



# O CADISTA

Propriedade :  
CAD Ass Coimbra Basquete

Redação :  
CAD Ass Coimbra Basquete

Edição e Montagem :  
Leonel Monteiro

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

## Nesta edição:

Treinadores esta-  
giários **2/3**

Sub 14 Masculinos **4**

Última etapa ou  
passagem a  
Sénior ? **5**

Séniores femininos **6/7**

Séniores Masculinos **8**

CAD – Um adver-  
sário amigo **9**

Opinião—Adolfo  
Calheiros **10**

Integração de  
jogadores nas  
equipas Séniores **12**

Amizade desporti-  
va **13**

Volume I , Edição 5

24 de Junho 2016



Em altura de comemoração de seis anos de existência do CAD Ass Coimbra Basquete, é hora de fazer-mos um pequeno balanço. Balanço esse que pensamos ser positivo, pois após o período conturbado da mudança por que todos nós passamos, parece o CAD agora estar em condições de consolidar o seu projeto.

Caminhos trilhados, caminhos difíceis e tortuosos, muitas adversidades foram ultrapassadas, sabendo que outras estarão por vir e que com toda a certeza saberá o CAD ultrapassar.

Debate-se ainda hoje o CAD com o seu maior problema, a falta de um espaço próprio, no entanto isso não impediu o CAD de continuar, de aumentar o seu número de equipas e o seu número de Atletas, sócios e simpatizantes, continuando o CAD a ser um dos maiores e mais respeitados clubes na prática da modalidade de basquetebol do distrito de Coimbra.

Cumprido um ciclo de três anos desta direção á frente dos destinos do CAD Ass Coimbra Basquete, esta direção e uma família incontável de "Cadistas" ajudaram a tornar o impossível em realidade, a utopia em dia a dia.

A missão que temos adiante é de engrandecer ainda mais o nome do CAD Ass Coimbra Basquete e lutar para que continue a proporcionar a todos os nossos Sócios e Atletas as melhores condições para a prática do Basquetebol e para o saudável convívio entre os mesmos, afirmando-se por uma conduta íntegra e socialmente solidária dos seus membros, alicerçada numa formação humanista e desportiva marcada pela constante procura da excelência, formando jovens atletas, numa estreita relação com elevados valores de conduta pessoal e social, incrementando um forte espírito de união e dedicação para atingir altos níveis de competitividade, numa permanente promoção do lazer e da qualidade de vida.

**Mais CAD, Maior Futuro, Melhor Cidade**



Leonel Monteiro

## Estagiários



Diogo Xavier

Técnico

A nível pessoal, a época 2015/16 era uma época importante. Por um lado, era a época de estágio do Curso de Treinador realizado no verão passado. Por outro, era a primeira experiência num escalão fora do Minibasquete.

Correu tudo muito bem. Em relação ao estágio, não podia ter melhor tutor do que o Hugo Loureiro. Quer dizer, podia, mas o Moncho não estava disponível quando tentei contactá-lo. Agora a sério, o Hugo é um excelente tutor. Na verdade, nos últimos dois anos no CAD (não desfazendo os anteriores), tive a sorte de acompanhar e aprender com dois fantásticos treinadores: o Daniel David e o Hugo Loureiro. Técnica, tática, técnica individual, soluções no 1x1, defesa, ataque, atitude... Eles sabem muito sobre essas coisas e, felizmente, tive o prazer de poder beber essas características.

Sobre a época desportiva, foi uma bela experiência acompanhar a equipa de sub14. São todos bons rapazes.

Num grupo de malta nova, ou com pouco tempo de basket, a equipa conseguiu adquirir vários princípios em termos coletivos e, em termos individuais, foi visível a evolução de todos. Tudo isto se ganha com treino e com vontade de saber fazer mais e melhor. Eles tiveram-na e, depois de uma época de luta e de sobrevivência, este ano os sub14 do CAD provaram, dentro de campo, que conseguem inserir-se no grupo das equipas mais dinâmicas e evoluídas do distrito de Coimbra. Qualidades que voltaram a evidenciar na segunda parte da época, numa fase em que participámos no campeonato de Aveiro. Como sabemos, o distrito de Aveiro está largos passos à frente de Coimbra em termos de número de clubes, número de atletas, qualidade de jogo, intensidade, etc. No entanto, o feedback da equipa foi positivo. Conseguimos ganhar jogos, disputar outros e, naqueles que perdemos, não houve números tão expressivos que nos fizessem sair do pavilhão humilhados. A atitude foi fantástica!

Com isto, são quatro ou cinco épocas de CAD, já nem sei ao certo. Dificilmente aquilo que levamos do Basquetebol se traduz numa chegada à NBA ou num reconhecimento televisivo, num salário à Cristiano Ronaldo... Não se trata disso.

Aqui andamos todos pelo gosto de ver os putos fazer o primeiro lançamento da passada com sucesso. O que guardo são flashes. Aquele melão com que ficámos quando levámos uma chouriçada de três pontos que nos fez perder por 1 com o Sangalhos (sub14). Aquela reposição de bola na linha lateral que nos fez ganhar na Guarda (no último segundo) com apenas 5 jogadoras (sub19), aquela defesa pressionante e dinâmica da segunda parte do jogo com o Anadia (sub14), aquele espírito impecável do torneio das 12 horas (Minibasquete).

O CAD nasceu depois de algo que acabou. Para quem, como eu, tem acompanhado quase desde o início, a evolução tem sido notória. Ano após anos, mais atletas, mais equipas, maior envolvimento dos pais, mais qualidade, mais dinâmica, mais alegria. O caminho é este!

Viva o CAD! Viva o Basquetebol!

# CAD COIMBRA BASQUETE



## Estagiários



João Nuno  
Monteiro  
Técnico

A minha primeira época como treinador, estagiário mas, treinador. Um percurso que começou o ano passado quando fiz questão de ir ajudar o Diogo Xavier, treinador na altura, nos treinos dos minis. Um ano que serviu essencialmente para a minha aprendizagem enquanto treinador e também, para aprender como lidar e ensinar crianças da mesma maneira, ou melhor, que me ensinaram a mim. Tanto eu como o Diogo, que acho que estamos de acordo nisto, tivemos a sorte de ter-mos um tutor, não oficial, a ajudar-nos nessa época, um bom entendedor do jogo que é o basquetebol e acima de tudo um bom “professor” que foi o Daniel David, um grande obrigado!

