

# FCPF MAGAZINE

NÚMERO 42



**ANTEVISÃO**  
JORNADA 17  
PAÇOSXTONDELA

# EDITORIAL

NÚMERO 42  
FEVEREIRO 2021

**TEXTOS:**

Sara Alves

**FOTOS:**

Telmo Mendes

**DESIGN:**

Liff

DISTRIBUIÇÃO ONLINE

## SEGUE O PAÇOS



Distribuição gratuita

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

WWW.FCPF.PT



Não fossem as atuais contingências que impedem os adeptos de vibrar com a equipa nos Estádios e este arranque de ano civil teria sido o mais memorável na história do FC Paços de Ferreira. De facto, nos cinco jogos disputados em 2021 os Castores somaram cinco vitórias (Rio Ave C, Belenenses F, Braga C, Marítimo F e Gil Vicente F), marcaram 12 golos e apenas sofreram um, provando estar longe de ser a sorte a assinar este sucesso, porque às vitórias em campo ofereceram um futebol atrativo e entusiasmante a quem assiste na TV. À entrada para esta última jornada da primeira volta o Paços soma 31 pontos e tem o 3º lugar a dois pontos de distância. Sobram os elogios à prestação da equipa e de todo o staff do futebol profissional, que tem sabido gerir da melhor forma as dificuldades que a pandemia coloca ao normal funcionamento da atividade futebolística.

Ao triunfar na última terça-feira em Barcelos, a equipa somou a quinta vitória consecutiva e garantiu um lugar na história do Clube na competição. Pela primeira vez o Paços venceu cinco vezes seguidas e Pepa ultrapassou os quatro triunfos alcançados por José Mota (2001/2002); Rui Vitória (2010/11); Paulo Fonseca (2014/15) e Jorge Simão (2015/2016). Uma história que pode ficar reforçada se a equipa levar de vencida o adversário desta noite. No regresso a casa, os Castores recebem o CD Tondela, um adversário que tem um saldo positivo de pontos como visitante na Mata Real. Se a isso somarmos a natural motivação para quebrar a onda positiva pacense, temos os ingredientes necessários para mais um jogo de emoções, sempre confiantes de que o grande espírito coletivo deste Paços será decisivo para conquistar mais três pontos na Liga.

Nesta «FCPF Magazine» falamos com Pedro Rebocho, o lateral esquerdo que entrou com o pé direito na equipa. É um dos dois reforços do mercado de janeiro, durante o qual o plantel sofreu alguns reajustes que aqui analisamos.

Fora das quatro linhas, os atletas profissionais do Clube também conquistam pontos. Na última semana, a equipa usou o dinheiro da «caixinha» das multas para um fim solidário. Adquiriu vários produtos alimentares de primeira necessidade e distribuiu-os por todas as freguesias do concelho e também pela Santa Casa da Misericórdia de Paços de Ferreira. Ajudou assim várias famílias a minimizarem as dificuldades que a crise económica está a acentuar. Um gesto que se aplaude e que demonstra a sensibilidade dos atletas para com aqueles que “nos provam o quanto somos felizes com o que temos”, como fez questão de frisar o capitão Marco Baixinho.

**Paulo Gonçalves**  
(Secretário Técnico)

# REBOCHO

**"VAMOS DAR SEMPRE O NOSSO MELHOR PARA FAZER HISTÓRIA"**

*C*hegou há poucas semanas à Mata Real, mas pode-se dizer que já se sente em casa, após uma rápida adaptação. No FC Paços de Ferreira, Pedro Rebocho reencontrou um dos seus treinadores, bem como a motivação e a felicidade necessárias para fazer aquilo de que mais gosta da melhor maneira possível. E se no campo o novo reforço dos Castores dá "música" aos seus adeptos, fora dele também – não fosse a música outra das suas paixões.

**Ainda há pouco terminou um jogo e já outro está aí. Como é gerir esta rotina jogo-recuperação-jogo?**

É tentar recuperar da melhor maneira possível, porque, em tão curto espaço de tempo e com o acumular de jogos, a fadiga vai ser maior. Passa pelas massagens, banhos frios, banhos quentes, o descanso e a alimentação, que é muito importante. Certo é que a motivação está lá. Por mais que haja cansaço, eu sei que a equipa vai estar motivada e vai encarar os jogos da melhor forma.

**Há também uma mudança constante do chip...**

Sim, no sentido "este jogo já passou, ok, fizemos o resultado que queríamos, é meter para trás e pensar já no próximo". No fundo, é assim que devemos ver os jogos. Não podemos viver do que aconteceu há dois dias, porque não é isso que nos garante a vitória no próximo jogo. Há de haver sempre essa mudança de chip, porque o adversário é diferente e vai ser um jogo



totalmente diferente. E acho que é importante ter também a consciência de que para se fazer um bom campeonato e continuar nesta senda de vitórias é preciso estar 100% concentrado. Motivados já sei que estamos.

