



23 JULHO - 5 AGOSTO

100% **BASQUETEBOL**

CLASS '23

1. MVP FUTURE STARS

Criado em 2008, é o único evento na Europa de especialização na modalidade de basquetebol com a duração contínua de 14 dias em regime de internato, ciclo suficiente para alterar hábitos alimentares, rotinas diárias e pormenores técnicos de treino.



Durante a **1ª semana** do evento é feito um trabalho técnico que permite aos diferentes treinadores avaliar as diferentes necessidades de cada atleta.

07h00 / 07h15	Acordar / Higiene pessoal
08h10 / 08h20	Briefing matinal c/ todos atletas
08h30 / 08h50	Aquecimento Articular
08h50 / 09h30	Componente Técnica Defensiva
09h30 / 09h35	Água
09h35/ 10h15	Componente Técnica Individual
10h15 / 10h30	Reforço alimentar
10h30 / 11h10	Componente Técnica de Lançamento
11h10 / 11h15	Água
11h15 / 11h55	Estação lançamento
11h55 / 12h05	Alongamentos
12h05 / 12h30	Banho
12h30 / 13h30	Almoço

13h30 / 15h00	Recuperação / Descanso no quarto
15h00 / 15h20	Aquecimento Articular
15h20 / 16h00	Componente Técnica Coletiva 2x2 /3x3
16h00 / 16h15	Reforço alimentar
16h15 / 16h55	Componente Técnica Coletiva 3x3 / 4x4
16h55 / 17h00	Água
17h00 / 17h40	Estação lançamento
17h40 / 17h50	Alongamentos
17h50 / 18h30	Banho
18h30 / 19h30	Jantar
19h30 / 20h45	Time out
20h45 / 21h30	Mecânica de lançamento
21h30 / 22h00	Ceia
22h00 / 22h30	Higiene pessoal
22h30 /	Dormir

Durante a manhã os diferentes treinadores trabalham a Componente Técnica Defensiva, Componente Técnica Individual, e Componente Técnica de Lançamento;

Durante a tarde desenvolvem a Componente Técnica Coletiva 2x2 + 3x3 + 4x4;

Pela noite, faz-se um trabalho mais dedicado à mecânica de lançamento. Os primeiros sete dias de evento terminam com o Torneio 3x3 Oficial FIBA.



Durante a **2ª semana** mantém-se o bloco de treino da manhã, e durante a tarde tem lugar a LIGA MVP, com os atletas a serem divididos em dois grupos distintos, de acordo com a idade e/ou nível, em competições paralelas

07h00 / 07h15	Acordar / Higiene pessoal
08h10 / 08h20	Briefing matinal c/ todos atletas
08h30 / 08h50	Aquecimento Articular
08h50 / 09h30	Componente Técnica Defensiva
09h30 / 09h35	Água
09h35/ 10h15	Componente Técnica Individual
10h15 / 10h30	Reforço alimentar
10h30 / 11h10	Componente Técnica de Lançamento
11h10 / 11h15	Água
11h15 / 11h55	Estação lançamento
11h55 / 12h05	Alongamentos
12h05 / 12h30	Banho
12h30 / 13h30	Almoço

13h30 / 15h00	Recuperação / Descanso no quarto
15h00 / 18h30	Liga MVP
18h30 / 19h30	Jantar
19h30 / 21h30	Time out
21h30 / 22h00	Ceia
22h00 / 22h30	Higiene pessoal
22h30	Dormir

A LIGA MVP termina na manhã do último dia do evento com as finais de cada grupo, encerrando-se assim o **MVP Future Stars** com a entrega de diplomas e alguns prémios individuais:

- **MPV**
Reflete o/a atleta que melhor define os valores do evento:
Respeito | Integridade | Honestidade | Compromisso | Disciplina
Humildade | Solidariedade | Cooperação
- **5 Ideal**
- **5 Defensivo**
- **Melhor jogador/a**
- **Melhor defensor/a**

2. PARTICIPANTES

Limitado a 70 participantes, pode integrar qualquer atleta federado masculino ou feminino nos escalões etários entre Sub12 até Sub19.