Voltando ao presente. Este ano, após o curso de treinador que concluí no verão, ingressei como treinador a “full time” dos minis. E mais uma vez, contando com a ajuda de um tutor, que já tinha sido meu treinador no ano que passou, o Nuno Rafael, os objetivos que tinha marcado para o meu primeiro ano do lado de fora das linhas do campo, considero-os cumpridos. Nunca desvalorizando toda a ajuda dada pelo Nuno, que me foi aconselhando ao longo do ano e ajudando no que eu havia de ensinar às crianças, no que fazia bem ou no que fazia menos bem. Diria que quando foi preciso o tutor encarou bem o seu papel, tanto para dar os parabéns como para dar na cabeça. Um grande obrigado, Nuno!

Para mim, é um orgulho ver que os meus atletas, que não são muitos, desde o início do ano até ao último torneio conseguiram cumprir com todos os meus objetivos, dando sempre o seu melhor quer em jogo, quer em treino. É também um orgulho ver que alguns deles que entraram este ano e que ainda não sabiam quantos lados tem uma bola de basquete, já sabem driblar uma bola, lançar na passada sem trocar os apoios, até correr sem cair. E poder acompanhar esta evolução em primeira mão, “ao vivo” é gratificante

Mais uma vez friso que tenho imenso orgulho em ser treinador do minibasquete, mas tenho ainda mais orgulho em ser treinador do CAD.

Grande Época. Grande CAD. Viva o Minibasquete!!



## Sub14 Masculinos

Quem me conhece sabe que fui sempre um defensor da ideia de que quem treina Seniores ou escalões de competição deveria ter uma equipa de formação a seu cargo e de tanto defender esta ideia, no final da época passada foi-me lançado o desafio de treinar os nossos Sub14. Aí pensei "agora é que vão ser elas, tanto defendi esta ideia que agora tenho de aceitar" e assim foi. Aceitei o desafio e depois de o aceitar fui para casa a pensar: e agora? Como vai ser? Treinar Sub14? Nunca treinei um escalão tão novo!! Ai meu Deus!! Mas agora já está... E assim foi... Talvez tenha sido uma das melhores decisões que tomei pois os nossos Cadinhos fizeram com que eu crescesse a todos os níveis, são miúdos ímpares, com uma alegria constante e em cada momento do treino enchiam-me de orgulho por ter aceite tal desafio. Numa das conversas que tive com os pais destes atletas lembro-me de dizer que certamente eu iria aprender muito mais com eles do que eles comigo e assim foi. Quem mais ganhou com isto fui eu pois sou mais do que privilegiado por os ter como meus atletas, a todos vocês sem exceção o meu muito obrigado por me deixarem ser vosso Treinador.

Mas todo o sucesso que estes meninos tiveram este ano foi fruto do trabalho realizado por uma pessoa bastante especial para mim que se chama Luís Lobo Seixo e principalmente a um jovem que foi meu Atleta chamado Diogo Xavier!!

Diogo: obrigado por todo o apoio que me deste ,por me teres ensinado muitas coisas, por poder contar sempre contigo para tudo, por me teres ajudado a lidar com os nossos meninos, por seres o extraordinário Ser Humano que és e principalmente por estares no CAD. Foi um Orgulho enorme ter-te ao meu lado. O eterno agradecimento...

A ti PC teria muito a dizer mas simplesmente te digo: OBRIGADO do fundo do Coração, pessoas como tu são difíceis de encontrar. O meu muito, muito . mas muito OBRIGADO!

Aos Pais dos nossos meninos o meu obrigado e que se mantenham assim tão próximos dos vossos filhos pois é um Orgulho ver País tão presentes como vocês o São.

Para o ano lá estaremos novamente...

Obrigado mais uma vez por me deixarem ser vosso Treinador...



Hugo Loureiro

Treinador  
Sub 14 Masc  
2015/16



## Sub19 - Última etapa da prática desportiva ou início do etapa Sénior ?!

À décima época de treinador, orientei pela primeira vez uma equipa Sub19 feminina. Como qualquer nova experiência, houve aspetos positivos e outros menos positivos.

Destaco pela positiva a qualidade Humana das jogadoras. Todas sem exceção, mesmo aquelas que não terminaram a época, foram de uma educação e simpatia inquestionável.

No entanto, quando falamos do compromisso desportivo, tudo muda de figura.

Se existem boas exceções, há uma maioria que leva este desporto apenas como um passatempo, não dispensando o tempo e entrega necessárias para uma boa evolução.

A nossa equipa Sub19 foi o seu exemplo máximo. Conseguimos um conjunto de atletas com grande potencial, no entanto a fraca assiduidade não permitiu transformar um conjunto de boas jogadoras numa equipa suficientemente competente para lutar por objetivos mais ambiciosos.

Compreendo agora, porque razão não há atletas femininas suficientes para integrar equipas sénior e muito menos equipas ditas competitivas.

As jogadoras de hoje, ao contrário das dos anos 90, para não falar de outras gerações, têm demasiadas solicitações para poder levar o basquete de uma forma séria e assídua.

Infelizmente, sempre que apertadas com os estudos ( quase sempre por desorganização ou pouco planeamento ) é o basquete que "paga a fatura". Contudo bem analisadas as situações, a hora e meia que praticam três vezes por semana, será com toda a certeza um mal menor.

Quando se fala no sedentarismo dos jovens, na obesidade infantil, parece-me incompreensível que se corte naquilo que melhor lhes faz, o desporto.

Estas faltas a treinos são particularmente fraturantes em equipas de plantéis curtos. A falta de duas ou três jogadoras por treino, condiciona completamente todo o trabalho de uma equipa, comprometendo o seu próprio desenvolvimento técnico/tático e o seu objetivo final.

Não admira por isso, que chegadas à idade Sénior não consigam integrar equipas competitivas, terminando aí a sua vida desportiva federada.

Olhando para o panorama das equipas sénior do nosso distrito, percebemos aquilo que acabei de referenciar. Das 5 equipas existentes, uma disputa a Liga, as outras 4 o campeonato da II Divisão. Se analisarmos a classificação das 14 equipas da II Divisão Zona Norte, constatamos que o CAD/UPCC ficou em terceiro lugar, Ulmeirense, Lousanense e Académica foram os últimos classificados. Não será difícil tirar conclusões !!!

É urgente, para o bem do basquetebol feminino do nosso distrito alterar este tipo de mentalidade, caso contrário continuaremos a ter um basquetebol com menos atletas e cada vez menos competitivo.



