



FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TIRO ESPORTIVO



ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TREINADORES DE TIRO



INSTITUTO PORTUGUESO DO DESPORTO E DA JUVENTUDE

**CURSO DE TREINADORES DE TIRO DESPORTIVO ISSF GRAU I - BRASIL
DE 18 A 24 DE MARÇO DE 2024**

PROGRAMA DO CURSO				Modalidades		
Data	Horário	Conteúdo Programático	Formador	Pistola	Carabina	
17-03-2024	09h00-10h00	1. Requisitos – Posição em precisão: 5 aspetos-chave a serem alcançados para construir uma posição de tiro correta (aula teórica-Hotel): <ul style="list-style-type: none"> a. Natural e confortável b. Eficácia c. Estabilidade d. Alinhamento e. Consistência 	Francisco Silva	X		1
17-03-2024	10h15-12h15 Das 12h15 às 14h00 – Hora de almoço	2. Equipamentos (Carabinas) - (aula teórica-Hotel): <ul style="list-style-type: none"> a. Elementos e funções; b. Sistema; c. Gatilho; d. Aparelho de pontaria; e. Coronha/Fuste; f. Chapa de Coice; g. Hand Stop; 2.1. Hand Rest.	Luís Bastos		X	2

17-03-24	14h00-16h00	<p>3. A Postura – Posição de precisão em Pistola ISSF – Disciplinas Olímpicas (aula teórica-Hotel):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Posição das pernas b. Posição do tronco c. Posição do braço direito d. Posição da mão direita e. Posição do braço esquerdo f. Posição da cabeça <p>3.1. Os erros mais comuns na Postura em tiro de precisão</p>	Francisco Silva	X		2
17-03-24	16h10-17h10	<p>4. Técnica de Pontaria nas disciplinas Olímpicas de carabina de tiro ISSF (aula teórica-Hotel):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Generalidades sobre pontaria em carabina b. Origens e particularidades dos aparelhos de pontaria c. Pré-requisitos para uma efetiva e consistente aiming d. Tipos de túnel de mira, ponto de mira e anel e dióptero e a sua correlação com o centro do alvo e. Tipo de miras f. Iris e filtros g. As componentes de imagem correta das miras/alvo (miras anteriores e posteriores) h. O processo do correto alinhamento das miras i. A zona de pontaria (aiming area) j. Ajudas óticas 	Luís Bastos		X	1

17-03-24	17h10-18h10 Final da formação do dia	5. A Postura em Pistola nas disciplinas Olímpicas – Posição dinâmica (aula teórica-Hotel): a. Pistola de 25 metros - Senhoras (Velocidade/duelo) b. Pistola de velocidade 25 metros – Homens 5.1. Os erros mais comuns na postura em tiro de velocidade	Francisco Silva	X		1
18-03-2024	09h00-09h30	6. 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): a. Estabelecendo o alinhamento da posição com o centro do alvo b. Estabelecendo o ponto zero c. Correção da posição	Francisco Silva	X		0,5
18-03-2024	09h30-10h30	7. Empunhamento - Características do punho de pistola (Disciplinas Olímpicas) e o seu ajuste adequado (aula teórica-Hotel): a. O pulso e a posição da mão no punho da pistola b. A posição do dedo indicador no gatilho	Francisco Silva	X		1

18-03-2024	10h45-12h45 Das 12h45 às 14h00 – Hora de almoço	<p>8. O empunhamento nas disciplinas Olímpicas de carabina - carabina 50 metros três posições e carabina de ar comprimido (aula teórica-Hotel):</p> <ol style="list-style-type: none"> A mão direita; A localização da mão direita; O Correto empunhamento da Carabina; Relação entre o gatilho a mão e o punho; A posição do Antebraço; A Posição do punho e os seus ajustes. <p>8.1. Os erros mais comuns no empunhamento</p>	Luís Bastos		X	2
18-03-2024	14h00-15h00	<p>9. Técnica de levantamento em tiro de precisão e velocidade - Disciplinas Olímpicas (aula teórica-Hotel):</p> <ol style="list-style-type: none"> Técnica de levantamento em tiro de precisão Técnica de levantamentos em tiro de velocidade 	Francisco Silva	X		1
18-03-2024	15h10-17h10	<p>10. O seguimento (Follow-through em carabina Três posições e C10) - (aula teórica-Hotel):</p> <ol style="list-style-type: none"> O seguimento (Follow-through) e a sua análise nas disciplinas Olímpicas de carabina (carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m); Os pontos essenciais do seguimento (Follow-through); A análise e anúncio do tiro após o disparo. <p>10.1. Erros mais comuns no seguimento (Follow through)</p>	Luís Bastos		X	2

