



# O CADISTA

Propriedade :  
CAD Ass Coimbra Basquete

Redação :  
Leonel Monteiro

Edição e Montagem :  
Leonel Monteiro

- Tiragem : 70 exemplares
- Preço : 0,50 € Facultativo

## Nesta edição:

“MINIBASKET”  
Início do processo de formação 2

Atleta, Dirigente..  
Cadista 5

3x3 CAD

12 Horas 6

I Torneio Moura  
Távora 7

Testemunho de  
uma mãe 8

CAD – Um  
adversário amigo  
e um exemplo de  
desportivismo 9

Moldaram-se  
comportamentos  
e atitudes 10

Foi duro, mas foi  
brilhante... 12

Começar de  
novo! 13

Volume I , Edição 4

26 de Junho 2015



O facto de o CAD Ass Coimbra Basquete comemorar este 5º Sarau, neste nosso 5º aniversário, enaltece aqueles que um dia tiveram a ideia de fomentar o desporto nesta cidade, dando continuidade aos 16 anos de basquetebol no Clube PT do qual somos legítimos herdeiros e incentiva os que hoje trabalham para continuar e serve de exemplo para os que de futuro irão prosseguir a nossa história.

Apostamos, sem rodeios, numa política de formação que pretende mobilizar os jovens desta cidade; conseguimos de algum modo integrar neste processo os respetivos pais; apostamos numa política desportiva que aproveita ao máximo os fatores competitivos em que o clube está mais forte, O CAD Coimbra Basquete encontra-se numa fase em que já não depende de si próprio. A qualidade dos seus serviços começa a ser posta em causa, não pelas suas boas ou más práticas, não pelos seus diferentes agentes desportivos, mas sim pelo espaço físico onde desenrola a sua atividade.

Os nossos atletas continuam a ser e são super-atletas, pois continuam a precisar de ser muito melhores que os outros para obter o mesmo nível de resultados, os nossos treinadores inventam diariamente tarefas e treinos.. No entanto, a nossa paixão aumenta em função dos obstáculos que se encontram ao longo do nosso percurso.

Não desistimos, e procuramos constantemente novas soluções e ou direções.

O estabelecimento de parcerias estratégicas, nesta área fundamental das infraestruturas, onde a autarquia se destaca como parceiro fundamental, é hoje um procedimento incontornável e claramente aconselhável afim de, conjugando os vários interesses, viabilizar financeira e qualitativamente o CAD.

Há algum tempo atrás,, referimos que “uma política desportiva autárquica é necessária e deveria compreender e fornecer três tipos de apoio, totalmente complementares:

- Apoio à atividade de formação dos clubes;
- Apoio ao desporto de competição
- Apoio ao desenvolvimento das infraestruturas desportivas próprias.

“ Reforçámos dizendo que investir num destes apoios sem a totalidade dos outros, arriscava-se a não dar em nada.

A pior decisão é a indecisão.

Temos fé que o nosso trabalho vai ser recompensado. Acreditamos que sim! Até lá, a nossa luta continuará a traduzir-se na crença, no sacrifício e, principalmente, no empenho, para que num futuro próximo, nos possamos empenhar mais, numa tarefa que tão bem sabemos fazer, trabalhar em prol dos jovens em formação e melhorar a sua prática desportiva.

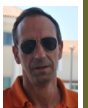
Nós trabalhamos para a Excelência. Nós somos o que fazemos, repetidas vezes, repetidamente. A excelência, portanto, não é um feito, tem de se tornar um hábito.

Grandes resultados, requerem grandes ambições. Os Campeões não são feitos nem surgem apenas e só, dos treinos e ou das competições. Os Campeões são feitos de algo que eles têm profundamente dentro de si – um desejo, uma visão, um sonho.

A concretização de um sonho vem sempre acompanhado pela presença de pessoas marcantes... Todas nós... E os nossos Sonhos são as respostas de hoje às perguntas do amanhã...

Nós somos um Clube para uma Cidade, nós somos o CAD Coimbra Basquete.

Mais CAD, Maior Futuro, Melhor Cidade



Leonel Monteiro

## “MINIBASKET” – Início do processo de formação



A formação desportiva de um jovem é um processo a longo prazo que passa pelas “mãos” de vários agentes: diretores, seccionistas, fisioterapeutas, (...) e principalmente dos treinadores.

As crianças passam por diversas fases ao longo do seu processo de formação desportiva: iniciação, formação, desenvolvimento, especialização e finalmente rendimento e alto rendimento. Esta realidade pede que todo o processo seja gerido de uma forma coordenada, sistematizada e coerente de forma a permitir aos jovens chegarem ao escalão sénior a dominar todos os elementos técnico-táticos, físicos e psicológicos fundamentais para alcançar o sucesso.

O minibasket é então uma forma agradável de iniciar descoberta do basquetebol, onde os objetivos educativos e formativos devem prevalecer sobre os restantes.

*“Treinar uma criança não é o mesmo que treinar um adulto!”*

O minibasketebol é um desporto dedicado exclusivamente a crianças entre os 6 aos 12 anos de idade, com características próprias, que põe ao alcance destas todas as vantagens e valores do desporto.

Deve-se entender que cada criança se desenvolve de maneira diferente, facto que devemos ter em atenção na correspondente exigência do seu crescimento pedagógico e fisiológico, respeitando e promovendo as suas necessidades de socialização.

É aqui que a criança inicia a construção de um trajeto progressivo na sua formação desportiva. Os treinadores devem nesta etapa desenvolver o domínio cognitivo, afetivo e motor (vasto repertório motor e um largo conjunto de experiências), formando a personalidade individual e coletiva. Por isso é que o minibasket vai muito mais além da simples iniciação ao basquetebol, devido à idade dos atletas, bem como, em termos de escalão, envolve um universo muito abrangente.

É fundamental refletir quais são os verdadeiros motivos que levam as crianças a iniciar a prática do basquetebol e quais são as nossas exigências. Penso que a definição de objetivos é um elemento essencial para o sucesso no trabalho. Devem-se identificar os objetivos principais a atingir e persegui-los.

Um dos principais objetivos de qualquer processo de ensino é a formação geral das crianças e dos jovens, influenciado e fomentando o gosto pelo desporto e que este faça parte da sua vida.

O desafio numa primeira fase passa por influenciar a mudança de mentalidades dentro das estruturas de minibasket e dos clubes: treinadores (começa por nós), jogadores, diretores e seccionistas e pais.

Tão importante como estudar é adquirir bons comportamentos e hábitos de trabalho no desporto. Uma das maiores riquezas da formação, nos jogos desportivos e coletivos, quando bem conduzida, é a de proporcionar um excelente ambiente para a aprendizagem de comportamento e interiorização da: noção de trabalho em grupo; hábitos de pontualidade, disciplina pelas regras de vivência em grupo; compatibilização dos interesses individuais e coletivos; e respeito por todos os intervenientes do jogo.

Não esquecer que nesta etapa as crianças devem começar a aprender costumes e regras que serão decisivas numa construção da sua personalidade, desenvolvendo ao mesmo tempo o gosto pela modalidade e explorando a aprendizagem do “como” e “quando” se executa um fundamento, salientando-se a tomada de decisão.

Aliás, as novas tendências pedagógicas, que implicam de forma ativa que a aprendizagem do aluno é fundamental, que o aluno saiba o quê, quando, porquê, para quê e como efetua um gesto técnico. Desta forma produzirá o conhecimento prático dos jogos desportivos, tal e como explica Arnold (1991, em Blázquez, 1995) *“uma habilidade técnica só tem sentido dentro de um contexto e é dentro deste onde se deve aprender e onde adquire completo significado”*.

