

Dia 3: O espírito MVP

Escrito por Campos MVP
Quarta, 17 Agosto 2011 16:53



O dia 3 dos Campos MVP marca o início do espírito MVP. Com 3 dias de campo e já muitas horas de treino, começa-se a sentir a energia no ar, energia essa que traduz-se num espírito de grupo que é uma das marcas deste evento.

Os 32 atletas iniciaram o dia com as estações de grupo divididas pelos 4 escalões, com um calor intenso, os atletas superaram-se e cumpriram acima das expectativas tudo o que os 5 treinadores planearam. A estação de técnica individual foi liderada na manhã pelo treinador Guilherme Aleixo, no qual montou 5 estações com diversos exercícios que procuraram fazer evoluir os atletas nas mais diversas áreas do drible. O grupo, no qual este ano demonstra uma ética de trabalho acima da média, levou a exaustão tudo o que foi proposto pelo painel de treinadores nas estações da manhã.

Depois do almoço e do time-out, a sessão da tarde, após os 30 minutos de alongamentos, começou como acabou a sessão da manhã, com a estação de lançamentos e logo de seguida a estação de drible, liderado por João Carvalho, no qual os atletas fizeram 50 minutos de trabalho de drible e técnica individual.

Mas o dia ficou marcado pelo início do espírito MVP, ou seja, o grupo vai-se conhecendo melhor, e a prova disso é dada no apoio que os atletas dão aos colegas durante a sessão de treino, através de incentivos de palmas, verbais e ajudando cada jogador a melhorar o exercício após exercícios, lançamento após lançamento. O Campos MVP 2011 é acima de tudo um local onde se criam hábitos saudáveis nas mais diversas áreas, como nutrição, educação do corpo e espírito de equipa.

Lesionados: Vasco Gonçalves e André Pinto (fadiga muscular)