



# O CADISTA

Propriedade :  
CAD Ass Coimbra Basquete

Redação :  
Leonel Monteiro

Edição e Montagem :  
Leonel Monteiro

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

## Nesta edição:

Um Testemunho... 2

Fala-se muito no ... 3

O espírito de uma  
equipa ... 4

O percurso do  
Pedro ... 6

Testemunho de  
uma Mãe... 8

Crescimento e  
Comportamentos... 9

ABC... 10

Não nasci  
" CADISTA " ... 12

Volume I , Edição 3

27 de Junho 2014



## Após 4 anos... até quando?



*Mantemos intactas as pretensões e objetivos assumidos aquando da constituição do CAD - Associação Coimbra Basquete em junho de 2010, que apontam para um projeto desportivo credível e consistente, visando a formação e a competição, não esquecendo nunca a componente social, formando atletas, mas principalmente cidadãos.*

*Os nossos atletas continuam a ser e são superatletas, pois continuam a precisar de ser muito melhores que os outros para obter o mesmo nível de resultados.*

*Já não dependemos de nós próprios, a falta de infraestruturas próprias, transformam rosas, em letais espinhos, que comprometem todo um processo que se quer e se exige de qualidade.*

*Resta agora termos algum retorno, não um que consubstancie meras hipóteses , mas mais do que isso urge obtermos, um efetivo e real sentimento de vontade, que se traduza numa solução definitiva, para que nos possamos afirmar como verdadeiros e efetivos agentes desportivos desta cidade.*

*Projeto que todos dizemos QUERER, mas mais do que tudo é necessário nele CRER.*



*Mais CAD, mais Futuro, melhor Cidade*

## UM TESTEMUNHO... PARA CONTINUAR...



O CAD Coimbra Basquete não pode nem é só prémios e competição. Muito antes de ser Projeto Desportivo, nem sempre por todos entendido, deve ser, tem de ser, sobretudo, socialização, ponto de encontro, desenvolvimento, aprendizagem para a vida, educação do individuo e dos grupos, em grupo, por um grupo, para o grupo, para a sociedade.

Ninguém, que conheça ou defenda os benefícios derivados do CAD e da sua atividade desportiva, no caso o Basquetebol, pode duvidar dos seus efeitos educativos e formativos. No entanto, a mera participação desportiva não garante a aquisição de valores educativos. O desporto em si não educa. São as condições do clube e da prática desportiva que proporcionam oportunidades educativas.

Um Clube aberto e socializador como se pretende do Projeto Desportivo CAD, deve ser entendido como uma pedagogia. Uma pedagogia especializada, 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 e da coesão mas também uma pedagogia do jogo, da regra, da disciplina.

Este clube também tem de ser considerado uma pedagogia no perder, já que perder é tão importante como ganhar, e que a derrota também educa e nela também se educa, pois o que é importante é jogar, como forma de participar e integrar, sendo o perder uma lição de vida a aprender, tão importante como saber ganhar. Num clube como o CAD o processo terá forçosamente de ser mais importante que o resultado, ou seja, jogar e bem será sempre o mais importante. Assim, como instrumento de vida, de prevenção social e de formação pessoal, o CAD terá hoje mais do que nunca de ser o meio do desporto para todos e com todos.

O nosso Projeto PT/CAD, felizmente, teve tudo isso, em Equipa, em Família, com muitos Amigos.

Mas atenção, o clube e a competição poderão ser bons, saudáveis, mas o seu lado socializador e de interação humana, é hoje mais importante e necessário para os nossos atletas e os nossos jovens. Aqui, neste projeto, todos, encontraram acolhimento, cuidado, reforço do seu valor, aqui fizeram as suas alianças e confianças, cuidaram de si e dos outros, cresceram e fizeram-se a outras vidas, que isso também faz parte da vida.

Ao Projeto Desportivo CAD, aos seus atletas, aos seus dirigentes, aos Seccionistas e ao Corpo Técnico o meu AGRADECIMENTO por tudo o que coletivamente conseguiram partilhar, reiterando ser meu desejo a continuidade deste Projeto Desportivo, encontrando os meios e pessoas certas em cada momento, com credibilidade, honrando todo o seu anterior percurso, cumprindo as suas obrigações, fidelizando a sua palavra como lição de vida, se possível para toda a vida como exemplo para todos os nossos jovens.

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



Moura Távora

CAD COIMBRA BASQUETE

## Fala-se muito do Passado, dando pouco valor ao Presente sem pensar no Futuro.

Inúmeras vezes ao folhear os jornais da nossa cidade deparo-me com artigos de opinião, falando sobre os grandes feitos basquetebolísticos de outros tempos. Eu próprio, nesses tempos assisti a muitos jogos onde os pavilhões eram pequenos para o número de pessoas que sentiam prazer em ver um jogo de basquetebol. Sendo miúdo e tendo começado a lançar as primeiras bolas ao cesto, olhava para esses jogadores na esperança de um dia poder estar no lugar deles. Eu felizmente consegui, mas há muitos jovens a perseguir esse desejo sem sucesso pois muitos dos que regem o desporto na nossa cidade preferem “olhar para trás”, não proporcionando as condições necessárias para que isso volte a acontecer no presente. Exemplo disso foram as constantes promessas de um pavilhão novo, feitas Sarau após Sarau pelo antigo Presidente da Câmara Municipal de Coimbra.

