**Curso de Tiro Desportivo ISSF – Brasil 2023**

|  |
| --- |
| **CURSO DE TREINADORES DE TIRO DESPORTIVO ISSF - BRASIL** **PROGRAMA 2023** |
| **PROGRAMA DO CURSO** | **Modalidades** | **Total de horas** |
| **Data** | **Horário** | **Conteúdo Programático** | **Formador** | **Pistola** | **Carabina** |
| 09-03-2023 | 09h-10h | 1. Requisitos – Posição em precisão: 5 aspectos-chaves a serem alcançados para construir uma posição de tiro correta (aula teórica-Hotel):
2. Natural e confortável
3. Eficácia
4. Estabilidade
5. Alinhamento
6. Consistência
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 09-03-2023 | 10h10-11h10Intervalo de 10’ | 1. A respiração em pistola ISSF (aula teórica-Hotel):
2. A respiração em tiro de precisão
3. A respiração em tiro dinâmico
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 09-03-2023 | 11h10-12h10**Almoço****12h10-14h00**14h-15h**Intervalo de 10’** | 1. Equipamentos (Carabinas) - (aula teórica-Hotel):
2. Elementos e funções;
3. Sistema;
4. Gatilho;
5. Aparelho de pontaria;
6. Coronha/Fuste;
7. Chapa de Coice;
8. Hand Stop;
9. Hand Rest.
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 09-03-2023 | 15h10-17h10Intervalo de 10’ | 1. A Postura – Posição de precisão em Pistola ISSF – Disciplinas Olímpicas (aula teórica-Hotel):
2. Posição das pernas
3. Posição do tronco
4. Posição do braço direito
5. Posição da mão direita
6. Posição do braço esquerdo
7. Posição da cabeça
8. Os erros mais comuns na Postura em tiro de precisão
 | Francisco Silva | X |  | 2 |
| 10-03-2023 | 09h-11hIntervalo de 10’ | 1. A Respiração na modalidade de tiro de carabina ISSF – Parte específica (aula teórica-Hotel):
2. A respiração no processo de disparo na modalidade de carabina;
3. Generalidades sobre a técnica da respiração.
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 10-03-2023 | 11h10-12h10Almoço12h10-14h00 | 1. Técnica de Pontaria nas disciplinas Olímpicas de carabina de tiro ISSF (aula teórica-Hotel):
2. Generalidades sobre pontaria em carabina
3. Origens e particularidades dos aparelhos depontaria
4. Pré-requisitos para uma efetiva e consistenteaiming
5. Tipos de túnel de mira, ponto de mira e anel ediópter e a sua correlação com o centro do alvo
6. Tipo de miras
7. Iris e filtros
8. As componentes de imagem correta dasmiras/alvo (miras anteriores e posteriores)
9. O processo do correto alinhamento das miras
10. A zona de pontaria (aiming area)
11. Ajudas óticas
 | Luís Bastos |  | X | 1 |
| 10-03-2023 | 14h-15hIntervalo de 10’ | 1. A Postura em Pistola nas disciplinas Olímpicas – Posição dinâmica (aula teórica-Hotel):
2. Pistola de 25 metros - Senhoras (Velocidade/duelo)
3. Pistola de velocidade 25 metros – Homens
4. Os erros mais comuns na postura em tiro de velocidade
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 10-03-2023 | 15h10-16h10Intervalo de 10’ | 1. Metodologia de aproximação e tomada de posição de tiro - Pistola de ar comprimido; pistola de 25 metros e pistola de velocidade 25 metros (aula teórica-Hotel):
2. Estabelecendo o alinhamento da posição com o centro do alvo
3. Estabelecendo o ponto zero
4. Correção da posição
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 10-03-2023 | 16h20-17h20Final da formação do dia | 1. Empunhamento - Características do punho de pistola (Disciplinas Olímpicas) e o seu ajuste adequado (aula teórica-Hotel):
2. O pulso e a posição da mão no punho da pistola
3. A posição do dedo indicador no gatilho
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 11-03-2023 | 09h-11hIntervalo de 10’ | 1. O empunhamento nas disciplinas Olímpicas de carabina -carabina 50 metros três posições e carabina de ar comprimido (aula teórica-Hotel):
