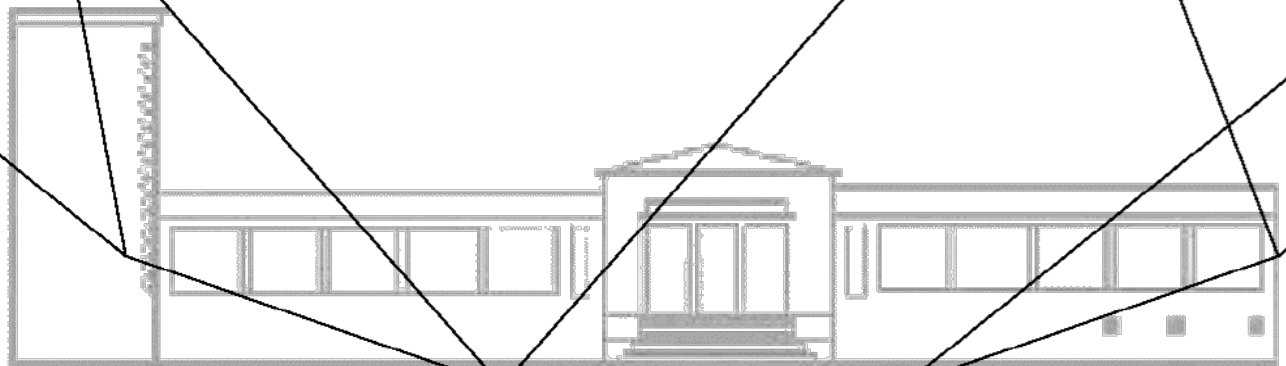


FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

FCT
Faculdade de Ciências e Tecnologia



CIPER: video

<https://www.youtube.com/watch?v=kKF1QrZkmc8>

Laboratório de Exercício e Saúde



■ Diagnóstico

■ Composição Corporal

- Massa muscular total e regional
- Massa gorda total e regional
- Água corporal total
- Água Extracelular
- Água intracelular
- Massa celular
- Densidade corporal
- Integridade celular
- Hidratação total e compartmental