Nuno Rebelo  
Treinador Sub19  
Femininas 2015/16

## CAD/ UPCC Séniores femininas



Depois de um longo ano sem uma equipa feminina, nós voltámos na ultima temporada. Como sempre, cheias de ambições, com os corações focados apenas na vitória. Quando o treinador, Nuno, me perguntou se eu gostaria de voltar a jogar no CAD, não tive duvidas em dizer que sim. O CAD já se tinha tornado a minha família.

Foi uma temporada cheia de momentos bons, vitórias eufóricas, divertimo-nos e celebrámos. Também tivemos derrotas difíceis. Mas mostrámos que, apesar de algumas limitações técnicas e capacidade física, podem ser compensadas com paixão e trabalho de equipa. Entorses, dores nas costas e outros problemas eram irrelevantes porque só pensávamos em ganhar o jogo.

Quero agradecer a todos os que nos acompanharam esta época, que nos apoiaram, deram o seu tempo e atenção - tudo pelas meninas do CAD. Foi um bom ano, mesmo que não tenha terminado como esperávamos. Mas tudo isto significa que, para o ano, vamos ter de nos esforçar mais, fortalecer o espírito e a união de grupo. Mais uma vez agradeço a todos os que tornaram o ultimo ano possível. Ao Nuno e ao Carrito pela paciência e tentarem obter o melhor de cada uma de nós. Ao Leonel e à Cristina por cuidarem desta família - CAD. Aos nossos apoiantes, familiares e patrocinadores por nunca nos deixarem baixar os braços ou até por se preocuparem, a cada jogo, em nunca nos deixarem passar fome e mostrarem aos apoiantes das equipas de fora que não podem brincar connosco.

E claro, não podia deixar de agradecer à minha equipa por todas as experiencias que me proporcionaram e que vivemos juntos. Para o ano vamos viver ainda mais. Força CAD!!!

Jurgita



Confesso que ao início estava um pouco nervosa... Conhecia uma ou outra, mas não tinha amizade com quase ninguém. E além disso, sair de um clube onde joguei

durante muitos anos para um que sempre foi um adversário, era um pouco estranho. Mas a verdade é que fui muito bem recebida por todos, desde as que partilhavam as quatro linhas comigo, ao Nuno, ao Carrito, ao Leonel e à Cristina, até aos pais e adeptos sempre presentes. Foi uma época incrível, das melhores dos meus 16 anos de basquete, fomos criando aquele espírito, e criámos uma verdadeira equipa, o que não é fácil, sendo que foi a primeira vez que algumas de nós jogámos juntas. Não tivemos o melhor desfecho e custa muito, porque na minha opinião, apesar dos altos e baixos, senti que nós merecíamos mais... Mas é por isso que a próxima época, vamos dar ainda mais do que demos nesta para atingir o que tanto queremos. Resta-me só dizer obrigada a todos os que fazem parte desta "família" e para o ano há mais! "NÓS"

Andreia Rebelo



Venho aqui falar um pouquinho da minha experiência em Portugal. Meu nome é Milena, eu tenho 24 anos e sou de São Paulo, Brasil. Minha experiência em Coimbra/Portugal, foi a melhor possível.

Tirando o frio né? Haha Fui muito bem recebida e muito bem tratada por todos que me rodeavam. Em pouco tempo, parecia que eu já conhecia todos, pelo entusiasmo e pela naturalidade que tudo acontecia. Graças à todos daí, minha experiência foi incrível! Sempre comento e recomendo! Obrigada a todos que fizeram parte nem que seja de um dia em que estava aí. Todos foram importantes para o meu desenvolvimento e por tornar tudo tão bom!

Milena Santos

## Equipa sénior feminina CAD/UPCC com ano de estreia, quase perfeito !

Finalizada que está a época 2015/16 o balanço da prestação da Equipa Sénior Feminina só pode ser bastante positivo.

Numa equipa construída de raiz, com algumas jogadoras que não jogavam há um ano e outras que apesar de jogarem não eram opção nas suas equipas, conseguir 22 vitórias em 26 jogos é um registo extraordinário. Não fosse a derrota na última jornada do Campeonato, o CAD /UPCC teria participado no seu ano de estreia no momento alto da época, a tão apetecida Final4.

A frustração de perdermos o último jogo, depois de estarmos toda a época em primeiro e/ou segundo lugar, só nos pode dar mais força para na nova época que se avizinha.

O experiência acumulada, o crescimento de algumas jogadoras mais jovens e eventualmente a entrada de mais algumas caras novas, obriga-nos a fazer mais e melhor.

A capacidade de trabalho das atletas foi extraordinária, o espírito de equipa que evidenciaram durante toda a época foi a chave para o sucesso e para a superação de tantas dificuldades.

O apoio da Direção do CAD e da UPC Chelo, assim como da Câmara Municipal de Penacova foi fundamental para que este projeto se realizasse.

Quanto a mim, foi um enorme prazer treinar este grupo. Se algumas das jogadoras eu já conhecia e sabia de que fibra eram feitas, outras houve que muito me surpreenderam não só pelo compromisso, mas também pelo excelente espírito de equipa que revelaram.

O Futuro desta Equipa só pode ser brilhante !!!

Contem comigo que eu conto com vocês.



Nuno Rebelo  
Treinador Séniores  
Femininas 2015/16



## Equipa Sénior Masculina

Mais uma Época chega ao fim e... Já lá vão seis de CAD ao peito o que me enche de orgulho. Esta época à semelhança das outras os objetivos eram os mesmos, dignificar o Clube, entrar para todos os jogos para ganhar mas principalmente sair de cada jogo com o sentimento de dever cumprido e nisso todos os Atletas que esta época envergaram a camisola do CAD foram excepcionais, atletas estes que para mim são uns autênticos Heróis pois quem treina às horas que estes jovens treinam e com a intensidade com que treinam só me podem deixar orgulhoso. Para eles o meu muito obrigado. Como se costuma dizer por trás de grandes Homens estão grandes Mulheres e curvo-me publicamente perante duas Mulheres que sem elas não conseguiríamos ter o sucesso que temos e são elas a Primeira Dama ( como eu carinhosamente lhe chamo ) a Cristina e a outra a nossa querida Sílvia Madaleno. A vocês as duas o meu eterno agradecimento e sinto-me um privilegiado por vos ter junto a mim e junto de todos os Atletas. Ao meu Presidente o meu eterno agradecimento por tudo e por mais alguma coisa pois sei que muito do CAD se deve a ele e peço-lhe que por muito difícil que seja, que nunca desista de lutar.

