

Ciclo de Comunicações Centro de Alto Rendimento do Jamor PROGRAMA

Auditório do Complexo de Piscinas do Jamor

19 de out. (9h30 às 13h00)
ou 24 de out. (14h30 às 18h00)*

TEMA 1

A importância da exposição a altitude simulada:

Perspetiva clínica e do rendimento desportivo

Assume-se que o treino em altitude simulada provoca estímulos fisiológicos similares aos observados em situação real. A melhoria do rendimento desportivo, após exposição em altitude é atribuído à melhoria dos mecanismos de disponibilização energética, nas suas componentes aeróbia e anaeróbia. No Programa Altitude do CAR-Jamor, respondemos às necessidades do treinador, com a monitorização das respostas individuais a cada exposição e com a avaliação da adaptação à altitude, sob controlo clínico.

9h30 ou 14h30
Boas vindas

9h50 - 10h10 ou 14h50 - 15h10

Permanência em altitude simulada em segurança, perspetiva clínica.

João Beckert. Responsável clínico pelo Programa Altitude do CAR-Jamor.

10h10 - 10h30 ou 15h10 - 15h30

Permanência em altitude simulada e benefícios para o treino desportivo.

Ricardo Minhalma. Treinador de natação

10h30 - 11h00 ou 15h30 - 16h00

Coffee break.

11h00 - 11h20 ou 16h00 - 16h20

Permanência na Sala de Altitude do CAR-Jamor: Das operações à investigação.

Ricardo Silvestre. Coordenador do Programa Altitude do CAR-Jamor.

11h20 - 11h40 ou 16h20 - 16h40

Perspetiva do utilizador.

Treinador Pedro Rocha e atleta Samuel Barata (Atletismo)

12h00 - 12h30 ou 17h00 - 17h30

Interação, propostas e conclusões.

14 de nov. (9h30 às 13h00)
ou 22 de nov. (14h30 às 18h00)*

TEMA 2

Acompanhamento Clínico no CAR-Jamor

Os serviços clínicos do CAR-Jamor, estão focados na prestação de apoio a atletas de diversas modalidades em articulação com os departamentos médicos das federações. De facto, os cuidados clínicos modernos resultam da cooperação entre múltiplos intervenientes e entidades.

9h30 ou 14h30

Boas vindas.

9h50 - 10h10 ou 14h50 - 15h10

Prevenção de lesões / Prevenção de doença.

Diana Ferreira. Médica de Medicina Desportiva /
Alberto Prata. Médico Interno de Medicina Desportiva.

10h10 - 10h30 ou 15h10 - 15h30

Fisioterapia no CAR Jamor.

Pedro Mimoso / Paulo Félix. Fisioterapeutas do CAR-Jamor.

10h30 - 11h00 ou 15h30 - 16h00

Coffee break.

11h00 - 11h20 ou 16h00 - 16h20

Desenvolvimento e panorama futuro.

João Beckert. Médico do CAR-Jamor.

11h20 - 11h40 ou 16h20 - 16h40

Perspetivas de colaboração.

Nuno Coutinho / Arnaldo Abrantes. Médicos no Departamento Médico da Federação Portuguesa de Atletismo.

12h00 - 12h30 ou 17h00 - 17h30

Interação, propostas e conclusões.

6 de dez. (14h30 às 18h00)
ou 12 de dez. (9h30 às 13h00)*

TEMA 3

Nutrição, avaliação e controlo de treino pelo CAR-Jamor

O Gabinete de Nutrição do CAR-Jamor, realiza consultas a atletas residentes ou externos, para o aconselhamento e a prescrição alimentar adaptadas às suas necessidades específicas. No Centro de Estágio, elabora ementas e controla a higiene e segurança alimentar.

A Avaliação e Controlo de Treino no CAR-Jamor é efetuada no laboratório ou no terreno, com aplicação de baterias de avaliação das diferentes qualidades físicas e de indicadores do rendimento desportivo, adaptados ou desenvolvidos para o efeito.

O CAR-Jamor tem ainda uma Sala de Treino, em que se procura o desenvolvimento dessas qualidades, funcionando com o enquadramento técnico especializado, apoiando os praticantes e equipas técnicas na prescrição e aconselhamento do processo de treino.

9h30 ou 14h30

Boas vindas.

9h50 - 10h10 ou 14h50 - 15h10

Nutrição, um pilar do rendimento desportivo.

Bruno Pereira. Nutricionista do CAR-Jamor.

10h10 - 10h30 ou 15h10 - 15h30

Laboratório: importância da avaliação das componentes físicas.

Vasco Dias / Joana Serpa. Técnicos superiores do CAR-Jamor.

10h30 - 11h00 ou 15h30 - 16h00

Coffee break.

11h00 - 11h20 ou 16h00 - 16h20

Modelo de organização do Serviço de apoio à Sala de Treino: do laboratório à prática.

Rodrigo Martins. Técnico superior do CAR-Jamor /
Mário Oliveira. Licenciado em Ciências do Desporto.

11h20 - 11h40 ou 16h20 - 16h40

O treino no CAR-Jamor

Miguel Oliveira. Piloto Moto 2

Bruno Jorge. Preparador físico da Federação de Motociclismo de Portugal.

12h00 - 12h30 ou 17h00 - 17h30

Interação, propostas e conclusões

As inscrições para o ciclo de Comunicações estarão disponíveis em diferentes datas ao longo dos próximos meses (<http://jamor.idesporto.pt>)

As inscrições para a sessão de lançamento devem ser feitas para comunicacao@ipdj.pt
As inscrições para as restantes datas devem ser feitas através do email carjamor@ipdj.pt

*O tema será repetido em dias diferentes e no horário manhã ou tarde para facilitar participação.