18-03-2024	17h20-18h20 Final da formação do dia	<p>11. Técnica de Pontaria nas disciplinas Olímpicas de pistola de tiro ISSF (aula teórica-Hotel):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Em tiro de precisão <ul style="list-style-type: none"> (1) Generalidades sobre pontaria (2) Os erros de pontaria (erro angular e paralelo) (3) O canting (4) A zona de pontaria (aiming area) b. Em Pistola de velocidade de 25 metros <ul style="list-style-type: none"> (1) As miras na fase de preparação (2) As miras durante o levantamento (3) As miras durante a rotação do tronco c. Em Pistola de 25 metros <ul style="list-style-type: none"> (5) As miras durante a fase de preparação (6) As miras durante a fase de levantamento (7) As miras para o tiro seguinte 	Francisco Silva	X		1
19-03-2024	09h00-10h00	<p>12. Técnica do gatilho em pistola ISSF (disciplinas Olímpicas) Fundamentos da atuação no gatilho em tiro de precisão e velocidade (aula teórica-Hotel):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. A teoria do disparo b. A preparação do gatilho c. O acionamento do gatilho d. A duração do disparo e. O ritmo do disparo <p>12.1. Erros mais comuns na técnica do disparo</p>	Francisco Silva	X		1

19-03-2024	10h10-12h10 Das 12h10-14h00 – Hora de almoço	<p>13. A Postura com carabina 50m três posições – Posição de Joelho (aula teórica-Hotel):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. A Construção da posição básica para tiro com carabina 50m três posições na posição de joelhos; b. O uso e colocação da bandoleira na posição de joelhos; c. A colocação e ajuste do rolo. d. 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; e. 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”; f. As várias posturas, no que concerne à aproximação ao alvo; g. O equilíbrio e o salto do cano da carabina <p>13.1. Os erros mais comuns na posição de joelhos.</p>	Luís Bastos		X	2
19-03-2024	14h00-15h00	<p>14. O seguimento (Follow through), em pistola - Disciplinas Olímpicas (aula teórica-Hotel):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. O seguimento em tiro de precisão b. O seguimento em tiro de velocidade <p>14.1. Erros mais comuns no seguimento (Follow through)</p>	Francisco Silva	X		1

19-03-2024	15h10-16h10	<p>15. Posição interna – 5 fatores (aula teórica-Hotel):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Respiração b. Estabilidade c. Equilíbrio d. Coordenação e. Tensão 	Francisco Silva	X		1
19-03-2024	<p>16h20-18h20</p> <p>Final da formação do dia</p>	<p>16. A Postura com carabina 50m – posição de deitado (aula teórica-Hotel):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. A construção da posição básica para tiro com carabina 50m na posição de deitado; b. 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); c. Diferentes variações angulares do corpo na posição de deitado e a sua orientação com o Alvo; d. A altura da posição – Alta, média e baixa; e. A consistência da construção da posição de deitado: o ajuste do equipamento; a manutenção da estabilidade da posição e a marcação do equipamento; f. Particularidades sobre a utilização da bandoleira na posição de deitado; g. A aproximação ao alvo na posição de deitado; h. O uso e colocação da bandoleira; i. Tensão muscular e vibrações; j. Os erros mais comuns na posição deitado. 	Luís Bastos		X	2

