



17 A 20 DEZEMBRO '23

OPEN HOUSE

1. MVP OPEN HOUSE

Criada em 2019, a **MVP Academy** é fruto de uma década de curtos eventos MVP por Portugal e pela Europa, sendo um projeto que aposta no correto e global desenvolvimento do estudante atleta (técnico, físico e mental) dentro e fora de campo, com um apoio diário individualizado.

Ser-se atleta significa muito mais do que a simples prática de uma atividade desportiva, o compromisso nas tarefas e nas responsabilidades é muito forte, assim como o desenvolvimento da sua autonomia e da sua capacidade de organização no dia a dia, em todos os planos da sua vida.

Com número limitado de vagas, damos prioridade a um exclusivo grupo de estudantes atletas que considerarmos ter todas as condições para usufruir da melhor forma do nosso programa anual.

O **MVP Open House** pretende ser uma experiência de curta duração do dia a dia de um estudante atleta da **MVP Academy**, ainda que existam algumas diferenças inerentes à paragem letiva.

Bem-vindos a nossa casa!



Pavilhão Polidesportivo de Rio Maior

Durante quatro dias os participantes no MVP Open House vão passar por vários dos serviços ao dispor dos estudantes atletas MVP.

OPEN HOUSE _ 17 DEZ'23

14h45 / 15h00	Receção dos atletas ▶ Auditório Pavilhão Multiusos
15h00 / 15h30	Apresentação MVP Academy ▶ Auditório Pavilhão Multiusos
15h45 / 16h45	Sessão coletiva de Psicologia ▶ Auditório Pavilhão Multiusos
17h00 / 17h30	Check-in Hotel Paulo VI ▶ Av. Paulo VI 64, Rio Maior
18h30 / 19h45	Testes físicos e Sessão fotográfica ▶ Pavilhão ESDRM
20h00 / 20h30	Jantar restaurante ▶ Inter-Churrasco
20h45 / 22h30	Time Out (Lobby) ▶ Hotel Paulo VI
22h30	Descanso (Quartos) ▶ Hotel Paulo VI

* Poderão surgir alterações no calendário proposto

OPEN HOUSE _ 18 DEZ'23

06h50 / 07h10	Acordar / Higiene pessoal ▶ Hotel Paulo VI
07h10 / 07h30	Pequeno-almoço ▶ Hotel Paulo VI
07h45 / 08h45	Treino Grupo A (½ Preparação física ½ Lançamento) ▶ Pavilhão Polidesportivo
08h45 / 09h45	Treino Grupo B (½ Preparação física ½ Lançamento) ▶ Pavilhão Polidesportivo
13h15 / 14h15	Treino Técnico Grupo A Volume de lançamento ▶ Pavilhão Polidesportivo
13h15 / 14h15	Treino Técnico Grupo B Escola de posições (Bases/Extremos/Postes) ▶ Pavilhão Multiusos
14h30/ 15h00	Almoço restaurante ▶ Inter-Churrasco

15h00 / 16h30	Time out ▶ Hotel Paulo VI / Rio Maior
17h00 / 18h15	Treino Coletivo Grupo A ▶ Pavilhão Gimnodesportivo
18h15 / 19h30	Treino Coletivo Grupo B ▶ Pavilhão Gimnodesportivo
19h30 / 20h00	Jantar restaurante ▶ Inter-Churrasco
20h45 / 21h30	Convidado surpresa (online) ▶ Auditório Pavilhão Multiusos
21h45 / 22h30	Time Out (Lobby) ▶ Hotel Paulo VI
22h30	Descanso (Quartos) ▶ Hotel Paulo VI

* Poderão surgir alterações no calendário proposto

Grupo A

Grupo B

A definir	A definir	A definir	A definir
-----------	-----------	-----------	-----------

OPEN HOUSE _ 19 DEZ'23

06h50 / 07h10	Acordar / Higiene pessoal ▶ Hotel Paulo VI
07h10 / 07h30	Pequeno-almoço ▶ Hotel Paulo VI
07h45 / 08h45	Treino Grupo B (½ Preparação física ½ Lançamento) ▶ Pavilhão Polidesportivo
08h45 / 09h45	Treino Grupo A (½ Preparação física ½ Lançamento) ▶ Pavilhão Polidesportivo
13h15 / 14h15	Treino Técnico Grupo B Volume de lançamento ▶ Pavilhão Polidesportivo
13h15 / 14h15	Treino Técnico Grupo A Escola de posições (Bases/Extremos/Postes) ▶ Pavilhão Multiusos
14h30/ 15h00	Almoço restaurante ▶ Inter-Churrasco

