.

Quais são os seus desejos para 2021?

JM: Desejo tudo de bom. Eu não sou natural de cá, mas já sou sócio há muitos anos, desde a altura do Dr. Moreira Lobo, e na minha família são todos pacenses. Por isso desejo tudo de bom para o Paços de Ferreira e que tudo corra bem.

CS: Espero que tudo corra pelo melhor e que o Paços se vá mantendo. Somos um clube sério, honesto e que não fica a dever nada a ninguém, mas sabemos que a manutenção é sempre o nosso objetivo. Se for com tranquilidade, a meia dúzia de jogos do fim, melhor – e o que vier além disso é sempre um acréscimo. Ficar na Primeira Divisão é o que importa.

MF: O ideal era ficarmos na posição em que estamos neste momento. Talvez seja difícil – ainda não estamos nem a meio da época – mas, de qualquer das formas, que fiquemos acima da linha de água e que consigamos fazer uma boa prestação. O que eu queria mesmo é que a qualidade se mantenha como agora.





Deixamo-nos levar pela onda natalícia e avançamos com um Pensa Rápido – Especial de Natal. Para responder às nossas questões, chamamos o Fernando Fonseca. Fica a saber qual foi o melhor presente que já recebeu, qual a sua comida favorita nesta época ou o que é que ele oferecia de presente a um dos colegas do plantel.

1. Até que idade acreditaste no Pai Natal?

Até aos 9. Mas já não faço a mínima ideia de como descobri. [Risos] Aconteceu.

2. Qual foi o melhor presente de Natal que recebeste? E o pior?

A melhor prenda de Natal que recebi foi um hamster. A pior foi um pacote de arroz.

3. Qual é a melhor história que tens desta época?

Foi mesmo esta do hamster. A minha mãe não gosta

destes animais, mas ofereceu-me um. Inclusive foi ela que pegou nele.

4. Qual o jogador do plantel que encarnava melhor a figura do Pai Natal? Porquê?

[Risos] O Bruno Costa, porque está cheio de pelo no corpo.

5. Do que é que mais gostas desta época de Natal?

O espírito familiar que se vive e é próprio desta altura.

6. Se só pudesses oferecer um presente a um dos teus

colegas do plantel, a quem é que oferecias e o que é que oferecias?

Oferecia ao Bruno Costa uma máquina depiladora. [Risos]

7. Qual é a tua comida favorita nesta altura?

Aquilo que se come no dia a seguir ao Natal, a roupa velha.



BRITO

FABRICO DE MOBILIÁRIO DESDE 1972

MENSAGENS DE NATAL

É tempo de Natal, de família, de amigos, de confraternização e de festa. Um Natal que vamos viver de forma mais contida e recatada, à imagem do ano mais "estranho" das nossas vidas, um ano que abalou a nossa forma de estar, nos obrigou ao recolhimento e nos afastou da família e dos amigos.

A família pacense também sentiu "na pele" as vicissitudes de 2020. Fomos afastados do nosso estádio, impedidos de viver a emoção dos jogos da nossa equipa e de confraternizar regularmente com todos os amigos que conosco partilham a paixão pelo PAÇOS.

O ano de 2020 foi diferente, penoso e muito difícil também em termos de gestão financeira, face à suspensão do campeonato, alargamento do período de competição e ausência de sócios e público no nosso estádio, mas foi, felizmente, um ano de bons resultados desportivos, que nos garantiram a permanência na Primeira Liga e que nos estão a proporcionar um fantástico início de época.

É também nestes momentos menos bons que as famílias mais se devem unir e trabalhar em conjunto para superar dificuldades. É isso que todos esperamos da família pacense, e é esse o apelo que aqui deixamos a todos os associados: um apelo à união e solidariedade com o Clube neste contexto de dificuldade.

O novo ano está aí e traz uma luz de oportunidade que nos leva a acreditar que, brevemente, retomaremos a normalidade das nossas vidas e nos vamos poder encontrar na "nossa casa", no nosso estádio, a viver esta paixão e este amor pelo nosso PAÇOS.