■ Exercício

- Intensidade e padrões
- Densidade

■ Sono

- Tempo do sono
- Qualidade do sono

■ Metabolismo

- Repouso
- Esforço
- Dispêndio energético

■ Prescrição do Exercício

■ Controlo do Peso

- Doseamento dinâmico da carga
- Individualização metabólica

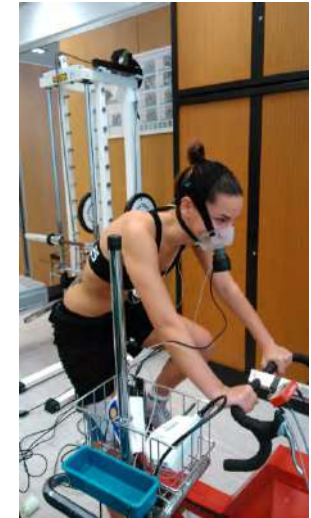
■ Regulação do Exercício

- Exercício hipogravítico



Laboratório de Fisiologia e Bioquímica do Exercício

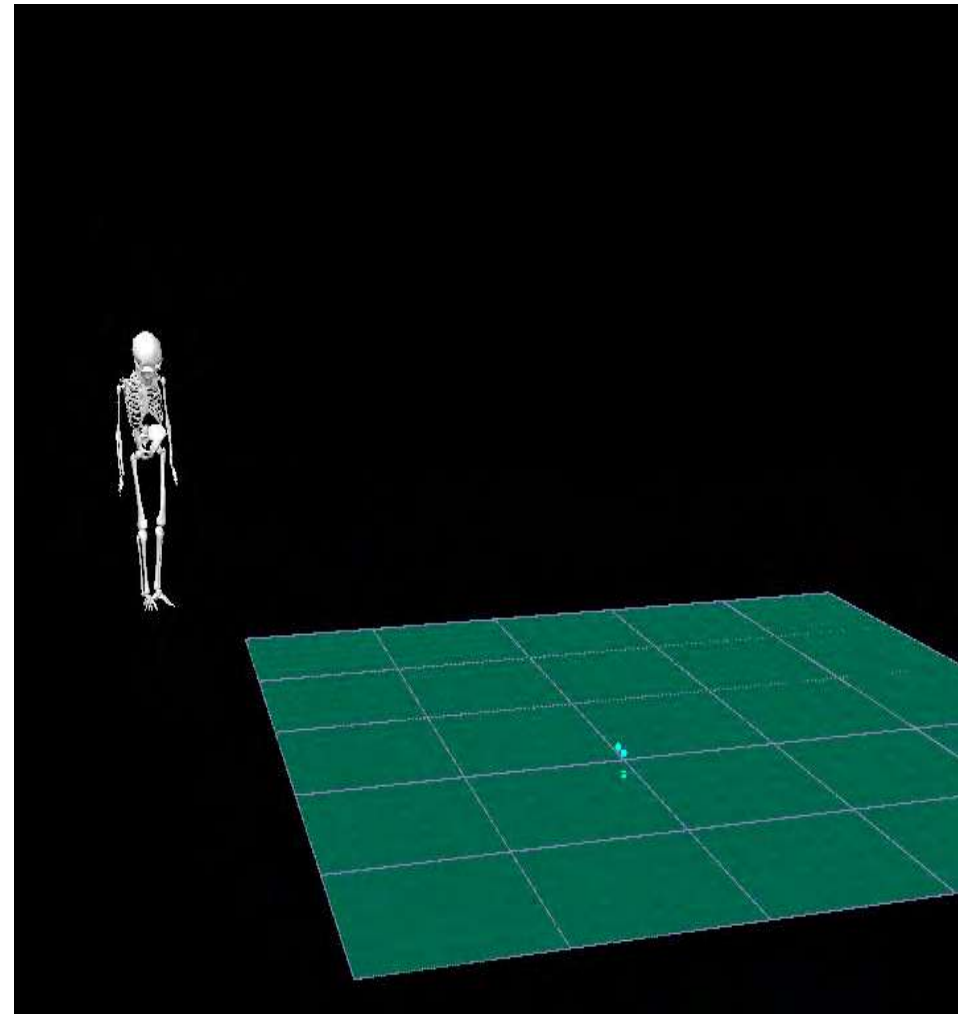
- Análise de parâmetros aeróbios e anaeróbios em treino e competição.
- Regime nutricional, fadiga e recuperação ao longo da época desportiva.
- Modelação da relação carga – desempenho e periodização do treino.
- Crescimento, maturação biológica e desempenho desportivo.