Por fim quero deixar uma palavra muito especial aos atletas João Nuno e Tiaguinho por terem tido a coragem de aceitar o desafio de pertencerem a esta equipa Sénior quando outros desistiram, uns por falta de tempo, outros por terem tido medo e outros por simplesmente não terem tido coragem de aceitar o desafio. Vocês foram um autêntico exemplo de superação. Os meus Parabéns!  
Para terminar o meu agradecimento ao CAD, aos meus Atletas, a todos os sócios e simpatizantes com a promessa de que enquanto for Treinador do CAD darei o que tenho e o que não tenho pois Cadista serei SEMPRE...

O meu muito obrigado...

Hugo Loureiro

Treinador  
Séniores Masc  
2015/16



## CAD – Um adversário amigo

O CAD, uma vez mais, honrou a FBS convidando-a a escrever algumas palavras.

Desafio enorme, pois a relação entre a FBS e o CAD vai além das contendas desportivas.

É um exemplo de relacionamento humano, de atletas, treinadores, dirigentes e adeptos.

Só possível pela elevação do CAD.

Duas épocas passadas, o CAD continua aconselhando a FBS e convida-a, sistematicamente, para os seus torneios

E continua a ajudar a FBS no lançamento e sedimentação das suas equipas, com treinos conjuntos e jogos particulares.

O sorteio em Sub I4, ditou o desejo da FBS:



### COMEÇAR, RECEBENDO AMIGOS.

(Jogo nº 25 – FBS X CAD)

As atletas do CAD e da FBS tinham, naturalmente, o desejo de jogar no seu género e foi possível que jogassem em conjunto, no escalão Mini I2, numa parceria clubística.

Começaram jogando com o Núcleo de Desporto Amador de Pombal. Claro que o momento mágico da Primeira Bola ao Ar era simbólico. Nada estava combinado. O treinador era dos quadros da FBS, auxiliado por uma treinadora do CAD. A Direcção do CAD não tinha podido comparecer e não tinha dado qualquer conselho, pois nem sequer se tinha falado no assunto. Como escolher? A FBS tinha de decidir.



### A 1ª BOLA AO AR FOI PARA O CAD.

(Particular – NDAP X Mista Feminina)

Mais tarde, a Direcção do CAD afirmou que o assunto não tinha interesse. Mas para a FBS era importante reconhecer, publicamente, o apoio do CAD.

Nestes dois anos, fizeram-se muitos jogos de

### ATLETAS DE AMBOS, JUNTOS NUMA SÓ EQUIPA.



(CAD Futuro – Mista M12) (CAD H – Mista Mini 8)

O CAD e a FBS organizam, em conjunto, o Torneio Aeminium de Streetbasket.

### DOIS CLUBES E UM SÓ TORNEIO.

(1º e 2º Torneio Aeminium de Streetbasket)



É invulgar. E mais raro ainda, o CAD e a FBS repetem-no. Entendem-se.

Os atletas de ambos os clubes defrontam-se muitas vezes. São os jogos pelos quais os da FBS mais esperam. Jogar com amigos é muitíssimo motivante. Os atletas de ambos os clubes tentam, sempre, claro, ganhar. Lealmente, com espírito desportivo e com amizade. Como deve ser!

Quando a FBS organiza torneios, os seus atletas perguntam sempre:

**O CAD VEM? CLARO! A TODOS!**



(Torneios da FBS com a presença do CAD)

### O CAD JÁ ESTÁ CONVIDADO

Para o 1º Torneio Princesa Cindazunda, a realizar na abertura da próxima época desportiva, em Sub I3, na sexta-feira, e em Sub I4, no fim-de-se-



mana todo.

A FBS não deverá ter equipa Sub I6 Masculina na próxima época, pois só tem um atleta a subir de escalão. A FBS questionou-o se queria que se contactasse algum clube para

### TRANSFERÊNCIA RESPONDEU, LOGO: O CAD.

### ALGUÉM SE ESPANTA?

Como no ano passado se escreveu:

### O CAD É UM ADVERSÁRIO AMIGO.

### OBRIGADO, CAD.

Além do relacionamento entre os clubes, a FBS não pode deixar passar de chamar a atenção para um facto notável:

Extinto o Clube PT, o futuro era incerto.

O CAD, porém, superou-se e ultrapassou a natural turbulência.

### ESTÁ BEM E RECOMENDA-SE.

É um dos maiores clubes do distrito e o único com actividade em dois concelhos: Coimbra e Penacova.

Prenuncia-se a sua expansão.

### A FBS REGOZIJA-SE COM O ÊXITO DO CAD.

### PARABÉNS, CAD.

Pela Fundação Beatriz Santos – Basketball



Frederico Cardoso

## Uma opinião de um ex atleta, de um ex treinador e agora pai de um atleta

Fazendo uma analogia (mas ao contrario) da letra da musica do Rui Veloso (já não há estrelas no céu), eu diria, ou digo se quiserem, precisamente o inverso (as estrelas só existem mesmo é no céu) e isto é a mais puras das verdades. Se não vejamos. Na nossa realidade desportiva, nenhum dos nossos atletas seja ele masculino ou ela feminino se pode ou deve achar que é uma "estrela".

- Passo a explicar :

-A propósito de se querer ser um atleta na verdadeira aceção da palavra, e no que a uma equipa (neste caso de basquetebol) diz respeito, ou a qualquer outra equipa, de uma outra qualquer modalidade, é imprescindível que perceba que não consegue ganhar sozinho, mas que também, nunca, perderá sozinho. É que tudo isto só acontece porque se joga em conjunto e uma equipa é isso mesmo é o conjunto das características (virtudes e defeitos), dos vários jogadores ou jogadoras que a integram.

Os, ou as atletas dentro de uma equipa, têm que agir de acordo com as normas os valores e os fins acordados e compartidos. É aqui e agora que entra o papel do treinador

Vou transcrever na integra a opinião de José Mourinho numa aula que deu recentemente na faculdade de motricidade humana da universidade de Lisboa num pós graduação de treino de futebol de alto rendimento. Entre muitas outras coisas José Mourinho disse :

-Há 10 ou 15 anos andávamos a tentar definir o treinador de futebol como um gestor de recursos humanos, isso durou durante muitos anos. Já concordei mas agora discordo. Passaram-se mais de 1000 jogos sentado no banco de suplentes, vários milhares de sessões de treinos e, por isso, acredito que, antes de ser um gestor de recursos humanos, um treinador é um gestor do próprio conhecimento sustentado.

E Mourinho explica" que tipo de treinadores é que há"? há quem diga que há os bons, os muito bons, os especiais e os menos bons .... Eu (ele Mourinho) começo por dizer que há os treinadores e os destreinadores !!! Os treinadores são os que melhoram os seus jogadores e as suas equipas e os destreinadores são os que pioram os seus jogadores e as suas equipas. Mas será que os destreinadores não têm conhecimento? Eu acho que têm e às vezes até de mais.