FELIZ NATAL a toda a Família Pacense, associados, trabalhadores, dirigentes e adeptos!
BOM ANO NOVO!

Dr. Joaquim Manuel Ferreira

(Presidente da Assembleia Geral do FC Paços de Ferreira)

Vivemos tempos de dificuldades, tristeza, angústia e sofrimento!

É tempo de valorizarmos o que de mais importante a vida nos pode proporcionar, a saúde. É tempo de proximidade das famílias, numa época já por si propícia ao encontro e comunhão familiar.

Nós, FC Paços de Ferreira, somos também uma família, uma família também de sentimentos e emoções. Ao contrário das nossas famílias de sangue, estes foram tempos em que não foi possível o convívio, a partilha, o abraço, a comemoração. Mas tenho a certeza de que cada um de vocês vibrou em casa a cada vitória e objectivo alcançado. Mas o nosso clube precisa do vosso entusiasmo, da vossa emoção, do calor que a cada encontro "familiar" se faz sentir e de que todos nós temos saudades, certamente.

Quero acreditar que muito em breve estaremos juntos na nossa casa, de forma a podermos gritar bem alto o nome do nosso clube, vibrar a cada vitória e apoiar em cada momento mais difícil. Tudo faremos para que esse desejo se torne realidade, para que possamos desfrutar do verdadeiro ambiente familiar, naquele que porventura será o clube mais familiar neste país.

Quero, mesmo assim, agradecer o apoio que sentimos à distância, as mensagens que nos chegaram a cada jogo, a cada partida disputada.

Vamos precisar de estar mais unidos que nunca, sentir a cada momento que vale a pena o esforço de uma estrutura, de uma equipa técnica, de um plantel, de todos os atletas amadores ou profissionais, de todos os departamentos do nosso clube, de todos os colaboradores, de todos os funcionários. A todos eles o meu reconhecimento e gratidão, mas permitam-se a que o meu pensamento chegue, acima de tudo, aos sócios que mesmo nas actuais circunstâncias se mantêm fiéis no apoio e no sentimento de que aquela nossa casa só estará completa no dia em que todos pudermos festejar juntos nas bancadas, no relvado, na nossa casa.

Muitas vezes desejamos votos de saúde sem que tenhamos a verdadeira noção do significado e importância desse desejo. Valorizemos, pois, esse voto de muita saúde que em meu nome pessoal e em nome desta instituição a que presido levo a cada um de vós.

Um até breve, um obrigado, um reconhecimento, eterna gratidão.

Feliz Natal e um próspero Ano Novo.

Dr. Paulo Meneses

(Presidente da Direcção do FC Paços de Ferreira)



X



BOAVISTA FC

Fundação: 1 de agosto de 1903

Presidente: Vítor Murta

Treinador: Jesualdo Ferreira

Estádio: Bessa

Lotação: 28263

As últimas temporadas:

2017/2018

Liga NOS – 8º lugar, 45 pontos

2018/2019

Liga NOS – 8º lugar, 44 pontos

2019/2020

Liga NOS – 12º lugar, 39 pontos

Camisola principal:



O último jogo em casa foi a 27 de novembro, seguindo-se uma série de quatro deslocações. Agora é hora de receber o Boavista FC.

The Boavista Footballers. Foi com este nome que o agora Boavista Futebol Clube nasceu, em 1903. Harry e Dick Lowe, irmãos britânicos residentes em Portugal, receberam de presente uma bola vinda de Inglaterra e rapidamente outros jovens britânicos e portugueses se juntaram a eles, tendo encontrado, posteriormente, um terreno onde pudessem jogar. Com o passar dos anos, a ligação entre os ingleses e os portugueses não se mostrou fácil, muito por causa das questões religiosas: enquanto os ingleses não queriam jogar ao domingo, respeitando os costumes da igreja, os portugueses sim, já que, como eram trabalhadores, era o dia de descanso semanal. O entendimento não aconteceu e os ingleses acabaram por afastar-se do clube – surgindo depois a mudança para o nome atual. A partir da década de 70, escreveram-se as

páginas mais importantes da história axadrezada. Desde essa altura, o Boavista FC conquistou cinco Taças de Portugal, três Supertaças e um campeonato português.

