

O CADISTA

03.07.2018 * VOLUME I * EDIÇÃO 7 * TIRAGEM: 70 EXEMPLARES * PREÇO: € 1 (FACULTATIVO)
PROPRIEDADE, EDIÇÃO E MONTAGEM: CAD ASSOCIAÇÃO COIMBRA BASQUETE



**2017/2018:
A AFIRMAÇÃO DE UM CLUBE
JOVEM E AMBICIOSO**



A AFIRMAÇÃO DE UM CLUBE JOVEM E AMBICIOSO

Mais uma época que termina, mais um capítulo que se fecha na história do nosso prestigiado Clube.

O facto de comemorarmos o 8.º aniversário enaltece aqueles que um dia tiveram a ideia de fomentar o desporto nomeadamente a modalidade de Basquetebol nesta cidade, incentiva os que hoje trabalham para prosseguir e serve de exemplo para os que de futuro irão continuar a nossa história.

Apostámos numa política de formação, nomeadamente na crescente melhoria da qualidade de treino, reforçando e apostando em quadros técnicos credíveis e muito válidos, fundamentais a qualquer processo formativo, tendo como consequência imediata um aumento considerável do número de atletas, nomeadamente no Minibasquetebol.

O estabelecimento de parcerias na área fundamental das infraestruturas, onde se destacam a União Popular e Cultural de Chelo, a Associação Sócio Cultural Recreio e Desporto dos Pereiros e o Colégio Bissaya Barreto, é um procedimento incontornável e claramente aconselhável a fim de conjugando os diversos interesses viabilizar financeira e qualitativamente o CAD.

A concretização dos vários projetos que temos em marcha passa pela promoção do nosso clube como uma organização de Basquetebol de grande nível e, simultaneamente, como uma escola de vida para os nossos atletas, incentivando-os a ter sucesso desportivo, a par do sucesso escolar e profissional.

Para isso muito contribui o exemplo das nossas Equipas Seniores, como exemplo e incentivo para os mais novos, destacando a ascensão vertiginosa da Equipa Sénior Feminina que, em três anos, conseguiu o feito incrível de subir da 2.ª divisão à Liga Feminina.

A nossa responsabilidade para a próxima época está mais elevada pelo que teremos de fazer das fraquezas forças e de nos juntarmos como nunca, num grande esforço

coletivo, para no fim fazermos valer a pena. Em jeito de retrospectiva, não poderia deixar de agradecer a todos os que contribuem, ano após ano, para este sucesso.

Aos diretores e seccionistas que todos os fins-de-semana acompanham as equipas deixando para “trás” as suas famílias e o seu merecido descanso após cada semana de vida profissional.

Aos treinadores, que são a pedra basilar, os grandes responsáveis por todo este sucesso, para que tudo se desenvolva, realizando um trabalho de grande profissionalismo mesmo em “condições amadoras”, porque no fundo é isso que somos, um clube amador.

Aos nossos atletas, porque são eles os principais “guerreiros”, que gritam com todas as suas forças, semana após semana o nome do CAD por esses pavilhões fora, que nunca desistem dos objetivos propostos, nem mesmo quando tudo parece perdido, que lutam até à exaustão, e acima de tudo sentem as cores do CAD Associação Coimbra Basquete com um amor inqualificável.

Por fim, mas não menos importante, um agradecimento especial e sincero, a todos aqueles que dão um grande contributo para que tudo isto se torne possível, OS PAIS DOS NOSSOS ATLETAS E OS FAMILIARES DE TODOS OS ENVOLVIDOS, porque sem a vossa compreensão, a vossa ajuda e o vosso envolvimento todo este sucesso era inatingível.



Leonel Monteiro
Presidente da Direção

MINIBASQUETE: UMA APOSTA, UM DESAFIO!

Está quase a fazer um ano, que a Direção do CAD me lançou o desafio de treinar a equipa de Mini-12 e era sem dúvida um desafio aliciante. De imediato aceitei esse desafio sem ter muita a noção do que me esperava... Muitas dúvidas se apoderaram de mim durante todo o verão pois a minha experiência era maioritariamente a nível sênior. Se estaria preparado, se os miúdos iam gostar, se os pais iam gostar, se isto, se aquilo mas, algo me dizia que ia correr bem e hoje posso dizer que para mim foi uma época excelente, mais de 100 treinos, mais de 40 jogos onde a evolução deles foi tremenda.

Conseguimos, eu, os jogadores e os pais um compromisso muito grande com a Equipa, nenhum deles pôs o eu à frente do nós e só assim conseguimos os resultados que conseguimos. O ganhar é importante (ganhámos muitas e muitas

vezes) mas não é o mais importante nestas idades. O importante é o trabalho que eles realizaram ao longo de uma época desgastante que os fez crescer tanto como jogadores como, indivíduos. Tenho a certeza absoluta que poucas equipas de Mini-12 por este País fora tenham treinado mais do que nós



mas o sucesso só se atinge com trabalho. O Treino é o principal veículo para o sucesso e eles treinaram muito mas principalmente, treinaram bem.