2. A mão direita;
3. A localização da mão direita;
4. O Correto empunhamento da Carabina;
5. Relação entre o gatilho a mão e o punho;
6. A posição do Antebraço;
7. A Posição do punho e os seus ajustes.
8. Os erros mais comuns no empunhamento
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 11-03-2023 | 11h10-12h10Almoço12h10-14h00 | 1. Técnica de levantamento em tiro de precisão e velocidade - Disciplinas Olímpicas (aula teórica-Hotel):
2. Técnica de levantamento em tiro de precisão
3. Técnica de levantamentos em tiro de velocidade
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 11-03-2023 | 14h-16hIntervalo de 10’ | 1. O seguimento (Follow-through em carabina Três posições e C10) - (aula teórica-Hotel):
2. O seguimento (Follow-through) e a sua análise nas disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m);
3. Os pontos essenciais do seguimento (Follow-through);
4. A análise e anúncio do tiro após o disparo.
5. Erros mais comuns no seguimento (Follow through)
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 11-03-2023 | 16h10-17h10Final da formação do dia | 1. Técnica de Pontaria nas disciplinas Olímpicas de pistola de tiro ISSF (aula teórica-Hotel):
2. Em tiro de precisão
	* + 1. Generalidades sobre pontaria
			2. Os erros de pontaria (erro angular e paralelo)
			3. O canting
			4. A zona de pontaria (aiming area)
3. Em Pistola de velocidade de 25 metros
	* + 1. As miras na fase de preparação
			2. As miras durante o levantamento
			3. As miras durante a rotação do tronco
4. Em Pistola de 25 metros
	* + 1. As miras durante a fase de preparação
			2. As miras durante a fase de levantamento
			3. As miras para o tiro seguinte
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 12-03-2023 | 09h-10hIntervalo de 10’ | 1. Técnica do gatilho em pistola ISSF (disciplinas Olímpicas) Fundamentos da atuação no gatilho em tiro de precisão e velocidade (aula teórica-Hotel):
2. A teoria do disparo
3. A preparação do gatilho
4. O acionamento do gatilho
5. A duração do disparo
6. O ritmo do disparo

14.1. Erros mais comuns na técnica do disparo | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 12-03-2023 | 10h10-12h10Almoço12h10-14h | 1. A Postura com carabina 50m três posições – Posição de Joelho (aula teórica-Hotel):
2. A Construção da posição básica para tiro com carabina 50m três posições na posição de joelhos;
3. O uso e colocação da bandoleira na posição de joelhos;
4. A colocação e ajuste do rolo.
5. A construção da posição de joelho – pontos críticos em cada uma das partes do corpo: perna esquerda e pé; a perna direita e pé; tronco e posição do centro de gravidade; o braço esquerdo o cotovelo e mão;
6. Pontos críticos da posição de joelhos: relaxamento e ótima tensão muscular; centro de gravidade da posição e a construção de uma posição estável e confortável através do treino em “seco” e treino “vivo”;
7. As várias posturas, no que concerne à aproximação ao alvo;
8. O equilíbrio e o salto do cano da carabina
9. Os erros mais comuns na posição de joelhos.
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 12-03-2023 | 14h-15hIntervalo de 10’ | 1. O seguimento (Follow through), em pistola - Disciplinas Olímpicas (aula teórica-Hotel):
2. O seguimento em tiro de precisão
3. O seguimento em tiro de velocidade
4. Erros mais comuns no seguimento (Follow through)
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 12-03-2023 | 15h10-16h10 | 1. Posição interna – 5 fatores (aula teórica-Hotel):
2. Respiração
3. Estabilidade
4. Equilíbrio
5. Coordenação
6. Tensão
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 12-03-2023 | 16h20-18h20Final da formação do dia | 1. A Postura com carabina 50m – posição de deitado (aula teórica-Hotel):
2. A construção da posição básica para tiro com carabina 50m na posição de deitado;
3. A construção da posição de deitado – pontos críticos em cada uma das partes do corpo: o tronco; pernas e pés; área do ombro e a cabeça; o braço direito, cotovelo e pulso (braço do gatilho); o braço esquerdo, o cotovelo e a mão (braço que suporta a carabina);
4. Diferentes variações angulares do corpo na posição de deitado e a sua orientação com o Alvo;
5. A altura da posição – Alta, média e baixa;
6. A consistência da construção da posição de deitado: o ajuste do equipamento; a manutenção da estabilidade da posição e a marcação do equipamento;
7. Particularidades sobre a utilização da bandoleira na posição de deitado;
8. A aproximação ao alvo na posição de deitado;
9. O uso e colocação da bandoleira;
10. Tensão muscular e vibrações;

Os erros mais comuns na posição deitado. | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 13-03-2023 | 09h-11hIntervalo de 10’ | 1. A Postura com carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m – Posição de Pé (aula teórica-Hotel):
2. A Construção da posição básica para tiro com carabina 50m três posições e para tiro com carabina de ar comprimido 10m na posição de pé;
3. A construção da posição de pé: vista lateral e vista frontal;
4. A construção da posição de pé – pontos críticos em cada uma das partes do corpo:
	* + 1. Pernas e pé;
			2. Área do quadril;
