Este é a terceira parte do projeto FourMotion do Campos MVP. Hoje vamos apresentar-lhe as ideias por detrás do Campo MVP Reabilitação Funcional e Performance. Para tal entrevistamos novamente o mentor do projeto, Nuno Tavares,

e ainda um outro nosso colaborador e membro de staff do Campos – Joel Fernandes.

Depois de apresentar o Campos Formação e Elite nas semanas anteriores, hoje vamos tentar vislumbrar os segredos à volta desse campo.

Como e quando surgiu a ideia do Campos MVP Reabilitação Funcional e Performance?
A ideia do Campos MVP Reabilitação Funcional e Performance surgiu no seguimento do último Campos MVP Formação, ou seja, com o passar dos anos temos vindo a dar cada vez mais importância à componente física no âmbito da prevenção de lesões e do melhoramento da qualidade de movimento dos atletas. Temos concluindo, verão após verão, grandes lacunas em termos de mobilidade e estabilidade articular, assim como padrões de movimento disfuncionais, o que acaba por limitar o trabalho dos treinadores.

Sendo assim, e depois de muitos meses de conversas com o Joel Fernandes, avançamos para este projeto que é inovador em Portugal e arrisco-me até a dizer fora do nosso país.

Onde e quando vai ser realizado?
O Campos irá realizar-se em Monchique, decorrendo ao mesmo tempo do Campos MVP "Formação", ou seja, de 4 a 17 de Agosto

Para quem é dirigido o MVP Reabilitação Funcional e Performance?

Este projeto é dirigido a atletas de qualquer desporto que se encontrem pelo menos numa das seguintes situações:

- Atletas que venham de um período de paragem devido a lesão e que estejam a iniciar a fase de integração no treino;
- Atletas que apresentem dores articulares persistentes (ex: tornozelo, joelhos, ombros, coluna vertebral) aquando da prática desportiva;
- Atletas que queiram melhorar os seus padrões fundamentais de movimento de forma a diminuir as probabilidades de contraírem uma lesão e estabelecer uma base sólida para o desenvolvimento de uma boa performance.

O que pretendes desenvolver nos atletas que participam no campo?

Tudo no Campos MVP - Reabilitação Funcional e Performance vai girar em torno do MOVIMENTO. Na base da nossa abordagem estarão dois sistemas: o FMS (Functional Movement Screen) e o SFMA (Selective Functional Movement Assessment).

O atleta ou grupo de atletas serão guiados para o mais básico parâmetro físico necessário para reduzir o risco de lesão e promover um progresso seguro em direcção a objetivos mais elevados de condicionamento físico e reabilitação.

O FMS é um sistema de avaliação dos padrões fundamentais de movimento desenhado para atletas que não tenham queixas atuais de dor. Através da avaliação destes padrões, teremos a oportunidade de identificar e caracterizar as disfunções de movimento ao nível da mobilidade, estabilidade e assimetrias.

O SFMA é um sistema de diagnóstico baseado no movimento que tem por base a relação e a interdependência entre as articulações. Ou seja, uma disfunção de movimento numa articulação pode provocar dor noutra articulação. Consiste numa série de testes para avaliar os padrões fundamentais de movimento em atletas com dor músculo-esquelética conhecida.

Os dois sistemas, o FMS e o SFMA trabalharão em conjunto como uma ferramenta efetiva de classificação e comunicação entre os profissionais envolvidos neste projeto.

Após as respetivas avaliações serão prescritos exercícios corretivos individualizados para normalizar o movimento antes de aumentar as demandas físicas com o treino ou então em casos de reabilitação observar se a melhoria dos padrões de movimento disfuncionais têm impacto positivo sobre a dor. Em casos de reabilitação também poderão ser utilizados diversos tipos de terapias manuais tendo sempre em conta uma abordagem holística do corpo humano.

Os exercícios corretivos que iremos utilizar são uma forma de exercício que desafia o sistema nervoso central do atleta e reprograma os seus padrões motores, é como se fosse uma reprogramação de um computador.