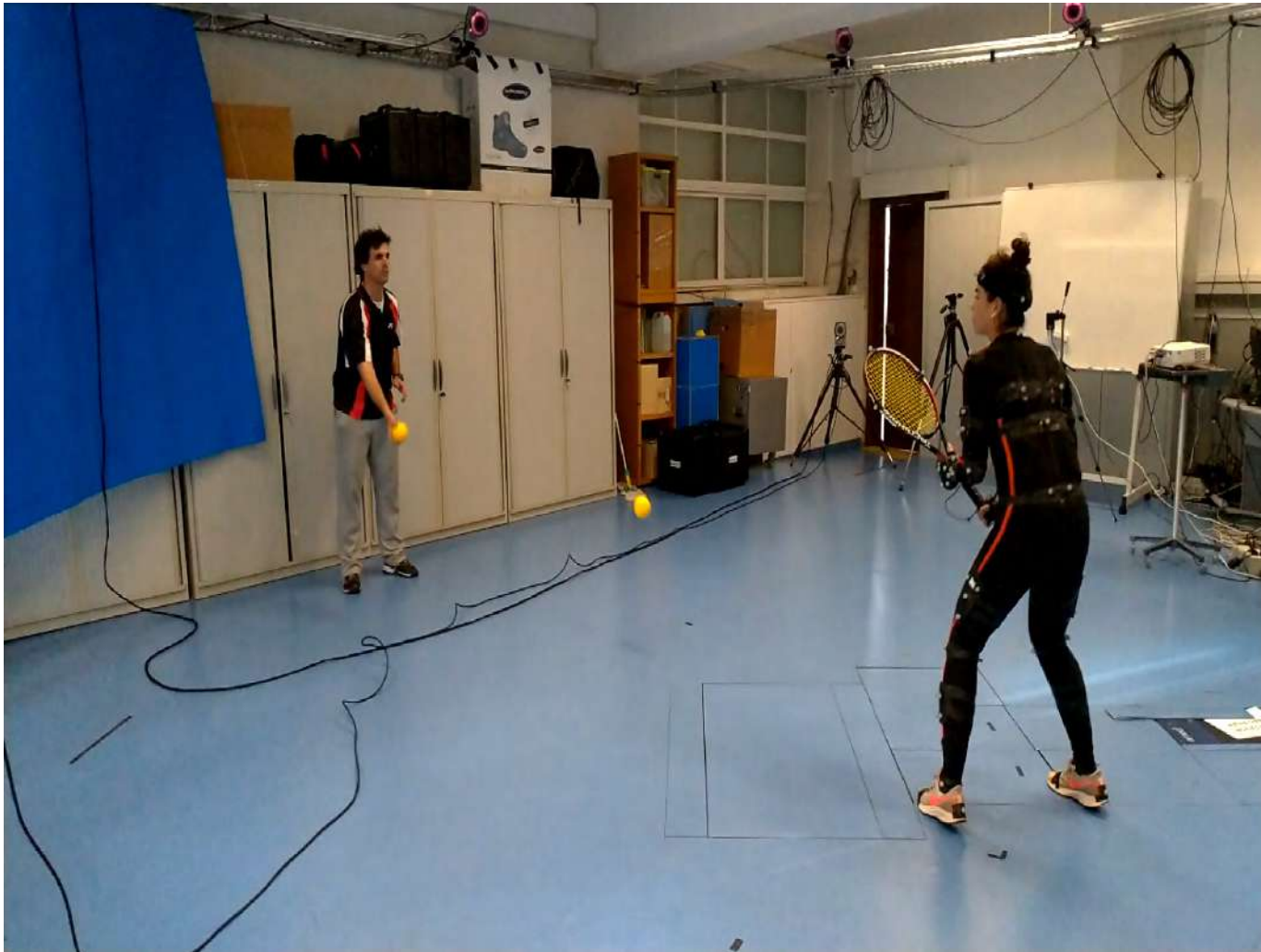
Analise de movimento c/ Fotogrametria de Infra Vermelhos



Laboratório de Biomecânica e Morfologia Funcional



Analise de movimento c/ Sensores Inerciais (Indoor e Outdoor)



Analise de Biomecânica Markless (Indoor e Outdoor)



Laboratório de Função Neuromuscular



- Diagnóstico (geral e específico) das características de produção de força de atletas
- Indicadores de risco de lesão
- Indicadores de decisão quanto à alteração de métodos de treino
- Protocolos específicos para várias modalidades



Laboratório de Comportamento Motor



- Quantificar sinergias interpessoais
- Análise da semelhança de trajetórias de desempenho