**Esta sequência de jogos tão próximos, para quem chegou há pouco tempo, é vantajosa ou torna tudo mais complicado?**

A minha adaptação foi bastante rápida, porque o grupo ajudou a que assim fosse, e eu também consigo ser inteligente ao ponto de conhecer os jogadores, a equipa e a forma como quer jogar. Então, acho que é uma vantagem,

**d DIVERCOL®**

porque num curto espaço de tempo tenho jogos suficientes para poder entrar na dinâmica da equipa e conseguir tirar o melhor partido, tanto da equipa como de mim.

**Também já conhecias o mister Pepa, que foi teu treinador no Moreirense. A forma como trabalha aqui assemelha-se à dessa altura?**

Em termos de jogo a ideia é praticamente a mesma, mas acho que cresceu como treinador, porque já passou algum tempo (foi em 2016), e mesmo o seu discurso já é um pouco diferente. Em questões de trabalho, ele sempre foi muito exigente, muito sério, e a qualidade de trabalho que ele pede aos jogadores sempre foi muito boa, e acho que isso é uma vantagem para todos os atletas, porque conseguem ser melhores. Posso dizer que vejo algumas diferenças, mas para melhor, houve uma evolução.

**Como é que o defines enquanto treinador?**

Prima pela exigência, pela garra e sobretudo pela qualidade de jogo. Quem vê as equipas dele, vê como jogam sempre muito bem. Há sempre uma matriz de jogo – que é muito importante no futebol – e acho que são equipas que dão gosto ver jogar. Caracterizo-o por isso,

pela exigência, e pelo querer. Nota-se na equipa que toda a gente tem vontade de ganhar, e isso ajuda a que tenhamos resultados muito positivos.

**Foi, então, satisfatório saber do interesse do mister e do Paços?**

Sim, foi um passo importante para mim e fiquei satisfeito com o interesse, porque eu estava numa situação em que não estava feliz e precisava de algo mais para me sentir motivado. Achei que vir para aqui seria muito bom, porque podia valorizar-me mais, iria ter mais motivação, iria trabalhar com um treinador que já conheço e aquilo de que ele gosta enquadra-se no tipo de jogo que eu também gosto de jogar. Uniram-se as duas partes e foi relativamente fácil a escolha.

**Como é que te tens sentido nestes jogos?**

Tenho-me sentido bem. No primeiro jogo, como já não jogava desde 22 de dezembro, senti um pouco a fadiga, mas, mesmo assim, deu para ganhar alguma confiança. Aos poucos, estou a ganhar confiança, a equipa também me está a ajudar nisso, e sei que posso acrescentar muito mais do que aquilo que eu fiz nestes últimos jogos. E isso há de chegar, porque eu tenho confiança em mim e sei que todo o clube também deposita essa confiança em mim, o que me ajuda a conseguir chegar ao nível que eu pretendo e que o clube também deseja.

**Neste último jogo já contribuíste com uma assistência. É sempre bom ver o trabalho a dar esses frutos.**



# Joma



Sim, porque, na minha posição, o fator que me pode evidenciar mais é a assistência ou o golo, talvez. É verdade que se defender bem também sou evidenciado, mas acho que uma assistência ou um golo tem sempre outra preponderância, e, no fundo, eu adoro fazer assistências, gosto muito de dar o passe para o meu colega fazer golo. Sei que o facto de ter feito já uma assistência vai-me dar mais confiança para o próximo jogo, para tentar ainda mais e conseguir ajudar a equipa.

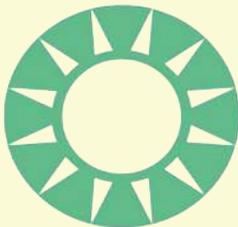
**Este é o teu regresso a Portugal, depois de três anos e meio fora do país. Como é que foi a tua passagem pelo campeonato francês?**

Muito positiva. No meu primeiro ano, não joguei tanto quanto gostaria, mas foi positivo, porque conheci o campeonato, experienciei uma nova liga. Não gosto de dizer que foi um ano de adaptação, porque logo no início me adaptei, mas foi um ano em que eu até consegui demonstrar, só que senti que não foi realmente o que eu pretendia. No segundo ano, fiz uma época excelente – em termos individuais, porque em termos coletivos acabamos por perder nos penalties, na final da Taça da Liga,

e descemos de divisão –, o que me permitiu chegar a outro patamar no ano seguinte, no Besiktas.

**No Guingamp tiveste a tua primeira experiência fora do país. Quais foram as principais diferenças?**

A língua é a primeira barreira. Mas eu precavi-me, porque antes de ir para França eu já tinha tido francês na escola, e na altura estava em estágio com a seleção nacional, no Europeu, e o meu companheiro de quarto era o Kevin Rodrigues (luso-francês). A partir daí, comecei a estudar francês com ele – eu já sabia as bases, mas ele ensinou-me a articular as frases e aquilo que seria mais importante aprender primeiro – o que me permitiu chegar a França e já conseguir falar – não fluentemente, mas já me desenrascava. Depois, foi uma aprendizagem todos os dias. Só queria que as pessoas falassem em francês comigo para eu tentar perceber, e num curto espaço de tempo já conseguia ter uma conversa, já conseguia pedir as coisas... Outro ponto: se calhar a exigência em termos físicos que é pedida em França é diferente da que é pedida cá. E



**SOLVERDE.PT**

em termos de qualidade também há muita qualidade em França. No geral, era um estilo de vida diferente, mas ao qual me consegui adaptar muito bem, até porque a minha rotina não mudou muito. Foi fácil a adaptação.

