

Programa de Formação: Curso de Treinadores de Tiro Desportivo ISSF Grau III — Carabina

1. Designação da Ação

Designação: Curso de Treinadores de Tiro Desportivo ISSF Grau III — Carabina

Código de ação: (por atribuir)

2. Regime de Formação

Parte Geral: À Distância (Online) — Gnosies

Parte Específica: Misto (Sessões presenciais e online síncronas/assíncronas) - Federação Portuguesa de Tiro

Avaliação final: Avaliação prática de investigação e testes escritos (sem estágio)

3. Duração da Ação

Parte Geral: 80 horas

Parte Específica: 124 horas

Total do curso: 204 horas (21/09/2026 a 16/10/2027)

4. Datas de Início e de Fim da Ação

Fase	Início	Fim	Teste final	Observações
Parte Geral	21/09/2026	21/01/2027	30-01-2027	Gnosies
Parte Específica	15/02/2027	16/10/2027	Avaliação decorre durante o curso	Organizada online, carreira de tiro do Jamor, FMH e CAR
Avaliação Final	16/10/2027	20/10/2027	Avaliação de acordo com os testes escritos realizados e os respetivos trabalhos práticos de cada Unidade de Formação	Prática de investigação + testes escritos

5. Locais de Realização da Ação

Parte Geral: Online (Plataforma Gnosies)

Parte Específica: Responsabilidade da Federação Portuguesa de Tiro. O Curso irá decorrer na Carreira de Tiro do Jamor; Faculdade de Motricidade Humana (FMH); Centro de Alto Rendimento; Estúdio 7 (Alfragide); e com sessões online (Moodle e ZOOM)

6. Responsável da Ação e Contacto

Parte Geral: Gnosies

Parte Específica: Federação Portuguesa de Tiro — Responsável: Francisco Silva — Contacto: 967850540

7. Programa Detalhado da Ação (programa IPDJ)

7.1 Parte Geral (80 horas) — Responsabilidade da Gnosies

Unidade de Formação	Horas	Formadores
Teoria e Metodologia do Treino Desportivo	12	Gnosies
Pedagogia do Desporto	8	Gnosies
Traumatologia do Desporto	2	Gnosies
Antidopagem	2	Gnosies
Fisiologia do Desporto	10	Gnosies
Psicologia do Desporto	10	Gnosies
Nutrição no Desporto	4	Gnosies
Total (alvo: 80 h)	80	✓ Corresponde às 80 h

Unidade de Formação	Horas	Formadores
Biomecânica do Desporto	8	Gnosies
Coaching do Treino Desportivo	8	Gnosies
Gestão e Organização do Desporto	8	Gnosies
Seminários Temáticos	8	Gnosies/FPT
Total (alvo: 80 h)	80	✓ Corresponde às 80 h

7.2 Parte Específica (124 horas) — Carabina

UF	Sub	Subunidade de Formação	Presencial (h)	Síncronas (h)	Assíncronas (h)	Total (h)	Formadores
1	1.1	Deteção de Talentos		5	3	8	Francisco Silva
1	1.2	DALP		2	2	4	Francisco Silva
1	1.3	Equipa Pluridisciplinar		2	3	5	Francisco Silva
1	1.4	Treino Integrado		2,5	2	4,5	Francisco Silva
1	1.5	O Plano de Competição	4,5	8	2,5	15	Francisco Silva
2	2.1	Papeis e funções do psicólogo no treino de atiradores.		1		1	Maria Krhae
2	2.2	Competências psicológicas. Descrição e influência no rendimento desportivo de atiradores		1		1	Maria Krhae
2	2.3	Treino de competências psicológicas (TCP) do atirador. Métodos e Técnicas, Descrição, objetivos e aplicação em treino		7		7	Maria Krhae
2	2.4	Papel do treinador no desenvolvimento e treino de competências psicológicas		1		1	Maria Krhae
2	2.5	Competências psicológicas do treinador de Tiro desportivo. Descrição e aplicação prática		1		1	Maria Krhae
2	2.6	Coaching em Tiro desportivo		1		1	Maria Krhae
3	3.1	Estabilidade energética e concentração		0,25		0,25	Claudia Minderico
3	3.2	Hidratação e função cognitiva		0,25		0,25	Claudia Minderico
3	3.3	Nutrição para controlo de stresse e ansiedade		0,5		0,5	Claudia Minderico
3	3.4	Impacto da nutrição na saúde ocular e visão		0,25		0,25	Claudia Minderico
3	3.5	Suplementação nutricional		0,25		0,25	Claudia Minderico
3	3.6	Dieta pré treino e pré competição		1		1	Claudia Minderico
3	3.7	Refeições durante treino e competição		0,5		0,5	Claudia Minderico
3	3.8	Recuperação pós-treino e competição		0,5		0,5	Claudia Minderico
3	3.9	Adaptação nutricional a diferentes condições ambientais		0,5		0,5	Claudia Minderico
3	3.10	Nutrição para controle de peso		0,5		0,5	Claudia Minderico
3	3.11	Alergias alimentares e intolerâncias		0,25		0,25	Claudia Minderico
3	3.12	Educação nutricional para a autossuficiência		0,25		0,25	Claudia Minderico
4	4.1	Fisiologia do sistema nervoso e controle motor fino		1	1	2	Francisco Silva
4	4.2	Controlo da frequência respiratória e da frequência cardíaca	2	1		3	Francisco Silva
4	4.3	Resistência muscular localizada, fadiga fisiológica e recuperação	4		3	7	Francisco Silva
4	4.4	Diferenças fisiológicas entre homens e mulheres e sua influência nas capacidades motoras coordenativas e condicionais		2		2	Francisco Silva
Totais (soma automática)			30	70	24	124	Alvo: 124 h