**Não sabem é gerir o seu próprio conhecimento ....**O que marca a diferença é perceber todo o processo e ser capaz de operacionalizar os conceitos pretendidos ... (disse José Mourinho)

E agora digo eu:

Um treinador também e antes de tudo, **tem que ser o garante da estabilidade emocional e psicológica**, em primeiro lugar dele próprio e depois da sua própria equipa, sob pena de se perder, durante e no tempo, a sua capacidade agregadora, facto indissociável e indispensável ao sucesso de qualquer equipa, de qualquer modalidade, em qualquer parte do mundo. Disse

Para não me alongar muito mais, vou dar a minha opinião agora como pai de um atleta do CAD.

Tenho que tirar o chapéu ao Leonel e à Cristina pela capacidade de sacrifício que têm que ter para conseguir gerir este barco. São duas pessoas fantásticas que eu não consigo classificar mais, sob pena de poderem achar que estou a dar graxa!!!coisa que não é nada o meu feitio. Contudo deixem -me dar-vos, o meu singelo conselho.

Não se pode ter tudo na vida e às vezes temos que tomar decisões e fazer opções que não são nada fáceis, mas façam-no porque vocês não são candidatos e nunca serão o super homem. É preferível ter pouco bem estruturado e organizável, do que muita coisa dispersa sem a qualidade mínima indispensável para o sucesso.

Vocês percebem, o que eu vos quero transmitir, isto não é, e nunca será uma critica ao vosso trabalho bem pelo contrario é pelo muito respeito e admiração que nutro pelo vosso desempenho, que vos digo isto.

Um vosso amigo, que vos considerará sempre.

Adolfo Calheiros



**CAD - COIMBRA BASQUETE**  
MAIS CAD. MAIS FUTURO. MELHOR CIDADE...



## Jovem projeto ...

Foi mais uma etapa de consolidação do ainda jovem projeto que é a equipa sénior do CAD.

Encarámos esta época como um desafio exigente e sabíamos desde início que ia ser longa e complicada. Por um lado tínhamos jogadores com alguns anos de experiência mas maioritariamente a equipa era composta por Séniores de primeiro ano que não se conheciam e que iriam precisar adaptação à realidade competitiva do escalão e a assumir papeis a que não estavam habituados na formação.

Foi uma época de crescimento individual e coletivo e nesse aspeto podemos considerar que foi muito positivo.

Tentámos atingir a 2ª fase mas cedo nos apercebemos que seria difícil, o que não impediu que a equipa lutasse em todos os jogos pela vitória, mesmo que por vezes debilitada por uma vaga de lesões que nos afetou com o avançar da época.

Penso que todos acabamos a época com uma sensação de dever cumprido e com a confiança que se trabalharmos ainda mais do que trabalhámos, com a evolução dos jogadores mais novos que sabem que podem sempre contar com a ajuda dos "velhotes", podemos e vamos fazer mais e melhor.

Por fim, quero apenas dizer que foi uma honra e um prazer capitanear esta equipa e continuar a fazer parte desta grande família que é o CAD!

Nuno Gomes  
Cap Séniores Masc



## Flash Interview

Nome: **Gui Canelas**

Estatuto no Clube ( atleta, dirigente ou treinador ): **Atleta ( Sub10 )**

Anos de Praticante de Basquetebol: **5 Anos ( sempre no CAD )**

Melhor momento na carreira de basquetebolista: **Quando ganhei o circuito técnico num torneio sub12**

Atitude que mais valoriza no basquetebol: **Espírito de equipa**

Filme favorito: **Angry Birds**

Música favorita: **" Se o tempo é dinheiro"**

Mensagem ao CAD Coimbra Basquete: **Força CAD**



## Que desporto escolher?

Vamos lá ver o que é que ele gosta... fizemos esforços, tentámos alguns e onde ele se encaixou foi no basquetebol.

Finalmente apareceu algo pelo qual o David me mostrou que o impossível já era possível.

O gosto de correr, saltar, ganhar e voar com a equipa CAE.

Obrigada, ao treinador João Monteiro, pela sua maravilhosa capacidade criativa e paciência para a pequenada.

É com enorme satisfação, determinação e com um balanço muito positivo que tenciono continuar a apoiar o David e a Equipa para evoluírem daqui até à Lua!

Parabéns a todos os pilares CAD,

Mãe David João



## Integração dos jogadores jovens nas equipas seniores. Como fazer?

A integração dos jogadores jovens nos seniores não é um problema que deva ser tratado de forma especial. Quando se refere jovens atletas seniores, está-se a falar de adultos que iniciam a sua atividade desportiva no último escalão etário.

Na atual conjuntura, até nos parece mais fácil esta tarefa na medida em que o frequente estatuto de estudante destes atletas permite uma maior disponibilidade para o treino quando comparada com aqueles que já iniciaram a sua atividade profissional. Por outro lado, as dificuldades financeiras que “castigam” diariamente os Clubes levam a que não haja a possibilidade de se propor um regime de exclusividade aos jogadores. Quem entra no mercado de trabalho só poderá continuar a jogar em regime pós-laboral.

O Basquete Clube de Barcelos foi, tal como recentemente outros Clubes, um espaço de desenvolvimento de jovens talentos que se têm imposto na Liga Portuguesa de Basquetebol. Com efeito, no ano de entrada na Liga Portuguesa de Basquetebol (2011/2012), este Clube teve na sua equipa sénior masculina dez atletas Sub24 e sete deles com uma utilização frequente em jogo.

Em 2013/2014 e 2014/2015 foram definidas três metas que nos pareceram importantes no desenvolvimento dos atletas que integraram a equipa sénior masculina e que se encontraram dentro do nosso preferencial perfil de recrutamento: aumento dos valores de concretização dos lançamentos abertos; melhoria da capacidade tática das ações do jogador com bola e correspondente leitura dos movimentos sem bola; elevação dos níveis de condição física.

A aposta em atletas jovens, obviamente relacionada com as dificuldades financeiras que limitaram a nossa política de recrutamento, resultou pelos motivos já acima referidos. O nosso tempo de treino foi aumentando significativamente fruto de uma maior disponibilidade da maioria dos atletas. Concretizando, a partir de 2012/2013 conseguimos fazer seis treinos semanais em pavilhão e passámos de 118 treinos em 32 semanas (2011/2012) para 167 em 34 semanas.

