

# **Guia CPE**

**Época Desportiva 2013/2014** 



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

# Conteúdo

<u>1</u>	MENSAGEM DA DIREÇÃO	3
<u>2</u>	MENSAGEM DO COORDENADOR	4
=	MENOAGEM SC GOOTSENASOTT	
<u>3</u>	O CLUBE	<u>5</u>
3.1	I HISTÓRIA	5
3.2		
4	CÓDIGO DE CONDUTA	6
		_
4.1 4.2		
4.2		
4.4	SECCIONISTAS	7
4.5	PAIS/ENCARREGADOS EDUCAÇÃO	7
<u>5</u>	ÉPOCA DESPORTIVA 2013/2014	<u>9</u>
5.1	I Organização Global	0
5.1		
5.3		
5.4		_
5.4		
5.4	1.2 Treino individual	10
5.4	4.3 Jogos	10
_	INFORMAÇÕES GERAIS	44
<u>6</u>	INFORMAÇÕES GERAIS	I I
6.1	I Secretaria	11
6.2		
6.3		
6.4 6.5		
5.5	MENGALIDADES ATELIAS	12
_	PROTOCOL CO	40
1	PROTOCOLOS	13



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

# 1 MENSAGEM DA DIREÇÃO

Partimos para esta época desportiva de 2013-2014 com a ambição renovada!

Ambição assente no caminho percorrido nas épocas anteriores, com resultados que sustentam essa confiança. Ambicionamos melhorar a atractividade e a competência do Clube. Esta é a visão que guia a nossa estratégia.

Um novo ciclo na coordenação desportiva vai ser iniciado, baseado numa nova organização, e numa estrutura técnica renovada. Paralelamente tentaremos, melhorar as condições das infra-estruturas para suportar a actividade desportiva, manter a dinâmica da comunicação e como condição de credibilidade a sustentabilidade financeira indispensável.

Os desafios são imensos e transversais a todas as áreas da organização do Clube. A vontade de os superar enorme! Queremos envolver nesta vontade todos os que directamente e indirectamente participam na vida do Clube.

Num contexto económico e social complexo, acreditamos que com trabalho, dedicação e perseverança, conseguiremos ultrapassar as dificuldades e atingir os objetivos.

Todos juntos teremos Sucesso!

Esgueira, um desafio com futuro!

A Direção



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

#### 2 MENSAGEM DO COORDENADOR

Nesta época de 2013/2014 temos como objetivo claro o de continuar a melhorar a nossa organização e o nosso projeto desportivo.

Para tal, iremos proporcionar aos nossos atletas um corpo técnico experiente, com qualidade e motivado, desde o minibasquetebol até aos escalões de idade mais avançada, assumindo um compromisso de trabalho coordenado e transversal ao nível da formação do CPE.

Os nossos atletas serão igualmente enquadrados nos grupos considerados mais adequados ao seu desenvolvimento pessoal, sendo exigido em retorno o seu empenhamento máximo e altruísta, a favor da sua equipa e do seu clube.

Será fomentada e incentivada a comunicação entre treinadores e jogadores das diferentes equipas e escalões, desde séniores até ao minibasquetebol, com presenças em treinos e jogos de colegas de outras equipas, procurando-se assim desenvolver uma identidade de clube.

Estão já agendadas para a próxima época, momentos de formação para treinadores e jogadores com o objetivo de desenvolver e refletir sobre competências de comunicação, liderança e trabalho em equipa.

O desafio de tornar o Basquetebol uma modalidade cada vez mais atrativa e motivadora será constante, procurando-se sempre o aumento do número de praticantes no nosso clube, desde as idades mais jovens.

Vamos também manter e melhorar a aposta no que habitualmente apelidamos de "treino invisível", criando condições para que os nossos jogadores possam apostar no treino individualizado (técnico, tático e físico), através de espaços de treino específicos para este trabalho, de modo a que estes possam investir na sua formação enquanto atletas do CPE.

Em suma, esta será com toda a certeza uma época preenchida e aliciante, cheia de desafios a atingir, com um bom trabalho e espírito de EQUIPA.

Humberto Nogueira



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

#### 3 O CLUBE

#### 3.1 História

O Clube do Povo de Esgueira é uma instituição de utilidade pública fundada em 8 Novembro de 1956, com sede na freguesia de Esgueira e que desenvolve toda a sua actividade na área do desporto e do Basquetebol. Durante 56 anos de vida e actividade tornou-se uma referência para a sociedade de Esgueira e Aveiro e, um marco no basquetebol regional e nacional sendo um dos clubes do distrito com maiores pergaminhos e expressão.