Promessa, palavra tão fácil de dizer e tão vaga na boca de alguns! Sabemos agora que não irá ser construído, limitando completamente o crescimento e possivelmente a continuidade do CAD.

Hoje, ao contrário desses tempos, os pavilhões estão vazios. Poucos são os pais que assistem aos jogos dos filhos (as), o que na minha humilde opinião é bastante triste. No entanto, não nos podemos esquecer que os tempos mudaram.

No tal tempo que muitos insistem em dizer que “esse é que era”, não havia SporTv, internet, smart-phones, tablets e outros avanços que nos chegam todos os dias e que impedem miúdos e graúdos de se deslocar aos pavilhões, de praticar desporto, de apoiar os seus, preferindo ficar a olhar para o ecrã no conforto do lar. Também não nos podemos esquecer que nos dias de hoje, uma criança que queira praticar desporto num clube, os pais têm de desembolsar uma mensalidade, dinheiro que vai quase exclusivamente para pagamento dos pavilhões das várias escolas, onde por não termos pavilhão desenvolvemos a nossa actividade.

Esta simples, mas limitativa medida é outro dos grandes entraves à captação e continuidade dos atletas. Outra e mais difícil de ultrapassar é o facto de não existir um espaço físico onde o convívio entre atletas, treinadores, dirigentes e pais se desenvolva, ao mesmo tempo que a identidade do clube cresce.

Felizmente, o Presente do CAD é de competência, dedicação e trabalho.

Só assim se explica que a equipa feminina, formada na época 2012/13 tenha em dois anos, não só conseguido subir de divisão no seu primeiro ano de existência, como cimentar a sua posição na 1ª Divisão na sua segunda época, constituindo-se a 2ª equipa mais importante da cidade.

A época 2012/13 foi realmente um feito fantástico, as vitórias na Final Four sobre o Sporting, Desportivo da Póvoa, permitiram assegurar a subida de divisão, elevando o nome das jogadoras, do clube e da cidade. Face a este feito, a nossa felicidade contrastou com a tristeza de perceber que a única Associação de Basquetebol a não estar presente no evento foi a de Coimbra, assim como a única Delegação que não tinha nenhum representante da Câmara Municipal, continuou a ser a de Coimbra.

A época que findou, demonstrou uma vez mais que o CAD está apenas ou quase exclusivamente por sua conta. Só assim se explica, que por má distribuição das unidades de treino do Pavilhão Multiusos (responsabilidade do Pelouro do Desporto) a equipa sénior feminina tenha tido piores condições de trabalho na 1ª Divisão do que aquelas que teve na 2ª.

Constata-se assim que, apesar de todas as dificuldades, o Presente, quando encarado com trabalho e competência, pode ser tão bom ou melhor do que o Passado.

Infelizmente numa altura tão difícil, as entidades camarárias devem ajudar aqueles que trazem valor acrescentado e que elevam a cidade, da mesma maneira que o clube deve procurar outras formas de financiamento para assegurar a sua continuidade.

Noutros tempos, os tais, as jogadoras que disputavam a 1ª Divisão eram pagas para jogar. Na próxima época, nos novos tempos, as jogadoras do CAD que disputam a 1ª Divisão, irão pagar uma mensalidade para poderem continuar a fazer o que gostam.

Ajuda, mas não chega!

Esperemos que a autarquia, comece a dar urgentemente a mão ao Presente, ajude a construir o Futuro e apenas se recorde do Passado.



**ANO NASCIMENTO**  
1971  
**NÍVEL FORMAÇÃO**  
GRAU 2

### REBELO, NUNO NUNO MIGUEL SANTOS REGADAS SOARES REBELO

Época	Clube	Nível
2013/2014	CAD - Associação Coimbra Basquete	1Div F - Principal+Adjunto
2012/2013	CAD - Associação Coimbra Basquete	2Div F - Principal
2011/2012	CAD - Associação Coimbra Basquete	Sub 14 F - Principal Sub 16 F - Principal Sub 18 M - Principal Sub 19 F - Principal
2010/2011	CAD - Associação Coimbra Basquete	Sub 18 M - Principal
2009/2010	Associação Cultural e Desportiva Telecom Coimbra	Sub 16 M - Principal+Adjunto



## O espírito de uma equipa ...



Mais uma época que chega ao fim e esta época certamente que ficará na memória de todos nós pois a equipa sénior masculina do CAD ficou em primeiro lugar na fase zonal do I Campeonato Nacional da 1ª Divisão!!!!

Este sucesso deve-se a todos os que nos apoiaram, Direção do Clube que tudo fez para que tivéssemos as melhores condições possíveis de trabalho, ao nosso Seccionista José Francisco que é um autêntico profissional não deixando que nada faltasse aos jogadores e equipa técnica, á nossa fisioterapeuta Sílvia Madaleno no que fez um trabalho excelente, ao nosso preparador físico Rui Fonseca que foi incansável no seu trabalho, aos nossos treinadores adjuntos Nuno Rafael e André machado que sempre estiveram ao lado da equipa transmitindo os seus conhecimentos e principalmente aos Jogadores que interpretaram em campo tudo aquilo que pretendíamos... **OBRIGADO!!** Fomos a melhor Equipa e por isso fomos os vencedores da 1ª Fase, como treinador principal desta equipa só posso estar orgulhoso de todos vocês e só me resta agradecer todo o vosso empenho e dedicação. Aos MEUS jogadores, foram vocês que eu escolhi e em boa hora o fiz pois o vosso valor enquanto praticantes desta modalidade é inquestionável e aprendi muito esta época pois como seres humanos e como Homens vocês são Gigantes. Obrigado Rapazes!! Continuem a trabalhar como até aqui pois quem trabalha como vocês trabalham certamente que é recompensado como foram recompensados esta época, muitos de vocês certamente que fizeram a melhor época enquanto jogadores seniores e espero que o melhor ainda esteja para vir... para isso, acreditem como acreditaram este ano!  
Um grande abraço do vosso treinador