Estou de coração cheio por me ter sido dada a hipótese de treinar estes meninos pois eles fizeram com que eu também crescesse como Treinador. São o meu orgulho e o futuro está claramente assegurado.

A todos vocês o meu muito obrigado por me terem deixado ser o vosso Treinador, a todos vocês só vos posso dizer que para mim são os melhores jogadores do Mundo, pois são os meus jogadores e não vos trocava por nenhum outro. Fui exigente? Sim fui! Exigi sempre o máximo de cada um? Sim, exigi! Mas sabem porquê? Por que só quero o vosso bem e quero que amanhã sejam melhor jogadores do que são hoje.

Uma palavra muito especial aos Pais destes meus Atletas e à minha Seccionista Sandra, pois sem vocês nada disto seria possível.

Jamais esquecerei esta época!

Obrigado CAD!

Hugo Loureiro
Treinador da equipa de mini-12



RELATOS DA ÉPOCA 2017-18

Final de mais uma época desportiva, e com esta vão já uma data de anos no CAD! Este ano um desafio, contribuir para o avanço do minibasquete no clube, nomeadamente no escalão de mini-10. Foi feito o mais importante, lutar para que este conjunto de miúdos joguem basquetebol com alegria em cada treino. Foi um grande prazer treinar estes miúdos e mais do que isso, foi um grande prazer acompanhar o seu crescimento, nalguns casos desde o momento em que não conseguiam pegar na bola até agora, onde se percebe uma evolução individual técnica e de conhecimento do jogo. O presente do CAD é risonho. Na competição, subida da equipa sénior feminina à Liga (que época tremenda!), endurecimento da equipa sénior feminina (já é uma referência em Coimbra). Na formação, cada vez mais miúdos a jogar basquetebol, num país onde se fala mais de futebol do que de tudo o resto, é obra! No futuro, parece certo que a tendência evolutiva do CAD é para continuar, cada vez mais a formação terá equipas em mais escalões e com mais qualidade. Não sei se alguma vez referi isto num jornal do CAD, mas quando eu próprio jogava basquetebol, na AAC, custava-me vir jogar ao pavilhão da PT. Era um ambiente frenético, jogar contra aquela família de união de aço, tornava as coisas mais difíceis a quem vinha jogar contra. Essa era a força determinante da PT e será, cada vez mais, a força que o CAD tem construído através de pessoas como a Leonel, a Cristina e outros que se têm juntado.

A todos eles, parabéns!

Força CAD!



Diogo Xavier
Treinador de minibasquetebol

No início da época desportiva 2017/2018, o coordenador de minibasquetebol do CAD, Hugo Loureiro, informou-me de que iria

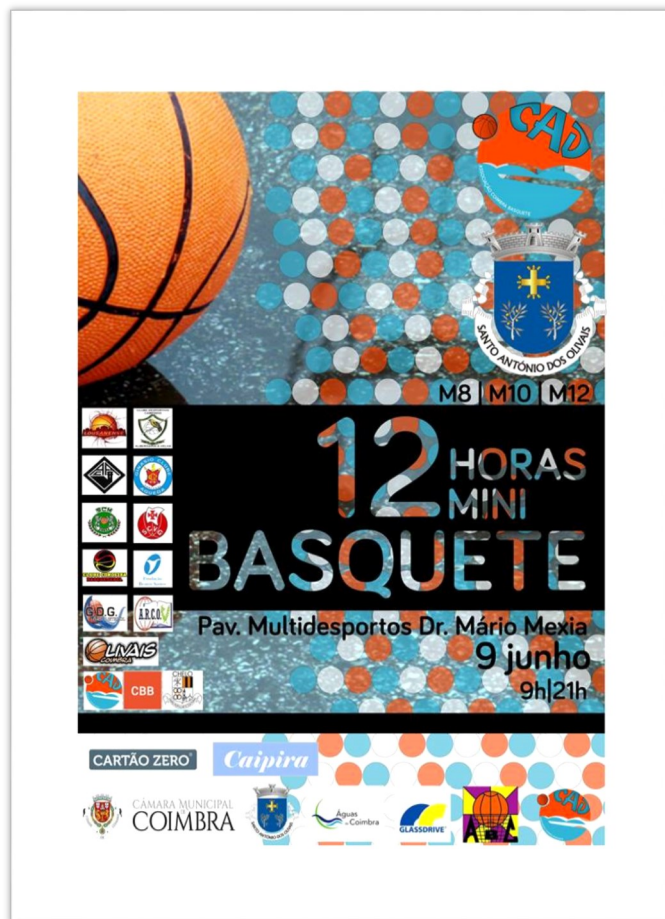
acompanhar as equipas do escalão mini 10 do CAD, principalmente o grupo do pavilhão multidesportos, ao qual, em conjunto com o treinador Diogo Xavier, dei treinos consistentemente ao longo da época. Um grupo que se revelou sempre muito unido devido ao facto de a grande maioria dos miúdos se conhecerem há anos, com exceção de alguns que se juntaram a nós no início do ano e que rapidamente se integraram. Unidos treinaram e evoluíram ao longo da época. Apesar de ter acompanhado este grupo durante mais tempo, não foi o único, pois o escalão de mini 10 é o fruto do excelente trabalho que o clube tem feito a divulgar a modalidade ao longo dos anos. Neste momento treinam em 4 pavilhões diferentes e no total são mais de 20 atletas só neste escalão. Foi um privilégio acompanhar a evolução destes mini craques ao longo desta época. Foram muitos os torneios em que participamos este ano, muito basquetebol. Espero que para o ano todos continuem a treinar e a evoluir connosco no CAD.