Consciente de um passado que nos honra, construído com o contributo de sócios, atletas e cidadãos anónimos desta comunidade, o Clube do Povo de Esgueira procura sempre descobrir novos caminhos assente num projecto responsável, competente e atrativo, assegurando a sua viabilidade, aprofundando a sua implantação e influência, assumindo-se como parceiro estratégico na promoção e formação desportiva nesta Cidade de Aveiro.

Honrando o passado com um projecto para o Futuro.

## 3.2 Esgueira 56 anos – 71 Títulos

Como escola de formação reconhecida pelos seus pares, o Clube constitui um marco de referência na formação de jovens praticantes de basquetebol da comunidade de Esgueira e da Cidade de Aveiro.

Ao longo deste percurso o Clube conquistou um número considerável de títulos Nacionais, Regionais e Distritais nos diferentes escalões da sua escola de equipas femininas e masculinas.

É objectivo da sua Direção dar continuidade ao trabalho de formação de jovens, promover a descoberta de talentos, visando a conquista de títulos, garantindo assim o destaque do Esgueira como Clube de referência no basquetebol.

## Alguns títulos dos últimos anos...

Sector Masculino	Sector Feminino
Campeonato Nacional CNB1 (2013)	Campeão Nacional Sénior da II <sup>a</sup> divisão (1999)
Campeonato Nacional CNB2 (2011)	Campeão Nacional Júnior (2002)
Taça da Liga – seniores (1998)	Campeão Nacional de Iniciados (Sub.14) (2005)
Campeonato Nacional 2ª Divisão 1987	Campeão Nacional (Sub16) (2008)
Torneio Nacional – Iniciados (zona norte) (1998)	5 Campeonatos distritais Sénior
1 Campeonato distrital Sénior (1991)	6 Campeonatos distritais Júnior
9 Campeonatos distritais Júnior	7 Campeonatos distritais Cadetes
7 Campeonatos distritais Cadetes	6 Campeonatos distritais Iniciados
6 Campeonatos distritais Iniciados	
3 Campeonatos distritais Infantis	



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

## 4 CÓDIGO DE CONDUTA

A escola de formação orienta-se por princípios organizacionais transparentes, na definição de papéis e competências específicas, assente num método de trabalho rigoroso.

O Clube pretende que a formação dos seus jovens atletas se realize de forma consolidada, ao longo dos diferentes escalões, integrando assim a dinâmica particular do Esgueira. A ligação ao Clube, criação de vínculos à filosofia da instituição e sua história, visa o progressivo comprometimento do jovem, expresso na aceitação das regras e princípios orientadores da actividade do Clube. Estas são etapas decisivas na sua formação e, na construção de uma sólida relação de envolvimento do jovem atleta com o Esgueira.

## 4.1 Dirigentes

- Definir e fazer cumprir a política desportiva do Clube, de acordo com os recursos financeiros, humanos e materiais existentes:
- Garantir enquadramento humano e disponibilidades materiais necessárias para o normal funcionamento de toda a actividade desportiva;
- Gerir, administrar, organizar, supervisionar toda a actividade do Clube;
- · Ser solidários.

#### 4.2 Treinadores

- Possuir um conjunto de qualidades humanas e cívicas que lhe permitam educar e formar os jovens, corrigindo, incentivando e premiando;
- Possuir um conjunto de capacidades e competências técnicas que lhe possibilitem planear, executar e avaliar o treino e a competição, de forma adequada aos praticantes;
- Possuir conhecimentos técnicos elementares, referentes às etapas de crescimento e desenvolvimento do jovem;
- Promover o estabelecimento de "laços interpessoais" consolidando o conceito de Equipa, elemento central da prática desportiva no Clube;
- Desenvolver expectativas realistas quanto à prestação;
- Trabalhar em equipa com os dirigentes, seccionistas, treinadores, atletas, pais e demais colaboradores do Clube:
- · Ser solidários.

