Como ontem anunciamos, convidamos o Joel Fernandes para escrever artigos relacionados com reabilitação e condicionamento físico, numa iniciativa conjunta entre o Planeta Basket e os Campos MVP .

Vamos conhecer melhor aquele, que a partir de hoje, vai partilhar de 15 em 15 dias a sua sabedoria com os leitores do nosso site.

PB saúda o seu novo colaborador, esperando que esta união de esforços traga mais valias para os nossos leitores e para o nosso basquetebol.

Joel, obrigado por teres aceite responder às nossas perguntas. Porque escolheste o curso de fisioterapia?

Eu é que agradeço a oportunidade. Na altura estava indeciso entre enfermagem e fisioterapia e curiosamente estava a recuperar de um problema muscular que me provocava imensas dores quando praticava desporto. Apesar de ter sofrido um pouco na reabilitação adorei todo aquele processo e abordagem. Foi tudo muito á base de terapias manuais e exercício. Foi ai que ganhei o bichinho da fisioterapia, portanto se hoje sou fisioterapeuta (profissão que tanto gosto) devo agradecer ao fisioterapeuta que me tratou de seu nome Celso Silva.

Como entraste no basquetebol?

Entrei no Basket na época de 2008/2009 pois na altura estava a trabalhar no departamento clínico das modalidades amadoras do Portimonense Sporting Clube. Foi lá que conheci o Nuno Tavares, dessa época ficou a amizade e o respeito mútuo a nível profissional.

Qual é a tua opinião acerca da organização dos Campos MVP e dos valores que pretendem transmitir?

Acho que é um projecto impar, traduz tudo o que o desporto de formação deveria ser, ou seja desenvolver os atletas tanto ao nível das suas componentes desportivas como sociais. É claro que a parte desportiva é de grande importância num projecto desta natureza, tudo é pensado para que os atletas possam evoluir ao máximo as suas capacidades técnicas naquelas duas semanas, mas valores como a solidariedade, disciplina, interajuda, civismo e lealdade são aspectos que estão sempre presentes. Eu só entrei nesta aventura o ano passado e fiquei impressionado com toda a logística que Campos MVP já envolve, e pelos vistos a "máquina" continua a crescer o que é um bom indicativo, é sinal que não há estagnação e que os responsáveis pelo Campos querem continuar a evoluir e a adicionar mais-valias ao projecto. Outra coisa que prezo no Campos é a preocupação pela qualidade e não pela quantidade, algo raro nos dias de hoje. Desde o inicio que o Campos MVP mantém o mesmo número de atletas e com a notoriedade crescente do Campos teria sido fácil aumentar o número de participantes, mas provavelmente a qualidade iria baixar pois a atenção a cada atleta não iria ser a mesma.

De uma forma genérica, quais serão os temas sobre os quais pretendes escrever de 15 em 15 dias e porquê?

Um dos temas que mais gosto e que mais me entusiasma na minha profissão é o trabalho que se pode fazer para diminuir a incidência de lesões. Nos dias de hoje já não gosto muito de falar em prevenção de lesões pois por mais "estratégias" que utilizemos as lesões iram sempre fazer parte do desporto e estarmos a falar de prevenção de lesões é estarmos a dar demasiado crédito a nós próprios. Portanto decididamente vou falar muito sobre o que podemos fazer para tentar diminuir a probabilidade de nos lesionarmos. Depois vou falar de temas como o aquecimento, diferentes tipos de lesões, as lesões mais específicas do Basket, como actuar na fase inicial de uma lesão, exercícios correctivos, respiração, integração no treino e algumas coisas sobre condicionamento físico. Enfim vai andar mais ou menos á volta disto.

Na tua opinião qual é importância da tua especialidade (fisioterapia) no basquetebol?

É imensa, Ok sou um bocado suspeito pois sou fisioterapeuta LOL. Eu acho que é muito importante por várias razões, a primeira e a mais óbvia é a recuperação dos atletas lesionados mas acho que um fisioterapeuta num contexto de equipa e respeitando sempre o seu campo de acção pode fazer muito mais do que isso. Acho que o fisioterapeuta se for bem aproveitado pela estrutura que chefia a grupo nomeadamente os treinadores pode realizar coisas muito positivas. O fisioterapeuta pode ter um papel fulcral na diminuição da incidência de lesões, na integração do treino dos atletas após lesão, no desenvolvimento de estratégias de recuperação dos atletas após os jogos e treinos e ajudar a melhorar determinadas componentes físicas dos atletas. Mas muito deste trabalho só é possível se os treinadores acreditarem e confiarem quer no fisio. quer nas metodologias utilizadas, pois se os treinadores não estão para aí virados muito menos os atletas vão estar. Felizmente sempre tive uma boa relação com os treinadores com quem trabalhei e sempre me deixaram implementar determinado tipo de metodologias no trabalho diário das equipas. Para isso foi preciso a confiança deles e a confiança conquista-se.

Achas que esta iniciativa conjunta entre o site PB e os Campos MVP, da qual serás o principal dinamizador tem um impacto educativo? Se sim, porquê?

Eu espero que sim, ainda há muitos mitos na área do desporto, tanto na área da reabilitação como na área do condicionamento físico, eu espero deitar alguns por terra aqui neste site. O senso comum nem sempre está certo, ou pelo menos não está de acordo com as evidências científicas actuais.

Estás aberto a responder às perguntas dos nossos leitores e dentro de que prazos conseguirás responder aos questões colocadas?

Claro que sim, quanto aos prazos só posso prometer que respondo a toda a gente que me solicitar, mas não me quero comprometer com prazos, vou tentar responder o mais rápido possível.

Por fim, qual é a tua mensagem para os leitores do site Planeta Basket.

Vou procurar trazer para cima da mesa temas interessantes e que possam ter algum impacto no vosso quotidiano no que diz respeito ao Basket e ao desporto em geral.