

FCDP MAGAZINE

NÚMERO 43



ANTEVISÃO
JORNADA 18
PAÇOSXPORIMONENSE

EDITORIAL

NÚMERO 43
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



O FC Paços de Ferreira fechou a primeira metade da temporada com números fantásticos. Recorde de vitórias consecutivas na prova (vai em seis); maior pontuação de sempre (34 pontos) e um fantástico 5º lugar a dois pontos do 3º classificado. Neste período, a equipa apontou 26 golos e apenas sofreu 14, sendo que não perde na prova há dois meses, quando caiu no último minuto de descontos, no Estádio da Luz. É um orgulho ver a forma como os atletas se batem pelo triunfo e honram a camisola que vestem, mesmo quando as coisas não saem tão bem e a vitória tem de sair da garra e do esforço, como aconteceu na partida de sexta-feira com o CD Tondela.

Apesar destes números e momentos de indescritível alegria para o nosso Clube, é bom termos sempre presente o objetivo e naturais limitações que norteiam a nossa dimensão. A nossa ambição de vencer não tem limites, mas saber reagir com o mesmo orgulho quando as coisas não estiverem tão bem é algo para o qual temos que estar preparados. A segunda volta do campeonato terá dificuldades acrescidas, porque os olhos com que os adversários nos vêm já não são os mesmos, e tentar parar este Paços é uma medalha que todos vão querer conquistar. Cabe à equipa manter o seu equilíbrio emocional nos 17 jogos que ainda há para disputar e bater na tecla do velho, mas realista chavão "no fim faremos as contas".

A abertura da segunda volta traz à Mata Real o Portimonense, treinado por Paulo Sérgio, nosso antigo atleta e treinador. Curiosamente, estas duas equipas lutaram na época passada pela manutenção até às últimas jornadas e este ano apenas o Paços está em posição distinta na classificação. Longe disso tal significar que vai ser um jogo fácil, pois a equipa algarvia tem feito bons e equilibrados jogos e é dotada de boas individualidades. Contudo, acreditamos que não será suficiente para travar a indómita vontade de vencer que está enraizada no plantel pacense e assim continuará a fazer história na prova onde atinge hoje o seu jogo 700 - uma das mais ricas do futebol nacional e para a qual todos queremos continuar a escrever belos feitos desportivos.

Nesta «FCPF Magazine», o espaço de entrevista é com o Fernando Fonseca. O jovem lateral direito que agarrou o lugar no «onze» e o tem mantido por mérito próprio, pois além da enorme qualidade de jogo, tem o aditivo "jogar à Paços" no seu ADN. Além disso, é um excelente animador do grupo de trabalho, fruto da forma alegre e descontraída como diariamente vive no balneário. Continuamos também a dar neste espaço a voz aos sócios, eles que, com muita pena mútua, não podem estar no Estádio a celebrar as belas vitórias que o Clube tem conseguido. É só mais uma das partes tristes que a pandemia trouxe às nossas vidas, mas como o sacrifício atual é em prol do bem maior que é a nossa saúde, temos a esperança de que, no final, voltaremos a estar juntos para celebrar mais uma época fantástica do nosso Clube. Por Paços, Esforço e Vitória!

Paulo Gonçalves
(Secretário Técnico)

FERNANDO

"O CLUBE PODE ESPERAR DE MIM O MÁXIMO EM TUDO O QUE FOR PRECISO"

É um dos jogadores mais utilizados por Pepa, nesta temporada, e não esconde que na Mata Real se tem sentido a pessoa mais feliz do mundo. A atravessar uma fase muito positiva a todos os níveis, Fernando Fonseca falou do passado, do presente e do futuro: do futebol de rua, dos Jogos Olímpicos, do momento atual da equipa, do grupo de trabalho e do desejo de ver o Estádio Capital do Móvel cheio a celebrar as conquistas do clube.

Oito dias, três jogos. Como é que tem sido esta fase?

Tem sido uma boa fase, porque temos vindo a ganhar, o grupo está feliz, unido, e só temos de continuar o trabalho.

És dos jogadores mais utilizados nesta temporada. A época está a ir ao encontro das tuas expectativas?

Talvez esteja a ser ainda melhor. Tanto ao nível profissional como ao nível pessoal está tudo a correr muito bem, estou muito feliz e sinto-me concretizado. Se as coisas estiverem a correr bem de um lado, ajuda a que corra bem do outro.

O que é que destaca desta primeira volta do campeonato?

Coletivamente, destaque os 34 pontos e o quarto lugar na tabela. É de valorizar o campeonato que estamos a fazer, porque somos uma equipa que não está lá em cima à toa. Nós



temos consciência daquilo que trabalhamos e das coisas pelas quais lutamos, mas temos sempre os pés bem assentes no chão e o nosso pensamento é jogo a jogo. Pessoalmente, sinto-me realizado, concretizado, e sei que posso vir a melhorar e a ajudar muito mais, este ano.

Houve algum jogo que te tenha marcado particularmente?