3800-310 Aveiro



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

#### 4.3 Atletas

- Desenvolver o gosto pelo Clube e dignificá-lo em todos os momentos;
- Respeitar todos os intervenientes nomeadamente colegas, treinadores, dirigentes, árbitros, adversários:
- Saber estar e ser quando ganham e quando perdem;
- Treinar e jogar com entusiasmo e concentração, mostrando vontade em aprender e progredir;
- Cumprir as regras estabelecidas dentro da equipa, no que se refere ao treino, jogos ou deslocações (equipamento, horários, tempos mortos, organização, limpeza...);
- Colaborar e participar na vida da equipa, dando a sua opinião sempre que oportuno e pertinente, de forma correcta e no local próprio (treino, balneário, à equipa, ao treinador ou ao capitão, dirigente ou seccionista);
- Envolver-se/participar nas actividades sociais e recreativas do Clube;
- · Ser solidários.

#### 4.4 Seccionistas

- Acompanhar a equipa e colaborar com o treinador na organização dos jogos transportes, alimentação, equipamentos, carteiras, inscrição da equipa na mesa, preenchimento da ficha de jogo do Clube e/ou estatística;
- Representar o Clube quando solicitado nos diferentes momentos oficiais;
- · Ser solidários.

#### 4.5 Pais/Encarregados Educação

- Acompanhar a prática desportiva dos seus filhos/educandos, encorajar a sua participação e o respeito pelas regras do jogo, de funcionamento da equipa e do Clube;
- Colaborar com o treinador em todos os aspectos da educação e formação dos seus filhos;
- Apoiar e incentivar a equipa/jogadores e aplaudir todos os bons desempenhos;
- Realçar a importância e o prazer de competir, elogiar o esforço e progresso, desenvolver expectativas realistas;
- Evitar críticas ou comentários desagradáveis à participação de todos os intervenientes;
- Colaborar com os dirigentes na garantia dos meios financeiros, humanos e materiais necessários à prática desportiva dos seus filhos (venda de materiais, angariação de patrocínios e sócios, transportes, seccionistas, etc.);
- Envolver-se/participar nas actividades sociais e recreativas do Clube;
- · Ser solidários.



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo



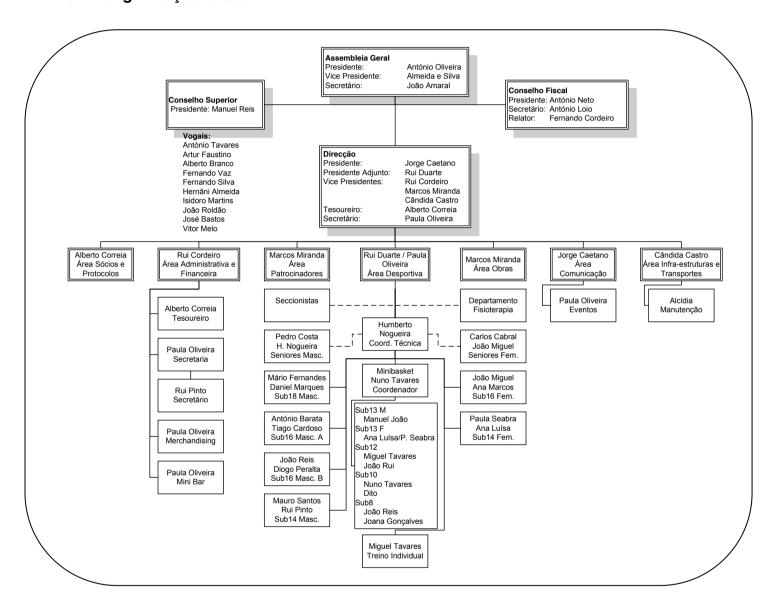
# Esgueira, Um Desafio com Futuro!...



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

## 5 ÉPOCA DESPORTIVA 2013/2014

## 5.1 Organização Global





Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

## 5.2 Coordenação Técnica

Coordenação Desportiva		
Coordenador	Humberto Nogueira	Nível III

## 5.3 Equipas

Sector Masculino		Sector Feminino	
Equipa	Treinador	Equipa	Treinador
Seniores	Pedro Costa Humberto Nogueira	Seniores	Carlos Cabral João Miguel
Sub18	Mário Fernandes Daniel Marques	Sub19	-
Sub16A	António Barata Tiago Cardoso	Sub16	João Miguel Ana Marcos
Sub16B	João Reis Diogo Peralta		
Sub14A			Paula Seabra Ana Luísa
Mini Basquetebol Sub13M Sub13F Sub12 Sub10 Sub8	Coordenador: Nuno Tavares Manuel João Ana Luísa / Paula Seabra Miguel Tavares, JoãoRui Nuno Tavares, João Lopes (Dito) João Reis, Joana Gonçalves.		
Treino Individual	Miguel Tavares		

