



# O CADISTA

Propriedade :  
CAD Ass Coimbra Basquete

Redacção :  
Margarida Figueiredo  
Moura Távora

Edição e Montagem :  
Leonel Monteiro

• Tiragem : 150 exemplares

## Nesta edição:

Editorial	2
O desporto em si não educa	2
O sonho comanda a vida	3
Exemplo da dinâmica que é a vida	3
Análise da época 2010/2011	4
Um Sorriso de todos nós	5
O elefante e a formiga	6
Seccionista ... claro que sim !	12
Clube com futuro	15

Volume I , Edição 0

Data do boletim 26 de Junho 2011

## O NOSSO PROJECTO

O CAD – Associação Coimbra Basquete é um projecto desportivo iniciado em 14 de Julho de 2010, legítimo sucessor do extinto Basquete PT, que desde logo se afirmou e consolidou com passos seguros e que, sem prejuízos para as prioridades do quotidiano, tenta antecipar já hoje, em cada novo passo que dá e decisão que toma, aquilo que se propõe querer ser amanhã, uma credível instituição desportiva, digna representante das gentes e das terras da urbe onde se encontra sediada, Coimbra.

O clube não se manifesta apenas ao nível social e desportivo mas também no sentimento que todos dentro dele dedicam à prática desportiva como suporte importante e considerável da sua vida quotidiana. O lema genericamente adoptado é de “não sermos melhores que os outros, mas melhores que nós próprios”, não deixando de manifestar a satisfação pessoal retirada do exercício físico e do convívio salutar com os demais agentes e praticantes desportivos. Qualquer que seja a postura adoptada, o certo é que todos vêm no CAD um ponto de encontro, sem infra-estruturas, mas decididamente funcional e adequado à prática das suas modalidades preferidas. Todos beneficiando e perfilando destes princípios vêm proporcionando o destaque deste clube entre os demais pela sua excelência desportiva e filosofia de vida.

Ao CAD, resta reconhecer todos os atletas como dignos campeões, numa homenagem simbolizante de todo o percurso já percorrido, como estímulo e certeza para com os próximos, que decerto se tornarão verdadeiros campeões na forma de Ser e Estar no Desporto e na Vida.



## MAIS CAD, MAIS FUTURO, MELHOR CIDADE



## EDITORIAL

*Está intimamente enraizado no nosso espírito e na nossa cultura de humanos, celebrar certas efemérides. Elas são etapas que vamos vencendo ao longo da vida, quer da nossa, como indivíduos, quer da comunidade local, quer das colectividades em que mais intensamente nos envolvemos. Em qualquer dos casos, isso pressupõe a existência nos nossos espíritos de uma certa forma de amor. É exactamente esse sentimento que nos levou a celebrar o primeiro aniversário do CAD - Coimbra Basquete com este jornal comemorativo, que ficará como um testemunho perene para a memória dos presentes e de todos os vindouros.*

*A existência do CAD é, por si mesmo, a prova de vida e da orgânica de toda a comunidade CADISTA. Como organismo vivo, ele é, por sua vez, fomentador de mais e melhor vida, ponto de encontro de muitos mas também pólo aglutinador de todos os que conosco desejam partilhar agruras e alegrias da vida.*

*Sendo um alforge de atletas seria imperdoável não celebrar este momento de um modo especial, elogiando todos os nossos atletas que têm sabido criar e ganhar dimensão neste clube, sendo deveras exaltante apreciar, ao longo do tempo, a forma como se têm genericamente empenhado na defesa da camisola laranja e branca, demonstrando estarem imbuídos de um extraordinário espírito colectivo que em tão pouco tempo foi suficiente para testemunhar do tanto que são capazes de alcançar.*

*Por isso, entendo termos legitimidade para reclamar da parte das autoridades concelelhias meios, incentivos e ajudas superiores àquelas que nos têm sido concedidas, sem por isso deixarmos de expressar a nossa gratidão pelos que, de facto, nos têm sido dados. Continuaremos a ser um Clube Jovem e pobre, que*

*vive das quotas dos associados e da generosidade de alguns beneméritos, mas almejamos continuar a crescer dignificando as modalidades que praticamos, continuando orgulhosamente, a ser dignos representantes da cidade de Coimbra.*

*É assim, que com imenso orgulho presido a este jovem clube, composto por pessoas de grande valor que, teimosamente, continuam a honrar todo o passado recente tentando construir um presente digno e um futuro de esperança. A preparação e saída deste jornal é prova de que o CAD tem futuro, e que todos podemos e devemos ter esperança na concretização da melhoria das condições de trabalho para todos os que colaboram no engrandecimento desta comunidade, bem como dos que se iniciam ou consolidam a prática das nossas modalidades.*

*Para vencermos o futuro temos que o enfrentar e para ultrapassar esse desafio conto com a participação efectiva de todos os associados e amigos, técnicos, atletas e dirigentes de maneira mais activa, interessada e participativa e, que com a maior coragem e determinação que tiveram em fazer tanto em tão pouco tempo, acreditem ser possível fazer tanto, durante muito mais tempo.*



Moura Távora  
Presidente da Direcção



Rosário Pinheiro  
Secretária Da mesa Ass. Geral

## O desporto em si não educa

Esta frase não é minha, é emprestada... e eu adoro-a, pois serve de ponto de partida (e de chegada!) para uma enorme quantidade de conversas, desde que o que se queira comunicar seja “o que educa não é isto ou aquilo” mas “o que fazemos com isto e aquilo”.

Dito de outro modo, a participação e a prática desportiva por si só não garantem mais nada para além da melhoria da condição física dos atletas (para além das lesões, claro! essas também estão garantidas!). São as “condições” da prática desportiva que lhe conferem as suas possibilidades socializadoras e educadoras.

Aplicando ao nosso desporto diria: o basquete em si não educa, o que educa é o que fazemos com ele.

O basquete pode ser um eficaz instrumento de integração e socialização já que pode facilitar que o indivíduo biológico se transforme em indivíduo social e se aproprie das normas e valores do grupo, da equipa, do clube. Contudo, a mera participação desportiva nada garante, são as condições humanas, humanizadas e humanistas, da sua prática, que lhe conferem as suas possibilidades socializadoras, facilitando a aprendizagem de normas, valores e habilidades sociais e pessoais. Referimo-nos, valorizando, o lado socializador do desporto, e não tanto o seu lado competitivo, muito menos a obsessão pela vitória, ou o dramatismo nos bancos, ou ainda a exaltação das bancadas, a idolatria do campeão, a faustosidade com que se celebra a vitória ou ainda a a infelicidade mórbida face ao perder. Fica o apelo a todos os que jogam (os treinadores, os seccionistas e os árbitros também jogam!), que olham, que aplaudem, que dirigem: o basquete supõe, porque é um desporto (que originalmente significou diversão, uso saudável e inteligente do ócio), relação de convivência, integração e aprendizagem de normas, tudo por aprendizagem social, ou seja, as mudanças no comportamento acontecem na relação com os outros, devido à interacção com os outros, ao seu efeito de modelamento comportamental. Neste sentido, a socialização através do desporto inclui o fair play (esse sim, o verdadeiro jogo olímpico!), implicando respeito pelo adversário. Porquê? Porque o adversário somos nós. Ora perguntem à equipa contrária!

