

Dia 1 - Avaliar antes de treinar

Escrito por Campos MVP
Domingo, 29 Julho 2012 21:13



O dia 28 de Julho marca o início da 5ª edição do Campos MVP, edição esta que irá ser marcada por algumas novidades, começando pelo local.

É com muito orgulho e honra que o projeto escolheu o Município de Monchique para continuar a desenvolver a sua filosofia e visão do desporto em geral, e do basquetebol em particular. Monchique é um local calmo na serra algarvia, no qual apresenta condições ótimas para a prática do desporto. Neste sentido os 32 atletas irão desfrutar de boas condições de treino, alimentação adequada para a prática intensa de desporto e acima de tudo os pais saberão que eles estarão em segurança.

Os atletas começaram a chegar ao “quartel-general” da edição de 2012 (Escola eb23 de Monchique) por volta das 14:00 para fazer o registo e conheceram o local onde irão trabalhar nos próximos 15 dias. Às 16:00 iniciou-se a apresentação aos pais e atletas, onde foram apresentados os elementos que compõem toda a equipa técnica e staff para 2012:

- Diretor Técnico/Treinador – Nuno Tavares
- Treinadores – Chad Wilkerson, Guilherme Aleixo, João Carvalho e Hélder Oliveira
- Fisioterapeutas – Joel Fernandes, Cláudio Gordinho, André Lota e Mário Ribeiro
- Nutricionista – Joana Cruz
- Staff – Paulo Tavares, Maria Soeiro, Ricardo Ferreira, David Ricardo e Inês Silvério

A direção da apresentação estava ao cargo de Nuno Silva que, depois de dirigir-se aos pais explicando e dando algumas informações sobre o projeto, passou a palavra ao Sr. Presidente da Câmara Municipal de Monchique, Dr. Rui André, que deu as boas vindas a todos, referindo o quanto importante é o projeto Campos MVP para ajudar implementar o basquetebol em particular e hábitos desportivos no concelho de Monchique em geral.

A apresentação terminou com o discurso do treinador Chad Wilkerson que deixou duas mensagens muito importantes aos atletas, que se empenhem e que aproveitem ao máximo os

Dia 1 - Avaliar antes de treinar

Escrito por Campos MVP

Domingo, 29 Julho 2012 21:13

colegas de modo a que possam conhecê-los e fazer amizades para o resto da sua vida.

O resto da tarde trouxe-nos uma das novidades da edição deste ano, no qual o ponto fulcral é a avaliação do físico dos atletas antes dos treinos técnicos começarem. Joel Fernandes, o responsável pela fisioterapia do evento explicou ao grupo no que se constituía o FMS (Functional Movement Systems) e a importância que eles, como atletas, têm que se mover corretamente antes de começarem a se mover depressa.

Outra componente importante foi a introdução de testes para o Sistema Músculo Esquelético (Ober, Fabere e Thomas Test, entre outros), de modo a poder-se avaliar possíveis assimetrias que são prejudiciais não só enquanto desportistas mas a médio longo prazo no seu dia a dia.

O dia de 29 irá começar com a introdução de outra das novidades para este ano, que são os alongamentos dinâmicos e a já tradicional sessão de fotografia dos atletas, no qual iremos explicar no dia 2 do diário do Campos MVP 2012.

{gallery}Galerias/CamposMVP_2012/dia1{/gallery}