Hugo Loureiro  
Treinador Séniores Masc

**Competições FPB** Época 2013/2014

Masculino | I Campeonato Nacional 1.ª Divisão Masculina

Zona Norte - Grupo Centro

#.	Equipa	J	V	D	Pts
1º	CAD Ass. Coimbra Basq	14	11	3	25
2º	Olivais Coimbra	14	11	3	25
3º	SC Marinhense	14	10	4	24
4º	SCC	14	9	5	23
5º	Unidos/UBI	14	5	9	19
6º	CNAbrantes	14	4	10	18
7º	UFE	14	4	10	18
8º	Lousanense Golfinho	14	2	12	16



*Esta época, e após alguns anos ligada ao basquetebol, aceitei o desafio proposto pela direção do CAD Coimbra Basquete e juntei-me a este projeto. Durante a época tive o privilégio de colaborar com uma excelente equipa técnica, o que contribuiu para uma boa parceria e juntos conseguimos contornar obstáculos e dar resposta às necessidades específicas dos nossos atletas. Nesta casa trabalhei com atletas motivados, unidos e dedicados que com esforço e empenho fizeram do CAD Coimbra Basquete uma referência da modalidade em Coimbra. Pela amizade e pelo facto de termos conseguido formar uma verdadeira equipa, foi um prazer e um orgulho trabalhar convosco e fazer parte desta família.*



Sílvia Madaleno  
Fisioterapeuta



*A oportunidade que tive de fazer parte do projeto CAD Coimbra Basquete na época 2013-2014 serviu para continuar a crescer profissionalmente, bem como adquirir um conhecimento prático e mais profundo da maneira como se vive dentro de um desporto coletivo. Só tenho agradecer a oportunidade que me deram para poder contribuir para o contínuo crescimento da equipa, bem como fazer parte deste grupo de jogadores e de uma equipa técnica ambiciosa e que para o futuro deseja ser ainda mais bem sucedida.*



Rui Fonseca  
Preparador físico

## O Percurso do Pedro...

Eu culpo 3 indivíduos por tudo o que se passou comigo a nível desportivo durante estes anos ... José Alarcão, Ricardo Ralha e Tiago Silva. Se estes 3 não tivessem chegado atrasados à minha festa de anos há 14/15 anos atrás por terem ido jogar basquete a um torneio de minibasquete qualquer, eu muito provavelmente não me tinha sequer interessado pela modalidade. Diz-se muitas vezes que “se não consegues vence-los, junta-te a eles”, no meu caso foi mais “se não consegues fazer com que eles cheguem a horas, olha vai com eles”. E fui. Passado uns dias lá fui eu com o meu irmão a um treino e muito sinceramente não fazia a mínima ideia do que é que lá ia fazer nem como é que aquilo se jogava. O primeiro lançamento que fiz foi do meio-campo e só depois disso é que disseram que não era bem aquilo que era suposto fazer durante o jogo e sugeriram que eu experimentasse lançar mais perto. Eu aceitei a sugestão e realmente era mais fácil. E pronto, lá me juntei a equipa.

O Basquete passou a fazer parte da minha vida desde muito cedo e sempre foi algo positivo no meu dia-a-dia, pois quando chegava a hora do treino era aquele momento em que ia libertar a energia acumulada ao longo do dia a “brincar” com os meus amigos. É claro que havia treinos em que as coisas não corriam tao bem como os outros mas mesmo esses acabavam por marcar o dia. O fim-de-semana começou a ser quase sagrado a nível desportivo, pois a partir de iniciados era jogos todos os fins-de-semana. Era o culminar de uma semana de trabalho e todos queriam jogar e competir passou a fazer parte de mim. Tenho a dizer que agora estou “mal habituado”, pois basta haver um fim-de-semana em que não tenha jogo que não faço a mínima ideia do que hei-de fazer com tanto tempo livre.

Posso dizer que ao longo de todos estes anos tive momentos bons e momentos menos bons a nível individual. Mas sempre tive a sorte de fazer parte de equipas com bons jogadores e acima de tudo bons amigos! O espírito de entreaajuda e companheirismo sempre esteve presente em todas as equipas em que participei e penso que isso foi essencial para tudo o

que conseguimos atingir, sendo que olhando para trás apenas no 1º ano de sub-20 é que não participei num campeonato nacional. Julgo que posso dizer que já me aconteceu tudo ou quase tudo o que há para acontecer dentro do campo, ou seja, já tive épocas sem lesões, já me lesionei com alguma gravidade no primeiro treino da época e dedos torcidos foram tantos que já perdi a conta. Quando falamos em minutos de jogo o mesmo se pode dizer pois já fiz parte do 5 inicial e já vi jogos da bancada, já joguei 40 minutos e já joguei 3 segundos. Mas acima de tudo sempre me diverti.