A meio da época, o treinador do escalão Sub-16, João Nuno Monteiro, falou comigo para o ajudar durante os treinos. Eu não conhecia muito sobre a equipa para além do facto de que a grande maioria dos atletas tinha menos de 2 anos de prática da modalidade. Porém, rapidamente esta equipa me surpreendeu não só pela vontade de aprender, mas também pela assiduidade aos treinos: raro o dia em que menos de dez apareciam para treinar. É uma equipa unida que dá tudo nos treinos bem como nos jogos. A evolução destes jogadores ao longo destes últimos 2 anos foi espetacular e mostra não só trabalho e dedicação deles, mas também dos treinadores que os acompanharam: Diogo Xavier e João nuno Monteiro.



Alexandre Almeida
Treinador de minibasquetebol

12 HORAS DE MINIBASQUETE 2018 FORAM UM SUCESSO



Sob organização do CAD – Associação Coimbra Basquete e da Junta de Freguesia de Santo António dos Olivais, realizou-se no dia 9 de junho, no Pavilhão Multidesportos Mário Mexia, o Torneio 12 Horas de Minibasquete 2018. Para além do clube organizador, participaram no evento 11 clubes oriundos das Associações de Basquetebol de Coimbra, Porto, Aveiro e Leiria: Associação Académica de Coimbra, Associação Recreativa e Cultural de Oliveirinha, Clube Condeixa Basquetebol, Clube Desportivo de Campinho, Clube Desportivo Lousanense, Fundação Beatriz Santos, Ginásio Clube de Águeda, Grupo Desportivo da Gafanha, Olivais Futebol Clube, Sporting

Clube Marinhense e Sporting Clube Vasco da Gama.

O quadro competitivo integrou 28 equipas, distribuídas pelos escalões de mini 8, mini 10 e mini 12, envolvendo um total de cerca de 300 atletas. Foram disputados 52 jogos, bem como concursos de lançamentos adaptados aos três escalões etários participantes.

Apesar da chuva não ter dado tréguas durante alguns períodos do dia, os mais jovens não deixaram de se divertir nas atividades lúdicas disponíveis no exterior do Pavilhão Multidesportos.

O balanço daquele que é um dos maiores torneios de minibasquete da região é francamente positivo, pela intensidade, alegria e desportivismo que todos os atletas demonstraram, para além do extraordinário envolvimento de treinadores, pais e adeptos.

As “12 horas” demonstraram mais uma vez a força, a união e a energia contagiante do nosso clube.

VIVA O CAD COIMBRA BASQUETE!

VIVA O MINIBASQUETE!





OS MEUS MINIS!

Mais uma época de treinos, jogos e torneios a terminar. Altura de fazer um balanço sobre o que se passou ao longo desta temporada. Avaliando a evolução dos meus mini 10 e mini 12, posso afirmar que muito progrediram a todos os níveis.

Os mini 10... Eu acompanhei sobretudo os atletas que treinaram no Multidesportos e no Colégio Bissaya Barreto. Foi extraordinário ver o seu gosto pela modalidade crescer e muito gratificante ver a sua união como grupo. Apesar de treinarem em polos diferentes, estes meninos demonstraram que jogar basquete é motivo mais

do que suficiente para terem criado uma ligação que se viu dentro e fora de campo!

A amizade prevalece!

Os mini 12... Este grupo evoluiu de forma fantástica ao longo da época. Nem tudo foram rosas... mas o que sobressai são os bons momentos que estes miúdos passaram juntos e os excelentes resultados que obtiveram. Em todos os jogos e torneios a que fomos, foi com muito orgulho que afirmei que era seccionista desta equipa. Estiveram ao nível das melhores equipas com que jogámos. E foram muitas... de todo o país e até do estrangeiro! Diversas foram as ve-

zes que recebi os parabéns dos jogadores, treinadores e seccionistas das equipas adversárias, não só pelo jogo disputado com garra e dedicação, mas também pelo respeito que sempre demonstrámos pelo adversário! Os valores prevalecem!

Viva o minibasquete! Viva o CAD!



Sandra Santos

Seccionista das equipas de Mini 10 e de Mini 12



NOVO ANO, NOVOS DESAFIOS (parte I/sub-14)

Um bom bocado antes de a época começar desafiaram-me a treinar as equipas de sub-14 e sub-16. Eu disse que sim, na altura um bocado reticente no que estava a fazer, porque eu sou só um e eram duas equipas.

