



Dia 1: Liberdade com responsabilidade. Sejam bem-vindos aos Campos MVP 2011. O dia 14 de Agosto marca o início de mais uma edição dos [Campos MVP](#).

Os 32 atletas começaram a chegar a partir das 14 horas, tendo começado a apresentação do evento a todos os jogadores e pais pelas 16:00.

Os 32 atletas MVP's de 2011 aguardavam com ansiedade a chegada deste dia, começando a chegar aos poucos e poucos à escola E.B. 2,3 Professor João Conim, onde foram recebidos pela organização do evento. Depois da realização do check-in e a fotografia de cada atleta com a respectiva família, um membro do staff acompanhou-os num tour pelas instalações, dando a mostrar os quartos, sala de convívio, cantina sendo dirigidos de seguido ao pavilhão onde aguardava um cocktail de recepção de boas vindas a pais e atletas.

A apresentação iniciou-se às 16:00, [Nuno Tavares](#) (Director Técnico) liderou a apresentação no qual fizeram parte [Chad Wilkerson](#) (Treinador), Guilherme Aleixo (Treinador), João Carvalho (Treinador), Hélder Oliveira (Treinador-Monitor), Joana Cruz (Nutricionista) e Ricardo Rosa (Fisioterapeuta). Um dos pontos referidos por Nuno Tavares foi o facto de na edição deste ano ser dada grande relevância à nutrição dos atletas, nutrição esta que ficou a cargo da Dra. Joana Cruz que na sua intervenção fez referência ao facto que o que diferencia um excelente atleta de um atleta normal é o facto de uma alimentação correcta potenciar a performance do jogador.

De seguida [Nuno Tavares](#) salientou que o plano técnico foi constituído de modo a que se possa formar jogadores polivalentes, com capacidades técnicas de jogar de frente e de costas para o cesto, adequado ao basquetebol moderno. Outro dos aspectos referidos foi o facto de na edição deste ano serem aprofundados 2 conteúdos fundamentais do jogo: o drible (onde irá ter duas estações diárias de 45 minutos de técnica individual) e a construção correcta do lançamento, com estações diárias de 100 lançamentos exteriores e 80 lances livres, fazendo com que cada atleta saia dos Campos MVP 2011 com 1000 lançamentos exteriores e 800 lances livres.

O Treinador [Chad Wilkerson](#), quando chamado a falar, fez referencia ao facto de esperar que na edição deste ano o espírito e trabalho de equipa seja o estado de espírito de todos os jogadores e equipa técnica.

Para finalizar a apresentação, [Nuno Tavares](#) destacou uma das partes mais importantes do projecto, o MVP Solidário, que este ano irá contar com a presença de 50 crianças de várias associações do concelho de Portimão e Lagoa, e da importância da interacção com os atletas MVP.

Finalizada a apresentação, e depois dos atletas terem ido vestir os equipamentos MVP, realizou-se a secção de fotografias individuais e do grupo, seguido do pré aquecimento e da bateria de alongamentos dados pelo fisioterapeuta Ricardo Rosa. Os 32 atletas de seguida foram distribuídos por 4 grupos onde realizaram os já tradicionais testes físicos: velocidade (20 metros sem bola e 40 metros com e sem bola), Dados antropométricos/flexibilidade, altura, peso, envergadura, palma da mão, flexibilidade da cadeia toda posterior, coxo femural e quadricipede.

Seguiu-se, após o banho, uma reunião entre os atletas e os treinadores, o jantar e o time-out, tendo sido administrada a ceia às 10:30 e às 11:00 já todos os atletas encontravam-se a descansar nos seus quartos.

Amanhã o dia começa às 07:15 e espera-se o primeiro dia de treinos e muita evolução.