



# BASKET BALL ACADEMY



3-31 JULHO 2023

FREGUESIA CHARNECA DE CAPARICA E SOBREDA



## Training CAMP Julho 2023

	Segundas Quartas Sextas	Terças Quintas	
< 15 anos	15h - 17h	17h-18h30	Lanche + Treino
> 15 anos	15h-18h30	17h-20h	Lanche + Formação + Treino
Início	Sede RCVC - Rua Graça Pina de Moraes		
Final	Pavilhão Municipal Charneca de Caparica		



**Nuno Marques**  
Coordenador e treinador



**Miguel Jesus**  
Treinador



**Lucas Laporta**  
Treinador

# PROGRAMA FORMATIVO PRÉ-TRAINING CAMP

Entrada Livre

## Cidadania e Saude

## Basquetebol

**3** Anatomia Humana e Lesões Desportivas  
15h30

**4** Primeiros Socorros 17h30

**5** Carlos Lisboa na 1ª pessoa 15h30

**6** Psicologia no Desporto 17h30

**7** Shaq 15h30

**8** Suporte Básico de Vida\* 9h30

**10** Last Dance 15h30

**11** Administração Publica e Politica 17h30

**12** Biografia de Jean Jacques Conceição, uma lenda do basquetebol africano 15h30

**13** Direito no Desporto 17h30

**14** Phi Slama Jama 1ª Parte 15h30

**17** Phi Slama Jama 2ª Parte 15h30

**18** Nutrição no Desporto 17h30

**19** King of the court 15h30

**20** Finanças e Impostos 17h30

**21** The Untold Story 15h30

**24** Benfica - Ovarense Final 1988 15h30

**25** Tratamento Básico de Lesões Desportivas 17h30

**26** Chamam-me Magic 15h30

**27** Defesa Nacional e Carreira Militar 17h30

**28** Subestimado 15h30

**31** Gestão de orçamento pessoal e familiar  
15h30

Todas as sessões na sede RCVC

\* Vagas limitadas

## **Programa Provisório**

**3 Julho 15h30**

### **Anatomia Humana e Lesões desportivas mais comuns**

Ossos do esqueleto axial e apendicular  
Coluna vertebral e articulações dos membros  
Grupos musculares nos membros superiores e membros inferiores.  
Tendões de grande potencia.  
Rotura muscular e grupos musculares mais afectados.  
Entorse da tibiotársica.  
Lesões de overuse/fractura de stress  
Rotura de ligamentos e lesões dos meniscos do joelho  
Condromalacia  
Instabilidade do ombro  
Cotovelo de tenista.  
Rotura do tendão de Aquiles

**4 Julho 17h30**

### **Primeiros Socorros**

Como preparar um kit primeiros socorros  
Noções de assepsia.  
Como tratar hemorragias.  
Como lidar com suspeita de fractura ou entorses  
Desinfecção de ferimentos e cortes  
Avaliação de traumatismo craneano.  
Como reconhecer uma emergência médica

**5 Julho 15h30**

### **Carlos Lisboa na 1ª pessoa**

Documentário RTP2 sobre ex-jogador de basquetebol, considerado um dos melhores jogadores europeus de todos os tempos.  
Lisboa começou sua carreira em Sporting de Lourenço Marques (Moçambique) e em Portugal no Sporting Clube de Portugal e no Queluz.  
De 1984-1996 jogou no Benfica e ganhou 10 campeonatos nacionais em 12 possíveis.

**6 Julho 17h30**

### **Psicologia do desporto**

Relação da psicologia e desempenho atlético  
Como lidar com o stress no desporto  
Desenvolvimento de habilidades mentais para melhorar o desempenho  
Como lidar com derrota e adversidade  
Desenvolvimento da autoconfiança, redução de ansiedade e medo de falhar  
Como lidar com conflitos de relacionamento  
Como desenvolver habilidades de liderança e trabalho de equipa  
Como lidar com fim de carreira desportiva de alta competição e preparação para vida com desporto social

## **7 Julho 15h30**

### **SHAQ**

1º Episódio do documentário com uma série de entrevistas reveladoras com Shaquille O'Neal, a história de uma lenda única do basquetebol, cuja personalidade grandiosa transcendeu o desporto e o transformou num ícone cultural.

## **8 Julho 9h30**

### **Suporte básico de vida**

Como reconhecer uma emergência médica e chamar ajuda  
Como avaliar e proceder perante pessoa inconsciente  
Como realizar a manobra de Heimlich em caso de obstrução das vias aéreas  
Como realizar compressões torácicas e ventilações em caso de paragem cardiorespiratória  
Como usar um desfibrilhador externo automático (DEA)  
\*sujeito a inscrição

## **10 Julho 15h30**

### **Last Dance**

1º Episódio do documentário que conta a história do Chicago Bulls durante a temporada de 1997-1998, que foi a última temporada em que Michael Jordan e Scottie Pippen jogaram juntos.

## **11 Julho 17h30**

### **Administração Pública e Política**

Princípios dos direitos humanos e de democracia  
Diferenças actuais entre sistema republicano e monarquia  
Diferenças entre sistema parlamentar e presidencial.  
Diferenças entre sistemas parlamentares uninominais, regionais e nacionais.  
Funções do presidente da república portuguesa, parlamento e governo da república.  
Diferenças ideológicas no espectro político (diferenças entre ideais de direita e esquerda)  
Funções dos sindicatos e da concertação social.  
Divisão do poder local (função dos órgãos municipais e da freguesia).  
Como cidadão pode exercer a sua opinião no atual sistema político.

