



Propriedade :  
CAD Ass Coimbra Basquete

Redação :  
Leonel Monteiro  
Margarida Figueiredo  
Moura Távora

Edição e Montagem :  
Leonel Monteiro

- Tiragem : 120 exemplares
- Preço : 0,50€

### Nesta edição:

Editorial	2
“ Ser Cadista ”	3
“ PóKemon evolu- ção ”	4
“ Olha em teu redor...tanto que podes fazer ”	5
“ Formação para competição, ou formação para diversão? ”	6
Dirigismo voluntário em organizações desportivas	8
Jogador completo	9
Jogar basquete é!	10
Espírito de Grupo / Trabalhar em Equi- pa	12

# O CADISTA

Volume I , Edição I

29 de Junho 2012

...É de quem tem ambição em ser primeiro;  
É de quem não perde a força e determinação em ir mais longe;  
É de quem olha para a frente para ai se manter;  
É de quem procura redescobrir e inventar o melhor;  
É de quem não passa sem fazer melhor, não se acomoda, não vive á sombra do alcançado;  
É de quem puxa as mangas para cima, o trabalho, esse, não lhe oferece resistência;



## ALEGRIA DE SER CAD É...

É de quem mistura no basquete CAD talento, excelência e dedicação;  
É de quem não pensa exclusivamente em si, mas também encontra espaço para os demais;  
É de quem olha o clube para o futuro, não esquece com orgulho o seu passado e presente;  
É de quem não pretende vencer unicamente o adversário, mas antes ser melhor que si próprio;  
É de quem assume o Basquete CAD com lisura, credibilidade, coragem e dignidade que a ele todos reconhecem.

O Basquete CAD não é nem pode ser de todos

O Basquete CAD é de quem tem orgulho em ser CAD

É dos seus atletas? Sim, sê-lo-á sempre em primeiro.

É dos seus colaboradores e amigos, também, que não restem dúvidas.

*MAS SERÁ SEMPRE DAQUELES QUE O ESCOLHEREM PARA SE IDENTIFICAREM COM UM VERDADEIRO PROJECTO DESPORTIVO, UM PROJECTO DE VIDA, COM UMA CAUSA DE RELAÇÃO HUMANA, COM UMA FAMILIA, A FAMILIA BASQUETE CAD.*

*ENFIM, SERÁ UNICAMENTE DAQUELES QUE TÊM ORGULHO EM VESTIR A CAMISOLA LARANJA E BRANCA DO CAD COIMBRA BASQUETE.*



**Mais CAD, mais Futuro, melhor Cidade**

## EDITORIAL



Está intimamente enraizado no nosso espírito e na nossa cultura de humanos, celebrar certas efemérides, Elas são para nós como etapas que vamos vencendo ao logo da vida, quer da nossa, como indivíduos, quer da comunidade ou das coletividades em que mais intensamente nos envolvemos.

Em qualquer dos casos, isso pressupõe a existência nos nossos espíritos de uma certa forma de amor. Foi exatamente esse sentimento que entendi dever colocar neste texto com mais um dos muitos marcos que me têm sido proporcionados por toda a comunidade CADISTA.

A existência do CAD Coimbra Basquete é, por si mesma, a prova da vida e vitalidade da nossa pequena comunidade. Como organismo vivo, ele é, por sua vez, fomentador de mais vida e de melhor vida. De facto o CAD Coimbra Basquete tem sido, ao longo da sua existência, não apenas um alfobre de atletas e pessoas de bem, mas também enquanto faceta da cultura física, simultaneamente o fomentador e impulsionador da cultura humana e do espírito em geral.

Quantos dos que intimamente entrelaçaram as suas vidas com a do CAD Coimbra Basquete se guindaram a níveis superiores da vida, afirmando-se já hoje na sociedade como elementos de mais valia? São já muitos desde ex-atletas a outros agentes desportivos que ao longo de duas décadas honraram e dignificaram todo este projeto desportivo.

Em mais um aniversário do nosso PROJETO DESPORTIVO, o segundo do CAD Coimbra Basquete, que imperdoável seria não celebrarmos de um modo especial e com sentido elogio, todos os briosos atletas que evoluindo dentro das nossas paredes, foram-se criando desportivamente, ganhando dimensão social e humana como homens e mulheres de amanhã.

Em particular na época que ora finda, tem sido deveras exaltante apreciar, a forma como toda a comunidade CAD briosamente se empenhou na consolidação do clube, demonstrando estar imbuída de um extraordinário espírito coletivo, consubstanciado no contornar de múltiplas adversidades, superando-se e encontrando alternativas, não deixando de dizer e estar presente, alcançando lugares cimeiros no plano desportivo distrital e nacional, sabendo trilhar caminhos de equilíbrio e consenso para além de instituir cada vez mais uma Relação Humana de que todos nos orgulhamos.

Por tudo o que somos e construímos dia a dia, entendo termos legitimidade para reclamar das instituições oficiais competentes, sem que isso nos impeça de expressar publicamente a nossa gratidão pela ajuda que nos tem sido facultada, de rapidamente vermos consubstanciado o maior objetivo do CAD, a plena e definitiva construção do novo pavilhão, a nossa casa, o local onde decididamente todos nos comprometemos continuar a promover não só as modalidades que suportamos, como também divulgar e levar ainda mais longe o nome e a marca da cidade que desde sempre nos acolheu, COIMBRA.

No desporto como FORMAÇÃO INTEGRAL DO SER HUMANO.

### MAIS CAD, MAIS FUTURO, MELHOR CIDADE

Moura Távora  
Presidente Direção



## FLASH INTERVIEW



**Nome:** Nuno Rebelo

**Nº sapatilha:** 43

**Anos de praticante de basquetebol:** 23

**Momento do ano no basquete:** A vitória sobre o Basquete de Viana na Palmeira

**Atitude que mais valoriza num jogador:** Supe-

ração

**Palavra que grita mais num jogo:** Defesa

**Um livro:** “ O Mágico que não acreditava em Magia “ de Pedro Vieira

**Uma música:** Shine On – R.I.O.

**Uma pessoa:** Duas, os meus filhos Carolina e Tiago

**Um lugar:** Miami

**Mensagem aos atletas da equipa:**

Obrigado por tudo aquilo que consegui aprender com vocês durante estes 3 anos. Espero que continuem pela vossa vida, a lutar pelo que desejam e que consigam sempre superar os vossos objetivos escolares, pessoais e desportivos.