### **E no Besiktas? Houve um choque maior?**

Sim, porque é uma cultura diferente. E mesmo em termos de trabalho é totalmente diferente. Foi uma experiência muito positiva e da qual gostei muito, não só pela cultura, mas pelo clube. O Besiktas é um clube gigantesco com adeptos fantásticos, e fiquei muito feliz por ter passado por lá, por vivenciar o que é ser jogador de um clube grande na Turquia. Pode haver alguma comparação com a Argentina ou mesmo com alguns clubes em Portugal, mas lá é realmente frenético e o ambiente nos estádios é espetacular. Foi uma passagem que eu acho que poderia ter sido melhor – porque a partir de um certo momento deixei de jogar por questões contratuais –, mas não foi por isso que eu deixei de aproveitar a cidade e o clube em si. Tentei aproveitar o tempo que tive para jogar da melhor maneira.

### **Vive-se o futebol de uma**

### **forma mais intensa? Os adeptos são mais fervorosos?**

Sim, sim. Vi logo nas redes sociais, porque encheram-me de fotos do estádio do Besiktas. Logo nesse ponto conseguimos ver que a estrutura em termos de adeptos já é muito grande. Depois, cheguei ao aeroporto e estavam lá muitos adeptos à minha espera. Eu não era um jogador conhecido na altura, tendo em conta os jogadores que já lá passaram. E quando se entra no estádio, o barulho é realmente diferente do que eu já vivenciei, e isso é um dos pontos que favorece o futebol turco – a forma como eles vivem o futebol, a paixão que eles têm pelo jogo. Isso é fantástico e por isso é que muitos jogadores gostam de ir para a Turquia, pois mesmo nos clubes mais pequenos existe isso. É um fator diferenciador.

### **Destacas algum momento em especial?**

O meu primeiro jogo a titular, um derby contra o Galatasaray. Foi um jogo que me correu muito bem. Nós, no final e quando ganhávamos, costumávamos fazer uma espécie de ritual com os adeptos, e esse foi um momento especial. Foi o meu primeiro jogo, ganhámos, o jogo correu muito bem e

ter essa interação com os adeptos foi fantástico. Mesmo fora do contexto do futebol, na vida em si, era abordado muitas vezes por adeptos que me davam elogios, e isso é gratificante.

### **Futebol à parte, é também conhecida a tua paixão pela música. Como é que surgiu?**

Desde pequenino que ouço rap, hip-hop, e sempre tive aquele bichinho de querer escrever alguma coisa. Tenho um amigo que é rapper, e numa conversa com ele disse “Eu sou jogador de futebol, mas também gostava de ser rapper”, e ele respondeu “Eu também sou rapper e gostava de ser jogador de futebol”. Com isto, comecei a pensar e decidi arriscar, começar a escrever. Acabei por gravar a minha primeira música com ele aos 17 anos, no estúdio, e a partir daí foi gradualmente. Ia escrevendo e, se decidisse que queria gravar, ia gravar. Ultimamente, não tenho feito tanta música quanto gostaria, mas também tem muito a ver com a inspiração – eu preciso que na minha vida particular e desportiva as coisas estejam bem para me puder sentir inspirado para fazer música. É um hobby para mim, daí nestes últimos tempos não ter conseguido fazer. Mas também acho que não era o



momento apropriado.

### **Quem foram os artistas que acabaram por te impulsionar?**

O Valas, que é meu amigo e já o conheço há muito tempo, foi um dos que me impulsionou a gravar a minha primeira música, juntamente com o seu grupo naquela altura, a Matilha 401. O ProfJam é também um artista que eu adoro e sempre me senti inspirado por ele. Internacionalmente, há vários, mas diria Mac Miller, o meu rapper favorito. Estes são os principais.

### **E como surgiu o nome StiffWrist?**

É curioso o nome, porque eu estava a escrever e a pensar "Eu não posso ter o meu nome como artista de música". Então pensei em pulso, pulso firme... vou meter isto em inglês. E foi aí. Ficou StiffWrist e até acho que é uma boa metáfora, porque para escrever preciso de ter o pulso firme. Então, encaixou da maneira que eu queria.

### **A música é um bom escape para o futebol?**

Sim. Acontece muito positivamente, mas também pode acontecer quando o jogo não corre bem ou estamos assim mais negativos... Se calhar a música

não vai ser sobre algo feliz, mas acaba por inspirar para escrever algo mais triste. Mas é curioso, porque quando estou mais desiludido ou não estou bem no futebol, é quando não consigo escrever, porque não me sinto inspirado para isso. É diferente ser um artista a 100% e ser um jogador de futebol que gosta de fazer música.

