



TOKYO 2020



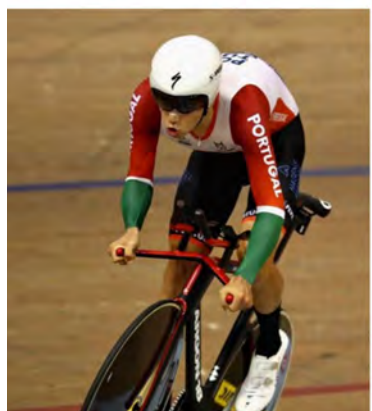
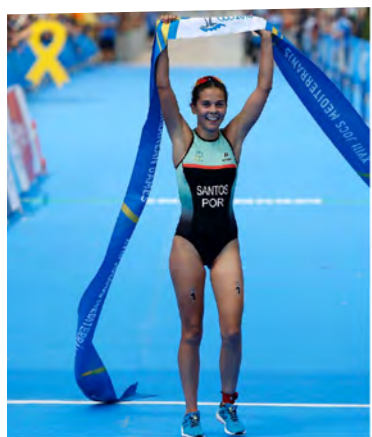
# PREPARAÇÃO DESPORTIVA TÓQUIO 2020 DIREÇÃO DESPORTIVA



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL



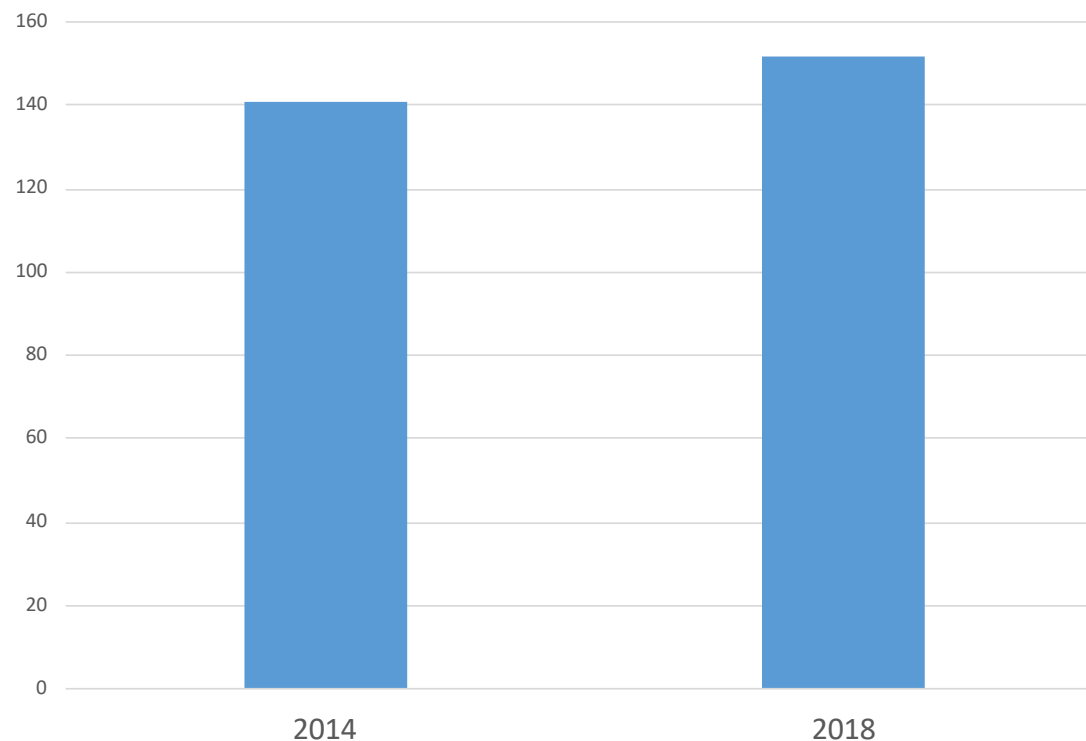
# BALANÇO 2018

## PROJETO TÓQUIO 2020



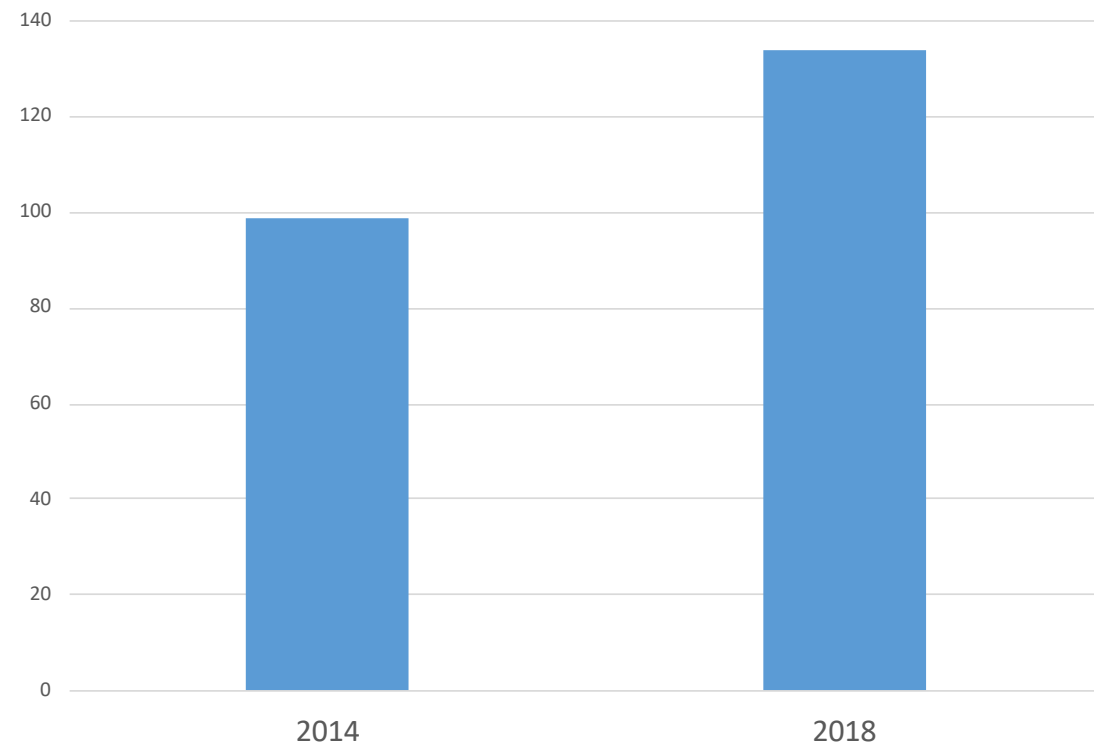
# Número total de atletas apoiados

2018 – 152 atletas  
2014 – 141 atletas  
(aumento de 7,8%)