**Mensagem ao CAD Coimbra Basquete:**

Que o clube cresça sempre de forma sustentada como tem feito até aqui e que com a construção do novo pavilhão, se transforme no melhor e maior clube de basquete do Distrito.

*O CAD é o nosso orgulho  
É a nossa tradição.*

*Aqui foi onde muitos de nós crescemos  
e não digam que não.*



*Todos nós queremos um Pavilhão.  
Para continuar a representar este Clube,  
Com orgulho, garra e união.*

*Ao Presidente, Seccionistas, dirigentes e Treinadores,  
Temos de agradecer sem discussão,  
Pois fazem tudo para que o CAD seja Campeão!*

*Apesar das dificuldades,  
Esta família permanece de pé,  
Mas mesmo assim gritamos “CAD OLÉ”!  
Laranja e azul as nossas cores são,  
Para sempre fazerem parte,  
Do nosso coração.*

Mariana Barreira & Sara Luzio



## SER CADISTA

**C**onheço várias pessoas que dedicam uma boa parte do seu tempo, das suas energias e dos seus afetos à atividade desportiva associativa. Admiro imenso as que o fazem no CAD. É invejável a alegria que revelam, a disponibilidade que demonstram, o exemplo que transmitem. São pessoas que desmultiplicam a sua vida profissional e a prolongam em dedicação irrestrita a esta ainda tão jovem associação desportiva. São cadistas! Vêm para o CAD, julgo, por causa dessa inexplicável entrega dos humanos a causas coletivas, pela reconfortante experiência da partilha de si, pela saudável busca de alternativas à entorpecedora acomodação de nada fazer.

**A**lgumas das pessoas cadistas que conheço são praticantes do basquetebol que ali se promove. Umam jogam, outras ensinam a jogar. Afinal, todas aprendem. Umam mais jovens, outras menos, são todas pessoas notáveis. Às vezes perdem jogos. Às vezes ganham-nos. Não sei o que é mais difícil: se perder e esconder-se atrás da rebelde e incontida mágoa; se ganhar e revelar a nobreza dos campeões modestos. O CAD ensina ambas as coisas de uma forma única: ganha-se e perde-se com exemplaridade.

**D**esporto é isso. Uma escola de princípios, primeiro; um exercício de mestria e técnica, depois. Que o CAD possa ser um exemplo dessa virtude desportiva pode parecer surpreendente. Por ser uma jovem associação? Por ser pequena? Por ser modesta, como se tal resultasse de juventude somada a pequenez? Nada disso! O exemplo do CAD, admito, decorre de fazer assentar a sua base moral na força dos sentimentos investidos pelas pessoas. Não resulta de classificações, nem depende dos resultados. O cadismo é fruto de um espírito de comunidade que floresce melhor em universos restritos.

**I**sto ajuda a enfrentar diversidades. Ser cadista é conhecer dificuldades e engrandecer com elas. Surgido de parto não assistido, bem cedo ficou sem casa. Era o destino anunciado. Forçado. Hoje, sem abrigo, vive de promessas. E de amigos. Uns, digamos, são amigos “de fora”. Que bom que é poder contar com eles! Outros, digamos, são amigos “de dentro”. São todas as pessoas que conheço que ali entregam parte do seu tempo e outro tanto dos seus afetos. E também as outras que, sem as conhecer, sei que estão presentes. Mais do que uma promessa estes amigos são uma garantia!

**S**em eles as forças fraquejam e as virtudes vacilam. Podem até sucumbir umas e outras. Com eles, com estes amigos, as forças aumentam e as virtudes multiplicam-se. Vi isso, há pouco, quando jovens meninas cadistas recolheram o entusiástico apoio dos amigos “de dentro”. Fora de portas, já se sabe. Mais que isso, na verdade, fora de Coimbra. Dir-se-ia que foi um inesperado apoio. Parecia estar reservado a outros escalões, ou aos rapazes pensava. Quiçá, só seria mobilizável para Coimbra, não para lugares distantes de dezenas de quilómetros. A força tornou-se robustez e a virtude galvanizou-se. E lá seguiram as meninas – orgulhosas e modestas campeãs – para a fase final da Taça Nacional de sub-16, em que viriam a defrontar a rebeldia lacrimante do seu saber perder.

**T**empos de crise, como os que hoje vivemos, são tempos de turbulência. Nada parece estável e receia-se o amanhã. O presente é lento e acrescenta-se, pesado, às diversidades. Não sabemos se a força dos amigos (os “de dentro” e os “de fora”) basta para contornar as dificuldades todas. Por vezes, dá vontade de desistir. Não creio, porém, que o CAD e o cadismo saibam desistir. A sua força moral, derivada dos sentimentos de entrega das pessoas, é feita de persistência. Crise e diversidade, juntas, lê-se “novo pavilhão”. E “pavilhão” quer dizer futuro. Futuro do CAD. Não todo o futuro do CAD. Apenas aquele que não decorre somente dos amigos, mas sobretudo do respeito pelos acordos e compromissos que envolvem também as instituições. São nobres, muito nobres, as instituições que, em tempos de crise, são capazes de honrar compromissos.

**A** tempo e horas! Como no basquetebol, que é o mais belo exercício de “pontualidade”. Os 3 segundos...; os 5 segundos...; os 8 segundos...; os 24 segundos... e a equipa suspensa do cronómetro. O fragmento do tempo conta. É ele que faz o futuro dos cadistas. E o do CAD também. Se não for cumprido, o compromisso com o tempo hipoteca esse futuro. Diremos, então, que o futuro não pode começar! Como poderá o futuro do CAD não começar? É como se Coimbra não ambicionasse o seu amanhã. Só se alguém não cumprisse a sua parte. Estou certo que não serão as pessoas que conheço e que dedicam uma boa parte do seu tempo e dos seus afetos a esta modesta e, por isso, nobre associação desportiva.

Carlos Fortuna





## “ olha em teu redor ... Tanto que podes fazer”



As palavras-chave são “ *olha ao teu redor...tanto que podes fazer!* ” e é desta maneira que o CAD Associação Coimbra Basquete dinamiza todos os anos uma campanha de angariação de bens ( alimentares, escolares, didáticos, de higiene, vestuário, etc... ) para ajudar alguma instituição entre as inúmeras que diariamente são objeto de referência. Este ano foi escolhida a **Associação Memórias & Gentes**, uma ONGD sediada em Taveiro.

