

## Dia 2 – Alongamentos dinâmicos

Escrito por Campos MVP  
Segunda, 30 Julho 2012 18:19

---



O dia 2 do Campos MVP 2012 trouxe-nos uma das novidades da edição deste ano. O Fisioterapeuta Joel Fernandes, um dos novos elementos da equipa MVP,

construiu uma bateria de alongamentos dinâmicos que serão introduzidos em todas as sessões no seu início, de modo a que os atletas não só possam aquecer corretamente mas também possam adquirir novas valências em termos de padrões de movimentos corretos que, a médio/longo prazo, possam torná-los mais equilibrados e preparados para o basquetebol em particular e o desporto em geral.

Utilizando o conceito “Joint by Joint”, Joel Fernandes construiu a bateria de alongamentos baseando-se no conceito que as articulações têm funções de mobilidade e estabilidade, tendo em conta as necessidades primárias de cada articulação de forma a tornar o atleta mais funcional e eficiente possível para a atividade física.

Os alongamentos dinâmicos então são divididos em 4 fases: Auto-massagem Miofacial (serve para libertar a fascia muscular, trigger points musculares, entre outros), Mobilidade Dinâmica (consiste em exercícios de flexibilidade dinâmica, mobilidade e estabilidade articular), Ativação Muscular (exercícios que melhorem a conexão mente-músculo) e finalmente Ativação do Sistema Nervoso Central (coordenação rápida e movimentos explosivos).

Sendo assim, todos os atletas irão não só aumentar a qualidade do jogo como a sua capacidade física, onde irá existir uma perfeita combinação entre os alongamentos dinâmicos e o basquetebol.

Na sessão da tarde, o Treinador Chad Wilkerson começou a construir o lançamento dos atletas, trabalho que irá realizar durante os próximos dias.

## Dia 2 – Alongamentos dinâmicos

Escrito por Campos MVP

Segunda, 30 Julho 2012 18:19

---

O dia acabou com a primeira sessão de T.I.D. (técnica individual de drible), estando a cabo do Treinador Guilherme Aleixo que dividiu os 32 atletas em 4 grupos de 8, formando 4 estações com diferentes exercícios de drible.

---

{gallery}Galerias/CamposMVP\_2012/dia2{/gallery}