Em nota de conclusão, partilho a ideia de que nos períodos de iniciação e formação, onde estão inseridos os escalões de MINI8, MINI10 E MINI 12, deve-se ter em conta alguns princípios fundamentais:

- os conteúdos vão para a compreensão do jogo e a organização do ensino é utilizada para a compreensão do jogo.
- durante o processo de ensino, a estruturação dos conteúdos, deve ser feita em função do estado evolutivo das crianças, sendo fundamental a existência de uma dinâmica que favoreça a consecução progressiva dos objetivos planeados.



Daniel Pedro David  
Coordenador Técnico Minibasketebol



# CAD COIMBRA BASKETEBOL

## Minibasquete 2014/15

Falar de Minibasquetebol em Portugal é como procurar água no deserto. Todos nós, que gostamos da modalidade, temos um brilhinho nos olhos quando vemos um miúdo recém-chegado fazer o seu primeiro “lançamento na passada”. Infelizmente, os clubes não conseguem captar tantos mini-atletas quanto seria desejado. Problemas com pavilhões, com o facto de a modalidade não ser a mais falada no país, com a ausência de uma boa colaboração entre as escolas e os clubes... Muitos problemas.

O CAD, como os outros, não é um clube alheio a problemas. Mas vamos resistindo e melhorando. E, durante a época, ainda tivemos tempo para crescer! Vários foram os meninos que foram chegando ao CAD com vontade fazer parte da equipa e de aprender a jogar Basquetebol.

Esse conjunto de crianças que se orgulha de vestir a camisola e dizer “sou do CAD!” é o maior “ativo” deste clube. É o motor que o CAD Coimbra Basquete necessita para continuar a crescer com confiança e alegria.

Ficam aqui, por isso mesmo, os nomes dos mini-atletas, desde os mais novos até ao mais velhos : Diogo, Ventura, Miguel Vieira, Rafael Bento, Rafael Frutuoso, João Lima, João Pina, Carlota, Martim, Guilherme, Gui, Tomás, Miguel Rodrigues, Miguel Pereira, João Caldeira, Daniel, Pedro, Zeca, Darya, Bárbara, António, Zhu e André. Foram estes que, durante toda a época, defenderam o laranja que vestiram e festejaram os cestos que marcaram e os que deram a marcar!

1,2..3 : CAD Coimbra Basquete!!! Diogo Xavier

### Atletas Mini 8 , Mini 10 e Mini 12



João Caldeira



João Cruz



André



Pedro Lopes



José Machado



Miguel Pereira



Bárbara Rendilho



Miguel Rodrigues



Daniel Simões



Darya Yokovleva



Rafael Bento



Gui Castro



Martim Ferreira



Tomás Ferreira



Rafael Frutuoso



João Lima



João Pina



Guilherme



Maria Sacadura



João Ziu



Ventura



Diogo Santos



Miguel Vieira



### Equipa Técnica



Daniel Pedro Gaspar David  
Técnico



Diogo Xavier  
Técnico



João Nuno Monteiro  
Técnico



Nataliya Yakovleva  
Técnico

## Mais uma Época que chega ao fim...Mais uma Época com o Símbolo do CAD ao Peito...

Ao contrário da época passada esta que chega ao fim não foi um sucesso, bem pelo contrário e eu como Treinador assumo toda a responsabilidade deste insucesso. Podia enumerar vários motivos para justificar tal insucesso mas prefiro não o fazer e assumir mais uma vez que a culpa foi inteiramente minha... Pois, nunca consegui que fossemos uma verdadeira Equipa, nunca consegui que vocês, os meus jogadores estivessem motivados pois para isso é preciso estar-se Mentalmente preparado e vocês nunca estiveram... Para se ser um Jogador de Basquete mais do que o talento, mais do que o trabalho técnico, trabalho tático e físico é preciso ser-se mentalmente muito forte e este ano não o fomos... O insucesso começou uma semana antes da Pré-época ter começado quando recebi um telefonema de um jogador a dizer que afinal não podia aceitar o compromisso que tinha com a Equipa, numa altura dessas como é lógico todos os jogadores já estavam comprometidos com as suas equipas o que impossibilitou colmatar essa baixa, depois outro jogador abandonou a Equipa sem qualquer justificação, justificação essa que só apareceu na ultima reunião que a equipa teve... aconteceu-nos de tudo e mesmo assim tive sempre a esperança que de um momento para o outro as coisas mudassem, alguns nem todos bem tentaram mudar o rumo dos acontecimentos e os que ficaram até ao fim merecem todo o meu respeito e admiração pois esses sim são uns verdadeiros atletas. Muitos jogaram lesionados, muitos deixaram de ir a casa ao fim de semana para ajudar a equipa muitos não faltaram aos treinos e aqui tenho de agradecer aos atletas Sub-20 o grande contributo que deram a Equipa sénior... Para eles o meu muito Obrigado, foram um verdadeiro exemplo.

Esta época deve servir de lição para todos nós, para mim, para a minha equipa técnica, para a Direção e para todo o clube!

Com toda a certeza que é com os erros que aprendemos e apesar desta época não ter corrido bem, todos aprendemos com isso pois é quando erramos que aprendemos e estou certo que amanhã seremos mais fortes do que somos hoje... Obrigado por me terem aturado mais um ano, sei que não é fácil mas acreditem que tudo o que faço é na esperança de vos tornar melhores jogadores do que já são e se o consegui, muitos dos meus objetivos foram cumpridos mas quero sempre mais e nunca me deixo ficar na chamada zona de conforto e peço-vos que enquanto jogadores e na vossa própria vida nunca se deixem ficar nessa zona... Sejam ambiciosos, procurem sempre mais e mais pois isso é o que vos vai fazer evoluir.Foi um Orgulho ter sido vosso treinador.

Um obrigado especial ao José Francisco por todo o apoio que me deste e por estares sempre ao meu lado!!

Obrigado Nuno Rafael e André Machado por toda a vossa paciência!

Obrigado Rui Fonseca por toda a tua amizade e por todo o Profissionalismo que tens!!

Obrigado Sílvia, sem ti muitas coisas não teriam sido possíveis!

Obrigado Leonel!

Obrigado CAD!

E por fim queria deixar um agradecimento muito especial a um Atleta a quem eu um dia disse, que apesar de quase não jogar teria sempre lugar nas minhas equipas, um verdadeiro Líder, mesmo sem ser capitão de equipa comporta-se como tal... Obrigado Luís Lobo Seixo!

Um Abraço a todos



Hugo Loureiro

Treinador  
Séniores Masc

## Atleta, Dirigente... Não! , Cadista!

**CAD Coimbra Basquete:** uma instituição, um clube, uma família com a sua própria maneira de ser e de estar na cidade de Coimbra, um local de aprendizagem e de demonstração dos valores morais e desportivos através do basquetebol. Esta é a definição curta e muito resumida do CAD, por isso vou deixar aqui um exemplo mais explicativo.

Testemunhei a nascença deste clube há 5 anos. Não passava de um rapaz de 18 anos já com 10 anos de jogador da “velhinha” PT Coimbra. Estava ingenuamente convencido que já tinha passado de tudo neste mundo do basquetebol. Como estava enganado!

**Primeiro ano de CAD:** meu ano de caloiro como estudante da Universidade de Coimbra, ano de caloiro como estudante da mesma Universidade para muitos companheiros de equipa e de caloiro como treinador para o Hugo Loureiro. Formou-se um grupo muito interessante e cheio de ambição para começar um projecto novo, uma vida nova, num clube novo. Acreditem, foi um ano fantástico como sub-20 e mais inacreditável ainda é que tudo isto era só o início e o melhor ainda estava para vir.