Para os atletas que não apresentam nenhuma dor ou lesão mas que sentem que têm limitações ao nível do movimento este tipo de trabalho pode ser de extremamente benéfico não só em termos de performance como também em termos de diminuição de incidência de lesões.

Se o movimento é disfuncional, todas as coisas construídas em cima dessa disfunção (força, resistência, coordenação, técnicas de reabilitação) podem estar comprometidas predispondo o atleta a uma maior probabilidade de se lesionar.
Primeiro movam-se bem, depois movam-se muito!!!

Quantos dias de duração terá este campo? Porquê?
A duração será de 14 dias, pois vai ter em comum a estrutura e logística do Campos Formação, essencialmente é essa a razão. Claro que na pré-avaliação que iremos realizar a todos os atletas interessados vamos ter em conta se os seus casos poderão ser melhorados significativamente nesses 14 dias. Por exemplo um atleta que tenha sido operado a um ligamento cruzado anterior do joelho um mês antes do início do Campos não irá ser selecionado, mas se tiver sido operado há 4/5 meses já é um bom candidato pois já se encontra numa fase em que podemos abordar o movimento de uma forma global, relacionando o joelho com o resto do corpo.

E quantas horas de trabalho diário? Porquê?
Tudo vai depender dos casos, o nosso objetivo é trabalhar o máximo possível com cada atleta sem prejudicar a sua condição física, no mínimo duas sessões diárias.

Como será formada a equipa técnica do Campos MVP Formação?

A equipa técnica irá ser formada pelo Fisioterapeuta Joel Fernandes e pelo Performance Specialist Pedro Correia.

Quantos treinadores irão trabalhar nesse campo e porque escolheste essa proporção treinador/atleta?

Irão trabalhar 2 profissionais com um mínimo de 3 atletas e um máximo de 7. Esta proporção garante qualidade acima de quantidade, e tendo o contexto que este evento tem, qualidade é essencial!

Quais são as condições alimentares e de descanso?

As condições alimentares são muito boas, embora alguns atletas estranhem ao início pois muitos vêm de um sistema onde comem quando querem e o que querem sem que existam regras essenciais de nutrição (especialmente em termos de legumes, fruta, sopa, peixe) mas esperamos que por serem atletas mais velhos possamos ter mais facilidade em que eles possam entrar facilmente no nosso plano de nutrição. No Campos MVP cada atleta come pelo menos 6 vezes por dia, sendo que prevalece a qualidade em detrimento da quantidade pois irão ter muito desgasto físico, daí a nossa nutricionista elaborar um plano alimentar de modo a que dê resposta às necessidades calóricas.

Em termos de descanso não poderíamos estar em melhor local. Monchique é uma vila paradisíaca, na serra algarvia, onde o sossego impera, apresentando temperaturas amenas mesmo no pico do verão. Este ano iremos introduzir descansos obrigatórios depois do almoço e iremos ser muito rigorosos, não só com o recolher para os quartos, à noite, como iremos estipular uma hora a partir da qual o silêncio é obrigatório dentro dos próprios quartos de modo a que os atletas possam ter as horas suficientes de descanso para puderem estar preparados para o dia seguinte.

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

A atividade física é uma parte importante da nossa vida que aparece numa idade muito cedo, no gatinhar, nos primeiros passos e corridas, nos primeiros “pontapés na bola”. Basquetebol é a modalidade que escolhi à muitos anos para fazer dela a minha vida, mas mais importante que a modalidade é a nossa condição física e por consequência a nossa saúde. Pretendemos uma ligação muito forte de projetos que combinem a modalidade com o parte física (seja no melhoramento da mobilidade e estabilidade articular, assim como padrões de movimento), só assim faz sentido.

Os leitores deste site são conhecedores da modalidade e do desporto em geral, para nós, eles são o “bem” mais importante que temos e queremos que sejam cada vez mais nossos parceiros para ajudar a construir um basquetebol em particular e um desporto no geral melhor. Mais uma vez digo, só assim fará sentido.