O seu presidente, José Moreira, cumpriu o serviço militar obrigatório na antiga Guiné-Bissau, e após uma visita há uma década aos mesmos locais, do que viu, sentiu a necessidade de ajudar no terreno, o que tem feito desde há 9 anos atrás, como referem as suas palavras “ No primeiro ano propusemo-nos apoiar uma Creche onde colocámos as crianças à sombrinha, fornecendo água engarrafada ( de cá ) e alimentação, sempre vigiadas por duas senhoras. Nos anos subsequentes, tudo temos levado, desde pratos, colheres, copos, mobiliário, caminhas, roupas, rolos de pano para fazerem batas, etc.. Entretanto, abrimos um furo com água potável, temos levado materiais para a construção da nova Creche, tubagem, material sanitário, lavatórios e acessórios, como rede de vedação, gerador e bomba submersível. Também admitimos 3 formadoras para ensinarem as coisas mais básicas e ensinar-lhes a falar e a escrever o português. Esperemos que colhamos frutos brevemente! Na última expedição, com saída de Coimbra a 23 de Fevereiro , montámos uma torre em ferro, para suportar os depósitos de água. Em relação ao potente gerador que já lá temos para a iluminação e tomadas, como para acionar a bomba de água, estamos a ponderar em vendê-lo e montar um painel “fotovoltaico” ( e energia solar ), dado que os custos de manutenção são muito mais reduzidos, só que, com esta alteração, necessitamos de mais



3.000 €, valor que ainda não realizamos. "No facebook, tem também um projeto **Bom Dia Bom dia**, com apadrinhamento das 80 crianças da creche tendo já 54 crianças apadrinhadas estando, entre madrinhas e padrinhos, envolvidas 71 pessoas de norte a sul de Portugal, da Áustria, da Suíça e de Inglaterra. Na próxima viagem, só dos padrinhos, vão levar muito perto dos 2.000 € e lembranças para os afilhados. São todas estas razões que motivaram os responsáveis do

Clube a dar todo o seu apoio a este projeto de solidariedade, contribuindo para a formação e evolução destes jovens de hoje, adultos de Amanhã. As palavras de José Moreira aos atletas do CAD Associação Coimbra Basquete são da maior importância, que prati-



CAD solidário contribui com diverso material para **Associação Memórias & Gentes**

quem o desporto com lealdade, que na sua formação saibam distinguir o bem do mal, e ainda que gostaria de os levar a conhecer o outro mundo e que partilhassem com os meninos e meninas da mesma idade, aquilo de que já não necessitam, pois seria um tónico

milagroso contra a indiferença que parece estar a disseminar-se assustadoramente pelo mundo, e assim, nascerão novos sorrisos, novas esperanças para aqueles que pouco ou nada tem e o mundo ficará diferente...menos indiferente!

Nome: Hugo Loureiro

Nº sapatilha: 43

Anos de praticante de basquetebol: 27

## FLASH INTERVIEW

Momento do ano no basquete: Participação na Liga Portuguesa de Basquetebol

Atitude que mais valoriza num jogador: Empenho

Palavra que grita mais num jogo: Tantas !!!!!

Um livro: O Símbolo Dan Brown

Uma música: Todas dos JAMES

Uma pessoa: A minha Mãe

Um lugar: Algarve

Mensagem aos atletas da equipa:

Obrigado por todos os momentos vividos na vossa companhia e tenho o maior dos orgulhos em todos vos!

Mensagem ao CAD Coimbra Basquete:

Obrigado por um dia me terem convidado para pertencer a esta grande “família” Não nasci Cadista mas aprendi a sê-lo... Um exemplo que muitos clubes deviam seguir !!!

Um lema de vida:

Não trates como prioridade quem te trata como opção !!!!



## “Formação para competição, ou formação para diversão?”



Quando pensamos no jogo de basquete, pensamos nos desafios bem disputados, resolvidos nos segundos finais, com muitos cestos “impossíveis” pelo meio, que nos fazem saltar do banco e pensar “porque razão não faço eu o mesmo?”, ou então, “o que é que é preciso para chegar a este nível?”.

Esquecemo-nos, infelizmente, muitas vezes do que foi necessário para esses atletas, para chegarem a um nível tão elevado.

No entanto, se refletirmos um pouco, a resposta é simples. Falamos “apenas” de gosto, dedicação, esforço, e horas de treino.

Tudo isto parece básico. A verdade é que não é.

Transportando isto para a realidade dos nossos atletas, verificamos que treinam muito pouco. Três vezes por semana é insuficiente, se pensarmos que cada unidade de treino tem apenas 90min, pior se torna. Nas férias, altura em que se podia treinar de manhã e à tarde, não aparecem porque acham que estando de férias de aulas, também o estão no basquete.

Não podiam estar mais errados!

Tudo isto seria minimizado se o basquete fosse um desporto individual, mas como é coletivo, ao faltarem, estão a prejudicar todo o grupo e não apenas eles próprios.

Resta-nos perguntar, mas afinal quem tem a culpa nisto tudo?

Porque razão não consegue numa cidade com tantos jovens, ter equipas competitivas femininas e masculinas, nos diversos escalões?

Em relação à primeira pergunta, o CAD tudo faz para proporcionar as unidades de treino adequadas a cada escalão, tendo para isso treinadores, seccionistas e outros elementos, empenhados na realização dessas mesmas unidades de treino.

Será que os atletas se sentem motivados e se esforçam para organizar a sua vida escolar e social no sentido do basquete não ser penalizado?

Pela experiência que tenho, são muito poucos os que o fazem. O problema começa por não gostarem o suficiente da modalidade que escolheram para prescindir dos inúmeros estímulos exteriores que gravitam à sua volta.

A consequência direta desta situação é o fraco rendimento desportivo individual e coletivo.

Temos aquilo a que chamo, “formação para diversão”.

Será que são os únicos culpados?

Não me parece.

Normalmente o que é penalizado pelos pais quando os resultados escolares não são os melhores?

Quase sempre o basquete.