A socialização através do desporto inclui ainda outra coisa: aprender a perder. É preciso conscientizarmo-nos de que a lógica do desporto cria o vencedor e o perdedor. Ganhar e perder são as duas faces da mesma moeda e qualquer criança sabe (até a convencermos do contrário!) que é mais importante jogar que ganhar. Competitividade e violência têm que ficar fora de jogo e nós crescidos temos obrigação de praticar a pedagogia do perder. Porquê? Porque com a derrota também se educa.

O desporto em si não educa, diz um professor de desporto.

Acrescento: e nem a derrota nem a vitória educam.

O que educa é o que fazemos com elas.

## O sonho comanda a vida

Foi numa dura e cruel realidade em que o CAD (Associação Desportiva de Coimbra) iniciou a sua existência.

Nasceu como filho enfeitado de um casamento de interesses, com visão limitada exclusivamente ao lucro, tendo como protagonistas várias Entidades: umas particulares, com natural objectivo comercial; outra com responsabilidades sociais confessadas, caso da Portugal Telecom pelo seu Clube PT; uma outra com responsabilidades inerentes à sua existência, caso da Câmara Municipal.

Tendo como embrião um valioso conjunto de jogadores, dirigentes e colaboradores, com provas dadas na formação

e ocupação dos tempos livres da juventude, tal não foi bastante para merecer o reconhecimento e respeito das Entidades envolvidas.

O CAD existe numa Cidade que, nas últimas décadas, tem perdido importância relativa na Hierarquia Nacional a vários níveis, nomeadamente ao nível, do que nos é mais caro, o desportivo. Nos últimos anos, e remando contra as adversidades, o Clube PT e agora o CAD (reconhecido sucessor e continuador do Clube PT), tem contribuído de forma destacada para a animação desportiva dos jovens desta Cidade. Contribuição coroada com resultados desportivos honrosos, quer no

Distrito quer a nível Nacional. Procurando, de ano para ano, concretizar o sonho de envolver e motivar os jovens de Coimbra para a prática desportiva, tem o CAD, deste modo, cumprido um importante papel Social.

Só o crescimento económico, consolidado e integrador, será proveitoso para a Sociedade, combatendo desigualdades sociais e exigindo responsabilidades individuais e colectivas para o bem comum. Para a construção desse tipo de Sociedade importam tanto os apoios aos factores produtivos como ao desenvolvimento cultural e desportivo. Assim o Homem sonha a Sociedade.

Perante a escassez de actividades permanentes municipais para o desenvolvimento desportivo sustentado seria louvável, à Câmara Municipal, apoiar as iniciativas válidas defendendo-as até à sua concretização, com toda a sua energia institucional, nomeadamente a quando de negócios pouco respeitadores do Bem Colectivo. Reconheceria assim o seu importante papel de materializador dos sonhos úteis à Sociedade.

O CAD está seguro da utilidade social do seu sonho e sabedor de que uma Sociedade que não sonha não pula nem avança. O sonho comanda a vida..., lembra o Poeta.

A Sociedade, hoje em crise, mais que nunca precisa dirigentes sonhadores-concretizadores.

Deixem o CAD sonhar e as Entidades que materializem esse sonho a Bem do Colectivo.

## Seguir em frente

Os mundos dão voltas, as mudanças são a verdadeira constante, em cada dia nos confrontamos com Lavoisier e a sua famosa descoberta " Na natureza nada se perde, nada se cria, tudo se transforma".

O CAD-ACB é um exemplo da dinâmica que é a vida, da força que tem o "querer" e do que acontece quando se encontra o "como" seguir em frente por outro caminho quando aquele que seguíamos não parece ter mais espaço por onde andar.

Felizmente para a cidade de Coimbra e para o basquetebol nacional, este clube nasceu da transformação de um outro clube que lhe deu a vida. Essa vida é a energia dos jovens atletas, treinadores, dirigentes e pais e mães, que todos motivados pela mesma causa se entregaram para dar corpo a este novo projecto.

Ao longo deste primeiro ano de vida, o CAD-ACB afirmou-se entre os clubes que dão vida ao basquetebol e mostrou-se ímpar na ligação e

entendimento entre todos, apresentando-se como uma comunidade verdadeiramente centrada num objectivo comum, promover a paixão pelo basquetebol e o respeito pelos valores da cidadania e espírito desportivo.

Isabel Lemos  
Directora Técnica da ABC



José Luzio  
Presidente da Mesa da  
Ass Geral



**“Exemplo da  
dinâmica que é  
a vida”**

## Orgãos Sociais do CAD

### **Mesa Ass. Geral**

Presidente:  
**José Luzio**

Secretárias:  
**Rosário Pinheiro**  
**Paula Bonito**

### **Conselho Fiscal**

Presidente:  
**Jorge Pimenta**

Secretários:  
**Paulo César**  
**José Pedro**

### **Direcção**

Presidente:  
**Moura Távora**

Vice-Presidentes:  
**Fernando Antunes**  
**Leonel Monteiro**  
**João Nunes**

**Margarida Figueiredo**

Tesoureira:  
**Cristina Monteiro**

Secretário:  
**Ricardo Bettencourt**

### **Seccionistas**

**Helena Santos**  
**Cândida Loureiro**  
**Ana Cristina Ourives**  
**Paulo César**  
**Ricardo Bettencourt**  
**Paula Bonito**  
**Glória Fernandes**  
**Carlos Luzio**  
**Cristina Monteiro**  
**Leonel Monteiro**

**Fátima Lacerda**  
**Margarida Figueiredo**  
**Jorge Pimenta**  
**Dulce Fernandes**  
**Carlos Rodrigues**  
**Adelaide Baptista**  
**José Pedro**  
**Fernando Antunes**  
**Moura e Távora**  
**José Ferrer**  
**António Simões**

## Análise da época 2010/2011

A altura ideal para fazer um balanço e uma reflexão profunda sobre uma época desportiva, é no seu término. Como coordenador da formação Masculina do CAD – Associação Coimbra Basquete, cabe-me fazer essa análise.

Começando pela “raiz”, ou seja, pelo **Minibasquete**, conclui-se que o ano foi extremamente positivo. O grupo é constituído por 39 atletas (31 assíduos), 4 treinadores e 2 seccionistas. Face ao período homólogo, organizámos e participámos em mais eventos, quer no âmbito das actividades da ABC (31), quer de iniciativa do Departamento de Minibasquete (13), no total 44.

De salientar, o facto de a meio da época desportiva se ter constatado que era necessário captar jovens jogadoras, afim de se poder formar na próxima época uma equipa feminina de Sub14. Escalão inexistente nesta época no CAD. Este objectivo foi inteiramente conseguido e poderia ter sido um verdadeiro sucesso, não fosse a desistência de 2 atletas por motivos de excesso de actividades extra curriculares.

A divulgação do Ranking de Clubes por parte da ABC, com um honroso 3º lugar (5º na época passada) foi o culminar de muitas horas de dedicação e empenho de atletas, pais, treinadores e seccionistas.

A destacar o facto de as duas únicas vagas distritais para o Jamboree, serem preenchidas por dois atletas do CAD (Rita Santos e Diogo Queiró). Estando a fasquia elevada, a próxima época será ainda mais exigente. Teremos de nos rodear de pessoas pró-activas, com mentalidade vencedora e com vontade de pôr em prática os planos que já temos traçados para a próxima época desportiva, principalmente no que diz respeito à captação.

