

FICHA RESUMO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

Entidade proponente Federação Portuguesa de Tiro

Curso de Treinadores de Tiro Desportivo ISSF de Pistola

Grau III

Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

- Ser detentor de um seguro de acidentes pessoal válido
- Ser titular de uma licença de “Uso e Porte de Armas de Tiro Desportivo” e uma “Licença Federativa B (mínimo)”, válidas
- Ter experiência efetiva como treinador de tiro desportivo da International Shooting Sport Federation (ISSF) de Grau II, num Clube Desportivo ou Associação Desportiva, no mínimo durante 2 anos

Carga Horária Total

117

Unidades de Formação	Carga Horária			
	Componente Teórica	Componente Prática	Componente Teórico-Prática	Total de Horas
1. Planeamento e periodização do treino no Tiro Desportivo ISSF de Pistola	20	11,5	5	36,5
2. Treino Psicológico para atiradores de elite no Tiro Desportivo ISSF de Pistola	12	0	0	12
3. Nutrição aplicada ao Tiro Desportivo ISSF de Pistola	4	1	0	5
4. Metodologia do Treino de Tiro Desportivo ISSF de Pistola	20	21	0	41
5. Observação, Análise, Avaliação e Correção do Desempenho do atirador de Tiro Desportivo ISSF Pistola	9,5	7	0	16,5
6. Aspetos regulamentares e éticos no Treino Desportivo ISSF de Pistola	4	2	0	6

Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

Instalações	Equipamentos/Instrumentos Pedagógicos	Outras
<ul style="list-style-type: none"> • Carreiras de tiro com características técnicas e de segurança interiores para tiro de ar comprimido e carreiras de tiro exteriores para tiro bala, de acordo com a lei em vigor e pelas normas estabelecidas pela Federação Internacional de tiro que regula a respetiva modalidade de tiro ISSF; • Estas carreiras de tiro devem garantir a realização prática de todas as disciplinas da ISSF da modalidade de tiro de pistola e carabina; • A sala de formação teórica deve garantir uma área útil de 2m² por formando; • As salas de formação devem garantir condições ambientais adequadas (luminosidade, temperatura, ventilação e insonorização); • Salas equipadas/preparadas de forma a permitir o uso de equipamentos de apoio, tais como: vídeo projetor, computador, retroprojetor, Quadro branco, marcadores e apagador, televisão, câmara de vídeo; acesso a WIFI à internet com 100 Mb • Garantir ótimas condições de higiene e segurança. 	<ul style="list-style-type: none"> • Um (1) Computador, um (1) retroprojetor, uma (1) televisão, uma (1) câmara de vídeo e um (1) quadro de escrita, um (1) sistema de som, WIFI à internet com 100 Mb • Manuais/documentos de apoio fornecidos pelos formadores • Quatro (4) Pistolas de ar comprimido, duas (2) pistolas de bala calibre .22, duas (2) pistolas de bala, calibre .32 • Dez (10) Alvos eletrónicos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Meios técnicos que permitam a análise técnica dos disparos resultantes de um treino, nomeadamente o sistema SCATT, NOPTEL ou outro

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro Desportivo ISSF de Pistola	GRAU	III
---------------------	------------------------------	-------------------------	---------------------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	1. Planeamento e periodização do treino de Tiro Desportivo ISSF de Pistola
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	Titular de TPTD de Tiro Desportivo ISSF de Pistola Grau III e de Licenciatura em Educação Física e/ou Desporto, com experiência comprovada de, no mínimo, 2 anos na qualidade de treinador de Tiro de Pistola.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	20 horas	COMPONENTE PRÁTICA:	11,5 horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	5 horas	TOTAL DE HORAS:	36,5
---------------------	----------	---------------------	------------	-----------------------------	---------	-----------------	------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA				
1.1. Detecção de Talentos no Tiro de Pistola	DURAÇÃO					Identificar as competências e potenciais do(s) atirador(es) que concorram para o sucesso no Tiro de Pistola, aplicando os critérios e formas de avaliação para a sua seleção, adequados à Etapa de Desenvolvimento do Praticante (EDP).	Identifica as competências e potenciais do(s) atirador(es) que concorram para o sucesso no Tiro de Pistola, aplicando os critérios e formas de avaliação para a sua seleção, adequados à EDP.
	CT	5	CP	3	CTP		
1.1.1. Detecção, Identificação, seleção e desenvolvimento de talentos							
1.1.2. Critérios e formas de Avaliação na identificação de talentos:							
1.1.2.1. Idade, Género e Dados Antropométricos							
1.1.2.2. Características Fisiológicas							
1.1.2.2.1. Composição Corporal e Aptidão Física							
1.1.2.2.2. Capacidade Respiratória e Controle Cardiovascular							
1.1.2.3. Características Físicas							
1.1.2.3.1. Coordenação motora fina							
1.1.2.3.2. Equilíbrio, Estabilidade corporal e Controle postural							
1.1.2.3.3. Visão precisa mesmo com correção ótica							
1.1.2.3.4. Respiração controlada							
1.1.2.3.5. Resistência muscular							
1.1.2.3.6. Flexibilidade							
1.1.2.3.7. Avaliação: Testes de coordenação, postura e resistência, juntamente com exames de visão							
1.1.2.4. Características Psicológicas							
1.1.2.4.1. Concentração e foco							
1.1.2.4.2. Controle emocional em situações de pressão							
1.1.2.4.3. Paciência e persistência							

- 1.1.2.4.4. Resiliência
- 1.1.2.4.5. Autodisciplina
- 1.1.2.4.6. Avaliação: Testes psicológicos, entrevistas com psicólogos desportivos e observação comportamental
- 1.1.2.5. Características Cognitivas**
 - 1.1.2.5.1. Tomada de decisão sob pressão
 - 1.1.2.5.2. Capacidade de memorização de movimentos
 - 1.1.2.5.3. Capacidade de aprendizagem rápida
 - 1.1.2.5.4. Atenção seletiva
 - 1.1.2.5.5. Velocidade de processamento de informações visuais e táteis
 - 1.1.2.5.6. A capacidade de processar, receber e reter informações
 - 1.1.2.5.7. Volição
 - 1.1.2.5.8. Cognações autorreferenciais
 - 1.1.2.5.9. A capacidade de formar um plano de ação ou solução para um problema, executar e determinar sua eficácia
 - 1.1.2.5.10. Avaliação: Testes cognitivos que medem a velocidade de processamento e a capacidade de atenção seletiva
- 1.1.2.6. Motivação Intrínseca**
 - 1.1.2.6.1. Paixão natural pelo tiro desportivo
 - 1.1.2.6.2. Vontade de aperfeiçoamento contínuo
- 1.1.2.7. Adaptação a diferentes estilos de treino**
- 1.1.2.8. Consistência e Progressão de Resultados**
- 1.1.2.9. Características Técnicas e Habilidades Específicas**
 - 1.1.2.9.1. Habilidade de controle de gatilho
 - 1.1.2.9.2. Precisão e controle de mira
 - 1.1.2.9.3. Consistência
 - 1.1.2.9.4. Tempo de reação eficiente (competições de tiro rápido)
 - 1.1.2.9.5. Avaliação: Sessões de treino com pistolas de ar comprimido são úteis para observar o desempenho inicial, identificando o potencial para desenvolver essas habilidades técnicas.
- 1.1.3. Critérios para a seleção de talentos nas diferentes fases das Etapas de Desenvolvimento do Praticante:**
 - 1.1.3.1. Seleção primária (Iniciação);
 - 1.1.3.2. Seleção secundária (Desenvolvimento);
 - 1.1.3.3. Seleção final (Perfeição).

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
1.2. Desenvolvimento do Atleta a Longo Prazo (DALP) no Tiro de Pistola	DURAÇÃO						Construir modelos de DALP (planificar o processo de treino e de competição) com base na caracterização do praticante de Tiro de Pistola e nos objetivos definidos.	Elabora e operacionaliza um modelo de DALP, desde a fase de desenvolvimento inicial de um praticante de Tiro de Pistola até ao alto rendimento.		
	CT	2	CP	2	CTP					
1.2.1. Modelo geral do DALP no Tiro de Pistola: <ul style="list-style-type: none"> 1.2.1.1. Fases do DALP aplicadas às Etapas de Desenvolvimento dos Praticantes de Tiro de Pistola. Objetivos, Componentes Críticas e Atividades a desenvolver em cada Fase. 1.2.2. Princípios Orientadores do DALP no Tiro Desportivo ISFF de Pistola: <ul style="list-style-type: none"> 1.2.2.1. Desenvolvimento Holístico 1.2.2.2. Tipologia da especialização 1.2.2.3. Prevenção de Especialização Precoce 1.2.2.4. Janelas de oportunidade 1.2.2.5. Princípio do ABC 1.2.2.6. Cumprimento de todas as EDP 										
1.3. A equipa pluridisciplinar no Tiro de Pistola	DURAÇÃO						Determinar as funções específicas e os momentos de atuação de cada elemento da equipa pluridisciplinar em cada fase do processo de treino e de competição (controlo e avaliação). Coordenar e supervisionar a equipa técnica pluridisciplinar otimizando recursos.	Determina os momentos de atuação da equipa de trabalho pluridisciplinar estabelecendo sinergias entre as distintas competências do grupo.		
	CT	2	CP	1	CTP	2				
1.3.1. Elementos integrantes, suas funções/competências técnicas e momentos de atuação no seio da equipa pluridisciplinar: <ul style="list-style-type: none"> 1.3.1.1. O(A) treinador(a), coordenador(a) da equipa pluridisciplinar 1.3.1.2. O(A) preparador(a) físico(a) 1.3.1.3. O(A) fisioterapeuta 1.3.1.4. O(A) psicólogo(a) 1.3.1.5. O(A) nutricionista 1.3.1.6. O(A) Analista de Desempenho. 										
1.4. Treino Integrado	DURAÇÃO						Elaborar, coordenar e controlar programas de treino integrado, aplicando os conceitos ligados ao planeamento e periodização, às formas como o treino será implementado e considerando a importância de periodizar, coerentemente, os momentos de controlo e avaliação do treino. Criar um planeamento de recuperação em função	Elabora, coordena e controla programas de treino integrado, aplicando os conceitos ligados ao planeamento e periodização, às formas como o treino será implementado e considerando a importância de periodizar, coerentemente, os momentos de controlo e avaliação do treino. Cria um planeamento de recuperação em função		
	CT	2,5	CP	2	CTP					
1.4.1. Definição e objetivos do treino integrado 1.4.2. Componentes do Treino Integrado, seus objetivos e exemplos: <ul style="list-style-type: none"> 1.4.2.1. Treino Técnico, Treino Físico, Treino Tático, Treino Mental, Treino Nutricional e Treino de Recuperação 										

