



Durante a época alta, a região do Algarve é, sem dúvida, a mais procurada e o destino de eleição da maioria das famílias portuguesas que procuram aproveitar o calor do verão.

No mês de Agosto o sol brilha mais forte, a água está mais apetecível e as praias estão a abarrotar de gente. Mas logo depois de Agosto chega Setembro e os preparativos para a nova época basquetbolística.

Nova época, eventualmente novos companheiros de equipa, novos treinadores, mas a mesma ambição de conquistar títulos e de conseguir melhores prestações individuais. Então como pode um jovem jogador tentar conciliar as férias de verão com as suas ambições de evolução enquanto basquetebolista? A resposta é – Campos MVP 2010. Se ainda não os conhece, não perca a apresentação de uma opção válida para a evolução de qualquer jovem atleta.

Os Campos MVP têm como objectivo trazer uma componente técnica, táctica e competitiva à época do ano onde o basquetebol não tem expressão, ou seja, ao verão.

A “off season” é uma época extremamente importante que permite tornar atletas em jogadores mais competitivos. Os campos MVP aproveitam este período para abordar o basquetebol de uma forma diferente, dando aos atletas participantes uma experiência única e um sentido de competitividade que os levará para o próximo nível!

Durante um período de 14 dias, cada atleta irá sentir-se como um “profissional da modalidade”, vivendo apenas para o basquetebol, com horários rigorosos, treinos estruturados e aulas teóricas em que serão discutidas as regras, as tácticas e as estratégias de jogo.

Pretende-se também, transferir para o atleta ferramentas necessárias para que ele aborde esta modalidade e o seu dia-a-dia mais concentrado, disciplinado e motivado, de modo a que aumente a sua auto-estima contribuindo mais como pessoa tanto no ambiente familiar, escolar e social.

- Para o Campo MVP 2010 os atletas podem esperar -

Medições a nível da força dos membros inferiores (triplo salto, salto vertical com e sem balanço), velocidade (20 metros sem bola e 40 metros com e sem bola) e dados antropométricos flexibilidade (altura, peso, envergadura, palma da mão, flexibilidade da cadeia

toda posterior, coxo-femural e quadricipete).

- * Trabalho por estações em grupos reduzidos o que permite treino mais personalizado e de maior qualidade;

- * Análise e correcção detalhada do lançamento;

- * Preparação física todos os dias de modo a que entre na época desportiva melhor preparado;

- * Fisioterapeuta permanente;

- * Torneio interno entre os atletas dos campos com jogos durante a semana;

- * Concurso de “lay up’s”, 3 pontos,” skill challenge”, “3 ball’s” e afundações;

- * Relatório estatístico das estações de lançamento de campo (500 lançamentos de meia distância) e de lances livres (350 lançamentos livres);

- * Relatório técnico detalhado com mais de 65 componentes técnicas distribuídas por 9 grandes grupos (lançamento, passada, passe, ressalto, no jogo, drible, atletismo, defesa e atributos psicológicos);

- * Alimentação toda prescrita por um nutricionista de modo a que o corpo possa produzir a energia suficiente para 6 horas de trabalho diário;

- * Eleição do 5 ideal, 5 defensivo, prémio Campo MVP, melhor defensor e melhor jogador;

- * Diário do Campo, publicado no site Planeta Basket, enquanto o campo decorre.

Não percas a oportunidade de participar, aumentando o teu arsenal “basquetebolístico” e entrando em vantagem na próxima época!