



**COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL**



# **PREPARAR O SUCESSO**

## **Oferta formativa**



Formação e Capacitação  
de Agentes Desportivos



A formação, a preparação e o desenvolvimento de competências são fatores críticos para o sucesso de uma carreira desportiva.

Neste propósito, o Comité Olímpico de Portugal (COP) apresenta um programa de capacitação de agentes desportivos para **Preparar o Sucesso**, visando otimizar a sua atividade, bem como sensibilizar a comunidade para a importância socioeducativa do desporto.

Conheça melhor os programas e iniciativas do COP.

Contactos:

correio@comiteolimpicoportugal.pt | +351 21 361 72 60  
Travessa da Memória, 36 - 1300-403 Lisboa

Mais informações em:  
[www.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.comiteolimpicoportugal.pt)



PSICOLOGIA  
MEDICINA  
NUTRIÇÃO

Na área da **psicologia**, são abordados temas como a otimização das competências psicológicas e o impacto das mesmas no rendimento desportivo, nomeadamente no que diz respeito à saúde mental e o bem-estar, à gestão de stress e regulação emocional.

Na área da **medicina desportiva** são realizadas ações vocacionadas para o controlo médico do treino, o papel da medicina desportiva na preparação do atleta, a fadiga e o “overtraining”, o doping e a prevenção de lesões.

Na área da **nutrição no desporto** são realizadas ações de formação sobre a importância na nutrição, suplementação e hidratação na performance desportiva de alto rendimento.

# Programa The Olympic Performance



THE OLYMPIC  
PERFORMANCE

## Destinatários

Atletas e Agentes Desportivos\*

\* Agentes desportivos que se encontrem em interação, direta ou indireta, com os atletas que façam parte do projeto olímpico ou que se encontrem em percurso olímpico e que possam beneficiar da partilha de conhecimento específico, nomeadamente, **Treinadores, Dirigentes, Equipas Médicas, Árbitros, Encarregados de Educação e/ou Cônjuges.**

## Objetivos

Promover a difusão de conhecimento de natureza teórico-prática de um conjunto de disciplinas científicas junto dos diferentes agentes desportivos, nomeadamente a Psicologia Desportiva, Medicina e Nutrição.

## O que é?

O Programa TOP é da responsabilidade da Direção de Medicina Desportiva do COP, liderada por José Gomes Pereira e destina-se a todos os atletas que façam parte do Projeto Olímpico, ou que se encontrem em percurso Olímpico e possam beneficiar da partilha de conhecimento específico. Incluem-se também entre os destinatários do Programa TOP os pais, encarregados de educação e cônjuges, elementos igualmente fundamentais no acompanhamento da preparação desportiva de um atleta de excelência.

Um trabalho considerado fundamental que é realizado em parceria com as Federações Desportivas, no sentido de tornar mais eficiente o desempenho de cada modalidade nas áreas da medicina, da psicologia e da nutrição, através do fornecimento de ferramentas adequadas que visem o melhor apoio na formação e na preparação dos atletas, treinadores e restantes agentes desportivos.

Módulos específicos para as diferentes áreas de atuação são desenvolvidos de acordo com as principais necessidades previamente identificadas, visando uma implementação cíclica até Tóquio 2020 que permita deste modo albergar o maior número de agentes desportivos possível neste domínio.



Contacto: [formacao@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:formacao@comiteolimpicoportugal.pt)  
Site: <http://comiteolimpicoportugal.pt/the-olympic-performance/>



COMUNICAR  
MOTIVAR  
INSPIRAR

Torna-te um grande comunicador através de metodologias dinâmicas e inovadoras.

Motiva pessoas, equipas ou empresas a atingirem os seus objetivos.

Inspira a sociedade a tornar-se melhor, através da tua história e do teu exemplo.

# Programa Atletas Speakers

## Destinatários

Atletas Olímpicos e Atletas integrados no Projeto Olímpico

**ATLETAS SPEAKERS**



*Inspira a tua equipa!*

## Objetivos

Tornar os atletas em grandes comunicadores, dotando-os das ferramentas necessárias para que a sua mensagem e intervenções possam provocar o máximo de impacto junto das suas audiências.