**Segundo ano de CAD:** o impensável aconteceu! Em tempos de criança eu dizia que havia de fazer parte da 1ª equipa sénior, pois nunca o clube PT teve equipa sénior masculina, mas as pessoas nunca me levavam muito a sério. A certo ponto, comecei mesmo a achar que não passava de um sonho. Mais uma vez, como estava enganado! O Hugo Loureiro assentou que nem uma luva na mística do CAD e foi ele um dos grandes motores deste sonho. Acreditou em nós e ainda conseguiu fazer-nos acreditar em nós mesmos para subir este enorme degrau! Sim, fiz mesmo parte da 1ª equipa sénior do CAD! Como se isso não bastasse, ainda fui nomeado capitão de equipa e recebi o Prémio Distinção e Honra! Nem nos meus sonhos mais loucos imaginava esta sucessão de acontecimentos. Foram momentos de enorme felicidade por haver reconhecimento da minha caminhada. Mas ela não podia ficar por aqui.

**Terceiro ano de CAD:** após uma excelente participação na CNB2 no ano anterior, crescemos ainda mais como atletas, o grupo amadureceu e tornou-se mais forte. Prova disso é que neste ano qualificámo-nos para a 2ª fase e obtivemos melhores resultados. Mais importante do que isso, tivemos uma excelente oportunidade para jogar contra equipas mais fortes e de mostrarmos a todos que esta equipa, este grupo e este clube vieram para ficar e para marcar uma posição no basquetebol de Coimbra. De salientar também que as seniores femininas foram vice-campeãs da 2ª Divisão! Quanto a mim, foi o último ano de atleta.

**Quarto ano de CAD:** não me conformei com o facto de acabar aqui a minha caminhada. Procurei um novo desafio: integrei-me na direcção do CAD, ajudei e colaborei nas actividades do clube. Confesso que nunca aprendi tanto como neste ano. Andei por cá tantos e tantos anos e nunca valorizei o que se passava nos bastidores. É de louvar todo o esforço e empenho dos treinadores, pais, seccionistas e dirigentes para que todos os dias todos os atletas tenham o privilégio e o prazer de encestar. Toda a organização dos vários eventos, a contabilidade e as decisões executivas mais difíceis são pormenores que ninguém toma muita atenção, mas este ano fez-me aperceber que a sua importância é tanta como ganhar jogos. Antes, o meu mundo era a equipa sénior masculina, mas só a partir daqui é que me apercebi da enorme vontade, entrega e envolvimento da família do CAD para levar este clube avante.

Este ano a minha dedicação não foi tanta como no ano anterior por estar a concluir o Mestrado. Tentei dar a minha contribuição sempre que pude.

Seja como for, escrevi este texto maçudo sobre a minha história com o objetivo de deixar um pormenor bem claro: cada um de nós tem sempre um contributo para esta causa que não passa despercebido, seja ele qual for! Hoje podemos encestar, amanhã podemos estar a treinar os futuros talentos, depois de amanhã podemos estar a levar o saco das bolas de um lado para o outro e/ou preencher papelada chata. Resumindo e concluindo, há uma coisa que todos nós somos desde o primeiro dia: Cadistas!



João Sousa  
Vice-presidente

## I Torneio 3x3 Coimbra Basquete



Foi no , dia 19 de Abril de 2015, que o CAD – Associação Coimbra Basquete organizou o I Torneio 3x3 Coimbra Basquete, no Pavilhão Municipal Multidesportos Mário Mexia. Para a realização deste torneio o CAD – Associação Coimbra Basquete contou com o apoio indispensável da Câmara Municipal de Coimbra, da Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, da Associação de Basquetebol de Coimbra, do grupo de Dança Triple DC do CRAC de Brasfemes, bem como do patrocínio de distribuidores independentes da Herbalife e da Pastelaria Marisol – Quinta D. João.

Estiveram presentes 12 equipas num total de 53 atletas maiores de 16 anos do género masculino e feminino de Coimbra, Cantanhede, Anadia e Sangalhos.

As equipas começam a chegar pelas 09h.00 e após uma breve apresentação aos atletas do regulamento do torneio, iniciaram-se os jogos, com grande animação e empenho por parte de todos.

A meio da manhã houve uma pausa onde o Grupo de Dança atuou, cujo desempenho brilhou ainda mais esta festa do Basquetebol.

Durante o evento foram distribuídas bebidas e barras energéticas Herbalife e no bar foram servidos doces e salgados gentilmente cedidos pela Pastelaria Marisol.

Este torneio terminou por volta das 13h.00 com o total de 26 jogos entre as diferentes equipas. Foram entregues medalhas aos atletas das equipas que ficaram nos primeiros três lugares, tendo saído como vencedora a equipa “Os Galáticos”.

O CAD – Associação Coimbra Basquete agradece a todos os que de alguma forma participaram e colaboraram para a realização deste torneio.

## Torneio Mini 12 - CAD



No passado domingo dia 08 de Fevereiro de 2015 que o CAD Coimbra Basquete organizou mais um torneio de minibasquete, no Pavilhão Municipal Multidesportos Mário Mexia, desta feita para o escalão de Sub 12.

Para a realização deste convívio integrado no programa do comité distrital de Minibasquete o CAD contou com o apoio indispensável da Câmara Municipal de Coimbra ,da Associação de Basquetebol de Coimbra, bem como de alguns patrocinadores.

Estiveram presentes além da equipa do CAD, as equipas da AAC , do Olivais FC , do Ginásio Clube Figueirense, do Sampaense Basket, da Academia Basquetebol e do CD Louanense, num total de cerca de 80 Mini Atletas.

O Balanço deste encontro foi, nas palavras dos responsáveis dos Clubes e Atletas, foi bastante positivo, pois o ambiente foi de convívio, de desportivismo e de grande diversão e camaradagem. No final , foi ainda distribuído a cada atleta um pequeno lanche.

## 12 Horas Minibasquete

Realizou-se no passado dia 30 de Maio de 2015 na Escola secundária D<sup>a</sup> Maria em Coimbra a 5<sup>a</sup> edição das 12 Horas Minibasquete do CAD Ass Coimbra Basquete, este ano contámos com participação dos Clubes , CAD – Coimbra Basquete , FBS , Academia , Olivais Coimbra , CD Póvoa , ESBM, ASSSC Cantanhede, CD Torres Novas, NDA Pombal , Sampaense Basquete , num total de 18 Equipas , nos escalões de Mini 8 , Mini10 e Mini 12.

Tendo como principal objetivo fomentar uma participação desportiva e lúdica, os cerca de 250 Mini Atletas participantes foram ao longo do dia, nos 3 campos disponíveis, realizando diversos jogos tendo todas as equipas disputado um mínimo de 3 jogos. Nos tempos de pausa as equipas tiveram ainda a possibilidade de participar em diversas actividades lúdicas e outros jogos tradicionais, iniciativa que se veio a revelar muito emotiva e interessante para todos os Atletas. Recebemos da parte da tarde a visita do Sr<sup>o</sup> Vereador do desporto de Coimbra Dr. Carlos Cidade assim como o representante da junta de freguesia dos Olivais e do presidente da Associação de Basquetebol de Coimbra e ainda ao longo do dia a visita de diversas entidades da cidade. Uma referência final de agradecimento aos Clubes que participaram na iniciativa, à Câmara Municipal de Coimbra, à Escola Secundária D<sup>a</sup> Maria, à Junta de freguesia dos Olivais, à União de freguesia de St<sup>a</sup> Clara e Castelo Viegas e ao patrocinador do evento Café Abazi e Café com Arte, a todos os Atletas do CAD que participaram na arbitragem e em outras actividades do torneio, aos Pais e Mães dos atletas que ajudaram na organização e na concretização esta iniciativa e a todos aqueles que com o seu apoio pessoal e com algum do seu tempo, permitiram levar a bom porto esta organização.



## I Torneio Moura Távora



No passado domingo, dia 1 de Março de 2015, o CAD Coimbra Basquete organizou o I Torneio Moura Távora , no Pavilhão Municipal Multidesportos Mário Mexia, para o escalão Mini 10 Misto

Para a realização deste convívio integrado no programa do comité distrital de Minibasquete o CAD Coimbra Basquete contou com o apoio indispensável da Câmara Municipal de Coimbra , da Associação de Basquetebol de Coimbra, bem como de alguns patrocinadores.