O futuro do CAD está no Minibasquete e é aqui que a aposta tem de ser firme e corajosa.

A equipa de **Sub14** é constituída por 15 jogadores, na sua maioria (11) de 2º ano. A sua prestação não foi além do último lugar no Campeonato Distrital, no entanto, deve-se ter em atenção o facto de muitos destes atletas terem apenas 1 ano completo de Basquetebol. Esta equipa tem jogadores com enorme margem de progressão, fisicamente bem constituídos e com muita vontade de aprender. Será necessário um trabalho árduo e dirigido para que consigam recuperar os anos que levam de atraso em relação à maior parte dos adversários.

Os **Sub16B** são constituídos por 9 atletas, todos de 1º ano. A sua participação no Campeonato Distrital foi modesta, alcançando o 8º lugar em 10 possíveis. O facto de jogarem contra equipas de 2º ano condicionou muito a sua prestação. A subida de alguns Sub14 e a manutenção de todos os Sub16, permitirá no próximo ano pensar em “voos mais altos”. É uma equipa que tem ainda muito para evoluir, mas também é verdade que tem um potencial enorme. A próxima época será decisiva para o seu desenvolvimento como atletas. A partir deste escalão, para que o desenvolvimento técnico, tático e físico seja evidente, será necessário pensar em 4 treinos semanais. Nada se consegue sem trabalho e dedicação. O talento pode existir, mas se não for bem aproveitado, de nada vale. É uma equipa para seguir com atenção.

Os **Sub16A** são uma equipa constituída por 11 elementos, todos eles de 2º ano. Apesar de haver uma equipa bastante competente (Ginásio) no Campeonato Distrital, perspectivava-se que as outras formações estariam ao alcance dos nossos Sub16. Infelizmente assim não aconteceu, conseguindo apenas um 6º lugar. Lugar esse, que para além de ficar fora da Taça Distrital, não dá acesso ao Interassociações. Valeu a repescagem de algumas equipas, para que o CAD pudesse participar na referida prova. Aqui, a sua prestação foi bastante positiva, conseguindo um 2º lugar no grupo C. Negativo foi o facto de os atletas não terem acreditado no seu potencial e em momentos cruciais do Campeonato darem prioridade a actividades extra basquete. Como o 2º lugar foi e será sempre o 1º dos últimos, esta equipa viu-se privada de disputar a Fase Final do Interassociações, já que apenas o 1º classificado de cada grupo teve esse privilégio.

No que diz respeito aos **Sub18**, refira-se que é uma equipa constituída por 10 jogadores, 9 de 1º ano e 1 de 2º. Infelizmente, a saída para outros Clubes de 3 jogadores importantes, condicionou a prestação desta equipa. O 5º lugar no Campeonato Distrital ficou um pouco abaixo do que seria desejável. No entanto, a ida à Taça Distrital e o 3º lugar obtido, permitiu recolocar a equipa no lugar que merecia. Outro objectivo conseguido, foi a ida ao Interassociações, obtendo o 4º lugar no Grupo C. A época que se avizinha traz muitas expectativas. É uma equipa que irá lutar não só pela única vaga para o Campeonato Nacional, o que implicará ser Campeã Distrital, como também pela conquista da Taça Distrital.

Em suma, no que diz respeito ao sector masculino, a época correu dentro do que era expectável. Sabíamos de antemão que não tínhamos equipas competitivas, muito por força dos condicionalismos que referi na abordagem individual aos grupos de trabalho. Se há factores que não nos é possível prever, existem alguns que devemos tentar melhorar, começando pela maior partilha de ideias entre treinadores e pela qualidade de trabalho desenvolvido. Teremos, enquanto líderes de jovens, de ter a capacidade de nos auto-avaliar e pensar se o caminho que estamos a seguir é o mais acertado, levando-nos ao cumprimento dos objectivos que traçámos para os atletas, para o Clube e para nós. Outro aspecto a melhorar é o número de horas de treino. É impossível obter resultados de excelência se a quantidade de horas que se treina é manifestamente insuficiente.

Por fim, a mentalidade dos nossos atletas, bem como a de alguns pais deve ser radicalmente alterada. Os jogadores, treinando tão pouco (3x semana durante 1h30m), têm de ter a responsabilidade de dar o máximo quer no empenho, quer na assiduidade. Devem inclusive por iniciativa própria procurar horas livres no pavilhão para melhorar os aspectos em que são mais débeis; chama-se a isto auto-treino. Não podemos sistematicamente penalizar o basquete pela má gestão do tempo que fazem, principalmente no que diz respeito ao estudo. Basta, por exemplo, ver um plano de treino de um nadador de 16 anos para constatar que a quantidade de trabalho é 4 vezes superior e raros são aqueles que não são bons alunos.

Passamos a vida e desculpar os maus resultados com tudo o que nos rodeia e raramente temos a coragem de colocar o dedo na ferida e dizer que o que falta é trabalho, empenho e humildade para querer aprender.

Com esta mentalidade, somos e continuaremos a ser um Distrito mediano no que diz respeito ao panorama do basquete Nacional.

Temos de ter a coragem de dar um passo em frente!

Saudações desportivas!!!

Nuno Rebelo

Coordenador técnico formação masculina e MiniBasquete



## MINIS

A Treinadora Sofia vista por:

Ana Dias  
Carolina  
Mariana  
Rita



Cad para sempre no meu coração -  
Miguel Galvão

Cad sempre campeão em todo o lado  
José Serra

O clube CAD é que está a dar.  
aquele, jogamos sempre para ganhar.  
Miguel Pereira

O que foi para mim jogar basketball no CAD: ~~foi~~  
foi conhecer pessoas novas, divertir-me e jogar basket.  
O CAD para mim não é só um clube mas sim uma família  
Gabriel  
Madalena Galvão



## Primeiros passos

Ensinar minibasquete é, primeiramente, permitir que este seja para todas as crianças e estimular o gosto pela modalidade. Mais do que “fabricar” vencedores tentamos fazer crescer as crianças não apenas na vertente desportiva como também na vertente humana. Nesta idade de aprendizagem, é importante incutir regras, capacidade de trabalho em grupo, esforço individual, capacidade de tomar decisões.

Sabemos que nem todos os praticantes chegam à excelência vindo a ingressar nas seleções, esta é uma realidade mas, quando existe o gosto pela modalidade haverá sempre uma forma de estar ligado. É esta dinâmica que sustenta os clubes e as associações. O nosso grande desafio, como treinadores de minibasquete, é chegar ao fim com crianças esclarecidas, com vontade de continuar para que, com a

ajuda dos pais, no momento de decidir entre as diferentes modalidades, optem pelo basquetebol.

É este o caminho que treinadores e dirigentes do CAD trilham com envolvimento dos pais, que considero imprescindível para o êxito da modalidade e da instituição. Sem eles não há minibasquete

Ana Machado



## Um sorriso de todos nós

Um grupo de jovens do CAD Associação Coimbra Basquete presentearam com a sua visita e também com a entrega dos produtos que conseguiram angariar com a campanha de Natal, a instituição o NINHO dos Pequenitos.



O Ninho dos Pequenitos é um Centro de Acolhimento Temporário cuja finalidade é acolher e encaminhar crianças dos 0 aos 6 anos que se encontrem numa situação de perigo, pondo em causa o seu bem-estar e desenvolvimento integral.

