



ENCONTRO NACIONAL ESPERANÇAS OLÍMPICAS 2023

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR

Programa TREINADORES

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 Piscinas CAR Jamor
- 14.00 Seminário para Treinadores “Esperanças Olímpicas”
17.30 Auditório Piscinas
- 14.00 “Desafios na transição rumo ao Alto Rendimento”
Ana Bispo Ramires (Responsável Psicologia COP), Cláudia Minderico (Responsável Nutrição COP), Cristina Almeida (Diretora do Departamento Estudos e Projetos COP), José Gomes Pereira (Diretor de Medicina Desportiva COP), Pedro Roque (Diretor Desportivo COP). Moderação: José Serrador (Coordenador do CAR Jamor)
- 15.50 “Talento, Federações e Preparação Olímpica”
Fernando Tavares (Vice-Presidente FPA), José Couceiro (Vice-Presidente FPF), José Machado (Diretor Desportivo FPN), Ricardo Machado (Vice-Presidente FPC). Moderação: António Vasconcelos Raposo (Presidente Comissão Treinadores COP)
- 18.00 Workshop para Treinadores “Avaliação e Controlo do Treino”
19.30 Laboratório CAR Jamor
Equipa CAR Jamor
- 19.30 Jantar
20.45 Piscinas CAR Jamor
- 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 TREINADORES

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 Piscinas CAR Jamor

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