Pela negativa, foi o jogo em Guimarães, em que fiz o penalty e saímos de lá com a derrota. Mas houve vários jogos que me fizeram sentir bem e feliz. Posso dar o exemplo

d/DIVERCOL®

do jogo contra o Benfica... Perdemos no último minuto, mas quando chegamos ao balneário, e pelo jogo que fizemos, o pensamento foi que podíamos conquistar pontos em qualquer terreno. E acho que é mesmo essa a imagem que temos vindo a passar. Podemos lutar contra qualquer equipa, pois vamos olhar o adversário olhos nos olhos, seja em casa, seja fora.

Li numa entrevista que deste recentemente que o futebol acabava se tu ou o Luiz Carlos marcasse. O Luiz já marcou, o futebol não acabou...

[Risos] Falto eu para o futebol acabar.

É o golo a única coisa que falta? Será a cereja no topo do bolo?

Sim, talvez seja o golo. Mas se realizar todos os objetivos da equipa já fico muito feliz. Se vier o golo, acho que é a cereja no topo do bolo. É algo que vou procurar este ano, mas sempre com consciência e a pensar no melhor para a equipa.

E o futebol continuará sem acabar...

Certamente acabará. [Risos]

Tu chegaste cá apenas nesta temporada. O que é que encontraste em Paços de Ferreira?

Encontrei um grupo incrível e uma estrutura incrível também. Tenho de dar os parabéns a todos os que fazem parte do clube, desde o staff até à equipa que trata do relvado, porque é, de facto, um clube que tem todas as condições para cimentar o seu percurso na liga portuguesa e para lutar por outros objetivos.

Já conhecias o Paços, mas, ainda assim, ficaste surpreendido?

Surpreendeu-me, porque, no ano passado, quando vim cá com o Gil Vicente, houve uns conflitos no exterior. Quando ia embora desse jogo, pensei que este seria o último clube onde poderia vir um dia a jogar. Ironia do destino, estou aqui e posso dizer que sou a pessoa mais feliz do mundo e agradeço muito ao Paços. O

clube pode esperar de mim o máximo em tudo o que for preciso.

Muitos jogadores e o próprio treinador falam do facto de a equipa jogar como treina. O que significa isto exatamente?

O jogo é o reflexo do treino. Se treinarmos menos bem, no jogo também não iremos estar ao nosso melhor nível. Se treinarmos no máximo, uma ou outra coisa pode correr mal, mas a probabilidade de falhar é menor. É o reflexo do nosso campeonato... Nós treinamos com um nível de exigência máximo, chegamos ao jogo e também jogamos numa exigência nível máximo. É o que nos faz mover e continuar o nosso percurso.

Os adeptos dizem nas redes sociais que se nota que a



Joma



“COSTO DE JOGAR EM PICARDIA COMPETITIVA COM O ADVERSÁRIO”

equipa joga com alegria.

É impossível não ser alegre neste grupo, porque, independentemente, daquilo que é feito no relvado, fora das quatro linhas o grupo é simplesmente fantástico, unido e brincalhão. As brincadeiras nunca têm maldade, as pessoas reagem todas muito bem e alinham, e acho que isso cria uma grande união - algo que leva as equipas mais longe.

Dá para perceber que este é um grupo muito unido, então vamos aqui fazer uma brincadeira. Se tivesses de deixar uma mensagem a cinco colegas teus, quem escolhias e qual seria a mensagem?

Primeiro ao Baixinho, para deixar de passar multas. Ao Bruno Costa, dizia para deixar de se esticar comigo - porque a brincadeira tem limites - e que nunca irei fazer o pacto com ele. [Risos] Ele sabe o que é. A seguir, ao João Amaral, para deixar de reclamar, porque ele reclama de mais - para ele está sempre tudo mal. [Risos] Ao Adriano, para ir mais vezes ao ginásio para a perna inchar mais um bocadinho. E falta um... Pode ser o Rebocho. A mesma mensagem que deixei ao Bruno, deixo para ele - para não se esticar, que eu não sei brincar. [Risos]

Tu já conhecias o Bruno Costa dos tempos do FC Porto. É o colega do balneário de quem és mais próximo?

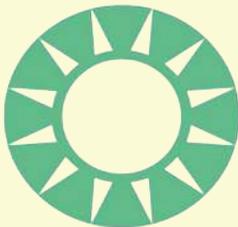
Já nos conhecemos há 12 anos e sempre tivemos uma relação muito próxima. Conhecemo-nos bem, sabemos os limites um do outro - que, neste caso, são nenhuns, é um vale tudo. É uma pessoa que me surpreendeu bastante pela positiva a nível profissional, porque ele era um molengão - correr atrás da bola só puxado com uma corda. E agora está uma máquina e certamente terá um futuro brilhante no futebol.

E é sempre especial reencontrar atletas com quem se fez a formação.

É muito especial. Quando chegamos a uma nova equipa, é muito bom termos uma pessoa que conhecemos para nos adaptarmos mais facilmente ao clube e aos métodos de trabalho. Espero que nos encontremos mais vezes, se Deus quiser a concretizar os sonhos de ambos.

O futebol esteve sempre presente na tua vida?

Não sei fazer outra coisa. [Risos] Não vejo futebol, mas é a única coisa que sei fazer e é para isso que trabalho.



SOLVERDE.PT

E jogaste muito futebol de rua quando eras criança?

Muito. A bola andava sempre comigo e assim se despertou o bichinho que fez com que o meu grande sonho se tornasse realidade.