## Sub 14 e Sub 16 B

CAD Ass Coimbra Basquete, primeiro ano deste clube que se espera que tenha muitos e bons, começou, como é obvio. de uma forma um pouco atribulada, contudo o trabalho com as equipas iniciou sem problemas. Explicar também, porque nunca foi escondido, que ficar com os grupos de Sub 14 e Sub 16B iria ser uma tarefa complexa, o que se verificou, contando com a ajuda do treinador Diogo, que sem ele também não seria possível e hoje, final de época, ambos olhamos para trás, com o sentimento de missão superada e bem conseguida.

Nito



## SUB 14

## Uma época de aprendizagem

Este grupo constituído por 15 atletas, totalmente heterogéneos, engloba meninos com 6 anos de basquete e meninos a começar.

Assim, foi por nós decidido, fazer um trabalho de base que visava apetrechar todos de fundamentos rumo ao conhecimento daquele tal basquete inteligente. Para tal acontecer e, uma vez que o campeonato distrital começava um mês depois, foi preciso isolar a cabeça dos meninos da campeonite e preocuparmo-nos com um trabalho contínuo, visando o futuro em termos de aprender a treinar. E assim aconteceu. Importa salientar que demorou um pouco mais do que o esperado, mas os resultados apareceram, nomeadamente na segunda fase do campeonato distrital, onde somaram vitórias em todos os jogos e no torneio do Brandoense, final de época, onde tiveram uma participação notável e de grande qualidade.

Foi bom ver estes meninos a assumirem os objectivos que lhes foram propostos, e assim acompanhar o seu crescimento como Homens e Atletas.

De realçar ainda, haver um atleta que chegou à fase final da selecção distrital, bem como de quatro atletas observados no programa passo-a-passo.

A todos obrigado e continuem, a viagem rumo à qualidade é longa.

Nito

Treinador Sub 14 Masc

## O ELEFANTE E A FORMIGA

O elefante e a formiga seguiam de mão dada a correr pelo deserto imenso, a formiga olhou para trás, por cima do ombro e exclamou com alegria genuína: "eh, que grande poeirada que vamos a fazer!".

Cada um de nós terá as suas motivações próprias que o levaram a escolher ingressar num clube de basquete mas de certo ninguém veio porque já sabia tudo sobre basquete, ou sobre a vida. Escolhemos submeter-nos a uma actividade, *como uma orquestra*, com regras, e com um conjunto de pessoas onde cada qual executa uma tarefa pequena comparada com o todo, mas imprescindível, e sempre procuramos tocar afinados, aceitamos as regras.

O basquete é um jogo de equipa, não esperamos que os nossos filhos já o saibam, mas essa é uma das lições que queremos que daqui levem.

"Vamos", disse ela, teve graça porque uma formiga não levanta assim tanto pó, nem mesmo no deserto, mas se o elefante tão forte e potente avançasse sozinho como é que comemorava a alegria de se emporcalhar de areia?

Estamos aqui em primeiro lugar para aprender lições de vida e, se ao mesmo tempo formos aprendendo algum basquete, tanto melhor. Não nego os objectivos do clube, bem sei que amanhã temos o primeiro jogo, boa sorte, que ganhe o melhor desde que seja o CAD! Mas não esqueçamos todos que estamos por cá para sermos pessoas inteiras, ganhadoras, com

ou sem placard.

Tanto em tão pouco tempo só no basquete do CAD (uma máxima que inventei agora)



PC Simões

Secretário Conselho Fiscal

## Sub 14 no Torneio do Grib



## SUB 16

### Sub 16B

Este grupo foi especial por vários motivos, o grupo começou com dez elementos, contudo em Dezembro ficámos reduzidos a oito, recorrendo sempre que possível a três sub 14, dos quatro que tinham subida de escalão, para jogar com o maior número possível de atletas.

Fomos integrados num campeonato distrital totalmente desajustado, o que sabíamos que nos iria dar preocupações acrescidas, o desequilíbrio das equipas era enorme, pois estes rapazes que trabalharam muito e bem, podendo obviamente ser melhores, foram capazes de suportar, aprender e lutar sempre, nunca desanimando com as derrotas pesadas que sofremos.

Foi talvez essa determinação e a união que o grupo criou, que nos fez ser a melhor equipa e a única que cumpriu o regulamento pedagógico, no torneio distrital, final de época.

Foi muito bom ver o crescimento destes jovens.

Foi encorajador ver que os objectivos traçados eram os correctos e foram estes jovens, que nos deram várias lições de vida, de persistência, de coragem, de vontade, de humildade, de amizade, foi ótimo trabalhar com eles.

É ótimo ver que estes jovens têm qualidade para o basquete, e estão seguramente no bom caminho enquanto Homens.

Obrigado a todos por esta época que revelou também, para nós treinadores, uma experiência muito enriquecedora



*Fernando Lucas*  
Treinador Sub 16 B Masc



### Sub 16A

Como amante da modalidade do basquetebol e treinador, quero deixar o meu testemunho na primeira edição do jornal do C.A.D - Coimbra Basquete.

Ao ingressar no clube, tive a oportunidade de crescer como pessoa e treinador com as equipas sub-16 e sub-12 ao longo de duas épocas desportivas. Sendo um desporto colectivo, permitiu-me conhecer e sociabilizar com jogadores, treinadores, dirigentes e pais que é humanamente bastante enriquecedor. Em relação à época desportiva, houve dias mais difíceis que outros, mas o mais importante é que não se guardem ressentimentos. Houve momentos em que o ambiente endureceu, mas é tudo fruto das expectativas criadas para fazer sempre mais e melhor para que jogadores, treinador e clube possam obter o êxito pretendido. Acredito que, tanto na vida como no desporto, o empenho e a determinação com que encaramos os desafios são sempre levados aos limites,

mas só assim é possível concretizar os objectivos a que nos propomos.

Um dos momentos mais marcantes que passei no clube, foi o de poder participar com sucesso na manifestação a favor de: "Um clube campeão tem que ter um pavilhão", assim como o nascimento do novo clube C.A.D.-A.C.B. PARABÉNS A TODOS AQUELES QUE TORNAM REALIDADE ESTE SONHO.



*Luís Agostinho*  
Treinador Sub 16 A Masc



**“ Um Clube campeão tem de ter um Pavilhão ”**

## Apanhados....



## SUB 16 Femininas

Faz por esta altura um ano que surgiu o convite para treinar o CAD, mais precisamente, a equipa de sub-16 femininas. Ponderada como sou, pensei bastante na situação e analisei todos os prós e contras. Havia um factor (entre outros, mas este de enorme relevância) que me fazia aceitar.... Pelo que conhecia das atletas que tinha treinado nas selecções distritais parecia-me ser um grupo que tinha imensa vontade de aprender e de treinar (refiro-me a treinar e não apenas a jogar!!). E se dúvidas houvesse, bastava olhar para os mapas de assiduidade e verificar que, tirando situações de lesão e doença, a maioria das atletas regista uma assiduidade acima dos 90% (em 125 unidades de treino).

