

# 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

A 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 de Moto G2, e Bruno Jorge. Preparador físico da Federação Portuguesa de Motociclismo.

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](mailto:comunicacao@ipdj.pt)  
As inscrições para as restantes datas devem ser feitas através do email [carjamor@ipdj.pt](mailto:carjamor@ipdj.pt)

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