<p>1.4.3. Programas de Treino Integrado</p> <p>1.4.3.1. Planeamento e Periodização</p> <p>1.4.3.1.1. Objetivo</p> <p>1.4.3.1.2. Componentes</p> <p>1.4.3.1.2.1. Macro, Meso, Microciclos e a Unidade de Treino</p> <p>1.4.3.1.2.2. Modelo Linear e não Linear no ciclo anual de treino</p> <p>1.4.3.1.2.3. Pico de Forma, redução da carga de treino (tapering) e Pico de Desempenho</p> <p>1.4.4. Implementação do Plano de Treino Integrado</p> <p>1.4.4.1. Sessões Técnicas e Físicas Combinadas</p> <p>1.4.4.2. Blocos de Treino Mental e Técnico</p> <p>1.4.4.3. Planos Nutricionais e Protocolos de Recuperação</p> <p>1.4.5. Monitorização e Avaliação Contínua</p> <p>1.4.5.1. Objetivo</p> <p>1.4.5.2. Componentes</p> <p>1.4.5.2.1. Análise de Desempenho - Avaliações Físicas e Técnicas Regulares</p> <p>1.4.5.2.1.1. Carga interna e externa, fadiga, supercompensação e sobreteino</p> <p>1.4.5.2.1.2. Planeamento da Recuperação física e mental dos atletas: Massagem Terapêutica e Fisioterapia, Planeamento do Sono e Descanso e Terapias de Recuperação (crioterapia, banhos de contraste e eletroterapia para acelerar a recuperação muscular)</p>	<p>das condições de treino e competição.</p>	<p>das condições de treino e competição.</p>
--	--	--

<p>1.5. O plano de competição</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="6">DURAÇÃO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CT</td> <td>8,5</td> <td>CP</td> <td>3,5</td> <td>CTP</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	DURAÇÃO						CT	8,5	CP	3,5	CTP	3	<p>Elaborar o plano (estratégia) de competição de acordo com os objetivos definidos, com a tipologia e contexto de realização da competição, definindo as rotinas pré-competitivas, competitivas e pós-competitivas a realizar por todos os intervenientes.</p>	<p>Elabora o plano (estratégia) de competição de acordo com os objetivos definidos, com a tipologia e contexto de realização da competição, definindo as rotinas pré-competitivas, competitivas e pós-competitivas a realizar por todos os intervenientes.</p>
DURAÇÃO															
CT	8,5	CP	3,5	CTP	3										
<p>1.5.1. Elaboração do plano de competição:</p> <p>1.5.1.1. Avaliação da condição física, técnica e psicológica do(s) atirador(es).</p> <p>1.5.1.2. Caracterização da prova/competição, do local e do contexto competitivo (recursos logísticos, materiais e humanos).</p> <p>1.5.1.3. Definição de objetivos com a participação do atirador.</p> <p>1.5.1.4. Definição da estratégia de competição;</p> <p>1.5.1.5. Simulação das condições da competição;</p>															

- 1.5.1.6. Previsão de contingências;
- 1.5.1.7. Avaliação de riscos;
- 1.5.1.8. Intervenção da equipa técnica pluridisciplinar;
- 1.5.1.9. Plano nutricional;
- 1.5.1.10. Rotina pré-competição: aquecimento, atividades de relaxamento e visualização, revisão das estratégias de competição;
- 1.5.1.11. Procedimentos durante a competição: rotinas táticas e de estratégias mentais (respiração, diálogo interno, pensamento positivo, paragem de pensamento);
- 1.5.1.12. Controlo emocional e mental: técnicas para manter o foco e a calma durante a competição, como respiração controlada, pensamentos positivos e reestruturação cognitiva;
- 1.5.1.13. Gestão do tempo do dia da competição.

1.5.2. A semana antes da competição:

- 1.5.2.1. Plano tático-estratégico.
- 1.5.2.2. Prática de treino mental.
- 1.5.2.3. Plano nutricional planeado.
- 1.5.2.4. A intervenção do treinador/atirador durante a competição.
- 1.5.2.5. Revisão de técnicas e táticas específicas.
- 1.5.2.6. Estratégias de recuperação e descanso para a competição.
- 1.5.2.7. Prontidão mental, física, técnica e tática.
- 1.5.2.8. Simulação das condições da competição.
- 1.5.2.9. Treino com outros atiradores.

1.5.3. O dia da competição:

1.5.3.1. Antes da competição:

- 1.5.3.1.1. Revisão do plano para a competição;
- 1.5.3.1.2. Foco nos objetivos determinantes;
- 1.5.3.1.3. Adequação da abordagem motivacional e emocional ao atleta nos diferentes momentos da competição;
- 1.5.3.1.4. Aquecimento e alongamentos para a competição;
- 1.5.3.1.5. Estratégias psicológicas e motivacionais dirigidas momentos antes da competição;
- 1.5.3.1.6. Observação do stress, pressão e ansiedade antes da competição;

1.5.3.2. Durante a competição:

- 1.5.3.2.1. Observação e registo do comportamento do(s) atirador(es) a nível técnico e comportamental.
- 1.5.3.2.2. Intervenção do treinador sobre o(s) atirador(es) de acordo com o planeado para a competição ou para situações imprevisíveis;

<p>1.5.3.2.3. Preparação do treinador e do atirador para solucionar situações de avarias.</p> <p>1.5.3.3. Após a competição:</p> <p>1.5.3.3.1. Considerações do treinador sobre a prestação do(s) seu(s) atirador(es) na competição.</p> <p>1.5.3.3.2. Autoanálise do atirador sobre a sua prestação na competição.</p> <p>1.5.3.3.3. Organização de treinos individualizados considerando a prestação de cada atirador na competição em que participaram.</p> <p>1.5.3.3.4. Realização de ajustamentos no planeamento, decorrentes da observação, registo e análise do nível técnico, tático e comportamental manifestada pelo atirador durante a competição.</p> <p>1.5.3.3.5. Autoanálise do treinador sobre a sua intervenção durante a competição.</p> <p>1.5.3.3.6. Preparação dos atiradores para a próxima competição.</p>		
--	--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. **Trabalho individual:** Perante uma situação concreta (com caracterização do(a) atleta, do calendário competitivo e do(s) objetivo(s) a alcançar), **elaboração e apresentação de uma planificação a longo prazo** (a nível macro, meso e micro) que contemple:
 - O programa de deteção e seleção de talentos;
 - O modelo de DALP do atirador, desde a fase de desenvolvimento até ao alto rendimento;
 - A elaboração de um modelo de periodização do treino integrado, que contemple a planificação de uma época desportiva, os diferentes formatos da implementação do Plano de Treino Integrado, a periodização dos momentos de controlo do treino e da competição, assim como, o planeamento de recuperação;
 - A identificação de um plano de construção, coordenação e gestão de uma equipa pluridisciplinar, e dos momentos de intervenção da equipa técnica pluridisciplinar no sentido de otimizar os momentos-chave da competição;
 - As rotinas pré-competitivas, competitivas e pós-competitivas a realizar por todos os intervenientes no processo de treino e de competição, incluindo o planeamento da Recuperação física e mental dos atletas.
2. **Painel de debate (análise e discussão):** **Compara e discute** as planificações apresentadas.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro Desportivo ISSF de Pistola	GRAU	III
---------------------	------------------------------	-------------------------	---------------------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	2. Treino Psicológico para atiradores de elite no Tiro Desportivo ISSF de Pistola
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Mestre em Psicologia do Desporto
--------------------	----------------------------------

COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="12"/> horas	COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value=""/> horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	<input type="text" value=""/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="12"/>
---------------------	---------------------------------------	---------------------	-------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------	---------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
2.1. Papeis e Funções do Psicólogo no Treino de atiradores de Tiro de Pistola	DURAÇÃO						Caracterizar o papel e as funções que o psicólogo do desporto poderá assumir no treino do atleta atirador. Identificar os aspetos essenciais a ter em conta na elaboração do Programa Personalizado de Treino Psicológico.	Considera os papeis e funções do Psicólogo no Treino de Competências Psicológicas do atirador.
	CT	1	CP		CTP			
2.1.1. Avaliação Psicológica Individualizada e Diagnóstico de Necessidades 2.1.2. Elaboração do Programa Personalizado de Treino Psicológico 2.1.2.1. Aspetos essenciais do Programa Personalizado de Treino Psicológico 2.1.3. Monitorização continua do bem-estar mental do Atirador								
2.2. Competências Psicológicas. Descrição e influencia no rendimento desportivo de um atirador de Tiro de Pistola.	DURAÇÃO						Contemplar, nas suas planificações, processos de desenvolvimento das competências psicológicas do atirador de Tiro de Pistola.	Contempla, nas suas planificações, processos de desenvolvimento das competências psicológicas do atirador de Tiro de Pistola.
	CT	1	CP		CTP			
2.2.1. Concentração e Foco 2.2.2. Controle Emocional de Ansiedade e Gestão de Pressão 2.2.3. Autoconfiança 2.2.4. Estabilidade Emocional 2.2.5. Motivação 2.2.6. Visualização e Imagem Mental								

2.2.7. Controle de Pensamentos Negativos		
2.2.8. Autodisciplina e Persistência		
2.2.9. Resiliência e Recuperação de Erros		