Ao contrário da expectativa de muitos, a época iniciou muito bem. Foi uma época dedicada, para além do trabalho ao nível físico, técnico e tático, à formação de uma **EQUIPA**. Era fundamental conseguir que as jogadoras percebessem a importância do trabalho de todos os elementos da equipa, do papel de cada uma no campo e que confiassem e acreditassem nas suas capacidades. Não foi um processo fácil. Teve altos e baixos, houve aprendizagens a fazer, algumas ideias e regras a alterar, mas com (segundo as atletas) a minha determinação e exigência e com o empenho, sacrifício, vontade de aprender e de se superar de todas as atletas, penso que valeu a pena.

A conquista do título de Campeãs Distritais e da única vaga para participar no Campeonato Nacional são uma prova disso. Esta fase nem sempre foi fácil. Conquistámos o 6º lugar mas julgo que poderíamos ter feito um pouco melhor. O facto da equipa ser "curta", do campeonato se ter desenrolado em várias jornadas duplas e de termos defrontado equipas com um nível físico, técnico/tático e, principalmente, psicológico, em geral, acima do nosso, não nos permitiu atingir uma melhor classificação. Com as dificuldades e os insucessos aprendemos e crescemos. Mas é justo dizer que é visível a evolução de cada atleta desde o início da época, tanto em termos técnicos como táticos. No entanto há sempre muito a melhorar e só treinando mais e melhor é que podem atingir objectivos mais ambiciosos.

**É preciso QUERER e CRER!!**

Sofia Matos Pereira  
Treinadora Sub 16 F



*O Chefe reconhece o excelente desempenho do grupo*



*Belas ...*



**Campeãs distritais 2010/11**

## SUB 19 e Seniores Femininas

### Mais Importante... é o que fica!

Perante o desafio de escrever umas linhas sobre a época de 2010/2011 resolvi não seguir um trilho técnico-tático, dado os riscos de auto-elogios ou falsa modéstia, mas sim caminhar pelo lado afectivo e emocional.

Perante a oportunidade de treinar um grupo de meninas constituído por atletas Seniores e SUB 19 fui assolado por sentimentos confusos, por sentimentos contraditórios... e por muitas incertezas! Tinha e tenho a consciência que, quando fazemos algo de novo, começamos por ser maus ou então muito maus... mesmo que se tenha muito boa vontade e muita capacidade de trabalho. Mas tive sorte! Encontrei dirigentes com ideias e objectivos claros e um grupo de atletas apaixonadas pelo jogo, com vontade de aprender... e que, principalmente, traziam empenho e a alegria para o treino. Todos ajudaram a empurrar a minha acção, como treinador, para um nível superior e são responsáveis pela minha vontade de continuar no basquetebol feminino.

Para terminar e relembrando a primeira vez que me dirigi a este grupo, entre outras coisas, fiz a seguinte afirmação: «... não vim para fazer amigos mas sim dar treinos de basquetebol...». Pois... mas estava enganado... o que vai ficar para sempre é a **amizade!** Obrigado Meninas...



Augusto Cavaleiro  
Treinador Sub19 Fem e Seniores

Obrigada Augusto Cavaleiro por tudo o que nos fez encontrar esta época.  
Obrigada seccionistas por todo o apoio e carinho.



**“os verdadeiros amigos não se separam, apenas seguem caminhos diferentes”**



A entrada no campo com o sorriso nos lábios pelo simples facto de podermos praticar o desporto das nossas vidas... Será sempre assim que nos lembraremos dele... com UM ENORME SORRISO!

E aquela vontade que surge a qualquer hora do dia... Sabe tão bem pegar na bola e ir “mandar umas bolas ao cesto”!



Todas nós, de uma forma mais ou menos elevada, sonhamos ou já sonhámos em ser como elas... Ticha Penicheiro, Candace Parker... O sentimento que nos une é igual... a paixão é a mesma!

A equipa de **Sub 19** que em vários jogos teve o reforço das Sub 16 Sara Luzio e Luísa Frutuoso, começou a época com o Campeonato Distrital no qual conseguiu um excelente segundo lugar vencendo por 3 ocasiões o Sporting Figueirense e outras tantas o Olivais, saindo derrotadas pela Académica por quatro vezes e uma vez com cada um dos outros adversários ( Olivais e Sporting Figueirense).

Na Taça Distrital, o segundo lugar também coube às nossas meninas que venceram no primeiro jogo o Sporting Figueirense e perderam na Final com a Académica.

No Torneio Interassociações, as nossas sub 19 conseguiram um magnifico 4º lugar ao vencer 8 partidas e perdendo apenas 2 com o Esgueira, ficando apenas atrás dos verdes de Aveiro, do Desportivo da Póvoa e do FC Porto.



### Seniores

Contando apenas com 6 atletas com idade de seniores: Catarina Graça, Rita Rosa, Ana Jorge, Joana Santos, Ana Rita Antunes e Ticha Leal reforçadas com as juniores que muito contribuíram para a grande época que a nossa equipa fez.

Este campeonato mais forte que o da época passada, com uma Académica mais organizada e reforçada com jogadoras de Liga, um Esgueira muito mais forte, um Núcleo de Pombal muito coeso, um Galitos experiente e um surpreendente Zona Alta, seria difícil fazer melhor que o sexto lugar na Série Norte B, obtendo nos 18 jogos realizados, 9 vitórias e outras tantas derrotas. Faltou também um pouco de sorte à nossa equipa em 3 ou 4 ocasiões, por certo que as nossas meninas não vão esquecer o jogo realizado no Multiusos perante a Académica.

Em traços gerais pode dizer-se que a esmagadora maioria das nossas 13 atletas evoluiu bastante este ano graças ao seu trabalho, ao mérito de um treinador que sabia bem o que queria deste magnifico grupo e aos seccionistas que tudo fizeram para dar as melhores condições de trabalho a esta fantástica equipa.



Ricardo Oliveira

## SUB 18

Nesta época que está mesmo, mesmo a terminar existiram momentos bons, algumas vitórias (não as suficientes), mas também alguns erros, algumas falhas e algum “pouco querer”, no entanto, foi uma época positiva.

Que aqueles momentos menos bons sirvam de ensinamento para que na próxima época hajam menos erros, menos falhas e mais “muito querer” para que as vitórias surjam e sejam constantes.

Vamos lá deixar de ser “Meninos da Solum” e passar a ser “Guerreiros” dentro de campo.

Poderão continuar a contar connosco para os bons, os menos bons e para os maus momentos.

**Os Seccionistas**  
Dulce Fernandes  
Carlos Rodrigues



Ao fazer o balanço do que foi a época 2010/2011 dos Sub18, constatamos que o objectivo global traçado inicialmente foi conseguido. Objectivo esse que passava essencialmente por dar mais experiência competitiva à equipa, toda ela de 1º ano, nunca perdendo de vista as duas vagas que davam acesso ao Campeonato Nacional.

Quando participámos, em finais de Setembro, num torneio de preparação organizado pelo Illiabum, verificámos que o poder físico e a maturidade competitiva das equipas de 2º ano eram substancialmente superiores à nossa. Situação que também se veio a verificar no campeonato Distrital. Fomos uma equipa que sempre conseguiu contrariar o favoritismo do adversário, embora nos momentos de decisão a nossa falta de experiência prevalecesse. Exemplo disso foi o jogo com a AAC, onde perdemos após 2 prolongamentos e com o Olivais.