Se os resultados escolares não são os melhores, só há uma maneira de os melhorar. Mais atenção nas aulas, estudar mais em casa e muitas vezes explicações nas matérias com mais dificuldade.

O basquete requer o mesmo. Quanto mais dificuldade se tem, mais se deve trabalhar para as superar. Prestar mais atenção no treino, treinar em casa ou na rua com os amigos, pedir aos treinadores que melhorem as suas competências ou que lhes prescrevam exercícios que fomentem esse desenvolvimento.

O que por vezes estranho, é que perante este cenário, existam pessoas que queiram resultados de excelência, quando toda a conjuntura envolvente é desfavorável, por culpa dos intervenientes.

Talvez aqui os treinadores tenham culpa. Ficaria de fora quem não cumprisse o estabelecido. Será que com isto, a responsabilidade seria maior, ou pelo contrário, ficávamos sem atletas!

Não basta abanar com a cabeça e concordar com o que é do senso comum, temos de dar o passo seguinte. Nós, pais, temos de incutir em relação ao basquete, modalidade que os nossos filhos escolheram, a responsabilidade da assiduidade, do empenho e da dedicação, para que mais tarde, esteja aprendido e seja aplicado em tudo na vida.

**Talvez desta forma, se consiga passar de uma formação de diversão, para uma de competição.**



Nuno Rebelo  
Treinador do CAD



## FLASH INTERVIEW



**Nome:** João Nuno L. S. Monteiro

**Nº sapatilha:** 42/5

**Anos de praticante basquetebol:** 10

**Palavra que gritas mais num jogo:**  
*Defesa*

**Posição em que te sentes melhor a jogar:** Base

**O jogo que mais te emocionou:**  
*CAD - Sampaense, 2011/2012, derrota por 1 ponto*

**Um prato que saibas cozinhar:** *Ovos mexidos*

**O livro que mais te marcou:** *Código Da Vinci*

**A tua música preferida:** *Dia Mau - Ornatos Violeta*

**As férias que gostarias de ter:** *Campo de treino em Filadélfia - EUA*

**A tua melhor qualidade:** *Lançamento*

**Mensagem para os teus colegas:**

*Acho que a equipa tem um bom espirito de união e de equipa, e até agora acho que foi o melhor grupo onde já estive. Mas como todas as equipas, existe um ponto fraco e para ser superado tem que haver mais trabalho e dedicação.*

**Mensagem ao teu treinador:**

*Lapa, tens de caprichar mais nesses triplos. Estás a fazer um bom trabalho, continua, não desistas!*

**Um lema para a tua vida:**

*" Victory can't be achieved without sacrifice " - Vitória só é alcançada com sacrifício .*



**Nome:** Daniel de Matos Simões Mini 10

**Nº sapatilha:** 34

**Anos de praticante basquetebol:** 2 anos

**Palavra que gritas mais num jogo:** *AQUI, PASSA*

**Posição em que te sentes melhor a jogar:**  
*à frente, à direita*

**O jogo que mais te emocionou:** *Sampaense-CAD, no pavilhão local*

**Um prato que saibas cozinhar:** *temperar salada*

**O livro que mais te marcou:** *O Tintim e a orelha quebrada*

**A tua música preferida:** *Stereo Hearts (feat. Adam Levine), Gym Class Heroes*

**As férias que gostarias de ter:** *ir ao Algarve, ao slide-and-splash e andar de avião*

**A tua melhor qualidade:** *ser brincalhão*

**Mensagem para os teus colegas:**

*Colegas, vocês jogam muito bem e espero que para o ano continuem assim, e para o ano vamos ter saudades da Terezinha porque ela vai para os mini-12.*

**Mensagem ao teu treinador:**

*Treinadores, vocês são bons, eu gosto muito de vocês e espero que para o ano cá estejam outra vez. O Diogo é um bocado brincalhão, a Filipa também é um bocado brincalhona e preocupa-se mais connosco, a Ana quer que nós façamos tudo ao máximo e a Joana também brinca e outras vezes está séria.*

**Um lema para a tua vida:**

*Sem paciência nada se faz*

## Sub 16 Fem - Taça Nacional



Constituído por 10 atletas o grupo das cadetes do CAD Coimbra Basquete chega ao Campeonato Distrital, vence e convence em 7 partidas perdendo apenas um, perante uma Académica em dia sim. Essa derrota leva a nossa equipa à vaga na Taça Nacional do escalão por desistência de Castelo Branco. Aí 11 vitórias consecutivas mostraram que a equipa de laranja era a mais forte da fase Zonal Norte perdendo o primeiro e único jogo nesta fase por um simples ponto em Ovar com uma arbitragem fraca e tendenciosa em favor da equipa vareira.

Nas duas partidas restantes mais duas merecidas vitórias que nos colocaram na fase final em

Algés onde acabámos por conseguir um brilhante 3º lugar mas acima de tudo provar que temos uma excelente equipa, uma excelente treinadora e conseguimos ganhar a vaga que Coimbra acabara por perder com o último lugar da Académica na Fase Zonal Norte no Campeonato Nacional. Veio-se então a provar que temos, gente simples e com muito valor nos diversos grupos de trabalho.

De lembrar que as Sub 16 venceram este ano a Taça Distrital e já no ano transato tinham sido Campeãs Distritais quedando-se pelo 5º lugar no Campeonato Nacional, longe de perder a vaga no Nacional. Viva o CAD Coimbra Basquete.

Parabéns Meninas

Ricardo Ribeiro  
Sócio Nº 10B056



**Apanhados....****Dirigismo voluntário em organizações desportivas**

O papel que o desporto desempenha na educação formal e não formal, reforça o capital humano de uma sociedade. Os valores veiculados pelo desporto contribuem para desenvolver os conhecimentos, a motivação, as competências e a disponibilidade para fazer esforços pessoais. O tempo consagrado às atividades desportivas tem efeitos benéficos para a saúde e para a educação, que têm de ser valorizados.

O desporto contribui para um aumento das capacidades sociais dos jovens, como sejam, o espírito de equipa, de solidariedade e de lealdade. Deve constituir a todos os níveis, a oportunidade de ensinar as virtudes do esforço, do risco e do respeito pelos outros.

A prática de desportos amadores, feita com base em clubes sem fins lucrativos e no voluntariado, reforça a cidadania ativa.