### **Como é que relacionas ambas as áreas?**

São um bocado parecidas, porque o futebol também é arte, e o facto de nos sentirmos inspirados quando vamos para um jogo, faz com que, à partida, o jogo possa correr bem. E na música é igual: o facto de estar inspirado já me faz escrever algo que saia como eu quero. Os objetivos são completamente diferentes, mas, no fundo, acabam por coincidir. Um jogador de futebol gosta de jogar nas melhores competições e um artista de música quer tocar nos melhores palcos, nos festivais...

### **Já pensaste lançar um álbum?**

Sim, sim. Isso é uma coisa que eu tenho em mente. Vai ser um processo demorado, porque eu demoro muito a escrever – são raras as vezes em que eu consigo escrever uma letra num dia, até porque não gosto de escrever letras

simples em termos de rimas –, mas é uma coisa que eu gostaria e tenho como objetivo em termos musicais. Não tenho data marcada nem ideia de quando será, mas é um objetivo que eu tenho e quero concretizá-lo.

### **Dos atletas do plantel, quem é que poderia ajudar numa colaboração?**

Que eu saiba, não há assim tantos cantores no balneário. Ou, se há, eu desconheço. Mas talvez o Fernando, que também já gravou uma música.

### **Uma mensagem para os adeptos.**

Continuem a apoiar a nossa equipa como têm feito até agora, porque um dos fatores para nós termos tido os resultados que temos é também o apoio incondicional que nos dão. Mesmo não estando presentes no estádio, nós sentimos isso nas redes sociais e também no discurso que o treinador nos passa, pelas pessoas que falam com ele. Não deixem de acreditar em nós, porque, enquanto estivermos em campo, vamos estar sempre motivados e vamos dar sempre o nosso melhor para fazer história no nosso clube.

**Norte Car**  
automóveis

# MERCADO DE INVERNO

Durante o mês de janeiro, dois novos jogadores chegaram a Paços de Ferreira. **Cristian Parano**, médio argentino avaliado pelo Departamento de Scouting do clube e que já estava assegurado desde o verão de 2020, veio do San Antonio FC e assinou um contrato válido por três épocas e meia. Por sua vez, o defesa esquerdo **Pedro Rebocho**, proveniente dos franceses do EA Guingamp, ficará na Mata Real até ao final da temporada, por empréstimo.

Quem também integra agora o lote de opções da equipa profissional é o sub19 **Tomás Rosete**. O jovem médio defensivo tem 18 anos e está na formação do clube desde 2020.



ENTRADAS

Logo no primeiro dia do mercado de inverno, o FC Paços de Ferreira passava pela primeira alteração no seu plantel. Depois de um ano e meio ao serviço dos Castores, **Oleg** seguiu para o principal campeonato de futebol grego, onde representa agora o líder Olympiacos. O jovem defesa esquerdo moldavo chegou à Capital do Móvel em julho de 2019 e, desde então, somou 44 jogos e dois golos com a camisola do FC Paços de Ferreira.

Já na última semana, o clube pacense anunciou a revogação antecipada do contrato de empréstimo do atleta **Simão Bertelli** com o Operário Ferroviário. O guarda-redes brasileiro de 27 anos também chegou à Mata Real na época passada, na qual defendeu o FC Paços de Ferreira em sete jogos.

# MCOUTINHO

# EM DEFINITIVO

Ainda antes do mercado fechar, o FC Paços de Ferreira comunicou que exerceu o direito de opção sobre o passe de **Stephen Eustaquio**, passando o atleta a pertencer aos quadros do clube a título definitivo. Eustaquio chegou pela primeira vez à Capital do Móvel em dezembro de 2019, através de um empréstimo do Cruz Azul, do México, tendo regressado, novamente por empréstimo, em setembro de 2020.

No total, o médio canadiano contabiliza já 35 jogos pelo FC Paços de Ferreira e dois golos marcados – ambos na presente temporada.



## EMPRÉSTIMOS

No que diz respeito a saídas por empréstimo, **Simão Rocha** foi transferido para o Real SC, da Série G do Campeonato de Portugal, tendo já realizado três jogos; **Pedro Martelo** vai representar o CD Badajoz (Espanha) até ao final da temporada; **Bernardo Martins** rumou ao SC Covilhã, da Segunda Liga; e **Sam Silveira** que esteve emprestado ao Casa Pia, terminará a época na Sanjoanense.