O 5º lugar obtido no Distrital ficou abaixo daquilo que tínhamos perspectivado. Creio que, se os jogadores tivessem

acreditado mais nas suas capacidades e fossem um pouco mais disciplinados taticamente, teríamos com toda a certeza um desfecho final diferente.

Na Taça Distrital, o 3º lugar obtido, está mais de acordo com a capacidade e valor da equipa.

A participação no Interassociações foi o seguimento normal do trajecto competitivo delineado e o 4º lugar foi o melhor que conseguimos no nosso Grupo.

Se ao nível da competição a equipa seguiu o seu rumo natural, já a nível técnico/táctico houve melhorias consideráveis de certos jogadores. O empenho, a vontade de aprender e os bons hábitos de treino que esta equipa tem são de salientar, assim como a assiduidade. Infelizmente, o número de horas que temos para treinar é manifestamente insuficiente. Uma equipa que se quer competitiva e preparada para estar nos pontos altos da época, ganhando-os, tem de treinar 4x por semana, 2 horas por dia. Se queremos resultados de excelência, teremos de fazer mais e melhor. É neces-

sário que os Clubes, os treinadores e os jogadores façam um esforço para conseguir melhorar a prestação do basquete distrital. Não devemos passar a vida a dizer que está mal, sabendo onde está o impasse e nada fazer.

A próxima época está à porta e não podia terminar este texto sem partilhar o enorme prazer que tenho em trabalhar com jovens que, para além da sua valia desportiva, são amigos, solidários e de uma grande valia Humana. Quero enaltecer igualmente o trabalho desenvolvido ao longo da época pelos seccionistas Dulce Fernandes e Carlos Rodrigues. Esta dupla esteve sempre ao lado da equipa, não deixando que nada lhes faltasse.

Os bons atletas que temos e os que se juntarão a nós a partir de Setembro vão, seguramente, fazer dos Sub18 do CAD uma equipa de referência no escalão. Esperemos que eu, como técnico, tenha a sabedoria e a capacidade de fazer deste lote de 14 excelentes jogadores, uma verdadeira **Equipa**.

Nuno Rebelo

Mais um ano passou. Mais um ano de aprendizagem e de dedicação a este grande pequeno Clube. Antes de tudo o mais, um grande obrigado a toda a equipa a todas as pessoas que tornaram possível este projecto. Um agradecimento pela dedicação, empenho e esforço para manter este Clube de pé. A todos, sem particularizar, que tornaram que este ano fosse o primeiro de muitos do CAD. O primeiro ano de uma longa caminhada de sucesso.

Foi um ano com os seus altos e baixos. Os seus momentos bons e maus, mas no fim, avaliámos este ano como muito positivo. É verdade que nem sempre demos o nosso melhor, porque nem sempre acreditámos em nós próprios, mas a vontade de

defender a camisola que suamos e vestimos todos os jogos esteve lá sempre.

Não conseguimos alcançar todos os resultados que queríamos, mas fomos uma equipa cheia de “coração”, e vontade de vencer não nos faltou. Fomos sempre um grupo unido, nunca nos separámos dentro e fora do campo, quer nos momentos bons quer nos maus e aqui, há que fazer uma referência a três pessoas, pelo menos. Uma, o nosso Treinador, o Nuno. Nem sempre as coisas estiveram no seu auge e ao longo de um ano, houve momentos em que a relação Treinador/Jogadores não esteve muito bem. Mas mesmo assim o Nuno ajudou-nos sempre a melhorar, quer como jogadores quer como pessoas, e nunca deixou de acreditar em

nós. Um grande obrigado mais uma vez.

Por fim, os nossos caros Seccionistas. A Dulce e o Carlos estiveram lá sempre para nós, apoiaram-nos sempre nos momentos fáceis e difíceis e o esforço e dedicação que puseram nesta equipa é inquestionável, e não há maneira suficiente de lhes agradecer. A eles também o nosso obrigado por toda a paciência e empenho nesta equipa



A equipa de sub-18 masculino do CAD.

Nº 4 - Ricardo Rodrigues Nº 11 -  
Nº 5 - Manuel Patrício Nº 12 - André Póvoa  
Nº 6 - Miguel Escobar Nº 13 - Ricardo Campos  
Nº 8 - Francisco Nunes Nº 14 - Ricardo Monteiro  
Nº 9 - João Pedro Sousa Nº 15 - André Sá  
Nº 10 - José Macedo

## SUB 20

Apesar de esta época ter começado um pouco tarde pois os treinos só tiveram início três semanas antes do campeonato regional, os nossos Sub-20 estão de Parabéns pelos resultados obtidos. Ficámos em segundo lugar no Campeonato Regional e garantimos a presença no Campeonato Nacional, onde pontificavam equipas como o Benfica, Barreirense, Algés e outros nomes sonantes do panorama nacional. Estes resultados só foram possíveis devido a toda a estrutura organizada do CAD Coimbra, a toda a dedicação dos directores e Presidente, e principalmente, devido ao trabalho incansável e árduo que os nossos "Heróis" realizaram durante toda a época, os nossos jogadores!!!!!! Para mim, foi um orgulho e um prazer ter treinado este grupo de "futuros" Homens pois tenho a certeza que toda a lealdade que demonstraram para comigo e para com o clube certamente que serão daqui a uns tempos Homens de sucesso!!!

A todos vós, jogadores, directores, seccionistas, pais e adeptos, o meu muito obrigado por fazer parte desta Família com valores tão importantes e raros nos dias que correm hoje.

Obrigado CAD!!!!

Para o ano certamente que vamos fazer melhor!!!!

*Hugo Loureiro,*  
Treinador dos Sub20



Jogo realizado no Pavilhão do CAD em 26 de Março contra a equipa do Benfica. Campeonato Nacional Sub20 Masculinos.



Compra a t-shirt do CAD

## Manhã de Cicloturismo

Na continuação de trazer o clube para a comunidade, um grupo de amigos do CAD entendeu aliar aquela ideia à prática de um dos seus hobbies favoritos, percorrendo a natureza através de simples pedaladas de bicicleta.

Assim, numa soalheira manhã de Junho, qual pelotão de Volta a Portugal, foi vê-los, jovens e menos novos a percorrer um ambicioso projecto através dos verdejantes campos do baixo Mondego, ultrapassando obstáculos e somando quilómetro a quilómetro, sem pestanejar nem esmorecer, tal a altíssima condição física de todos aqueles ciclistas, evitando assim qualquer intervenção do tão temível "carro vassoura".

No final, e depois de um agradável piquenique, ficou a mensagem de rapidamente ser possível no CAD-Coimbra Basquete se vir a formar uma nova secção, a secção de Cicloturismo.





## Seccionista ... claro que sim!

- Seccionista? Mas o que faz? Ando aqui há pouco tempo... Acompanhar a equipa? Sim, não há problema, um esforçozito, já que estamos na bancada a apoiar a equipa, ajudamos no que for preciso!

Para a semana, há reunião de seccionistas. - Ai sim, a que horas? Depois do jantar. - A sério, mas deve ser rápida, não é? Tenho tanto trabalho pendente... Sim, só para esclarecermos as funções de seccionista.

Dia marcado, ajuntamento na entrada, boa disposição, conversa a correr... vamos para a sala?