São formados grupos entre 12 a 14 atletas, acompanhados por um ou dois treinadores e um team manager, consoante as idades, havendo uma rotação nos espaços de treino e treinadores acompanhantes, para que possam ter uma experiência completa de vários estilos de liderança.

Os treinos, apesar de manterem a mesma estrutura para todos os atletas, é adaptado de acordo à idade e nível dos atletas participantes.



3. INSTALAÇÕES

O evento realiza-se no Rio Maior Sports Center, onde, em parceria estabelecida com o Comité Olímpico de Portugal (COP), incorpora um Centro de Preparação Olímpica, o único no país destinado a acompanhar as federações olímpicas portuguesas e a Associação dos Comités Olímpicos de Língua Oficial Portuguesa. O ambiente familiar e seguro, a proximidade de todas as instalações e valências são fatores diferenciadores, destacados por todos os atletas.

Utilizamos seis campos de basquetebol, divididos em cinco pavilhões desportivos:

1. O Pavilhão Polidesportivo, com excelentes condições para a prática de todas as modalidades indoor, possui 2.000 lugares sentados, piso flutuante de madeira, ar condicionado, marcador eletrónico baybor de 4 faces, iluminação branca (5800 Kelvin e 600 lux/m² no solo), sistema sonoro e sala de imprensa.
2. O Pavilhão Gimnodesportivo dispõe de um piso de madeira, bancada com capacidade para 400 espetadores, marcador eletrónico, iluminação branca.
3. O Pavilhão Multiusos dispões de dois campos, piso sintético, iluminação branca.
4. O Pavilhão da Escola Secundária de Rio Maior possui piso de madeira, iluminação branca.
5. O Pavilhão da Escola Superior de Desporto de Rio Maior possui piso de madeira, iluminação branca.



4. ENTIDADES PARCEIRAS

O MVP FUTURE STARS conta com a participação de diversas entidades parceiras, seja através da cedência de instalações, no serviço de refeições, fornecimento de material desportivo, entre outros.

- [Centro de Negócios e Inovação de Rio Maior](#) (Centro de Operações)
- [Clinifisio](#) (Fisioterapia)
- [Desmor EM SA](#) (Instalações Desportivas)
- [Dhika](#) (Equipamentos/Roupa)
- [Escola Secundária Dr. Augusto César da Silva Ferreira](#) (Pavilhão Desportivo)
- [Escola Superior de Desporto de Rio Maior](#) (Pavilhão Desportivo)
- [Instituto Politécnico de Santarém](#) (Espaço de Refeição)
- [Inter Churrasco](#) (Refeições)
- [NBN23](#) (Software)
- [Policlínica da Benedita](#) (Clínica Médica)
- [Rio Maior Basket](#) (Clube Parceiro)
- [Spalding](#) (Mochilas)



5. OBJETIVOS

Não pretende ser mais um evento, mas o evento do ano! No **MVP Future Stars** pretendemos que todos os envolvidos, desde atletas, treinadores, e restante enquadramento humano, passem pela experiência de pertencer a uma organização diária 100% profissional, com atletas de todo o país, treinadores internacionais que chegam de Espanha, Itália, Reino Unido, EUA, entre outros, partilhando as suas ideias e modo de trabalho.

Envolver as entidades locais é fundamental, numa perspetiva comunitária com a Cidade de Rio Maior, onde, durante 14 dias, cerca de 90 pessoas se deslocam a pé entre cada infraestrutura.



6. COMUNICAÇÃO

A marca CAMPOS MVP tem diversos eventos sazonais ao longo do ano, com uma comunicação muito próxima de todos os atletas, famílias, entidades parceiras e todos os envolvidos nos vários eventos.

No **MVP Future Stars** utilizamos várias ferramentas para que possam acompanhar ao minuto tudo o que acontece antes, durante, e depois do evento.

- **MEIOS USADOS:**

Instagram + Facebook (posts e stories diárias)

mvpfuturestars.com (institucional + galerias) | TikTok (vídeos)



7. O QUE ESTÁ INCLUÍDO?

Durante os 14 dias de evento os atletas participantes só têm de se preocupar com o seu treino diário enquanto estão dentro de campo. O código de vestuário, as tarefas pré e pós treino são facilmente compreendidas.