A equipa de sub-14: já se sabia desde o início que iria ser uma equipa desfalcada, devido à falta de atletas que integram este escalão. Ainda assim seguiu-se caminho sendo sub-12 a maioria dos atletas e com apenas três atletas como realmente sub-14. O maior desafio desta equipa resi-

diu nos treinos, porque treinar uma equipa não é treinar três, quatro ou, em “dias de festa”, cinco atletas quando estamos a falar de um plantel com dez atletas. Os treinos foram correndo, os jogos foram aparecendo e algumas dificuldades também, ou porque os outros eram maiores, ou mais rápidos, ou porque e simplesmente já eram sub-14. Ainda assim, os nossos “pequenos” sub-14 surpreenderam e estiveram sempre à altura dos adversários, souberam ganhar jogos, mas também os souberam perder.

Apesar de esta equipa ter durado apenas até meados de janeiro, pois, como já disse, a sua maior parte era sub-12, e eles tinham era que jogar no seu escalão e iriam também entrar em competições. Foi um caminho difícil de percorrer, mas o nossos miúdos portaram-se lindamente e só tenho que lhes agradecer a eles e aos pais pelo esforço feito durante a primeira metade desta época desportiva para manter esta equipa a funcionar.

João Nuno Monteiro

Treinador da equipa de Sub-14

OS GUERREIROS SUB-14

Apesar das adversidades, em outubro, na constituição da equipe e apesar da forma abrupta com que, em maço, deixou de haver

competição, a equipe de Sub-14 do CAD teve um desempenho coletivo notável. Contrariando as piores previsões, jogando contra gigantes e virtuosos, foi sempre uma equipe combativa e aguerrida! Foi com enorme honra que tive o privilégio de acompanhar a

evolução significativa dos 11 guerreiros que, em 11 batalhas, se foram tornando mais fortes sob o comando do jovem João Nuno Monteiro que os ajudou a crescer como atletas e a desenvolver o sentido de jogo coletivo ormadada por um misto de atletas Sub-12 e Sub-14, fica o registo de 7 jogos no Campeonato Distrital da Associação de Basquete de

Coimbra 2017/2018 (acesso à série A da 2ª fase e 6º lugar no final) e 4 jogos (100 % vitoriosos) no Grupo B do Torneio Comple-

mentar. Eis os 11 guerreiros: N.º 4 Tomás Robalo - 2006 - 4 jogos; N.º 5 David Antunes - 2007- 7 jogos; N.º 6 Miguel Rodrigues - 2004 - 10 jogos; N.º 7 Miguel Vieira - 2007- 9 jogos; N.º 9 Gui Canelas - 2006 - 11 jogos;

N.º 10 Miguel Rosmaninho - 2005 - 11 jogos; N.º 12 André Guardado - 2004 - 10 jogos; N.º 14 João Pina - 2006 - 11 jogos; N.º 15 Ventura Gomes - 2007- 11 jogos; N.º 27 Miguel Mendes - 2006 - 8 jogos; N.º 30 Martin Girão - 2006- 10 jogos.

Rui Canelas

Seccionista da equipa de Sub-14





NOVO ANO, NOVOS DESAFIOS (parte II/sub-16)

Um cenário completamente diferente acontecia na equipa de sub-16. Estes já estavam habituados uns aos outros, já treinavam juntos de anos anteriores, já se conheciam e já havia espírito de equipa entre eles. O menor desafio com esta equipa, ao contrário dos sub-14, era ter atletas no treino para treinar. A vontade e entrega destes miúdos era enorme; cheguei a perguntar-lhes nestes dias de mundial se queriam ver a nossa seleção ou se queriam treinar, escusado será dizer qual foi a resposta dada por eles. Ter sempre um número mínimo de dez atletas por treino, desde o início da época é algo que poucas equipas podem dizer que são capazes de ter.

O maior desafio para mim foi descobrir como é que havia de fazer para ter os meus atletas a confiarem em mim e a respeitar-me visto que a diferença de idades não é assim tão significativa. Percebi que com eles não é algo que seja visto pelas idades mas sim pelo gosto que se tem pe-

lo basquete. Quando se tem atletas que vão para o treino a falar de basquete (ainda que seja da NBA), que durante o treino falam de basquete e depois ainda vão para casa a falar no mesmo, consegue-se perceber que quanto mais eles souberem sobre este



desporto e sobre como o jogar, vão querer aprender mais, jogar mais, treinar mais. Estes sim, são os bons atletas.

Nunca foquei o trabalho feito com esta equipa nas vitórias ou nos campeonatos, mas foquei-me em criar uma equipa coesa, com espírito de entreajuda, espírito de equipa e uma equipa que não troca uma hora e meia de treino por nada.