Ainda sobre os tempos de treino, e na sequência de uma das metas definidas, refira-se que aumentámos imenso o volume de lançamentos efetuados. Na tentativa de melhor ilustrar o que atrás foi referido, em 2014/2015 foram destinados 8.210 minutos (42% do volume total) a exercícios de lançamento contra os 4.450 (29%) de 2011/2012. Para termos uma ideia do significado desta diferença, registámos 200.590 lançamentos em treino em 2014/2015 contra 121.408 registados em 2011/2012.

O trabalho de 1\*1 e reação aos movimentos da bola foi igualmente aumentado a partir de 2012/2013. Em 2014/2015 foram destinados 3.680 minutos (19%) contra os 2.250 (15%) de 2011/2012. Refira-se que não estão incluídos os minutos destinados ao exercício dominante no treino (5\*5) e onde, obviamente, estão também incluídos objetivos de execução relacionados com esta temática.

Em 2012/2013, a maioria dos atletas fez três treinos semanais em ginásio que não estão contemplados nos valores acima referenciados por serem atividades realizadas fora do pavilhão e sem a presença e acompanhamento direto dos treinadores. Todo este trabalho foi, na sua maioria, prescrito e acompanhado pelo responsável de um ginásio de musculação privado da cidade de Barcelos. A melhoria desta dimensão do treino permitiu uma melhor resposta dos atletas às necessidades diárias do trabalho de campo, um aumento da capacidade de confronto físico dos atletas em contexto competitivo e a exequibilidade da definição de novos objetivos de performance, individuais e coletivos, ao longo desta e das épocas seguintes.

José Ricardo Rodrigues treinador do União desportiva Oliveirense na época 2015/16 confirma todas as suas credenciais, acabando a época com a UD Oliveirense a conseguir um brilhante 4º na LPB, a final no Troféu António Pratas e as 1/2 Finais do Troféu Hugo dos Santos



Prof. José Ricardo Neves Rodrigues

## Flash Interview

Nome: **Guilherme Rosmaninho**

Estatuto no Clube ( atleta, dirigente ou treinador ): **Atleta Sub12**

Anos de Praticante de Basquetebol: **3 anos**

Melhor momento na carreira de basquetebolista: **Todas as épocas**

Atitude que mais valoriza no basquetebol: **a Participação nos jogos e nos treinos**

Filme favorito: **007 operação Skyfall**

Música favorita: **Avicii - The Nights**

Mensagem ao CAD Coimbra Basquete: **Estou a adorar este Clube e todas as pessoas que o constituem**



## Amizade Desportiva

Quando em 9 de Maio de 2015 assinámos o Protocolo entre a União Popular e Cultural de Chelo e o CAD-Associação Coimbra Basquete, fizemo-lo para, por um lado, proporcionar um local para a prática da modalidade ao CAD e, por outro lado, sensibilizar os jovens e as jovens do concelho de Penacova para a modalidade e criar um escalão que possa representar o Clube no basquetebol. Ainda não conseguimos totalmente estes objetivos mas prevejo que possamos fazê-lo a curto prazo.

Há ,no entanto, outros valores que nós cultivámos durante esta época: a amizade e a responsabilidade. São estes valores que são fundamentais na prática de qualquer desporto. O Município de Penacova também tem uma palavra a dizer no que concerne aos apoios.

Fica aqui o nosso agradecimento. Aos diretores, às atletas, aos técnicos e aos seccionistas do CAD fica aqui, em nome da Direção da U.P.C.Chelo, o meu agradecimento.

Vamos em frente!!!

O Presidente da Direção da U.P.C.Chelo

António Ralha Ribeiro



## 12 Horas Minibasquete CAD 2016

Realizou-se no dia 28 de Maio de 2016 na Escola secundária Infanta D<sup>a</sup> Maria em Coimbra a 6<sup>a</sup> edição das 12 Horas Minibasquete do CAD Ass Coimbra Basquete, este ano contámos com participação dos Clubes , Fundação Beatriz Santos , Academia basquetebol , Olivais Coimbra , CD Póvoa , Clube Basket 2011 - ESBM, Sangalhos DC, GD Gafanha, Grupo Desportivo Bola-cesto, Maia Basket, AAC, Clube Condeixa Basquetebol, Odivelas Basket Clube, A.S.S.C.R Gumirães, Clube Desportivo Lousanense, ADCS. Inst. Educativo Juncal, Clube Bola Basket e o CAD Coimbra Basquete, num total de 17 Clubes e 38 Equipas , nos escalões de Mini 8 , Mini10 e Mini 12.

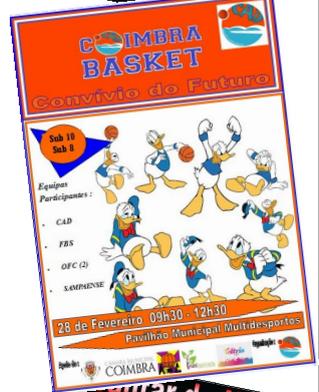
Tendo como principal objetivo fomentar uma participação desportiva e lúdica, os cerca de 400 Mini Atletas participantes foram ao longo do dia, nos 3 campos disponíveis, realizando diversos jogos.

Apesar das condições meteorológicas previstas serem adversas, o tempo aguentou-se tendo permitido o normal desenrolar dos diversos jogos, fazendo apenas um pouco de chuva ao final da tarde, o que mesmo assim não foi fator impeditivo da continuação do torneio, tendo os treinadores acordado entre si continuar os jogos em sistema 3x3 a meio campo.

Nos tempos de pausa as equipas tiveram ainda a possibilidade de participar em diversas actividades lúdicas e outro jogos tradicionais, iniciativa que se veio a revelar muito emotiva e interessante para todos os Atletas.

Recebemos visita do representante da junta de freguesia dos Olivais e do presidente da Associação de Basquetebol de Coimbra assim como ao longo do dia a visita de diversas entidades da cidade.

Uma referência final de agradecimento aos Clubes que participaram na iniciativa, numa envolvimento única de juventude e dinamismo onde o gosto pelo Minibasquetebol foi comum a todos os participantes, à Câmara Municipal de Coimbra, à Escola Secundária D<sup>a</sup> Maria, à Associação de Basquetebol de Coimbra, ao patrocinador do evento Café Abazi e Café com Arte, Café Tetris, Frutibairrada, M. Coutinho e a todos os Atletas e Treinadores 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 mais esta organização, o que faz deste evento ser considerado o maior evento de Minibasquete da Cidade de Coimbra e seu Distrito.



