FCPF Magazine

60

ANTEVISÃO
PAÇOSXGIL VICENTE

EDITORIAL

NÚMERO 60
DEZEMBRO 2021

TEXTOS:
Sara Alves

EDITS:
Telmo Mendes

DESIGN:
Liff

IMPRESSÃO:
PaçoPrint

TIRAGEM:
1000

DISTRIBUIÇÃO:
Gratuita

SEGUE O PAÇOS

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

WWW.FCPF.PT

FCPF Magazine

É incontornável constatar que o momento atual da equipa profissional, na I Liga, não é o melhor ao nível dos resultados. Os números são fatuais e não satisfazem, obviamente, os dirigentes, os adeptos; e, por consequência, treinadores e jogadores. O contributo para que esta fase seja ultrapassada tem que ser de todos, mas a responsabilidade maior estará nos atletas, pois são eles que ganham os jogos dentro das quatro linhas. É, por isso, de todo pertinente a entrevista que a «FCPF Magazine» traz hoje com o capitão de equipa, Marco Baixinho. A voz da experiência e da transmissão de valores do Clube não se alheia da classificação atual e sabe que a receita para a alterar é só uma. "Temos de vencer e temos de melhorar muito nos nossos comportamentos". A frase é elucidativa do que se espera esta noite em campo, frente ao Gil Vicente. Este é o compromisso que os atletas exigem a si próprios, mas Marco Baixinho quer que todos ajudem neste processo de regresso aos bons resultados. "O mais importante é os adeptos estarem a apoiar-nos. E espero que neste jogo estejam presentes em força.". Esta comunhão de vontades é a essência do Paços, que já viveu situações bem mais complicadas e conseguiu sair delas recorrendo ao espírito familiar que nos distingue de todos os outros Clubes. O adversário desta noite é o Gil Vicente FC, que tradicionalmente proporciona encontros muito disputados na Mata Real. A confiança e a paciência serão certamente alguns dos contributos importantes que todos levaremos para o Estádio, de forma a conseguir a almejada vitória que recoloque o Paços no caminho dos sucessos desportivos.

Este será o último jogo em «casa» antes do Natal, uma época especial que todos queremos passar felizes em família. Foi para recordar momentos natalícios em diferentes partes do globo que convidamos alguns dos atletas profissionais a testemunhar sobre tradições e episódios que fazem parte do seu imaginário da grande noite.

Por falar em grandes recordações, a «FCPF Magazine» continua a convidar os seus adeptos a reviverem jogos especiais em que estiveram a apoiar a equipa. Sendo extensa a lista de grandes jogos que a todos nos orgulharam como pacenses, vale sempre a pena recordá-los.

Outro dos trabalhos interessantes que apresentamos é feito com o Gabinete de Alto Rendimento da Formação. Um "laboratório" que ajuda a lapidar os nossos futuros craques e que vale a pena conhecer um pouco melhor.

Vamos agora a jogo pois, mais do que nunca, esta noite somos todos indispensáveis.

Força Paços!

PAULO GONÇALVES
SECRETÁRIO TÉCNICO

BAIXINHO

"APRENDI A GOSTAR DO CLUBE. DA CIDADE. E SINTO-ME COMO SE FOSSE MAIS UM PACENSE"

Um capitão quase a completar sete anos de casa. Marco Baixinho chegou à Mata Real em 2015/2016 e desde então já passou pelos mais variados momentos com a cruz dos templários ao peito: descidas, subidas, lutas pela manutenção e disputa de competições europeias. Agora, numa altura em que 2022 se aproxima e começam a ser feitos os balanços de 2021, Baixinho recorda os dias mais felizes do ano e aborda a fase atual da equipa, com o foco nos objetivos para o futuro.

Ainda faltam algumas semanas para o final de 2021, mas já entramos naquela fase de fazer balanços. O que dizer deste ano?

Eu penso que foi bom, tirando estes últimos dois meses – em termos de resultados, as coisas não estão a correr bem. Mas a época 20/21 acabou de uma forma excelente. Não podia ser melhor. Terminou com uma das melhores classificações do Paços, todos estivemos a um grande nível, e só posso dizer que foi mesmo um prazer enorme fazer parte desse grupo e desfrutar de cada jogo. Agora esta é uma época completamente diferente, com outros jogadores, com outra equipa técnica, e temos de esquecer o que se passou. Penso que ao início as coisas até estavam a correr bem e estávamos a jogar bem. Agora, com esta crise de resultados, as coisas estão a complicar-se, mas o ano ainda não acabou e eu acho que vai terminar bem.

E individualmente? O que é que este ano te trouxe?

Indo ao encontro do que disse, a época passada foi um prazer. Acho que desfrutamos todos ao máximo de cada jogo e foi muito bom mesmo. Entretanto, esta época temos de mudar o chip e interiorizar já as novas ideias da nova equipa técnica, temos de conhecer o mais rápido possível os nossos colegas, especialmente os novos. Pessoalmente, acho que posso dar mais. Todos nós podemos sempre dar um bocadinho mais. Tive algumas lesões – parece que este ano me estão a cair um bocadinho em cima – mas agora já me sinto bem outra vez e pronto para treinar e jogar no máximo.

Se te desafiar a escolher o melhor momento do ano, qual escolhes?

joma

Não foi exatamente um momento só, foram vários: aquela sequência de jogos que tivemos em janeiro/fevereiro, com seis vitórias consecutivas e quatro partidas sem sofrer golos. Foi uma fase em que me senti muito bem. A equipa toda respirava alegria, notava-se que estávamos a jogar com prazer. Quando nos soltamos e tiramos esta pressão que temos e os nervos, quando estamos a fazer as coisas com gosto, acho que tiramos muito mais proveito daquilo que estamos a fazer. E eu acho que essa foi uma altura mesmo muito boa. Estávamos a jogar muito bem, a divertir-nos, e foi o melhor momento a nível desportivo.

