

Inscrições e Informações
www.comiteolimpicoportugal.pt

Valores de Inscrição:
Treinadores Vencedores - 20€
Composição Corporal - 20€

Treinadores Vencedores + Composição Corporal - 30€

**Os Seminários
terão o serviço de
interpretação simultânea.**

*"Um País pode considerar-se
realmente desportivo quando a
maior parte dos seus habitantes
sente o desporto como uma
necessidade pessoal"*

Pierre de Coubertin

PATROCINADORES COP

REN

DB SCHENKER

SHAMIR



**COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL**

PARCEIRO RESPONSABILIDADE SOCIAL

**JOGOS
SANTACASA**



**COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL**

Travessa da Memória, 36
1300-403 Lisboa - Portugal
www.comiteolimpicoportugal.pt

Tel: (+351) 21 361 72 60
Fax: (+351) 21 363 69 67

Organização:



**COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL**

Parceiros Institucionais:

Treinadores Vencedores:



Oeiras
Marca o ritmo



ICCE
International Council for
Coaching Excellence

Composição Corporal e Regulação Energética no Desporto:



The Coca-Cola Company
A Hidratar o Mundo desde 1886

**Formação Avançada de Treinadores
Seminários Internacionais**

TREINADORES VENCEDORES
Serial Winning Coaches
Preparação da próxima geração
de treinadores Olímpicos

7 Junho

**COMPOSIÇÃO CORPORAL E REGULAÇÃO
ENERGÉTICA NO DESPORTO**
Body Composition and Energetic
Regulation in Sports

15 Junho

TREINADORES VENCEDORES

Serial Winning Coaches

Preparação da próxima geração de treinadores olímpicos

Auditório Ruy de Carvalho, Carnaxide
7 de Junho de 2014

Destinatários: Treinadores / Atletas / Dirigentes
Psicólogos / Professores / Estudantes

Programa:

09h00-09h30 Receção dos Participantes e Acreditação

09h30-10h00 Sessão de abertura
José Manuel Constantino,
Presidente do Comité Olímpico de Portugal
José Curado,
Presidente da Comissão de Treinadores do COP

10h00-11h00 Treinar ... conta!
Franck Dick

11h00-11h30 Intervalo

11h00-12h00 Melhorar a qualidade da formação de Treinadores
Adrian Burghi

12h00-13h00 Como se faz um Campeão
João Ganço

13h00-14h30 Almoço Livre

14h30-15h30 As razões para o sucesso da canoagem portuguesa
Hélio Lucas e José Sousa

15h30-16h30 Treinadores ganhadores – Quem, o quê e como
Sergio Lara-Bercial

16h30-17h00 Intervalo

17h00-18h00 Vitória: o pormenor que faz a diferença
Franck Dick

18h00-18h30 Conclusões e Encerramento do Seminário

COMPOSIÇÃO CORPORAL E REGULAÇÃO ENERGÉTICA NO DESPORTO

Body Composition and Energetic Regulation in Sports

**Salão Nobre da Faculdade de
Motricidade Humana**
15 de Junho de 2014

Preletores
Grupo de peritos em Composição Corporal,
Saúde e Desempenho,
Comité Olímpico Internacional

Destinatários: Treinadores / Atletas / Fisiologistas do
Exercício / Nutricionistas / Médicos / Dirigentes
Professores / Estudantes

Programa:

09h30-10h00 Receção dos Participantes e Acreditação

10h00-10h30 Sessão de abertura
Carlos Neto,
Presidente da Faculdade de Motricidade Humana
José Manuel Constantino,
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

10h30-11h30 Moderador: Analiza M. Silva,
Universidade de Lisboa, Portugal

10h30-10h50 Avaliação da composição corporal em atletas
Timothy G. Lohman,
Universidade do Arizona, Estados Unidos da América

10h50-11h10 Composição corporal no contexto do desempenho desportivo: Posição do Comité Olímpico Internacional
Timothy R. Ackland,
Universidade do Oeste da Austrália, Austrália

11h10-11h30 Debate

11h30-12h00 Pausa

12h00-13h15 Moderador: a definir

12h00-12h20 Utilidade da pregas adiposas para a avaliação da massa gorda em atletas: problemas resolvidos e ainda por resolver
Arthur D. Stewart,
Universidade Robert Gordon, Reino Unido

12h20-12h40 Medição da adiposidade subcutânea com uma nova técnica de ultrassom
Wolfram Müller,
Universidade de Graz, Áustria

12h40-13h00 Hidratação, massa muscular e massa adiposa: Desempenho desportivo, problemas e soluções na avaliação com Bioimpedância
Luís B. Sardinha,
Universidade de Lisboa, Portugal

13h00-13h15 Debate

13h00-14h30 Almoço

14h30-16h00 Moderador: José Gomes Pereira,
Universidade de Lisboa, Portugal

14h30-14h50 Nova aproximação da tríade da mulher atleta – contra-indicações e indicações para prática desportiva no contexto da insuficiência energética: Posição do Comité Olímpico Internacional
Jorunn Sundgot-Borgen,
Universidade de Oslo, Noruega

14h50-15h10 Insuficiência energética no desporto – como a identificar e a resolver: Posição do Comité Olímpico Internacional
Nanna L. Meyer,
Universidade do Colorado,
Centro Olímpico do Colorado, Estados Unidos da América

15h10-15h30 Hidratação e desidratação no desporto: Posição do Comité Olímpico Internacional
Ronald J. Maughan,
Universidade de Loughborough, Reino Unido

15h30-16h00 Debate

16h00-16h15 Encerramento do Seminário