



**Centro de
alto rendimento
do jamor**

O CAR-Jamor responde às necessidades da preparação de atletas de alto rendimento, seleções nacionais e jovens com talento desportivo em processo de desenvolvimento.

O CAR-Jamor conta com profissionais qualificados e tem os melhores e mais modernos meios técnicos. Dispõe igualmente de uma residência para atletas em regime de internato, que assegura as condições para o desenvolvimento das carreiras desportivas e do percurso académico.

O CAR-Jamor trabalha em parceria com Instituições de Ensino Superior e com diversos Centros de Investigação com prestígio e competência reconhecida, o que permite uma atualização permanente no apoio às diferentes necessidades de preparação dos atletas.

O CAR-Jamor dispõe também de um conjunto de instalações, equipamentos desportivos e serviços de apoio multidisciplinar, essencialmente orientados para a melhoria do rendimento desportivo.

Centro de Alto Rendimento do JAMOR

Piscinas do Jamor
Av. Pierre de Coubertin
1495-751 Cruz Quebrada - Portugal
Tel: (+351) 214 156 400

carjamor@ipdj.pt
www.ipdj.pt | www.idesporto.pt
<http://jamor.idesporto.pt>

APOIO AO TREINO
DE
ALTO RENDIMENTO



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.



**Centro de
alto rendimento
do jamor**

SERVIÇOS E EQUIPAMENTOS

1. APOIO AO TREINO DE ALTO RENDIMENTO

1.1. APOIO AO TREINO

- **LABORATÓRIO**, tecnologicamente avançado, permite o desenvolvimento e aplicação de baterias de avaliação das diferentes qualidades físicas e de indicadores do rendimento desportivo, para o controlo e aconselhamento do processo de treino.



- **SALA DE TREINO**, espaço privilegiado para o desenvolvimento das várias capacidades biomotoras dos atletas, que funciona com enquadramento técnico especializado em ligação com o laboratório de avaliação e controlo do treino, apoiando os praticantes e equipas técnicas na prescrição e aconselhamento do processo de treino.

- **SALA DE ALTITUDE**, espaço que simula a altitude natural, em situação de repouso e/ou permanência noturna e/ou treino.

1.2. APOIO CLÍNICO

- **MEDICINA DESPORTIVA**, serviço de cuidados de saúde especializados no acompanhamento médico dos atletas (clínica médica, traumatologia desportiva), em ligação com os departamentos médicos das federações desportivas.

SERVIÇOS E EQUIPAMENTOS

- **FISIOTERAPIA DESPORTIVA**, serviço de prestação de cuidados com vista à recuperação funcional e otimização desportiva, avaliação e prevenção da lesão e massagem desportiva.



1.3. NUTRIÇÃO

Serviço de apoio, aconselhamento e prescrição alimentar adaptada aos atletas. No centro de estágio, o serviço de nutrição, colabora na elaboração das ementas e controla a higiene e segurança alimentar.



2. RESIDÊNCIA DO CAR

Alojamento para os praticantes que reúnem condições desportivas para integrar o CAR-Jamor.

SERVIÇOS E EQUIPAMENTOS

3. CENTRO DE ESTÁGIO

O centro de estágio tem serviço de alimentação/restauração em regime de buffet para residentes. É composto por 24 quartos triplos e 1 individual, com capacidade para alojar 73 pessoas, balneário feminino e masculino, sala de reuniões, salas de estar, esplanada e 2 polidesportivos.

4. CENTROS DE TREINO

O CAR-Jamor assegura e promove o funcionamento dos centros de treino das modalidades desportivas existentes no Centro Desportivo Nacional do Jamor, visando a otimização dos serviços e valências nele integrados.