## 5.4 Calendários

#### 5.4.1 Treinos escalões

O calendário/horário dos treinos de cada equipa/escalão estará disponível no pavilhão de Esgueira e também no site do Clube (<a href="www.esgueirabasket.com">www.esgueirabasket.com</a>). Alterações em períodos de férias, ou outras de carácter pontual, serão comunicadas atempadamente aos atletas.

## 5.4.2 Treino individual

O treino individual será planeado em total coordenação com todos os treinadores do Clube e os treinos decorrerão às quartas-feiras, entre as 15 e as 17 horas.

#### **5.4.3** Jogos

Os calendários dos diversos campeonatos/torneios que se realizarão ao longo da época desportiva estarão disponíveis no pavilhão de Esgueira e também no site do Clube (<a href="www.esgueirabasket.com">www.esgueirabasket.com</a>).

Rua José Falcão - Apart.736 - Esgueira

N.° Cont. 501 405 500

Tel. 351 234315409

3800-310 Aveiro



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

# 6 INFORMAÇÕES GERAIS

#### 6.1 Secretaria

Secretaria			
Missão	Porta de entrada formal para todas as entidades envolvidas nos assuntos relacionados com as actividades do Clube.  Tratamento e registo de toda a documentação associada às actividades do Clube.  Suporte às actividades dos órgãos sociais do Clube.  2ª Feira: 09:00-13:00 15:00-18:30; 3ª Feira: 09:00-13:00 15:00-18:30; 4ª Feira: 09:00-13:00 15:00-18:30; 5ª Feira: 09:00-13:00 15:00-18:30; 6ª Feira: 09:00-13:00 15:00-19:30; Sábado: 11:30-13:00;		
Horário			
Horário de atendimento	4ª Feira: 19:00-19:30; 6ª feira: 18:00-19:30; Sábado: 11:30-13:00		
Contactos	Morada: Rua José Falcão, Esgueira Aveiro 3800-310 Site: <a href="mailto:www.esgueirabasket.com">www.esgueirabasket.com</a> Endereço de e-mail: <a href="mailto:cpe@esgueirabasket.com">cpe@esgueirabasket.com</a> Telefone: 234315409		
Colaborador	Rui Pinto		

#### 6.2 Gabinete Médico

Gabinete Médico		
Missão	Providenciar cuidados primários aos atletas do Clube. Diagnóstico de lesões, identificar e efectuar tratamentos e acompanhamento da evolução.	
Horário	Fisiomanual Segunda a sexta-feira das 18:00h às 21:00h no pavilhão. Nota: Em situações não urgentes marcar consulta na secretaria.	

## 6.3 Exame médico desportivo

Todos os atletas devem ter o exame médico desportivo actualizado. A actualização deve ser efectuada no mês de nascimento. Para a realização do exame médico desportivo deve ser pedido na secretaria do clube o impresso respectivo.

## Opções:

- 1. O Clube irá agendar periodicamente com aviso prévio, a realização de exames médicos desportivos aos seus atletas. Estes exames decorrerão no Pavilhão, serão realizados por entidades externas e terão um custo associado de 10.00€:
- 2. Protocolo entre o Clube do Povo de Esgueira e a Clínica Sá Barrocas:
  - a. Conteúdo: consulta médica, electrocardiograma, exame oftalmológico;
  - b. Custo: 17,50€;
  - c. Marcação: A marcação deve ser efectuada através da Secretaria do Clube com uma antecipação mínima de 48h;
- 3. Qualquer outro método da responsabilidade dos pais dos atletas.

Rua José Falcão - Apart.736 - Esgueira

N.° Cont. 501 405 500

Tel. 351 234315409

3800-310 Aveiro



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

## 6.4 Comissão de Pais

Comissão de Pais		
Missão	Potenciar a comunicação entre a Direção do Clube e os Pais/Encarregados de Educação. Colaborar na organização da participação das equipas nas diversas competições. Colaborar na organização de eventos do Clube.	