*Msg recebida: Vais demorar? Responder: Não, disseram que é rápida! Enviar..*

Então, vamos recapitular: inscrição dos jogadores, ... atenção ao prazo, não esqueçam o seguro desportivo! autorização dos pais, já veio? não troquem os papéis. não! estes são os impressos dos minis, ai, que confusão tu fazes! (oh God...) ...carteiras dos jogadores, sim, tens de pôr dentro de uma capinha e, claro, com clips a prender senão cai tudo! Mas não tenho aqui a carteira do Manel! Não há problema, ainda não chegou da Associação mas não deve tardar! Levas a folha de inscrição! oh mulher, tem calma, é muito simples! Equipamentos (boa, essa deve ser a parte mais fácil...) Vais conferir o que vem da lavandaria e arrumar no armário da equipa. Olha, este aqui tem um rasgãozito! Então, não há agulha e linha? Não esquecer as garrafas de água! Identificadas! Com quê? Inventas, mas não te esqueças que terá de ser para uma época! E têm de ser bem lavadas e desinfectadas, estiveram aqui fechadas nas férias! Folha de estatística?

*Msg recebida: Então? Responder: Deve estar quase, já aprendi muito sobre as minhas funções! Agora é*

*que deve estar mesmo no fim! Enviar..*

Ah, desculpa, tive de responder a uma mensagem da família, não ouvi o que disseste! Tudo bem, ouve com atenção: o treinador usa para trabalhar uma folhinha que vais preenchendo ao longo do jogo. Eu? Sim, só tens que apontar as faltas, os pontos... Ah ok, essa parte eu sei, claro! Ver o nome/número do jogador e apontar 1, 2 ou 3. É fácil! (yes, agora saí-me bem...) E além disso, os ressaltos defensivos, ofensivos, roubos de bola, perdas de bola, assistências... Podem parar um bocadinho? Estou um pouco perdida... Não sei muito bem ver o que disseste! (rebobinar...na escola estudei basquetebol? não me lembro, foi há tanto tempo...) Agora não podemos perder tempo com isso, mas durante um treino, nós ensinamos-te! Sim, sim, obrigada... Durante o jogo, tens de ter atenção e conferir as tuas anotações com o placard e com a mesa, se tal for necessário. Mas eu consigo ver isso tudo? (bolas, eu queria viver o jogo, assim não posso apoiar...) Jorge, estás a tomar notas, tenho a certeza que sabes fazer este trabalho como ninguém! (vou-lhe dizer que ele é especial neste trabalho.. tenho de o convencer!!!!) Com o tempo aprendes!

*Msg recebida: Tenho umas dúvidas num trabalho! Responder: Agora é que deve estar mesmo no fim! Só mais um pouco... Enviar..*

Não esquecer informar os pais das datas dos jogos, organizar os transportes, os lanches, sabem que somos um clube novo com as palavras de ordem POUPANÇA e RIGOR. Muito importante, ter a caixa de primeiros socorros com o material necessário caso haja algum ferimento (...não vou dizer nada, mas impressiona-me ver sangue ou alguém sentir-se mal, espero que a Fátima esteja lá sempre...). No fim de cada jogo, em casa, é necessário pagar aos árbit... e

mesa, .....rumar equipamen.... e .....las, arquiv.... ..... ..dossier..... fec.....luz..... (com o 10º vou fazer diluição de soluções, já lhes dei a ficha? e aquele exercício que não acabei na aula anterior! não me posso esquecer de pôr o filme na mala para introduzir o tema no 7º e passar na secretar....., ) Claro que estou com atenção, sim, ouvi tudo muito bem! Entregar a chave, onde? A quem?

*Msg recebida: Estou cheio de sono! Responder: Desculpa! Demorou um pouco mais do que imaginava... Vai dormir, amanhã ajudo-te... Enviar..*

Este texto incompleto é dedicado a todos os seccionistas do CAD, .....uma forma de enaltecer o seu empenho e dedicação, a força que possuem e partilham, as horas dispendidas ao longo do ano com a(s) sua(s) equipa(s), a manutenção do equilíbrio nos grupos de trabalho.

Parafraseando Saramago, dentro de nós há uma coisa que não tem nome, essa coisa é o que somos. OBRIGADA.



Margarida Figueiredo  
Vice Presidente da Direcção



## Secção de Ginástica



Todas as segundas e quartas-feiras o nosso velhinho pavilhão se torna mais rico com a realização das aulas de ginástica da Actividade Física Sénior, enquadradas por um simpatiquíssimo quanto descontraído grupo de Senhoras e Senhores que independentemente da maior idade que possam possuir, não se negam a cumprir todos os exercícios que superiormente vão sendo indicados por um grupo de professores de elevada

qualificação e estima.

Deste exemplo de perseverança e gosto pela vida nasceu a ideia de criar dentro do CAD-Coimbra Basquete a secção de Ginástica. Se melhor foi a ideia, mais rápido foi a sua concretização.

A secção de ginástica passou então a ser uma amistosa parceria entre o CAD e a LIMA AVENTURA, empresa direccionada para a manutenção e culto da actividade física, que conjuntamente têm vindo a tornar possível a manutenção e actividade física a todo um enorme conjunto de pessoas que assim se vêm encontrando duas vezes por semana, preenchendo e enriquecendo as suas vidas.

Os exercícios e os movimentos são os mais diversos, a direcção das aulas é o mais diversificado possível, o Corpo Técnico que as dirige consecutivamente se suplanta a si mesmo tal a entrega dos/as ginastas, tendo por sua vez unicamente um retorno de alegria, dedicação e um enorme esforço de quem as recebe, patenteado naqueles momentos em que tão lindas e saudosas interpretações musicais se vão escutando paralelamente ao evoluir dos movimentos, tornando-os no ponto alto das aulas.

É pois com intensa satisfação que semanalmente todos estas pessoas vão evoluindo pelo nosso “velhinho” pavilhão, questionando sempre da sua continuidade, ansiosas por saber se nas suas vidas estes momentos de encontro, de partilha e esforço e de interação humana, se irão manter, tanto do que nada desejam vão escutando, unicamente ansiando por saber, se neste ou noutro pavilhão, poderão manter estes sublimes momentos de actividade física, mas mais do que tudo, um tão grande PONTO DE ENCONTRO – O CAD Associação Coimbra Basquete.



## Secção de Slot's



O Slot Cad Coimbra está afecto como secção ao CAD Associação Coimbra Basquete desde que este foi constituído, apresentando-se como a sequência lógica da extinta secção de slot's do Clube PT.

Esta modalidade ‘adquire’ noutros países (Estados Unidos, Inglaterra, Itália, Espanha e outros) um contorno ‘mais sério’, já que lhe sendo reconhecida uma necessidade federativa, coloca-a já hoje no primeiro patamar desportivo desses Países, tanto ao nível competitivo como participativo.

O Slot que perfilhamos é um misto de modelismo com locomoção eléctrica, assumindo a maioria dos sócios e praticantes do Slot CAD o estatuto de colecionadores de

tudo o que ao mundo automóvel diga respeito.

À imagem das vertentes verificadas no automobilismo, aqui organizamos competições de rally, TT e velocidade à escala 1/24 e 1/34., com regulamentos específicos para cada evento ou campeonato; ex: IRC, WRC, Grupo C, Turismos, Grupos 1-2-3-4-5, entre outros.