## Estatística

Número de jogos Efetuados

Séniiores Masc	Séniiores Fem	Sub19 Fem	Sub14 Masc	Mini Mondego
24	30	28	25	14

Número de treinos efetuados

Séniiores Masc	Séniiores Fem	Sub19 Fem	Sub14 Masc	MiniBasquete
102	107	98	109	97

### Minibasquete - Participação em torneios

Escalão	Torneio	Local	Data
M12	Convívio M12	Condeixa	31Out15
Todos	Open Day - Escolas	Coimbra	30Ou15
M12	II Torneio Moura Távora - CAD	Coimbra	15Nov15
M10	Torneio de Natal - SCF	Fig da Foz	12Dec15
M12	3º Torneio FBS	Coimbra	18/19/20Dec15
M10	Convívio SCF	Fig da Foz	06Fev16
M10	Torneio M10 Academia	Coimbra	21Fev16
M8/10/12	Torneio do Futuro - CAD	Coimbra	28fev16
M12	Torneio M12 - OFC	Coimbra	13Mar16
M10	4º torneio FBS	Coimbra	09Abr16
M10	Torneio primavera - CAD	Coimbra	17Abr16
M10	Convívio M10	Pombal	01Mai16
M10	Festa Minibasquete	Lousã	22Mai16
M8/10/12	12 Horas Minibasquete - CAD	Coimbra	28MAI16
M10	Festa encerramento Minibasquete	Cantanhede	04Jun16
M10	Torneio Internacional Sangalhos	Sangalhos	18/19Jun16
M12	Torneio GiCA	Águeda	26Jun16
M10/12	II Torneio Aeminium - CAD/FBS	Coimbra	02Jul16

## Experiencias de um treinador ...

Foi-me proposto pela Direção do CAD um desafio diferente, ser Coordenador do Minibasquete e treinador adjunto da equipa feminina de Sub 19.

Dentro daquela que era a minha disponibilidade para os dois escalões, aceitei o desafio, sendo esta uma forma de passar e assimilar novos conhecimentos, e crescer enquanto treinador.

Com uma maior responsabilidade nos minis, foi uma experiência muito boa e enriquecedora. Se por um lado tinha a possibilidade de dar apoio e passar alguma da minha experiência a treinadores mais jovens e aos atletas ajudando-os a crescer e evoluir, por outro tinha a possibilidade de trabalhar com um treinador mais experiente, com conhecimento do basquete feminino, com o qual não tinha tido nenhum contacto até então.

No Minibasquete, na 1ª fase da época e dentro dos condicionalismos que tinha, mesmo estando em contato com os treinadores, não me foi fácil dar o acompanhamento e apoio que estes e os atletas necessitariam e que achava serem importantes, no entanto e fruto da experiência de anos anteriores, os treinadores conseguiram desenvolver um bom trabalho dentro daquelas que foram as condições quer a nível de espaços de treino, quer principalmente de atletas e da sua assiduidade. O número de atletas que iniciaram a época manteve-se, conseguindo-se captar (não muitos) novos jogadores, mas acima de tudo e fruto também da cumplicidade com os treinadores, os atletas divertiram-se a fazer o que mais gostam, jogar basquetebol.

Relativamente às Sub 19, foi um privilégio poder trabalhar com o Nuno Rebelo, podendo ter a possibilidade de absorver dos seus conhecimentos e experiência enquanto treinador, poder também reviver bons momentos enquanto colegas de equipa, mas agora numa outra função, a de treinador adjunto.

Foi um ano muito desafiante, confesso que estava com algumas expectativas, as quais me foram sendo passadas por outros treinadores, da dificuldade que era treinar uma equipa feminina em virtude de algumas particularidades/fragilidades próprias. O aprender a lidar com situações às quais não estava habituado, o ter que me adaptar a outras, fez-me crescer enquanto treinador e tornou esta nova experiência ainda mais gratificante.

Uma palavra de agradecimento a todos os pais, minis e sub 19, por todo o apoio e acompanhamento dado ao longo da época aos atletas e treinadores.

Saudações Cadistas

Nuno Rafael

Coordenador Minibasquete e Adjunto Sub19 Fem



### Um simples testemunho ... para continuar

O desporto não é só prémios e competição.

Aliás, muito antes de ser competição o desporto é, deve ser, tem de ser, sobretudo, socialização, desenvolvimento, aprendizagem para a vida, educação do individuo, e dos grupos, em grupo, por um grupo e para o grupo.

Ninguém, que conheça os benefícios derivados do desporto pode duvidar dos seus efeitos educativos e formativos. No entanto, a mera participação numa modalidade desportiva não garante a aquisição de valores educativos. O Desporto em si não educa. São as condições da prática desportiva que proporcionam oportunidade educativas.

O desporto socializador é entendido pelos especialistas como uma pedagogia. Uma pedagogia muito especializada: uma pedagogia da saúde e dos estilos de vida saudáveis, uma pedagogia da vontade, da persistência, da insistência e da resistência; da tolerância, do respeito, da liderança, da coesão; uma pedagogia do jogo, da regra, da disciplina.

O desporto socializador é até considerado uma pedagogia do perder, entendendo, os mesmos especialistas, que perder é tão importante como ganhar, e que a derrota também educa e também se educa, pois o que é importante é jogar, como forma de participar e integrar, e saber perder é uma lição de vida, a aprender, tão importante como saber ganhar. No desporto socializador o processo é mais importante que o resultado, ou seja, jogar é mais importante do que ganhar. Instrumento de socialização, de prevenção social e de formação pessoal o desporto é um desporto para todos e com todos.

O Projeto CAD Coimbra Basquete, felizmente, tem tudo isso, em equipa, em família, em amigos.

A competição é boa, saudável, mas o lado socializador do desporto é muito necessário para os nossos atletas e os nossos jovens. Aqui, neste projeto, encontraram acolhimento, cuidado, reforço do seu valor, aqui fizeram as suas alianças e confianças, cuidaram de si e dos outros, crescem e fazem-se a outras vidas, que isso também faz parte da vida.

Aos atletas de todo este Projeto Desportivo, aos seus dirigentes, aos Seccionistas e ao Corpo Técnico, o nosso obrigado, deixando hoje, aqui, expresso, que o que mais desejamos é que este Projeto Desportivo continue, como lição de vida, se possível para toda a vida.

Uma longa vida para este nosso e vosso Projeto Desportivo, ontem Basquete PT, hoje CAD Coimbra Basquete.

