



BASKET BALL ACADEMY



3-31 JULHO 2023

FREGUESIA
CHARNECA DE CAPARICA E SOBREDA



Training CAMP Julho 2023

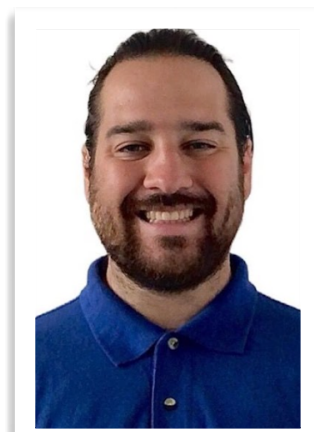
	Segundas Quartas Sextas	Terças Quintas	
< 15 anos	15h - 17h	17h-18h30	Lanche + Treino
> 15 anos	15h-18h30	17h-20h	Lanche + Formação + Treino
Início	Sede RCVC - Rua Graça Pina de Moraes		
Final	Pavilhão Municipal Charneca de Caparica		



Nuno Marques
Coordenador e treinador



Miguel Jesus
Treinador



Lucas Laporta
Treinador

PROGRAMA FORMATIVO PRÉ-TRAINING CAMP

Entrada Livre

Cidadania e Saúde

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 Pública e Política 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 RCV

* 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.



3-31 JULHO 2023

FREGUESIA
CHARNECA DE CAPARICA E SOBREDA