Como foi o teu percurso?

Fui viver com a minha mãe e com o meu padrasto, que é o meu pai, para Crestuma, uma vila de Gaia. Nunca havia muitas pessoas na rua e, além disso, tinha lá muitos vizinhos da minha idade, primos, família, e íamos para a rua jogar à bola. Começou assim. Entretanto, alinhei na equipa de futebol de salão do Crestuma, e o treinador - que naquela altura também treinava os Panterinhas, do Boavista - levou-me com ele. Tive dois anos no Crestuma, dois anos no Boavista, e depois dei o salto para o Porto com 12 anos. Fiz lá a minha formação toda, praticamente. Aos 16 anos mudei de casa, fui viver com os meus tios para o Porto, e quando assiniei o meu contrato profissional dediquei-me mais à minha profissão.

Disseste há pouco que não vias futebol...

Quando era jovem via e gostava. Mas desde os meus 17/18 anos nunca mais liguei ao futebol. Adormeço a ver jogos. Se tiver de escolher entre uma PlayStation ou um jogo grande,

prefiro a PlayStation.

E na PlayStation jogas FIFA ou PES?

Tudo menos futebol. Futebol só no relvado. Jogo Call Of Duty, e temos aqui na equipa um grupo de Call Of Duty. Sou eu, o Amaral, o Stephen, o Adriano, o Tanque, o Uilton e o Jorge. O Pedrinho também está no grupo, assim como o Diogo Neto (staff).

Quais são as avaliações que fazes?

O Diogo Neto, o Adriano e o João Amaral é só mesmo para nos levar dinheiro e chapas. [Risos] Eles vão entender isso. Os melhores são o Stephen, o Jorge e eu ando lá também no cheirinho.

Mas, voltando à questão do futebol, quem eram os teus ídolos quando eras mais novo?

Sempre gostei mais de ver vídeos no Youtube de "porrada" do que de dribles. Gostava muito do Stam, do Cantona... Eu gosto mais desses jogadores.

Identificas-te de alguma forma?

Gosto de jogar em picardia competitiva com o adversário

E já houve algum jogo assim este ano?

Já houve vários. Inclusive contra o Sporting o mister Samu disse-me para eu ter calma, pois tinha amarelo, e eu disse para o

banco "Calma, eu gosto disto". E eles ficaram mais descansados, porque, de facto, gosto de jogar com uma agressividade que respeite as normas do jogo. Gosto da picardia. Mas consigo separar as coisas.

Também representaste as seleções de base de Portugal e foste até aos Jogos Olímpicos (2016). Como é que foi essa experiência?

Foi a melhor experiência da minha vida. Não esperava, de todo. Tinha acabado de fazer o meu campeonato de Juniores e tínhamos o Europeu de Sub-19, no qual fui para estágio, mas não fui escolhido. Então, estava de férias e quando recebi a chamada não acreditei. Foi incrível. Foi um sonho. Quem vai aos Jogos Olímpicos sabe como é uma experiência única. Mesmo que eu fale, ninguém conseguirá perceber a magia que aquilo é. Ali, o futebol é de longe o desporto menos importante, e estar a conviver com pessoas do ténis, do basquetebol, do atletismo é uma experiência única.

Vive-se o desporto de outra maneira.

Muito. Não há um local específico no mundo, a não ser aquele período dos Jogos Olímpicos, onde as pessoas dão tanto valor e têm um carinho, uma paixão, uma



dedicação... Porque é um percurso de quatro anos de trabalho que se pode acabar ali. No atletismo, pode-se acabar o sonho em nove segundos. E as lágrimas da derrota... Vê-se mesmo na cara das pessoas que é triste e revoltante. Mas há mais, tudo o resto à volta daquilo... Há uma história engraçada: havia um buffet enorme que tinha umas caixinhas de preservativos, e quando alguém ia lá tirar, muita gente no pavilhão começava a aplaudir. Era engraçado. São esses momentos, tanto na diversão como nas coisas sérias, que fazem daquilo algo especial, único e inesquecível.

Também deve ser interessante pelo facto de conhecerem muitas realidades, não só culturais como de trabalho.

Nós vimos de tudo. Muitas maneiras de reagir diferentes. Tínhamos pessoas que faziam treino-competição-quarto, víamos outras que treinavam, competiam e, quando perdiam, aproveitavam ao máximo o que havia para aproveitar... É o que eu digo, é realmente uma experiência única, e mesmo que eu esteja aqui a falar ninguém consegue saber ou sentir aquilo que eu sinto.

Mudando agora o foco: o Rebocho disse na última entrevista que se tivesse de

escolher um jogador do plantel para uma colaboração na música seria tu. Aceitavas?

Aceitava, claro. Também é algo que eu gosto muito e identifico-me muito com ele. Claro que sou melhor cantor do que ele [risos], mas aceitava, claro. Ele canta muito bem, escreve muito bem, tem algumas músicas que eu sei de cor, por ser um companheiro de profissão, um colega, um amigo. Acompanhei algumas músicas e gostei bastante. Ele tem muita qualidade para a música. Além da muita qualidade no relvado, tem muita qualidade fora dele.

E tu também escreves?