Está incluído:

- Alojamento em quartos múltiplos
- Alimentação completa
 - Pequeno-almoço
 - Reforço da manhã
 - Almoço
 - Reforço da tarde
 - Jantar
 - Ceia
- Seis horas de treinos por dia
- Convidados especiais durante o evento
- Nutricionista e workshops de nutrição
- Fisioterapia
- Seguro de acidentes pessoais
- Pack de equipamentos de treino/jogo MVP
 - 1 Mochila
 - 3 Camisolas de treino/jogo reversíveis
 - 3 Calções de treino/jogo
 - 2 T-shirts de passeio
 - 1 Calção de passeio
 - 1 Cantil de água
 - 1 Sweatshirt
- Liga interna MVP 5x5 com estatísticas NBN23
- Competição FIBA 3x3 oficial
- Treinadores Internacionais
- Possibilidade de representar a marca MVP fora do país em torneios
- Experiência única de treino técnico individual
- Prémios individuais
- Diplomas de participação



8. LESÕES E SEGURO

Quando surge uma lesão o procedimento habitual é, consoante a gravidade, sessão de fisioterapia ou urgências em hospital próximo. Os atletas estão cobertos pelo seguro de acidentes pessoais do evento.

Caso a lesão seja impeditiva de treinar/jogar normalmente há sempre trabalho que pode ser realizado, dando-se continuidade às rotinas diárias.

9. ORGANIZAÇÃO

DIRETOR E COORDENADOR DO EVENTO

NUNO TAVARES

- > Planificação geral dos treinos
- > Comunicação com os Encarregados de Educação

Treinador Profissional com Experiência Internacional em contexto de Alta Competição e Formação, tendo sido treinador e coordenador em Liceus e Universidades Norte Americanas (EUA), e Equipas Profissionais e Academias em Itália (ITA) e Portugal (POR).

DIRETOR DE LOGÍSTICA

JOÃO ROSA

- > Planificação geral extra-desportiva
- > Auxilia o Diretor nas operações de campo
- > Interlocutor com as diferentes entidades parceiras

Ex-Atleta e Treinador de basquetebol, com vasta experiência como Coordenador de Logística de Equipas de Competição e Academia em Portugal (POR).

TEAM MANAGER

DIVERSOS

- > Acompanha sempre o seu grupo de atletas
- > Responsável pelo espaço de treino do seu grupo
- > Auxilia o treinador com todo o material de treino e controlo dos tempos
- > Responsável pelo cumprimento do horário dos módulos de treino estipulados
- > Informa o Diretor do desenrolar do dia a dia
- > Colabora com a Fisioterapia na gestão dos atletas condicionados
- > Gere os reforços a meio da manhã e tarde
- > Apoia os atletas no dia a dia

Habitualmente ex-atletas, maiores de idade, que passaram pelo evento e querem colocar a sua experiência ao serviço dos novos atletas.

TREINADORES

DIVERSOS

- > Responsáveis por cumprir o plano técnico dos treinos
- > Devem dar o feedback aos atletas dos exercícios propostos
- > Devem ter sempre atitude positiva
- > Interligação técnica com restantes treinadores e Diretor
- > Exigentes no seu trabalho, minuciosos no acompanhamento dos atletas
- > Colaboram com a Fisioterapia na gestão dos atletas condicionados
- > Devem estar presentes nos tempos livres, para socializar com os atletas

Desde 2008 que o evento tem contado com diversos profissionais da mais alta qualidade, que chegam de Portugal (POR), Estados Unidos (EUA), Espanha (ESP), Itália (ITA), e outros pontos do Mundo. 90% dos treinadores participantes no MVP Future Stars são profissionais, dedicando-se à modalidade de forma exclusiva.

Enquadrados nos diversos grupos etários adaptam os exercícios na perfeição, para que os atletas consigam absorver as diferenças de cada treino e treinador, e possam assim usufruir da melhor forma das aprendizagens promovidas no evento.



FISIOTERAPIA

- > Tratar de todos os atletas do evento
- > Manter os atletas condicionados ativos (dependendo da lesão)
- > Fazer relatório de cada consulta
- > Criar ligação de proximidade com os atletas

Mantemos uma parceria com uma clínica local que tem instalações e profissionais de topo, habituados a lidar com atletas de alta competição. Seguramente uma mais-valia para todos os participantes no MVP Future Stars.