15h15 / 16h30	Time out ▶ Hotel Paulo VI / Rio Maior
17h00 / 18h15	Treino Coletivo Grupo B ▶ Pavilhão Polidesportivo
18h15 / 19h30	Treino Coletivo Grupo A ▶ Pavilhão Polidesportivo
19h30 / 20h00	Jantar restaurante ▶ Inter-Churrasco
20h45 / 21h30	Convidado surpresa (online) ▶ Auditório Pavilhão Multiusos
21h45 / 22h30	Time Out (Lobby) ▶ Hotel Paulo VI
22h30	Descanso (Quartos) ▶ Hotel Paulo VI

* Poderão surgir alterações no calendário proposto

Grupo A
Grupo B

A definir	A definir	A definir	A definir
-----------	-----------	-----------	-----------

OPEN HOUSE _ 20 DEZ'23

08h00 / 09h00	Acordar / Higiene pessoal / Arrumar malas ▶ Hotel Paulo VI
09h00 / 09h30	Pequeno-almoço ▶ Hotel Paulo VI
09h50 / 10h10	Check-out do Hotel ▶ Hotel Paulo VI
10h30 / 11h30	Sessão de Nutrição ▶ Auditório Pavilhão Multiusos
11h30 / 12h15	Apresentação "Bolsas Académicas nos EUA" VTS Sports Management (online) ▶ Auditório Pavilhão Multiusos
12h30	Check-out do MVP Open House '22 ▶ Pavilhão Multiusos

* Poderão surgir alterações no calendário proposto

*NOTA:

Poderão surgir alterações no calendário proposto inerentes à necessidade de proporcionar as melhores condições de treino.

2. INSTALAÇÕES

A MVP Academy usufrui das instalações do 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 e treinadores.



Complexo Olímpico

Habitualmente 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 dispõe 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.

O Pavilhão Multiusos, onde se encontra o Centro de Negócios e Inovação, é também usado para reuniões e atividades diversas nas suas salas e auditório.



Centro de Negócios e Inovação – Pavilhão Multiusos

No Pavilhão Polidesportivo, num dos espaços de utilização, está o nosso ginásio onde fazemos parte da preparação física.

A estadia dos estudantes atletas **MVP Academy** é feita em alojamento próprio, situado a 10/15mins a pé das instalações desportivas e escola, mas uma vez que não temos quartos disponíveis, os atletas participantes no Open House ficarão alojados no Hotel Paulo VI, onde ficará também a pernoitar um elemento do staff da **MVP Academy**.



Os atletas ficarão distribuídos em:

- quartos duplos

As duplas serão feitas na altura do check-in.

3. ENTIDADES PARCEIRAS

A **MVP Academy** 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)
- [Clinifísio](#) (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)
- [Inter Churrasco](#) (Refeições)
- [Policlínica da Benedita](#) (Clínica Médica)
- [Rio Maior Basket](#) (Clube Parceiro)



Centro de Negócios e Inovação – Pavilhão Multiusos

4. O QUE ESTÁ INCLUÍDO? O QUE DEVEM TRAZER?

Durante os 4 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 duplos
- Alimentação parcial
 - > Pequeno-almoço
 - > Almoço
 - > Jantar
- Sessões e treinos conforme calendário apresentado
- Fisioterapia (*para lesões durante o evento*)
- Pack de equipamentos de treino MVP
 - > 1 Camisola de treino reversível
 - > 1 Calção de treino
 - > 3 T-shirts de passeio