			3. Tronco cabeça e olhos;
			4. Braço esquerdo;
			5. Cotovelo e mão (braço que suporta a arma);
			6. Braço direito;
			7. Pulso e mão (mão do gatilho).
5. Os pontos críticos da posição de pé: o uso da estrutura esquelética do corpo; o centro de gravidade do sistema carabina-Corpo e o equilíbrio;
6. Norma e variações na posição de pé: posição
7. vertical, posição inclinada e posição curvada;
8. O treino do equilíbrio e a sua importância.
9. Os erros mais comuns na posição de pé.
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 13-03-2023 | 11h10-12h10Almoço12h10-14h00 | 1. Características técnicas gerais da modalidade de tiroISSF de pistola - Disciplinas Olímpicas (aula teórica-Hotel):
2. Características gerais da Pistola de 10 metros
3. Características gerais da Pistola de Velocidade 25 metros
4. Características gerais da Pistola de 25 metros
 | Francisco Silva | X |  | 1,5 |
| 13-03-2023 | 14h-16hIntervalo de 10’ | 1. Sessão prática de tiro com Pistola de ar Comprimido e sua análise técnica (Sessão na carreira de Tiro)
2. Análise da postura em geral
3. Análise do empunhamento
4. Análise do disparo
5. Análise do seguimento
6. Análise das miras
 | Francisco Silva | X |  | 2 |
| 13-03-2023 | 16h10-17h10Final da formação do dia | 1. Sessão prática de tiro de Pistola de 25 metros (só prática de precisão – Sessão na Carreira de Tiro):
2. Análise da postura em geral
3. Análise do levantamento
4. Análise do empunhamento
5. Análise do disparo
6. Análise do seguimento
7. Análise das miras
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 14-03-2023 | 09h-11hIntervalo 10’ | 1. Sessão prática de tiro de Carabina de 50 metros posição de Joelhos (sessão prática na carreira de tiro):
2. Análise da postura em geral
3. Análise da aproximação ao alvo
4. Análise do empunhamento
5. Análise do disparo
6. Análise do seguimento
7. Análise das miras
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 14-03-2023 | 11h10-12h10Almoço12h10-14h0014h-15h  | 1. Sessão prática de tiro de Carabina de 50 metros Posição Deitado (sessão na carreira de tiro):
2. Análise da postura em geral
3. Análise da aproximação ao alvo
4. Análise da colocação do tronco e pernas
5. Análise do empunhamento
6. Análise do disparo
7. Análise do seguimento
8. Análise das miras
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| Intervalo de 10’ |
| 14-03-2023 | 15h10-17h10Final da formação do dia | 1. Sessão prática de tiro com Carabina de ar Comprimido e sua análise técnica (Sessão na carreira de Tiro):
2. Análise da postura em geral
3. Análise do levantamento
4. Análise da rotação do tronco
5. Análise do empunhamento
6. Análise do disparo
7. Análise do seguimento
8. Análise das miras
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 15-03-2023 | 09h-10hIntervalo de 10’ | 1. Sessão prática de tiro de Pistola de 25 metros (velocidade/duelo - continuação) – (Sessão na Carreira de Tiro)
2. Análise da postura em geral
3. Análise do levantamento
4. Análise do empunhamento
5. Análise do disparo
6. Análise do seguimento
7. Análise das miras
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 15-03-2023 | 10h10-12h10Almoço12h10-14h00 | 1. Sessão prática de tiro de Pistola de velocidade 25 metros: (Sessão na Carreira de Tiro):
2. Análise da postura em geral
3. Análise do levantamento
4. Análise da rotação do tronco
5. Análise do empunhamento
6. Análise do disparo
7. Análise do seguimento
8. Análise das miras
 | Francisco Silva | X |  | 2 |
| 15-03-2023 | 14h-16hIntervalo de 10’ | 1. Sessão prática de tiro de Carabina de 50 metros Posição Pé (Sessão na Carreira de Tiro):

a. Análise da postura em geralb. Análise do levantamentoc. Análise da rotação do troncod. Análise do empunhamentoe. Análise do disparof. Análise do seguimentog. Análise das miras | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 15-03-23 | 16h10-17h10Final da formação do dia | 1. Construção de sessões de treino prático de Carabina de Ar Comprimido (Sessão na Carreira de Tiro):
2. Sessões tipo de aquecimento geral
3. Sessões tipo de aquecimento específico
4. Aquecimento mental

b. Sessões de tiro em seco específico para uma determinada técnica a desenvolver em C10c. Sessões de tiro real especifica para uma determinada técnica a desenvolver de acordo com a necessidade do atiradord. Sessões de treino com tiro real para diferentes objetivos específicos através de desafios/jogos | Luís Bastos |  | X | 2 |
| 16-03-23 | 09h-10hIntervalo de 10’ |
| 16-03-2023 | 10h10-12h10**Almoço****12h10-14h00** | 1. Construção de sessões de treino prático de Pistola de Ar Comprimido - (sessão prática na carreira de tiro):