UF	Sub	Subunidade de Formação	Presencial (h)	Síncronas (h)	Assíncronas (h)	Total (h)	Formadores
4	4.5	Fatores de envelhecimento e manutenção da performance		2		2	Francisco Silva
4	4.6	Treino físico específico (pídtola e carabina) no Tiro Desportivo ISSF. Elementos-chave, objetivos, exercícios/técnicas/atividades recomendadas		1,5		1,5	Francisco Silva
4	4.6	Treino físico específico no Tiro Desportivo ISSF. Elementos-chave, objetivos, exercícios/técnicas/atividades recomendadas	4			4	Francisco Silva
4	4.7	Integração multissensorial e treino dos sistemas sensoriais	3	3		6	Francisco Silva
4	4.8	Fatores técnicos e suas componentes críticas no desempenho do disparo na posição dinâmica e de precisão		5		5	Luís Bastos
4	4.8	Fatores técnicos e suas componentes críticas no desempenho do disparo na posição dinâmica e de precisão (4.8.4. a 4.8.8.)			2	2	Francisco Silva
4	4.9	Meios e métodos de treino técnico específico de Tiro de Carabina	3	2		5	Luís Bastos
4	4.10	Aquecimento para a preparação do atirador para o treino e competição			1,5	1,5	Francisco Silva
4	4.10	Aquecimento para a preparação do atirador para o treino e competição (P.Ferreira)	3,5			3,5	Francisco Silva
5	5.1	Tipos de observação. Definição, exemplos, vantagens e desvantagens		1		1	Luís Bastos
5	5.2	O que observar no desempenho do atirador. Testes/dispositivos/software de análise e avaliação, sua função, aplicação, análise dos resultados e feedback ao atirador	4	3	3	10	Luís Bastos, Luís Bastos orienta (FMH/CAR), Francisco Silva
5	5.2.9	Testes de Rejilla, teste de Figuras Idênticas de Thurstone e teste de Atenção de Toulouse-Pieron; Psychological Skills Inventory		1		1	Maria Krhae
5	5.3	SCATT Shooter Training System - Ferramenta de análise de desempenho e treino simulado, descrição e funcionalidades	2	1	1	4	Francisco Silva
5	5.4	Grupos de tiro e análise do padrão de dispersão		4		4	Luís Bastos
6	6.1.1.	Código de Ética		1		1	Ricardo Monteiro
6	6.1.2.	Regulamento Disciplinar		1		1	Ricardo Monteiro
6	6.1.3.	Regulamentos Antidoping		2		2	Ricardo Godinho
6	6.1.4.	Regras técnicas gerais		1		1	Ricardo Monteiro
6	6.1.5.	Regras técnicas específicas de Carabina		0,5		0,5	Ricardo Monteiro
6	6.1.6.	Elegibilidade do atleta e sistema de qualificação para os Jogos Olímpicos		0,5		0,5	Ricardo Monteiro
Totais (soma automática)			30	70	24	124	Alvo: 124 h

7.3 Avaliação Final (sem estágio)

Não há estágio. A avaliação final é composta por: (1) avaliação prática de investigação; (2) testes escritos.

8. Notas