E 2021 trouxe também a UEFA Europa Conference League. Que impacto teve essa experiência?

Esse também foi um dos momentos altos. Não sei se posso dizer que estão os dois ao mesmo nível, mas acho que o que me deu mais prazer foi mesmo aquela série de jogos do início do ano. Contudo, estes desafios da Conference League foram novas experiências, que eu considero que fazem falta para conhecermos novos adversários, novas formas de jogo e outros campeonatos, pois as equipas não jogam da mesma forma que aqui em Portugal. E isso é sempre bom, faz-nos sair da zona de conforto, aprender mais, estar mais vivos e mais atentos a pensar o jogo. Portanto, foi excelente – especialmente jogar em Londres. Não ganhamos, mas é aquilo que eu digo: ser jogador de futebol é isto, são estes jogos, aqueles palcos. Foi uma experiência incrível, quase que me senti a jogar na Premier League. Mas mesmo aqui em casa foi um jogo muito bom, mais um daqueles em que se sente prazer a jogar. Penso que a nossa participação foi excelente. Claro que se tivéssemos passado era perfeito, mas não conseguimos.

Para um jogador que começou a sua carreira no Campeonato de Portugal, nessa altura houve espaço para fazer toda a retrospetiva desde o teu começo até àquele momento?

Há sempre tempo para pensar nisso e eu acho que é bom sabermos sempre de onde é que viemos e o que custou. Eu tento sempre, antes de cada jogo, lembrar-me do quanto custou chegar à Primeira Liga, e eu acho que isso é importante para darmos valor ao que temos e não relaxarmos. É claro que ambiciono sempre outros objetivos, subir outros degraus – apesar de na minha idade já não ser tão fácil – mas é assim.

Atualmente, e como falamos há pouco, a equipa atravessa uma fase menos positiva. É a vitória que está a faltar para que o ponto de viragem aconteça?

Claro que a vitória é sempre boa e nós estamos a precisar muito disso. Mas se uma vitória vai mudar ou não, eu não sei. Acho que parte de todos, porque, se as vitórias não acontecem, temos de refletir e pensar qual é o motivo para a vitória não aparecer. Por isso eu acho que não é só por aparecer – se vencermos o próximo jogo, não quer dizer que esteja logo tudo bem. Temos de vencer e temos de melhorar muito nos nossos comportamentos – e, quanto mais rápido isso

Norte Car
automóveis

BAIXINHO JÁ REALIZOU 178 JOGOS E MARCOU 10 GOLOS COM A CAMISOLA DO PAÇOS

acontecer, melhor.

Como é que a equipa tem gerido esta fase? Sabemos que é sempre mais fácil trabalhar sobre vitórias…
Falo por mim, e acho os meus colegas pensam o mesmo: nestas fases, e mesmo quando as coisas estão a correr bem, tentamos encarar sempre o próximo jogo como um jogo isolado e não olhamos para o que se passou atrás. Quando entro em campo, não penso se perdi ou ganhei o anterior. É aquele jogo, é como se fosse o último. Temos de encarar assim.

A equipa tem conseguido bons momentos – mais recentemente, os 78 minutos contra o Benfica ou a primeira parte com o Vitória. O que é que tem faltado para conseguirem estender esses períodos por todos os 90 minutos?
É foco. Disciplina tática, concentração. É estarmos ligados os 90 minutos. Não podemos estar organizados 60'/70'/80' e depois deixarmos de estar, nem que seja por cinco minutos, porque a este nível esses erros pagam-se caro. Também temos de ver que há outras equipas que trabalham da mesma forma que nós, estão outros onze jogadores mais equipas técnicas a trabalhar para o mesmo objetivo que nós, e estamos ali em disputa. A margem do sucesso e do insucesso é muito pequena. Depois dizemos que temos azar ou que as coisas não estão a correr bem por faltar uma pontinha de sorte, mas às vezes não – é mesmo por culpa nossa. Se estamos há tanto tempo sem ganhar, é por culpa nossa, não é por azar. Então temos de ser mais responsáveis, ter mais disciplina e mais rigor. Tem de ser assim.

E como capitão de equipa, que papel acabas por ter nesta altura, juntamente com os outros capitães? Passa-se uma nova mensagem, outra postura…
Tem de ser mais do que palavras, porque as palavras às vezes não valem de nada se não mostrarmos as coisas em campo, no treino e nos jogos, especialmente. Nós sabemos todos a teoria – o mais difícil é pôr em prática. É isso que temos tentado fazer. Esses comportamentos têm de ser postos em prática no treino e nos jogos.

Nesta sexta há mais uma oportunidade para reverter o momento. O que esperas do jogo?
Um jogo difícil. Talvez até mais difícil do que contra o Vitória. Por acaso gosto muito da forma de jogar do Gil e acho que vai ser desafiante. Todos os jogos

BRITO
FABRICO DE MOBILIÁRIO DESDE 1972

na Primeira Liga são difíceis, mas o Gil Vicente está num bom momento, tem jogadores de qualidade, e vai ser um jogo que vai exigir o máximo de nós. Pessoalmente gosto deste tipo de jogos. Gosto de jogar contra os melhores e vou dar a minha vida.

São dois jogos consecutivos em casa, no espaço de uma semana. Isto também é algo que vocês preferem? Depois de um jogo que não corre como o desejado, querem que o próximo venha o quanto antes.
Sim, normalmente é assim. Quando as coisas não correm bem, queremos jogar logo dois dias depois, ou, se fosse possível, logo no dia seguinte. Especialmente quando as coisas não correm bem, temos logo aquela vontade de fazer melhor do que o último jogo.