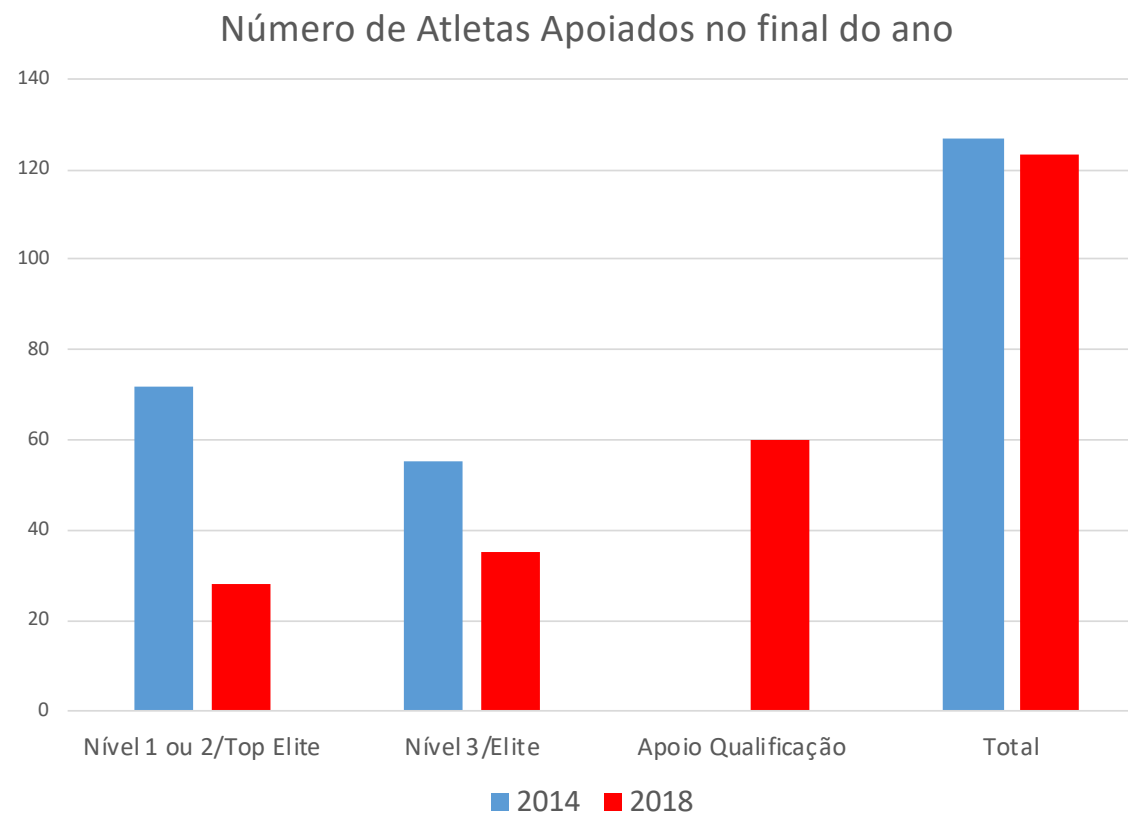
# Total de atletas apoiados (Mod. Individuais)

2018 – 134 atletas  
2014 – 99 atletas  
(aumento de 35,4%)



# Atletas Apoiados (final do ano)

- Apoiados a 31 Dezembro de 2018: 123  
(menos 3,14% que em 2014)
  - Top Elite: 28
  - Elite: 35
  - Apoio à Qualificação: 60
- Entraram: 56
- Saíram: 29



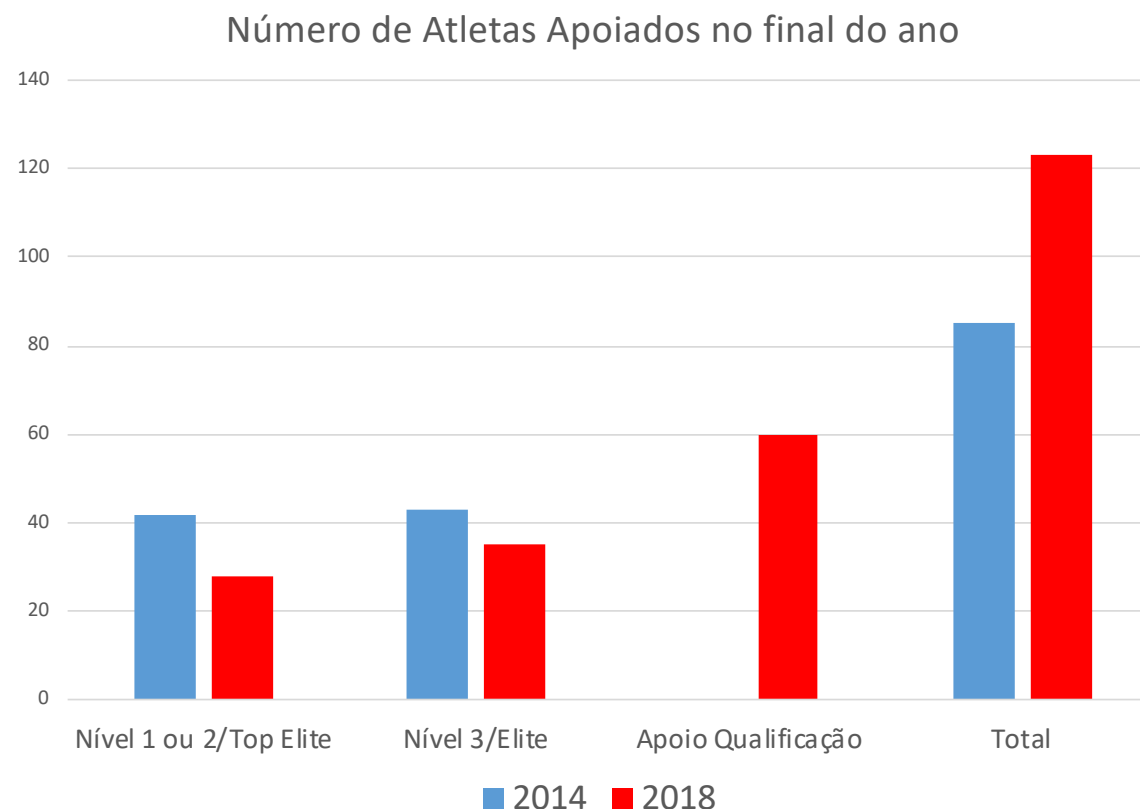
# Atletas Apoiados - Modalidades Individuais