*“ Voluntário é aquele indivíduo que dedica, de um modo contínuo, desinteressado e responsável, parte do seu tempo em atividades em benefício de outros, ou de interesses sociais coletivos (...) ”* Noguero, F. , 1995

A prática do voluntariado em organizações desportivas proporciona muitas ocasiões de educação não formal, que têm de ser reconhecidas e encorajadas. Estes voluntários têm um papel decisivo na estrutura competitiva do desporto no nosso país. Desempenham um leque de tarefas muito vastas em clubes e associações: dirigentes, seccionistas, acompanhantes, auxiliares, etc. Muitas vezes são os próprios familiares a desempenhar estas funções.

*“ Sem o trabalho do voluntariado desportivo seria impossível a manutenção do desporto na sociedade, esta constatação é baseada em motivos individuais, sociais, ideológicos e económicos. ”* Maas, 1994; Knop & Gratton, 1999

O trabalho voluntário é a espinha dorsal das organizações desportivas, que se caracterizam pela devoção de muitos voluntários e que determinam o seu grau de sucesso. Apesar do desporto ainda conseguir ter sucesso na mobilização de um grande número de voluntários, o voluntariado desportivo está ameaçado tal como estão outras áreas da vida social dependentes de voluntários.

Um dirigente desportivo voluntário deve exercer a sua atividade de corpo e alma, abraçando a função com brio e o profissionalismo possível. Todo dirigente desportivo deve levar em consideração questões que relacionam o desporto as mais variadas manifestações da sociedade e a importância que ele passa a ter no momento em que mesmo sem ser o causador de alguns movimentos sociais, pode ser o maior incentivador ou divulgador deles. Assim cabe ao dirigente desportivo onde quer que esteja nunca abandonar o pensamento sobre os princípios do desporto e obedecer sempre aos seus limites éticos.

É um enorme desafio manter essa linha de conduta em um momento em que a especulação do desporto é a tendência cada vez mais crescente já que a indústria do desporto se utiliza do mesmo para seus interesses e para o lucro muitas vezes a qualquer custo.

O dirigente desportivo deve entender o fenómeno que tem em mãos para trabalhar e levar para dentro do desporto elementos fundamentais para o seu melhor desenvolvimento, tais como o marketing, planeamento estratégico, gestão de pessoas, gestão de projetos, gestão financeira, isso sempre agregado ao sentido principal do desporto que é satisfazer a pessoa humana. Colocar os elementos da lógica económica ao serviço do desporto e manter o mesmo ao serviço do homem e nunca inverter esses valores.

O maior desafio ao dirigente desportivo é conseguir manter-se em um mundo desportivo que hoje, é uma indústria que movimenta milhões de euros anuais, sem deixar de lado o aspeto ético dentro do desporto.

O desporto como todas as áreas de atividades do homem está em constante mutação e desenvolvimento, a globalização, a tecnologia são realidades infalíveis, os dirigentes do desporto tem a missão de fazer com que o mesmo sobreviva a essa nova realidade, aproveitando-se de seus benefícios sem perder a sua essência, os seus valores e os seus princípios, fazendo com que o desporto seja sempre desporto em qualquer lugar.

Esse é o grande desafio do dirigente desportivo atual.

*Leonel Monteiro*

*Vice Presidente*



## Jogador Completo



O jogador completo é aquele que tem tudo. Tem serenidade, motivação, habilidade; as quais se juntam tanto dentro quanto fora do campo. Não falta aos treinos e faz tudo para não faltar; e quando treina dá o melhor de si. Mantém a atitude e contágio, levando os seus colegas a dar o melhor, contribuindo para a melhoria do jogo de todos os colegas. Em qualquer jogo que participa tem por objetivo fazer o melhor possível em cada situação. É lógico que isto requer talento natural e

pode ser que nunca

possas saltar como Jordan, defender como Pippen, lançar como Reggie Miller ou passar como Magic Johnson, mas a força com que praticas pode-te levar a ser um jogador muito mais completo do que és agora.

De todos os atributos que precisas para ser um jogador completo sem dúvida o mais importante é a atitude mental. Por mais estranho que pareça há jogadores que brilham nos treinos e quando chegam ao jogo são incapazes de ter um bom rendimento. Talvez o medo de errar ou a timidez façam com que não possam desenvolver todo o potencial do seu jogo. Se és um destes não desespere. Ao invés disso, relaxa de vez e entre campo; provavelmente a tua vontade de jogar bem se tenha tornado num peso em demasia. Apesar de tudo, por mais emocionante que seja o basquetebol, não é, nada mais que um jogo. Se vais jogar nervoso e convencido de que nada vai sair bem, provavelmente isso ocorrerá, a mente possui a rara qualidade de fazer cumprir o que se pensa. Pelo contrário, se acreditas que podes jogar cada vez melhor, um nível acima e te divertes, então possivelmente todas as peças do teu jogo encaixarão, os teus músculos recordarão o que estiveste treinando, os teus lançamentos começarão a entrar, farás bons passes e assistências, e o mais importante de tudo, começarás a ter confiança em ti mesmo. Haverá instantes do jogo nos quais vais ter a sensação de que podes fazer o que te propões, que não há limites no teu jogo, comprovas que acertas em todo o que tentas. Vais conhecer, inclusive antes que os teus pés saiam do solo que o teu lançamento será certo, que podes roubar uma bola sem fazer falta, que podes sair da pressão. É uma maravilhosa sensação, uma das mais supremas e naturais, e se perguntas a qualquer jogador da NBA porque joga, responder-te-á que não é simplesmente por dinheiro, senão por aqueles momentos nos quais o jogo ronda a perfeição. Mas isto não surge num passe de mágica, só depende de tua vontade elevar o teu jogo a este nível. Isto requer primeiro que te proponhas a treinar muito, aprofundar os teus fundamentos, dizendo a ti mesmo que te vais concentrar no jogo com todas tuas forças. Que vais jogar no ataque e na defesa da melhor forma que conheces; que vais jogar com tanto orgulho e tão duro quanto seja o máximo das tuas forças, que não mudarás a tua atitude ganhadora nem sequer por um instante.