E quais são as perspetivas para o futuro?
É garantir a manutenção o mais rápido possível. Voltar às boas exibições e ganhar jogos, que é o mais importante.

Focando agora um pouco no teu percurso: esta é já a tua sétima temporada no Paços. Estás em casa.
Eu sinto-me em casa, mesmo. Às vezes falo com adeptos – também já tenho relação com alguns – e percebo exatamente o que eles sentem nestes momentos. É o clube da terra deles, é o clube que amam, e quando as coisas correm mal eles não gostam nada, ficam zangados, têm medo de que o clube volte à Segunda Liga… E como eu já estou aqui há sete anos, aprendi a gostar do clube, da cidade, e sinto-me como se fosse um deles. É claro que não nasci aqui, mas já estou aqui há tanto tempo que, além de viver as coisas intensamente como profissional, também sinto e percebo a parte deles. Por isso sinto-me em casa, sinto-me bem e sou feliz – senão também não estava aqui há tantos anos. E acho que as pessoas também gostam do meu trabalho e da minha pessoa. Há uma boa relação, que é recíproca. É o mais importante.

E aqui no clube já passaste por tudo. Descidas, subidas, lutas pela manutenção, competições europeias… O que é que estes anos têm representado para ti?
É sempre bom estar a lutar pelo sexto, sétimo ou oitavo lugar, assim como quando se joga para estar em primeiro, para ganhar títulos, na Segunda Liga - essa também foi uma boa experiência, uma outra mentalidade. Não há muito a dizer. Não vale a pena estarmos a encarar as coisas de maneira diferente, ou porque estamos a ganhar ou porque estamos a perder, temos de ser focados e ver as coisas como são. Encarar cada jogo como se fosse o último, sabermos as limitações do clube e lutar pelo

DIVERCOL®

nosso objetivo, que é sempre a manutenção.

Em jeito de autoavaliação, quais são as principais diferenças entre o Baixinho que aqui chegou e o Baixinho de agora?
Primeiro, nas relações com as pessoas aqui do clube. Muito melhor. A minha personalidade também cresceu e desenvolveu-se aqui – dos 25 aos 32. Acho que cresci muito enquanto jogador e enquanto pessoa, estou mais maduro. Quando cheguei, sentia que vinha com aquele sangue que a juventude traz. Sinto que às vezes estou a precisar desse sangue e tenho de recorrer a outro tipo de motivações e táticas para o ir buscar, porque quando temos 23 ou 24 parece que tens mais adrenalina e vives as coisas como se fosse a primeira vez. É diferente. Mas agora tenho outra coisa, que é mais experiência. Então o segredo é equilibrar as coisas. Mas acho que foi um crescimento positivo.

Assim sem pensar muito, diz-me três coisas: jogo mais marcante, melhor golo e melhor momento.
Jogo: Sporting x Paços, na minha primeira época (15/16). Golo: frente ao Moreirense, há duas temporadas (19/20). Momento: a minha estreia na Primeira Liga.

E agora fora de campo. Ouvi dizer que este ano a caixinha está de volta. Fala-nos um pouco sobre isso.
Desde que me lembro, nos clubes por onde passei há uma caixinha que é organizada pelos capitães e pela equipa técnica, e, em parte, a direção também fomenta isso. Estabelecemos um regulamento, quem infringe as regras – como chegar atrasado – paga, e ao final de cada mês sai a lista das multas. Quem não tem multas, tem sempre de pagar uma quota mensal. O dinheiro acumulado serve ou para os nossos almoços de equipa, ou para doações – seja para instituições, seja para famílias que precisem.

Vocês têm conseguido ajudar várias famílias e associações ao longo dos anos. A responsabilidade social é uma das bandeiras do clube e é algo também vincado por vocês.
Sim, também. Há muitos jogadores que pensam que nós, como capitães, queremos é tirar-lhes o dinheiro. [Risos] Mas não é assim. Tanto em casa como numa empresa temos de ter regras para que as coisas funcionem bem e num registo saudável. Então que esse dinheiro ao menos sirva para alguma coisa – ou para o nosso convívio ou para ajudar alguém. Portanto, os jogadores que não se preocupem, pois ao pagarem multas também estão a ser solidários. [Risos]

E em muitas das iniciativas tu acompanhas as entregas. Qual é o sentimento que fica?
Eu acho que é importante irmos às casas das pessoas e conhecermos as suas realidades. No nosso dia a dia nós vivemos bem, não nos falta nada, e termos contacto com outras realidades mostra-nos aquilo pelo que passam. É que um problema arrasta outro problema e torna-se uma bola de neve… Pensamos: "Parece que os problemas vão todos para aquela pessoa". Então, se pudermos ajudar, se cada um der um bocadinho, conseguimos uma grande coisa. Entre 20 ou 30 jogadores, um bocadinho a cada mês, conseguimos dar uma grande ajuda. Não é tudo excelente, não é tudo um mar de rosas, e assim aprendemos a dar mais valor à vida, ao dinheiro, a tudo. Custa.

Uma mensagem para os adeptos.
Para não nos deixarem. Para não deixarem de acreditar. Nos momentos maus é que temos de apoiar, é que temos de estar, é que temos de exigir, cobrar – e mesmo criticar. Temos de fazer críticas, os adeptos têm de nos criticar, e eu acho que isso também é apoiar. O mais importante é os adeptos estarem lá a apoiar-nos. E espero que neste jogo estejam presentes em força.

DAS TRADIÇÕES AOS DESEJOS DA ÉPOCA: NATAL É...

Paz, união, amor, partilha, compaixão e entreajuda. A definição de Natal é comum a todos, mas a forma como é vivido varia entre as famílias, que entram no espírito da época com a alegria e esperança renovadas, junto dos seus. E com mais um Natal a aproximar-se, fomos conhecer as tradições de alguns dos atletas do FC Paços de Ferreira, fazendo também chegar as suas mensagens a todos os sócios e adeptos pacenses. A todos desejamos umas festas felizes!