## 2018

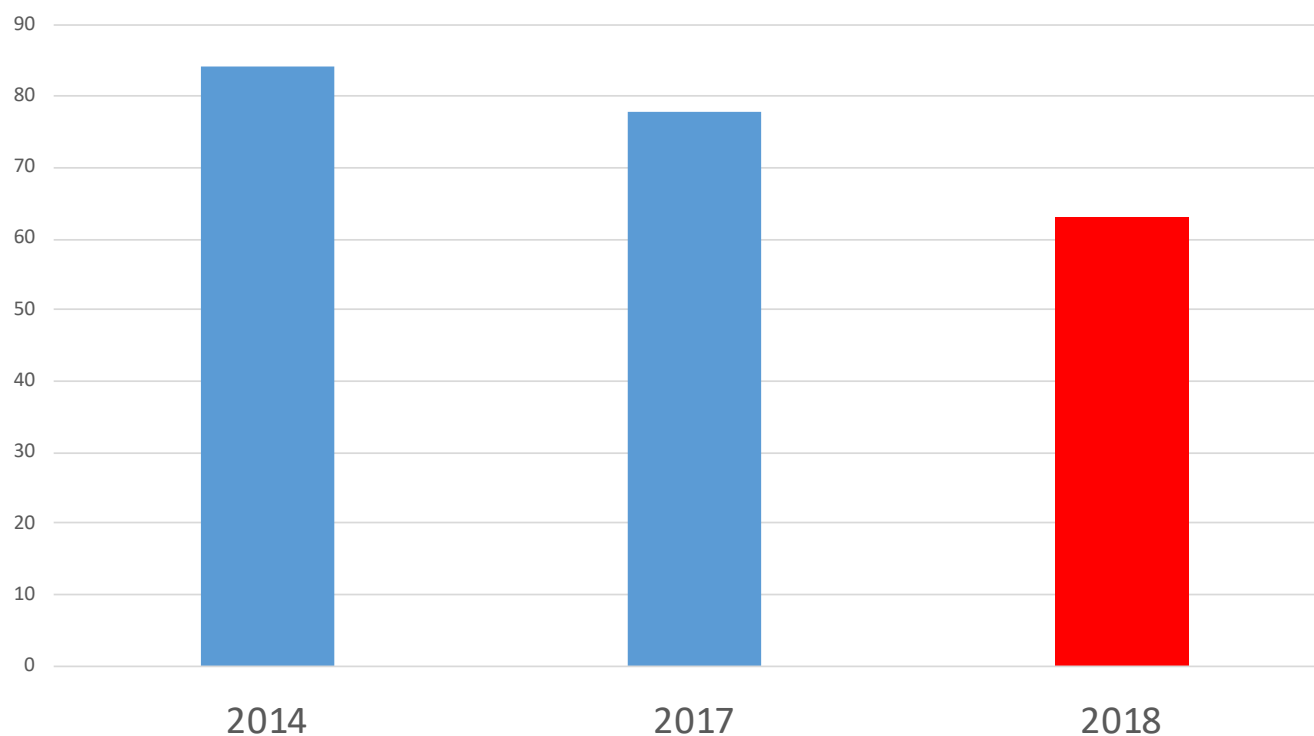
- Apoiados a 31 Dezembro: 123

(aumento de 44,7% face a 2014)

- Top Elite: 28
- Elite: 35
- Apoio à Qualificação: 60



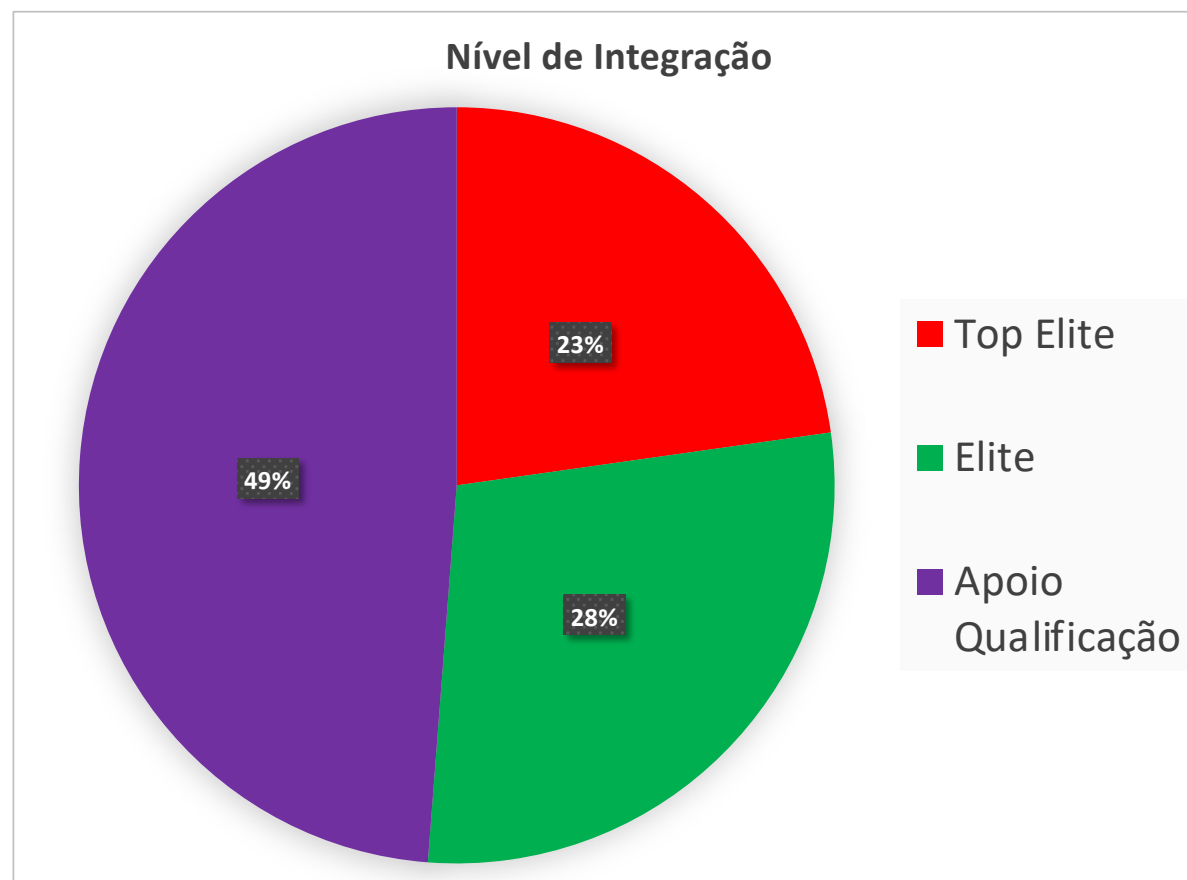
## Nível 1,2,3 (2014 e 2017) vs. Top Elite e Elite (2018)



O número de atletas com integração para objetivo de Top 16 desceu 25% entre 2014 e 2018

# Atletas apoiados a 31 dezembro 2018

- Total: 123
  - Top Elite: 28
  - Elite: 35
  - Apoio à Qualificação: 60





## PARTE C

### EDUCAÇÃO E ENTIDADES DE UTILIDADE PÚBLICA DESPORTIVA

Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P.,  
e Comité Olímpico de Portugal

Contrato n.º 33-A/2018

Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo  
n.º CP/1/DDF/2018

Tóquio 2020

Programa de Preparação Olímpica Tóquio 2020 e Paris 2024

Entre:

1 — O Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P., pessoa coletiva de direito público, com sede na Rua Rodrigo da Fonseca, n.º 55, 1750-190 Lisboa, NIPC 510089224, aqui representado por Augusto Mendes Baganha, na qualidade de Presidente do Conselho Diretivo, designado como 1.º Outorgante; e  
2 — O Comité Olímpico de Portugal, pessoa coletiva de direito privado, com sede na Travessa da Memória, 36-38, 1300-403 Lisboa, aqui representado por José Manuel Constantino, na qualidade de Presidente, designado por 2.º Outorgante.

decisões do Comité Olímpico Internacional e de outros organismos internacionais em que esteja filiado ou vinculado;  
b) Organizar, coordenar e dirigir, em representação do Estado português nos Jogos Olímpicos e demais competições desportivas organizadas sob a égide do Comité Olímpico de Portugal, a inscrição dos seus participantes;  
c) Supervisionar e coordenar o Programa de Preparação Olímpica em colaboração com as federações desportivas constituídas;

F. O Programa do XXI Governo Constitucional prevê a preparação de atletas e técnicos de alto rendimento, aos projetos de participação desportiva de alto rendimento e à participação desportiva de alto rendimento, visando a realização pessoal e para uma vida saudável;

G. Após análise da proposta de Programa de Preparação Olímpica (PPO) Tóquio 2020, apresentada pelo 2.º Outorgante no período 2018-2021, e considerada a experiência adquirida nos últimos Ciclos Olímpicos, visa-se, nos próximos Ciclos Olímpicos, o trabalho desenvolvido numa lógica de eficiência e racionalidade;

H. Depois de observadas as condições necessárias para a preparação desportiva subjacente, devem ser conduzidas algumas ações, assim como no âmbito do projeto de preparação desportiva, na formulação de objetivos e prioridades relacionadas com os atletas selecionados para a preparação para o Tóquio 2020.

