

FORMAÇÃO			
Técnicas de tiro desportivo ISSF – P10 VS Pistola livre			
Data/hora de início	Data/hora de conclusão	Local	Unidades de crédito
20DEC2020	20DEC2020	Centro Desportivo Nacional do Jamor	0,5
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 aspetos técnicos comparativos em disciplinas de precisão - Pistola de ar comprimido e a Pistola livre ISSF

Objetivos Específicos

No final da formação, tendo em conta as principais diferenças entre a pistola de ar comprimido (P10) e a pistola livre (PL), os formandos devem:

- Indicar os 5 aspetos chave para a construção correta da posição de tiro;
- Identificar os aspetos gerais para a construção da posição de tiro;
- Relacionar a importância da estabilidade da arma e do corpo como fator preponderante no rendimento desportivo;
- Descrever a importância da construção da posição natural;
- Argumentar as principais diferenças da duração da pontaria;
- Discriminar as principais diferenças entre a posição interior e exterior;
- Identificar os principais detalhes/diferenças na variação do aparelho de pontaria entre a P10 e PL;
- Relacionar os principais impactos da interferência das condições externas/atmosféricas (luz, vento e temperatura), nos resultados desportivo.

Programa

1. Requisitos para a posição em precisão - Aspetos chave para a construção correta da posição de tiro (5 aspetos chave);
 - Natural e confortável; efetiva; estável; alinhamento e consistência.
2. A construção da posição de tiro – aspetos gerais para a posição em precisão:
 - A posição das pernas;
 - Posição do corpo;
 - Posição do braço direito:

- a) Empunhamento e aperto/pressão do punho entre P10 e PL
- b) Ponto de pressão e gatilho
- c) Características do peso do gatilho;

- **Posição do braço esquerdo;**
- **Posição da cabeça.**

3. A estabilidade da arma

- A sua importância no rendimento (apenas nas modalidades de precisão);
- Relação entre rendimento desportivo, estabilidade da arma e estabilidade corporal;
- A diferença de estabilidade da arma em atletas de elite e os menos qualificados;
- Relação entre a pressão no gatilho, a estabilidade e o rendimento.

4. A posição natural no tiro;

5. A duração da pontaria;

6. Posição interior e posição exterior.

7. Aparelho de pontaria - Detalhes entre P10 e PL:

- Problemática com as inclinações irregulares;
- Largura da mira anterior e distância entre miras;
- O peso do gatilho;
- Detalhes acerca de apontar com pistola de ar comprimido e pistola livre (canting; distâncias das miras em relação ao centro do alvo - **O disparo – coordenação e timing**).

8. Condições externas e suas consequências (luz, vento, temperatura) e a sua influência:

- Os efeitos do vento (ventos laterais; frontais e da retaguarda);
- Os efeitos das diferenças de temperatura;
- Os efeitos da Luz (diferentes tipos de lentes e a sua importância).

Formador: Domingos Rodrigues

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

Datas e horários: 20 de dezembro de 2020 – 08H30 às 11H00 – Sessão presencial

Duração: 2,5 horas

Modalidade e forma de organização

Ação de formação contínua em regime presencial

Pertinência da temática:

Com esta temática, pretende-se abordar e discutir as diferenças nucleares existentes nas principais disciplinas de precisão da ISSF, em pistola de ar comprimido (P10) e pistola livre (PL).

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.

FORMAÇÃO			
Técnicas de tiro desportivo ISSF – Carabina - Carabina Deitado 50 metros			
Data/hora de início	Data/hora de conclusão	Local	Unidades de crédito
20DEC2020	20DEC2020	Centro Desportivo Nacional do Jamor	0,5
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 aspetos técnicos fundamentais na disciplina de Carabina Deitado (CD) 50 metros ISSF.