O Natal de Denilson Jr.

"O meu Natal é algo muito sagrado, comemoramos o nascimento de Jesus e há uma grande comunhão entre famílias", começa por dizer Denilson. Por norma, na noite de 24 de dezembro, todos os parentes se juntavam e eram abertos os presentes à meia-noite; já o dia 25 era passado apenas junto dos pais e irmãos. Contudo, os tempos mudam e os hábitos foram-se reajustando: "Como o meu irmão é jogador e está em Espanha, e a minha irmã é militar no Brasil, nós os três vivemos agora todos afastados. Desde os 18 anos que não passamos o Natal juntos, mas tenho muitas recordações de quando éramos crianças e passávamos a noite a jogar UNO".

Para este ano o desejo é o de sempre: "passar o Natal com saúde". O avançado pacense já sabe que não comemorará a quadra natalícia com os pais, mas a irmã e a sobrinha são presença garantida, juntando-se, assim, à filha e à esposa. E o que é que não poderá faltar à mesa? "Temos sempre rabanadas, salgados, o frango, o pavê, que é um doce tipicamente brasileiro… As minhas comidas favoritas são mesmo o pavê, as coxinhas, o pão de queijo e a mousse de maracujá".

Mensagem: "Desejo que todos aproveitem a companhia dos seus familiares, enquanto os têm por perto, pois quando estiverem longe vão sentir muita falta, da mesma forma que eu sinto agora".

O Natal de Antunes

"Para mim o Natal é família e agradecimento. Começamos a juntar-nos logo na tarde de 24 para a preparação da ceia, passamos a noite também e depois, no dia 25, voltamos a reunir-nos e passamos o resto do dia a conviver". E que grande família é esta, que nestes dias junta mais de 50 pessoas na casa dos avós de Antunes! "A minha avó tem oito filhos, é uma família muito grande e com muitas crianças, à qual se junta também a família da minha mulher. O Natal é sempre muito bem passado e não o consigo imaginar de outra forma ou noutro lugar que não na casa dos meus avós", acrescenta. A família de Antunes vive toda no concelho de Paços de Ferreira e vê-se regularmente, mas a época natalícia torna sempre os encontros mais especiais. E entre a mesa e a cozinha, onde será que mais depressa encontramos o lateral pacense? "Eu prefiro a mesa, mas também ajudo – principalmente na parte dos doces, porque sou um bocadinho lambão e gosto de fazer algumas sobremesas. Nas

MCOUTINHO

minhas favoritas está o bolo pudim, que é uma das minhas especialidades, e aletria".
Convidado a relembrar o melhor presente já recebido, Antunes não tem dúvidas: "Foi em 2009. O meu filho nasceu no dia 16 de dezembro, só que nasceu com alguns problemas e teve alguns dias na incubadora. Foram dias muito complicados para mim e para a minha mulher. E, coincidência ou não, a alta foi-lhe dada na noite da ceia de Natal, 24 de dezembro. Sem dúvida que foi o maior presente que eu tive na minha vida".

Mensagem: "Que pensemos um bocadinho no dia a dia de cada um, nas dificuldades de cada um, e que nos ajudemos uns aos outros. Se pudermos dar a mão a quem necessita, não hesitemos em fazê-lo. E, principalmente, desejo que haja muita saúde e felicidade".

O Natal de Igor Vekic
"Normalmente, no dia 24 fazemos a ceia de Natal com toda a família reunida, em convívio, e no dia 25 pela manhã abrimos os presentes", começa por contar o guardião natural da Eslovénia. Este ano, contudo, não será assim: pela primeira vez, Igor Vekic passará a quadra natalícia fora do seu país. "Vai ser diferente, mas eu espero que a minha namorada consiga vir e assim será mais fácil. Sozinho ia ser complicado".
Uma das grandes diferenças entre o Natal português e esloveno passa, curiosamente, pelo número de Pais Natal. "O primeiro aparece na noite de 5 para 6 de dezembro, é o São Nicolau. Depois, de 24 para 25, chegava o Pai Natal como também o conhecemos aqui. Há um terceiro, mas nem todos comemoram os três. Eu só recebia presentes no dia 6 e no dia 25", explica. E há um do qual não se esquece: "Quando era criança, adorava jogar hóquei em patins e queria muito ter um stick de hóquei. Então, quando o recebi, fiquei muito entusiasmado".
E se alguém estiver à procura de um novo doce para esta quadra, Igor Vekic diz-nos qual o seu favorito: cinnamon roll, um bolo de canela em forma de espiral.

Mensagem: "Espero que se mantenham seguros e com saúde, que apreciem cada dia com as respetivas famílias com muito amor".

O Natal de João Pedro
O último Natal de João Pedro foi passado cá com a mãe e os primos, devido aos treinos, mas, por norma, é na casa da sua avó em Viseu que toda a família se reúne. "É uma altura em que tentamos estar todos juntos em harmonia e em paz. Nós somos uma família unida, damo-nos todos bem e ao longo do ano vamo-nos encontrando, mas claro que nem sempre é possível reunir todos. Neste Natal, o meu pai não vai conseguir vir, a minha mãe sim, e se der é então para Viseu que vamos", revela.
A noite de 24 de dezembro reserva filmes, jogos tradicionais e muitas brincadeiras com as crianças da família… além de doces, "muitos doces". "Mas gosto mais da comida, do bacalhau – adoro bacalhau! A minha avó e a minha mãe costumam fazer de várias maneiras: temos cozido, temos com broa, que eu gosto muito… Também não sou esquisito, tenho boa boca. Só nos doces é que tenho de ter mais cuidado".