 **LIVEIRA**   
serralharia

Industria de transformação de metais



X



## CD TONDELA

**Fundação:** 6 junho de 1933

**Presidente:** Gilberto Coimbra

**Treinador:** Pako Ayestarán

**Estádio:** Estádio João Cardoso

**Lotação:** 5000

### As últimas temporadas:

**2017/2018**

Liga NOS – 11º lugar, 38 pontos

**2018/2019**

Liga NOS – 15º lugar, 35 pontos

**2019/2020**

Liga NOS – 14º lugar, 36 pontos

### Camisola principal:



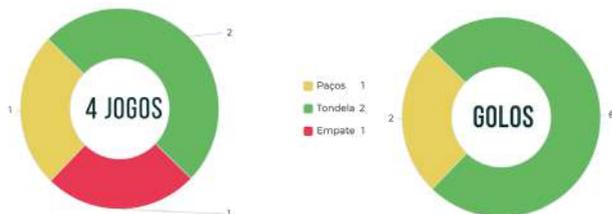
*Já foi feita história, na última jornada, com a chegada às cinco vitórias consecutivas na Liga NOS, pela primeira vez. Mas a equipa quer mais e o foco, como sempre, volta a estar nos três pontos, frente ao CD Tondela.*

Foi em 1933 que se fundou o Clube Desportivo de Tondela, a partir da união do Tondela Futebol Clube e Operário Atlético Clube – dois emblemas da localidade que deixaram as diferenças de lado e juntaram-se para a criação de um só clube, sendo ele maior, mais representativo. No ano de 2015, o clube da região da Beira Alta ascendeu, pela primeira vez na sua história, ao principal escalão do futebol português, depois de se sagrar campeão da Segunda Liga – um feito que foi conseguido dez anos depois de ter conquistado o campeonato distrital da Associação de Futebol de Viseu.

Este é apenas o décimo encontro entre FC Paços de Ferreira e CD Tondela. O primeiro deles foi a contar para a quarta eliminatória da Taça de Portugal 2013/2014 e terminou com uma vitória dos Castores por uma bola a zero, com um golo de Christian Irobiso aos 90+1'. Os restantes oito jogos foram na Primeira Liga e "equilíbrio" é a palavra que melhor define o confronto direto: três vitórias para os pacenses, três vitórias para os beirões, dois empates, dez golos marcados pelo Paços e onze pelo Tondela.

No atual plantel do CD Tondela, estão dois atletas que já defenderam as cores do FC Paços de Ferreira: o defesa Filipe Ferreira (2016/2017 e 2017/2018) e o extremo Rafael Barbosa (que conquistou o título de campeão da Segunda Liga, em 2018/2019). Já o mister Pepa orientou os beirões entre 2016 e 2019, sendo mesmo o treinador com mais jogos pelo clube na Liga NOS (86).

### HISTÓRICO FCPF - CDT NA MATA REAL (LIGA NOS)



## QUE SE CONTINUE A FAZER HISTÓRIA

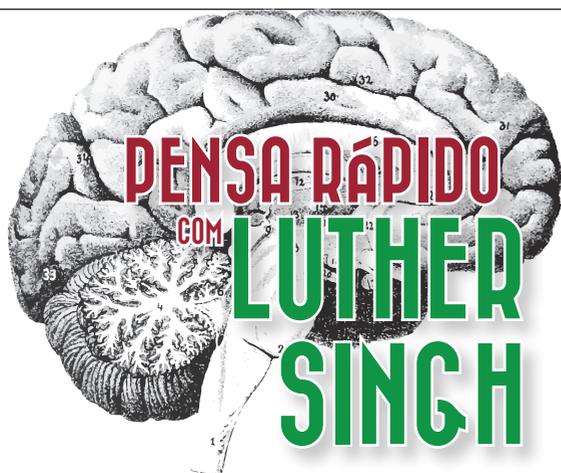
A primeira volta do campeonato fecha-se hoje para o FC Paços de Ferreira, que chega a esta 17ª jornada na sua melhor fase de sempre. Pela primeira vez na sua história, os Castores conseguiram uma sequência de cinco vitórias consecutivas, todas elas em 2021 – ano em que se destacam ainda os 11 golos marcados e um único golo sofrido (precisamente no último jogo, em Barcelos). A dois pontos do terceiro lugar, a equipa liderada por Pepa espera continuar a fazer história, e, por isso, o objetivo é conquistar mais três pontos esta noite, diante do CD Tondela.

A equipa beirã é a nona classificada da Liga NOS com 18 pontos ao fim de 16 partidas – cinco vitórias (Portimonense SC, CD Santa Clara, FC Famalicão, Boavista FC e SC Farense), três empates (Rio Ave FC, Gil Vicente FC e Moreirense FC) e oito derrotas (CS Marítimo, SC Braga, Sporting CP, Vitória SC, FC Porto, CD Nacional, SL Benfica e Belenenses SAD). O CD Tondela tem ainda 15 golos marcados e 25 sofridos, sendo, assim, a terceira pior defesa da competição (atrás do Boavista, com 27, e do

Famalicão, com 28).

No passado sábado, o CD Tondela recebeu e venceu o SC Farense. Os golos da vitória foram apontados já na segunda parte: o primeiro aos 46' por João Pedro e o segundo já aos 90+3' por Rafael Barbosa. O registo dos beirões em casa é positivo, tendo perdido apenas duas vezes em nove jogos; mas fora de portas temos precisamente o contrário. Longe do Estádio João Cardoso, o CD Tondela não conseguiu nenhuma vitória – já lá vão seis derrotas e um empate, empate esse que aconteceu na quarta jornada do campeonato, frente aos Gilistas.