2.3. Treino de Competências Psicológicas (TCP) do Atirador. Métodos e Técnicas, Descrição, objetivos e aplicação em treino.	DURAÇÃO				
	CT	7	CP		CTP
<p>2.3.1. Concentração e Foco</p> <p>2.3.1.1. Exercícios de Foco Prolongado - Foco durante a realização de cada tiro, série de tiros (foco no aqui e agora)</p> <p>2.3.1.2. Treino em Ambiente com Distrações Controladas - Simulação de Ruído de Competição e Interrupções Deliberadas</p> <p>2.3.1.3. Visualização e Ensaio Mental – Ensaio Mental de Competições e Visualização Guiada do Tiro Perfeito</p> <p>2.3.1.4. Treino de Atenção Seletiva - Foco em Um Único Elemento Específico da Execução e Tiro com Feedback Focado num Único Aspeto Específico da Execução</p> <p>2.3.1.5. Técnicas de Respiração para Controle de Foco - Respiração Diafragmática e Pausa Respiratória Antes do Tiro</p> <p>2.3.1.6. Desenvolvimento de Rotinas Pré-Tiro - Rotina Consistente de Ações antes de cada Tiro e Repetição da Rotina</p> <p>2.3.1.7. Meditação de Atenção Plena (Mindfulness) - Antes e após o treino Sessões curtas de Mindfulness e Integração da Atenção Plena na execução do Tiro</p> <p>2.3.2. Controle Emocional da Ansiedade e Gestão de Pressão/stress</p> <p>2.3.2.1. Biofeedback e Exercícios de Respiração controlada, mindfulness e Relaxamento Progressivo Muscular</p> <p>2.3.2.2. Treino de Exposição Gradual à Pressão</p> <p>2.3.3. Autoconfiança</p> <p>2.3.3.1. Diário (Journaling) de Sucessos e Reflexão</p> <p>2.3.3.2. Autoafirmação Positiva e Diálogo Interno Positivo</p> <p>2.3.3.3. Revisão de Vídeos e Análise de Performance de sucessos anteriores e reconhecimento do progresso e desenvolvimento</p> <p>2.3.4. Motivação</p>					
	Contemplar, nas suas planificações, os métodos, técnicas e objetivos de treino das competências psicológicas do atirador.				
	Contempla, nas suas planificações, os métodos, técnicas e objetivos de treino das competências psicológicas do atirador.				

- 2.3.4.1. Estabelecimento de Metas SMART (Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes, Temporais) para cada Treino e Competição
- 2.3.4.2. Plano de treino detalhado
- 2.3.5. Visualização Multissensorial e Imagem Mental**
- 2.3.5.1. Visualização Guiada de um Disparo
- 2.3.5.2. Treino de Simulação Mental da Competição
- 2.3.6. Controle de Pensamentos Negativos**
- 2.3.6.1. Reestruturação Cognitiva
- 2.3.7. Autodisciplina e Persistência**
- 2.3.7.1. Desenvolvimento de Rotinas Estruturadas – Plano Diário e Cumprimento de Rotinas
- 2.3.7.2. Estabelecimento de Metas de Processo - Definição de Metas Específicas de Processo e Revisão Pós-Treino dessas Metas
- 2.3.7.3. Treino de Autocontrole de impulsos e tomada de decisões calculadas - Simulação de Pressão e Exercícios de Autocontrole
- 2.3.7.4. Treino de Adversidade e Recuperação - Cenários de Falha e Repetição de Tarefas Difíceis
- 2.3.7.5. Treino de Longa Duração e Resistência Mental - Sessões Estendidas e Desafios de Fadiga
- 2.3.7.6. Desenvolvimento de Resiliência Através de Experiências de Superação - Journaling de Superação e Sessões de Reflexão
- 2.3.8. Resiliência Mental e Recuperação de Erros**
- 2.3.8.1. Treino de Recuperação de Erros - Repetição de Tiros Após Erros e Reflexão e Ajuste Rápido
- 2.3.8.2. Treino de Cenários Adversos - Alterações no Ambiente de Treino e Problemas Simulados com Equipamento
- 2.3.8.3. Exposição Gradual a stressores - Introdução Gradual de Pressão e Desafios Incrementais
- 2.3.8.4. Debriefing Pós-Competição e Pós Treino - Debriefing Regular e Diário de Progresso
- 2.3.8.5. Feedback Imediato e Construtivo
- 2.3.8.6. Análise de Vídeos de Treino e Competição
- 2.3.9. Adaptação e Flexibilidade Mental**
- 2.3.9.1. Treino com Variação das Condições de Treino - Alterações de

<p>Iluminação, Variação de Posições e Ruídos de Fundo</p> <p>2.3.9.2. Simulação de Problemas com Equipamento - Falhas Simuladas e Treino com Equipamentos Diferentes</p> <p>2.3.9.3. Exercícios de Cenários de Competição Inesperados - Mudança de Regras no Treino e Simulação de Condições Climáticas</p> <p>2.3.9.4. Treino de Pensamento Flexível - Soluções Alternativas para um problema e Mudança de Objetivo</p> <p>2.3.9.5. Exercícios de Resolução de Problemas em Tempo Real - Resolução de Quebras de Ritmo e Treino com Decisões Rápidas</p> <p>2.3.9.6. Sessões de Visualização com Cenários Variados - Visualização de Adaptação a diferentes cenários e Imagens de Resiliência</p> <p>2.3.9.7. Debriefing de Situações Inesperadas - Revisão de Reações e Planeamento de Melhorias</p> <p>2.3.10. Estado Mental Ideal - Gestão de Rotinas e Hábitos</p> <p>2.3.10.1. Desenvolvimento de Rotinas Pré-Tiro Personalizadas</p> <p>2.3.10.2. Prática de Rotinas sob Pressão e em Condições Variáveis</p>		
---	--	--

2.4. Papel do Treinador no Desenvolvimento e Treino de Competências Psicológicas	DURAÇÃO					Contemplar, nas suas planificações, os processos que potenciam o desenvolvimento e o fortalecimento de habilidades psicológicas essenciais para o sucesso do atirador de Pistola.	Contempla, nas suas planificações, os processos que potenciam o desenvolvimento e o fortalecimento de habilidades psicológicas essenciais para o sucesso do atirador de Pistola.
	CT	1	CP		CTP		
<p>2.4.1. Comunicação e Relacionamento Treinador-Atleta</p> <p>2.4.1.1. Comunicação Efetiva</p> <p>2.4.1.2. Alinhamento de Expectativas e Metas</p> <p>2.4.2. Estabelecimento de Metas e Planeamento Estruturado</p> <p>2.4.2.1. Metas SMART</p> <p>2.4.2.2. Planeamento detalhado das Sessões de Treino</p> <p>2.4.3. Gestão de Expectativas</p> <p>2.4.3.1. Gestão da Pressão Externa</p> <p>2.4.3.1.1. Pressão pela responsabilidade de ganhar e expectativas de desempenho e resultados</p> <p>2.4.3.2. Gestão das expectativas do atirador em relação á sua prestação na competição</p> <p>2.4.3.2.1. O significado da competição, a exigência da competição, o momento da competição, o momento do atleta, a incerteza do</p>							

<p>resultado</p> <p>2.4.3.3. Desenvolvimento de Autocompaixão e Perspetiva</p> <p>2.4.4. Rotina de Treino Mental</p> <p>2.4.5. Gestão de Energia Mental</p> <p>2.4.5.1. Aplicação de Técnicas de Recuperação Psicológica</p> <p>2.4.5.2. Prevenção de Burnout Mental</p> <p>2.4.6. Preparação Mental para Competições de Alto Nível</p> <p>2.4.6.1. Visualização e Imaginação Guiada</p> <p>2.4.6.2. Rotinas Pré-Competição</p> <p>2.4.7. Gestão de Ansiedade e stresse</p> <p>2.4.7.1. Técnicas de Controle da Ansiedade</p> <p>2.4.7.2. Desenvolvimento de Resiliência ao stresse</p> <p>2.4.8. Concentração e Foco</p> <p>2.4.8.1. Treino de Concentração Sustentada</p> <p>2.4.8.2. Técnicas para Lidar com Distrações</p> <p>2.4.9. Autoconfiança e Autoeficácia</p> <p>2.4.9.1. Construção de Autoconfiança</p> <p>2.4.9.2. Desenvolvimento da Autoeficácia</p> <p>2.4.10. Manutenção da Motivação</p> <p>2.4.10.1. Identificação das Fontes de Motivação Intrínseca e Extrínseca</p> <p>2.4.10.2. Ciclo de Motivação em Longas Temporadas</p> <p>2.4.11. Planeamento e Revisão Mental de Estratégias</p> <p>2.4.11.1. Ensaios Mentais e Análise Tática</p> <p>2.4.11.2. Revisão Pós-Competição</p> <p>2.4.12. Gestão de Erros e Recuperação Rápida</p> <p>2.4.12.1. Recuperação Pós-Erro</p> <p>2.4.12.2. Mentalidade de Crescimento</p> <p>2.4.13. Estratégias de Recuperação Mental</p> <p>2.4.13.1. Técnicas de Recuperação Pós-Competição (reflexão guiada, relaxamento pós-competição)</p>		
--	--	--

2.5. Competências Psicológicas do Treinador de Tiro de Pistola. Descrição e Aplicação Prática	DURAÇÃO						Desenvolver as suas competências psicológicas pessoais ajustando-as ao contexto da sua intervenção.	Ajusta as suas competências psicológicas pessoais ao contexto da sua intervenção.
	CT	1	CP		CTP			
2.5.1. Autocontrolo Emocional 2.5.2. Liderança 2.5.2.1. Autocrático, Democrático, Orientado para a Tarefa, Orientado para a Relação e Laissez-faire/Liberal 2.5.3. Comunicação Assertiva 2.5.4. Gestão de Conflitos 2.5.5. Empatia e Inteligência Emocional 2.5.6. Capacidade de Tomada de Decisão Sob Pressão 2.5.6.1. Pressão pela responsabilidade das suas decisões 2.5.7. Capacidade de Motivar e Inspirar 2.5.8. Autoconsciência e Reflexão 2.5.9. Resiliência e Adaptabilidade								