Ao longo destes anos tive vários momentos marcantes sendo que consigo salientar 2 que acabaram por ser os mais importantes. O 1º foi sem dúvida o 1º jogo como sénior, jogo esse contra a equipa do Gumirães em que estivemos a perder o jogo todo e só conseguimos passar para a frente nos últimos 2 minutos e obter assim também a 1ª vitória como sénior. Nesse ano só foi pena os 20-0 que levamos na Lousã por falta de comparência no decorrer 3º período desse jogo que nos impediu de ir a fase seguinte do campeonato de seniores (bastava 1 pontinho e tínhamos seguido em frente) mas pronto, já passou e já não há nada a fazer. O 2º foi o momento de transição entre os escalões de sub-14 e sub-16, em que pela 1ª vez na minha vida desportiva a “coisa” começava a ficar séria. Mudamos de treinador e pareceu que de um momento para o outro tudo tinha mudado. Houve pela 1ª vez cortes no número de jogadores que iriam fazer parte da equipa e vi amigos meus ficarem de fora. Essa época teve um começo difícil, pelo menos para mim, pois vinha habituado a jogar mais de 20 minutos por jogo e no primeiro jogo da época não saí do banco, algo que se repetiu durante alguns jogos. Na altura pensei mesmo em sair da equipa mas lembro-me do meu pai me perguntar se eu queria estar chateado ou se queria jogar, e eu respondi-lhe que queria jogar ao que ele me disse para continuar a treinar e quando tivesse oportunidade que trouxesse toda a vontade de jogar que tinha dentro de mim cá para fora e jogasse. Ainda bem que o ouvi, pois a partir daí comecei a perceber a dife-

rença entre “ir para o treino” e “ir treinar”. Foram precisos 4 anos e uma nova mudança de treinador para voltar a jogar com a mesma frequência que jogava antes. E, o facto de ter continuado a treinar à espera da minha oportunidade fez com que até ganhasse mais minutos de jogo. Mas também não durou muito tempo porque no final desse ano mudamos outra vez de treinador e la voltei para o banco, a diferença é que desta vez já sabia o que tinha de fazer e não demorou muito a voltar a jogar com regularidade.

Olhando para trás só consigo ver coisas positivas de ter entrado no mundo do basquete, viajei por Portugal fora, joguei em quase todos os grandes pavilhões que há para jogar, fui confrontado com problemas e fui obrigado a procurar soluções, conheci pessoas novas, pessoas de outras nacionalidades, fiz amigos para a vida e acho que no final do dia é isto que se quer do desporto coletivo. Não podia deixar de fazer referência a todos aqueles que fizeram parte e acompanharam as equipas em que participei durante todos estes anos, desde jogadores, treinadores, seccionistas, diretores, fisioterapeutas, preparadores físicos, pais, mães, avós, que sempre me fizeram sentir bem no clube e que dão vontade de continuar por cá mais uns bons anos.



Pedro Simões  
Atleta Sénior

## Thinking ...



Antonio Conejero

*Quando eu mandei aquele e-mail ao Hugo Loureiro em Agosto, nunca pensei que esta grande experiência seria tão boa.*

*No começo, era tudo novo e emocionante. Um clube serio, grandes jogadores, um staff técnico digno de uma equipa profissional e o melhor pavilhão onde treinei até hoje. Nas primeiras semanas consegui que eles confiassem em mim para fazer parte deste grupo, e eu sempre tentei devolver essa confiança com o meu esforço nos treinos e jogos.*

*Por vezes não foi fácil, um basquete mais físico ao que não estava habituado, uma língua nova e morar longe de casa foram inconvenientes. Mas, este grupo de grandes pessoas trataram-me como mais um e, desde bem cedo, notei o afeto que eles me deram.*

*Graças a isto, tudo valeu a pena, foi uma grande época, campeões da zona centro, uma segunda fase digna e um grande crescimento como jogador de basquete. Mas, o mais importante que eu levo para Espanha são os momentos vividos com vocês, uma experiência única a nível pessoal que me fez amadurecer. A possibilidade de viajar, conhecer a cultura portuguesa e, nomeadamente, grandes amigos que ficam para sempre na minha memória.*

*Só posso agradecer a oportunidade que me deram de viver tudo isto (especialmente aos treinadores). É complicado encontrar clubes em Espanha onde me sinta tão confortável e feliz. E também especialmente o carinho recebido pelo José Francisco, sempre tentou fazer a minha estadia aqui mais fácil. Ele já sabe que para mim é o melhor Seccionista de sempre.*

*Vou-me lembrar sempre desta grande época e desejo-vos o melhor no futuro.*

*Continuem a trabalhar como até agora e fiquem bem. Têm mais um adepto do CAD em Espanha, sem dúvida . Muito obrigado por tudo, até breve e FORÇA CAD.*

## Thinking ...

*No início de época, quando entrei na equipa não conhecia ninguém e não sabia o nível do basquetebol feminino em Portugal. Mas toda a equipa me ajudou numa adaptação rápida, especialmente o treinador Nuno. Lembro-me do primeiro jogo contra Benfica, conseguimos mostrar que somos capazes jogar contra todas as equipas. Também me recordo da nossa vitória contra equipa do Calvão e outras igualmente importantes.*

*Este ano tivemos jogos muito bons e algumas vitórias memoráveis. Apesar de termos tido alguns momentos mais difíceis, passámos bons momentos, dentro e fora de campo. O treinador ajudou-nos, a todas, a fazer o nosso melhor durante os jogos, e também fora dos jogos. Quando o treinador nos disse que não ia treinar a nossa equipa na próxima época, eu fiquei muito triste. Eu gostei muito deste ano, foram todos muito simpáticos comigo. Obrigada por me aceitarem na vossa família.*

*Força CAD!!!*

*Jurgita Paulauskaite*



## Testemunho de uma Mãe ...



O que dizer deste grupo de sub18 do CAD?...