FC Paços de Ferreira e Boavista FC já estiveram frente a frente trinta vezes – sempre na Primeira Liga. Metade dos jogos, naturalmente, foi na Mata Real, onde se regista um histórico de cinco vitórias para os Castores, oito para os Panteras e dois empates. Quanto aos golos, os pacenses marcaram 13 e os axadrezados 19. A primeira partida na Capital do Móvel foi a 18 de abril de 1992, a contar para a 30ª jornada do campeonato, e terminou com um empate (1-1). Os golos surgiram já mesmo na reta final do encontro: Tavares abriu o marcador a favor do Boavista, aos 85 minutos, e Spassov, aos 90', estabeleceu a igualdade.

Dos atuais plantéis, David Sualhe e Fernando Fonseca passaram pelo Boavista FC, nos tempos de formação. Também na formação, Miguel Reisinho representou os pacenses.

HISTÓRICO FCPF – BFC NA MATA REAL





UM MÊS DEPOIS, DÊ VOLTA À LIGA NOS

De volta a casa. O último jogo realizado no Estádio Capital do Móvel foi no dia 27 de novembro – quando o FC Paços de Ferreira recebeu e venceu o FC Famalicão por 2-0, na oitava jornada da Liga NOS – e, depois disso, seguiram-se quatro deslocações – duas para a Liga NOS, uma para a Taça de Portugal e outra para a Taça da Liga – sendo três delas ao terreno dos três “grandes”. Os últimos resultados não foram ao encontro daquilo que a equipa desejava, tendo mesmo sido afastada das “taças”, mas a imagem deixada em campo mostrou-se positiva, e os Castores têm todas as condições para continuarem o excelente percurso que têm vindo a traçar no campeonato, onde ocupam, atualmente, a sexta posição. Segue-se, agora, a partida com o Boavista FC, onde os pacenses procuram regressar às vitórias.

Nove jornadas volvidas, os axadrezados estão na 16ª posição da tabela com oito pontos, depois de uma vitória (SL Benfica), cinco empates (CD Nacional, Moreirense FC, FC Famalicão, Belenenses SAD e Rio Ave FC) e três derrotas (FC Porto, Vitória SC e SC Farense). Registam-se ainda dez golos marcados e 15 golos sofridos – o que faz da defesa do Boavista FC a

segunda pior do campeonato, juntamente com o CS Marítimo, apenas atrás de FC Famalicão e CD Tondela, que foram batidos 18 vezes. O último jogo a contar para a Liga NOS foi frente ao Rio Ave FC, em Vila do Conde, e terminou com um empate a zero.

No entanto, o último desafio das Panteras foi para a Taça de Portugal, no passado fim de semana. Depois de ter vencido o FC Vizela após prolongamento (0-1), o sorteio ditou uma nova deslocação – desta feita, a casa do GD Estoril Praia. E foi mesmo a equipa da Segunda Liga que levou a melhor. Aos 61 minutos, Miguel Crespo abriu o marcador e aos 75' Hugo Gomes ampliou a vantagem. Só à passagem do minuto 89 é que o Boavista FC conseguiu concretizar, através de Jorge Benguché, não sendo suficiente para evitar a sua eliminação da Prova Rainha.

O jogo deste domingo é o primeiro do técnico Jesualdo Ferreira ao serviço dos boavisteiros (substituindo, assim, Vasco Seabra). Um dos destaques do plantel é Angel Gomes, médio inglês que soma três golos no campeonato, sendo o melhor marcador da equipa.