NUTRICIONISTA

- > Workshop de nutrição com algumas dicas de alimentação

PSICÓLOGA DO DESPORTO

- > Atividades de team building para que se possam conhecer melhor

Nos primeiros dias de evento há uma preocupação maior com a integração de cada atleta no contexto do evento, havendo um trabalho específico com a equipa de psicologia do desporto.

10. NORMAS DE COMPORTAMENTO

Têm como principal objetivo lembrar regras essenciais de convivência, para que o **MVP Future Stars** se mantenha sempre um porto seguro para todos os participantes e um exemplo de cidadania.

PONTUALIDADE | LEVE

O cumprimento de horários é fundamental para o bom funcionamento do evento, de modo que o planeamento possa ser cumprido em benefício de todos os participantes.

LIMPEZA | LEVE

Para que exista uma convivência saudável entre todos é necessário manter os espaços comuns, quartos, casas de banho, balneários, zonas de treino, refeição, e demais, limpos e arrumados. O cumprimento desta regra é fundamental.

MEDICAMENTOS | LEVE

Se necessários, só poderão ser administrados pelo staff do evento com a devida autorização do Encarregado de Educação, sendo obrigatória a comunicação.

DISPOSITIVOS ELETRÓNICOS | GRAVE

É totalmente proibido o uso de telemóveis, smart watches, consolas, e semelhantes durante o evento, com exceção do horário permitido para comunicação com a família (1h por dia, depois do jantar).

Estes aparelhos individualizam o comportamento, não se enquadrando nos objetivos do evento.

RESPEITO | GRAVE

A falta de respeito entre colegas, ou com qualquer outro elemento do evento ou externo ao evento, é considerada inadmissível. Um exemplo prático, a partir das 00h00 não pode haver barulho nos quartos, para que seja possível o descanso e recuperação para o dia seguinte.

MATERIAL DE TREINO | GRAVE

Depois dos treinos é obrigatório que o espaço fique arrumado e em condições para o seu uso posterior. O material de treino deve ser tratado com conformidade com o seu uso, não podendo ser danificado ou maltratado.

SAÍDA NÃO AUTORIZADA | MUITO GRAVE

Nenhum/a atleta pode afastar-se do seu grupo de treino nem sair das instalações sem permissão. Representa uma atitude irresponsável que pode colocar em risco a sua permanência no evento.

VIOLÊNCIA | MUITO GRAVE

Qualquer ato violento, que represente uma agressão física ou psicológica, é imediatamente repreendido, podendo resultar na expulsão do evento.

TABACO/ÁLCOOL/DROGAS | EXPULSÃO

É expressamente proibido o uso ou a posse de qualquer uma destas substâncias.

ROUBO | EXPULSÃO

Comprovada uma situação de roubo o/a atleta é imediatamente suspenso/a do evento.