- Mãe! Levas-me ao treino?

- Mãe! Tenho jogo no fim de semana!

Frases que se repetiram dias, semanas, meses... vezes sem conta ao longo da época. E ainda bem que se ouviram e se repetiram e pudemos ver os nossos jogadores determinados para irem ao treino

e ficarem preparados para o tão desejado jogo no fim de semana.

Uma época marcante para todos, uma época atravessada por momentos altos, momentos baixos, momentos de alegria, momentos de tristeza... mas sempre unidos por uma paixão: o basquetebol!

A vida é feita de momentos... e todos os momentos que partilhámos, fizemo-lo como se estivéssemos em família, uma família em que sofremos, rimos, festejámos, sentimos cada derrota e cada vitória em conjunto! Porque o importante é jogarmos em equipa!

E sempre que os rapazes jogaram, nós apoiámos, gritámos, saltámos das cadeiras e... sentimos um orgulho enorme! Eles são os nossos filhos, os nossos tesouros e serão sempre os nossos heróis!

Um agradecimento a todos os que acreditaram e de alguma forma apoiaram e ajudaram esta equipa a crescer, dentro e fora de campo! Obrigada por tudo...

Paula Salvador



Quero felicitar o clube C.A.D. por mais uma época ao serviço do basquetebol, que em momentos difíceis souberam marcar a sua presença.

Felicitó também todos os/as atletas pela sua prestação ao longo desta época. Aos jogadores dos sub-18 os meus parabéns por acreditarem sempre que é possível ganhar com organização,

determinação e espírito de equipa.

Apesar das vicissitudes, quero agradecer enquanto treinador a vossa atitude, que em situações de maior dificuldade, proporcionaram momentos que me encheram de orgulho pelas vitórias conseguidas.

A todos UM ABRAÇO e BOAS FÉRIAS.

Luis Agostinho  
Treinador sub18



## CRESCIMENTO e COMPORTAMENTOS, SIM!!!



*Foi com muito gosto e alguma expectativa que resolvi abraçar a equipa de sub19 F do CAD para a presente época que agora termina.*

*Ciente que tinha de levar a bom porto este desafio, logo me apercebi que o caminho a percorrer seria muito duro e que nem toda a gente estaria disponível a aceitar tal viagem e outras não aguentariam até ao fim....*

*A época iniciou-se com 8 jogadoras e aos poucos, através de um ou outro contacto e por razões académicas, fomos construindo a equipa possível, com o objetivo de realizar um trabalho sustentado na qualidade do treino e formar uma equipa minimamente competitiva, num quadro que se previa retalhado e até mesmo no limite da "extinção". Sobrevivemos à 1ª tempestade e conseguiu-se um número de atletas que chegou a ser de 14.*

*A minha admiração pelo treino e pelo jogo de basquetebol, rege-se pelo compromisso, empenho e dedicação de todos os intervenientes na modalidade, em cada treino e em cada jogo e acredito que nos tornamos melhores, se trabalharmos nos nossos limites, com capacidade de sofrimento e de superação constantes.*

*Adoto o escalão de sub19 como o escalão de transição entre o processo de formação desportiva e competitiva, acreditando que um jogador quando atinge o escalão sénior continuará em constante aprendizagem e consolidação das suas competências e capacidades, mas convicto que adquiriu competências ao longo da sua formação relacionadas com o saber ser atleta e o estar no treino, aprendendo a treinar para competir e posteriormente ganhar.*

*Nunca prometi ou exigi vitórias... crescimento e comportamentos, SIM!! Considero que o basquetebol é um trabalho de equipa e que pressupõe "dar, mais do que receber, aceitar e conhecer os outros tal como eles são, libertarmo-nos de egoísmos e cooperar ao serviço de um objetivo comum".*

*Uma equipa requer princípios e valores bem definidos e assumidos por todos. Possuir uma cultura própria, formas de distinção e reconhecimento capazes de apontar como referência aqueles que melhor servem a equipa. "Não há espaço para errar duas vezes da mesma maneira!".*

*Os temporais foram surgindo, a equipa navegou em marés baixas e altas... mas conscientes que aquele era o caminho traçado, e que para sermos melhores tínhamos de ultrapassar obstáculos relacionados com o assumir do compromisso, a assiduidade aos treinos, a constante superação à adversidade e competitividade extrema.*