2.6. Coaching em Tiro de Pistola	DURAÇÃO						Adotar estratégias de Coaching tendo como objetivo melhorar o impacto da face social que adota na impressão, a seu respeito, causada nos outros.	Identifica e dá exemplos das estratégias de Coaching e do impacto que estas têm na prossecução da excelência profissional do seu desempenho.
	CT	1	CP		CTP			
2.6.1. Características do Carisma no Coaching do Treino Desportivo: 2.6.1.1. Liderança Inspiradora 2.6.1.2. Comunicação Eficaz 2.6.1.3. Empatia e Inteligência Emocional 2.6.1.4. Confiança e Credibilidade 2.6.1.5. Motivação e Energia 2.6.1.6. Humildade e Abertura para Aprender 2.6.1.7. Capacidade de Gerar Vínculos 2.6.1.8. Inspirar Confiança nas Competências dos Atletas 2.6.1.9. Equilíbrio entre Autoridade e Acessibilidade 2.6.1.10. Visão de Longo Prazo e Propósito 2.6.2. O Coaching do treinador de alto rendimento								

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. Trabalho de Grupo:

- a. Análise e interpretação de casos reais de atiradores, devidamente documentados, que evidenciem como o treino de competências psicológicas contribuiu diretamente para melhorias em competições, apresentando maior consistência de pontuações, controle emocional durante finais e superação de momentos críticos.
- b. Referência a pesquisas recentes que mostrem novas abordagens no treino psicológico para atiradores de elite, como intervenções baseadas em neurociência ou técnicas de mindfulness aplicadas à modalidade.
- c. Demonstração de como as inovações no campo da psicologia desportiva podem ser implementadas no treino de atiradores de elite, com exemplos práticos de aplicação.

2. Trabalho Individual:

- Perante um Programa Personalizado de Treino Psicológico, ou uma situação concreta, com caracterização do(a) atirador, do calendário competitivo e do(s) objetivo(s) a alcançar:
 - Elabora e apresenta uma planificação onde identifica os métodos, técnicas e objetivos do Treino de Competências Psicológicas, e sua aplicação prática durante sessões de treino e competição.
 - Perspetiva o seu comportamento e desempenho, perante a situação concreta apresentada.

3. Apresentação, dos trabalhos de grupo e dos trabalhos individuais:

- Recurso a Materiais de Apoio (slides, imagens, gráficos, vídeos, materiais impressos)
- Discussão e debate após a apresentação.

4. Painel de debate:

- Perante uma situação concreta, **apresentação, análise e discussão de estratégias de Coaching e do impacto** que estas podem ter na prossecução da excelência profissional no desempenho do treinador de Tiro de Pistola.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro Desportivo ISSF de Pistola	GRAU	III
---------------------	------------------------------	-------------------------	---------------------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	3. Nutrição aplicada ao Tiro Desportivo ISSF de Pistola
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	Licenciatura em Ciências da Nutrição
--------------------	--------------------------------------

COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="4"/> horas	COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="1"/> horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	<input type="text" value=""/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="5"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		DURAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA				
3.1. Estabilidade Energética e Concentração		CT	0,25	CP		CTP		Identificar a importância de manter níveis estáveis de glicose no sangue para sustentar a concentração e o foco durante longas sessões de treino e competições. Planear refeições antes das sessões de treino e competições que forneçam energia sem causar picos ou quedas bruscas de glicose.	Recomenda a utilização de alimentos de baixo índice glicémico para fornecer energia duradoura. Planeia refeições antes das sessões de treino e competições que incluam carboidratos complexos com proteínas magras e gorduras saudáveis.
3.1.1.	Manutenção de Níveis de Glicose								
3.1.2.	Refeições Pré-Treino e pré competição								
3.2. Hidratação e Função Cognitiva		CT	0,25	CP		CTP		Relacionar a hidratação do atirador com o seu rendimento desportivo. Diagnosticar o estado de (des) hidratação do atleta. Identificar a quantidade de água e/ou outras bebidas a ingerir antes do treino/competição, de acordo com as competências específicas do atirador. Identificar a importância de uma hidratação constante para manter a função cognitiva e a coordenação motora fina, fundamentais para o desempenho no tiro. Diagnosticar sobre quando usar apenas água e quando incluir bebidas desportivas que reponham eletrólitos.	Identifica de que forma a desidratação, mesmo que leve, pode afetar a precisão e o tempo de reação. Diagnostica quando incluir bebidas desportivas que reponham eletrólitos especialmente em treinos longos ou em ambientes quentes.
3.2.1.	Hidratação Adequada								
3.2.2.	Bebidas desportivas vs. Água								

3.3. Nutrição para Controle de stresse e Ansiedade	DURAÇÃO							
	CT	0,5	CP		CTP			
3.3.1. Alimentos que Promovem o Bem-Estar Mental e a Estabilização do Humor e Foco 3.3.1.1. Alimentos ricos em triptofano e tirosina 3.3.1.2. Carboidratos complexos 3.3.1.3. Vitamina B6 3.3.1.4. Alimentos Ricos em magnésio e ácido fólico 3.3.1.5. Alimentos Ricos em antioxidantes e triptofano 3.3.1.6. Probióticos - saúde intestinal e sua influência na produção de serotonina							Identifica a importância da ingestão de alimentos: - ricos em triptofano (Peixes ricos em ômega-3, Ovos, Peru e frango, Castanhas e nozes, Sementes de abóbora e girassol); - ricos em tirosina (Queijo e iogurte, Carnes magras, Abacate); - carboidratos complexos (Aveia, quinoa e batata-doce) importantes para aumentar os níveis de insulina, que facilita a absorção de triptofano no cérebro, promovendo a produção de serotonina; - que contêm vitamina B6 (Bananas), muito importante para a conversão de triptofano em serotonina - ricos em magnésio e ácido fólico (Espinafre e outros vegetais verdes), essenciais para a produção de neurotransmissores. - ricos em antioxidantes e triptofano (Chocolate amargo) que ajudam na produção de serotonina, além de promover a libertação de endorfinas - Probióticos (iogurte e kefir) como promotores da saúde intestinal, que influencia diretamente a produção de serotonina. Probióticos ajudam a equilibrar a flora intestinal, promovendo um melhor funcionamento desse processo.	Recomenda a ingestão de: - alimentos que podem ajudar a reduzir os níveis de stresse e ansiedade, melhorando o controle emocional durante as competições. - alimentos que suportam a produção de neurotransmissores, como a serotonina e a dopamina, para estabilizar o humor e aumentar a concentração.

3.4. Impacto da Nutrição na Saúde Ocular e Visão	DURAÇÃO							
	CT	0,25	CP		CTP			
3.4.1. Alimentos que Suportam a Saúde Ocular 3.4.1.1. Alimentos ricos em vitaminas A, C, e E, B6, B9, B12 luteína e zeaxantina, flavonoides ômega-3, zinco 3.4.2. Prevenção da Fadiga Ocular 3.4.2.1. Óleo de peixe e suplementos de luteína							Identifica a importância da ingestão de: - Cenouras, espinafre, fígado, leguminosas, cereais, tomate, frutos secos, gengibre, frutos vermelhos e ovos que ajudam a proteger a visão e melhorar a acuidade visual; - óleo de peixe e suplementos de luteína, que ajudam a prevenir a fadiga ocular.	Recomenda a ingestão de: - alimentos que ajudam a proteger a visão e melhorar a acuidade visual - suplementos e alimentos que podem ajudar a prevenir a fadiga ocular.

3.5. Suplementação Nutricional	DURAÇÃO							
	CT	0,25	CP		CTP			
3.5.1. Suplementos para Otimização do Desempenho 3.5.2. Considerações sobre a Suplementação de Cafeína e L-Teanina							<p>Ponderar sobre o uso de suplementos como multivitamínicos, ômega-3, BCAAs, cafeína e L-Teanina, que podem ajudar a melhorar a função cognitiva, a resistência mental, e a recuperação física.</p> <p>Aplicar estratégias para o uso da cafeína em conjunto com a L-Teanina, (a L-Teanina reduz a excitação induzida pela cafeína) de forma eficaz para melhorar o estado de alerta e o tempo de reação, sem causar nervosismo ou tremores que possam comprometer a precisão do tiro.</p>	<p>Pondera sobre o uso de suplementos.</p> <p>Aplica estratégias para o uso da cafeína e L-Teanina de forma eficaz.</p>

3.6. Dieta Pré Treino e Pré Competição	DURAÇÃO							
	CT	0,5	CP	0,5	CTP			
3.6.1. Antes do Treino e Competição de acordo com as competências específicas do atirador							<p>Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar 3 a 4 horas antes do treino/competição, de acordo com as competências específicas do atirador.</p> <p>Identificar os alimentos mais adequados para a refeição a realizar 1 hora antes do treino/competição, de acordo com as competências específicas do atirador.</p> <p>Descrever a composição nutricional das refeições que devem ser ingeridas nos dias antes de uma competição, de acordo com as competências específicas do atirador.</p>	<p>Elabora um Plano de Alimentação para Otimizar o Desempenho nos Treinos e Competições.</p>

3.7. Refeições Durante Treino e Competição	DURAÇÃO							
	CT	0,25	CP	0,25	CTP			
3.7.1. Lanches Estratégicos entre Séries de Tiro 3.7.2. Gestão do Tempo de Alimentação							<p>Prescrever a seleção de lanches de fácil digestão que possam ser consumidos entre as séries de tiro, fornecendo energia rápida sem causar desconforto gastrointestinal.</p> <p>Planear cuidadosamente o tempo das refeições para garantir que o atleta não sinta fome ou fadiga durante a competição, mantendo níveis ótimos de energia e foco.</p>	<p>Prescreve a seleção de lanches de fácil digestão. Planeia cuidadosamente o tempo das refeições.</p>