Tudo isto é muito pessoal, e ninguém pode ensinar-te o que é o orgulho e vontade; tens que desenvolver estes sentimentos no teu interior. Mas se gostas de basquete, tens ambição e te preocupas pela forma como jogas, os teus esforços terão recompensa e verás os frutos na tua atitude, na tua personalidade, na confiança nas tuas próprias forças, sensações estas que se impregnarão na tua pessoa e não te abandonarão em tudo o que faças na tua vida.

Do livro de Butch Beard, extraído por Miguel Salvitelli. Treinador de basquetebol do Racing Clube de Avellaneda da Argentina, categorias mirim e infantil.

**Sofia Pereira**  
Treinadora CAD



## FLASH INTERVIEW



**Nome:** Ana Prata Machado

**Nº sapatilha:** 38

**Anos de praticante de basquetebol:** 10

**Momento do ano no basquete:** “ O meu filho chora quando lhe digo que ainda não há treinos porque não há pavilhão! ”

**Atitude que mais valoriza num jogador:**

Garra!

**Palavra que grita mais num jogo:** “ Bola! ”

**Um livro:** “ As palavras que nunca te direi ” de Nicholas Sparks

**Uma música:** “ Imagine ” de John Lennon

**Uma pessoa:** Essa pessoa!

**Um lugar:** Hoje e nestes dias só consigo dizer “ o meu lar doce lar! ”

**Mensagem aos atletas da equipa:**

Foi um prazer trabalhar convosco! Com momentos bons e outros mais complicados acima de tudo criámos um grupo unido! Muitos anos de evolução vos esperam! Para vós desejo o melhor! Gosto por jogar já há agora trabalho, dedicação e querer são os conselhos que vos deixo! Comigo contem sempre!

**Mensagem ao CAD Coimbra Basquete:**

De agradecimento pela oportunidade que me foi dada! De reconhecimento pelo trabalho e esforço que o clube, e em particular a direção, desenvolveu durante a época para dar continuidade a um projeto que acredito irá continuar! De parabéns, porque julgo que o clube em si é um exemplo de cidadania ativa tendo por base a prática do basquetebol o que me orgulha particularmente! Por fim, um conselho muito pessoal (se é que me é permitido!) para que o CAD possa fazer mais e melhor acho urgente pensar o clube como um todo no que á formação diz respeito. Um pedido: Agarrem os “ meus minis! ” quem acompanhou o minibasquete este ano sabe que eles ( e os pais ) mostraram que vale a pena apostar neste grupo! Finalmente, mas não menos importante nesta minha mensagem tinha de dizer “ Obrigada Filipa, Joana, Diogo, Cândida, Carlos, Paulo e Sr.Moura! ” estes foram os elementos do CAD-ACB com quem mais lidei durante a época e muito ajudaram a desenvolver o minibasquete do CAD-ACB!

Um lema de vida:

“ A vida só gosta de quem gosta dela! ”

## “Jogar Basquetebol é! ”

Basquete é vida, é desporto paz prometida, jogo no corpo.

É luz, calor, é amizade e é querer é falhar, e é também, saber perder.

É aprender, desenvolver, ser mais capaz Renascer, brilhar um dia, é ser audaz.

O basquetebol é toda esta animação, Aprender, deixar no campo, transpiração Entrar no jogo, roubar a bola poder voar Passar ao extremo, com precisão, para não falhar Driblar em frente olhos no cesto, é conseguir A equipa marca, dois pontos mais, sempre a subir.

A minha vida, a tua vida, em turbilhão O basquetebol é também, sempre, inspiração!

**Isabel Lemos**  
Diretora Técnica da ABC



## FLASH INTERVIEW



**Nome:** Marta Lourenço - Sub19

**Nº sapatilha:** 41

**Anos de praticante basquetebol:** 7

**Palavra que gritas mais num jogo:** defesa !

**Posição em que te sentes melhor a jogar:** poste

**O jogo que mais te emocionou:** Cad vs. Olivais , esta época

**Um prato que saibas cozinhar:** massa à bolonhesa

**O livro que mais te marcou:** “ O perfume ”

**A tua música preferida:** sky and sand- paul kalkbrenner

**As férias que gostarias de ter:** verão inteiro no Algarve com os amigos

**A tua melhor qualidade:** honestidade e simpatia

**Mensagem para os teus colegas:**

Vivam o basket ao máximo , são os melhores momentos das nossas vidas. Às minhas colegas agradeço por este ano memorável, e por me lembrarem o verdadeiro sentido da palavra equipa ! Se mudarem , mudem para melhor , mas nunca percam o espírito que nos uniu tanto esta época e que me faz gostar tanto de vocês!

**Mensagem ao teu treinador:**

Se um dia sentires falta de tudo o que vivemos este ano, chama-me a mim e a todos os que fizeram esta época, e nós fazemos um remake! sabes como te agradeço por tudo, e onde quer que vá levo-te contigo no meu coração J

**Um lema para a tua vida:** Hakuna Matata: os teus problemas são para esquecer , para sobreviver , tens que aprender ! Hakuna Matata, sem problemas ! // “ Parece sempre impossível , até ser feito! ” - Nelson Mandela

## FLASH INTERVIEW



**Nome:** Cláudio Pereira Figueiredo

**Nº sapatilha:** 45

**Anos de praticante de basquetebol:** 19 anos

**Momento do ano no basquete:** Felizmente tive vários, aos 16 anos quando fui chamado a equipa sénior e fiz parte do plantel. As 3 vezes que fui campeão nacional como jogador da Proliga (momentos únicos). O momento mais alto como Treinador, foi quando surgiu o convite para treinar o Sampaense na Liga. Não imaginava chegar ao topo do Basquetebol Nacional tão cedo e de tao tenra idade, foi uma experiência enriquecedora. Apostei na minha formação, sendo treinador qualificado nível 3. Um dia espero voltar a treinar a Liga, mas sem pressas, sem pressões. Com a minha maneira de ser e estar no Basquetebol, acredito que voltarei num futuro próximo. Já fui abordado para que isso acontecesse, mas por enquanto continuo a minha aprendizagem, a minha caminhada neste desporto com o meu carater e a minha dedicação com os meus aprendizados.

**Atitude que mais valoriza num jogador:** Humildade, Espírito de equipa, Liderança, Atitude, Esforço, Dedicação, Respeito.