## O que é?

O programa Atletas Speakers visa apoiar os atletas a desenvolverem as suas capacidades de comunicação, através de uma formação one-to-one centrada nas suas histórias e vivências.

A formação inicia-se com uma sessão em grupo onde são trabalhadas técnicas gerais de apresentação. Seguem-se 5 sessões de trabalho individual tendo em conta os objetivos pretendidos.

A participação neste programa permite aos atletas:

- Desenvolver competências de comunicação que os vão ajudar nos mais variados contextos da sua vida;
- Uma significativa melhoria na forma como se expõem em público;
- Conhecer novas formas de estruturar e entregar as suas mensagens mais importantes;
- Comunicar com muito mais impacto, para influenciar positivamente as suas audiências e tornar memoráveis as suas comunicações.

O programa funciona de forma flexível e adaptado à agenda de cada um.



Contacto: [speakers@comissaoatletasolimpicos.com](mailto:speakers@comissaoatletasolimpicos.com)  
Site: <http://comiteolimpicoportugal.pt/atletasspeakers/>

A photograph of two male athletes on a sailboat. They are wearing white athletic vests with the Rio 2016 Olympic rings logo and the text 'Rio 2016' printed on them. The athlete on the left is wearing a dark cap and looking towards the right. The athlete on the right is looking down. The background shows the sea and the sailboat's rigging. The image is framed by white geometric shapes.

# FORMAÇÃO EMPREGO HABILITAÇÃO PARA A VIDA

Adquire as competências necessárias para a tua integração futura no mercado laboral.

Prepara atempadamente o teu pós-carreira desportiva.

Garante estabilidade na tua vida pessoal e na tua carreira desportiva.

# Athlete Career Programme (ACP)



## Destinatários

Atletas Olímpicos e Atletas integrados no Programa de Preparação Olímpica

## Objetivos

- Proporcionar **estabilidade na carreira** desportiva;
- Permitir um **fluido contacto** com o mundo empresarial;
- Potenciar o **networking** na procura de patrocinadores;
- Promover o **desenvolvimento de competências** desportivas, pessoais e profissionais;
- Possibilitar uma transição suave para o **mercado de trabalho** no seu pós-carreira desportiva.

## O que é?

O programa ACP proporciona aos atletas a devida orientação, bem como as ferramentas necessárias para ajudar a gerir com sucesso os desafios e as oportunidades do dia-a-dia de um atleta de elite, nomeadamente na conciliação do treino e competição com atividades de âmbito profissional e o apoio necessário para o desenvolvimento, com sucesso, das suas carreiras duais.

O Programa ACP assenta em 3 pilares:

- Formação
- Emprego
- Habilitação para a Vida

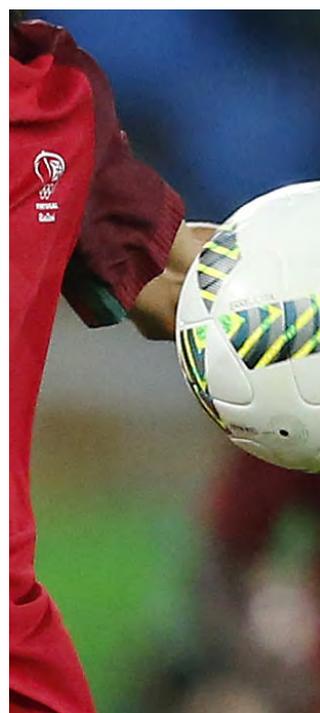
Através de um acompanhamento individual, a participação no programa permite:

- Contactar com o mundo empresarial numa fase inicial e ao longo da sua carreira;
- Construir um plano alternativo ao desportivo, preparando o futuro pós-desportivo;
- Ganhar experiência em diversas áreas profissionais;
- Desenvolver competências numa área específica de interesse profissional;
- Valorização extradesportiva do atleta;
- Reconhecimento social e profissional do atleta.



O programa é desenvolvido de acordo com os objetivos, necessidades e disponibilidade de cada atleta.