3.8. Recuperação Pós-Treino e Competição	DURAÇÃO						<p>Planejar refeições ricas em proteínas e carboidratos após o treino ou competição para promover a recuperação muscular e reabastecer as reservas de glicogênio.</p> <p>Incluir nas refeições pós-Treino e competição, alimentos que ajudam na redução da inflamação, como frutas vermelhas, curcuma, gengibre, e peixes ricos em ômega-3, para acelerar a recuperação e reduzir a fadiga.</p>	<p>Elabora um Plano de Alimentação para Otimizar a Recuperação pós-Treino e Competições.</p>
	CT	0,25	CP	0,25	CTP			
3.8.1. Refeições Pós-Competição								
3.8.2. Alimentos Anti-inflamatórios								
3.9. Adaptação Nutricional a Diferentes Condições Ambientais	DURAÇÃO						<p>Ajustar a dieta e hidratação de acordo com as condições ambientais da competição, como aumento de líquidos e eletrólitos em climas quentes ou calorias extras em climas frios.</p> <p>Preparar um plano alimentar para competições internacionais, considerando diferenças culturais e disponibilidade de alimentos, e levando em conta os horários de voo e mudanças de fuso horário.</p>	<p>Ajusta a dieta e hidratação de acordo com as condições ambientais da competição.</p> <p>Prepara um plano alimentar para competições internacionais.</p>
	CT	0,5	CP		CTP			
3.9.1. Nutrição em Climas Quentes e Frios								
3.9.2. Planeamento Nutricional para Viagens								
3.10. Nutrição para Controle de Peso	DURAÇÃO						<p>Identificar e aplicar estratégias para manter o peso e a composição corporal ideal sem comprometer a força e o foco mental, evitando dietas extremas que possam afetar negativamente a energia e a concentração.</p> <p>Estabelecer o equilíbrio entre ingestão calórica e manutenção de massa muscular, com ênfase em proteínas de alta qualidade e uma ingestão adequada de calorias para suportar os treinos e competições.</p>	<p>Identifica e aplica estratégias para manter o peso corporal ideal.</p> <p>Estabelece o equilíbrio entre ingestão calórica e manutenção de massa muscular.</p>
	CT	0,5	CP		CTP			
3.10.1. Gestão do Peso Corporal e monitorização da composição corporal								
3.10.2. Manutenção de Massa Muscular								
3.11. Alergias Alimentares e Intolerâncias	DURAÇÃO						<p>Personalizar a dieta para atletas que têm alergias alimentares ou intolerâncias, garantindo que a sua nutrição seja completa e equilibrada sem comprometer o desempenho.</p> <p>Identificar alternativas alimentares seguras que forneçam os mesmos nutrientes essenciais encontrados nos alimentos que o atleta não pode</p>	<p>Personaliza a dieta para atletas que têm alergias alimentares ou intolerâncias.</p> <p>Identifica alternativas alimentares seguras.</p>
	CT	0,25	CP		CTP			
3.11.1. Gestão de Alergias e Intolerâncias								
3.11.2. Alternativas Alimentares								

							consumir.		
3.12. Educação Nutricional para Autossuficiência	DURAÇÃO						<p>Ensinar os atletas a entenderem as suas necessidades nutricionais e a serem capazes de fazer escolhas alimentares informadas, especialmente durante viagens e competições longe de casa.</p> <p>Incentivar os atletas ao uso de diários alimentares para monitorizar a ingestão de alimentos e seu impacto no desempenho, permitindo ajustes contínuos na dieta.</p>	<p>Identifica formas de capacitar os atiradores a fazerem escolhas alimentares informadas e a monitorizarem a sua dieta de forma a otimizar o desempenho.</p>	
	CT	0,25	CP		CTP				
3.12.1. Autonomia Nutricional									
3.12.2. Diários Alimentares e Feedback									

FORMAS DE AVALIAÇÃO
<p>Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Teste escrito.</u> 2. <u>Resolução de Questões-aula:</u> - Análise de casos práticos, sobre cada um dos temas sobre nutrição desportiva no Tiro de Pistola, tendo o formando de aplicar o conhecimento adquirido, para resolver o problema apresentado. 3. <u>Discussão crítica</u> sobre as Questões-aula apresentadas.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro Desportivo ISSF de Pistola	GRAU	III
---------------------	------------------------------	-------------------------	--	------	------------

UNIDADE DE FORMAÇÃO	4. Metodologia do Treino de Tiro Desportivo ISSF de Pistola
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	O formador deverá possuir o TPTD de Tiro Desportivo ISSF de Pistola Grau III e estar habilitado com licenciatura em Educação Física e/ou Desporto e na qualidade de treinador, deve apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="20"/> horas	COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="21"/> horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	<input type="text" value="0"/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="41"/>
---------------------	---------------------------------------	---------------------	---------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------------	-----------------	---------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
4.1. Fisiologia do Sistema Nervoso e Controle Motor Fino	DURAÇÃO						<p>Descrever como o cérebro e os nervos periféricos coordenam pequenos movimentos dos músculos da mão, punho e dedos para assegurar o controle exato da pistola durante o disparo, necessária para manter a estabilidade e precisão do tiro.</p> <p>Estabelecer a relação entre a coordenação fina dos músculos (mãos, punhos e ombros) e a precisão do tiro.</p>	<p>Caracteriza a fisiologia do sistema nervoso e do controle motor fino que fundamenta as práticas de treino técnico específico.</p>
	CT	1	CP	1	CTP			
4.1.1.	Coordenação Neuromuscular							
4.1.2.	Coordenação motora fina							
4.2. Controlo da Frequência Respiratória e da Frequência Cardíaca	DURAÇÃO						<p>Identificar a importância de manter uma frequência cardíaca baixa e controlada para minimizar o tremor das mãos e melhorar a precisão e que ajuda a controlar melhor a resposta do corpo ao stresse.</p> <p>Caracterizar o treino cardiovascular moderado como forma de controlar a frequência cardíaca.</p> <p>Identificar a importância da respiração controlada para manter a concentração e estabilização do corpo antes de puxar o gatilho.</p>	<p>Planeia o treino e monitorização da VFC.</p> <p>Planeia a implementação de técnicas de respiração controlada.</p>
	CT	1	CP	2	CTP			
4.2.1.	Frequência Cardíaca e Estabilidade							
4.2.1.1.	Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) e treino cardiovascular moderado							
4.2.2.	Controlo Respiratório							
4.2.2.1.	Técnicas de Respiração Controlada							
4.2.2.2.	Diafragma, músculos intercostais e o sistema nervoso autónomo							

4.3. Resistência Muscular Localizada, Fadiga Fisiológica e Recuperação	DURAÇÃO						
	CT	3	CP	3	CTP		
<p>4.3.1. Força e Resistência Muscular Localizada: grupos de músculos envolvidos:</p> <p>4.3.1.1. Músculos do core (abdominais retos, abdominais oblíquos, internos e externos e transversos abdominais, multifídios, ílio-psoas e eretores da espinha),</p> <p>4.3.1.2. Trapézio, músculos do braço (bíceps),</p> <p>4.3.1.3. Músculos do antebraço (braquiorradial, flexores e extensores), músculos da mão e dedos,</p> <p>4.3.1.4. Músculos do ombro (deltoides e coifa dos rotadores),</p> <p>4.3.1.5. Músculos dos membros inferiores (bíceps femorais, adutores e glúteo médio e máximo)</p> <p>4.3.2. Treino intramuscular e intermuscular</p> <p>4.3.3. Treino da Contração muscular isométrica e estabilidade da Mão e Braço</p> <p>4.3.3.1. Controle de Micromovimentos</p> <p>4.3.4. Treino dos Músculos Estabilizadores</p> <p>4.3.4.1. Controle do Tremor muscular</p> <p>4.3.5. Recuperação de Fadiga Muscular</p> <p>4.3.5.1. Técnicas de Recuperação Ativa de regeneração muscular</p> <p>4.3.5.2. Prevenção de Lesões mais comuns - tendinite no punho ou cotovelo, ombro, pescoço e síndrome do túnel do carpo</p> <p>4.3.5.2.1. Fatores de Risco</p> <p>4.3.5.2.2. Métodos de Prevenção</p>						<p>Demonstrar a capacidade de planejar e implementar o treino da resistência muscular localizada e de monitorizar e gerir a fadiga fisiológica.</p> <p>Identificar sinais de fadiga, e ajustar a intensidade dos treinos.</p> <p>Utilizar técnicas de recuperação eficazes, como protocolos de descanso, nutrição e recuperação ativa, para otimizar o rendimento e prevenir lesões.</p>	<p>Planeia métodos de treino específico de resistência muscular localizada e métodos de prevenção e recuperação para otimizar o desempenho dos atletas e prevenir lesões.</p>

4.4. Diferenças fisiológicas entre homens e mulheres e sua influência nas capacidades motoras coordenativas e condicionais.	DURAÇÃO							
	CT	2	CP		CTP			
4.4.1. Diferenças Fisiológicas Gerais 4.4.1.1. Massa muscular 4.4.1.2. Composição corporal 4.4.1.3. Tamanho e estrutura óssea 4.4.2. Capacidades Coordenativas 4.4.2.1. Coordenação motora fina 4.4.2.2. Concentração e controle mental 4.4.3. Capacidades Condicionais 4.4.3.1. Resistência muscular 4.4.3.2. Resistência à fadiga							Identificar as variações relacionadas a diferenças fisiológicas entre homens e mulheres e que podem influenciar a forma como essas capacidades se manifestam e são treinadas.	Identifica as variações relacionadas com as diferenças fisiológicas entre homens e mulheres e que podem influenciar a forma como essas capacidades se manifestam e são treinadas.
4.5. Fatores de Envelhecimento e Manutenção da Performance	DURAÇÃO							
	CT	0,5	CP		CTP			
4.5.1. Impacto do Envelhecimento na Fisiologia do Tiro. 4.5.2. Programas de Manutenção Fisiológica							Identificar como o envelhecimento afeta a força, resistência, recuperação e precisão. Desenvolver programas específicos para manter a performance em atiradores veteranos, incluindo treino de força, flexibilidade, e adaptação ao declínio natural das capacidades fisiológicas.	Desenvolve programas específicos para manter a performance em atiradores veteranos, incluindo treino de força, flexibilidade, e adaptação ao declínio natural das capacidades fisiológicas
4.6. Treino Físico Específico no Tiro Desportivo ISSF. Elementos-Chave, Objetivos, Exercícios/Técnicas/ Atividades recomendadas	DURAÇÃO							
	CT	3	CP	4	CTP			
4.6.1. Treino de Força Isométrica e Resistência Muscular Localizada 4.6.1.1. Elevação lateral e frontal com halteres (foco nos deltoides) 4.6.1.2. Treino isométrico com pesos leves 4.6.1.3. Pranchas isométricas 4.6.1.4. Extensão de punho e dedos com banda elástica 4.6.1.5. Flexão da mão com mola flexora 4.6.2. Treino do Controle Postural e Equilíbrio							Enumerar e enunciar cada um dos elementos-chave que afetam o desempenho e rendimento do atirador. Planejar, organizar e operacionalizar ao longo da época e de forma regular o treino físico específico, focado em desenvolver os elementos-chave fundamentais, considerando as características das diferentes disciplinas da modalidade.	Planeia, organiza e operacionaliza, ao longo da época desportiva e de forma regular, o treino físico específico, considerando as características das diferentes disciplinas da modalidade.