Objetivos Específicos

No final da formação, os formandos devem:

- Discriminar as principais diferenças entre a posição interior e exterior;
- Descrever a estrutura da posição de deitado;
- Identificar as diferentes posições e ângulos da posição das pernas;
- Destacar as diferentes variações (variação angular) do corpo na posição de deitado na sua orientação com o alvo;
- Distinguir a variação da posição das pernas e dos pés em relação às diferentes modificações angulares;
- Identificar com pontos críticos a posição das pernas e dos pés;
- Identificar com pontos críticos a Posição do braço direito, cotovelo e pulso;
- Identificar com pontos críticos a Posição do braço esquerdo, cotovelo e mão;
- Analisar a relação entre a parte superior do corpo/tronco e pernas;
- Analisar vantagens e desvantagens relativamente à altura da posição – curvatura/ângulo do ombro;
- Comentar a relação entre a altura da carabina e posição da cabeça;
- Saber colocar corretamente a bandoleira;
- Descrever e criticar a construção de uma posição de deitado consistente;
- Conhecer a técnica básica de tiro na posição de deitado;
- Descrever a técnica de realizar o municiação da carabina;
- Relacionar os principais impactos da interferência das condições externas/atmosféricas (luz, vento e temperatura), nos resultados desportivo.

Programa

- Posição interior e posição exterior;
- A estrutura da Posição de deitado;
- Visão geral, comparação das diferentes posições e ângulos da posição das pernas e pés;
- As diferentes variações (variação angular) do corpo na posição de deitado na sua orientação com o alvo:
 - a) Relação entre os ombros, os braços e a cabeça;
 - b) Variação da posição das pernas e dos pés em relação às diferentes modificações angulares.
- A construção da posição de deitado na disciplina de carabina 50 m:
 - a) Posição das pernas e pés;
 - b) Posição do braço direito, cotovelo e pulso (braço do gatilho);
 - c) Posição do braço esquerdo, cotovelo e mão (braço de apoio):
 - I. Localização do cotovelo esquerdo;
 - II. Relaxamento do ombro e braço.
 - d) A parte superior do corpo/tronco e pernas;
 - e) Altura da posição – curvatura/ângulo do ombro;
 - f) Altura da carabina e posição da cabeça;
 - g) Discussão sobre a colocação da bandoleira.
- A consistência da construção da posição de deitado:
 - a) Os ajustes do equipamento;
 - b) Manter a estabilidade da posição;
 - c) A marcação do equipamento.
- Técnica básica de tiro na posição de deitado:
 - a) Apoio da carabina no ombro;
 - b) Alinhamento das miras e levá-las para o alvo enquanto se respira normalmente;
 - c) A pressão inicial do gatilho, a respiração e o alinhamento das miras;
 - d) Aperfeiçoamento do alinhamento das miras e a pressão do gatilho até finalizar o disparo;

- e) O seguimento e o recuo da arma;
- Técnica da realização do municionamento da carabina;
 - a) A sua relação com a consistência da posição e com os resultados.
- Processo de pontaria:
 - a) O processo do alinhamento de miras e a sua relação com a altura da carabina;
 - b) Diferente tipo de miras;
 - c) O sistema de miras e as suas características;
 - d) O tamanho do ponto de mira e a sua relação entre atiradores experientes e inicial;
 - e) Erros de pontaria;
- Os principais impactos da interferência das condições externas/atmosféricas (luz, vento e temperatura), nos resultados desportivo:
 - a) Os efeitos do vento (ventos laterais; frontais e da retaguarda);
 - b) Os efeitos das diferenças de temperatura;
 - c) Os efeitos da Luz (diferentes tipos de lentes e a sua importância).

Formador: Hugo Franco

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

Datas e horários: 20 de dezembro de 2020 – 11H00 às 13H30 - Sessão presencial

Duração: 2,5 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 as principais particularidades técnicas existentes na disciplina de carabina 50m na posição de deitado (C50 m) da ISSF. Os conhecimentos e as experiências entre formadores e formandos serão fundamentais no aprofundamento e na atualização dos conhecimentos nesta disciplina.

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.