# OBJETIVOS TÓQUIO 2020 (CONTRATO-PROGRAMA)

# TÓQUIO 2020 – OBJETIVOS DESPORTIVOS

- Resultados:
  - Não inferior a 2 posições de pódio
  - Não inferior a 12 diplomas
  - Não inferior a 26 classificações entre os 16 primeiros
- Obter mais de 40 pontos (classificações entre os 8 primeiros)
- Aumentar para 80% o rácio entre atletas apoiados (níveis Top Elite e Elite) e atletas selecionados para competirem nos JO Tóquio 2020
- Qualificar atletas de 19 modalidades distintas
- Aumentar o rácio de participação por género para 40% de atletas femininas selecionadas para competirem nos JO Tóquio 2020

# 2 POSIÇÕES DE PÓDIO

Resultados em Campeonatos do Mundo 2018



Em 2018, apenas 1 atleta conseguiu uma posição de pódio em CM

# 12 DIPLOMAS/OBTENÇÃO DE MAIS DE 40 PONTOS

(classificações entre os 8 primeiros)

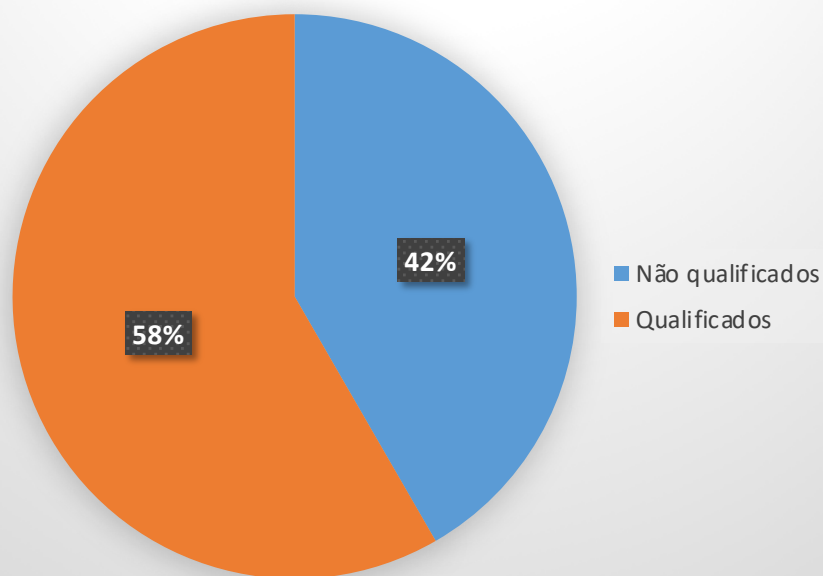
Considerando apenas classificações em CM em 2018:

Atleta	Federação	Lugar	Pontos
Fernando Pimenta	Canoagem	1º	8
Ivo Oliveira	Ciclismo	4º	5
Diogo Abreu	Ginástica	4º	5
Nélson Oliveira	Ciclismo	5º	4
Catarina Costa	Judo	5º	4
Melanie Santos	Triatlo	6º	3
49er	Vela	6º	3
Jorge Fonseca	Judo	7º	2
Joana V./Teresa P.	Canoagem	8º	1
	Total		35