<p>4.6.2.1. Prancha lateral</p> <p>4.6.2.2. Treino em superfícies instáveis (disco de equilíbrio ou Bosu)</p> <p>4.6.2.3. Equilíbrio em um só pé</p> <p>4.6.3. Treino de Coordenação e Precisão Motora Fina</p> <p>4.6.3.1. Treino de mira com laser acoplada a uma réplicas e usos de alvos pequenos</p> <p>4.6.3.2. Jogo de coordenação oculomotora com bola de tênis contra a parede</p> <p>4.6.3.3. Exercício com aperto de mão numa bola de borracha</p> <p>4.6.4. Treino da coordenação intramuscular</p> <p>4.6.4.1. Exercícios isométricos</p> <p>4.6.4.2. Treino de resistência com baixa carga</p> <p>4.6.4.3. Exercícios de pressão com a mão</p> <p>4.6.5. Treino da coordenação intermuscular</p> <p>4.6.5.1. Treino de postura</p> <p>4.6.5.2. Treino de equilíbrio</p> <p>4.6.5.3. Treino de coordenação dinâmica</p> <p>4.6.6. Treino de Controle Respiratório</p> <p>4.6.6.1. Respiração diafragmática: Respiração 4-2-6</p> <p>4.6.7. Treino de Flexibilidade e Mobilidade</p> <p>4.6.7.1. Alongamento dos ombros</p> <p>4.6.7.2. Alongamento do core e da coluna</p> <p>4.6.7.3. Alongamento dinâmico de quadril e pernas</p> <p>4.6.7.4. Rotação de pescoço e ombros</p> <p>4.6.8. Treino Cardiovascular de Baixa a média Intensidade (Varia de acordo com o período competitivo)</p> <p>4.6.8.1. Caminhada rápida, corrida de leve a média intensidade</p> <p>4.6.8.2. Ciclismo de leve a media intensidade</p> <p>4.6.8.3. Natação</p>		
---	--	--

4.7. Integração Multissensorial e Treino dos Sistemas Sensoriais	DURAÇÃO						
	CT	3	CP	3	CTP		
<p>4.7.1. Sistemas Visual, Proprioceptivo, Vestibular, Auditivo e Tátil</p> <p>4.7.2. Processamento de feedback</p> <p>4.7.3. Ajustes motores com base em feedback sensorial</p> <p>4.7.4. Capacidade de Reação</p> <p>4.7.5. Diferenciação Cinestésica</p> <p>4.7.6. Postura Corporal, orientação postural e sistemas sensoriais</p> <p>4.7.7. Coordenação oculo-manual</p> <p>4.7.8. Treino dos Sistemas Sensoriais</p> <p>4.7.8.1. Treino do Sistema Visual: Exercícios de focalização dinâmica, Treino de acuidade visual, Treino de visão periférica, Técnicas de visualização</p> <p>4.7.8.2. Treino do Sistema Proprioceptivo: Treino de estabilidade postural, Simulações de situações de tiro com os olhos fechados, Treino de empunhadura e controle de gatilho</p> <p>4.7.8.3. Treino do Sistema Vestibular: Exercícios de equilíbrio, Treino de rotação e estabilidade da cabeça, Técnicas de controle respiratório</p> <p>4.7.8.4. Treino do Sistema Tátil: Exercícios de sensibilidade tátil, Treino de controle de pressão no gatilho, Simulações de tiro em diferentes condições de temperatura variável (frio ou calor)</p> <p>4.7.8.5. Treino de Integração Multissensorial. Simulação de competições, Análise de vídeo com feedback sensorial, Treino com distrações sensoriais</p>						<p>Treinar cada sistema sensorial de forma específica e integrando de forma eficiente as informações sensoriais, permitindo que o atirador tome decisões rápidas e precisas durante a competição.</p>	<p>Planeia, organiza e operacionaliza, ao longo da época desportiva e de forma regular, o treino específico de cada sistema sensorial.</p>
4.8. Fatores Técnicos e suas Componentes Críticas no desempenho do disparo na posição dinâmica e de precisão	DURAÇÃO						
	CT	3	CP	3	CTP		
<p>4.8.1. Estabilidade Postural:</p> <p>4.8.1.1. A mudança da distância entre os pés</p> <p>4.8.1.2. O ângulo de apoio dos pés</p> <p>4.8.1.3. Distribuição da pressão plantar</p> <p>4.8.1.4. Efeitos do ângulo de postura</p>						<p>Analisar, interpretar e relacionar os fatores técnicos e suas componentes críticas, que afetam a técnica do disparo na posição dinâmica e de Precisão, e que fundamentam as práticas de treino técnico específico.</p>	<p>Analisa, interpreta e relaciona os fatores técnicos e suas componentes críticas, que afetam a técnica do disparo na posição dinâmica e de Precisão, e que fundamentam as práticas de treino técnico específico.</p>

- 4.8.1.5. Relação entre o movimento do centro de pressões (COP) e a estabilidade (arco de movimento) da arma
- 4.8.1.6. Posição Interna do atirador
- 4.8.1.7. Controlo da respiração
- 4.8.2. Controlo do Gatilho
 - 4.8.2.1. Técnicas de Acionamento do Gatilho: posição do dedo indicador sobre o gatilho, o controlo do acionamento do gatilho e a posição do gatilho
 - 4.8.2.2. Coordenação óculo-manual
 - 4.8.2.3. Sincronização entre Respiração e Disparo
- 4.8.3. Estabilidade das Miras/Alinhamento da Mira
 - 4.8.3.1. Alinhamento Ótico e Visual - Habilidades visuais
 - 4.8.3.2. Ajustes de Mira e estabilidade da arma (pesos da arma)
 - 4.8.3.3. Coordenação óculo-manual
 - 4.8.3.4. Controlo da respiração
 - 4.8.3.5. Influência de fatores externos (luz, vento, calor)
- 4.8.4. Técnicas de Visualização e Perceção Visual
 - 4.8.4.1. Perceção Visual Avançada
 - 4.8.4.2. Treino de Reflexos Visuais
- 4.8.5. A estabilidade da arma
 - 4.8.5.1. Equilíbrio de forças flexoras dos dedos da mão que empunha a pistola
 - 4.8.5.2. Força flexora abduutora do ombro
 - 4.8.5.3. Coordenação óculo-manual
 - 4.8.5.4. Controlo da respiração
- 4.8.6. Gestão do Recuo
 - 4.8.6.1. Análise do Recuo
- 4.8.7. Tempo e Ritmo de disparo
 - 4.8.7.1. Tempo de Reação
 - 4.8.7.2. Controlo do Ritmo de Disparo
- 4.8.8. Técnica de disparo em diferentes condições atmosféricas

4.9. Meios e métodos de treino técnico específico de tiro de pistola	DURAÇÃO					
	CT	2	CP	3	CTP	
<p>4.9.1. Meios de treino técnico:</p> <p>4.9.1.1. Exercícios de tiro em seco em parede em branco</p> <p>4.9.1.2. Exercícios de tiro em seco com alvos específicos de treino</p> <p>4.9.1.3. Exercícios de tiro vivo (tiro real) com alvos específicos de treino</p> <p>4.9.1.4. Exercícios de ritmo de disparo</p> <p>4.9.1.5. Exercícios de disparo baseados em jogos</p> <p>4.9.1.6. Exercícios com alvos de competição</p> <p>4.9.1.7. Exercícios de empunhamento da pistola</p> <p>4.9.1.8. Exercícios de atuação do gatilho</p> <p>4.9.1.9. Exercícios de pontaria</p> <p>4.9.2. Métodos de treino técnico:</p> <p>4.9.2.1. Treino de retenção</p> <p>4.9.2.2. Alvo sem observação (recorte do centro do alvo)</p> <p>4.9.2.3. Treino do gatilho</p> <p>4.9.2.4. Tiro em seco direcionado</p> <p>4.9.2.5. Conjugação metodológica de diferentes alvos específicos de treino</p> <p>4.9.2.6. Treino vivo com e sem observação do alvo</p> <p>4.9.2.7. Enunciação do disparo</p> <p>4.9.2.8. Disparo escalonado (treino de performance)</p> <p>4.9.2.9. Treino da fase final</p> <p>4.9.2.10. Exercícios com jogos</p> <p>4.9.2.11. Exercícios competitivos</p> <p>4.9.2.12. Treino com sistemas optoelectrónicos</p> <p>4.9.2.13. Uso de alvos estáticos</p> <p>4.9.2.14. Treino da coordenação mão-olho-mente</p>						
						<p>Planear, organizar e operacionalizar, ao longo da época desportiva, o treino técnico específico, focado em desenvolver fatores técnicos e componentes críticas, considerando o perfil de cada atleta e as características das diferentes disciplinas da modalidade.</p>
						<p>Planeia, organiza e operacionaliza, ao longo da época desportiva o treino técnico específico, focado em desenvolver fatores técnicos e componentes críticas, considerando o perfil de cada atleta e as características das diferentes disciplinas da modalidade.</p>