Mensagem: "Desejo a todos um Feliz Natal, com muita saúde e entreajuda, e que não se lembrem da família só nesta altura, mas também no resto do ano".

PAÇOS

GIL VICENTE

Ano de fundação
3 de maio de 1924

Presidente
Francisco Dias Silva

Treinador
Ricardo Soares

Estádio
Cidade de Barcelos
12046 lugares

As últimas temporadas:
2020/2021:
Liga NOS - 11.º lugar
39 pontos

2019/2020:
Liga NOS - 10.º lugar
43 pontos

Uma nova semana, uma nova oportunidade para regressar às vitórias e dar a volta ao ciclo de resultados menos positivos. Foi esse o foco de toda a equipa, ao longo de mais uma semana de trabalho, e é esse o objetivo para o encontro desta 14ª jornada, diante do Gil Vicente FC.

CONFRONTO DIRETO

Desde 1974 – na época, disputavam ambas as equipas a II Divisão Zona Norte –, FC Paços de Ferreira e Gil Vicente FC já mediram forças por umas redondas 70 vezes. No confronto direto, são os Castores quem têm vantagem, com 28 vitórias contra 23 dos gilistas, registando-se ainda 19 empates. Nota também para os 80 golos marcados e 74 golos sofridos, e para o triunfo pacense por duas bolas a zero, no primeiro confronto a ter lugar no Estádio Capital do Móvel.
Nos jogos realizados em casa e a contar para a Primeira Liga (14 no total), é igualmente o Paços quem sai por cima, com sete vitórias, três empates e quatro derrotas.

AS EQUIPAS

É a segunda jornada consecutiva em casa para o FC Paços de Ferreira. Depois de derrota com o Vitória SC, os Castores têm novo teste para voltarem ao caminho das vitórias.
Fora de portas e para o campeonato, a equipa de Barcelos tem dois triunfos (Portimonense e Marítimo), uma derrota (Santa Clara), e três empates (B SAD, Estoril Praia e Moreirense).

OS TREINADORES

À exceção do jogo desta época para a Taça da Liga (1-1), Jorge Simão só havia defrontado o Gil Vicente FC uma vez, como técnico do CF Os Belenenses, em 2014/2015 (vitória por 0-2).
Ricardo Soares perdeu um jogo (1-2) e ganhou outro (0-2) frente ao Paços, na época passada – também como técnico dos gilistas.

SOLVERDE.PT

SEGUNDO TESTE CONSECUTIVO EM CASA

Não foi com o resultado desejado que o FC Paços de Ferreira saiu da 13ª jornada da Liga Portugal Bwin, no último fim de semana. Na receção ao Vitória SC, os primeiros minutos foram de equilíbrio, tendo os Castores conseguido adiantar-se no marcador aos 15', após um remate de Denilson. O golo viria a ser anulado por contacto do braço com a bola, mas foi a partir daí que o Paços passou a dominar a partida – e um novo tiro certeiro chegou ao minuto 34, também através do avançado brasileiro, colocando o emblema pacense em vantagem ao intervalo. A segunda parte, contudo, trouxe outros contornos e os vitorianos foram crescendo no jogo, alcançando o empate aos 70', por Estupiñan, e a vitória em cima dos 90', através de Bruno Duarte. O grupo segue, assim, com o seu objetivo de virar a cara à fase menos positiva de resultados e regressar às vitórias o quanto antes, e nada como um novo jogo em casa para o conseguir – agora com o Gil Vicente FC.

Com 17 pontos somados (quatro vitórias, cinco empates e quatro derrotas), o conjunto de Barcelos é o oitavo classificado da Liga Portugal Bwin – posição que irá manter, independentemente do resultado da partida desta noite, uma vez que tem uma vantagem de quatro pontos para o nono lugar. Os gilistas têm o quinto melhor ataque da prova com 19 golos marcados, ficando apenas atrás dos quatro primeiros classificados do campeonato (FC Porto, Sporting CP, SL Benfica e SC Braga); e ainda a sexta defesa menos batida, a par dos bracarenses, com 15 golos sofridos.

Antes da deslocação à Mata Real, o Gil Vicente FC recebeu o FC Famalicão, que saiu goleado do Estádio Cidade de Barcelos por 4-0. Kanya Fujimoto colocou a equipa à frente do marcador logo aos três minutos, e Fran Navarro (22') e Souza (40') fecharam as contas do primeiro tempo. Já na segunda parte, Navarro fez o bis (76'), colocando um ponto final no resultado. Para este encontro, Ricardo Soares fez alinhar o seguinte «onze»: Ziga Frelih, Emma Hackman, Diogo Silva, Rúben Fernandes, Talocha, Giorgi Aburjania, Pedrinho, Kanya Fujimoto, Murilo Souza, Fran Navarro e Samuel Lino.

Este é o segundo jogo entre Paços e Gil Vicente na presente temporada, depois de terem disputado a Segunda Fase da Allianz CUP – a qual os Castores venceram através do desempate por grandes penalidades.

SOLVERDE.PT

Querido Pai Natal
este ano quero:

ARTIGOS À VENDA NA LOJA DO CASTOR
E EM WWW.FCPF.PT/LOJA

PENSA RÁPIDO
LUIS BASTOS

Está a cumprir a sua primeira temporada ao serviço do plantel profissional do FC Paços de Ferreira, mas já conta uns bons anos na Mata Real, com a sua passagem pelos vários escalões da formação. Nesta edição, Luís Bastos foi quem respondeu ao nosso quiz, revelando, por exemplo, quais os jogos que o marcaram e qual foi a última coisa que encontrou.

21. Se pudesses entrar numa série ou num filme, qual escolhias? E qual seria a tua personagem?
Gostaria de entrar na série Peaky Blinders e seria o Thomas Shelby. Tem um carácter forte, uma personalidade fria, e eu gosto disso.