Com isto, só tenho que agradecer ao nosso Alexandre Al-

meida, por todas as vezes que nos apitou os jogos, por todos os treinos em que foi para dar o seu contributo e também para partilhar o que sabe deste jogo com os nossos miúdos. Aos pais dos atletas (porque sem eles nada seria possível): agradeço imenso toda a vossa entrega e dedicação a esta época e por ajudarem sempre quando podem e mostrarem que o clube não é só feito das equipas. Agradeço também aos meus seccionistas, tanto ao Rui Canelas (sub-14), por todas as vezes que insistiu com os pais para que os miúdos não faltassem aos

treinos. Ao Zé Carlos (Sub-16) o meu muito obrigado por todo o teu trabalho comigo ao longo deste ano. Foste incansável e és sem dúvida uma mais-valia para este clube, forte abraço! Ao Hugo Loureiro, por continuar a ajudar-me tanto dentro como fora de campo. E ao CAD por me ter lançado este desafio e por ter confiado em mim para treinar estas duas equipas cheias de talento.

João Nuno Monteiro

Treinador: Sub-14/Sub-16

Balanço de uma época

A época 2017/18 trouxe muitas novidades e necessidades de ajustamentos. A principal foi o local de treino. O pavilhão de Pereiros! Onde é isso? É longe... A vontade e o esforço de todos ajudou a ultrapassar as dificuldades e as vantagens em ter um bom local de treino superou a desvantagem da distância.

Os sub16 é formado por um grupo de atletas fantásticos, lutadores, respeitadores que sabem o que é o compromisso e o empenho. Lutam sempre, nos treinos, nos jogos, do princípio até ao fim. Isto é desporto!

O sucesso, esse, deve-se em primeiro lugar aos atletas, mas seria injusto se não referisse aqui o excelente trabalho do treinador João Nuno Monteiro e do apoio da direção do CAD, e claro de todos os pais que estão sempre dispostos a ajudar. Não

posso deixar de fazer um pequeno parenteses para falar do treinador João Nuno, que pela sua forma peculiar de estar consegue chegar tão próximo dos atletas que por vezes quase o confundimos com um dos nossos jogadores. Porém conseguindo sempre colocar-se na posição certa de quem está para orientar e liderar um grupo que procura a excelência no basquete.

A evolução técnica foi tremenda, os resultados desportivos foram muito bons, ficando, nos dois torneios em que participámos, em segundo lugar com a mesma pontuação dos primeiros classificados.

Enquanto seccionista posso dizer que foi um ano fantástico. Enquanto pai de um atleta o basquete já estava no meu coração, mas a oportunidade que a função de seccionista me proporcionou

de estar no banco junto dos nossos atletas durante os jogos e viver com eles as emoções das jogadas fantásticas que treinaram e conseguiram concretizar.

Por isto e por muito mais que fica por dizer e apesar das curvas, do barulho, das migalhas, do conteúdo gástrico e dos odores nas viagens para os Pereiros valeu a pena!



José Carlos Lopes
Seccionista da equipa de
Sub-16



SUB-19 FEMININAS

Sob a orientação de Marta Azevedo e de Hugo Loureiro, as valentes meninas da nossa equipa Sub-19 femininas competiu com galhardia e desportivismo no Campeonato Regional de Sub-19. Defrontou as equipas do Tábua Basket, do NDAP Pombal e do Sporting Figueirense.

O pavilhão da UPC Chelo vibrou com as exibições abnegadas desta equipa mostrando o acerto da aposta na modalidade no concelho de Penacova! VIVA O CAD/UPC CHELO!



CAD/UPC CHELO - OPTICALIA NA LIGA FEMININA, QUE FUTURO ?

Ao fim de três épocas e duas subidas de divisão consecutivas, o CAD/UPC Chelo chega ao patamar maior do basquetebol feminino nacional.

Feito histórico para este jovem clube, que infelizmente todos os anos se debate com enormes dificuldades logísticas face à ausência de pavilhão próprio e poucos recursos financeiros. Só o esforço de uma Direção competente e dedicada, a par de atletas e pais comprometidos e a alguns patrocinadores que acreditam na nossa causa, permite um crescimento sustentado e um criar condições para o sucesso das nossas equipas.

Na próxima época, caso se reúnam as condições desportivas e financeiras necessárias a essa participação, a equipa sénior feminina irá por mérito próprio disputar o Campeonato Nacional da Liga Feminina de Basquetebol. Se as financeiras já por si não são fáceis, mais difícil se torna recrutar no nosso distrito, jogadoras que reúnam qualidade e compromisso necessário para se juntar àquelas que conseguiram algo histórico para o CAD/UPC Chelo.

Este ponto é de vital importância, visto que nos últimos anos as equipas de formação femininas têm vindo a desaparecer no distrito, não gerando jogadoras nem em quantidade nem em qualidade suficiente para integrar formações de maior exigência. Mais triste se torna, quando algumas com inequívoco talento, se contentam em jogar em campeonatos pouco competitivos, estagando assim todo o seu po-



tencial e comprometendo irremediavelmente a evolução das suas competências desportivas.

Urge portanto, repensar toda a estratégia da formação, em

especial a do basquetebol feminino. Ter equipas a jogar ao mais alto nível do basquetebol nacional e não ter base de recrutamento no nosso distrito é demasiado penalizador e dispendioso, porque obrigará a uma procura externa com custos elevadíssimos para os Clubes.