Ao longo destes já oito anos de actividade temos não só realizado eventos com reconhecida importância no panorama nacional, como são as 12 Horas de Resistência e o já tradicional Rally Cidade de Coimbra, como vimos participando em variadíssimas provas nacionais e internacionais, com presenças, entre outras, em várias provas do Campeonato Europeu de Endurance – de 24 horas, representando assim Portugal por essa Europa fora, através de uma participação activa por todos reconhecida e apreciada.

Fruto do planeamento interno, temos sido claro exemplo de perseverança nesta modalidade pois a nossa forma de estar revela associativismo na sua verdadeira acessão, sendo a faixa etária de praticantes e sócios do CAD Coimbra Basquete, nesta secção entre os 12 e os 72 anos de idade.

Como todo o resto do nosso clube, o CAD Coimbra Basquete, ao qual continuamos hoje mais do que nunca agradecidos pela postura que nos tem presenteado e facultado no desenvolvimento da modalidade, mantemos toda a nossa disponibilidade e convicção em continuar a divulgar o bom nome do Clube em prol do desporto da zona centro e em particular da cidade de Coimbra.

João Carlos Sócio N° 105079





# CAD 2010 - 2011

## Clube com Futuro

Nos tempos que correm, afirma-se a necessidade de aceitar desafios, compreender o alcance da mudança e preparar o terreno que alicerce a construção de uma nova realidade... O sentido da vida, ou melhor, a evolução da vida exige uma reflexão sobre o caminho a percorrer...

Assim, em primeiro lugar, devemos questionar-nos de todo o trajecto já percorrido e de seguida, temos que perspectivar o futuro e criar elos eficazes entre o clube e o meio, para continuarmos através do desporto, a preparar os jovens para a vida na comunidade e a serem cidadãos responsáveis e activos.

Só poderemos vingar se esta mensagem passar para atletas, pais e treinadores, todos juntos formamos o CAD – Associação Coimbra Basquete.

Fernando Antunes

Vice- Presidente da Direcção



*Se tens entre 5 e 12 anos isto é importante.  
Estão abertas as inscrições para o escalão de  
Mini-Basquetebol do CAD Ass. Coimbra  
Basquete.*

**Mini-Basquetebol**  
Mensalidade Apenas 10 Euros

*Vem Experimentar  
Vem Jogar  
Vem Aprender  
Vem Divertir-te*

Podes contar com uma Equipa de Técnicos qualificada e experiente e beneficiar ainda do espírito de um clube novo com ambição e querer. Motivado essencialmente para promover o convívio e a sã camaradagem entre os jovens da tua idade. Vem aprender divertindo-te.

Sê Bem Vindo ao CAD Ass. Coimbra Basquete  
Contamos contigo

Contacto — 966118700  
<http://coimbrasasquete.webnode.pt/>

## Quadro competitivo 2010/11

MODALIDADE	EQUIPA	COMPETIÇÕES	JOGOS	VITÓRIAS	DERROTAS	CLASSIFIC.	Nº ATLETAS
B A S Q U E T E L	SÉNIORES FEM.	XLIV CAMP. NAC. II DIVISÃO	18	9	9	6º	6
	SUB 20 Masc.	FASE DISTRITAL	10	8	2	2º	17
		XV CAMP. NACIONAL	14	3	11	7º	
	SUB 18 Masc.	CAMP. DISTRITAL	10	3	7	5º	11
		INTER-ASSOCIAÇÕES	10	5	5	4º	
	SUB 16 Masc. A	CAMP. DISTRITAL	18	8	10	6º	10
		INTER-ASSOCIAÇÕES	10	7	3	2º	
	SUB 16 Masc. B	CAMP. DISTRITAL	18	2	16	8º	10
		TORNEIO REGIONAL	6	5	1	2º	
	SUB 14 Masc.	CAMP. DISTRITAL	12	2	10	8º	14
TORNEIO REGIONAL		6	6	0	1º		
SUB 19 Fem.	CAMP. DISTRITAL	12	6	6	2º	8	
	INTER-ASSOCIAÇÕES	9	7	2	2º		
SUB 16 Fem.	CAMP. DISTRITAL	8	7	1	1º	11	
	CAMP. NACIONAL	14	3	11	6º		
	ESCOLA MINIBASQUETE CAD - ACB		14 TORNEIOS REGIONAIS 3 TORNEIOS DISTRITAIS 2 TORNEIOS NACIONAIS 1 JAMBOREE NACIONAL				33
Slot Cars		8 Campeonatos velocidade pura e 2 de Resistência 3 Campeonatos Rally					22
Ginástica		1 Turma de ginástica adaptada (terceira idade)					14

**TOTAL ATLETAS CAD – ACB 158**

MAIS CAD, MAIS FUTURO, MELHOR CIDADE

# CAD ASSOCIAÇÃO COIMBRA BASQUETE

Rua General Humberto Delgado n° 347

3030-247 COIMBRA

Tel: 966118700  
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>

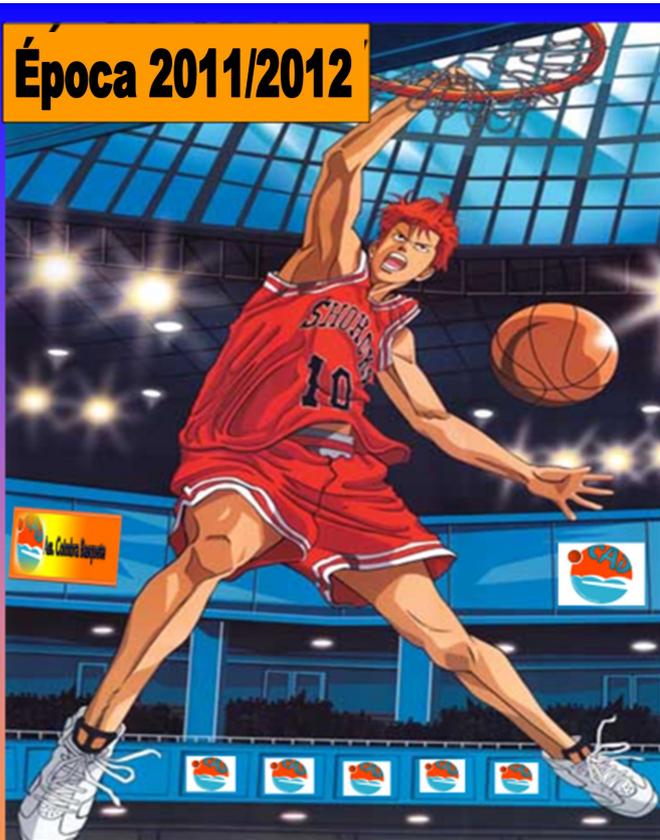
 <http://twitter.com/#!/coimbrabasquete>

**Estamos na Web**

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



## Época 2011/2012



**VEM JOGAR BASQUETEBOLE**  
**JUNTA-TE AO CAD Ass. COIMBRA BASQUETE**



CÂMARA MUNICIPAL DE COIMBRA



# Faz-te Sócio

Por um CAD Ass Coimbra Basquete cada vez maior

Wall Street INSTITUTE

SCHOOL OF ENGLISH



coimfor  
software à sua medida

conclusão  
estudos e formação, lda.



Garrafeira de Celas



FRANCISCO C. DIEGUES  
Soc. Electrotécnica, S.A.

ACOMONTA