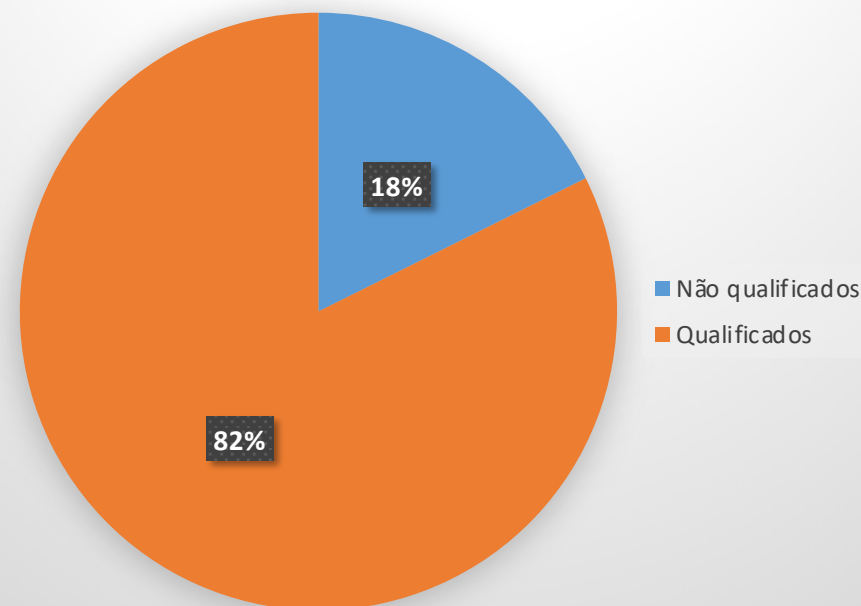


# Qualificação Olímpica de pelo menos 80% dos atletas Top Elite e Elite

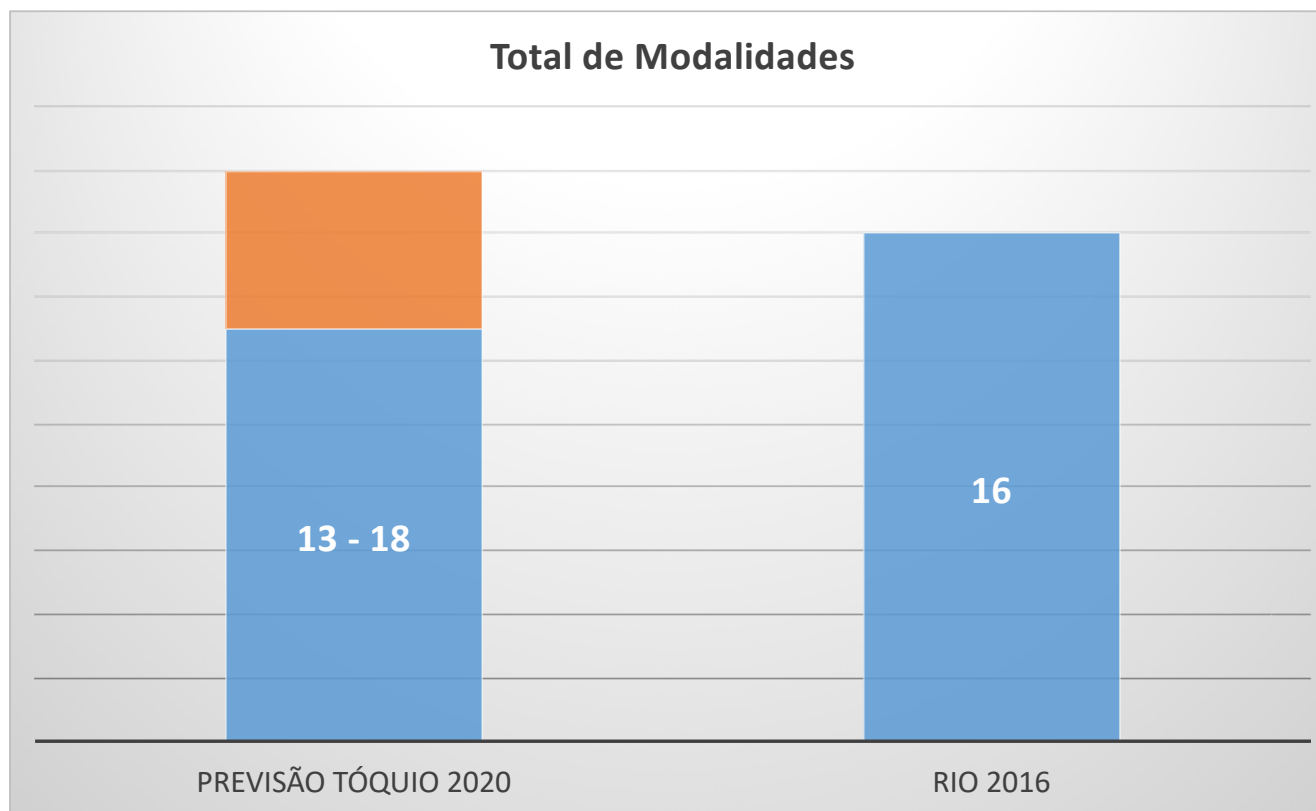
Totalidade das integrações



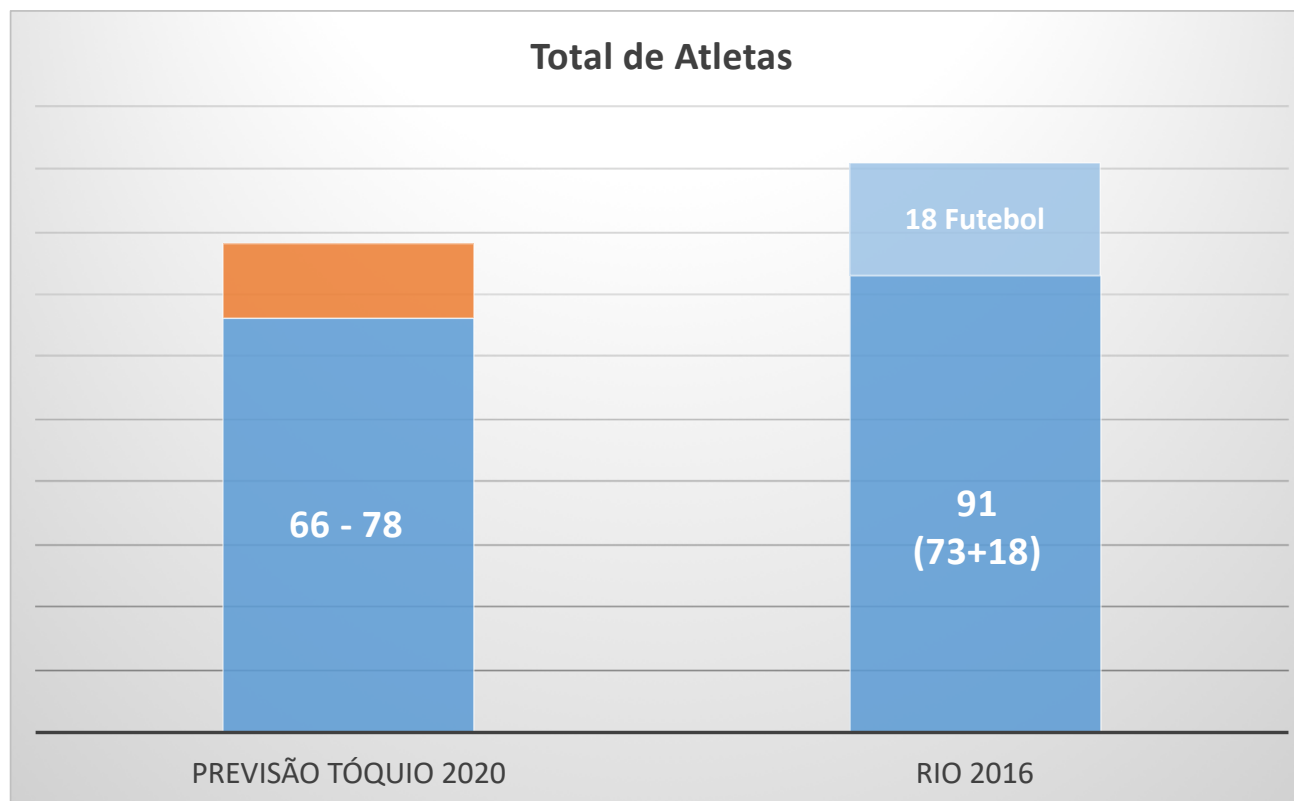
Integrações em 2018



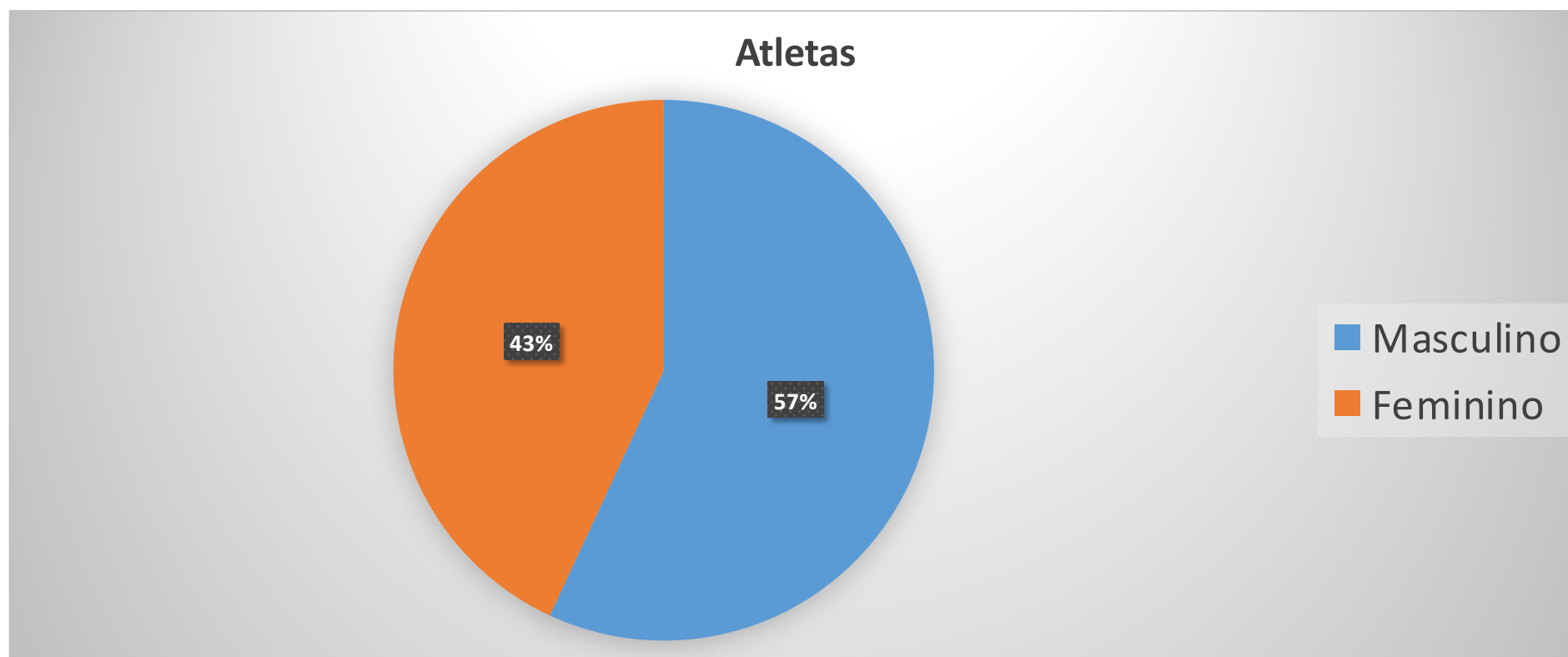
# QUALIFICAÇÃO DE 19 MODALIDADES



# NÚMERO DE ATLETAS



# Rácio de participação por género de 40% de atletas femininas (Previsão em 2018)







# CONTEXTO JO TÓQUIO 2020

# TÓQUIO 2020

## CONTEXTO DE GRANDE COMPLEXIDADE



# TÓQUIO 2020 - VIAGEM E JET LAG



# TÓQUIO



# CIDADE MAIS POPULOSA DO MUNDO



# CIDADE DE TRADIÇÃO...



# ...E DE CONTRASTES

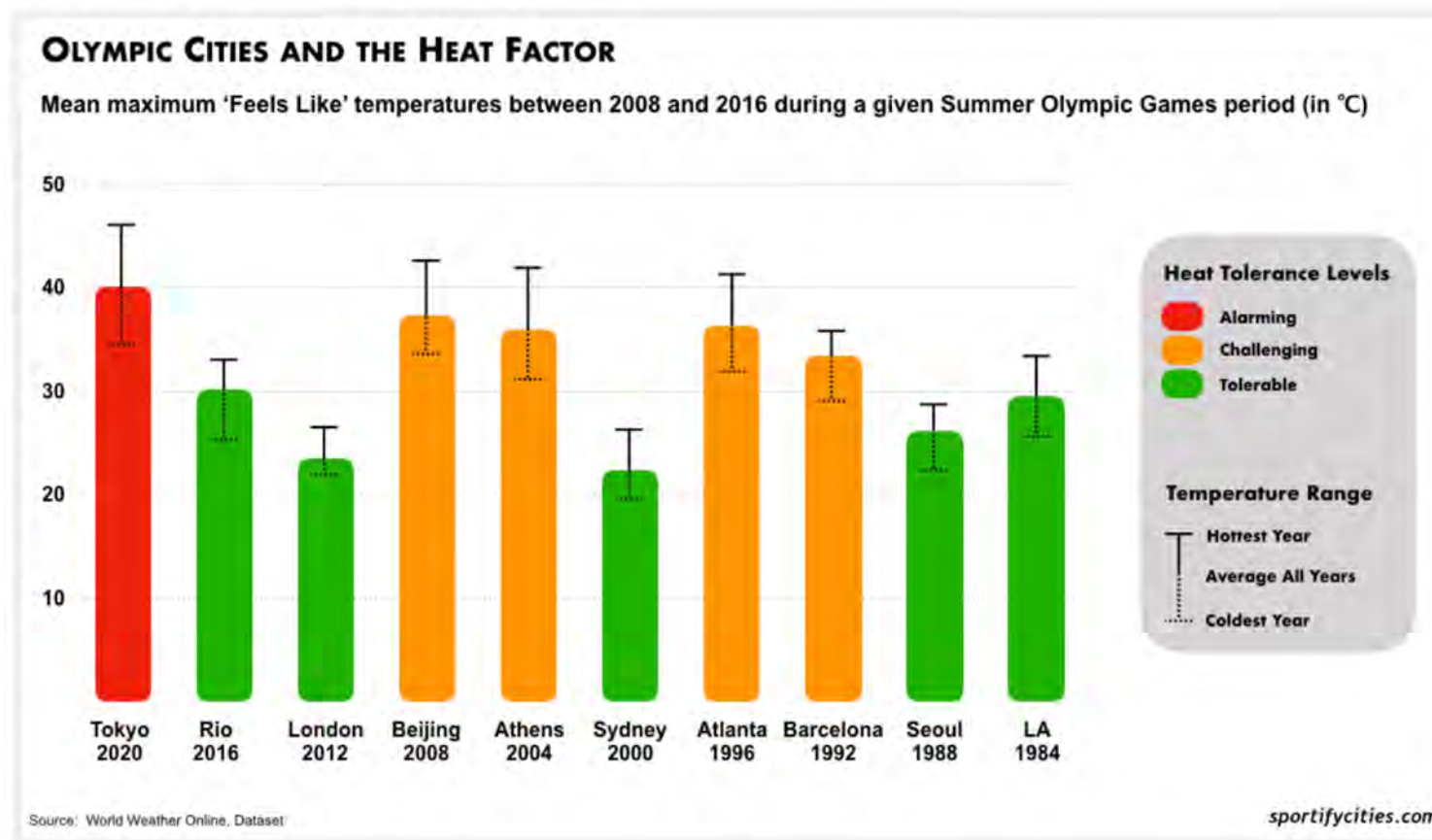