**Palavra que grita mais num jogo:** Eu não costumo gritar (risos). Várias palavras-chave, como por exemplo: Defesa, Bloqueio, Concentração e mais algumas...utilizadas essencialmente quando o " sangue ferve " como se costuma dizer!

**Um livro:** São vários, uns gostei mais do que outros. Adoro Fernando Pessoa e seus heterónimos. Gosto de Nicolas Sparks. Também gosto de autobiografias mas infelizmente não tenho muito tempo para me dedicar à leitura.

**Uma música:** Também são várias, depende do estado de espírito. Mas uma que me marcou bastante e que nunca me vou esquecer: outlandish - i don't need nobody.

**Uma pessoa:** O meu Pai – o meu exemplo a nível pessoal como a nível profissional.

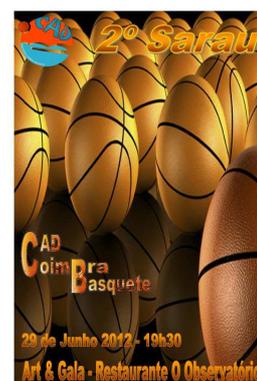
**Um lugar:** Desde que esteja com as pessoas que gosto, que tenha saúde e o suficiente para ser feliz, o lugar não interessa.

**Mensagem aos atletas da equipa:** Em primeiro lugar que estudem, que sejam bons alunos. Eles são o futuro do nosso País. Tento transmitir lhe os valores necessários para serem bons jogadores, bons profissionais, mas acima de tudo que se tornem em Homens preparados para enfrentarem todos os desafios da Vida. No Basket,e na escola que sempre trabalhem com muita dedicação, ouçam os vossos professores e treinadores e nunca pensem que já sabem tudo, porque até os melhores trabalham todos os dias para serem cada vez melhores. Por fim sonhem, que os sonhos comandam a nossa vida. E quando lhes aparecer um problema, que não fujam dele, mas sim que o saibam resolver com inteligência e perspicácia.

**Mensagem ao CAD Coimbra Basquete:** À Família do CAD, desde Direção, seccionistas, atletas e apoiantes, o meu desejo é que continuem a crescer como Clube. Que continuem este trabalho sério que têm vindo a desenvolver. Não tenho qualquer tipo de dúvida que o Futuro vai ser risonho para este Clube. Força CAD!!!

**Um lema de vida:** O que não me mata dá-me mais força!

A humildade é a chave do sucesso.





## Espírito de Grupo / Trabalhar em Equipa



*“Uma equipa é um grupo de homens unidos por um laço orgânico, isto é, pelo serviço duma obra ou duma causa comum, à qual testemunham igual dedicação e cujo esforço por ela exigido repartem segundo os dons, a capacidade ou os meios de cada um sem interesse de competição, rivalidade ou intrigas, ligados pelo resultado comum, não pelo êxito desta ou daquela aventura particular. Foi esta a fórmula de todos os grandes organismos que fizeram as civilizações humanas”.* ( Lucien Romier )

Para que um grupo possa realizar obra, é necessário que haja harmonia dos espíritos e das vontades. Não se trata de cada um praticar as mesmas ações, mas basta que as ações de um não estorvem as ações do outro.

Para isso torna-se necessário que cada um siga ao menos de soslaio a atividade dos outros, ainda que seja apenas para por ela ajustar e sincronizar a sua. Para isso, é indispensável também que cada indivíduo saiba esquecer-se de si mesmo, com o risco de ocasionar uma rutura de equilíbrio.

O trabalho em grupo supõe plena confiança entre os diversos elementos desse grupo. Não haja a ingenuidade de pensar que é fácil o entendimento com todos os elementos. Por definição, todo o indivíduo deve ser um carácter e quanto mais vincados são os caracteres, tanto mais também podem ser influentes. Todos os elementos têm responsabilidades a assumir, interesses a defender, os quais talvez estejam em contradição com os do seu colega.

Não há nada mais perigoso para a unidade e eficiência dum grupo do que as críticas sistemáticas dum eterno descontente.

A atmosfera dum grupo em que cada elemento anda à espreita dos erros dos outros, depressa se torna irrespirável e atrofiante. Querer elevar-se à custa dos outros, gostar de apontar as deficiências dum colega, é minar a unidade do grupo e torná-lo incapaz de realizar a sua missão

Daqui a necessidade de haver duma parte e doutra vontade lealmente dotada de compreensão mútua

A primeira lei do grupo é o auxílio fraterno, ao serviço da missão desse mesmo grupo. Compreensão, coordenação, cordialidade são as três virtudes principais que cada elemento do grupo deve praticar com interesse em função desse mesmo grupo.

Basta por vezes uma explicação leal e confiante para dissipar equívocos e colocar as coisas no seu devido pé. O que importa, de parte a parte, é maior lealdade.

Entre homens de boa vontade, é sempre possível que se prestem explicações, talvez com certa vivacidade, mas sem quebra da estima e do respeito.

Muitas vezes, quando nos colocamos no lugar do nosso colega, compreendemos melhor a sua posição e encontramos do mesmo modo melhores argumentos para a defender, se realmente é defensável.

Construir um grupo é renunciar a si próprio em vista do bem comum, realizado numa ajuda comum.

Daí resultam, por um lado, sacrifícios, esforços em favor de outrem e discrição das ocupações anónimas; mas, por outro lado, muitas alegrias puras, entusiasmo coletivo e a plenitude duma ação concertada.

*“Nenhum de nós é tão inteligente quanto todos nós juntos.”* ( Warren Bennis. )

Leonel Monteiro  
Vice Presidente



## FLASH INTERVIEW



**Nome:** Sofia Pereira  
**Nº sapatilha:** 36  
**Anos de praticante de basquetebol:** 13 anos  
**Momento do ano no basquete:** Vencer a Taça Distrital de sub16 femininos  
**Atitude que mais valoriza num jogador:** A capacidade de querer se superar todos os dias.