Do plantel orientado pelo técnico Pako Ayestarán, destaque para o avançado espanhol Mario González, com cinco golos e uma assistência no campeonato. Seguem-se Salvador Agra e Rafael Barbosa na lista, cada um com três golos apontados e com uma assistência. Quem mais assistiu até ao momento foi, no entanto, Jhon Murilo, com três.



O nosso representante da África do Sul chegou nesta edição ao Pensa Rápido. Já todos sabem de quem estamos a falar. Luther Singh respondeu a todas as nossas questões, e ficamos a saber, por exemplo, qual a profissão que teria, se não fosse atleta, e também aquilo que o deixa mais irritado.

**3. Qual foi o jogo mais especial até ao momento?**

O jogo em que fiz o meu primeiro golo pelo Paços. Foi aqui em casa, contra o Famalicão.

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

Seria empresário, talvez da área do imobiliário. Pode ser algo a seguir mais tarde.

**11. Tens algum ritual ou superstição antes dos jogos?**

Talvez ouvir música. Isto é, ouço sempre a mesma música antes de ir a jogo.

**22. Se só pudesses dizer uma palavra hoje, qual é que escolhias? Porquê?**

Grato. Porque sou grato por ter o "hoje", pelo que tenho tido na minha vida. Penso que devemos estar sempre gratos por aquilo que temos.

**55. Que curiosidade nos podes contar sobre ti que as pessoas ainda não saibam?**

Eu gosto de cantar quando estou sozinho. [Risos] Hip-hop, por exemplo. Gosto das músicas do Lil Baby.

**60. O que é que te deixa mais irritado?**

Perder um jogo, não jogar bem... Isso deixa-me muito chateado.

**81. Se pudesses reviver um dia da tua vida, qual é que escolhias?**

O primeiro dia de aulas. Eu não gostava muito da escola, mas gostaria de voltar. [Risos] Naquela altura, não tínhamos muitas responsabilidades nem muitas coisas para fazer. Só vives a tua vida e brincas muito.



**BRITO**

FABRICO DE MOBILIÁRIO DESDE 1972



## A “SEMANA” DE TREINO NA PANDEMIA

### Período Competitivo

É preciso recuar até ao dia 15 de março de 2020 para falarmos do último jogo que disputámos, frente ao Rio Ave, na última jornada da 2ª Fase do Campeonato Nacional Sub-15. Até essa data, a semana de treino era definida pelo período compreendido entre dois jogos (Microciclo), mas daí para cá tudo mudou...

Para que se possa compreender, normalmente competíamos ao domingo, folgávamos na segunda e treinávamos de terça a sexta, voltando a folgar na véspera do jogo (tabela 1).

Dom	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
Jogo	Folga	Treino Campo	Treino Campo	Treino Campo	Treino Campo	Folga	Jogo

tabela 1

Nestes quatro treinos, eram trabalhados os diferentes momentos do Jogo:

- Organização Ofensiva
- Transição Defensiva
- Organização Defensiva
- Transição Ofensiva

e tendo como referência uma ideia de jogo, o nível dos atletas e a competição onde estávamos inseridos, eram criados exercícios com um grau de dificuldade ajustado ao desenvolvimento das competências da equipa.

### Período de Confinamento (Pandemia)

De um dia para o outro, não só deixávamos de competir como deixávamos de treinar e de estar com a nossa Família do Paços. Como podem imaginar, não baixamos os braços, e desde o primeiro



# RE/MAX®

confinamento que recorremos às plataformas online para estar em contacto com os nossos atletas, assegurando o treino necessário para minimizar as perdas que daí iriam advir.

Para que pudéssemos manter uma lógica na organização semanal, deixámos de ter como referência os jogos, mas, sempre pensando no jogo, e passámos a guiar-nos através do domínio fisiológico. Realizámos avaliações individuais e percebemos como se comportavam ao nível da técnica, velocidade e resistência na execução de um conjunto de exercícios, que iriam promover uma melhoria no controlo motor de cada um dos jogadores. Assim sendo, definimos a semana da forma descrita na seguinte tabela (tabela 2).

Dom	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>	6 <sup>a</sup>	Sáb	Dom
Folga	Treino Físico On-line	Treino Físico On-line	Treino Técnica On-line	Treino Físico On-line	Treino Físico On-line	Treino Técnica On-line	Folga

tabela 2

Procurámos intercalar exercícios físicos para o tronco (terça e sexta), pernas (segunda e quinta) e exercícios de técnica individual (quarta e sábado), mantendo a dinâmica até ao final da época 19-20.

### Período Pré-Competitivo (Pandemia)

Estávamos sem competição desde março e sem treinar desde o final de maio. Como é natural, as emoções eram fortes! Saudade e ansiedade apoderaram-se dos jogadores, dos treinadores e diretores... "Como vamos recomeçar? Vamos competir? Quando é que a situação vai normalizar?" Foram algumas das questões que colocámos na preparação da época 20-21 e que até agora continuam sem resposta.