Estiveram presentes além da equipa do CAD Coimbra Basquete , as equipas da AAC, do Olivais FC (2 Equipas) e da Fundação Beatriz dos Santos , num total de cerca de 70 Mini Atletas.

Todas as equipas realizaram um mínimo de 3 jogos , dentro de um ambiente de convívio, de desportivismo, camaradagem e grande diversão.

No Final foi promovida uma pequena homenagem ao anfitrião do convívio, ex- Presidente da Secção de Basquetebol do Clube PT e Ex Presidente do CAD Coimbra Basquete, sendo Sócio fundador e Sócio Nº 1 do CAD. Pelo atleta mais novo do CAD Coimbra Basquete foi entregue uma pequena placa comemorativa do 1º de muitos Torneios Moura Távora.

Moura Távora , é uma personalidade inquestionável e incontornável do Basquetebol Distrital, pela sua dedicação, empenho e pelos seus mais de 20 anos no dirigismo do Basquetebol Distrital.

Estiveram presentes nesta singela homenagem , o Exmo Presidente da Junta de Freguesia dos Olivais, o Exmo Presidente da Associação de Basquetebol de Coimbra, diversos Sócios, Atletas e Ex- Atletas do CAD, que não quiseram deixar de estar presentes nesta ocasião,

O torneio foi encerrado com o tradicional grito de " VIVA O MINIBASQUETE" no centro do campo dado pelo Sr. Moura Távora e por todos os Atletas e Dirigentes.

### Flash Interview

Nome: Miguel Pereira

Estatuto no Clube (atleta, dirigente ou treinador): Atleta Mini Basquete

Anos de Praticante de Basquetebol: 6

Melhor momento na carreira de basquetebolista:

Participação no Torneio Internacional Académica "Driblas " 1

Atitude que mais valoriza no basquetebol: Dedicação

Livro favorito: Harry Potter e A Pedra Filosofal

Filme favorito: Matrix 1



### Flash Interview

Nome: João Nuno Lourenço Silva Monteiro

Estatuto no Clube (atleta, dirigente ou treinador): Atleta Sub20 e Treinador Minibasquete

Anos de Praticante de Basquetebol: 13

Melhor momento na carreira de basquetebolista:

É o meu 1º ano como treinador sendo uma experiência diferente e em poucas palavras é muito bom estar do outro lado.

Atitude que mais valoriza no basquetebol: Dedicação

Filme favorito: Coach Carter

Música favorita: Pearl Jam – Better Man

Mensagem ao CAD Coimbra Basquete:

Fazer uma aposta na formação do basquetebol do clube, em especial, continuar a fortalecer o minibasquete.





## Testemunho de uma Mãe ...

Á descoberta do CAD...

“ – Oh mãe, posso ir jogar Basquetebol para o CAD??”

Ora bolas, tantas equipas em Coimbra e o meu filho foi logo escolher uma de que nunca tinha ouvido falar...

“ – Mas, porquê essa, Zeca?”

“ – Eles foram à minha escola e eu gostei.” – Respondia ele, muito certo da sua escolha.

Guardou o folheto publicitário até Setembro, o mês acordado entre nós para a decisão final.

“ – CAD? Mas que equipa é essa?” – Perguntava-me eu! Mas lá fiz o contacto, sem procurar mais nenhum clube, pois era esta a escolha e lá foi o rapaz experimentar os treinos.

“ – Ah, a antiga PT, já sei... (de nome apenas, pois continuava a não conhecer ninguém)

Foi, então, por mero acaso que o meu filho passou a ser atleta do CAD, no escalão de Sub.12 (ou minis, ainda não sei qual a mais certa!)

Ou se calhar não, pois acredito que não há meros acasos, nós é que achamos que sim...

Se fosse por mero acaso, não tínhamos tido a sorte de sermos tão bem acolhidos neste clube. Acolhidos na família CAD e não recebidos como visitantes.

Um grupo fantástico de atletas, treinadores, dirigentes, seccionistas, pais/mães/roupeiros/árbitros de mesa/”faz-tudo”/motoristas. Aqui, tal como numa grande família, todos têm o seu lugar e as suas tarefas bem claras e definidas, mas como em qualquer grande família, quando é preciso todos arregaçam as mangas e todos trabalham juntos, como iguais, para o mesmo: ajudar os nossos atletas a poderem jogar Basquetebol, como tanto gostam.

E ninguém se importa de explicar as regras básicas às mães (parecem muitas, dito assim) que caíram de paraquedas no planeta Basquetebol.

E no CAD há paciência para ensinar os novos atletas a par com aqueles que já sabem bem mais.

E há perseverança para “puxar” por eles quando a bola vai ao cesto 2 mil vezes sem entrar. E no CAD há sempre palmas no fim para os atletas.

No “ Pavilhão nas Nuvens” já estão escolhidas as cadeiras, buzinas, equipamentos bonitinhos a fazer “pandam”, expositores de prémios, está quase terminado. Mas uma coisa não pode faltar no nosso grande “Pavilhão nas Nuvens”, uma tarja bem grande a dizer: “ OBRIGADA CAD” pelo que fizeram pelo meu filho!

E uma outra, mas num daqueles painéis super-modernos como na NBA, onde passa a rodar: “ FORÇA, FORÇA, CAD!”

Até Setembro...



Susana Machado, mãe do Zeca





## CAD – Um adversário amigo e um exemplo de desportivismo:



A Secção de Basketball da Fundação Beatriz Santos (FBS) iniciou a sua actividade nesta época desportiva de 2014-2015.

O seu principal desafio não era, nem é, nem será, ganhar jogos ou competições, mas o de relacionar-se com os demais clubes, num espírito desportivo de competição saudável.

Claro que tal bom relacionamento não dependia somente da FBS. O modo como os demais clubes reagiriam ao aparecimento de mais um clube, que lhes poderia disputar atletas, técnicos e adeptos, era incerto.

Acrescia que a FBS tinha (e tem) um protocolo com outro clube de Coimbra, o que poderia criar a sugestão de menosprezo pelos demais clubes. Não correspondia à verdade, mas aconselhava prudência.

Com grande desportivismo, o CAD demonstrou total abertura à FBS, satisfeito pelo seu aparecimento.

Quando a FBS ainda dava os seus primeiros passos, em Dezembro de 2014, o CAD aceitou, prontamente, efectuar um jogo-treino no mais complicado dos escalões de que a FBS dispunha (M12).

Decisão arriscada, porque a FBS era completamente desconhecida e tal evento poderia ser absolutamente desmotivante para os atletas do CAD, devido ao menor ritmo competitivo dos atletas da FBS, que tinham, quase todos, menos 4 anos de prática do que os dos demais clubes.

A FBS não esqueceu, nem esquece, nem esquecerá, o enorme apoio que a aceitação do convite constituiu.

A FBS recordará, sempre e também, que o CAD foi um dos clubes do distrito que demonstrou confiar na FBS, participando no seu 1º Torneio-convívio Beatriz Santos, actividade que prefigurava enormes riscos, pois decorreria em plena época de testes escolares de Janeiro de 2015, durante 48 horas consecutivas em M12, com dormidas, e durante 12 horas consecutivas em M10 e com actividades diversificadas para os 2 escalões.

Em Fevereiro de 2015, já os M8 dos dois clubes jogavam integrados na mesma equipa.

Desde então, os M8 de ambos os clubes jogaram sempre juntos, com excepção do 2º Torneio-convívio Beatriz Santos.

Neste torneio-convívio, o CAD, com elevação, apesar de estar combinado continuar a jogar conjuntamente com a FBS, para a auxiliar, acolheu outro clube que, sem a sua concordância não poderia participar. A FBS

viu o seu evento enriquecido.