Laboratório de Psicologia do Desporto



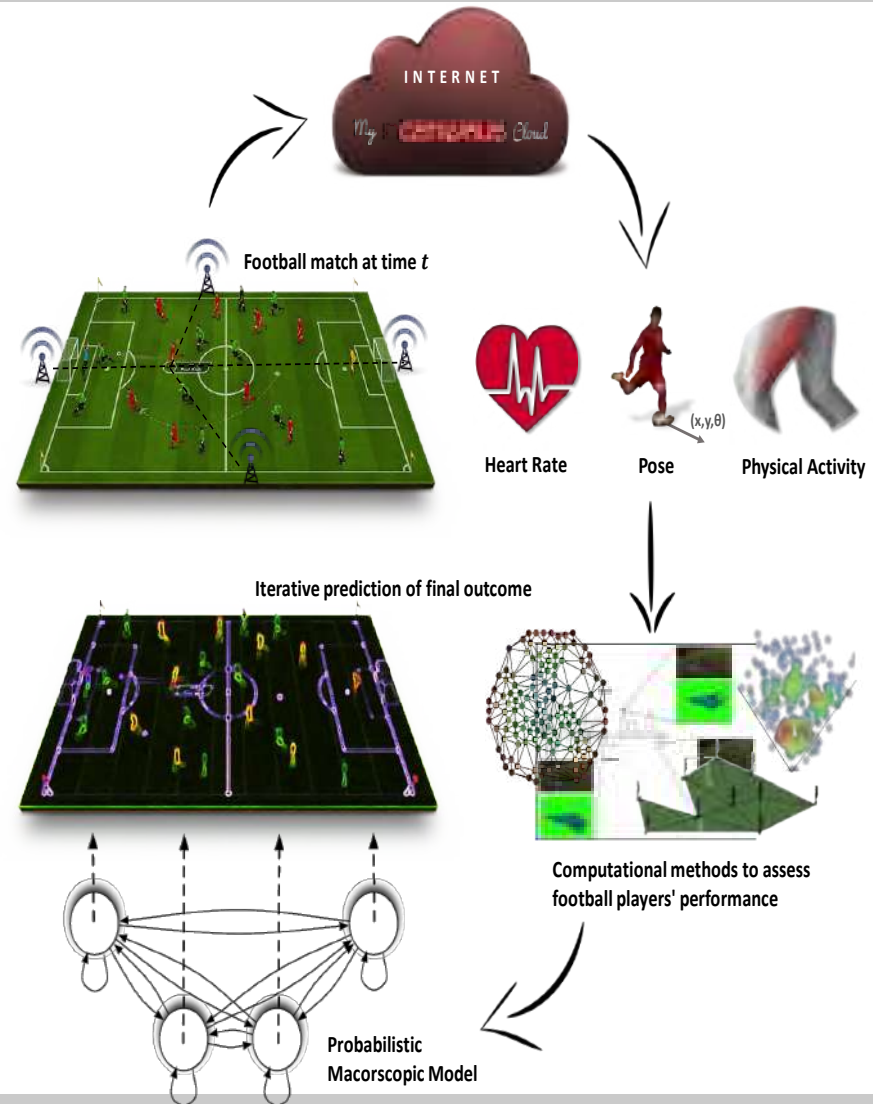
- Avaliação Psicológica
- Consultadoria individual
- Formação de equipas

- Formação geral na área da Psicologia do Desporto
 - Atletas, treinadores, pais e dirigentes

- Concepção de programas de intervenção e apoio psicológico.

Laboratório de Perícia no Desporto

- Análise da performance desportiva
 - Quantificação da carga em competição
 - Indicadores táticos individuais
 - Indicadores táticos coletivos
 - Estimativa de rendimento individual
 - Estimativa de rendimento coletivo
- Avaliação do desempenho cognitivo
 - Prescrição de treino cognitivo
- Caracterização da evolução do nível de perícia



Tóquio 2020

Recomendações



- Ajustar a filosofia
 - em vez de treinar **atletas** de alto rendimento, promover **experiências** de alto rendimento

- Incluir *variabilidade* no treino
 - Mais que um **atleta adaptado**, desenvolver um **atleta adaptável**
 - Coordenação perceptivo-motora, inteligência, regulação emocional, desafio/motivação,...

- Treino representativo
 - Convergir os pontos anteriores para os **aspectos distintivos de Tóquio**