4.10. Aquecimento para a preparação do atirador para o treino e competição	DURAÇÃO					
	CT	1,5	CP	2	CTP	
4.10.1. Aquecimento geral 4.10.1.1. Aquecimento cardiovascular 4.10.1.2. Despertar muscular, neuromuscular e articular 4.10.2. Aquecimento específico 4.10.2.1. Postura e sensações 4.10.3. Aquecimento mental 4.10.3.1. Visualização da sequência de tiro 4.10.4. Alongamentos	Aplicar exercícios de aquecimento e alongamento adequados para o treino e a competição, explicando a importância e os seus efeitos no atleta.					Aplica exercícios de aquecimento e alongamento adequados para o treino e a competição, explicando a importância e os seus efeitos no atleta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. Teste escrito
2. Pesquisa individual de artigos científicos alusivos aos temas da UF (sorteio de temas pelos formandos):
 - Fisiologia do Desempenho e Controle Muscular
 - a) Controle motor fino e coordenação muscular. Tipos de treino que otimizam a coordenação intra e intermuscular.
 - b) Resistência muscular e fadiga. Estratégias para mitigar esse efeito (resistência muscular). O Tremor muscular e a sua relação com a qualidade do tiro.
 - c) Condicionamento físico geral (força do core e a resistência cardiovascular).
 - Biomecânica e Técnica de Tiro
 - d) Postura e controle postural - Análise e interpretação da posição interna do atirador como fator estruturante da sua performance.
 - e) Empunhadura e controle da arma (grip): como a força aplicada na empunhadura pode impactar a performance.
 - f) Mecânica do disparo e controle do gatilho (minimizar movimentos involuntários que possam desviar a mira).
 - Treino Visual e Processamento Sensorial
 - g) Treino da acuidade visual e percepção do alvo
 - h) Coordenação olho-mão
 - i) Estímulos sensoriais e propriocepção
 - J) Neurociência do tiro desportivo: como o cérebro processa informações motoras e visuais durante o disparo, analisando a atividade cerebral em relação ao controle motor fino, atenção seletiva e reação a estímulos.
 - Impacto da Fadiga e Recuperação

- l) Efeitos da fadiga física e mental no desempenho e técnicas de recuperação (descanso, nutrição, alongamento)
 - m) Estratégias de recuperação muscular
 - Modelos de Treino e Periodização
 - n) Estratégias de periodização do Treino Físico e Técnico, garantindo que o atirador atinja o pico de performance na época certa.
 - o) Integração de treino físico e técnico.
 - p) Prevenção de Lesões relacionadas à prática do tiro e formas de prevenir essas lesões através de ajustes no treino físico e técnico.
3. Apresentação, análise e discussão dos trabalhos individuais (á medida que os respetivos temas vão sendo lecionados pelo formador).
4. Trabalho de grupo:
- Construção de um programa de treino físico e técnico, para um atirador de elite, de acordo com a periodização de treino estabelecida para uma época desportiva.
5. Apresentação, análise e discussão dos trabalhos de grupo.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro Desportivo ISSF de Pistola	GRAU	III
---------------------	------------------------------	-------------------------	--	------	------------

UNIDADE DE FORMAÇÃO	5. Observação, Análise, Avaliação e Correção do Desempenho do atirador de Tiro Desportivo ISSF Pistola
---------------------	---

PERFIL DO FORMADOR	O formador deverá possuir o TPTD de Tiro Desportivo ISSF de Pistola, Grau III e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como treinador, num clube ou associação de tiro desportivo ISSF.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="9,5"/> horas	COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="7"/> horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	<input type="text" value=""/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="16,5"/>
---------------------	--	---------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------	-----------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO		COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA			
5.1. Tipos de observação. Definição, exemplos, vantagens e desvantagens.	DURAÇÃO					<p>Usar processos de observação assistemáticos, sistemáticos e mistos como ferramenta de avaliação e controlo da performance do atleta atirador.</p> <p>Identificar a importância da utilização de ferramentas de observação como um instrumento útil de análise, planeamento e preparação do treino e da competição no tiro ISSF de pistola de rendimento.</p>	<p>Demonstra conhecer a utilidade e aplicabilidade do uso dos diferentes meios de observação no treino e na competição.</p> <p>Usa o vídeo, o SCATT e fotos em situações de treino e competição como ferramenta de observação, avaliação, planificação e preparação do treino e da competição.</p>
	CT	1	CP		CTP		
5.1.1.	Observação assistemática						
5.1.2.	Observação sistemática						
5.1.3.	Observação mista						
5.1.4.	Considerações para Aplicação no Tiro Desportivo						
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	DURAÇÃO					<p>Identificar os aspetos Biomecânicos, Técnicos, Fisiológicos e Mentais a observar.</p> <p>Distinguir as vantagens e desvantagens dos diferentes sistemas de avaliação.</p> <p>Selecionar e planificar os sistemas de avaliação a serem aplicados.</p> <p>Otimizar a função dos diferentes sistemas de avaliação.</p> <p>Aplicar, registar, analisar e interpretar os</p>	<p>Aplica, regista, analisa e interpreta os dados/resultados obtidos nas avaliações de desempenho dos atletas e realiza o diagnóstico e feedback, identificando as áreas de melhoria a desenvolver.</p>
	CT	5	CP	3	CTP		
5.2.1.	Estabilidade Postural						
5.2.1.1.	SCATT, Plataforma de forças Dinamómetro Isométrico e Dinamómetro Isocinético						
5.2.1.1.1.	Posicionamento dos pés em relação ao alvo						

<ul style="list-style-type: none"> 5.2.1.1.2. Distância entre os pés e estabilidade 5.2.1.1.3. Distribuição da pressão plantar 5.2.1.1.4. A inclinação do tronco e o alinhamento dos ombros 5.2.1.1.5. Extensão e alinhamento do braço que segura a arma 5.2.1.1.6. Centro de pressões (COP) e arco de movimento da arma 5.2.1.1.7. Posição Interna do Atirador 5.2.2. Empunhadura – Estabilidade da arma <ul style="list-style-type: none"> 5.2.2.1. Dinamómetro de preensão manual, Plate Tapping Test <ul style="list-style-type: none"> 5.2.2.1.1. Posição da Mão-forças flexoras dos dedos da mão 5.2.2.1.2. Polegar e Dedos 5.2.2.1.3. Força flexora abduzora do ombro 5.2.2.1.4. Pressão 5.2.2.1.5. Coordenação óculo-manual 5.2.2.1.6. Controlo da respiração 5.2.3. Controle do Gatilho <ul style="list-style-type: none"> 5.2.3.1. Dinamómetro de preensão manual, Plate Tapping Test <ul style="list-style-type: none"> 5.2.3.1.1. Posição do Dedo indicador sobre o gatilho 5.2.3.1.2. Pressão no Gatilho 5.2.3.1.3. Segurança do Gatilho 5.2.3.1.4. Controlo do acionamento do gatilho 5.2.3.1.5. Tempo de disparo/reação 5.2.3.1.6. Limpeza do disparo 5.2.3.1.7. Coordenação óculo-manual 5.2.4. Alinhamento da Mira <ul style="list-style-type: none"> 5.2.4.1. SCATT, Eye Traking e alvo (através dos tiros no alvo também se vê os erros do alinhamento das miras) <ul style="list-style-type: none"> 5.2.4.1.1. Alinhamento das Miras 5.2.4.1.2. Estabilidade da Mira 5.2.4.1.3. Coordenação oculo-manual 5.2.4.1.4. Controlo da respiração 5.2.1. Seguimento e Recuperação do Tiro (disciplinas dinâmicas) <ul style="list-style-type: none"> 5.2.1.1. Plate Tapping Test <ul style="list-style-type: none"> 5.2.1.1.1. Posição Pré e pós-tiro 5.2.1.1.2. Foco nas miras, especialmente o ponto de mira, com tempo adicional após o disparo (pelo menos 1 segundo), 5.2.1.1.3. Controlo do dedo indicador no gatilho 5.2.1.1.4. Controlo da força de preensão no punho, 5.2.1.1.5. Controlo geral da tensão muscular 	<p>dados/resultados obtidos nas avaliações de desempenho dos atletas e realizar o diagnóstico e feedback a dar ao atirador, identificando áreas de melhoria a desenvolver.</p>	
--	--	--

<p>5.2.1.1.6. Pausa respiratória, 5.2.1.1.7. Equilíbrio/estabilidade 5.2.1.1.8. Estado mental e sentimento interior 5.2.1.1.9. Recuperação da Mira 5.2.1.1.10. Continuidade de Movimento (disciplinas dinâmicas)</p> <p>5.2.2. Frequência Respiratória e Frequência Cardíaca 5.2.2.1. Espirómetro, Sensor de Frequência Cardíaca 5.2.2.1.1. Ritmo da Respiração 5.2.2.1.2. Pausa Respiratória 5.2.2.1.3. Frequência Cardíaca em repouso</p> <p>5.2.3. Outros Parâmetros Fisiológicos 5.2.3.1. Flexibilidade do Tronco e pescoço – Teste Senta e Alcança e Flexímetro 5.2.3.2. Consumo Máximo de Oxigénio - Teste de Vaivém e Teste de Cooper</p> <p>5.2.4. Controle Mental 5.2.4.1. Testes de Rejilla, Teste de Figuras Idênticas de Thurstone e Teste de Atenção de Toulouse-Pieron 5.2.4.2. Psychological Skills Inventory 5.2.4.2.1. Nível de Concentração 5.2.4.2.2. Controle Emocional 5.2.4.2.3. Rotina Pré-Tiro</p>		
---	--	--