2020 REVISTO

Quando há um ano se começava a fazer o balanço de 2019 e a trocar expectativas para 2020, ninguém pensou nos desafios inéditos que viriam pela frente. Foi um ano difícil, de muitos sacrifícios e aprendizagens – como ainda está a ser – mas também foram muitos os momentos positivos e de alegria que vivemos.

Em 2020, até ao momento, realizaram-se 33 jogos, entre Liga NOS (19/20 e 20/21), Taça de Portugal e Taça da Liga. Contas feitas, o FC Paços de Ferreira venceu 13, empatou 6 e perdeu 14. Se dividirmos o ano em duas partes – antes e depois da paragem devido à COVID-19 – temos 22 jogos realizados no pós-paragem, com 10 vitórias, 4 empates e 8 derrotas (sendo que três delas foram nas últimas três partidas com os três “grandes”).

Mas fiquemos apenas com os jogos do campeonato deste ano civil. O FC Paços de Ferreira tem estado em destaque na Liga NOS, nomeadamente após a paragem decorrida a meio da temporada 2019/2020. No total, foram 29 jogos, 12 vitórias, 6 empates e 11 derrotas (9 vitórias, 4 empates e 6 derrotas desde o regresso, em junho). Ora números à parte, recordemos agora alguns dos melhores momentos.

Os jogos



Jornada 22 (19/20)

FC Paços de Ferreira x FC Famalicão

Os Castores ocupavam a antepenúltima posição da tabela, um ponto acima da linha de água, quando receberam os famalicenses. E emoção não faltou até ao último segundo, num estádio com as bancadas bem compostas! Só aos 71 minutos houve mudanças no marcador, graças a um gol de Uilton, seguido do tento de Denilson aos 78'. Contudo, aos 89', Toni Martínez reduziu para 2-1 e, quando o jogo estava perto do fim, foi assinalada uma grande penalidade contra os Castores. Corriam já os 90+8' quando Ricardo Ribeiro consegue defendê-la, segurando três preciosos pontos para os pacenses.

IRMARFER

Jornada 23 (19/20)

CD Aves x FC Paços de Ferreira

Um bom resultado, grandes golos e mais um passo rumo à manutenção. Na visita à Vila das Aves, Pedrinho fez o primeiro do encontro – e que golo foi! – e Wellinton Junior empatou ainda antes do intervalo. A equipa, no entanto, não se deixou afetar, e Hélder Ferreira (49') e Adriano Castanheira (72', de grande penalidade) fecharam as contas e fixaram o 1-3 final. Em dois jogos consecutivos, duas vitórias foram conquistadas e passou a haver uma distância de seis pontos face à linha de água.



Jornada 25 (19/20) Rio Ave FC x FC Paços de Ferreira

Antes da interrupção, o Paços passava por um bom momento, com exibições que convenciam os adeptos e deixavam no ar a esperança na conquista do principal objetivo da temporada – a manutenção. O recomeço trazia, portanto, alguma ansiedade sobre como estaria a equipa. O Estádio dos Arcos foi o palco de um duelo emocionante, onde não faltaram grandes golos, grandes defesas e muito vento. Amaral, Tanque e Diego Lopes levaram um 1-2 para o intervalo, com o Paços a entrar com um jogador a menos para a segunda parte, devido à expulsão de Bruno Teles. Mas isso não impediu a equipa de fazer o terceiro, através de Bruno Santos, que apontou um dos melhores golos da temporada! Gelson Dala ainda reduziu para 2-3 (58'), mas a vitória já não escapou aos castores.

