

FORMAÇÃO			
Parâmetros físicos (força e resistência cardiovascular) e fisiológicos para melhorar a performance e os resultados de um atleta de tiro desportivo ISSF			
Data de início	Data de conclusão	Local	Unidades de crédito
13DEC20	13DEC20	Centro Desportivo Nacional do Jamor	1
Formação contínua	Componentes de formação	Modalidade(s) e respetivo(s) grau(s):	Código da Ação em apreço
Treinadores	Específica	Tiro ISSF: I/II/III	

Objetivo Geral

Evidenciar os parâmetros físicos (força e resistência cardiovascular) e fisiológicos para melhorar a performance e os resultados de um atleta de tiro desportivo em pistola e carabina ISSF

Objetivos Específicos

No final da formação, os formandos devem:

- Saber como realizar uma avaliação de saúde prévia em exercício físico;
- Identificar e analisar mitos sobre o treino da força;
- Fundamentar a importância do treino da força no tiro desportivo;
- Esclarecer a importância do treino da força nos jovens; orientação metodológica no treino aeróbio em crianças e jovens;
- Organizar um programa de treino de força e resistência cardiovascular para um atleta de tiro desportivo na modalidade de pistola e carabina ISSF;
- Especificar as Leis do treino da força;
- Especificar os principais grupos musculares a desenvolver na modalidade de pistola e carabina;
- Descrever adaptações neurológicas no treino da força e treino da resistência;
- Descrever as respostas e adaptações musculares ao esforço;
- Descrever o fenómeno da fadiga e da recuperação no processo de treino;
- Realizar a prescrição do treino cardiovascular de acordo com os objetivos e as necessidades do atleta;
- Realizar a prescrição do treino da força cardiovascular de acordo com os objetivos e as necessidades do atleta;

- Descrever os benefícios do Treino da flexibilidade e a sua importância no tiro desportivo;
- Identificar e interpretar os principais princípios do treino.

Programa:

- Avaliação de saúde na pré-participação em exercício físico:
 - a) Questionário de prontidão para a atividade física PAR-Q & You;
 - b) A intensidade de exercício desejada;
 - c) Fatores de risco cardiovasculares.
- Mitos sobre o treino da força;
- A importância do treino da força na saúde em geral e no tiro desportivo;
- O treino da força (treino resistido) nos jovens;
- Os principais grupos musculares a desenvolver na modalidade de pistola e carabina;
- Treino da força. Adaptações neurológicas;
- O treino da força – Adaptações – musculares;
- Fadiga e recuperação;
- Prescrição do treino da força (treino resistido);
- Prescrição do treino cardiovascular;
- Benefícios do Treino da flexibilidade e a sua importância no tiro desportivo;
- Metodologia do treino – princípios do treino desportivo.

Formador: Francisco Silva

Público Alvo: Treinadores de tiro desportivo ISSF, Graus: I/II e III

Datas e horários: 13 de dezembro de 2020 – 08H30 às 13h30 - Sessão presencial

Duração: 5 horas

Modalidade e forma de organização

Ação de formação contínua em regime presencial

Pertinência da temática:

Com esta temática, pretende-se abordar e discutir entre formadores e formandos a importância da atividade física, nomeadamente os benefícios do treino da força resistida, da resistência cardiovascular e da flexibilidade, quer para a saúde do atleta/atirador quer para a obtenção de melhores resultados desportivos.

Metodologia de Formação

Metodologia teórico-prática, voltada sobretudo para a ação, geradora de experiência e ação. A metodologia da formação é de orientação predominantemente participativa, assentando na realização de situações práticas, análise de situações concretas apresentadas pelos formandos, assim como na troca de experiências entre os formandos e o formador. Os métodos a utilizar na formação serão o expositivo e o participativo/ativo.