Só escrevi uma para a minha filha, mas não vamos falar disso, porque a letra ficou boa, mas a minha voz... É melhor do que a do Rebocho, mas, mesmo assim, é má. [Risos]

Sentes a falta dos adeptos no estádio?

Claro que sim, muito. Gostava de festejar com eles. Por exemplo, neste fim de semana fiz uma assistência, não tinha ninguém e acabei por festejar com os apanha-bolas que estavam atrás da baliza... Se tivesse os adeptos e tudo estivesse em condições normais, certamente saltaria para a bancada e festejava com eles. Um jogador gosta de jogar com o estádio cheio, e sei que em Paços de Ferreira o estádio enche e transmite boas vibrações. Espero ainda jogar com adeptos presentes, este ano.

Que mensagem gostarias de lhes deixar?

Que acreditem sempre em nós até ao último segundo, porque nós estamos a fazer o nosso trabalho. E peço-lhes que também façam o deles: ficar em casa, salvaguardem-se, para, em breve, estarmos todos juntos a celebrar muitas vitórias.



Norte Car
automóveis



X



PORTIMONENSE SC

Fundação: 14 de agosto de 1914

Presidente: Fernando Rocha

Treinador: Paulo Sérgio

Estádio: Portimão Estádio

Lotação: 6200

As últimas temporadas:

2017/2018

Liga NOS – 10º lugar, 38 pontos

2018/2019

Liga NOS – 12º lugar, 39 pontos

2019/2020

Liga NOS – 17º lugar, 33 pontos

Camisola principal:



O FC Paços de Ferreira ainda não conheceu outro sabor que não o da vitória, neste 2021. Depois do triunfo em casa frente ao CD Tondela, os Castores preparam-se para voltar à ação, com a receção ao Portimonense SC.

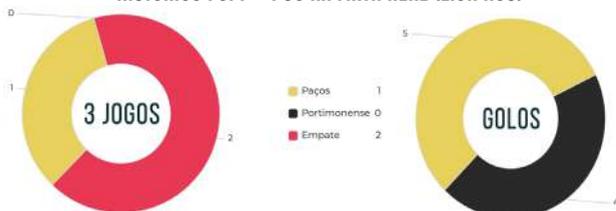
José Pearce d'Azevedo, filho de pai português e mãe inglesa, foi o responsável pela chegada do futebol a Portimão, após ter estudado em Londres. No século XIX, o futebol era o desporto em voga entre os londrinos, o que fez com que trouxesse para Portugal uma bola e umas chuteiras com biqueira de aço e forradas a cabedal, começando, assim, a incutir o gosto pela modalidade entre os jovens portimonenses. A paixão foi crescendo pela cidade, e, a 14 de agosto de 1914, um grupo de amigos decidiu juntar-se na loja de calçado de Amadeu Figueiras d'Andrade – ponto de encontro de muitos jovens ligados

à modalidade – e fundar o Portimonense Sporting Clube.

FC Paços de Ferreira e Portimonense SC já estiveram frente a frente em 15 jogos oficiais – a primeira de todas elas foi na temporada 1990/1991, quando as duas equipas disputavam a Divisão de Honra. Já no principal escalão do futebol português, o primeiro duelo foi em 2010/2011, logo na terceira jornada, e, precisamente na Mata Real. O jogo terminou com um empate a duas bolas, com os golos Pacenses a serem marcados por Jorginho (48') e Pizzi (75'). Das três partidas realizadas no Estádio Capital do Móvel para a Liga NOS, os Castores levam vantagem: uma vitória e dois empates.

Do atual plantel dos algarvios, o avançado Bruno Moreira é o único atleta que já representou o FC Paços de Ferreira (2014/2015, 2015/2016 e 2017/2018). Bruno Costa, que está em Paços de Ferreira por empréstimo do Portimonense SC, não poderá ser opção para o desafio de hoje.

HISTÓRICO FCPF - PSC NA MATA REAL (LIGA NOS)





POR MAIS UMA VITÓRIA

A 18ª jornada da Liga NOS é aquela em que a segunda volta do campeonato se inicia. O FC Paços de Ferreira terminou a primeira ronda com 34 pontos e a atravessar a melhor fase da sua história, registando seis triunfos consecutivos - números que permitem aos Castores a partilha da quarta posição da tabela com o SL Benfica. Agora, quatro dias depois da receção ao CD Tondela (que terminou com um 2-1, com golos de Douglas Tanque e João Pedro), é hora de receber o Portimonense SC. E o foco da equipa é conseguir prolongar a série vitoriosa.

O Portimonense SC é a equipa que está imediatamente acima da linha que separa os lugares de manutenção dos lugares de play-off ou despromoção. Tem 15 pontos somados - mais um do que Boavista FC e FC Famalicão, e mais dois do que o lanterna vermelha SC Farense -, após quatro vitórias (CS Marítimo, CD Nacional, SC Farense e Belenenses SAD), três empates (FC Paços de Ferreira, FC Famalicão e Moreirense FC) e dez derrotas (Gil Vicente FC, Sporting CP, CD

Tondela, CD Santa Clara, FC Porto, Vitória SC, SL Benfica, Rio Ave FC, Boavista FC e SC Braga). A estes registos, juntam-se ainda os 14 golos marcados e os 23 golos sofridos.