2. Sessões tipo de aquecimento
3. Sessões de tiro em seco específico para uma determinada técnica a desenvolver
4. Sessões de tiro real especifica para uma determinada técnica a desenvolver de acordo com a necessidade do atirador
5. Sessões de treino com tiro real para diferentes objetivos específicos através de desafios/jogos
6. Parte final das sessões – Como motivar os atiradores/atletas, para a próxima sessão de treino.
 | Francisco Silva | X |  | 3 |
| 14h-15hIntervalo de 10’ |
| 16-03-2023 | 15h10-16h10Intervalo de 10’ | 1. Construção de sessões de treino prático de carabina três posições 50 metros (Sessão na Carreira de Tiro):
2. Exercícios tipo de aquecimento Geral
3. Exercícios tipo de aquecimento específico/tiro em seco
4. Aquecimento mental
5. Exercícios técnicos específicos de progressões pedagógicas para a disciplina de carabina três posições 50 metros
6. Sessões práticas de tiro de aperfeiçoamento técnico
7. Sessões específicas adaptadas a diferentes níveis de aprendizagem em carabina três posições 50 metros
 | Luís Bastos |  | X | 1 |
| 16-03-2023 | 16h20-17h20Final da formação do dia | 1. Construção de sessões de treino prático de Pistola de Velocidade 25 metros (Sessão na Carreira de Tiro):
2. Exercícios tipo de aquecimento Geral
3. Exercícios tipo de aquecimento específico/tiro em seco
4. Aquecimento mental
5. Exercícios técnicos específicos de progressões pedagógicas para a disciplina de Pistola de velocidade 25 metros
6. Sessões práticas de tiro de aperfeiçoamento técnico
7. Sessões específicas adaptadas a diferentes níveis de aprendizagem
 | Francisco Silva | X |  | 1 |
| 17-03-2023 | 09h-12hAlmoço12h10-14h00 | 1. Construção de sessões de treino prático de carabina três posições 50 metros - continuação (Sessão na Carreira de Tiro):
2. Exercícios tipo de aquecimento Geral
3. Exercícios tipo de aquecimento específico/tiro em seco
4. Aquecimento mental
5. Exercícios técnicos específicos de progressões pedagógicas para a disciplina de carabina três posições 50 metros
6. Sessões práticas de tiro de aperfeiçoamento técnico
7. Sessões específicas adaptadas a diferentes níveis de aprendizagem em carabina três posições 50 metros
 | Luís Bastos |  | X | 3 |
| 17-03-2023 | 14h-17hFinal da formação do dia | 1. Construção de sessões de treino prático de Pistola de Velocidade 25 metros – continuação - (Sessão na Carreira de Tiro):
2. Exercícios tipo de aquecimento Geral
3. Exercícios tipo de aquecimento específico/tiro em seco
4. Aquecimento mental
5. Exercícios técnicos específicos de progressões pedagógicas para a disciplina de Pistola de velocidade 25 metros
6. Sessões práticas de tiro de aperfeiçoamento técnico
7. Sessões específicas adaptadas a diferentes níveis de aprendizagem
 | Francisco Silva | X |  | 3 |
| 18-03-2023 | 09h-12hAlmoço12h10-14h00 | 1. Construção de sessões de treino prático de Pistola 25 metros (Sessão na Carreira de Tiro):
2. Exercícios tipo de aquecimento Geral
3. Exercícios tipo de aquecimento específico/tiro em seco
4. Aquecimento mental
5. Exercícios técnicos específicos de progressões pedagógicas para a disciplina de Pistola de 25 metros
6. Sessões práticas de tiro de aperfeiçoamento técnico
7. Sessões específicas adaptadas a diferentes níveis de aprendizagem em pistola de 25 metros
 | Francisco Silva | X |  | 3 |
| 18-03-2023 | 14h-16hFinal da formação do dia | 1. Manutenção e regulações técnicas do armamento (aula teórica-Hotel ou Carreira de Tiro):
2. Aperto do Cano;
3. Limpeza das armas;
4. Ajustes de ponte de equilíbrio;
5. Os fatores responsáveis pelo tamanho do agrupamento dos impactos dos projeteis no alvo.
6. Fatores que influenciam a trajetória dos projéteis na disciplina olímpica de 50 m 3 posições
 | Luís Bastos |  | X | 2 |
| TOTAL DE HORAS | 60,5 |