Despeço-me com uma palavra de enorme agradecimento e gratidão para com as atletas que fizeram parte da Equipa Sénior Feminina 2017/18. Foi sem dúvida uma época muito para além das nossa melhores expectativas e só possível devido a uma excepcional crença de que o todo é sempre mais forte que a parte.

Tal como lhes disse e parafraseando Fernando Pessoa, “Tenho em mim todos os sonhos do Mundo.” e as jogadoras concretizaram-no.

Nuno Rebelo
Treinador da equipa
sénior feminina

A SUBIDA: CRÔNICA DE UM JOGO PARA A HISTÓRIA

Em partida referente à última jornada da fase regular do Campeonato Nacional da I Divisão Feminina, o CAD-UPCC/Opticalia deslocou-se ao reduto do Carnide e venceu por 51-64, garantindo a subida à Liga Feminina na próxima temporada. Entrou melhor a equipa visitante, que rapidamente se adiantou no marcador, revelando grande acerto ofensivo e segurança defensiva, e fechou o primeiro período com uma vantagem de 8 pontos (14-22).

No segundo parcial, o jogo foi mais dividido e com menor eficácia ofensiva de ambas as equipas. Assistiu-se a uma ligeira recuperação do marcador do Carnide, que chegou ao intervalo a perder por 6 pontos (24-30). O intervalo permitiu às Cadistas retemperarem forças e reorganizarem-se taticamente para a segunda parte. Um parcial de 2-9, permitiu ao CAD-UPCC/Opticalia distanciar-se para 13 pontos a meio do terceiro período,



do, mas o Carnide reagiu e conseguiu aproximar-se a 5 pontos à entrada do último quarto (38-43).

No derradeiro período, o jogo manteve-se dividido, mas a formação laranja foi mais forte na reta final da partida e dilatou o marcador para uma vantagem de 13 pontos (51-64).

Na equipa do CAD-UPCC/Opticalia, destaques individuais para a MVP da partida, Djenifer Monteiro (25 pontos; 15 ressal-

tos; 2 assistências; 1 roubo de bola; 1 desarme de lançamento), Maria João Andrade (13 pontos; 9 ressaltos; 2 roubos de bola) e Oyanaisy Gelis (12 pontos; 3 ressaltos; 1 assistência; 3 roubos de bola). No Carnide, Vânia Sousa (11 pontos; 9 ressaltos; 1 assistência; 3 roubos de bola; 1 desarme de lançamento) e Érica Batista (13 pontos; 9 ressaltos; 1 roubo de bola; 1 desarme de lançamento) foram as jogadoras em maior evidência.

A época passada proporcionou-me a mim e ao nosso grupo de trabalho, ótimos momentos ao longo de todo o ano. A nível coletivo e sem dúvida, o mais importante, tínhamos como objetivo inicial, ficar nos primeiros oito classificados da 1.ª divisão e assim, garantir o acesso aos playoffs. Com muito trabalho e compromisso, vimos ser possível chegar cada vez mais longe e poder tornar esse principal objetivo em algo maior. E quando digo algo maior, não me referia a algo tão maior como aquilo que acabamos por conseguir conquistar.

Depois de 7/8 meses de trabalho, a fase regular tinha terminado e acabamo-la da melhor maneira, conquistando o primeiro lugar e consequente ga-

rantia da subida à principal liga nacional do basquetebol feminino. A nível individual, o meu objetivo era ingressar nos trabalhos da seleção nacional e foi também cumprido. Todas as expectativas, para além de realizadas, foram superadas e é com muita felicidade e sentimento de dever cumprido que deixo o meu agradecimento à direção e a toda a família do CAD, que me recebeu da melhor maneira.



Bruna França
Jogadora da equipa senior feminina

SENIORES MASCULINOS: UMA FAMÍLIA



o ano cá estaremos novamente e de certeza que juntos iremos fazer melhor pois quem tem à sua frente jogadores como vocês só pode encarar o futu-

Mais uma Época... mais um ano... já são 8 como Treinador do CAD. Finalizamos neste momento mais uma época e o sentimento é o mesmo desde o primeiro momento em que me tornei treinador do CAD, sentimento esse que é de orgulho imenso em representar este clube. Nada disto seria possível se não tivesse o total apoio da Direção, aproveitando desde já para agradecer todo esse apoio e toda a confiança que depositam em mim. Agradeço também aos meus jogadores por ser eu o Vosso Treinador pois, não são todos os Treinadores que têm a hipótese de lidar diariamente com verdadeiros Homens, Homens com carácter, humildes e tra-

balhadores. O meu muito obrigado!! Não foi uma época fácil, talvez pudéssemos ter feito melhor mas uma certeza eu tenho, cada um de vocês deu o máximo, lutou em cada jogo, em cada treino para serem melhores dia após dia e isso é o que define uma equipa. Muitas vezes saímos frustrados do campo pois não conseguimos a vitória mas no Treino seguinte lá estavam vocês para melhorarem o que tinha corrido mal e só vos posso agradecer por isso. Sou um Treinador Orgulhoso por ter um conjunto de rapazes que além de jogadores, são amigos fora e dentro de campo, são uma autêntica família, transmitindo na plenitude o que é ser CAD!! Para

ro com otimismo.

