



ENCONTRO NACIONAL ESPERANÇAS OLÍMPICAS 2023

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR

Programa ATLETAS

21 janeiro 2022

- 9.45 Receção dos participantes
Centro de Treino de Atletismo do CAR Jamor
- 11.15 Sessão de Abertura
12.00 Centro de Treino de Atletismo do CAR Jamor
- 12.30 Almoço
13.45 Centro de Estágio
- 14.00 Atividades COP/CAO para Atletas
19.15 Centro de Treino de Atletismo do CAR Jamor
- 14.00 "Se soubesse o que sei hoje..." – Diana Gomes e João Pereira, CAO
- 14.30 Circuito em grupo (1ª parte) – Integridade (Joana Gonçalves, COP), Comunicação (António Varela, Ana Silva, Gonçalo Silva, COP), Literacia Financeira (Ricardo Bendito, CAO), Educação Olímpica (Rita Nunes, Joaquim Videira, COP), Pós-carreira (Susana Feitor, CAO), Experimentação de Atletismo (Gonçalo Uva), Badminton (Bernardo Atilano e Madalena Fortunato) e Breaking (Júlio Lisboa)
- 16.15 Avaliação de Psicologia – Ana Bispo Ramires, COP
- 16.30 Proteção de Atletas – Cristina Almeida, COP
- 16.55 Circuito em grupo (2ª parte)
- 18.35 A importância da Nutrição em Atletas de Alto Rendimento – Cláudia Minderico, COP
- 19.30 Jantar
20.45 Centro de Estágio
- 21.00 O caminho para o Pódio em Tóquio 2020 de Patrícia Mamona e José Uva
22.00 Centro de Treino de Atletismo do CAR Jamor



ENCONTRO NACIONAL ESPERANÇAS OLÍMPICAS 2023

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR

Programa ATLETAS

22 janeiro 2022

9.00 Testes de Avaliação e Controlo do Treino

13.00 Laboratório CAR Jamor

Equipa CAR Jamor

9.00 Sessões temáticas para Atletas e Treinadores

13.00 Auditório Piscinas

Comunicar nas Redes Sociais - António Varela, Ana Silva, Gonçalo Silva, COP

Autoridade Antidopagem de Portugal - António Júlio Nunes, ADoP

Academia Olímpica de Portugal - Carlos Gomes, AOP

Tecnologias e Análise de Dados no Desporto - Duarte Araújo, FMH

12.30 Almoço

13.45 Centro de Estágio

14.00 Perfil Psicológico e Top Performance

14.40 Centro de Treino de Atletismo do CAR Jamor

Ana Bispo Ramires, COP

14.50 Conversas Olímpicas com Telma Monteiro

15.50 Centro de Treino de Atletismo do CAR Jamor

15.50 Sessão de Encerramento

16.00 Centro de Treino de Atletismo do CAR Jamor