

Dia 2 - Campos MVP 2010

Escrito por Nuno Tavartes
Quarta, 18 Agosto 2010 07:25



Foi com muita vontade que o primeiro dia dos Campos MVP 2010 teve inicio na escola E.B.2.3 Professor João Cónim. Todos os atletas levantaram-se às 07H00 para fazer a sua higiene oral, e depois tomarem o pequeno almoço às 07H15.

Entre todos destacou-se um, Thales Ferreira do CAB Madeira, com um sorriso que ilumina uma sala, este jovem confidenciava a um dos treinadores, “esperei o ano todo pelos campos, vim para melhorar!”. O caminho que separa o edifício principal do pavilhão são uns meros 200 metros, todos os atletas vestidos de igual, calção branco e t-shirt manga cava vermelha, saco ao ombro, lá iam conversando e trocando historias dos seus clubes. Depois da chegada ao pavilhão, e de calcarem as sapatilhas, o fisioterapeuta Lionel Martins deu o pré aquecimento e fez 20 minutos de alongamentos, seguindo-se 4 estações, onde os 5 treinadores durante 3 horas abordaram temas como o lançamento exterior, lançamento na passada, drible e passe. No final da manhã e depois da estação de lançamentos e antes dos alongamentos, o treinador Chad Wilkerson iniciou um dos momentos mais divertidos do dia, o seu concursos “one trick, one prize” (1 truque, 1 prémio), onde escolhe os 5 atletas que durante a manhã mais contribuíram para a união de grupo, entre elas a pessoa que ganhou o premio do primeiro dia, Maria Soeiro.



Fomos então almoçar, todos os atletas tem que comer todas a verduras, sopa e prato que lhes é fornecido, e todos comeram! Após o almoço, descansamos na sala de convívio, uns jogavam um jogo de basquete na playstantion, outros cartas, outros viam atentamente um dvd da Nba num das 2 televisões da sala, e quando demos por isso já estava na hora para mais um sessão de treino.

Dia 2 - Campos MVP 2010

Escrito por Nuno Tavartes
Quarta, 18 Agosto 2010 07:25

Das 3 às 6 todo o trabalho foi importante, dos alongamentos às estações, da flexibilidade à estações de lançamento, mas no final todos os atletas estavam contentes com a prestação do grupo, todos queriam evoluir mais!

Ao jantar trocavam-se impressões na mesa de treinadores, enquanto os atletas comiam em silencio, talvez pelo cansaço causado do impacto do primeiro treino, no final da noites, depois da ceia tomada, os jogadores foram para os quartos, o silencio imperava na escola, o primeiro dia quase terminava, mas não sem o seu momento mais especial.

Caroline Rodrigues, uma atleta vinda do Brasil, aproximou-se do treinador Chad Wilkerson disse-lhe:

“I do not speak english (eu não falo inglês) but can i make you a question?(posso fazer-lhe uma pergunta?). “I love this game (eu amo este jogo) tell me how can i be better (diga-me como posso melhorar).

Já se fazia tarde, ja era 11:30 e todos dormiam, mas com ma certeza em mente, o próximo dia seria ainda de mais evolução!