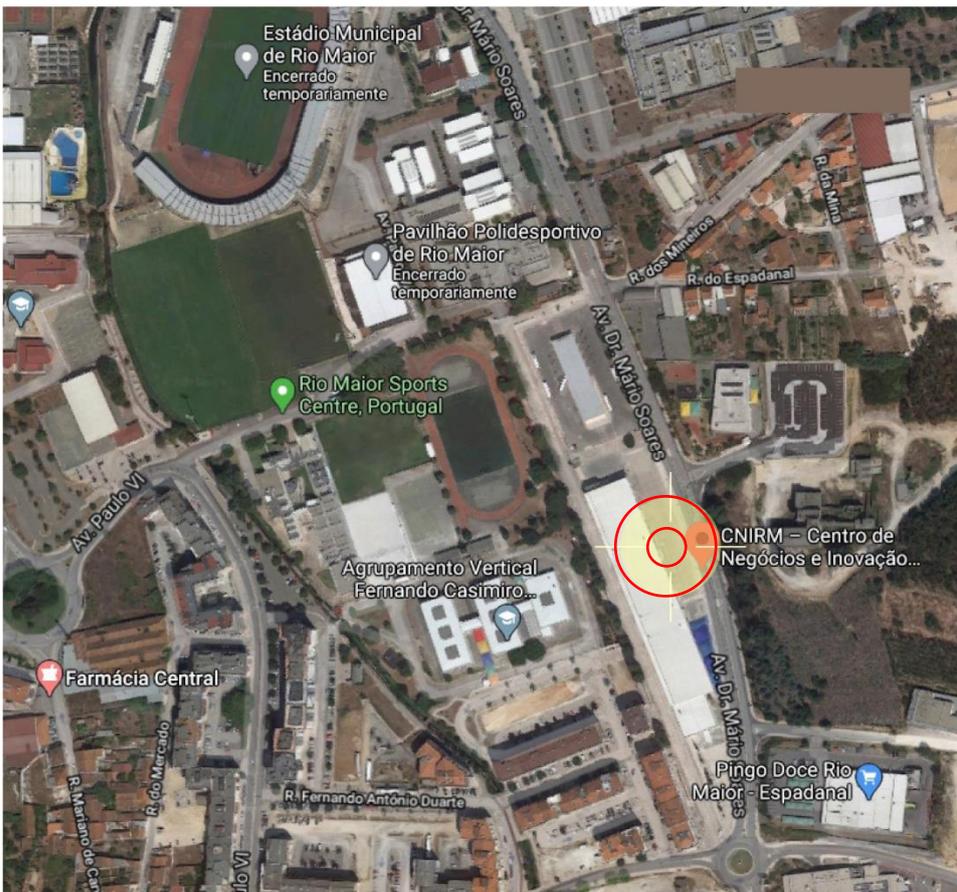


11. DIREÇÕES

PAVILHÃO MULTIUSOS

CNIRM - CENTRO DE NEGÓCIOS E INOVAÇÃO DE RIO MAIOR
 Avenida Dr. Mário Soares, 2040-413 Rio Maior

Local do check-in (!)

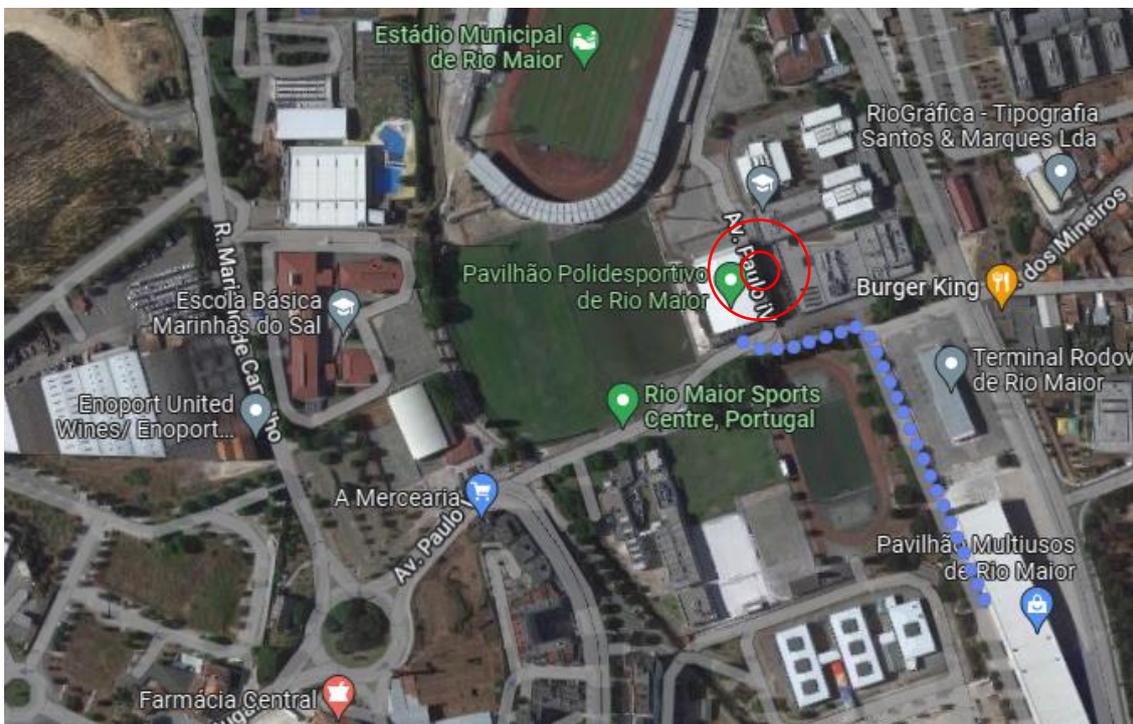


PAVILHÃO POLIDESPORTIVO

Sports Center

Avenida Paulo VI, 2040-227 Rio Maior

Local da apresentação (1º dia)



