



THE OLYMPIC
PERFORMANCE

Preparação específica para os Jogos Olímpicos de Tóquio

2021
Calendário de sessões

12 fevereiro

**UMA ABORDAGEM INTEGRADA DE PLANEAMENTO
PARA OS JOGOS OLÍMPICOS DE TÓQUIO**

Yannis Pitsiladis
Membro da Comissão Médica
e Científica do Comité Olímpico Internacional

19 fevereiro

**O NOVO CONTEXTO DA MISSÃO DE PORTUGAL
AOS JOGOS OLÍMPICOS DE TÓQUIO**

Marco Alves
Chefe de Missão de Portugal a Tóquio 2020
José Gomes Pereira
Diretor de Medicina Desportiva COP

26 fevereiro

**GESTÃO DA INCERTEZA EM CONTEXTO COVID:
COMO POTENCIAR A PERFORMANCE RUMO A TÓQUIO, EM 2021?**

Ana Bispo Ramires
Psicóloga Direção Medicina
Desportiva COP

5 março

NUTRIÇÃO, HIDRATAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

Cláudia Minderico
Nutricionista Direção Medicina
Desportiva COP

12 março

**MESA REDONDA: PREPARAÇÃO ESPECÍFICA PARA OS JOGOS DE TÓQUIO
EM DIFERENTES MODALIDADES**

Moderação: Pedro Roque (Diretor Desportivo COP)
Ana Hormigo (Federação Portuguesa de Judo), Carlos Cruchinho (Federação Portuguesa de Natação)
João Abrantes (Federação Portuguesa de Atletismo), Rui Fernandes (Federação Portuguesa de Canoagem)

**SESSÕES DECORREM NA PLATAFORMA ZOOM ENTRE AS 14H30 E AS 16H00
INSCRIÇÕES JÁ DISPONÍVEIS PARA TODAS AS SESSÕES**

Mais informações: formacao@comiteolimpicoportugal.pt
www.comiteolimpicoportugal.pt