5. O QUE DEVEM TRAZER?

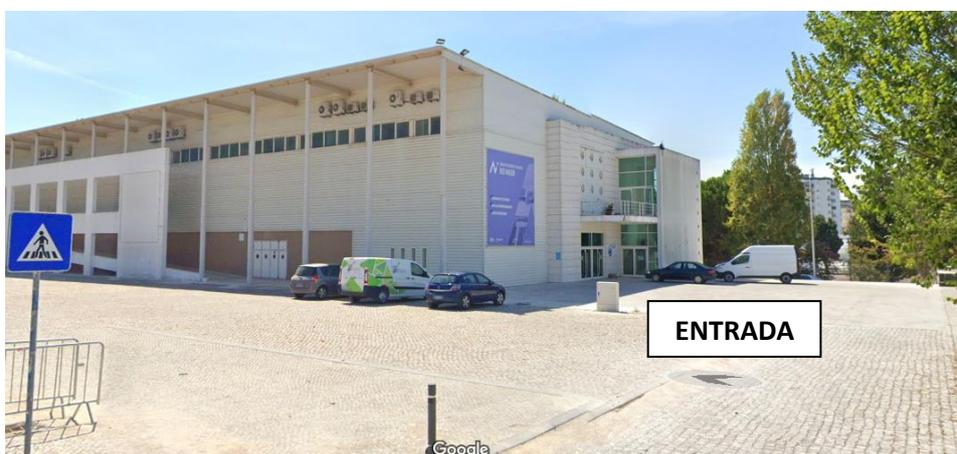
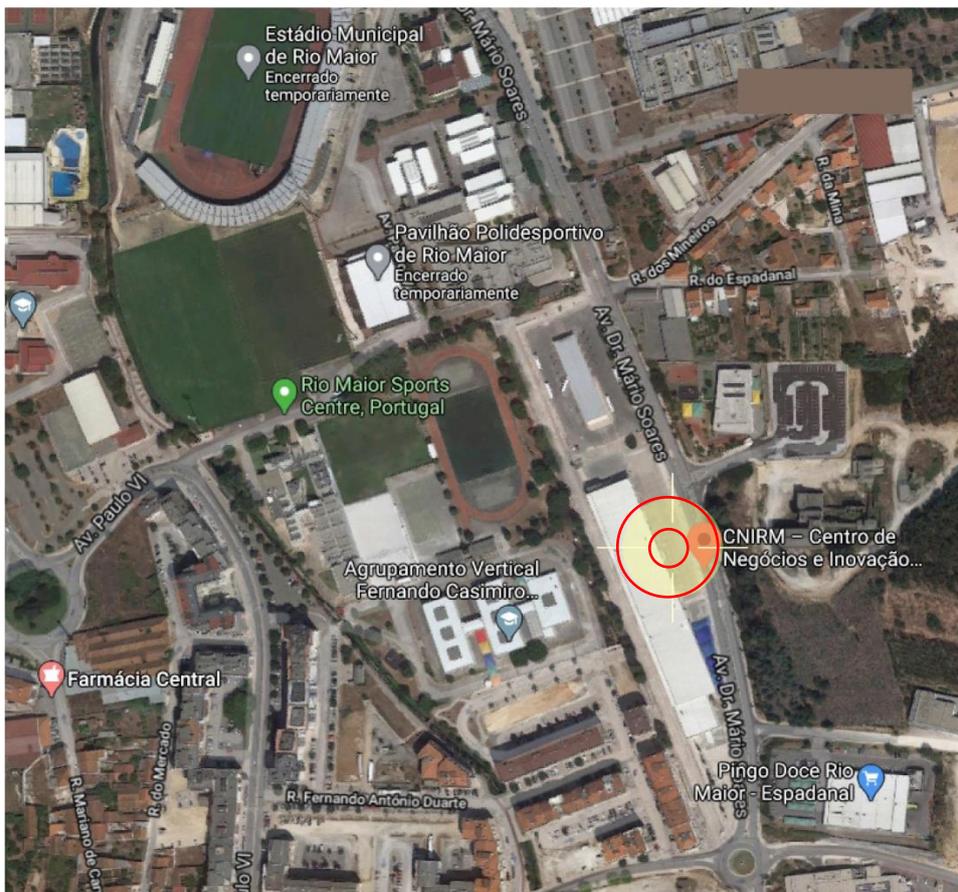
- Pijama/Roupa para dormir
- Roupa interior (2 a 3 banhos por dia)
- Sapatilhas para treinos/jogos
- Chinelos de banho + chinelos de rua + toalhas de banho
- Champô, gel de banho, escova de dentes e outros produtos de higiene
- Trazer algum dinheiro caso precisem adquirir algum snack e/ou lavar roupa na lavandaria
- Cartas, UNO, jogos de tabuleiro, xadrez, ou outros, para usarem na sala comum durante as pausas.
- Livros (para ler durante o descanso nos quartos)
- **Roupa de treino (Pack MVP é insuficiente para os 4 dias)**
 - > NOTA: Não pode ser roupa de treino de clubes nacionais ou seleções distritais
- **Roupa exterior de inverno (casaco de chuva com capuz, calçado, gorro...)**

6. DIREÇÕES

PAVILHÃO MULTIUSOS

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

Local do ponto de encontro (!)



7. CONTACTOS

MVP Academy

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

Nuno Tavares (Coordenador) Tel: 968 351 414

João Rosa (Logística) Tel: 938 215 402



MVP ACADEMY '23/24