

PROGRAMA PARA A REVALIDAÇÃO DO TPTD

Formação Contínua para os treinadores de
Tiro Desportivo ISSF



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

Programa para revalidação do TPTD - Módulo IV

PROGRAMA PARA REVALIDAÇÃO DO TPTD – MÓDULO IV - 10 de Março de 2018	Qtd Horas	HORA	Formador
04 Os fundamentos do Processo de Pontaria com pistola:	1h	14H00	José Pego
Tipos de Miras; Ajudas ópticas; Respiração de precisão Pura; Visualização; Erros de Pontaria; A fase final da pontaria.			
07 A preparação Mental para tiro com pistola:	1h	15H00	José Pego
Disparos conscientes; Disparos inconscientes; Tensão de prova de tiro; Preparação mental para a construção da posição de tiro de Pistola e Carabina (Disciplinas ISSF).			
04 Os fundamentos do Processo de Pontaria com carabina:	1h	16H00	Hugo Franco
Tipos de Miras; Ajudas ópticas; Respiração de precisão Pura; Visualização; Erros de Pontaria; A fase final da pontaria.			
07 A preparação Mental para tiro com carabina:	1h	17H00	Hugo Franco
Disparos conscientes; Disparos inconscientes; Tensão de prova de tiro; Preparação mental para a construção da posição de tiro de Pistola e Carabina (Disciplinas ISSF).			
09 As Tarefas e Funções do Treinador de tiro - Pistola	1h	18H00	Francisco Silva
Perfil e Competências do Treinador de pistola (Disciplinas ISSF);			
O Treinador e o Contexto em que se Desenvolve o treino de tiro com Pistola e carabina (Disciplinas ISSF); Animação de grupos em Treino de tiro em carreiras de 10m, 25m e 50m.			

Local: Sala do Bar da Carreira de Tiro do CDNJamor

Valor da inscrição: 15€

Atribui 1 U.C para a renovação do TPTD

Programa para revalidação do TPTD - Módulo V

PROGRAMA PARA REVALIDAÇÃO DO TPTD – MÓDULO V - 17 de Março de 2018	Qtd Horas	HORA	Formador
06 Construção de uma sequência e seu controle de posicionamento para tiro com Pistola:	2h	14H00 e 15H00	Francisco Silva
Garantia de posicionamento / enquadramento; Visualização; Levantamento da arma; Entrada no visual / Controle de Miras; Preparação do gatilho e Estabilização; Controle de impactos / Follow Through.			
06 Construção de uma sequência e seu controle de posicionamento para tiro com Carabina:	2h	16H00 e 17H00	Hugo Franco
Garantia de posicionamento / enquadramento; Visualização; Levantamento da arma; Entrada no visual / Controle de Miras; Preparação do gatilho e Estabilização; Controle de impactos / Follow Through.			
09 As Tarefas e Funções do Treinador de Tiro - Carabina	1h	18H00	Hugo Franco
Perfil e Competências do Treinador de carabina (Disciplinas ISSF);			
O Treinador e o Contexto em que se Desenvolve o treino de tiro com Pistola e carabina (Disciplinas ISSF); Animação de grupos em Treino de tiro em carreiras de 10m e 50m.			

Local: Sala do Bar da Carreira de Tiro do CDNJamor

Valor da inscrição: 15€

Programa para revalidação do TPTD - Módulo VI

PROGRAMA PARA REVALIDAÇÃO DO TPTD – MÓDULO VI - 07 de abril de 2018 (sábado)	Qtd Horas	HORA	Formadores
A preparação mental no tiro desportivo	5h	14H00 às 19H00	Drº Rui Bártolo Ribeiro Drª Cristina Fonseca Rosa
O papel da Psicologia no Desporto:			
· Os principais preditores do comportamento humano; · O Comportamento humano em competição;			
· Os condicionantes da performance desportiva			
O treino de competências psicológicas:			
· A definição de objetivos e a gestão de expetativas; · A visualização mental e o controlo do pensamento			
· A visualização mental e o controlo do pensamento			
A ansiedade competitiva: · Técnicas de relaxamento			
O mindfulness como técnica de monitorização e o treino do foco atencional.			
· Breve introdução ao mindfulness			
- O que é mindfulness?			
- A relação pensar-sentir			
- Esforço vs. Aceitação			
· Sessão prática geral			
- A respiração: aqui e agora			
- Técnicas de monitorização: body-scan e vipassana			
· Sessão prática específica:			
- Foco mental aplicado ao tiro			
- Estabelecimento de metas claras para a sessão de treino			
- Treinando a mente para silenciar a conversa interior na competição			

Local: Sala do Bar da Carreira de Tiro do CDNJamor

Valor da inscrição: 20€

Atribui 1 U.C para a renovação do TPTD

Programa para revalidação do TPTD - Módulo VII

PROGRAMA PARA REVALIDAÇÃO DO TPTD – MÓDULO VII - 21 de Abril de 2018	Qtd Horas	HORA	Formador
10 Orientação de sessão prática em carreira de tiro: - 05 horas - Pistola - Disciplinas ISSF			
Nesta sessão, todos os formandos assistem á direcção de uma sessão de treino nas diferentes disciplinas com pistola, recebendo orientações do formador;	1h - PPC	14H00	José Pego
As orientações devem incidir nos aspectos técnicos que devem ser treinados em cada disciplina, nomeadamente:	1h - PSTD	15H00	José Pego
Aspetos a ter em conta nos momentos anteriores á participação num treino ou numa prova, em todas as disciplinas, imediatamente antes do seu início; (Que deve ser feito);	1h - PV	16H00	José Pego
Cuidados a ter na preparação de cada série ou cada disparo; Que atitude deve ter o atleta em competição.	1h - P50	17H00	Francisco Silva
O formador exemplifica como deve ser realizada uma série ou um disparo, seguindo-se a análise crítica ao procedimento técnico verificado. (Aspetos positivos e negativos)	1h - P10	18H00	Francisco Silva

Local: Sala do Bar da Carreira de Tiro do CDNJamor

Valor da inscrição: 15€