Obrigado Leonel... Obrigado Cristina... Obrigado Nuno Fortes e toda a restante Direção por liderarem este clube da forma que liderem. Eu e os jogadores só vos podemos agradecer.

1,2,3...

CAD Coimبرا Basquete!!!



Hugo Loureiro

Treinador da equipa sénior masculina

VELHO ?!?!... OS 50`S SÃO OS NOVOS 30`S!

"...então Jorge, vais voltar a jogar, com a tua idade?!?!...Tens idade para seres pai deles todos, do Treinador inclusive!!!!...Jogas "pró" Ano?!?!...a sério?...Tem juízo pah...etc,etc..." Constantes Preocupações dos meus amigos...lol...Ora bem se os 50`s são os novos 30`s segundo uma senhora chamada Tina Turner então ainda faltam uns aninhos valentes prá reforma!!! Sim, vou voltar a jogar..., sim, para o Ano ainda jogo e sim é a sério!!! E passo a explicar, para não pensarem que é um fenómeno extraordinário, mas atualmente é cada vez mais, a coisa mais comum no Desporto. Esta realidade deve-se a vários fatores, a ver: (1) O fator da Genética africana já não faz tanta diferença, o importante é como cuidamos do nosso corpo com as novas tecnologias. Os exemplos são mais do que muitos, a começar pelos desportistas que têm as melhores condições até aos meros mortais. O CR7 sente-se como se tivesse 20`s, o Nuno Marçal aos 40`s foi o melhor jogador da Proliga no ano passado e nas nossas Divisões tivemos em Coimbra vários 40`s (casos como o Godinho e o Shooter) a jogar e muitos mais na Zona Norte; (2) O fator Treino sofreu notáveis avanços nos seus vários componentes a saber: a) O Treino com métodos menos agressivos às suscetíveis lesões e a especialização não só dos exercícios como também dos aparelhos e materiais de treino focados diretamente para cada modalidade; b) Alimentação, não só houve uma melhoria na qualidade dos produtos de Suplementação alimentar como houve uma maior acessibilidade a eles pelo preço e locais de venda ao público, isso juntamente com a consciencialização do atleta para a necessidade do uso da suplementação para melhoria de rendimentos desportivos e não só; c) O Descanso não aumentou mas houve uma melhoria na recuperação física através de inovações nos equipamentos de compressão, electroestimulação, automassagens e o aparecimento de câmaras hiperbáricas e uso da crioterapia para atletas de elite, etc; d) Nesta lista acrescento o uso inteligente do Youtube para aprendizagem de técnicas, métodos e programas para tudo o que precisamos; (3) O fator Amor pela modalidade continua a ser mais o importante para se ter sucesso. Se percebermos que o Corpo Humano é física e mentalmente a coisa mais preguiçosa do Planeta, então damos conta que é preciso estimulá-lo constantemente para se ter resultados, seja na Formação (para criar boas bases técnicas) como na Veterania (para manutenção e evolução). Portanto meus amigos há que continuar a fazer o que se gosta porque **PARAR É MORRER** como dizia a minha avó aos 99 anos, por isso: Treinem, alimentem-se, descansem, e repitam!!!! CRER, QUERER é CONSEGUIR!!!!

Força Cadistas, porque "Pró" Ano há mais!!!!

Jorge "o velho" Monteiro.





CAMPANHA “ADOPTA UM ATLETA”

Caso queiras contribuir financeiramente para que possamos continuar a oferecer a jovens de camadas menos favorecidas da população a possibilidade de sonhar com um futuro melhor, torne “padrinho” ou “madrinha” de um dos nossos atletas. Assim poderás contribuir para que possamos continuar a oferecer a meninos e meninas com dificuldades económicas e/ou em situação de risco social a possibilidade de sonhar com um futuro melhor.



Se és empresário, associa a marca da tua organização a uma entidade séria, com credibilidade e inúmeros resultados positivos conquistados, e sê um dos nossos parceiros.

E-mail: coimbrabasquete@gmail.com

Telefone: 919389016

IBAN: PT50003501850002107293057

NIF: 509511937

Mais informações em:

<http://cadcoimbra.clubeo.com>

FAZ-TE SÓCIO ONLINE: <http://cadcoimbra.clubeo.com>



@CadCoimbraBasquete



Adaptado de www.deatbulge.com

O MEU RECONHECIMENTO

Há alguns anos fomos confrontados com finalização do projeto do Clube PT Coimbra. Muitos foram os "Velhos do Restelo" que, quais arautos da desgraça, vieram ao mundo clamar que da PT nada mais haveria a esperar, nunca mais ninguém almejaría naquele clube, hoje CAD Coimbra Basquete, continuar a praticar a sua modalidade de eleição, o Basquetebol. ENGANARAM-SE.