Jornada 6 (20/21) FC Paços de Ferreira x FC Porto

Uma exibição de gala! Qualidade, garra e vontade de vencer não faltaram à equipa pacense, que abriu o marcador aos 11', por intermédio de Dor Jan. Luther Singh voltou a fazer balançar as redes, mas o golo acabou anulado, por uma falta... inexistente. Sem baixar os braços, os Castores continuaram a entregar-se de corpo e alma, e Eustaquio chegou ao 2-0. Contudo, mesmo em cima do intervalo, uma suposta grande penalidade foi assinalada a favor do FC Porto e Sérgio Oliveira converteu-a. Na segunda parte, o Paços entrou completamente determinado e não deixar fugir os três pontos, e o terceiro golo aconteceu aos 59 minutos, graças ao penalty apontado por Bruno Costa. Otávio ainda reduziu aos 78 minutos, mas a união e esforço pacenses conseguiram mesmo segurar esta importante e merecida vitória.



FIXPAÇOS
fixing solutions

Os momentos



A manutenção

Do ano 2020 destacam-se dois grandes momentos – um em cada temporada. De 2019/2020, falamos, claramente, da conquista da tão desejada manutenção. A retoma do FC Paços de Ferreira foi notável (dez jogos, cinco vitórias, dois empates e três derrotas) e garantir um lugar na Liga NOS para 2020/2021 foi um prémio mais do que merecido. A manutenção foi selada na penúltima jornada, diante do Portimonense SC, na Mata Real, depois de uma vitória por 2-1, com golos de Bruno Santos (7') e Denilson (41'). Os Castores terminaram a temporada na 13ª posição, com 38 pontos – oito acima da linha de água.



A Final Eight da Allianz CUP

Devido à COVID-19, o formato da Taça da Liga foi este ano reajustado. Não houve eliminatórias nem fase de grupos, mas sim uma final eight, para começar, na qual participaram os seus primeiros classificados da Liga NOS e os dois primeiros da Segunda Liga. A atravessar um grande momento de forma, os Castores garantiram uma das vagas, uma vez que ocupavam a quinta posição à oitava jornada. Apesar de não ter conseguido o acesso à final four, tendo perdido (2-1) no Estádio do Dragão, o FC Paços de Ferreira lutou até ao último minuto e justificou bem o porquê da sua presença nesta fase da competição.

NorteCar

automóveis



Os prémios

Com as coisas a correrem de forma positiva dentro das quatro linhas, 2020 reservou, merecidamente, bons prémios para o plantel pacense. Em julho, Douglas Tanque foi distinguido pelos treinadores da Liga NOS como Avançado do Mês de junho, e Bruno Santos foi premiado com o troféu Golo do Mês, também de junho, pelo fantástico golo que fez frente ao Rio Ave FC. Já nesta temporada, e, precisamente, nesta última semana, o mister Pepa foi o eleito pelos treinadores principais da Liga NOS para receber o prémio Vítor Oliveira – Treinador do Mês de novembro, enquanto Bruno Costa recebeu do Sindicato de Jogadores o prémio Melhor Jovem do Mês de novembro. Destaque ainda para nossa mascote, o Castor, que venceu o prémio de melhor mascote de stembro/outubro.





A DIMENSÃO FÍSICA DO JOGO DE FUTEBOL

O futebol é uma modalidade que requer do jogador diferentes capacidades, das quais se podem destacar, entre outras, competência técnica, compreensão tática do jogo, atitude mental e uma excelente condição física. Para que possamos preparar os nossos jogadores para aquilo que são as exigências do jogo, é necessário conhecer com rigor as características do jogo e do jogador. Vários trabalhos em diferentes contextos e níveis competitivos têm mostrado essas características.

O jogador de futebol profissional percorre, em média, durante um jogo de 90 minutos, entre 8 a 12 km, fazendo-o a diferentes intensidades de acordo com a posição específica que ocupa no terreno de jogo, a tática utilizada, o nível competitivo o escalão etário ou até o género. Num jogo de futebol, os jogadores passam cerca de 80% do tempo em intensidade baixa (a caminhar ou em jogging), cerca de 15% em corridas de intensidades moderadas e apenas 5% do tempo em corridas de alta intensidade. Esses esforços de alta intensidade – podem ser cerca de 40 por jogo – são geralmente curtos em distância (cerca de 20/30 metros) e em duração (entre 2 a 6 segundos) e são separados por períodos de recuperação com duração mais longa e variável.

