

**Para mais informações:**

formacao@comiteolimpicoportugal.pt  
www.comiteolimpicoportugal.pt

**Vagas limitadas**

**Inscrições**

até segunda-feira imediatamente antes  
do dia da Formação,  
para formacao@comiteolimpicoportugal.pt



Travessa da Memoria, 36  
1300-403 Lisboa, Portugal  
t: + 351 213 617 260  
e: formacao@comiteolimpicoportugal.pt  
w: www.comiteolimpicoportugal.pt



**COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL**

---

THE OLYMPIC  
**PERFORMANCE**

[www.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.comiteolimpicoportugal.pt)



O Programa “**The Olympic Performance**” tem como principal objetivo a **difusão de conhecimento de natureza teórico-prática** de um conjunto de disciplinas científicas junto dos diferentes agentes desportivos, pais e encarregados de educação, entre os quais os treinadores e atletas que integrem o Projeto Olímpico, ou que se encontrem em percurso olímpico.

Este programa, com duração prevista até Tóquio 2020, e desenvolvido em parceria com as Federações Desportivas e a Comissão de Atletas Olímpicos, visa dotar os atletas, treinadores e restantes agentes desportivos das **ferramentas complementares adequadas à sua formação e preparação desportiva**, nomeadamente nas áreas da medicina, da psicologia e da nutrição.

Na área da **medicina desportiva**, José Gomes Pereira realizará ações vocacionadas para o controlo médico do treino, o papel da medicina desportiva na preparação do atleta, a fadiga e o “overtraining”, o doping e a prevenção de lesões. Na área da **psicologia**, responsabilidade de Ana Bispo Ramires, serão abordados temas como a otimização das competências psicológicas e o impacto das mesmas no rendimento desportivo, nomeadamente no que diz respeito à saúde mental e o bem-estar, à gestão de stress e regulação emocional. Por último, a área da **nutrição no desporto** será assegurada por Cláudia Minderico.

Conheça o **cronograma de atividades** a realizar até ao final do ano 2018, também disponível em [www.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.comiteolimpicoportugal.pt)

**Para mais informações**, contacte-nos através do endereço de correio eletrónico: [formacao@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:formacao@comiteolimpicoportugal.pt)

## PROGRAMA DE AÇÕES 2018



THE OLYMPIC  
PERFORMANCE

### SETEMBRO

29

**Federação Portuguesa de Tiro com Arco**  
Auditório das Piscinas do Jamor  
Treinadores | 09h00 - 10h30  
Formador: Ana Bispo Ramires

### OUTUBRO

17

**Excelência e Performance: Contributos da Psicologia para a otimização do processo desportivo**  
CAR Jamor  
Atletas | 20h30 - 23h00  
Formador: Ana Bispo Ramires

26

**Psicologia - Saúde Mental e Bem-Estar como Pilares de Rendimento Desportivo de Excelência**  
Treinadores | 10h30 - 13h30  
Atletas | 14h30 - 17h30  
Formador: Ana Bispo Ramires

### DEZEMBRO

07

**Psicologia - Competências Psicológicas e Impacto no Rendimento Desportivo: Como treinar/potenciar?**  
Treinadores | 10h30 - 13h30  
Atletas | 14h30 - 17h30  
Formador: Ana Bispo Ramires

14

**Nutrição no Desporto: Atletas, Encarregados de Educação e Família**  
Treinadores e Atletas | 10h30 - 13h30  
Formador: Cláudia Minderico  
**Medicina - Controlo Médico do Treino**  
Treinadores e Atletas | 14h30 - 17h30  
Formador: José Gomes Pereira



THE OLYMPIC  
PERFORMANCE MEDICINA



THE OLYMPIC  
PERFORMANCE NUTRIÇÃO



THE OLYMPIC  
PERFORMANCE PSICOLOGIA