É no final de agosto, e após se definirem as normas de segurança, que regressámos aos treinos sob fortes medidas de restrição. Inicialmente, tivemos de organizar exercícios sem que houvesse contacto entre os atletas (jogos com áreas independentes para cada jogador), para mais à frente voltarmos ao normal. Com a necessidade de evitar cruzamentos entre atletas de escalões diferentes, vimo-nos obrigados a reduzir o número de treinos semanais, iniciando a época com a seguinte semana de trabalho.

Dom	2 <sup>a</sup>	3 <sup>a</sup>	4 <sup>a</sup>	5 <sup>a</sup>	6 <sup>a</sup>	Sáb	Dom
Folga	Treino Campo	Treino Físico On-line	Treino Campo	Treino Físico On-line	Folga	Treino Campo	Folga

tabela 3

Caldas de  
**Penacova**  
 Água Mineral Natural

Com o início da época era importante alinhar a equipa com os princípios de jogo, por isso abordámos os momentos de Organização Ofensiva e Transição Defensiva à segunda, Organização Defensiva e Transição Ofensiva à quarta e simulando uma situação de jogo ao sábado. Os treinos físicos on-line visavam o tronco, permitindo a recuperação do trem inferior.

## **2º Período de Confinamento (Pandemia)**

Neste momento, voltamos ao confinamento... Retomámos o treino online, mantendo a dinâmica da primeira paragem (tabela 2).

Resta-nos contribuir para o controlo da pandemia, assegurando as medidas de proteção necessárias à contenção do vírus, mas mantendo o corpo e a mente ativos.

A história repete-se, a distância, a incerteza e a tristeza regressam! Mas, por outro lado, os nossos sonhos e a crença de que os vamos concretizar levam-nos a continuar, a renovar pensamentos e a lutar para percorrer "O" caminho com "Esforço e Vitória"!

João Cortesão (Treinador Sub-15)



**DEVESSA'**  
**COMBUSTÍVEIS**

# REGISTOS QUE FICAM NA HISTÓRIA

*A excelente campanha que o FC Paços de Ferreira tem vindo a fazer nesta temporada da Liga NOS tem sido motivo de orgulho para todo o plantel, estrutura e adeptos, e ainda tem resultado na quebra de alguns recordes do clube.*

Começam a faltar palavras que descrevam na perfeição o trabalho que tem sido desenvolvido pelo FC Paços de Ferreira. A cada jogo, parece impossível pedir mais tanto aos atletas como à equipa técnica, mas a verdade é que “querer mais” faz parte do ADN deste grupo, e, jornada após jornada, continuam a surpreender e a dar mais motivos para considerarmos esta a equipa sensação do campeonato. Não será, por isso, de estranhar que novos recordes comecem a ser batidos – e os recordes existem para isso mesmo, para serem quebrados.

## MAIOR NÚMERO DE VITÓRIAS CONSECUTIVAS NA PRIMEIRA LIGA

Cinco! Após o triunfo da última terça-feira, em Barcelos, o FC Paços de Ferreira escreveu uma nova página na sua história. Pela primeira vez, os Castores alcançaram o fantástico registo de cinco vitórias consecutivas no principal escalão do futebol português (Rio Ave FC, Belenenses SAD, SC Braga, CS Marítimo e Gil Vicente FC), algo que também lhes dá o estatuto de única equipa só com vitórias, neste novo ano de 2021.

Anteriormente, o recorde de quatro triunfos consecutivos era partilhado por quatro treinadores: José Mota (2001/2002), Rui Vitória (2010/2011), Paulo Fonseca (2014/2015) e Jorge Simão (2015/2016).



## MAIOR NÚMERO DE PONTOS CONQUISTADOS NA PRIMEIRA VOLTA

# 31

Na incrível temporada 2012/2013, o emblema pacense, orientado por Paulo Fonseca, terminou a primeira volta do campeonato (que, na época, envolveu 16 equipas) na quarta posição, com 25 pontos. Já à jornada 16 – o mesmo número de jornadas já completadas até ao momento – tinham sido conquistados 28 pontos.

Ora com ainda uma jornada pela frente, até terminar a primeira ronda da Liga NOS, os Castores de Pepa já bateram tanto um valor como outro. À jornada 15 (para compararmos com o fim da primeira volta de 2012/2013), o FC Paços de Ferreira já tinha 28 pontos somados. E, fechada a 16ª, soma 31 (mais três do que em 2012/2013). O recorde de maior número de pontos conquistados na primeira volta já foi, portanto, quebrado e ultrapassado, mas a vantagem pode ainda aumentar, em caso de empate ou vitória esta noite, frente ao CD Tondela.

Uma breve nota também para os golos: em 2012/2013, à 16ª jornada, os pacenses tinham 22 golos marcados e 12 golos sofridos; nesta temporada, seguem com mais dois marcados (24) e mais um sofrido (13).