## 6.5 Mensalidades atletas

Mensalidades Atletas			
Escalões abrangidos	Minibasket, Sub14, Sub16, Sub18 e Sub19		
Valor mensal	Agregado familiar com 1 atleta	1 - 20€/mês	
	Agregado familiar com mais do que 1 atleta	1 - 20€/mês; Outros – 10€/mês	
Data para pagamento	Até ao dia 8 do mês corrente		
Formas de pagamento	Transferência Bancária – NIB: 0035 0286 0000 4610930 96  Internet (Banco): Indicar o nome do(a) atleta e o mês a que corresponde  Multibanco: Entregar cópia do talão da transferência na secretaria do Clube  Secretaria do Clube		



Fundado em 1956 Instituição de Utilidade Pública Medalha de Mérito Desportivo

## 7 PROTOCOLOS

Fisiomanual  LitoralOticas Rua do Cruzeiro, nº1 Esgueira 3800-300 Aveiro Tel: +351 234098993 e-mail: geral@litoraloticas.com	Consulta de avaliação inicial. Sócios, directores, seccionistas e treinadores do Clube do Povo de Esqueira  Descontos em artigos: Armações 25% Lentes Oftálmicas 25% Coulos de sol 25% Lentes de contacto 10% Produtos de limpeza 5% Outros artigos óticos 5%	Grátis  40% sobre a tabela dos tratamentos de Fisioterapia convencionais  20% de desconto nos materiais sobre o preço de tabela  Serviços Gratuitos: Consultas contactologia Consultas de optometria Rastreios visuais Medição da pressão intraocular Assistência técnica Orçamentos
Cristina.Miguel Cabeleireiros Rua Vicente Almeida Eça nº72 Esgueira – Aveiro	Descontos:  Sócios: 5% Atletas: 10% Treinadores: 10%	
Smile.Up Clínicas Dentárias  Forum Aveiro Piso 1 e 2, Loja 2.30 A Tel: +351 234 241 010 e-mail: forumaveiro@smileup.pt Horário: Seg a Dom das 10h às 23h	Glicínias Plaza Piso 0, Loja 39 Tel: +351 234 241 020 e-mail: glicinias@smileup.pt Horário: Segunda a Domingo 10h às 23h	Descontos: Consulta de Medicina Dentária 25,00€ Tabela completa: http://www.esqueirabasket.com/upload/File/CPE_Protocolo SmileUp_Resumo.pdf
KingSport Centro Comercial Carramona Esgueira – Aveiro Knock-Out Health Club Rua Direita Aradas 22-r/c, Aveiro 3810-001 AVEIRO Tel: +351 234 381 188 e-mail: geral@ko-healthclub.com	Descontos: Calçado: 20% Roupa: 30%  Para sócios do Clube do Povo de Esgueira:  • Oferta da Taxa de Inscrição no valor de 60€;  • 10% de desconto na mensalidade de 3x por semana (49.5€ em vez de 55€);  • 20% de desconto na mensalidade Livre (52.8€ em vez de 66€).  • Descontos para adesões infantis (Hip-Hop Kids e Natação Infantil):  □ 2x por semana: 23.10€ (em vez de 33€); 3x por semana: 30.80€ (em vez de 38.5).  NOTA: Para todas as adesões é obrigatório o pagamento do Seguro Anual de Acidentes	
CCMT Clínica Sá Barrocas Rua Nossa Senhora Alegria, 37 Aveiro 3800-356 AVEIRO Tel: 234 892 150/151 e-mail: geral@ccmt.pt	Pessoais, no valor de 17€.  Exame médico desportivo Conteúdo: consulta médica, electrocardiograma, exame oftalmológico; Custo: 17,50€; Marcação: A marcação deve ser efectuada através da Secretaria do Clube com uma antecipação mínima de 48h;	
Audiomédica Av. Dr. Lourenço Peixinho nº146 4ºF 3800-161 Aveiro	<ul> <li>Sócios, Treinadores, Atletas, Colaboradores, Direção</li> <li>Rastreios Auditivos</li> <li>35% desconto nos valores de tabela de próteses auditivas</li> <li>50% desconto nas consultas/exames de diagnóstico realizados na sede da Audiomédica</li> <li>25% nos valores de prestação de serviços de manutenção e/ou reparação de próteses auditivas a realizar na sede da Audiomédica</li> </ul>	

Para mais informações sobre os protocolos existentes consultar:

http://www.esgueirabasket.com/parcerias-protocolos-cpe.html