Um amigo do CAD



Moura Távora

*Mais CAD, mais Futuro, melhor Cidade*

## CAD— Companheirismo, Amizade e Desportivismo

Pai de um menino-atleta do escalão de Sub-10, várias vezes dou por mim a reflectir quanto à razão daquele tão especial irradiar de felicidade que o meu filho e todos os seus coleguinhas demonstram quando se juntam ou se lhes fala de basquetebol, dos treinos e de torneios. Não sou o único a perceber o brilho infindável dos seus olhinhos: dentro e fora do clube, muitos são aqueles que rapidamente são contagiados pela alegria com que jogam e que exteriorizam quando, quais pardalitos pintalgados de laranja, brincam, riem, correm e fazem tropelias próprias da idade fora do campo. Há, de facto, qualquer coisa de especial naquela equipa! Mas, afinal, não é só daquela equipa... o tal je ne sais quoi estende-se às outras equipas do clube, desde aqueles pequenitos até às seniores... O segredo? Não o é verdadeiramente porque se encontra patente! Falo das qualidades pessoais de todos os que, enquadrados formal ou informalmente na estrutura do clube, titulares ou não de órgãos sociais, seccionistas, pais, amigos e apoiantes, dão, com gosto, o melhor de si e se fazem pagar com aqueles brilhantes sorrisos. Pergunta-se muitas vezes o que quer dizer “CAD” ... procurei em vão nas publicações oficiais do registo de pessoas colectivas: “CAD”, ali, é apenas uma sigla que integra a firma completa “CAD – Associação Coimbra Basquete”. A busca foi mal orientada. Não era no formalismo e na burocracia que iria encontrar a resposta, mas nos reais, concretos e plenos de vida valores que impregnam o nosso clube e que se materializam e se revelam no dia-a-dia... CAD, afinal, quer dizer COM-  
PANHEIRISMO, AMIZADE E DESPORTIVISMO!

Pedro Pina Pai do João Pina



**C**  **IMBRA**  
**BASKET**

## HISTÓRIA E PALMARÉS...

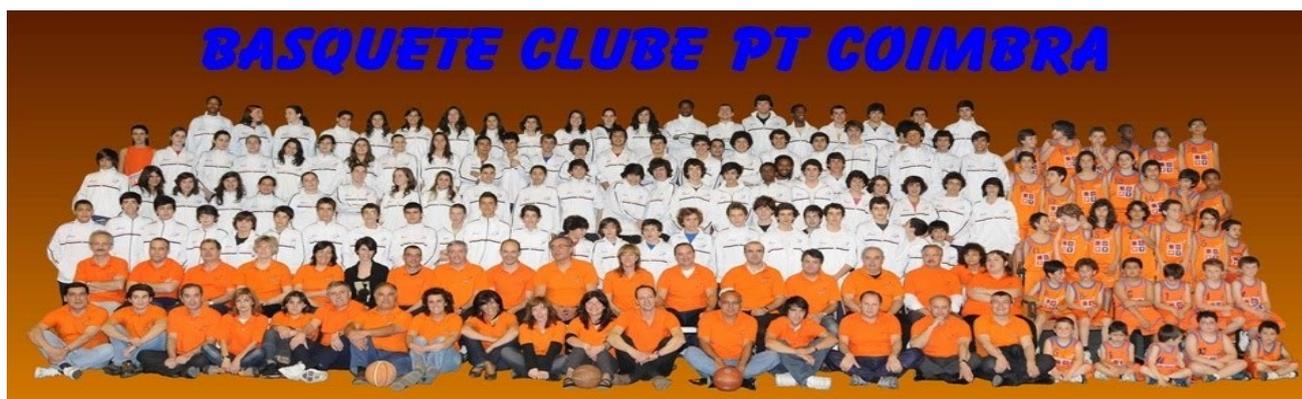
Data oficial do nascimento do CAD Associação Coimbra, **14 de Julho de 2010**.

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 sub18 – ( 2010 )
- Campeão Distrital Cadetes Femininos sub16 – ( 2010 )
- Vencedor Taça Distrital Cadetes Femininos sub16 – ( 2011 )
- Vice Campeão Distrital Juniores Masculinos sub18 – ( 2011 )
- Finalista Taça Nacional Cadetes Femininas sub16 – ( 2011 )
- 4º Classificado Fase Inter-regional zona Centro Seniores Masculinos CNB2 ( 2011 )
- 2º Classificado Campeonato distrital Sub19 Femininos - ( 2012 )
- 2º Classificado Fase inter-regional Zona Centro Seniores Masculinos - CNB2 - ( 2012 )
- 1º Classificado Campeonato Nacional 2ª divisão Feminina- 1º 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 )
- 3º Classificado Zona Norte Campeonato Nacional 2ª divisão Feminina ( 2015/16 )

CAD  
ASSOCIAÇÃO  
COIMBRA  
BASQUETE

COIMBRA

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

**ANUNCIE AQUI**



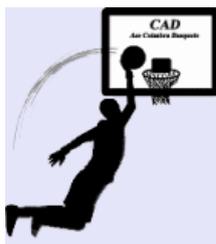
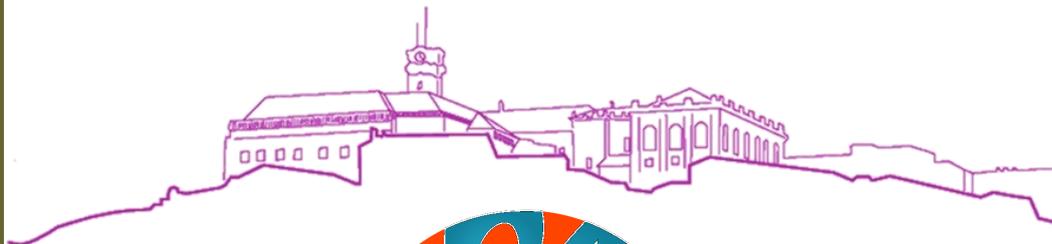
Espaço reservado para  
seus negócios.  
*Contacte-nos*

 <https://www.facebook.com/CADCoimbraBasquete/>

 <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**



 **José de Almeida Gomes & Filhos, Lda.**

O MAIOR ARMAZÉM DE LIVROS PORTUGUESES E ESTRANGEIROS

Importador / Distribuidor  
OXFORD CAMBRIDGE PEARSONS/LONGMAN MACMILLAN HEINEMANN  
LIVRO DIRECTO ED. NACIONAL difusão  
Edi. geral@jagomes.net edelsa

[T] 239 404 539 [F] 239 402 772  
Rua do Pinhal, 3 - Tovim de Cima - COIMBRA



**MCOUTINHO**



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