Os M8 jogaram, conjuntamente, em Fevereiro, em Março, em Abril e em Maio de 2015. E viajaram e merendaram juntos. Criaram amizades. Dão um magnífico exemplo de desportivismo.

No último dia de Fevereiro de 2015, o CAD e a FBS deslocaram-se conjuntamente à Lousã (M12) e logo no dia seguinte o CAD recebeu a FBS (M10) no seu convívio no Pavilhão Multidesportos Mário Mexia.

Mais, sem a colaboração do CAD, os M12 da FBS teriam enormes dificuldades em competir em todo o 3º período lectivo, pois a participação do CAD numa equipa multi-clubes do Grupo 2, do Torneio Mini-Mondego foi determinante para a criação de tal grupo competitivo. E a FBS não tem dúvidas que a participação do CAD visou somente auxiliar a FBS e outros clubes. Sem o CAD, a equipa M12 da FBS teria de se limitar a convívios, o que não seria suficiente para o bom desenvolvimento da sua equipa.

Em Maio, o CAD organizou o seu magnífico convívio CAD 12H.

A FBS, convidada, nem sequer hesitou, comparecendo em todos os escalões Mini, apesar do CAD 12H ter ocorrido num fim-de-semana entre dois exames intermédios do 2º ano, que os seus atletas M8 realizariam. De todo o modo, mesmo que quiséssemos, não os conseguiríamos conter na sua ânsia de irem à festa dos seus amigos.

Também na preparação da época 2015-2016, o CAD tem auxiliado a FBS, permitindo aos seus atletas S13M a frequência de treinos, enquanto a FBS não constitui o seu grupo de equipa.

Culmina, mas não termina, o relacionamento entre o CAD e a FBS com a organização, em conjunto, do 1º Torneio Aeminium.

Por fim, os conselhos do CAD: Foram muitos e bons. Ajudaram a FBS e não pouco.

Outros clubes também muito ajudaram a FBS, mas nunca será de mais realçar o exemplar comportamento, a todos os níveis, do CAD.

O CAD é um adversário amigo, com o qual a FBS contou, muito além do expectável, e a cuja amizade a FBS procurará, sempre, corresponder.

Obrigado, CAD.

Pela FBS, Frederico Cardoso



## Moldaram-se comportamentos e atitudes ...



Mais um ano letivo, mais uma temporada de basquete que chegou ao fim...

Os anos foram passando e os nossos meninos cresceram e hoje são jovens que terminaram ou estão a terminar o secundário, preparando-se para entrar numa faculdade ou para iniciarem uma nova etapa na sua vida.

Ao longo deste percurso estiveram presentes a família (os pais, irmãos, familiares...), a escola (professores, auxiliares, colegas...) e o CAD – Associação Coimbra Basquete! Juntos contribuíram para o crescimento destes jovens, tanto ao nível individual, quer ao nível social.

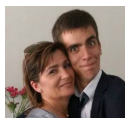
O *saber fazer*, o *saber estar* e o *saber ser* são os traços que caracterizam o caráter e a personalidade de uma pessoa à medida que vai crescendo, traços, esses, que foram alicerçados pela família, pela escola e também pelo CAD.

Sempre que se treinaram táticas de forma individual e coletiva, moldaram-se comportamentos e atitudes e realizaram-se aprendizagens. Os nossos jovens aprenderam a reagir às derrotas, às frustrações e às vitórias.

Neste final de temporada é tempo de balanço, é tempo de anotar os aspetos negativos e os positivos, é tempo de valorizar o basquetebol, enquanto modalidade coletiva e de valorizar a equipa enquanto grupo de pessoas que têm o mesmo objetivo: o melhor para a sua equipa! Cada jogador ocupa um lugar muito importante dentro e fora do campo, pois quando um jogador perde, todos perdem e quando um ganha, todos ganham!

Este clube complementou a tarefa da família e da escola ajudando os seus atletas a crescerem de forma integral e harmoniosa, respeitando princípios e valores de uma verdadeira cidadania.

Obrigada CAD pelo Vosso trabalho, pela Vossa dedicação e pelo Vosso empenho no crescimento dos nossos atletas.



Paula Machado  
Mãe do João Machado



## O começo ...

Certo dia, estava eu a convencer-me que deveria praticar basquete, até que o CAD me “bateu à porta”

Demorei algum tempo até ter a certeza, mas lá consegui. Ia entrar para o CAD.

No dia do primeiro treino, estava muito nervoso, pois queria saber como é, quem eram os meus colegas de equipa, quem ia ser meu treinador. No final do treino estava encantado.

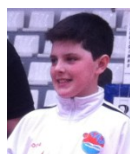
Então os treinos foram-se repetindo, eu ia aprendendo coisas novas todos os dias e a começar a representar o CAD com os meus colegas. E com muito orgulho!

Alguns meses depois, o nosso presidente, Leonel Monteiro, disse-me que ia começar a treinar com os sub14, pois para o ano ia para esse escalão e assim começava a habituar-me ao tipo e ritmo de jogo. Tive que me aplicar mais, melhorar a minha prestação para tentar estar à altura dos meus colegas.

Desde do primeiro dia, já passou, quase uma época, e até agora foram os melhores meses da minha vida!

Obrigado aos treinadores, ao presidente, ao diretor e a todos os meus colegas, pela ajuda e amizade.

Zeca



**CAD - COIMBRA BASQUETE**

MAIS CAD. MAIS FUTURO. MELHOR CIDADE...



## ABC ...



A Direção da ABC congratula-se com o esforço notável que tem sido feito pelos Dirigentes, Pais, Atletas e Treinadores do CAD, nestes tempos extraordinariamente difíceis para o basquetebol de Coimbra.

Após terem ficado sem campo para treinar, seria suposto serem ressarcidos pelas entidades oficiais, permitindo assim a continuidade da sua acção formativa.

Dada essa impossibilidade, as pessoas puseram mãos à obra e têm conseguido encontrar as melhores soluções.

Sabemos, todos sabemos aliás, que o mais fácil teria sido fechar portas e deixar as chaves na Praça oito de Maio, agora que não existe Governo Civil.

Por oposto, o trabalho e a dedicação têm sido apanágio dos responsáveis, sabendo nós ABC as dificuldades por que passam diariamente.

Só que todos passamos por imensas dificuldades, revendo-nos nós nesse esforço para construir uma prática desportiva de excelência.

Na passagem de mais uma época desportiva, a mensagem que deixo é a de que ninguém está autorizado a desistir, pois juntos, elevaremos o basquetebol ao patamar primeiro.

Hoje pelo CAD, amanhã por todos os clubes da cidade de Coimbra e de todo o distrito.

Luís Santarino  
Presidente da ABC



## ABC ... Minibasquete



Num panorama onde a conjectura económica do país, que se reflecte também em dificuldades financeiras das famílias, os escassos apoios por parte de entidades oficiais, acrescido ao facto da ausência de espaços de treino para muitos dos clubes filiados, poderemos apesar de tudo concluir que a actividade do minibasquete distrital durante esta época foi extremamente dinâmica e relevante.

Este ano foi por nós proposto uma medida pedagógica para um novo quadro competitivo para o escalão Mini12 – Torneio Mini- Mondego, algo que não existia, que permitiu uma maior evolução técnica/tática no escalão de Mini12, criando diferentes níveis de competição de acordo com o interesse dos clubes, que se reflectiu em excelentes feedbacks por parte dos clubes.

Realizámos também um plano formativo com temas destinados ao minibasquete, momentos de formação que tiveram bastante adesão.

Num balanço geral, correu bem hoje muita atividade mini, ressalvo as dezenas de torneios e convívios inseridos no plano do Comité Distrital, que permitiu uma participação regular em todos os escalões, bem como as diversas organizações de torneios culminando com a Festa de Encerramento realizada recentemente em Canthede com a participação de todos os clubes filiados.

