

PROGRAMA PARA A REVALIDAÇÃO DO TPTD NORTE

**Formação Contínua para os treinadores de Tiro
Desportivo ISSF**

29/10- Clube de Caçadores de Sendim

30/10 – Clube de Caçadores de Sendim

31 /10- CT do Regimento de Engenharia do Espinho

02/11 – Clube de Caçadores de Sendim

Inscrição: 15€, por módulo - Atribui 1 UC para a renovação do
TPTD, por módulo



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E AVENTURA, IP

Programa para a revalidação do TPTD - Módulo IV

29 de Outubro de 2018 – Clube de Caçadores de Sandim

PROGRAMA PARA REVALIDAÇÃO DE TPTD – MÓDULO IV	Qtd Horas	HORA	Formador
04 Os fundamentos do Processo de Pontaria com pistola:	1h	18H00	Luís Mota
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	19H00	Luís Mota
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	20H00	Luís Fernandes
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	21H00	Luís Fernandes
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	22H00	Luís Mota
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.			

Programa para a revalidação do TPTD - Módulo V

30 de Outubro de 2018 – Clube de Caçadores de Sandim

PROGRAMA PARA REVALIDAÇÃO DE TPTD – MÓDULO V	Qtd Horas	HORA	Formador
06 Construção de uma sequência e seu controle de posicionamento para tiro com Pistola:	2h	18H00 e 19H00	Luís Mota
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	20H00 e 21H00	Luís Fernandes
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	22H00	Luís Fernandes
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.			

Programa para a revalidação do TPTD - Módulo VII

31 de Outubro de 2018 – Carreira de Tiro Regimento de Engenharia de Espinho

PROGRAMA PARA REVALIDAÇÃO DE TPTD – MÓDULO VII	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	Luís Mota
As orientações devem incidir nos aspectos técnicos que devem ser treinados em cada disciplina, nomeadamente:	1h - PSTD	15H00	Luís Mota
Aspectos 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	Luís Mota
Cuidados a ter na preparação de cada série ou cada disparo; Que atitude deve ter o atleta em competição.	1h - P50	17H00	Luís Mota
O formador exemplifica como deve ser realizada uma série ou um disparo, seguindo-se a análise crítica ao procedimento técnico verificado. (Aspectos positivos e negativos)	1h - P10	18H00	Luís Mota

Programa para a revalidação do TPTD - Módulo VIII
02 de Novembro de 2018 – Clube de Caçadores de Sandim

PROGRAMA PARA REVALIDAÇÃO DE TPTD – MÓDULO VIII -	HORAS	Formador
Disciplina: TREINO FÍSICO ESPECÍFICO PARA TIRO DESPORTIVO - ISSF		
Formação teórica (2 horas)	18H00	Luís Mota
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. 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; d. Fatores condicionantes da		
capacidade de produção de força; e. Melhoria da coordenação muscular; f. Hipertrofia; g. 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)	19H00	
1. Treino em ginásio	20H00	
a. O funcionamento das máquinas (no ginásio)	21H00	
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	22H00	
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.		