*Terminámos o campeonato distrital em 6º lugar, a taça distrital em 4º e no inter-associações atingimos a fase que apurava o 2º melhor para a fase final. Mostrámos que ao longo do ano construímos coisas positivas relacionadas com o basquetebol, adaptámo-nos a novas realidades, competimos contra os mais fortes, conscientes que o simples era o mais prático, que os conceitos eram as bases de um jogo assente em princípios, e que os sistemas eram movimentos pré-estabelecidos para criar vantagens no ataque, e que se jogássemos em transição ofensiva, tudo era mais fácil! Na defesa procurámos ser agressivos, partindo de uma defesa em meio campo que se foi estendendo a campo inteiro. A responsabilidade individual era imperativa, a defesa partia da ideia de não depender de ajudas, mas se tivéssemos de ajudar toda a gente sabia o que tinha de fazer.*

*Criou-se uma identidade... Boa ou má??.... Foi a nossa identidade... Foi o nosso jogo!!*

*Se queremos ser melhores temos de mudar comportamentos e hábitos de trabalho! Os resultados foram aparecendo, porque mantivemos sempre o mesmo discurso do princípio ao fim, fomos consistentes e persistentes nas nossas ideias, nos nossos princípios e sabíamos para onde queríamos ir... e chegámos ao nosso porto, convictos de que fizemos o nosso melhor!*



Estágio início de época  
Em Penacova



Daniel David  
Treinador Sub19



A 09 de abril de 2014 o minibásquete do CAD Ass Coimbra Basquete, em parceria com o Clube Fluvial de Coimbra, pode disfrutar de uma tarde no rio Mondego e ter a experiência da canoagem.



*Não podia deixar de escrever umas breves linhas, sobretudo de confiança no futuro, assim se cumpram as promessas feitas.*

*Acompanhei o trabalho durante toda esta época, e sei a quantidade e sobretudo a qualidade do trabalho desenvolvido.*

*Não ter uma casa própria onde, no mínimo, ter os nossos "tarecos" e, ainda por cima, não ser reconhecido como um clube da cidade, deve ser algo penoso, desgastante, desmotivante e até...para quem dizê-lo?*

*O CAD precisa de uma casa. Casa essa que lhe foi prometida e as promessas são para cumprir.*

*Percebemos que as dificuldades são imensas, mas também sei que um pavilhão propriedade cumulativamente da autarquia e do agora IPDJ, não pode estar largas horas ao abandono. Tem que se lhe dar utilidade, chame-se-lhe o que se lhe quiser chamar.*

*Há poucos clubes de basquetebol em Coimbra, e os que há, passam por grandes dificuldades de captar jovens para o basquetebol. Aliás, o que é comum a outras modalidades.*

*Mas a verdade, é que ao CAD deverão ser dadas condições de exercer a sua actividade. E em Coimbra, uma e só uma entidade tem essa responsabilidade; a Câmara Municipal de Coimbra.*

*Mais do que um protesto, faço coro num apelo para que o vosso caso seja resolvido. Porque o vosso problema, é também um problema da Associação de Basquetebol.*

*Desejo que mantenham as vossas equipas séniores em competição, que reforcem o mini-basket e que aos poucos retornem à vitalidade formativa que já tiveram.*

*Eu sei que é preciso coragem e talento. Mas isso é coisa que "pelos vossos lados abunda"!*

*Comigo, com a ABC, podeis vós contar sempre, assim como todos os clubes de Coimbra e do distrito, porque esta é modalidade amadora mais representativa.*

*Bem-Haja a todos os que tornam o CAD-COIMBRA maior!*

Luís Santarino  
Presidente da ABC



# 12 Horas Minibasquete



Realizamos no dia 24 de maio de 2014, na escola secundária D<sup>a</sup> Maria em Coimbra , a 4<sup>o</sup> edição das 12 Horas Minibasquete do CAD Ass Coimbra Basquete. Este ano contámos com participação de 14 Clubes , CAD - Coimbra Basquete , AAC , Academia , ACERT Tondela , Anadia , Clube Condeixa basquetebol , BIR , CD Póvoa , Colégio S. Teotónio , ESBM , Ginásio Figueirense , Marinhense , Olivais e Lousanense, num total de 27 Equipas , nos escalões de Mini 8 , Mini10 e Mini 12.



Are you a basketball player ?

**Hi girl !**

Do you want to Play basketball at a 1<sup>o</sup> Division team ?

Call us or send an email to :

Phone 912345826  
Email coimbrasquete@gmail.com

**4<sup>o</sup> Sarau**

27 de Junho 2014 - 20h00

Art & Gala - Restaurante O Observatório

Phone: 912345826  
2014 - Coordenadora: ...  
2013 - ...  
2012 - ...  
2011 - ...

**MAIO 24**

**12 HORAS MINIBASQUETE**

Liceu D. Maria - Coimbra - 9h00

coimbrasquete@gmail.com



### **Não nasci Cadista, mas aprendi a sê-lo...**

*Quando se fala em basquetebol, a primeira coisa que vem à cabeça da maioria das pessoas são os grandes jogos da NBA ou os outrora grandes jogos da Liga Portuguesa de Basquetebol. As jogadas vistosas, os roubos de bola e os afundações, deliciam adeptos da modalidade por esse mundo fora. Esquecem-se por vezes esses adeptos, que todas as estrelas que vêm brilhar e que idolatram, tiveram que começar por algum lado e a grande maioria deles começou pelo minibasquete.*

*Em termos pessoais a minha ideia em ser treinador tem origens no clube que me formou enquanto jogador, o Galitos de Aveiro. Creio que desde cedo me foram reconhecidas algumas características enquanto jogador que poderiam ser úteis enquanto treinador, e o bichinho ficou a partir do momento em que um antigo treinador meu me perguntou se eu não estava interessado em tirar o curso de treinador. Na altura tinha apenas 15 anos.*