Quando olhamos concretamente para as posições que os jogadores ocupam no campo podemos, desde logo, perceber algumas coisas: de forma geral, os defesas-centrais são os jogadores que passam mais tempo a caminhar ou em jogging, os médios são os jogadores que percorrem mais distância num jogo, sobretudo a intensidades moderadas e os extremos e os laterais tendem a realizar mais deslocamentos de alta intensidade. Neste sentido, podemos perceber de imediato que estamos perante exigências completamente diferentes. Mais: sabe-se que cada jogador passa apenas cerca de 90 segundos do jogo em contacto com a bola, passando todo o resto do tempo a correr sem bola, o que diz muito da importância da componente



RE/MAX®

Quando olhamos concretamente para as posições que os jogadores ocupam no campo podemos, desde logo, perceber algumas coisas: de forma geral, os defesas-centrais são os jogadores que passam mais tempo a caminhar ou em jogging, os médios são os jogadores que percorrem mais distância num jogo, sobretudo a intensidades moderadas e os extremos e os laterais tendem a realizar mais deslocamentos de alta intensidade. Neste sentido, podemos perceber de imediato que estamos perante exigências completamente diferentes. Mais: sabe-se que cada jogador passa apenas cerca de 90 segundos do jogo em contacto com a bola, passando todo o resto do tempo a correr sem bola, o que diz muito da importância da componente física do jogo.

A manifestação da fadiga também tem sido estudada em vários trabalhos, ficando clara a ideia de que há uma diminuição da performance no final das primeiras e segundas partes (mais evidente nas segundas partes dos jogos), sobretudo nos deslocamentos de intensidade intermédia. Para além dessa diminuição da performance, percebemos que à medida que o tempo de jogo vai aumentando, os jogadores demoram mais tempo a recuperar dos esforços de alta intensidade.

Fica claro que o jogo de futebol se tem tornado cada vez mais exigente do ponto de vista físico, com uma intensidade muito elevada, de forma intermitente, e com sequências aleatórias de fases de esforço e repouso. Neste sentido, sabe-se hoje que a carga associada à realização de um jogo de futebol induz altos níveis de fadiga, cujas repercussões negativas sobre a performance podem prolongar-se por mais de três dias, com consequências múltiplas sobre o rendimento e saúde do atleta, como por exemplo o aumento do risco de lesão.

Como certamente sabem, atualmente temos jogadores que podem fazer 60/70 jogos por época. Para além das competições nacionais, jogam ainda as competições internacionais ao serviço dos clubes e são chamados várias vezes para os compromissos das seleções nacionais de cada país durante o ano. As viagens, a alimentação ou o sono, quando não devidamente planeados, podem produzir níveis de fadiga extra aumentando, também, o risco de lesão. O risco de lesão é, aliás, superior quando a densidade de jogos é maior, sobretudo as lesões musculares.



Caldas de
Penacova
Água Mineral Natural

A evolução do jogo de futebol não se traduz só na maior quantidade de jogos disputados por cada jogador. De facto, o jogo também tem evoluído no aspeto físico (e técnico). Por vezes, quando vemos um jogo num estádio de futebol ou pela televisão ficamos com a ideia de que o jogo está mais rápido do que há uns anos atrás e, de facto, é uma realidade. Há uma evolução a vários níveis. Estudos recentes referem que os atletas percorrem mais distância durante o jogo (cerca de 2%) e que as corridas e as ações de alta intensidade aumentaram (30% e 50%, respetivamente), assim como a distância em sprint (35%) e o número de sprints (85%). Os jogadores completam mais passes e a percentagem de sucesso também é maior. Nalgumas ligas, o jogo tem mais cruzamentos (23%), mais remates (12%) e mais ataques no último terço (11%).