## **12 Julho 15h30**

### **Biografia de Jean Jacques Conceição, uma lenda do basquetebol africano**

Documentário da rede Girassol sobre um dos maiores desportista africanos de sempre, que jogou no Primeiro Agosto Luanda (Angola), Benfica, Limoges (França), Unicaja (Espanha) e Portugal Telecom .

## **13 Julho**

### **Direito no desporto 17h30**

Direitos dos atletas: quais são os direitos dos atletas e como eles são protegidos

Contratos no desporto: como são elaborados e quais são as cláusulas mais comuns

Direitos de imagem e propriedade intelectual no desporto: como os atletas e as organizações desportivas protegem seus direitos de imagem e propriedade intelectual

Como discriminação racial ou de identidade de género deverá ser tratada

Doping e uso de substâncias proibidas: como as organizações desportivas lidam com o uso de substâncias proibidas pelos atletas

Responsabilidade civil no desporto: quem é responsável por lesões e danos causados durante a prática desportiva

Responsabilidade social das organizações desportivas: como as organizações desportivas podem contribuir para a sociedade e para o desenvolvimento do desporto.

## **14 e 17 Julho 15h30**

### **PHI SLAMA JAMA**

Documentário sobre a amizade no campus do basquetebol universitário no início de 1980 de um jogador de futebol nigeriano chamado Hakeem Olajuwon e um rapaz local recrutado de ânimo leve chamado Clyde Drexler.

## **18 de Julho 17h30**

### **Nutrição em desporto**

Importância de nutrição adequada para o desempenho atlético

Calcular necessidades calóricas

Melhores alimentos para consumir antes, durante e depois do exercício

Como hidratar adequadamente durante exercício

Como lidar com restrições alimentares (ex: dietas vegetarianas, intolerância glúten, diabetes) em atletas

Como evitar deficiências nutricionais

Como lidar com a pressão de manter corpo "ideal" no contexto do desporto.

## **19 de Julho 15h30**

### **King of the court**

Documentário sobre a carreira de um dos melhores jogadores de sempre, LeBron James.

## **20 de Julho 17h30**

### **Finanças e impostos**

O que é produto interno bruto de um país.

Comparação de PIB/capita de Portugal com países Europa e PALOP

O que é a inflação e riscos do seu aumento?

Aumento das taxas de juro e efeitos sobre a inflação.

Percentagem do orçamento de estado comparado com PIB e comparação com restantes países.

Percentagem do orçamento de estado para as diferentes áreas da sociedade (Educação, Saúde, Obras públicas, etc.)

Função dos impostos.

Quais os principais impostos e a sua função.

Efeitos na economia que causam aumento de cada um dos impostos.

## **21 de Julho 15h30**

### **The Untold Story**

Documentário sobre Drazen Petrovic, jogador croata considerado um dos melhores jogadores europeus de todos os tempos e um dos primeiros a ter sucesso na NBA.

## **24 de Julho 15h30**

### **Benfica - Ovarense 1988**

Transmissão de jogo entre duas equipas das mais fortes no basquetebol português no final da década 80. Na equipa da Ovarense jogava Mario Elie que se sagrou campeão na NBA pelos Houston Rockets em 1994 e 1995.

## **25 de Julho 17h30**

### **Tratamento básico de lesões desportivas**

Como reconhecer e avaliar lesões desportivas mais comuns e contusões  
Importância do protocolo RICE (Repouso, Ice, Compressão e Elevação)  
Como aplicar gel e calor para reduzir inflamação  
Como usar ligaduras para imobilizar e proteger a área lesionada  
Exercícios básicos de reabilitação para ajudar recuperação da lesão  
Como prevenir lesões desportivas, importância dos alongamentos adequados e fortalecimento muscular  
Como lidar com lesões crónicas e condições clínicas pré-existentes que possam afetar desempenho atlético  
Como lidar com stress de retornar ao desporto após lesão e evitar recaídas  
Como manter motivação durante o processo de recuperação

## **26 de Julho 15h30**

### **Chamavam-lhe Magic**

1º Episódio de documentário sobre Earvin "Magic" Johnson, um ícone intemporal.

## **27 de Julho 17h30**

### **Defesa Nacional e Carreira Militar**

Importância das forças militares na coesão nacional e na democracia  
Exemplos históricos de atuação das forças militares portuguesas na república portuguesa.  
Funções específicas de cada ramo das forças militares  
Exemplos de missões atuais a nível nacional e internacional  
Opções profissionais dentro da carreira militar

## **28 de Julho 15h30**

### **Substimado**

A notável história de amadurecimento de Stephen Curry, um dos jogadores mais influentes, dinâmicos e inesperados da história do basquetebol e da sua ascensão de jogador universitário de baixa estatura a tetracampeão da NBA.

**31 de Julho 15h30**

## **Gestão de orçamento pessoal**

Porque é importante ter um orçamento e como ele pode ajudar a controlar as finanças da família

Passo a passo para criar um orçamento realista e eficaz

Dicas para controlar as despesas e evitar gastos desnecessários

Estratégias para lidar com dívidas e evitar o endividamento excessivo

Dicas para economizar dinheiro e criar uma reserva financeira

Opções de investimento para fazer o dinheiro render e aumentar o património

Estratégias para lidar com imprevistos financeiros, como desemprego, doenças e acidentes

Aplicativos e ferramentas online para ajudar a controlar as finanças da família

### **Preço para para Atletas:**

*Lanche incluído*

**Sócios - 18 euros por semana**

**Não sócios - 26 euros por semana**

Descontos SASE:

100% Escalão A

50% Escalão B

Inscrição: <https://forms.gle/Vmy3UsxsMKUkCde79>

### **PROGRAMA FORMATIVO PRÉ-TRAINING CAMP**

Entrada livre e dirigido a atletas com mais 15 anos, treinadores, dirigentes e pais.