*A vida dá imensas voltas e quando dou por mim estou em Coimbra a viver e a estudar há já três anos. Três anos esses que incluíram três épocas fantásticas ao serviço a vestir a camisola do CAD. Se o futuro enquanto jogador estava em dúvida ao fim dessas três épocas, o início da minha “carreira” de treinador parecia mais do que certo. Mais certo que isso era o facto de querer continuar a pertencer à família CAD. Utilizando as palavras de uma das pessoas mais importantes na minha formação, não só enquanto jogador, mas também como treinador e cidadão “Não nasci Cadista, mas aprendi a sê-lo” e é para mim um orgulho enorme ser Cadista. Em sintonia com o atual presidente do clube, o Leonel Monteiro, chegamos à conclusão que, quer enquanto principal ou adjunto, eu teria um lugar no CAD para iniciar o meu percurso enquanto treinador.*

*No fim desse verão começo a tirar o curso em Ílhavo e deparo-me com uma situação acerca da qual não tinha ainda refletido “Qual era o melhor escalão para eu iniciar esta nova fase da minha vida desportiva?”. Quiçá dado ao meu preconceito pessoal de achar que não tenho grande jeito para lidar com crianças, o minibasquete parecia totalmente fora de questão. Hoje sei, que não poderia estar mais errado. No início da época surge então a oportunidade de integrar a equipa técnica do minibasquete do CAD, na qual acabaria por ficar responsável pelos sub-12.*

*Quando comecei desconhecia por completo a equipa, mas desde cedo me apercebi de todo o talento, de toda a qualidade técnica, mas acima de tudo da enorme paixão que aquela equipa tinha pelo basquetebol e da qual eu teria que tirar o melhor proveito para que fosse possível uma maior evolução dos miúdos.*

*Os treinos começaram, passou-se um mês e meio, e finalmente tínhamos o primeiro convívio de minibasquete na Figueira, convívio esse onde nada poderia ter corrido melhor. Para além das vitórias, que nestes escalões devem ser algo secundário, era visível que muitos deles tinham conseguido dar o salto de sub-10 para sub-12 com relativa facilidade e não só. Tínhamos 3 atletas que tinham começado a jogar há 2, 3 semanas e que surpreenderam tudo e todos. O trabalho começava assim da melhor forma.*

*Como não há oportunidade de relatar todos os acontecimentos desta época, gostaria de deixar aqui apenas três apontamentos, daquilo que, para mim, de melhor se passou nos sub-12 no CAD. O primeiro grande momento foi uma derrota frente ao Academia num torneio organizado por esse clube a 15 de Dezembro, e destaco este momento porque foi a nossa primeira derrota da época, a minha primeira enquanto treinador e donde todos, quer eu, quer os jogadores retirámos lições preciosas. E é essa a forma como as derrotas devem ser vistas, não como o fim de um qualquer ciclo, mas sim como aviso de que algo deve mudar, por mais ínfimo que seja o pormenor. O segundo momento pode ser dividido em duas partes. A primeira foi a participação da equipa no convívio do Núcleo de Desporto Amador de Pombal a 25 de Abril do corrente ano civil, pois tivemos não só a oportunidade de enfrentar equipas um pouco de todo o país, mas acima de tudo tivemos oportunidade de representar o clube num evento que reuniu inúmeros clubes e atletas. A segunda parte deste segundo momento foi a participação nas “nossas” 12 horas, em que mais uma vez os sub-12 do CAD mostraram todo o seu potencial e espírito de equipa. Por último, mas não menos importante, gostaria de desta-*

car a participação no Torneio de Evolução sub-12/sub-14, organizado pela Associação de Basquetebol de Coimbra, onde mais uma vez provámos que estamos à altura dos grandes desafios que este desporto nos pode colocar, honrando a camisola do clube em todos os seis jogos da competição, isto apesar de no primeiro jogo, termos tido apenas um treino num campo com as dimensões ditas normais e com as tabelas “grandes”. Mesmo sendo “grandes”, as tabelas foram mais pequenas que os nossos “pokémon evolução”, como o Paulo César carinhosamente lhes começou a chamar, vocês miúdos, foram enormes.