Mesmo quando nos referimos à incidência de lesão, hoje em dia há um conhecimento maior daquilo que é possível esperar numa época desportiva. Hoje sabe-se que, em média, um jogador tem 2 lesões por época pelo que numa equipa de 25 jogadores pode-se esperar cerca 50 lesões por época. Um jogador tem, em termos gerais, duas lesões ligeiras (3-7 dias de ausência do treino e/ou jogo) por ano e uma lesão grave (mais de 28 dias) em cada 3 anos. A incidência de lesão em jogo é, em média, 4 a 6 vezes mais elevada que a incidência de lesão em treino. Mesmo o tipo de lesão mudou nos últimos anos. Por exemplo, as lesões dos músculos da parte posterior da coxa crescem a um ritmo de 4% ao ano, enquanto que as lesões traumáticas do tornozelo diminuíram cerca de 50% ao longo do tempo.

Para que os jogadores consigam suportar um jogo que é cada vez mais físico têm, necessariamente, que evoluir ao nível das suas capacidades condicionais (força, resistência, velocidade e flexibilidade). Uma melhor preparação a nível físico poderá significar estar mais apto para as exigências do jogo e, por inerência, diminuir o risco de lesão associado.

Todos estes dados servem de base para a preparação do treino e do jogo, no que à dimensão física diz respeito. Conhecermos bem as especificidades do jogador e do jogo de futebol é fundamental, para que possamos preparar melhor o treino e o jogo, isto é, para que as aplicações das cargas de treino sejam condizentes com aquilo que o jogo exige. Saber lidar com todas estas questões é, sem dúvida, estar mais próximo do sucesso.

PEDRO OLIVEIRA



O BALANÇO DO FUTSAL PACENSE EM 2020

Este ano de 2020 que se aproxima do seu término tem sido de enorme complexidade e imprevisibilidade de forma transversal em todos os domínios da sociedade, essencialmente pelos efeitos fortemente negativos causados pelo surgimento da situação de uma pandemia global. No entanto, mesmo com todas as condicionantes ao nível de planeamento e realização das nossas sessões de treino, bem como dos nossos jogos oficiais – resultantes das constantes restrições impostas para salvaguardar a saúde pública – revelámos sempre uma enorme capacidade de adaptação e uma robustez mental extraordinárias. Também o nosso balanço desportivo deste ano é muito positivo; um ano em que conseguimos atingir praticamente todos os principais objetivos delineados, com destaque para a subida de divisão aos campeonatos nacionais por direito próprio, uma vez que erámos líderes incontestados do campeonato da Divisão de Elite da AF Porto, à data da suspensão das competições. Na atual época desportiva, mesmo com todas as condicionantes mencionadas, continuamos com uma dinâmica muito interessante, em que lideramos de forma conjunta o nosso campeonato, estando muito próximos de concretizar um dos objetivos desta época, que passa pelo apuramento para a 2ª fase da competição. Conseguimos também concretizar outros dos objetivos definidos, com a vitória no jogo da 1ª eliminatória e a consequente passagem à eliminatória seguinte da Taça de Portugal.

Uma referência também à nossa equipa B do escalão sénior, uma novidade que apresentamos para a presente época, que, mesmo muito fustigada com os efeitos da atual pandemia, tem tido um desempenho muito meritório, ocupando os primeiros lugares da classificação e mantendo o estatuto de equipa invicta sem derrotas no seu campeonato.

Outra referência final muito positiva também para toda a estrutura que suporta o Futsal do Clube, quer para a respetiva Direção, quer para os Diretores da Secção, que têm sido incansáveis e sempre muito próximos da equipa, o que têm também contribuído decisivamente para o sucesso desportivo que temos vindo a alcançar durante este ano – e que queremos dar continuidade durante o próximo.

Aqui ficam também os nossos votos de Festas Felizes, em segurança e com muita saúde para toda a Família Pacense.



JORGE CARRIDO
TREINADOR EQUIPA SÉNIOR FCPF-FUTSAL



MCOUTINHO



PaçoPrint

A sua marca
gráfica