Antes de visitar o Estádio Capital do Móvel, os algarvios foram até ao Minho, onde defrontaram o SC Braga. Apesar de terem sido os primeiros a marcar, por Aylton Boa Morte (23') e seguirem para o intervalo em vantagem, os bracarenses carimbaram a reviravolta, com um golo de Lucas Piazon (62') e um penalty convertido por Ricardo Horta (73'). O Portimonense estendeu, assim, o tempo sem vitórias fora de portas, aumentando para sete o número de jogos sem conseguir vencer na condição de visitante. A última conquista foi na quarta jornada, no terreno do CS Marítimo, seguindo-se seis derrotas e um empate.

Do plantel orientado por Paulo Sérgio, o jovem avançado português Beto e o médio brasileiro Dener lideram a lista de melhores marcadores, com três golos cada um.

 **aldro**
energia e soluções

 **aldro**
energia e soluções

POR PAÇOS, ESFORÇO E VITÓRIA... COM UMA MENTE SÀ, NUM CORPO SÀO



Longe vão os tempos em que se pensava que o sucesso desportivo estava única e exclusivamente associado à forma física dos atletas. A saúde mental desempenha um papel importante na performance dos desportistas e, ciente disso, o FC Paços de Ferreira decidiu avançar com o Gabinete de Apoio Psicológico destinado à Formação, que permitirá um acompanhamento mais completo e próximo dos seus atletas.

O Departamento de Formação do FC Paços de Ferreira tem-se destacado ao longo dos últimos anos pelos seus sucessos desportivos, e o seu notório crescimento muito se deve a um trabalho de bastidores intensivo, evolutivo, constante e atento. Para que sejam alcançados os objetivos dentro das quatro linhas, é preciso que atletas e treinadores estejam na sua melhor forma fora delas, e isso vai muito além das capacidades físicas – afinal, a saúde mental é o sustento de tudo o resto. Por isso mesmo, o clube avançou com a criação do Gabinete de Apoio Psicológico, do qual Ana Luzia Veiga faz parte.

Ana Luzia está a concluir o mestrado em Psicologia Clínica e pretende, no futuro, especializar-se em Psicologia no Desporto. Apesar de sempre ter estado ligada ao desporto – tendo sido atleta de patinagem durante 18 anos e agora treinadora – o click para ligar esta área à da Psicologia só se deu com a conquista do Euro 2016 por parte da seleção portuguesa. “Quando ouvi que o Éder teve algum acompanhamento e foi isso que o ajudou – aliado ao facto de não me ver entre quatro paredes, numa clínica – percebi que era isto que eu queria”, afirma. Já o Departamento de Formação do FC Paços de Ferreira tinha ideias bem estabelecidas acerca daquilo que pretendia, e só faltava encontrar quem as pudesse meter em prática. Juntaram-se os dois mundos e a “obra” nasceu.

MCOUTINHO

O objetivo é claro: otimizar o rendimento. “Este Gabinete é uma ferramenta que têm à mão para melhorar a performance e alcançar o sucesso, tanto dos atletas como dos próprios treinadores”, esclarece Ana. Sim, pois, além do trabalho com os atletas, o psicólogo pode ser um aliado importante para os técnicos, os líderes da equipa, contribuindo na organização de atividades que fomentem a coesão do grupo ou abordando alguns temas ligados às capacidades de liderança ou à comunicação interpessoal. “O vínculo treinador-atleta é muito forte e muito importante para o próprio atleta, que encontra no treinador alguém que está sempre ali para ele. O treinador às vezes é visto como um segundo pai, um amigo, um psicólogo, portanto os atletas abrem-se facilmente com ele. Então, o psicólogo pode ser o braço direito do treinador, estando ao lado dele para lhe dar estratégias e técnicas que ajudem todos a melhorar”.

O trabalho “em colaboração” estende-se, contudo, a todos os outros departamentos: “Tal como num hospital existe a equipa multidisciplinar, aqui também tem de existir, pois no contexto do desporto todos os intervenientes têm uma função que vai influenciar o atleta, logo deve-se trabalhar com eles todos”. A ligação com os enfermeiros e fisioterapeutas, por exemplo, é também ela de grande importância, principalmente para um melhor acompanhamento de atletas que estejam a atravessar períodos de recuperação devido a lesões. “Quando um atleta se lesiona, são os enfermeiros e os fisioterapeutas quem estão na linha da frente, e eles podem contar-nos muitas coisas. Eu posso estar a observar um treino e ficar com uma ideia daquilo que quero fazer, mas depois recebo determinada informação recolhida por eles e tenho de tentar uma abordagem completamente diferente”, explica. “Temos de estar em constante comunicação, andar à volta do clube, falar com várias pessoas, observar, que é para conseguirmos ter todo o contexto de uma determinada situação”.

