

FORMAÇÃO CONTÍNUA PARA OS TREINADORES DE TIRO DESPORTIVO ISSF

Programa para a Revalidação do TPTD - Módulo IX

Local: Sala do Bar da CT do CDNJamor e Ginásio do Centro de Alto Rendimento do Jamor.

Formador: *Francisco Silva*

Data: *22 de Setembro de 2018*

Valor da inscrição: *15€*

Data limite de inscrições: *13h do dia 19 de Setembro*

Atribui 1 unidade de crédito para a renovação do TPTD



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

Disciplina: TREINO FÍSICO ESPECÍFICO PARA TIRO DESPORTIVO - ISSF

Formação teórica (2 horas)

1. Metodologia do treino:

1. Os princípios biológicos; 1.1. Princípio da sobrecarga; 1.2. Princípio da especificidade; 1.3. Princípio da reversibilidade;

2. Os princípios metodológicos:

2.1. Princípio da relação ótima entre o exercício e o repouso; 2.1.1. A determinação do exercício ótimo; 2.1.2. A determinação do momento ótimo de aplicação de um novo exercício

2.2. Princípio da continuidade da aplicação do exercício de treino; 2.3. Princípio da progressividade do exercício de treino; 2.4. Princípio da individualização do exercício de treino

2.3- Adaptações musculares ao treino:

a) O que são os músculos; b) Tipo de fibras musculares; c) Tipos de contração muscular; d) Fatores condicionantes da capacidade de produção de força; e) Fatores condicionantes da capacidade de produção de força; f) Melhoria da coordenação muscular; g) Hipertrofia; h) Hiperplasia.

3. Os principais músculos (pistola e carabina)**4. Treino cardiovascular:**

a) Respostas circulatórias agudas ao esforço; b) Frequência cardíaca (vários exemplos/o melhor); c) Resposta da frequência cardíaca (FC) ao esforço; d) Adaptações cardiovasculares ao treino (crónicas); e) Consumo máximo de oxigénio (VO2 max.).

5. Elaboração de um plano de treino de força e cardiovascular para atletas de pistola e carabina.**Formação prática (3 horas)**

1. Treino em ginásio

a. O funcionamento das máquinas (no ginásio)

b. Máquinas versus exercícios/adaptação

c. Organização de uma sessão de treino de força em ginásio

d. Exercícios com máquinas (e outros materiais) e exercícios com o próprio corpo

e. Condução de uma sessão de treino em ginásio (elaboração de um plano de treino de acordo com um tema a determinar (grupos de 2). O grupo conduz um plano de treino e explica as opções desse plano de treino.

f. Crítica pelos formandos (com a orientação do formador) a cada apresentação de um plano de treino.

14H00

15H00

16H00

17H00

18H00

Francisco Silva