20-03-2024	09h00-11h00	<p>17. A Postura com carabina 50m três posições e carabina de ar comprimido 10m – Posição de Pé (aula teórica-Hotel):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 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; b. A construção da posição de pé: vista lateral e vista frontal; c. A construção da posição de pé – pontos críticos em cada uma das partes do corpo: <ul style="list-style-type: none"> (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). d. 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; e. Norma e variações na posição de pé: posição f. vertical, posição inclinada e posição curvada; g. O treino do equilíbrio e a sua importância. <p>17.1. Os erros mais comuns na posição de pé.</p>	Luís Bastos		X	2
------------	-------------	--	-------------	--	---	---

20-03-2024	11h10-12h40	<p>18. Introdução ao SCATT</p> <ul style="list-style-type: none"> a. O uso do scatt na análise e interpretação do disparo b. Análise das cores e a sua importância c. Análise de dados do SCATT d. Interpretação dos dados do SCATT e. Análise de alguns disparos f. Prática do SCATT com tiro em seco 	Francisco Silva	X		1,5
20-03-2024	14h00-16h00	<p>19. Sessão prática de Pistola de Ar Comprimido (P10)</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Construção individual da postura, em Pistola de Ar Comprimido (P10) por cada um dos formandos e a sua análise por parte do treinador; b. Prática de tiro pelos formandos com P10, com a intervenção do treinador através da implementação de técnicas de progressões pedagógicas, de acordo com a performance obtida por cada um dos formandos. 	Francisco Silva	X		2
20-03-2024	16h10-18h10 Final da formação do dia	<p>20. Sessão prática de tiro de Carabina de 50 metros posição de Joelhos (sessão prática na carreira de tiro):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Análise da postura em geral b. Análise da aproximação ao alvo c. Análise do empunhamento d. Análise do disparo e. Análise do seguimento f. Análise das miras 	Luís Bastos		X	2

21-03-2024	09h00-11h00	<p>21. Sessão Prática Pistola de 25 metros senhoras (P25):</p> <p>a. Construção individual da postura, em P25 por cada um dos formandos e a sua análise por parte do treinador;</p> <p>b. Prática de tiro pelos formandos com P25, com a intervenção do treinador através da implementação de técnicas de progressões pedagógicas, de acordo com a performance obtida por cada um dos formandos.</p>	Francisco Silva	X		2
21-03-2024	11h10-12h10	<p>22. Sessão prática de tiro de Carabina de 50 metros Posição Deitado (sessão na carreira de tiro):</p> <p>a. Análise da postura em geral</p> <p>b. Análise da aproximação ao alvo</p> <p>c. Análise da colocação do tronco e pernas</p> <p>d. Análise do empunhamento</p> <p>e. Análise do disparo</p> <p>f. Análise do seguimento</p> <p>g. Análise das miras</p>	Luís Bastos		X	2
	<p>Almoço das 12h10 às 14h00</p> <p>Retoma da aula anterior: 14h00-15h00</p>					
21-3-2024	15h10-17h10	<p>23. Sessão Prática de Pistola de Velocidade Olímpica (PV):</p> <p>a. Construção individual da postura, em PV por cada um dos formandos e a sua análise por parte do treinador;</p> <p>b. Prática de tiro pelos formandos com PV, com a intervenção do treinador através da implementação de técnicas de progressões pedagógicas, de acordo com a performance obtida por cada um dos formandos.</p>	Francisco Silva	X		2

21-03-2024	17h20-19h20 Final da formação do dia	<p>24. Sessão prática de tiro com Carabina de ar Comprimido e sua análise técnica (Sessão na carreira de Tiro):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Análise da postura em geral b. Análise do levantamento c. Análise da rotação do tronco d. Análise do empunhamento e. Análise do disparo f. Análise do seguimento g. Análise das miras 	Luís Bastos		X	2
22-03-2024	09h00-11h00	<p>25. Sessão prática de P10:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Dinâmica de grupo, com observação, análise e prática de tiro P10 (um grupo de formandos realiza tiro P10 e outro grupo de formandos observa e analisa a sua performance); b. Dinâmica de grupo, através da implementação de progressões pedagógicas (exercícios específicos a implementar pelos formandos, com o objetivo de corrigir os erros técnicos específicos observados), por parte do grupo que observa, ao grupo que se encontra a realizar a parte prática de P10. <p>* Todas estas ações são supervisionados pelo treinador</p>	Francisco Silva	X		2,5