50. Qual foi o maior castigo que os teus pais te deram quando eras criança?
Ficar sem jogar à bola. Quando era criança, costumava pegar na bola e jogar num sítio por baixo da minha casa. Ia todos os dias, mas, quando chegava a hora das refeições, eu tinha de estar em casa. Até que houve um dia em que não quis ir, não apareci para comer e eles castigaram-me. Ouvi o meu pai a chamar-me da varanda, mas não fui. Lá foi ele buscar-me lá abaixo e depois fiquei cerca de uma semana sem ir jogar à bola. Depois disso, nunca mais faltei à chamada. [Risos]

60. O que é que te deixa mais irritado?
Falsidade, falharem comigo ou com alguém…

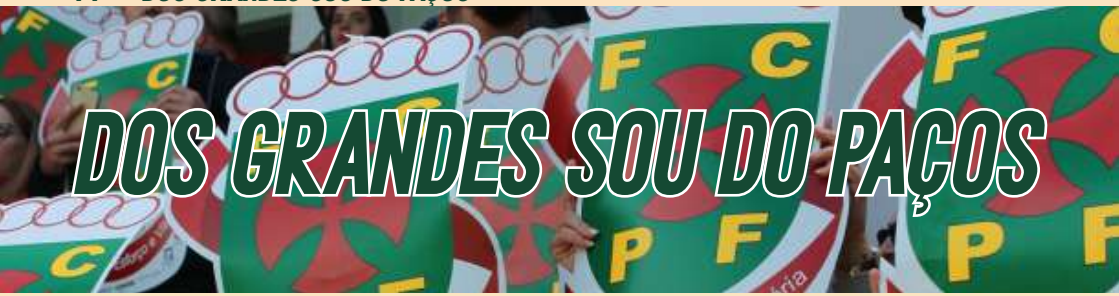
10. Como adepto, qual foi o jogo que mais te marcou?
Há dois. O jogo em que o Paços assegurou a presença no play-off da Champions, em Coimbra, frente à Académica; e o jogo em Famalicão, quando o Paços estava a disputar a Segunda Liga. Ganhamos aos 90' e estava um ambiente incrível, no estádio.

25. Qual foi a coisa mais parva que já fizeste?
Já foram tantas… [Risos] Uma vez, tinha o telemóvel a carregar e tirei a ficha da tomada, só que só saiu a "caixa" do carregador, e os fios e tudo o resto ficaram presos na tomada. E como eu não estava a conseguir tirar com a mão, pois assim rebentava os fios, fui lá com uma tesoura… Boom!

35. Quem é o teu jogador favorito?
Gosto muito do Messi.

52. Qual foi a última coisa que perdeste? E que encontraste?
Não costumo perder coisas. A última já deve ter sido há muito tempo. Mas a última coisa que encontrei foram 2€, na parte de trás do meu carro. [Risos]

francisco j. dias
mobiliário



DOS GRANDES SOU DO PAÇOS

Muitos são os momentos marcantes na história do FC Paços de Ferreira, e todos eles são vividos de forma diferente por cada um dos nossos adeptos. Nesta rubrica, apresentamos algumas dessas formas – hoje, a de António Alves, que recorda o dia da mítica subida de Chaves.

Desde os tempos em que ia de bicicleta com o meu pai até ao Campo da Cavada, muitos foram os jogos do Paços que vi até aos dias de hoje. E, no meio de tantos, é natural que vários deles tenham sido especiais, mas se há jogo que ainda agora me deixa arrepiado quando nele falo é o da tão famosa subida em Chaves. Era a última jornada do campeonato e sabíamos que a vitória nos levaria de volta para a Primeira Liga, que era tudo aquilo em que pensava, depois da recuperação de alto nível que a equipa fez. Nesse dia, eu e mais quatro amigos saímos de Paços de Ferreira logo pela manhã e decidimos parar em Vila Pouca de Aguiar para almoçar, evitando a confusão que estaria em Chaves – mas logo aí ficamos a perceber que a invasão pacense ia ser imensa, dado o grande número de adeptos que encontramos. Sentia-se cada vez mais o nervoso que deixava de ser miudinho. Quando chegamos a Chaves, ainda com algumas horas de antecedência em relação ao jogo, a tal invasão confirmava-se. Muitos autocarros (cerca de 40), muitos carros, imensas pessoas, uma grande festa.

Naquela tarde quente, parecia mesmo que jogávamos em casa – a bancada atrás da baliza e uma das centrais estava vestida à Paços, e, na verdade, mal se dava pela presença dos adeptos do Chaves. Apesar de haver muita ansiedade entre os pacenses, o ambiente era de festa – festa essa que se vivia ao som dos bombos lá presentes. E à chegada da primeira meia hora, eis o golo do Rui Miguel que ia acabar por carimbar o nosso passaporte e entrar diretamente na história! A festa manteve-se e a ansiedade também – agora, porque queria que o jogo acabasse o mais depressa possível para o objetivo ficar concluído.

A hora seguinte pareceu bem longa, mas, finalmente, o apito final soou! Houve invasão de campo, as pessoas corriam atrás dos jogadores para lhes pedir as camisolas – ou tirar, mesmo – e a euforia era enorme. Um dos meus amigos acabou por levar para casa os calções do Pedro. E parece difícil de acreditar, mas a verdade é que na altura eu ainda não sabia que também tínhamos sido campeões. Já só fora do estádio é que soube que o Beira-Mar tinha empatado e que o título era nosso!

Rumo a casa, ainda vimos os motards a fazerem a guarda de honra ao autocarro, à saída de Chaves. Chegado a Paços, fui a casa buscar a minha esposa, que estava grávida, e a minha filha, e em família juntamo-nos ao resto da cidade que já comemorava na rotunda. Estava tudo lotado! E a festa seguiu pela noite dentro. Sabíamos que no dia seguinte iriamos acordar no lugar que desejávamos e campeões!