The image shows a Zoom meeting interface. The main title is "FORMAÇÃO PARA A EFICÁCIA DOS TREINADORES" in large, bold, black letters on a white background. Below the title, it says "FORMAÇÃO PARA OS TREINADORES" in smaller black letters. On the right side, there is a grid of video thumbnails for participants: "iPhone de Pedro", "Francisco Lunar-Gon...", "Hugo Nunes", "Re Nunes", and "EMO". At the bottom, the Zoom control bar is visible with icons for "Participantes", "Entrar numa reunião", "Compartilhar tela", "Som", "Reações", and "Sair".


serralharia
Industria de transformação de metais

A observação é parte essencial e fundamental do trabalho de Ana Luzia, nomeadamente nos treinos. "O comportamento não verbal diz-nos tanto ou mais do que o comportamento verbal. A frustração, por exemplo, é mais 'visível' dessa forma, e é por isso que temos de estar sempre a observar, atentos a estes pormenores, pois são eles que fazem a diferença. E se percebermos que os comportamentos são involuntários, então vamos ter de passar por um processo, aprofundar diversas questões". Além disto, foram já elaborados testes de personalidade aos atletas, bem como intervenções individuais. Também já foram realizadas sessões para os encarregados de educação e está a decorrer uma formação destinada aos treinadores. O próximo passo são as intervenções em grupo: "A intervenção em grupo promove a mudança em diversos jogadores ao mesmo tempo e num espaço de tempo mais curto. Nesta, vamos trabalhar a ansiedade, que é algo inerente a quase todos os atletas. Com estas intervenções, cada um pode expressar a sua opinião e, muitas vezes, o que uns pensam e sentem é o mesmo que outros também pensam e sentem, permitindo uma maior reflexão". Ultrapassada está a ideia de que as sessões com o psicólogo são monólogos, com o paciente na cadeira a falar. Nelas aprendem-se agora técnicas e estratégias de forma mais dinâmica. "A relação terapêutica é muito forte. Há abertura suficiente para falar e desabafar sempre com confidencialidade. O psicólogo não está ali para criticar, mas sim para ouvir e ajudar o paciente a refletir, dando estratégias para melhorar algum problema ou preocupação". Para já, estes trabalhos têm sido desenvolvidos com a equipa Sub-19, da qual se têm retirado feedbacks muito positivos, mas o FC Paços de Ferreira pretende estendê-los a outros escalões no futuro.

Quebrando o tabu da Saúde Mental no Desporto

A saúde mental e a saúde física são duas vertentes que não se podem dissociar para o bem de cada um de nós. De acordo com a Direção Geral de Saúde, "em Portugal as perturbações mentais comuns são uma das principais causas de incapacidade para a atividade produtiva, expressa, por exemplo, pelo elevado número de baixas e de reformas para a atividade profissional. Simultaneamente somos, há anos, o maior consumidor europeu de benzodiazepinas (os tranquilizantes mais frequentes ou ansiolíticos), com valores também relevantes nos antidepressivos e nas bebidas alcoólicas". Falar abertamente da saúde mental e desmistificá-la é imperativo e urgente, nomeadamente no Desporto, onde ainda se detetam vários preconceitos.

"Quando alguns atletas pedem ajuda, têm receio de que a outra pessoa os veja como o elo mais fraco, e isso não é verdade. Até acabam por ser o elo mais forte, uma vez que fizeram uma reflexão, viram que estavam com um problema e tiveram a capacidade e a aceitação de dizer 'eu preciso de ajuda para melhorar isto'", explica Ana Luzia. "É preciso desmistificar este preconceito em relação à saúde mental, porque os atletas trabalham a saúde física, mas se a saúde mental não for igualmente ou mais trabalhada, podemos ter questões de ansiedade pré-competitiva que vão influenciar e prejudicar o rendimento deles".

Na opinião de Ana Luzia, estes tabus estão mais presentes em contexto de futebol de formação do que de futebol profissional, uma vez que várias equipas deste último já integram psicólogos nas suas comitivas. É, por isto, importante que mais clubes de formação optem por ter psicólogos nas suas equipas, até porque, sendo esta uma fase em que "fazem tantas aprendizagens das habilidades e competências físicas, torna-se também necessário começar

Caldas de
Penacova
Água Mineral Natural

a ganhar estratégias para que não sofram tanto no futuro”, à medida que forem evoluindo e passando por diversas etapas até à chegada ao profissional. A presença de um Gabinete de Apoio Psicológico nos clubes permite ainda que os atletas com menos possibilidades financeiras tenham outro tipo de acompanhamento que eventualmente procurem de forma gratuita. Uma mais-valia.

O paradigma, contudo, mostra sinais de mudança, e isto muito se deve ao facto de vários desportistas de várias modalidades exporem que precisaram de ajuda em determinados momentos da sua carreira. Um dos casos mais mediáticos é o do nadador e campeão olímpico Michael Phelps, que confessou travar uma luta contra a ansiedade e a depressão. “Isto é muito importante, porque demonstra aos mais novos estes princípios do ‘Se estás mal, tens de pedir ajuda’ ou ‘É normal sentires-te assim, mas procura ajuda, não guardes para ti’. Isso tem ajudado muito”, diz Ana. Outro fator que também ajuda neste romper de preconceitos prende-se com o facto de os meios de comunicação abordarem estes temas de forma mais aberta e descomplexada, algo que deixa as pessoas mais predispostas à procura de ajuda.