22-03-2024	11h10-12h10	<p>26. Sessão prática de tiro de Carabina de 50 metros Posição Pé (Sessão na Carreira de Tiro):</p> <ol style="list-style-type: none"> Análise da postura em geral Análise do levantamento Análise da rotação do tronco Análise do empunhamento Análise do disparo Análise do seguimento Análise das miras 	Luís Bastos		X	2
	14h00-15h00					
22-03-2024	<p>15h10-18h10</p> <p>Final da formação do dia</p>	<p>27. Sessão prática de P25:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dinâmica de grupo, com observação, análise e prática de tiro P25 (um grupo de formandos realiza tiro P25 e outro grupo de formandos observa e analisa); Dinâmica de grupo, através da implementação de progressões pedagógicas (exercícios específicos a implementar pelos formandos, com o objetivo de corrigir os erros técnicos específicos observados), por parte do grupo que observa, ao grupo que se encontra a realizar a parte prática de P25. <p>* Todas estas ações são supervisionados pelo treinador</p>	Francisco Silva	X		2,5

23-03-2024	09h00-11h00	<p>28. Construção de sessões de treino prático de carabina de Ar Comprimido (Sessão na Carreira de Tiro):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Sessões tipo de aquecimento geral b. Sessões tipo de aquecimento específico c. Aquecimento mental b. Sessões de tiro em seco específico para uma determinada técnica a desenvolver em C10 c. Sessões de tiro real específica para uma determinada técnica a desenvolver de acordo com a necessidade do atirador d. Sessões de treino com tiro real para diferentes objetivos específicos através de desafios/jogos 	Luís Bastos		X	2
23-03-2024	11h10-12h10	<p>29. Construção de sessões de treino prático de carabina três posições 50 metros (Sessão na Carreira de Tiro):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Exercícios tipo de aquecimento Geral b. Exercícios tipo de aquecimento específico/tiro em seco c. Aquecimento mental d. Exercícios técnicos específicos de progressões pedagógicas para a disciplina de carabina três posições 50 metros e. Sessões práticas de tiro de aperfeiçoamento técnico f. Sessões específicas adaptadas a diferentes níveis de aprendizagem em carabina três posições 50 metros 	Luís Bastos		X	1

23-03-2024	14h00-16h30	<p>30. Sessão prática de PV:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Dinâmica de grupo, com observação, análise e prática de tiro PV (um grupo de formandos realiza tiro PV e outro grupo de formandos observa e analisa); b. Dinâmica de grupo, através da implementação de progressões pedagógicas (exercícios específicos a implementar pelos formandos, com o objetivo de corrigir os erros técnicos específicos observados), por parte do grupo que observa, ao grupo que se encontra a realizar a parte prática de PV. <p>* Todas estas ações são supervisionados pelo treinador</p>	Francisco Silva	X		2,5
23-03-2024	16h40-19h10	<p>31. Construção de sessões de treino prático de carabina três posições 50 metros - continuação (Sessão na Carreira de Tiro):</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Exercícios tipo de aquecimento Geral b. Exercícios tipo de aquecimento específico/tiro em seco c. Aquecimento mental d. Exercícios técnicos específicos de progressões pedagógicas para a disciplina de carabina três posições 50 metros e. Sessões práticas de tiro de aperfeiçoamento técnico f. Sessões específicas adaptadas a diferentes níveis de aprendizagem em carabina três posições 50 metros 	Luís Bastos		X	2,5
Total de horas Pistola						26,50
Total de horas de Carabina						25,50
Total de Horas (pistola e Carabina)						52,00