FIXPAÇOS
fixing solutions

QUAL O MELHOR GOLO QUE VIU AO VIVO?

Por tudo aquilo que foi o jogo, o do Rui Miguel em Chaves, na subida em 1999/2000.

QUEM É PARA SI O MELHORJOGADOR QUE VESTIU A CAMISOLA DO PAÇOS?

Spassov. “Passa a bola ao Spassov, é golo”.

QUE OBJETO DO PAÇOS GUARDA COM MAIS CARINHO?

Todos os cachecóis que fui adquirindo ao longo dos anos, pois vão contando a história do clube.

SE TIVESSE QUE ESCOLHER 5 JOGADORES DO PAÇOS PARA UMA FUTEBOLADA COM AMIGOS, QUEM LEVAVA?

QUERES CONTAR A TUA HISTÓRIA?
CONTACTA-NOS ATRAVÉS DO EMAIL: MARKETING@FCPF.PT

DEVESA'
COMBUSTÍVEIS

POR UMA FORMAÇÃO CADA VEZ MAIS COMPLETA

Pela Formação dos clubes, passam pedaços de futuro das equipas seniores, e, com a constante evolução no mundo do futebol, é cada vez mais natural assistir-se ao reforço destes departamentos, em prol do melhor rendimento possível dos seus atletas. No FC Paços de Ferreira, que vê o seu Departamento de Futebol de Formação crescer a olhos vistos, isso não é exceção. E foi assim que surgiu o GAR.

Gabinete de Apoio ao Rendimento. É este o significado da sigla GAR e o mais recente suporte destinado aos jovens da Formação do FC Paços de Ferreira. Resultado de uma simbiose perfeita entre jogadores, equipas técnicas e departamentos – com particular destaque para a área da preparação física e da nutrição –, tem um objetivo claro: "a otimização e a redução do risco de lesão em todos os atletas da formação do clube". Quem o diz é Jorge Filipe Castro, preparador físico dos Sub-19 e o principal responsável pelo novo gabinete. "Uma das coisas que nos motivou foi, acima de tudo, familiarizar a formação com este tipo de trabalho – coisa que antigamente não existia, mas agora, dado o contexto do futebol atual, achamos pertinente começar a prepará-lo, desde os escalões mais jovens aos mais velhos", explica.

O GAR foi fundado há dois anos, mas foi em 2021 que passou a realizar um trabalho mais pormenorizado e com mais departamentos envolvidos, não só como consequência da pandemia – que obrigou a um acompanhamento controlado à distância de forma a não deixar os atletas desamparados ou sem treino –, mas também graças ao reforço da área da nutrição, que, desde então, está operacional a tempo inteiro, tornando-se num dos pilares deste gabinete. "No estrangeiro, este tipo de trabalho já é feito há vários anos, mas cá em Portugal só mais recentemente é que se começou a atuar nas jovens formações. Desde que cheguei ao Paços, há três anos, começaram a ser feitas algumas coisas e a evolução tem sido constante – surgiu o gabinete e, este ano, juntamente com a área da nutrição liderada pelo João Lemos, criamos uma espécie de intercâmbio", conta Jorge Castro.

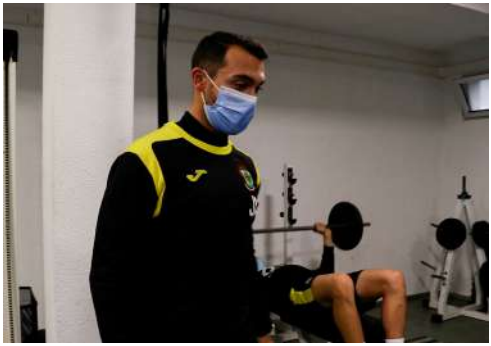
Recordando o objetivo de otimizar a performance dos atletas e reduzir o risco de lesão, parece, então, natural que a preparação física e a nutrição caminhem de mãos dadas, sendo áreas que se completam.

LFM
— FOLHAS DE MADEIRA —

Para percebermos a dinâmica do GAR, vamos por partes… Cada escalão de formação está devidamente organizado e tem um trabalho específico ao nível da preparação física – pois idades diferentes requerem atenções diferentes. Semanalmente, Jorge Filipe Castro (Sub-18 e Sub-19) reúne-se com os preparadores físicos dos restantes escalões – Sara (Sub-17), Tomás (Sub-16), Diogo (Sub-15) e Marco (Sub-14) – para perceberem o tipo de trabalho que deve ser realizado nessa mesma semana. Como complemento a isto, desde a pré-época e até ao final da mesma vão sendo elaborados vários testes físicos. "Acima de tudo, queremos que os atletas se sintam à vontade aqui dentro. Quando digo 'aqui dentro', refiro-me ao ginásio. Eu quero que o atleta chegue às nossas instalações, saiba o que tem de fazer, faça o seu trabalho, e, após isso, calce as suas chuteiras e vá para o relvado juntar-se à equipa e treinar".