# CIDADE DE TECNOLOGIA E COMÉRCIO

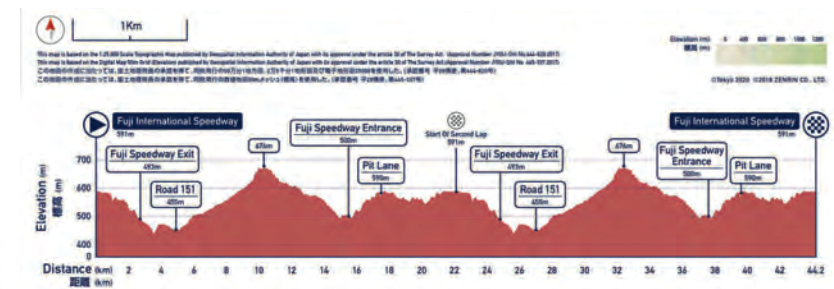
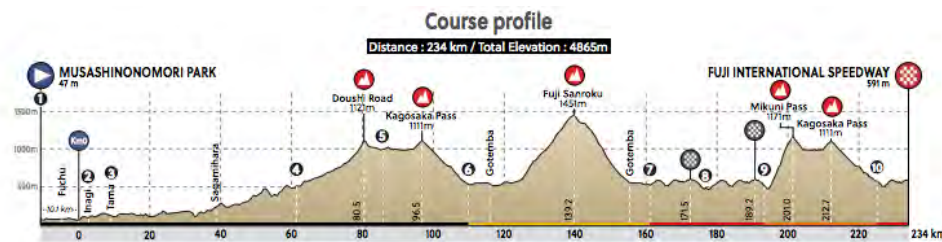




# CLIMA E CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS



# CONTEXTO ESPECÍFICO DAS MODALIDADES



# CONTEXTO OLÍMPICO E PRÉ-OLÍMPICO



# COMPLEXIDADE



# JOGOS OLÍMPICOS DESDE 1970

Europa					Fora da Europa				
Munique 1972					Montreal 1976				
Moscovo 1980					Los Angeles 1984				
Barcelona 1992					Seul 1988				
Atenas 2004					Atlanta 1996				
Londres 2012					Sydney 2000				
					Pequim 2008				
					Rio 2016				