NOTA: Percurso a pé do Pavilhão Multiusos ao Pavilhão Polidesportivo (3mins)



12. INFORMAÇÕES

RECOMENDAÇÃO SOBRE O QUE TRAZER

- Conjunto de lençóis (base e de cima) + manta/cobertor + almofada *(para vossa informação, os nossos colchões têm 0,90m x 2m)*
- Pijama/Roupa para dormir + Repelente de insetos
- Roupa interior (2 banhos por dia x 14 dias)
- Sapatilhas para treinos/jogos
- Chinelos de banho + chinelos de rua + toalhas de banho
- Champô, gel de banho, escova de dentes e outros produtos de higiene
- Detergente da roupa (equipamentos devem ser lavados à mão pós treinos)
- Saco(s) para roupa suja (também para transportar equipamentos lavados dos pavilhões para a zona de secagem no Multiusos)
- Trazer algum dinheiro para dia que formos ao parque da cidade (snack, gelado ou bebida)
- Telemóvel para comunicação com a família (Uso permitido apenas 1h por dia, depois de jantarem)
- Cartas, UNO, jogos de tabuleiro, xadrez, ou outros, para usarem na sala comum durante as pausas.
- Livros (para ler durante a hora de descanso nos quartos)

KIT MVP DADO AOS ATLETAS

- 1 Mochila
- 3 Camisolas de treino/jogo reversíveis
- 3 Calções de treino/jogo
- 2 T-shirts de passeio
- 1 Calção de passeio
- 1 Sweatshirt
- 1 Cantil de água



13. PREÇOS

Existe mais que um plano de pagamento, para facilitar a gestão de cada família.

- 1) Primeira Inscrição num evento MVP;
- 2) Participação anterior e/ou irmãos no evento
- 3) Externos, atletas do clube local

Em cada plano há a possibilidade de pagar em mais que uma tranche.

PRIMEIRA INSCRIÇÃO

EVENTO MVP

- Pronto pagamento entre 15/12/2022 e 25/03/2023 **775,00€**
- Pronto pagamento entre 25/03/2023 e 10/06/2023 **795,00€**
- Pagamento 2 vezes entre 15/12/2022 e 10/06/2023 **405,00€ x2**
- Pagamento 3 vezes entre 15/12/2022 e 10/06/2023 **275,00€ x3**

PARTICIPAÇÃO ANTERIOR

E/OU IRMÃOS NO EVENTO

- Pronto pagamento entre 15/12/2022 e 25/03/2023 **756,00€**
- Pronto pagamento entre 25/03/2023 e 10/06/2023 **775,00€**
- Pagamento 2 vezes entre 15/12/2022 e 10/06/2023 **395,00€ x2**
- Pagamento 3 vezes entre 15/12/2022 e 10/06/2023 **268,00€ x3**

EXTERNOS*

EXCLUSIVO CLUBE LOCAL*

- Pronto pagamento entre 15/12/2022 e 10/06/2023 **465,00€**
- Pagamento 2 vezes entre 15/12/2022 e 10/06/2023 **240,00€ x2**

**Sem alojamento*

**Alimentação parcial*

PROMOÇÃO

- Grupo com **mais de 5 atletas** (lista enviada previamente por email) = todos com preço de repetente + 5% em crédito em próximo evento
- Grupo com **mais de 10 atletas** (lista enviada previamente por email) = todos com preço de repetente + 10% em crédito em próximo evento

E tu? Vais ficar em casa?

INSCRIÇÕES ➔ WWW.MVPFUTURESTARS.COM



13. CONTACTOS

MVP Future Stars

Warrior Symbol Lda
 Centro de Negócios e Inovação
 Avenida Dr. Mário Soares s/n, 2040-413 Rio Maior - Portugal

www.mvpacademy.pt
info@mvpacademy.pt

www.mvpfuturestars.com
infocamposmvp@gmail.com



1, 2, 3! MVP!