**Palavra que grita mais num jogo:** Defesa

**Um livro:** "O Equador" de Miguel Sousa Tavares

**Uma música:** Não tenho aquela música. Gosto de muitas...

**Uma pessoa:** a minha mãe

**Um lugar:** uma praia deserta

**Mensagem aos atletas da equipa:** Não se preocupem em serem melhores que os outros. Preocupem-se em ser melhores que vocês mesmas. E acreditem que com vontade, empenho e persistência tudo (ou quase tudo) se consegue. Como diz a música do Boss AC "Nem tudo é fácil mas assim dá mais gosto. Quando acreditas a força nunca se esgota. Só reconhecas a vitória se souberes o que é a derrota. Vais ver que no fim acaba tudo bem"

**Mensagem ao CAD Coimbra Basquete:** Depois de uma época cheia de sacrifícios, que na próxima o clube consiga maior serenidade, alegrias e triunfos... no novo pavilhão!!

**Um lema de vida:** "Pedras no caminho? Guardo-as todas. Um dia vou construir um castelo"



**CAD Coimbra Basquete**



**Nome:** Francisco Pimenta  
**Nº sapatilha:** 41  
**Anos de praticante basquetebol:** 7anos  
**Palavra que gritas mais num jogo:** " olha aí "  
**Posição em que te sentes melhor a jogar:** Base  
**O jogo que mais te emocionou:** Olivais-CAD ( último jogo )  
**Um prato que saibas cozinhar:** ovos mexidos  
**O livro que mais te marcou:** " o símbolo perdido "

**A tua música preferida:** viva la vida

**As férias que gostarias de ter:** viagem aos EUA.

**A tua melhor qualidade:** A sinceridade

**Mensagem para os teus colegas:** Treinar muito e acreditar sempre.

**Mensagem ao teu treinador:** Agradecer todo o esforço e dedicação que fez pela equipa. Além disto, ter acreditado muito em nós.

**Um lema para a tua vida:** viver um dia de cada vez

**Época 2011/12**

**Junta-te a nós**  
**Vem Jogar basquetebol**



# CADAC 2011-2012

## FLASH INTERVIEW



**Nome:** André Póvoa  
**Nº sapatilha:** 42  
**Anos de praticante basquetebol:** 12  
**Palavra que gritas mais num jogo:** "Força (equipa) "  
**Posição em que te sentes melhor a jogar:** extremo  
**O jogo que mais te emocionou:** PT - FC Porto (Sub 14 )  
**Um prato que saibas cozinhar:** esparguete a bolonhesa  
**O livro que mais te marcou:** " O Existencialismo é um

Humanismo "

**A tua música preferida:** Não tenho uma favorita

**As férias que gostarias de ter:** 1 ano a viajar pelo mundo

**A tua melhor qualidade:** conseguir ajudar os amigos, mesmo quando isso vai contra o que eu quero

**Mensagem para os teus colegas:**

Apesar de este ano não termos atingido os objetivos que tínhamos no início da época, temos de aprender com o que falhou, para que assim consigamos ir mais longe para o ano. Gostei imenso de treinar, jogar e conviver com vocês todos, acho que fomos/somos um grupo muito unido, onde ninguém se sente mal e todos se divertem, e é isso o mais importante, que todos estejamos bem, independentemente de ganharmos campeonatos ou não.

**Mensagem ao teu treinador:**

Gostei imenso de te ter como treinador, nunca tive uma relação tão forte com nenhum outro nem uma em que sentisse o apoio constante da forma que tu nos dás. Sei que nem sempre fui fácil de lidar e desculpa por isso, mas quero que saibas que sempre adorei "aturar-te" e acho uma pena ires-te embora para a próxima época. Gostava ainda que soubesses que se as coisas este ano não correram bem, tu és o último a quem eu aponto culpas. Sempre te vi empenhado em ganhar e mostraste muito mais vontade que qualquer um de nós atletas. Acho que és um grande treinador, com um bom futuro no basquetebol. Desejo-te boa sorte e que te lembres do que sempre nos disseste "não sejam meninos da solum".

**Um lema para a tua vida:**

Todos erramos e todos temos o direito a errar, agora estúpido não é quem erra, é quem não aprende com os erros.

**Nome:** Afonso Costa

**Nº sapatilha:** 41

**Anos de praticante basquetebol:** 4

**Palavra que gritas mais num jogo:** Não desistam já! Ainda ganhamos esta m\*\*da!

**Posição em que te sentes melhor a jogar:** Base

**O jogo que mais te emocionou:** Cad A x Cad B, 1º jogo oficial desta época

**Um prato que saibas cozinhar:** Massa a carbonara

**O livro que mais te marcou:** "I am number four"

**A tua música preferida:** Creep-Radiohead

**As férias que gostarias de ter:** Los Angeles com amigos

**A tua melhor qualidade:** Ser organizado....

**Mensagem para os teus colegas:**

Sei que não somos a equipa perfeita, mas juntos acho que podemos ganhar alguma coisa para o ano. Isso depende de todos. Temos que ter muita atenção nos treinos e deixar-nos de brincadeiras e juntos conseguiremos alcançar algo mais....

**Mensagem ao teu treinador:**

Não sei se para o ano te vamos ter como treinador, mas este ano estás de parabéns. Fizeste um ótimo trabalho, além de só nos teres começado a treinar a meio da época. Espero bem ter-te para o ano e que consigamos ganhar alguma coisa, mas isso não depende só de mim, depende de nós todos.... Obrigado por tudo!

**Um lema para a tua vida:** "I 've missed more than 9,000 shots in my career. I 've lost almost 300 games. 26 times, I 've been trusted to take the game winning shot and missed. I 've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed".-Michael Jordan

**Tradução:** " Errei mais de 9.000 arremessos em minha carreira, perdi quase 300 jogos. 26 vezes, confiaram a mim a oportunidade de fazer o arremesso final para vencer o jogo e eu perdi. Eu falhei tantas vezes na minha vida. E é por isso que eu tive sucesso."



**Mais CAD, mais Futuro, melhor Cidade**

CAD  
ASSOCIAÇÃO  
COIMBRA  
BASQUETE

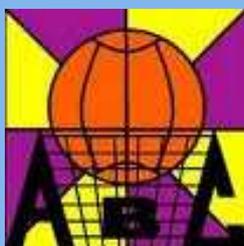
COIMBRA

Tel: 966118700  
Email:  
coimbrabasquete@gmail.com  
NIF : 509511937  
NIB: 003501850002107293057



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

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



MAIS CAD, MAIS FUTURO , MELHOR CIDADE



Compra a  
t-shirt do CAD



CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE  
COIMBRA

Estamos na Web

<http://coimbrabasquete.webnode.pt>