Gostaria de deixar umas palavras de agradecimento aos mais diversos intervenientes deste nosso (meu e dos atletas) percurso ao longo da época desportiva 2013/2014. Leonel Monteiro e Cristina Monteiro, obrigado por me darem a oportunidade de tão bem me estreiar neste percurso de treinador e por estarem lá sempre que o clube precisou de vocês. Ao Moura Távora e ao José Ferrer pela forma como em acolheram e tão bem me trataram desde o primeiro dia em que comecei a fazer parte deste clube. À Sofia Pereira, minha tutora de curso e coordenadora do minibasquete do CAD, obrigado por me ensinarem tanto e principalmente por me ensinarem a lidar com determinadas situações, fruto da enorme experiência que possuis enquanto treinadora. Paulo César sei que não poderia ter tido melhor diretor / Seccionista nesta minha época de estreia, o basquetebol precisa de mais pessoas como eu. Aos meus colegas da equipa sénior, obrigado por me mostrarem que mesmo quando já não podemos ver uma bola de basquetebol à frente a paixão pelo desporto está lá e que as amizades que nele fazemos são das melhores coisas que levamos por esta vida fora. À equipa técnica e staff dos séniores masculinos do CAD, José Francisco, Silvia Madaleno, Rui Fonseca, André Machado e Nuno Rafael, obrigado por me aturarem mesmo quando tal cenário parecia impossível e por me ajudarem sem nunca pedirem nada em troca, a não ser dedicação e empenho nos treinos e nos jogos. Em último lugar gostaria de agradecer ao meu treinador, Hugo Loureiro. Hugo obrigado por sempre teres acreditado em mim enquanto jogador, enquanto pessoa e agora enquanto treinador, és um exemplo para qualquer treinador. A tua paixão pelo jogo e a forma como a transmites aos teus atletas são a prova de que no basquetebol nada é impossível, por mais difícil que algo possa parecer. Mais uma vez obrigado e quero que saibas que parte do sucesso que eu tive, tenha e possa vir a ter, quer na modalidade quer na minha vida pessoal, é da tua responsabilidade.

Por fim, uma palavra aos meus atletas que tanto me ensinaram ao longo desta época. Sim, porque por muito que eu vos tenha ensinado, sei que também aprendi imenso com vocês. Obrigado por esse incrível espírito de equipa que vocês têm, obrigado por darem o máximo em cada treino, em cada jogo, mesmo que no fim isso pareça pouco. Obrigado por demonstrarem uma paixão tal pela modalidade que vos permite “hoje”, serem melhores do que “ontem” Sei que nem todos poderão, pelas mais diversas razões, jogar ao mais alto nível, mas também sei que todos vocês atingirão o sucesso nas mais diversas áreas da vossa vida pessoal. E lembrem-se, não são os cestos que marcamos que fazem de nós os melhores, nem os cestos que falhamos que fazem de nós os piores. É a capacidade que temos em encarar cada um desses momentos de forma distinta e clara que nos permite, dia após dia, tornarmo-nos cada vez melhores.

“1, 2, 3... CAD – Coimbra Basquete”



**Luís Seixo**  
Treinador e Atleta





A 05 de Abril de 2014 o CAD Coimbra Basquete organizou mais um torneio de minibasquete, desta feita para os escalões de Sub8 , Sub10 e Sub12.

Estiveram presentes além das três equipas do CAD, as equipas do Sangalhos DC, do Anadia FC , do Olivais FC e do NDA Pombal.

Pretendemos que este fosse um dia para jogar basquetebol mas também para promover o convívio entre atletas, pais, treinadores e dirigentes.

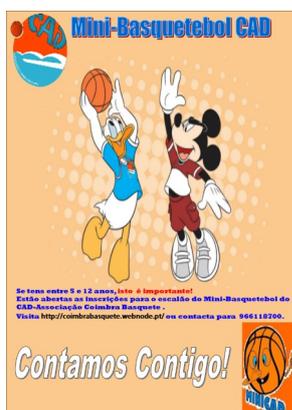
Nesse sentido foi organizado além dos diversos jogos e circuitos técnicos entre as diferentes equipas e escalões um almoço partilhado e da parte da tarde foram promovidas diversas actividades aquáticas promovidas pela Fundação Beatriz Santos no Complexo Olímpico , onde os pais tiveram a oportunidade de acompanhar os Atletas.



### CAD presente na 5.ª Edição da Expo Clássicos



O CAD esteve presente em mais uma edição da Expo Clássicos no centro comercial Dolce viita em Coimbra, representado pela sua secção e slots car que procedeu á montagem de várias pistas para exposição e para todos os visitantes que pretenderam tomar contato com a modalidade.



# Época 2013/14



*Mais CAD, mais Futuro, melhor Cidade*

CAD  
ASSOCIAÇÃO  
COIMBRA  
BASQUETE

COIMBRA

Tel: 969090522  
Email:  
coimbrabasquete@gmail.com  
NIF : 509511937  
NIB: 003501850002107293057

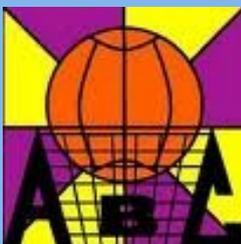
**ANUNCIE AQUI**



Espaço reservado para  
seus negócios.  
*Contacte-nos*

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

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



MAIS CAD, MAIS FUTURO , MELHOR CIDADE



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



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



Rua Augusto Marques Bom  
Coimbra  
Lote 10 - Loja 4 JUNTO A MAKRO



Exposições  
Música ao vivo  
Poesia, teatro e cinema  
Apresentação de eventos

**Café com Arte**

Contacto: Café Com Arte Telefone: 239 402 494 Endereço: Av. Dr. Elísio de Menezes, 367 - Loja 1  
CAF ARTE



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

Importador / Distribuidor  
OXFORD PEARSONS/LONGMAN MACMILLAN  
CAMBRIDGE EXPRESS PUBLISHING HEINEMANN  
LIVRO DIRECTO Ed. NACIONAL difusão  
Edi. número geral@jagomes.net edelsa  
[T] 239 404 539 [F] 239 402 772  
Rua do Pinhal, 3 - Tovim de Cima - COIMBRA

**Britos**   
ACESSÓRIOS DE FARMÁCIA, LDA

**Estamos na Web**

<http://coimbrabasquete.webnode.pt>