Os clubes e as suas direcções e suas equipas técnicas, foram chave primordial neste sucesso para os “mais pequenos”, época que terminará com a participação da Seleção Mini12/ABCoimbra na V Festa Nacional que se vai realizar em Paços de Ferreira na 1.ª semana de Julho.

O futuro e a melhoria do basquetebol distrital, passa obrigatoriamente por um aumento da massa crítica de base, bem como na qualidade do ensino do jogo, factores esses que são para nós uma prioridade.

Está já agendada para o início da época uma ação conjunta com todos os agrupamentos escolares da cidade e clubes filiados. Serão dadas novidades em breve.

Bruno Santos  
Director Técnico Regional



## Foi duro, mas foi brilhante...

Depois de umas longas e merecidas férias de verão, é com grande ansiedade que todos os praticantes e amantes desta modalidade se começam a preparar para uma nova época que se avizinha. A nossa pré-época começou não “a meio gás”, mas quase sem desenvolvimentos. A indefinição e a desconfiança de alguns atletas e encarregados de educação na formação do plantel de sub-14 masculino, assim como o atraso na atribuição das instalações de treino a essa mesma equipa dificultou em muito o arranque da época. Mas ela acabou por arrançar.

Em meados de Setembro o plantel de sub-14 masculinos era uma realidade. Eramos poucos é certo, e não é errado dizer que era uma equipa muitíssimo inexperiente, já que a maioria dos atletas tinham ainda idade sub-12 e os restantes era a primeira vez que competiam neste escalão, mas quando existe vontade, determinação e acima de tudo paixão pelo desporto e por esta modalidade, tudo é possível.

A primeira fase, no campeonato distrital, foi dura, muito dura. Os resultados acabariam por se tornar pesados, o desnível entre as equipas era imenso e notório, no fim de contas estes rapazes de onze e doze anos, já estavam a jogar contra individualidades um e dois anos mais velhos e contra equipas que mostravam um entrosamento próprio de quem já joga junto há imenso tempo. Foi nesta primeira fase que começaram a aparecer as primeiras frustrações, os primeiros pensamentos que indicavam a desistência e em que as dúvidas existentes no início do projeto pareciam assombrar o mesmo. E isto foi algo que afetou não só os atletas, mas também a equipa técnica, neste caso na pessoa do treinador. Não é fácil ter ânimo para “voltar para dentro das quatro linhas” quando no fim-de-semana tínhamos perdido o jogo por uma diferença na casa das centenas. No entanto, e como pessoa positiva que sou, gosto de ter esta fase da época bem presente na memória porque aprendi imenso nela e sei que para os atletas também foi fundamental, ajudando-nos a estar preparados para as fases seguintes. Sabia que depois disto, esta equipa só podia melhorar.

Na segunda metade da época, com a participação num torneio sub-13, as coisas foram melhorando significativamente. Os resultados passaram a ser bem mais positivos e o nível, apesar de se manter alto, dava para que os nossos rapazes pudessem disputar o resultado e fossem ganhando várias partidas, o que os deixava cada vez mais animados e com uma vontade inabalável em trabalhar muito mais e muito melhor.

Fazendo um apanhado daquilo que foi este projeto e esta época em forma de analogia com uma partida de basquetebol, posso dizer que o no primeiro período entrámos a “dormir”, aos solavancos, sem certezas do que o futuro nos reservava, com muitas dúvidas, externas e internas e ainda na procura de novos atletas para juntar aos que já davam tudo o que podiam em campo. O segundo período esse, foi um desastre em termos emocionais e desportivos, por tudo o que foi dito anteriormente. Mas o intervalo fez bem a todos, jogadores e treinador e a segunda parte só podia correr melhor. No terceiro período a equipa teve uma resposta extremamente positiva e dissipámos quaisquer dúvidas que podiam subsistir, a equipa estava unida e todos davam o seu melhor para que o rumo fosse invertido. O quarto período foi a continuação e confirmação do terceiro. A nossa equipa estava lá para dar o “corpo ao manifesto” e chegar ao fim com uma vitória. E a verdade é que no final, esta época foi uma vitória. Uma vitória para todos os que trabalharam ao longo de quase 10 meses e que evoluíram imenso, uma vitória para todos os que acreditaram e participaram na impulsão deste projeto, uma vitória perante aqueles que nunca acreditaram em todos nós (jogadores, equipa técnica e direção), mas acima de tudo uma vitória na conquista daquilo que era o real objetivo do projeto: a formação de uma EQUIPA!



Para terminar, os habituais agradecimentos. Agradecer a toda a direção, sem qualquer exceção por me confiarem este projeto e esta equipa, e por sempre nos providenciarem as melhores condições. A todos os treinadores no clube, ao Diogo e ao João Nuno pelo empenho que tiveram ao longo da época em ajudar naquilo que fui precisando, ao Daniel pelo trabalho na coordenação do minibasquete e pelos conselhos que me foi dando desde o início e ainda ao Hugo e ao Nuno Rafael, porque me permitiram ir aprendendo cada vez mais enquanto treinador e jogador. Aos meus jogadores, o meu sentido agradecimento. Acreditem que aprendi tanto ou mais com vocês do que vocês comigo, sei que nunca me vou esquecer desta equipa e pelos melhores motivos. Por fim, mas não menos importante, antes pelo contrário, ao seccionista/diretor desta equipa. “PC” Simões, se no ano passado dizia que não poderia ter tido melhor pessoa a trabalhar comigo, hoje posso dizer que certamente nunca terei alguém com a tua capacidade de organização, motivação e discernimento nos momentos mais difíceis. Se no passado disse que o basquetebol precisava de pessoas como tu, hoje digo que de facto precisa urgentemente de pessoas como tu. Obrigado por tantas vezes teres sido a “consciência que falava” e me dava os melhores conselhos.

Foi duro, mas foi brilhante...

“1, 2, 3... CAD COIMBRA BASQUETE”

**Luís Seixo**  
Treinador e Atleta  
do CAD



## Começar de novo!

Um recomeço nem sempre é fácil de colocar em prática, muito menos quando o passado foi de sucesso. Este é o desafio que o CAD tem pela frente para a época 2015/16.

**VICE CAMPEÃS NACIONAIS II DIVISÃO  
FEMININA 2012/13**



O ano de estreia da equipa sénior feminina em 2013/14 foi um feito para o clube, jogadoras e equipa técnica. A disputa da Final 4 e a consequente subida à 1ª Divisão deram ao CAD uma visibilidade desportiva que até à data não tinha tido. Acarretando, por isso, uma maior responsabilidade de todos os seus intervenientes no que respeita à continuidade do projeto.

A época seguinte foi de grandes dificuldades quer em espaços de treino, quer em suporte financeiro que fizesse face às despesas inerentes à participação no referido campeonato. Apesar das contrariedades referidas, a equipa teve uma estreia digna, ficando em 9º lugar no XLIX Campeonato Nacional da 1ª Divisão Feminina. Estavam assim criados os alicerces para que, com mais experiência e maturidade, as jovens jogadoras pudessem ser cada vez mais competitivas e, quem sabe, lutar por uma classificação que lhes permitisse sonhar com algo mais valioso.

Infelizmente nada disso aconteceu!

O CAD deixou cair uma equipa que a pulso conquistou algo importante, não só para o clube, mas também para a cidade.

A desistência de participação no Campeonato Nacional da presente época teve como consequência o desmembramento da equipa, tendo algumas atletas ficado sem competir durante toda a época.

Face a este cenário, o CAD tinha duas possibilidades, ou ficava definitivamente sem equipas femininas ou procurava um novo parceiro e recomeçava de novo.

Felizmente a parceria com a U.P.C. Chelo, por intermédio do Município de Penacova e do seu Vereador do Desporto Sr. Ricardo Simões, vai permitir não só reconstruir a equipa, mas também desenvolver o basquetebol de formação no concelho de Penacova. A nossa tarefa será reunir um grupo de jogadoras competitivas, a que se juntarão algumas outras menos experientes mas que irão dar continuidade ao projeto que estamos a iniciar.