Contacto: [acp.portugal@comissaoatletasolimpicos.com](mailto:acp.portugal@comissaoatletasolimpicos.com)  
Site: [www.comissaoatletasolimpicos.com](http://www.comissaoatletasolimpicos.com)



# Se falhas na preparação, preparas-te para falhar.

*Mark Spitz*





# INCENTIVO INVESTIR FUTURO

As Bolsas de Educação são um importante apoio na compatibilização da carreira desportiva com a formação académica.

A candidatura à atribuição de uma bolsa de educação deve ser submetida entre 1 e 31 de outubro de cada ano.

Anualmente são entregues até 35 bolsas de educação.

# Bolsas de Educação Jogos Santa Casa



## Destinatários

Aletas integrados no Projeto Olímpico Tóquio 2020 e no Programa de Esperanças Olímpicas, ambos com idade superior a 18 anos à data da candidatura

## Objetivos

Apoiar a compatibilização da carreira desportiva com uma carreira académica.

## O que é?

As Bolsas de Educação são um incentivo para os Atletas Olímpicos que pretendam continuar a investir na sua formação académica. No âmbito do Programa de Responsabilidade Social do Comité Olímpico de Portugal (COP), na área da Educação, os Jogos Santa Casa (JSC) e COP associaram-se e lançaram as Bolsas de Educação, destinadas a apoiar os estudos de atletas matriculados em instituições de ensino superior ou em cursos técnico-profissionais.

Anualmente são entregues até 35 bolsas individuais, de valor até 3.000€.

A candidatura à atribuição de uma bolsa de educação deve ser submetida entre 1 e 31 de outubro de cada ano.

Para se candidatar, o candidato deve preencher um formulário próprio e apresentar alguns documentos solicitados.



Contacto: [marketing@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:marketing@comiteolimpicoportugal.pt)  
Site: <http://comiteolimpicoportugal.pt/responsabilidade-social/>



CONHECER  
EXPERIMENTAR  
VIVENCIAR

**Conhecer** o Movimento Olímpico, os Jogos Olímpicos, a história da participação portuguesa e os Atletas Olímpicos.

**Experimentar** novas modalidades e uma abordagem motivante e divertida para a promoção dos Valores Olímpicos.

**Vivenciar** os Valores Olímpicos – Excelência, Amizade e Respeito – tão importantes no terreno de jogo como no dia-dia.

# Programa de Educação Olímpica



**EDUCAÇÃO  
OLÍMPICA**

## Destinatários

Jovens em idade escolar

## Objetivos

Contribuir para a formação dos alunos através de uma abordagem motivante e divertida, para a transmissão de conhecimento e competências sobre o Movimento Olímpico, os seus Valores, Símbolos, Modalidades e Atletas.

## O que é?

Utilizando temas relacionados com os Jogos Olímpicos e os Valores Olímpicos, o Programa pretende ser uma ferramenta para a aquisição de conhecimentos e competências nas diversas áreas de estudo.

Pretende-se assim criar oportunidades, em parceria com as escolas e os seus professores, para que os alunos possam, entre outras coisas:

**Vivenciar os Valores Olímpicos, Conhecer o Movimento Olímpico, Experimentar novas modalidades, Acompanhar e conhecer os nossos Atletas Olímpicos.**

## Parcerias e Adesão

Com o objetivo final de chegar aos alunos de todos os níveis de ensino, o Programa de Educação Olímpica estabelece parcerias com Municípios, Agrupamentos de Escolas e Escolas.

A adesão ao Programa pode ser realizada por duas vias distintas:

- Protocolo com o **Município** devendo, nestes casos, ser contactada a coordenação do Programa através do email: [edu.olimpica@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:edu.olimpica@comiteolimpicoportugal.pt),
- Pedido de adesão da **Escola** ou **Agrupamento de Escolas** através do formulário “**Junta-te a Nós**”.



Contacto: [edu.olimpica@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:edu.olimpica@comiteolimpicoportugal.pt)  
Site: <http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt>



**RECONHECER**  
**RESISTIR**  
**REPORTAR**

Reconhece as abordagens suspeitas e invulgares, evitando a partilha de informação sobre ti, os teus pares e a tua modalidade.