O logótipo do FC Paços de Ferreira, apresentando o nome "IRMARFER" em letras maiúsculas, negras e de uma fonte sem serifa. Acima do nome, há uma representação estilizada do telhado do estádio, com uma parte em tons de laranja e outra em tons de cinza escuro.

IRMARFER

## LUÍZ CARLOS, O ATLETA MAIS VELHO A MARCAR PELOS CASTORES



É apelidado carinhosamente de “velhinho”, mas quem tem acompanhado o FC Paços de Ferreira bem sabe que não há ano que passe que lhe tire juventude. No jogo com o CS Marítimo, Luiz Carlos subiu ao topo da lista dos mais velhos a marcar pelo clube – 35 anos e 6 meses – “destronando” Jaime Pacheco (1993) – 34 anos e 6 meses.

A fechar o TOP 5 temos ainda Manuel José (2015), com 34 anos e um mês, Ricardo (2014), com 34 anos, e Leonardo (2003), com 33 anos e 11 meses.

Frente ao Gil Vicente FC, o médio brasileiro decidiu reforçar o seu estatuto com mais uns dias, voltando a fazer dançar as redes adversárias. Foi o segundo golo em dois jogos consecutivos.

## A QUARTA EQUIPA COM MAIS PONTOS DESDE A RETOMA

A época transata ficou, naturalmente, marcada pela paragem dos campeonatos devido à pandemia de COVID-19. Na altura, o FC Paços de Ferreira vinha a impor a sua recuperação para conseguir garantir a manutenção na Liga NOS, e a expectativa era grande para saber como ia a equipa reagir após uma interrupção tão prolongada numa fase que vinha a mostrar-se tão positiva.

Pois bem, todos sabemos como acabou: de forma irrepreensível. Na dita “retoma do campeonato”, o Paços venceu cinco jogos, empatou dois e perdeu apenas contra Sporting CP, FC Porto e SC Braga. E, como se vê, esse bom momento está a ter seguimento, na presente temporada, onde, ao fim de 16 jornadas, o Paços tem nove vitórias, quatro empates e apenas três derrotas (Sporting CP, Vitória SC e SL Benfica).

Passemos agora estes números para um panorama que englobe todos os clubes da Liga NOS. Se analisarmos o desempenho das equipas desde que o campeonato foi retomado e fizemos uma “Liga da Retoma”, o FC Paços de Ferreira ocupa a quarta posição da tabela com 48 pontos em 26 jogos, depois de 14 vitórias, seis empates, seis derrotas, 42 golos marcados e 31 golos sofridos. À sua frente, está o FC Porto com 60 pontos, o Sporting CP, também com 60 pontos, e o SL Benfica com 51. Já atrás de si estão os minhotos do SC Braga, com 44 pontos, e os do Vitória SC, com 39 (mas menos um jogo).



# DIZ NÃO AO RACISMO

## UNIÃO E SOLIDARIEDADE TAMBÉM FORA DAS QUATRO LINHAS

*Os jogadores do plantel distribuíram bens alimentares (num valor total de mil euros) a famílias do concelho. Foram 12 as famílias ajudadas – uma por cada freguesia do município de Paços de Ferreira – numa primeira iniciativa que servirá de mote para muitas mais.*



Ao longo dos últimos anos, o FC Paços de Ferreira tem tido um olhar cada vez mais atento perante aquilo que se passa na sociedade, sendo a responsabilidade social uma das principais bandeiras do clube. Neste sentido, também os atletas que chegam à Mata Real se sentem envolvidos com o que os rodeia, surgindo, assim, a vontade de querer fazer mais pelos outros e ajudar a comunidade a ser mais forte e unida.

A cada época, a “Caixinha” dos atletas do futebol profissional do FC Paços de Ferreira enche-se com a contribuição de todos – reunindo uma verba que é utilizada para o convívio do grupo, mas com uma parte reservada para fins sociais. Esta época o destino do montante amealhado até ao momento teve um único fim. Os atletas investiram mais de um milhar de euros em bens alimentares, com o intuito de distribuí-los por várias famílias do concelho de Paços de Ferreira para quem a ajuda foi bem-vinda.

No total, foram ajudadas 12 famílias (uma por cada divisão administrativa do concelho) e também a Santa Casa da Misericórdia de Paços de Ferreira. Na entrega dos bens, e em representação de todo o plantel, esteve presente o capitão Marco Baixinho, que constatou um pouco da realidade destas famílias e deixou uma luz de esperança em cada um dos lares visitados.

“Com estas iniciativas, acabamos por dar mais valor às coisas que consideramos mais básicas e primárias. Por vezes não lhes damos tanta importância, porque em nossa casa temos tudo... e ao constatar outra realidade vemos o quanto somos felizes e, por vezes, não o valorizamos”, afirmou o defesa central pacense.

Esta iniciativa dos atletas do FC Paços de Ferreira servirá, com certeza, de mote para muitas mais. Os jogadores pretendem continuar atentos ao que se passa na sociedade e fazer a diferença sempre que seja possível.





**FIXPAÇOS**  
*fixing solutions*



**PaçoPrint**

A sua marca  
gráfica