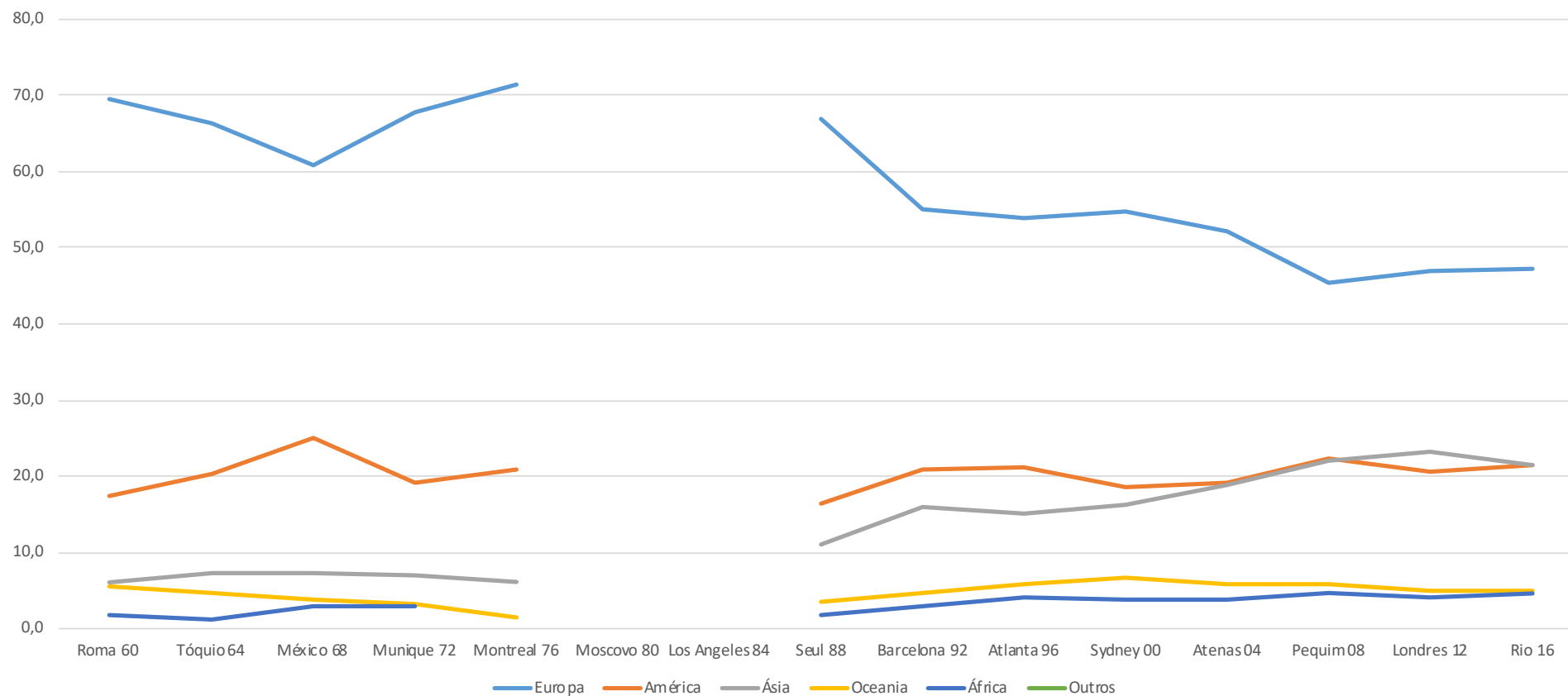


# MEDALHAS DE PORTUGAL EM JO DESDE 1970

Europa					Fora da Europa				
	Ouro	Prata	Bronze	Total		Ouro	Prata	Bronze	Total
Munique 1972	0	0	0	0	Montreal 1976	0	2	0	2
Moscovo 1980	0	0	0	0	Los Angeles 1984	1	0	2	3
Barcelona 1992	0	0	0	0	Seul 1988	1	0	0	1
Atenas 2004	0	2	1	3	Atlanta 1996	1	0	1	2
Londres 2012	0	1	0	1	Sydney 2000	0	0	2	2
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Pequim 2008	1	1	0	2
					Rio 2016	0	0	1	1
					<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>13</b>



# % MEDALHAS POR CONTINENTE DESDE 1960





# PREPARAÇÃO DESPORTIVA RUMO A TÓQUIO 2020



# DEFINIÇÃO DE OBJETIVOS

WR	27.06	ZHAO Jing	1990	CHN	Rome (ITA)	30 JUL 2009
WJ	27.49	ATHERTON Minna	2000	AUS	Brisbane (AUS)	07 FEB 2016
ER	27.23	SAMULSKI Daniela	1984	GER	Rome (ITA)	30 JUL 2009
=ER	27.23	HERASIMENIA Aliaksandra	1985	BLR	Budapest (HUN)	27 JUL 2017
EJ	27.90	VASKINA Daria	2002	RUS	Helsinki (FIN)	06 JUL 2018
CR	27.57	HALSALL Francesca	1990	GBR	London (GBR)	21 MAY 2016

1	5	4	DAVIES Georgia	GBR	11 OCT 1990	0.62	27.21	983 q	ER-CR
2	6	4	FESIKOVA Anastasiia	RUS	08 MAY 1990	0.75	27.23	0.02	981 q
3	5	5	JALLOW Mimosa	FIN	17 JUN 1994	0.55	27.42	0.21	961 q
4	6	5	KAMENEVA Mariia	RUS	27 MAY 1999	0.62	27.70	0.49	932 q
5	4	5	BAUMRTOVA Simona	CZE	24 AUG 1991	0.61	27.78	0.57	924 q
6	4	6	DAWSON Kathleen	GBR	03 OCT 1997	0.58	27.92	0.71	910 q
7	4	4	NIELSEN Mie Oe.	DEN	25 SEP 1996	0.67	27.97	0.76	905 q
8	5	6	TOUSSAINT Kira Marije	NED	22 MAY 1994	0.54	28.04	0.83	898 q
9	6	3	GASTALDELLO Beryl	FRA	13 FEB 1995	0.59	28.19	0.98	884 q
10	6	6	LINDBORG Ida	SWE	13 JUN 1994	0.54	28.23	1.02	880 q
11	4	3	DE WAARD Maaïke Anna C.	NED	11 OCT 1996	0.68	28.30	1.09	874 q
11	5	7	WILD Cassie	GBR	12 JUN 2000	0.59	28.30	1.09	874
13	4	2	TCHORZ Alicja	POL	13 AUG 1992	0.59	28.33	1.12	871 q
14	6	8	VERMEULEN Tessa	NED	29 JAN 1998	0.64	28.35	1.14	869
15	6	2	JENSEN Julie Kepp	DEN	03 JAN 2000	0.58	28.37	1.16	867 q