Este será o grande desafio para a época 2015/16: começar de novo e recuperar a notoriedade que o CAD já teve num passado muito recente!

**Nuno Rebelo**  
Treinador Séniores  
Femininas 2015/16



## Flash Interview

Nome: José Bernardo Noverça

Estatuto no Clube (atleta, dirigente ou treinador): Atleta Sub20 e Estagiário

Idade: 19 Altura: 1,83 m

Anos de Praticante de Basquetebol: 13

Melhor momento na carreira de basquetebolista:

Época 2013/2014, participação no Campeonato Distrital de Aveiro assegurando a 3ª posição do CAD Sub18

Atitudes que mais valoriza no basquetebol: Dedicação e Espírito de Equipa

Pessoas Favoritas no Basquetebol: Nito, Luís Agostinho e Cristina Monteiro

Jogadores Preferidos: Stephen Curry, Manu Ginobili e Russel Westbrook

Livro favorito: Astérix e Obélix Filme favorito: Bad Boys Música favorita: Kygo - Firestone

Mensagem ao CAD Coimbra Basquete:

A escolha desta instituição para vir a ser a minha entidade de estágio baseou-se, não só no facto de adorar basquetebol, mas também por ser um clube que representei durante 4 épocas como jogador, e 2 épocas como treinador dos bambis (Minibasquete-sub8).

No desenrolar do estágio, numa perspetiva pessoal, sinto que as atividades onde colaborei com o meu trabalho foram enriquecedoras para a minha formação, pois não assimilei somente conteúdos teóricos, com também tive a oportunidade de atuar em contexto prático, apreendendo componentes essenciais para um melhor desempenho futuro enquanto técnico desportivo principalmente com a realização dos eventos, 3x3 Coimbra Basquete e as 12Horas Minibasquete CAD, a aprendizagem na elaboração de torneios é muito importante e de grande responsabilidade, é necessário várias estratégias para aliciar patrocínios de modo a conseguir os objetivos para a sua realização.

Na minha opinião, toda a estadia nesta instituição, aumentou também determinados aspetos na minha personalidade devido à socialização com um conjunto de pessoas de diferentes faixas etárias, estratos sociais e comportamentos e, conseqüentemente, tal situação ensinou-me a lidar de diferentes maneiras perante a mesma situação, algo enriquecedor para um profissional do desporto como para o futuro de uma pessoa. Queria só deixar um especial agradecimento ao Presidente da Direção do CAD, Leonel Monteiro por me ter recebido da melhor maneira e ajudar-me sempre em tudo.



## Flash Interview

Nome: João Manuel Oliveira Salvador Machado

Estatuto no Clube (atleta, dirigente ou treinador): Atleta/  
Estagiário

Idade: 19 anos Altura: 1,85cm

Anos de Praticante de Basquetebol: 7 anos

Melhor momento na carreira de basquetebolista: 1º triplo contra o Olivais a 0 graus em que a bola bate na quina da tabela, depois no topo da tabela, e entra!

Atitude que mais valoriza no basquetebol: Fair Play

Jogador favorito: Kobe Briant e Stephen Curry

Filme favorito: Sniper Americano

Música favorita: Skillet - Monster

Mensagem ao CAD Coimbra Basquete: Continuem! Provavelmente esta foi a minha última época como jogador federado no CAD. Foi um prazer, são família para mim, foram uns anos fantásticos, do melhor! Adorei o grupo com quem trabalhei/joguei, despeço-me do grupo com um abraço e desejo de uma boa continuação e um bom trabalho.



Ass. " Eugénio "

## Protocolos ...



Protocolo visa promover e desenvolver o esforço de cooperação técnica, desportiva e humana entre as duas instituições, com ações de captação de jovens para a modalidade e numa primeira fase receber os treinos e jogos da equipa sénior feminina a reativar esta época. com o apoio da Camara Municipal de Penacova.



Acordo de cedência dos direitos desportivos para o SCP disputar o campeonato Nacional da 1ª Divisão , após pagamento a FPB da multa respectiva e todas as dividas do CAD à data da assinatura do referido protocolo. Compromisso de apoio no escalão de minibasquete do CAD.



Utilização por parte do CAD, do logotipo do TETRTRIS em equipamentos, site e nas redes sociais do CAD com o compromisso de fornecimento de um Equipamento desportivo a utilizar pela sua Equipa Sénior Masculina, para a época desportiva de 2014/2015.



Celebração de protocolo para recebimento de dois alunos/estagiários do curso Técnico de apoio à gestão desportiva num período de 10 semanas - 350 Horas correspondente ao ano lectivo de 2014/15, na sua formação prática, estruturada num plano individual de formação ou roteiro de actividades

### Número de Jogos e torneios efetuados pelas nossas equipas na época 2014/15

Séniore	Séniore/Sub20	Sub14	Mini Mondego
24	18	13	23

Minibasquete	
Torneio Inclusão	08Nov14
Torneio Solidário Mini10 Lousã	07Dec14
Torneio Solidário Mini10 OFC	14Dec14
Torneio Pais & Mães CAD	21Dec14
Torneio Beatriz dos Santos FBS	24Jan15
Torneio Mini10 OFC	05Fev15
Torneio Carnaval Mini12 CAD	08Fev15
I Torneio Moura Távora CAD	01Mar15
Torneio Mini10 Paião EBSM	15Mar15
Torneio Mini8 Condeixa	28Mar15
Torneio Driblar AAC	1,2 e 3Mai15
Torneio Mini8 SCF	10Mai15
Torneio Mini10 Lousã	23MAi15
Torneio Mini12 OFC	24MAi15
Torneio 12 Horas CAD	30MAi15
Festa encerramento	06Jun15
Torneio Internacional. Dr. Valdemar Pinho	22Jun15
Torneio Aeminium CAD/FBS	04Jul15



Número de Treinos Efectuados 2014/15	
Séniore	105
Séniore/Sub20	112
Sub14	109
Minibasquete	98

*Mais CAD, mais Futuro, melhor Cidade*

## Séniore/ Sub20

Quando aceitei ser treinador dos Sub 20 do CAD, permaneceu em mim ao longo da época um sentimento único de responsabilidade extra, a de conseguir partilhar todos os meus conhecimentos, de manter uma equipa coesa mantendo uma comunicação saudável. Este seria o meu grande desafio, uma vez que a minha experiência enquanto treinador tinha sido apenas na formação.

Ao aceitá-lo, um dos objectivos seria transmitir aquilo por que sempre me pautei enquanto atleta e no qual sempre acreditei e acredito, a dedicação, o trabalho, o compromisso e o respeito pelo clube e colegas de equipa, pois só assim o entendo e faz sentido .

Não tendo sido uma época recheada de êxitos, penso que foi uma época positiva. Foi um desafio aliciante pegar neste grupo de atletas, num trabalho conjunto com o Treinador dos Seniores Hugo Loureiro, que visava também a preparação destes para a qualquer altura serem chamados a treinar com o escalão mais alto do clube, e pelo qual todos devem ambicionar jogar. E foi com grande satisfação e orgulho que atletas sub 20, por mérito próprio, passaram a treinar com regularidade na 2ª parte da época com a equipa sénior, e pela qual vários atletas fizeram a sua estreia.

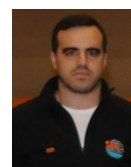
Não foi uma época fácil, uma vez que durante o ano fomos deparando com algumas dificuldades, nomeadamente ao nível da assiduidade, bem como os espaços de treino . No entanto são estas dificuldades e estes desafios que nos permitem crescer.

Foi também uma época de ganhos pessoais, quer ao nível das aprendizagens quer ao nível das relações, e que a mim pessoalmente, me permitiu crescer enquanto treinador e crescer como pessoa.