“O atleta é, acima de tudo, um ser humano. Tem dias fáceis, dias difíceis. Tem dias em que vai estar bem preparado mentalmente e fisicamente para um jogo e outros que não, porque pode haver uma série de fatores externos a influenciar o seu rendimento”. Por muito que no imaginário futebolístico os jogadores possam ser verdadeiros super-heróis, a realidade é que não são máquinas, não são robots... Também eles têm fases menos positivas. São pessoas. Que não falte, por isso, empatia, “a palavra-chave no contexto da Psicologia”. “O respeito pelo outro, o colocarmo-nos no lugar do outro... Isso é muito importante e falta”, reforça Ana. No final, todos ficaremos mais fortes.

TREINADORES

- São um “**ponto sensível**” de equilíbrio entre a **organização do clube** (devem cumprir exigências, como por exemplo obter bons resultados) e os **atletas** (função de assegurar que as suas necessidades são atendidas).

DIREÇÃO DO CLUBE ↔ TREINADORES ↔ ATLETAS

Arge Carlos

Tiago Melo

André Sérgio

Miguel Almeida Lima

Rui Pinto



DEVEESA'

COMBUSTÍVEIS



Da baliza pacense para a FCPF Magazine – o guardião Jordi chegou ao nosso Pensa Rápido e não deixou nenhuma pergunta sem resposta. Aqui podes ficar a saber qual o maior castigo que [quase] recebeu quando era criança e qual é a sua amizade mais duradoura.

1. Se tivesses a oportunidade de conhecer qualquer pessoa, quem escolherias?

O Will Smith. Fez parte da minha infância, é uma referência que eu tenho como pessoa, sempre o admirei muito. Conhecê-lo seria um sonho realizado.

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

Boa pergunta. [Risos] O maior castigo que o meu pai quase me chegou a dar foi quando andava na escola. Era um rapaz muito agitado, só queria jogar à bola, e reprovei na terceira série. Então, ele disse-me que me tirava do futebol se eu reprovasse de novo. A partir daí, não reprovei mais. [Risos]

100. Qual foi a coisa mais embaraçosa que já te aconteceu?

Uma vez estava com uns amigos, à beira de uma piscina, e, entretanto,

apareceu um sapinho na borda da piscina e eu chamei toda a gente para ver. Um dos meus amigos estava mesmo na beira e eu empurrei-o para dentro da piscina. Ficamos ali a brincar, até que disseram que ele estava a ficar um pouco aflito e eu saltei para lá e consegui tirá-lo. Foi bem embaraçoso, mas tudo terminou bem.

25. Há alguma aplicação no teu telemóvel que uses, mas nem gostes muito?

Sendo bem sincero, o Instagram é a app de que menos gosto. Normalmente, nem uso tanto, quem usa mais é o meu assessor. Sabemos que é um dos maiores entretenimentos, acho que é uma app necessária, mas não tenho paciência, não gosto tanto.

75. Qual foi o melhor conselho que já recebeste?

Foi do meu pai, antes de ir para uma competição, no qual ele me disse que eu podia ser capaz de tudo e para não dar sorte para o azar. Porque, às vezes, a sorte está do nosso lado e nós entregamo-la de bandeja... É uma coisa que levo para a vida. Não quer dizer que vamos deixar de errar, mas sim que devemos minimizar os erros para as coisas não se transformarem em algo negativo.

80. Pensa no amigo mais antigo que tenhas. Como é que se conheceram?

É o meu primo Filipe. Sou só 12 dias mais velho do que ele, nascemos praticamente juntos. É meu irmão, meu primo, uma pessoa com quem eu cresci, com quem sempre estive. Em todas as etapas das nossas vidas estivemos juntos e acho que ele é a pessoa que melhor me conhece e eu sou uma das pessoas que melhor o conhece também.



BRITO

FABRICO DE MOBILIÁRIO DESDE 1972



Os estádios estão fechados, mas sabemos que a cada jornada temos os nossos adeptos ao nosso lado. Concluída a primeira volta da Liga NOS, quisemos saber o que pensam os nossos sócios do momento da equipa.

Como é que define esta primeira volta histórica do FC Paços de Ferreira?

Mauro Carneiro (Sócio 1903): Foi uma primeira volta de grande qualidade, só mesmo ao nível dos grandes, como o nosso Paços de Ferreira. Tal como dizemos, "Dos grandes sou do Paços".

Filipa Costa (Sócia 2562): Esta está a ser uma época espetacular a todos os níveis. A equipa tem-se mostrado coesa, confiante e a praticar o melhor futebol em Portugal.

António Alves (Sócio 356): O Paços fez uma primeira volta absolutamente fantástica. Os jogos que a equipa fez falam por si. Os jogadores mostraram sempre muita garra, muita entrega, e realmente é como diz o mister – joga-se à Paços.

Que palavra escolhe para caracterizar este grupo de trabalho?

MC: Humildade, sem dúvida.

FC: Coesa.

AA: Fenomenal.

Gostava de deixar alguma mensagem à equipa para esta segunda volta?

MC: Sim. Espero que continuem com esta humildade e com este espírito de entreatajuda. Tendo isto, os resultados aparecem naturalmente.

FC: Apesar das adversidades que possam aparecer neste ano atípico, desejo que se mantenham unidos e focados nos objetivos traçados. Que nos façam continuar a acreditar a cada nova vitória!