Nunca apostes na tua modalidade nem aceites nenhum benefício, seja em dinheiro ou outras ofertas. Evita situações que te exponham à dependência de favores de terceiros.

Recusa de imediato qualquer oferta. Diz NÃO!

Atuar de forma correta e responsável significa reportar de imediato qualquer abordagem desta natureza às autoridades competentes, nomeadamente ao teu clube, federação e órgãos policiais.

A omissão do dever de reporte é punível.

# Programa de Integridade



## Destinatários

Destinatários: Atletas, Treinadores, Dirigentes, Árbitros/Juízes e Encarregados de Educação

## Objetivos

Capacitar os destinatários com instrumentos de prevenção e reconhecimento de manipulação de competições, nomeadamente:

- **O que é a manipulação de competições desportivas** - diferentes modelos existentes e estratégias associadas;
- **Qual o impacto da manipulação de competições desportivas** na sua carreira desportiva, bem como as principais consequências para a sua vida pessoal e para a sua modalidade;
- **Qual a moldura penal e as sanções desportivas associadas** a violações desta natureza;
- **Quais os principais instrumentos para reconhecer, resistir e reportar (3 R's)** qualquer abordagem e/ou tentativa de manipulação de competições.

## O que é?

Perante o avolumar de casos de manipulação de competições e integridade nas apostas desportivas nas mais diversas modalidades e níveis competitivos, onde se manifestam sérias limitações e vulnerabilidades das organizações e agentes desportivos em responder com eficácia a estes fenómenos, o Comité Olímpico de Portugal, com o suporte do Comité Olímpico Internacional e de outras organizações de referência, delineou uma estratégia global com um programa de ação de prevenção, educação e formação.

No âmbito da sua atuação são dinamizadas sessões de trabalho orientadas para a ação e ajustadas a dotar o público-alvo de instrumentos concretos sobre a prevenção, reconhecimento e reporte deste fenómeno.



Contacto: [integridade@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:integridade@comiteolimpicoportugal.pt)  
Site: <http://comiteolimpicoportugal.pt/integridade/>



**INVESTIGAR  
INCENTIVAR  
RECONHECER**

Investigar nas diferentes áreas de conhecimento as problemáticas do desporto enquanto objeto de estudo.

Incentivar o trabalho de investigação desenvolvido por autores nacionais nas áreas das Ciências do Desporto.

Reconhecer anualmente o trabalho vencedor (5.000€) e duas menções honrosas (1.000€) em três áreas das Ciências do Desporto.

# Prémios Ciências do Desporto



## Destinatários

Destinatários: Alunos, Professores e Investigadores e investigadores das áreas das Ciências do Desporto

## Objetivos

Contribuir para o desenvolvimento da investigação em Ciências do Desporto em Portugal.

## O que é?

Os Prémios Ciências do Desporto distinguem os melhores trabalhos de investigação nas áreas de:

- **Anos Impares:** Treino Desportivo; Psicologia e Pedagogia do Desporto; Medicina do Desporto;
- **Anos Pares:** Fisiologia e Biomecânica do Desporto; Economia, Direito e Gestão do Desporto; História e Sociologia do Desporto.

Anualmente e para cada área são distinguidos os três primeiros classificados. Ao primeiro classificado, **Vencedor**, é atribuído um valor monetário de 5.000€ e aos segundo e terceiro classificados, **Menções Honrosas**, são atribuídos um valor monetário de 1.000€.

A abertura do concurso para os Prémios é anunciada durante o primeiro semestre de cada ano na página oficial do COP – <http://comiteolimpicoportugal.pt/>.

Os trabalhos devem ser submetidos, de acordo com o regulamento, até 30 de setembro de cada ano.



Contacto: [gab.estudoseprojetos@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:gab.estudoseprojetos@comiteolimpicoportugal.pt)  
Site: <http://formacao.comiteolimpicoportugal.pt/Pages/PremiosCOP.aspx>