Não posso deixar de salientar o apoio e disponibilidade dos pais para com a equipa. Do apoio e disponibilidade do Hugo Loureiro sempre que necessário, e principalmente, da Cristina Monteiro que tudo fez para que nada faltasse à equipa.



Nuno Rafael



**CAD**  
**Coimbra**  
**Basquete**








 **CIMBRA**  
**BASKET**

## HISTÓRIA E PALMARÉS...

Data oficial do nascimento do CAD Associação Coimbra, **14 de Julho de 2010.**

O CAD - Ass. Coimbra Basquete é herdeiro do extinto basquete Clube PT, e pretende ser um clube de basquete abrangente que possa abarcar o maior numero de jovens do nosso distrito que pretendam praticar desporto, nomeadamente o Basquetebol.

Contamos para isso com uma vasta e experiente equipa de Treinadores, Dirigentes e Seccionistas que se encontram preparados para te receber e promover a aprendizagem da modalidade nas melhores condições possíveis.

Contamos ainda com a vontade a determinação e o empenho de todos os nossos atletas, sócios e encarregados de educação para que este clube possa vir a ser um Grande clube da nossa cidade

### Nossa História



Saiba um pouco do nosso passado em [basquetebolclubept-coimbra.blogspot.com/](http://basquetebolclubept-coimbra.blogspot.com/)

### QUEM SOMOS?

O CAD Associação Coimbra Basquete é precursor da extinta Secção de Basquetebol do Clube PT que contava já com 15 anos de actividade.

O projeto do CAD Associação Coimbra Basquete está empenhado na continuidade da divulgação desta modalidade, e os seus dirigentes acreditam existir condições de um trabalho profícuo que tem vindo a ser desenvolvido ao nível da captação e formação na cidade de Coimbra, com excelentes resultados ratificados na representatividade assídua nas competições nacionais e nas demais iniciativas federativas, quer dos agentes desportivos locais quer nacionais.



## UM POUCO DO QUE JÁ FIZÉMOS

- Vencedor do Torneio Nacional de Mini Basquete (Minis A e B) – (2002);
- Finalista do Torneio Nacional de Mini Basquete na Madeira – (2004);
- Finalista do Torneio Nacional de Mini Basquete nos Açores – (2005)
- 5 Títulos de Campeão Distrital de Iniciados Masculinos sub 14 – (1995, 2004, 2005, 2006 e 2008);
- 4 Títulos de Campeão Distrital de Cadetes Masculinos sub 16 – (1996, 2006, 2007 e 2008);
- 1 Título de Campeão Distrital de Iniciados Femininos sub 14 – (2006);
- 1 Título de Campeão Distrital de Juniores Masculinos sub 18 – (2009);
- 1 Título de Campeão Distrital de Juniores Masculinos sub 18 – (2010);
- 1 Título de Campeão Nacional de Seniores Femininos – (2004);
- Vice-Campeão Nacional de Cadetes Masculinos sub 16 – (2006);
- Vice-Campeão Distrital de Cadetes Masculinos sub 16 – (2009, 2010);
- Vice-Campeão Distrital de Cadetes Femininos sub 16 – (1998, 2006, 2010);
- Vice-Campeão Distrital de Iniciadas Femininos sub 14 – (2010);
- Vice-Campeão Nacional de Seniores Femininos – (2003);
- Vice-Campeão Distrital de Iniciados Masculinos e Femininos sub 14 – (2007);
- 3º Classificado na fase Final Nacional Juniores B Femininos sub 19 – (2001).
- Vice-Campeão da Taça de Portugal de Juniores Masculinos sub 19 – (2010).
- 3º lugar Torneio Interassociações das Iniciadas Femininas sub 14 – (2010)
- 2º lugar Torneio Interassociações das Cadetes Femininas sub 16 – (2010)
- Vice Campeão Distrital Juniores Masculinos sub 18 – (2010)
- Campeão Distrital Cadetes Femininos sub 16 – (2010)
- Vencedor Taça Distrital Cadetes Femininos sub 16 – (2011)
- Vice Campeão Distrital Juniores Masculinos sub 18 – (2011)
- Finalista Taça Nacional Cadetes Femininas sub 16 – (2011)
- 4º Classificado Fase Inter-regional zona Centro Seniores Masculinos CNB2 (2011)
- 2º Classificado Campeonato distrital Sub 19 Femininos – (2012)
- 2º Classificado Fase inter-regional Zona Centro Seniores Masculinos – CNB2 – (2012)
- 1º Classificado Campeonato Nacional 2ª divisão Feminina- 1ª Fase Zona Norte – (2012)
- Vice Campeão Nacional da 2ª Divisão Feminina- Subida á 1ª Divisão – (2012)
- 1ª Class I Campeonato Nacional 1ª Divisão Masculina – Zona Norte – Grupo Centro – (2013)
- 9º Classificado no XLIX Campeonato Nacional 1ª Divisão Feminina (2013)

CAD  
ASSOCIAÇÃO  
COIMBRA  
BASQUETE

COIMBRA

Tel: 919389016  
Email:  
coimbrabasquete@gmail.com  
NIF : 509511937  
NIB: 003501850002107293057

**ANUNCIE AQUI**



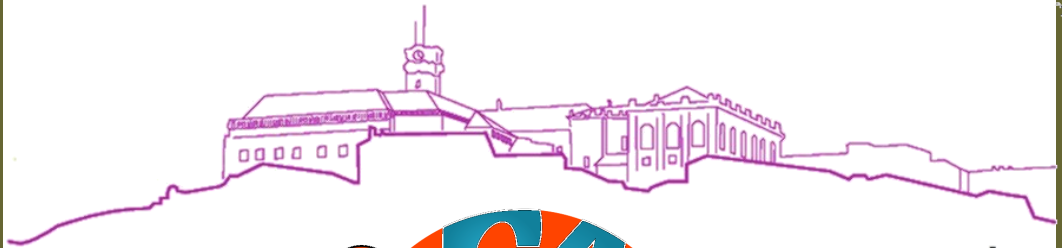
Espaço reservado para  
seus negócios.  
*Contacte-nos*

 <http://www.facebook.com/home.php#!/profile.php?id=100001304681779>

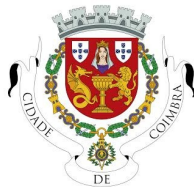
 <http://twitter.com/#!/coimbrabasquete>



MAIS CAD, MAIS FUTURO , MELHOR CIDADE



**Faz-te Sócio**  
Por um CAD Ass Coimbra Basquete cada vez maior



CÂMARA MUNICIPAL  
DE  
**COIMBRA**



**IDEALMED®**



**CAFÉ BAR AB@ZI**  
ABERTO TODOS OS DIAS  
DES 8:00H ÀS 2:00H



Rua Augusto Marques Bord  
Coimbra  
Lote 10 - Loja 4 - JARDIM A MARCO

**José de Almeida Gomes & Filhos, Lda.**  
O MAIOR ARMAZÉM DE LIVROS PORTUGUESES E ESTRANGEIROS

Importador / Distribuidor

OXFORD CAMBRIDGE	PEARSONS-LONGMAN EXPRESS PUBLISHING	MACMILLAN HEINEMANN
---------------------	--	------------------------

LIVRO DIRECTO Ed. NACIONAL difusão edelsa

geral@jasgomes.net  
[T] 239 404 539 [F] 239 402 772  
Rua do Pinhal, 3 - Tovim de Cima - COIMBRA

Expositores  
Mostra ao vivo  
Poesia, teatro e cinema  
Apresentação de eventos

**Café com Arte**

Coimbra Café com Arte Telefone: 239402772 Endereço: Av. Dr. Ribeiro de Sá, 357 - 1ººººº




**Estamos na Web**

**<http://coimbrabasquete.webnode.pt>**

Novo Site <http://cadcoimbra.clubeo.com/>