Resultado atual vs. Prestação desportiva para resultado em 2020

# ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO

Em função dos vários cenários de qualificação olímpica



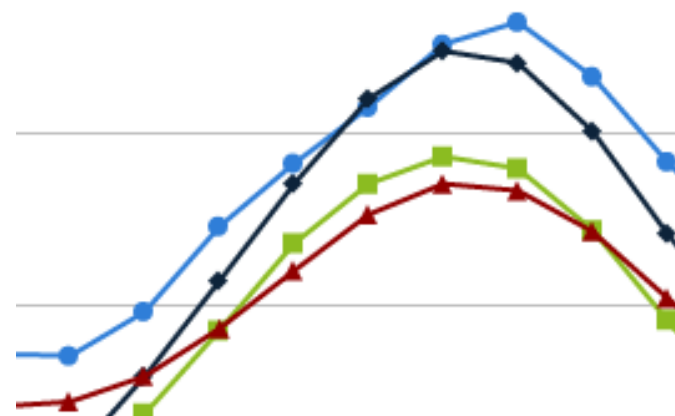
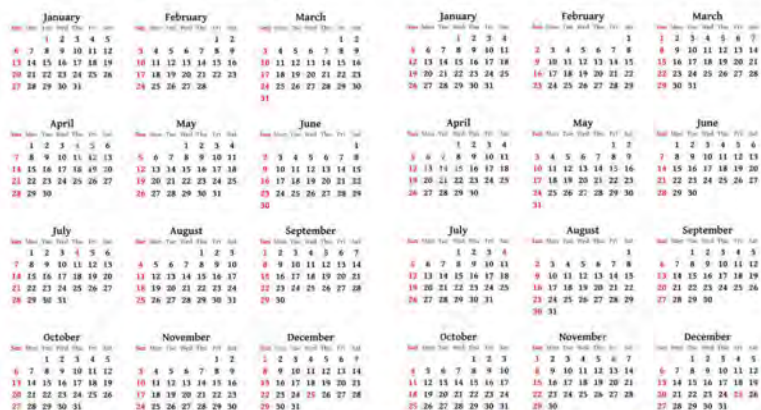
OBJETIVO: ter a melhor prestação do ciclo em Tóquio



# ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO

## Gestão da carga de treino 2019 e 2020

# 2019 2020



“Aprendi imenso sobre como competir em condições de calor, o que me ajudará mentalmente, sobretudo na fase de preparação específica para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020”



Jonny Brownlee, GBR

(depois de vencer a Super League Triathlon,  
Fevereiro 2019, Singapura)

# ACLIMATAÇÃO/ADAPTAÇÃO

- Preparada e individualizada com pelo menos um ano de antecedência
- Modelação do treino e competição em função das condições previsíveis nos Jogos Olímpicos
- Controlo em condições laboratoriais e de terreno

# ESTÁGIO PRÉ-OLÍMPICO

TOKYO 2020  
PRE-GAMES TRAINING CAMPS  
ONLINE GUIDE

HOME SEARCH BY SPORT SEARCH BY REGION WELCOME TO JAPAN! ENTRY TO JAPAN

## TOKYO 2020 PRE-GAMES TRAINING CAMPS ONLINE GUIDE

Welcome to the online guide to the pre-Games training camps for the Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020!

This online guide provides information on suitable locations for training camp venues to ensure that athletes taking part in the Olympic and Paralympic Games Tokyo 2020 are able to compete in the best possible condition.

London 2012

※The information is as of 26 March, 2019.

<https://pregamestraining.tokyo2020.jp/en/>

## Preparação durante o ano de 2019



# TEST EVENTS

A large, expressive blue brushstroke graphic that serves as a background for the central text. The stroke is composed of several overlapping, dynamic brushstrokes in various shades of blue, creating a sense of movement and energy.

**READY STEADY**  
**TOKYO** Test Events

# JOGOS EUROPEUS

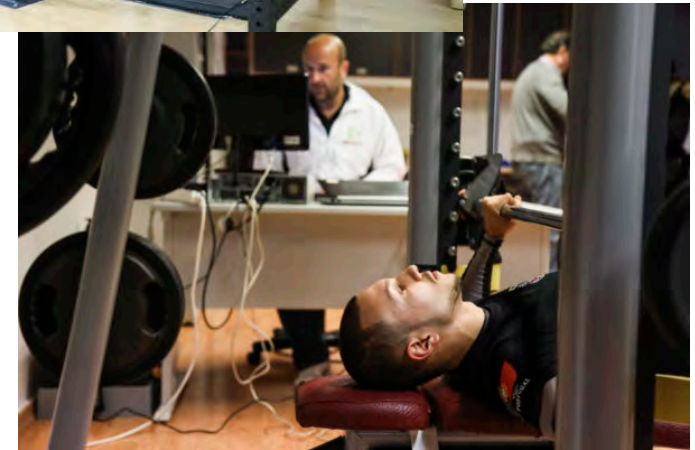
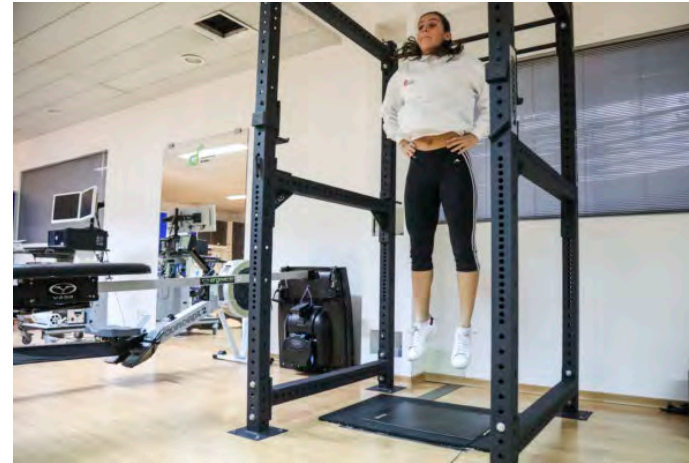


Última grande Missão antes de Tóquio 2020

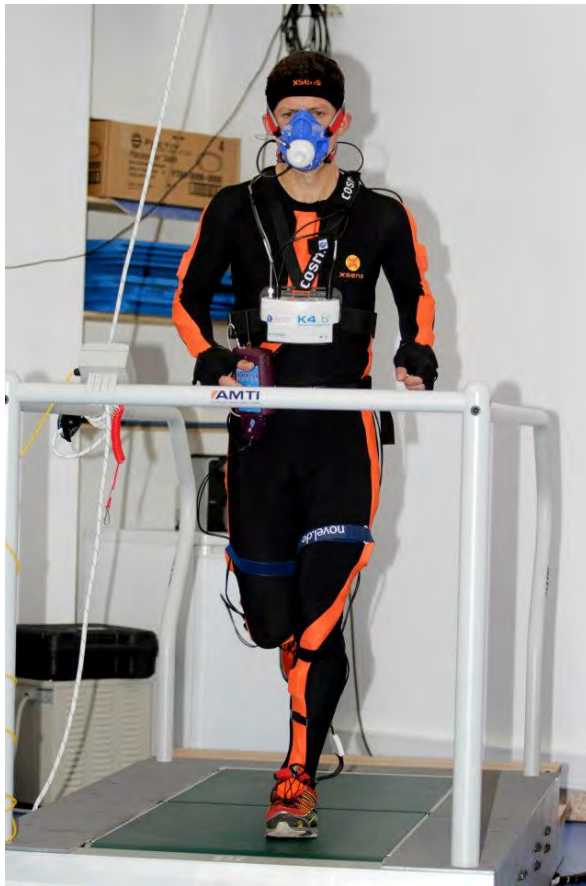




# CONTROLO E AVALIAÇÃO DO TREINO



# UTILIZAÇÃO DOS RECURSOS DISPONÍVEIS



# ARTICULAÇÃO/COMUNICAÇÃO





TOKYO 2020



**PREPARAÇÃO DESPORTIVA**  
**TÓQUIO 2020**  
**DIREÇÃO DESPORTIVA**



# SEMINÁRIO “RUMO A TÓQUIO 2020” PREPARAÇÃO DESPORTIVA TÓQUIO 2020

COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL  
DIREÇÃO DESPORTIVA

 +351 213 617 260

 [correio@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:correio@comiteolimpicoportugal.pt)

[www.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.comiteolimpicoportugal.pt)