Passados vários anos, vários momentos me vêm à recordação. Lembrei-me daquele célebre jogo entre a equipa sénior feminina do CAD e a AAC, com vitória do CAD, que em rápidos mas intensos segundos me proporcionou recordações de todo o trajeto percorrido pela FAMILIA PT/CAD durante mais de uma década. Animaram-me no pensamento muitas agruras passadas, mas exaltaram-me ainda mais as felicitações e as alegrias que igualmente todos juntos fomos capazes de contruir e solidificar.

Ontem PT, hoje CAD Coimbra Basquete, pode-se concluir ainda hoje não possuímos qualquer mística como outros para si reclamam, mas possuímos sem dúvida uma forma de estar no desporto que por prioridade assenta na Relação Humana sustentada pelo compromisso mútuo de se cumprir palavra e objetivos. Hoje, enquanto CADISTA que o sou e de que muito me orgulho, ao ver evoluir os seus atletas nos mais diversos escalões, penso; que mais pode potenciar a minha satisfação do que o orgulho e a satisfação pessoal em poder vislumbrar nas mais diversas vertentes sociais e desportivas um grupo como aquele com que tanto venho repartindo ao longo dos anos? Não pelas vitórias alcançadas, que essas exigem-nos unicamente respeito pelo adversário, mas porque em campo estarem atletas de uma enorme dimensão, alguns, já poucos, formados ainda naquele "velho pavilhão"

que de casa PT orgulhosamente e por direito de dever cumprido sempre havemos de reivindicar e lembrar, cumprindo-se assim o compromisso dado de potenciar a palavra dada aos atletas na base da fidelidade aos princípios e objetivos do Clube PT-Coimbra/CAD Coimbra Basquete.

Hoje, obriga-me a consciência de Reconhecer Publicamente todos os grupos de trabalho e através dele toda a restante família CAD, pela Honra que nos orgulha em vestirem e sentirem a camisola Laranja, exaltando todos os seus agentes a igualmente se orgulharem ainda mais pela simplicidade com que souberam desde sempre fidelizar o seu Carinho e Entrega a um Clube que se pretende não só de presente mas cada vez mais de futuro, honrando a filosofia de um verdadeiro clube mas também de um ponto de encontro de todos.

Permitam-me que me sinta Feliz com o projeto CAD Coimbra Basquete de hoje, pelos resultados, pelos grupos de trabalho, pelos colaboradores, mas mais importante do que tudo pela interação humana que continua a valorizar a União potenciando uma Família desportiva em que todos os mais antigos, passados anos se continuam a rever e orgulhar na esperança de que os de hoje amanhã possam igualmente dizer, VALEU A PENA.

**NÃO VENCEMOS MUITOS ADVERSÁRIOS, É CERTO,
MAS VENCEMOS-NOS A NÓS PRÓPRIOS.
CONTINUEM A LANÇAR MUITAS BOLAS...**



Moura Távora
Fundador do CAD



JUNTOS PELO BASQUETEBOL!

Existem sempre duas práticas que criam ou determinam empatia: a da pessoa que se coloca no lugar do outro e a da pessoa que “estimula” o outro a colocar-se no seu lugar! Só que empatia não é simpatia. A simpatia é solidariedade e a empatia é compreensão! A simpatia é um envolvimento mais emocional e a empatia cria primeiro e estabelece depois uma comunicação eficiente. Estes são princípios orientadores para um nem número de estudiosos dos fenómenos sociais, do qual o desporto é uma parte substancialmente importante, senão a mais importante. Este efeito simpático e empático, cada um na sua relação com o outro, que não oposto, tem sido ao longo das épocas a forma eficiente e eficaz para a percepção das vontades. A Associação de Basquetebol de Coimbra será sobretudo a síntese dos dois fatores, difíceis de orientar, mas decisivos na

relação com a generalidade dos clubes. O CAD-COIMBRA é o exemplo de que a dialética e a retórica casam na perfeição, apesar de alguns acharem impossível. É um entre outros, porque nada na vida se faz de forma solitária. A solidão só é boa quando se tem de tomar decisões difíceis! É que, o desejável é a conjugação de fatores que determinam, no final e no limite, uma relação simpática e empática, muito alicerçadas na dialética e na retórica, já que uma, a dialética, está sustentada na “arte de discutir, de argumentar, de debater, e a outra, a retórica, alavancada na oratória e no uso persuasivo da linguagem. A forma como o clube diversifica a sua atividade, como procura no mínimo pormenor retirar o máximo da capacidade de cada um, é um exemplo de tenacidade digno de registo.

Fadado para acabar ao fim de pouco tempo, eis que surge mais forte pela

dedicação de pessoas que nunca o abandonaram, que sempre acreditaram que o projeto que defendiam tinha futuro. A União Recreativa e Popular de Chelo a Câmara Municipal de Penacova e a autarquia de Coimbra têm uma quota parte importante no seu sucesso.

Da Associação de Basquetebol de Coimbra terão sempre o apoio na defesa de causas justas. É essa a nossa obrigação, o nosso dever, enquanto Instituição reguladora da prática do basquetebol.



Luís Santarino Fernandes
Presidente da Associação de Basquetebol de Coimbra

APOIOS E PATROCÍNIOS



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA



BB FUNDAÇÃO
BISSAYA BARRETO