A isto aliam-se os serviços ligados à nutrição, desde o momento em que os atletas regressam das férias até ao momento em que vão de férias novamente – havendo ainda uma intervenção durante o período de férias, para que tenham o mínimo controlo sobre a sua ingestão alimentar e sobre alguns cuidados a ter. "O que é que isto proporciona aos jogadores? Consoante a percentagem de massa gorda, ou de massa muscular em relação ao peso corporal do jogador, nós procuramos otimizar esses valores, adequando-os ao parâmetro da condição corporal ideal no âmbito do futebol", esclarece João Lemos, responsável pela área da nutrição. O contacto entre Jorge Filipe Castro e João Lemos é, portanto, próximo e frequente, e é em conjunto que definem os planos de cada atleta. "Isto é uma equipa multidisciplinar, atuamos todos em conjunto, desde a parte da preparação física, liderada pelo Jorge, até esta. Porque isto não é só uma ligação à performance, mas também uma ligação à prevenção e ao tratamento de lesões. Além disso, como procuramos otimizar os jogadores quer quando eles estão lesionados, quer quando eles estão em períodos de alta competição, temos de ter sempre esta constante comunicação. Eu avalio os jogadores, passo o feedback ao Jorge, acertamos o nível de treino, acertamos a parte alimentar, e depois voltamos a reunir ao final de cada mês, para vermos de que maneira é que os dois planos estão a dar resultado e se o atleta está a atingir os objetivos que queremos. Mas o contacto é diário", acrescenta. "Tem de existir aqui uma simbiose para levarmos as coisas a bom porto. Porque se o atleta só faz ginásio, como é que eu sei que está a aumentar a massa muscular? Como é que eu sei que está a chegar ao patamar em que o futebol precisa que ele esteja para estar em ótima performance? Com o departamento de nutrição, é tudo mais fácil". É Jorge quem completa.

Também o departamento médico tem um papel fundamental neste GAR. "Antes dos treinos, temos sempre o cuidado de tentar perceber que atletas estão e não estão disponíveis para treinar, para podermos reajustar os nossos planos em função das ordens do departamento médico e da equipa técnica", diz Jorge Castro. "Devemos evitar que os atletas estejam parados. O estar lesionado não é sinónimo nem é motivo para o atleta estar constantemente parado. Há sempre estratégias e ferramentas que nós lhes podemos dar para eles tentarem manter minimamente a forma".



ALFREDO CORREIA
ALFREDOCORREIA.PT

O futebol visto para lá dos treinos no relvado e dos jogos.

Longe vão os tempos em que a formação quase se resumia em treinos no relvado e jogos ao fim de semana. Há, cada vez mais, uma aposta forte noutras áreas para que o rendimento dos atletas aumente dentro de campo, e em Portugal isso também se vai verificando. João Lemos corrobora: "As mentalidades têm mudado bastante. Felizmente, as pessoas vão percebendo a importância destes departamentos, assim como os próprios jogadores, e noto cada vez mais empatia pelo nosso trabalho. Sentimos que somos cada vez mais importantes no clube".

No Departamento de Formação do FC Paços de Ferreira, esta evolução tem sido também no sentido de aproximar os jovens atletas o mais possível daquilo que irão encontrar num contexto de futebol profissional. Desta forma, a mudança de hábitos será menos repentina, o que os ajudará na adaptação à nova realidade. "Queremos estar mais perto do trabalho que é realizado no futebol profissional, e, tendo também alguns escalões a competir no Campeonato Nacional, queremos sempre levá-los ao mais alto nível. Por isso mesmo, a educação alimentar e a educação na vertente da preparação física têm de ser levadas em conta desde que são pequenos. Eu sei que, quando forem mais velhos, eles vão aprender, mas será de uma maneira muito mais lenta do que se já levarem a mentalidade necessária para iniciarem um projeto de trabalho sénior – mentalidade essa que foi trabalhada desde muito novos", explica João Lemos.

Até ao momento, tudo parece correr de acordo com as expectativas, sendo o balanço de Jorge Filipe Castro muito positivo. "Tendo em conta que é o primeiro ano em que estamos a trabalhar nestes moldes, posso dizer que está a correr bem. Acredito que há coisas que podem ser melhoradas, e haverá sempre, mas com esta abertura e ligação tão positiva entre todos – atletas, equipa técnica e departamentos – é fácil as coisas fluírem e tudo correr da melhor forma. Uma boa relação é o segredo".

O GAR aos olhos dos atletas

Para os responsáveis do GAR, a evolução e as mudanças de hábitos são evidentes, até porque – dizem –, os atletas procuram saber mais e questionam acerca dos planos que têm para cumprir. E Ruben Marques, da equipa Sub-19, confirma o quão benéfico tem sido o Gabinete de Apoio ao Rendimento: "O GAR atua em diversas situações do nosso dia a dia no futebol, quer na prevenção de lesões, quer no desenvolvimento de massa muscular ou na perda de gordura, e isso são coisas que nos fazem falta. Se queremos chegar a altos patamares, temos de estar no mais alto nível, e com este gabinete ficamos um passo mais próximos de conseguir chegar onde queremos e de conseguirmos alcançar os nossos objetivos. Além disso, nós sabemos que são coisas pelas quais vamos passar num contexto de seniores, ainda que em níveis mais elevados, e temos muita sorte por termos essa oportunidade logo na formação".

"O Paços dá-nos condições muito boas e que poucos clubes conseguem dar - o acompanhamento dos nutricionistas, o departamento de preparação física, os planos específicos individuais… Coisas que são muito importantes, porque o futebol não é só ir lá para dentro e jogar; engloba todo um trabalho por trás. E o Paços dá-nos essa oportunidade de conseguirmos evoluir em todos os pontos, quer em campo, quer fora de campo", conclui.

DEPOIS DE 4 JOGOS COMO SUPLENTE UTILIZADO, HÉLDER FERREIRA VOLTOU A SER TITULAR.

DENI JR REGRESSOU AOS GOLOS.

DIABY VOLTOU A SER OPÇÃO

LUIZ CARLOS FOI ELEITO O MVP PELOS SEGUIDORES DAS NOSSAS REDES SOCIAIS

JORGE SIMÃO PROMOVEU 4 ALTERAÇÕES NO ONZE RELATIVAMENTE AO ÚLTIMO JOGO NA MADEIRA

PaçoPrint

A sua marca gráfica