AA: Continuem assim, com garra, unidos. É uma pena não ser possível estarmos com vocês nos estádios, mas vamos continuar a dar todo o apoio à distância.



RE/MAX®



DIÁRIO TÉCNICO POR

JORGE GARRIDO
TREINADOR EQUIPA SÉNIOR FCPF-FUTSAL

ABORDAGEM SOBRE A IDEIA DE JOGO DA EQUIPA SÉNIOR DE FUTSAL

É sempre com agrado que partilhamos um pouco sobre o trabalho que temos vindo a desenvolver na equipa sénior de Futsal. Apesar de estarmos num contexto amador, tal condição não nos inibe de ter a exigência e a ambição como pilares fundamentais deste nosso trabalho, até porque a grandeza e o estatuto que o clube ostenta no panorama desportivo nacional assim o exige.

Em termos de metodologia de treino, trabalhamos na base de um microciclo padrão, porque temos a convicção de que é o melhor método para manter e elevar os níveis de eficácia e eficiência da nossa forma de jogar - e menos teremos de nos adaptar às características das equipas adversárias, uma vez que acreditamos que estaremos sempre mais perto do controlo de cada jogo, se conseguirmos impor as nossas ideias desde o momento inicial de cada um deles. Para isso, precisamos de ter um idioma "tático", claro e perceptível para todos os jogadores, que permita ter quase sempre respostas individuais e coletivas eficazes para as situações e questões que vão surgindo nos vários momentos de cada jogo. Acreditamos também que é a melhor abordagem e a que melhor se adapta a uma frequência de treino média/baixa, em que normalmente realizamos três sessões de treino semanais entre cada jogo oficial, com a duração média de 90 minutos por sessão.

Treinar para jogar constitui para nós o nosso lema e foco principais, daí todos os exercícios que realizamos em cada sessão de treino estarem diretamente relacionados com a nossa matriz de jogo, em que pretendemos consolidar e melhorar os aspetos técnicos e táticos, tanto a nível individual como coletivo, para estarmos sempre bem preparados para encarar os



principais momentos de cada jogo, nomeadamente: ataque organizado, bolas paradas ofensivas, transições ofensivas, transições defensivas, bolas paradas defensivas e defesa organizada.

O nosso atual modelo de jogo baseia-se na proposta de processo de trabalho que apresentámos e introduzimos há duas épocas e meia, e que tem vindo desde aí a ser aperfeiçoado e aprimorado, em função dos resultados que temos vindo a obter e do nível de retorno individual e coletivo que também temos vindo a perceber de todo o grupo de trabalho. Dos principais princípios de jogo, nomeadamente em termos defensivos, destacamos a organização da nossa defesa em zona, com a definição clara de zonas de pressão sobre o portador da bola adversário, e a utilização constante de coberturas defensivas, alternando constantemente o posicionamento defensivo entre três e duas linhas defensivas, bem como o posicionamento a dois corredores em função da orientação da pressão sobre a bola. A nível ofensivo, a opção preferencial recai no sistema 1x3x1, com exploração constante do jogo exterior combinado com apoios interiores – resultante das nossas ações coletivas predefinidas, mais visíveis nas primeiras e segundas fases, das três que definimos para as ações que suportam o nosso ataque organizado (construção, continuidade e finalização).

Pretendemos sempre o aproveitamento constante dos vários momentos de jogo ao definirmos ações estratégicas nas bolas paradas, nomeadamente em situações de cantos, reposições laterais ofensivas e livres. Uma das nossas principais características coletivas é a de uma equipa muito compacta defensivamente em diferentes zonas do campo, capaz de recuperar frequentemente a bola nas nossas primeiras e segundas linhas defensivas – algo que permite traduzir os nossos momentos de transição ofensiva em rápidos contra-ataques em superioridade ou igualdade numérica –, além de uma grande capacidade de reação à nossa perda de bola, com um grande compromisso coletivo nos momentos de transição defensiva, procurando rapidamente eliminar a inferioridade defensiva para estar mais perto de neutralizar as transições ofensivas adversárias.

Outra das nossas características coletivas é sermos também ofensivamente muito criteriosos e rápidos na construção do nosso ataque organizado, em coerência com o nosso padrão de movimentos com muita verticalidade e uma orientação constante do nosso jogo para o reduto defensivo adversário, atraindo a um corredor lateral para depois invertermos rapidamente a orientação do jogo e assim conseguirmos espaço para ações de finalização.

Um último princípio que importa destacar é um traço que pretendemos que esteja sempre presente na nossa personalidade e identidade, tanto individual como coletiva – o Controlo Emocional. Desta forma, podemos conseguir controlar e superar mais facilmente, quando somos confrontados com situações fortemente adversas e alheias ao normal funcionamento de um jogo, mas que podem ser decisivas para o sucesso desse jogo, além de poderem influenciar e condicionar negativamente o desempenho nos jogos seguintes. Tem sido, sem dúvida, um dos fatores que também muito tem contribuído para o nosso sucesso desportivo, que registamos até ao momento.





10,90€



1€

5,50€
CADA

9,90€

**ARTIGOS DISPONÍVEIS EM:
WWW.FCPE.PT/LOJA**



FIXPAÇOS
fixing solutions



PaçoPrint

A sua marca
gráfica