5.3. SCATT Shooter Training System - Ferramenta de Análise de Desempenho e Treino Simulado Descrição e Funcionalidades.	DURAÇÃO					Interpretar e explicar o processo de disparo através da análise das quatro cores representadas no SCATT, após cada disparo Interpretar e explicar as funções de cada um dos indicadores numéricos do processamento de tiro Implementar e usar as funções avançadas do SCATT Shooter Training System, demonstrando saber analisar e interpretar eficazmente os gráficos de disparo, bem como as suas funções mais avançadas.	Demonstra e justifica a qualidade dos disparos através da observação e análise das quatro cores relativas a cada um dos disparos. Identifica e descreve cada um dos indicadores numéricos do SCATT Training System e como estes podem ser utilizados na motivação e avaliação do atleta. Interpreta, opera e identifica a utilidade e a aplicabilidade das funções avançadas do SCATT Training System na análise e interpretação de cada disparo bem como da análise final de todos os disparos dando o seu feedback.
	CT	1,5	CP	2	CTP		
5.3.1. O acompanhamento do processo de disparo através do traço das quatro cores 5.3.2. Tabela com indicadores numéricos do processamento de tiro 5.3.3. Dados estatísticos e gráficos do disparo (distância, coordenação, ritmo de tiro, Shift, probabilidade, velocidade) 5.3.4. Funções avançadas: 5.3.4.1. Coeficiente F - coeficiente balístico (velocidade angular)							

multiplicada pelo tempo de voo) 5.3.4.2. Intervalo de controle - tempo antes do disparo para o qual a análise é baseada		
--	--	--

5.4. Grupos de Tiro e Análise do Padrão de Dispersão no Tiro de Pistola	DURAÇÃO						Realizar uma análise técnica precisa dos grupos de tiro, identificando padrões de dispersão e propondo correções práticas, com base em fatores como postura, empunhadura e controle do gatilho, utilizando tanto medições manuais quanto ferramentas tecnológicas, e demonstrando melhorias no desempenho do atirador ao longo do tempo.	
	CT	2	CP	2	CTP			
<p>5.4.1. Tipos de Grupos de Tiro, descrição, significado e correções:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4.1.1. Grupo Apertado (Compacto) 5.4.1.2. Grupo Aberto (Disperso) 5.4.1.3. Grupo Vertical 5.4.1.4. Grupo Horizontal 5.4.1.5. Grupo diagonal 5.4.1.6. Grupo Aleatório ou Irregular <p>5.4.2. Tipos de Padrões de Dispersão Comuns, causas e correções:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4.2.1. Dispersão Circular 5.4.2.2. Dispersão Horizontal 5.4.2.3. Dispersão Vertical 5.4.2.4. Dispersão Irregular ou Aleatória <p>5.4.3. Fatores que Afetam os Grupos de Tiro e Padrões de Dispersão:</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4.3.1. Técnica de Mira - Alinhamento incorreto das miras (erro paralelo e angular) 5.4.3.2. Controle do Gatilho- Pressão excessiva ou desequilibrada no gatilho. Posicionamento inadequado do dedo 5.4.3.3. Aperto do Punho e/ou afrouxamento da mão 5.4.3.4. Postura e Estabilidade Corporal da Posição de Tiro - Postura instável 5.4.3.5. Fadiga Muscular e Estabilidade do Braço e Pulso - Tremor da mão ou braço 5.4.3.6. Controle da Respiração 5.4.3.7. Fadiga e Foco Mental - Ansiedade ou nervosismo, falta de foco na mira frontal 5.4.3.8. Qualidade e Ajuste da Arma - qualidade e a consistência dos projéteis, Regulação do peso do gatilho, regulação do mecanismo de 							<p>Realiza uma análise técnica precisa dos grupos de tiro, identificando padrões de dispersão e propondo correções práticas, com base em fatores como postura, empunhadura e controle do gatilho, utilizando tanto medições manuais quanto ferramentas tecnológicas, e demonstrando melhorias no desempenho do atirador ao longo do tempo.</p>	

<p>disparar</p> <p>5.4.3.9. Condições Ambientais – Iluminação, temperatura, Vento</p> <p>5.4.4. Avaliação dos Grupos de Tiro:</p> <p>5.4.4.1. Centralização do Grupo</p> <p>5.4.4.2. Tamanho do Grupo</p> <p>5.4.4.3. Consistência</p> <p>5.4.5. Uso da Tecnologia para Análise de Padrão de Dispersão e seus benefícios:</p> <p>5.4.5.1. SCATT ou MantisX trajetória da mira antes, durante e após o disparo</p> <p>5.4.5.2. Análise de Vídeo</p> <p>5.4.6. Técnicas para Melhorar os Grupos de Tiro/Padrões de Dispersão:</p> <p>5.4.6.1. Treino Focado no Controle do Gatilho e no Alinhamento de mira</p> <p>5.4.6.2. Exercícios de Respiração</p> <p>5.4.6.3. Treino de Resistência, Controle Muscular e Estabilidade</p> <p>5.4.6.4. Rotinas de Relaxamento Mental</p>		
--	--	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO

Cumprir, cumulativamente, as seguintes tarefas:

1. Teste Escrito.

2. Trabalho Individual:

- **Aplicação de dois testes de avaliação do desempenho**, à escolha do formando, **a um atleta** de tiro desportivo ISSF de pistola (do próprio formando ou de outros clubes).
- Os resultados dos testes e o feedback ao atirador, devem ser registados numa ficha individual de avaliação.
- Avalia o desempenho de treinadores de tiro desportivo ISSF de pistola de Grau I ou Grau II, durante a aplicação de testes de avaliação do desempenho dos seus atletas ou atletas de outros clubes.

3. Painel de debate:

- **Análise, discussão e interpretação** de dados de disparos, registados no SCATT Training System, de atiradores de diferentes níveis de rendimento, ao longo de um mesociclo de treino, onde serão analisados os seguintes itens:
 - Gráficos fornecidos pelo SCATT Training System;
 - Traço das quatro cores (verde, amarelo, azul e vermelho);

- Relacionar os diferentes valores do coeficiente F do SCATT e os resultados reais verificados no alvo;
- Determinar a origem de determinados erros técnicos e explicar como eliminá-los.

4. Trabalho a pares perante um grupo de atiradores:

- Os formandos analisam e discutem casos práticos, onde deverão:
 - Diagnosticar e interpretar os disparos realizados em alvos/monitor eletrónico;
 - Enunciar e explicar aos atiradores os fatores responsáveis pelo grupo e dispersão dos impactos nos diversos alvos/monitor eletrónico.

FICHA_UNIDADE DE FORMAÇÃO

REFERENCIAIS DE FORMAÇÃO ESPECÍFICA

ENTIDADE PROPONENTE	Federação Portuguesa de Tiro	CURSO DE TREINADORES DE	Tiro Desportivo ISSF de Pistola	GRAU	III
---------------------	------------------------------	-------------------------	---------------------------------	------	-----

UNIDADE DE FORMAÇÃO	6. Aspetos regulamentares e éticos no Treino Desportivo ISSF de Pistola
---------------------	--

PERFIL DO FORMADOR	O formador deverá possuir o curso de juiz arbitro na modalidade de Tiro Desportivo ISSF de Pistola e apresentar experiência comprovada, no mínimo de 2 anos, como juiz arbitro em arbitragens em provas do calendário desportivo da FPT, com o mínimo de 5 arbitragens anuais.
--------------------	--

COMPONENTE TEÓRICA:	<input type="text" value="4"/> horas	COMPONENTE PRÁTICA:	<input type="text" value="2"/> horas	COMPONENTE TEÓRICO-PRÁTICA:	<input type="text" value=""/> horas	TOTAL DE HORAS:	<input type="text" value="6"/>
---------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	-----------------	--------------------------------

SUBUNIDADES DE FORMAÇÃO/TEMAS E SUBTEMAS DE FORMAÇÃO							COMPETÊNCIAS DE SAÍDA		CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA	
6.1. Regras ISSF	DURAÇÃO						Enunciar e enumerar os princípios e regras do Código de Ética da ISSF.	Enuncia e enumera os princípios e regras do Código de Ética da ISSF.		
	CT	4	CP	2	CTP					
6.1.1.	Código de Ética (ISSF Code of Ethics)						<p>Identificar as principais infrações ao Regulamento Disciplinar da ISSF.</p> <p>Assinalar e analisar o regulamento antidopagem atualizado, com vista a conhecer a lista de substância, medicamentos, métodos proibidos e como evitar contaminações. Especificar as circunstâncias e as condutas que constituem violação de norma antidopagem. Perspetivar a importância de educar os atletas sobre os riscos de doping, as substâncias proibidas, e como evitar contaminação acidental.</p> <p>Implementar e interpretar as regras técnicas gerais fundamentais de tiro desportivo ISSF</p> <p>Descrever e analisar as regras técnicas fundamentais de tiro desportivo ISSF de pistola</p> <p>Explicar e descrever o sistema de qualificação para os jogos Olímpicos.</p>	<p>Explica as principais infrações ao Regulamento Disciplinar da ISSF.</p> <p>Interpreta o regulamento antidopagem e enuncia uma lista de substância e métodos proibidos devidamente atualizados, relativos à modalidade de tiro ISSF de Pistola.</p> <p>Relaciona e interpreta, os regulamentos e as regras técnicas gerais fundamentais do tiro desportivo ISSF de pistola e o tipo de penalizações e constrangimentos que poderão decorrer do desconhecimento dos mesmos.</p> <p>Identifica as regras específicas da ISSF para competições de pistola, incluindo critérios de elegibilidade, formatos de competição, tipos de pistola permitidos, calibres de munição, e procedimentos de pontuação. Perspetiva a necessidade de se manter atualizado sobre mudanças nas regras e regulamentos da ISSF, que podem influenciar diretamente o equipamento, a técnica e as estratégias de</p>		
6.1.2.	Regulamento Disciplinar (ISSF Disciplinary Regulations)									
6.1.3.	Regulamentos Antidoping									
6.1.3.1.	Lista de Substâncias e Métodos Proibidos.									
6.1.3.2.	Contaminações acidentais									
6.1.3.3.	Procedimentos de controle									
6.1.3.4.	Consequências para violações.									
6.1.3.5.	Educação sobre Antidoping									
6.1.4.	Regras Técnicas Gerais									
6.1.5.	Regras Técnicas Específicas de Pistola									
6.1.6.	Elegibilidade do Atleta e Sistema de qualificação para os Jogos Olímpicos									

competição.

Enuncia e descreve o sistema de qualificações para os Jogos Olímpicos e seus contextos

FORMAS DE AVALIAÇÃO

- Teste escrito