



# Programa Solidariedade Olímpica

De 15 a 17 de dezembro de 2023



**Local: Clube de Tiro Ases do Pedal- Portalegre**

## Programa

### *Dia 15 de dezembro – Sexta-feira – Pistola – Treinador Francisco Silva*

- 18h00 às 19h15 - Análise sobre o efeito do ângulo de apoio na estabilidade postural e performance na pistola de ar comprimido
- 19h15 às 20h30 - Os fatores técnicos que mais influenciam o desempenho em Pistola de Ar Comprimido (precisão de miras e Limpeza de disparo)
- 20h30-21h00 - Jantar

### *Dia 15 de dezembro – Sexta-feira – Carabina – Treinador Luís Bastos e Júlio Lourenço*

- 18h00 às 19h15 - Como controlar o tremor postural em carabina de ar comprimido para melhorar o desempenho do tiro
- 19h15 às 20h30 – Abordagem a sete componentes físico técnicas para uma técnica adequada de tiro com carabina de ar comprimido: manutenção da estabilidade da arma; precisão de pontaria; “limpeza” de acionamento do gatilho; tempo total das miras no alvo; aiming time; tempo de ação do disparo e equilíbrio postural
- 20h30-21h00 - Jantar

### *Dia 16 de dezembro de 2023 – Sábado – Pistola - Treinador Francisco Silva*

- 09h00 - 09h15 - Aquecimento específico para Pistola de Ar comprimido
- 09h15 – 10h30 – Treino prático de Pistola de Ar comprimido, com aplicação de exercícios/tarefas técnicas específicas, em ambiente competitivo, para atiradores de medio a alto nível.



- 10h45 – 12h45 - Treino prático de Pistola de Ar comprimido, com aplicação de tarefas técnicas específicas, em ambiente competitivo, para atiradores de medio a alto nível.
- 13h00-14h30 – Almoço

*Dia 16 de dezembro de 2023 – Sábado – Carabina - Treinador Luís Bastos e Júlio Lourenço*

- 09h00 - 09h15 - Aquecimento específico para Carabina de ar comprimido
- 09h15 – 10h30 – Treino prático de Carabina de ar comprimido, com aplicação de exercícios/tarefas técnicas específicas, em ambiente competitivo, para atiradores de medio a alto nível.
- 10h45 – 12h45 - Treino prático de Carabina de ar comprimido, com aplicação de tarefas técnicas específicas, em ambiente competitivo, para atiradores de medio a alto nível.
- 13h00-14h30 – Almoço

*Dia 16 de dezembro de 2023 – Sábado – Pistola - Treinador Francisco Silva*

- 14h30 – 14h45 – Aquecimento específico para Pistola de Ar Comprimido (P10)
- 14h45 – 15h00 - Prática de exercícios de coordenação oculo manual
- 15h00-17h30 – Treino de Pistola de Ar Comprimido que aborde diferentes metodologias de treino relativas às principais necessidades técnicas específicas dos atiradores
- 19h30 – 21h00 – Jantar

*Dia 16 de dezembro de 2023 – Sábado – Carabina - Treinador Luís Bastos e Júlio Lourenço*

- 14h30 – 14h45 - Aquecimento específico para Carabina de Ar Comprimido (C10)
- 14h45 – 15h00 – Treino de Carabina de Ar Comprimido que aborde diferentes metodologias de treino relativas às principais necessidades técnicas específicas dos atiradores
- 15h00-17h30 – Treino de Carabina de Ar Comprimido, com aplicação de tarefas em ambiente competitivo
- 19h30-21h00 – Jantar



### *Dia 17 de dezembro de 2023 – Domingo – Pistola - Treinador Francisco Silva*

- 09h00 – 09h15 – Aquecimento específico para P10
- 09h15 – 12h45 - Treino de Pistola de Ar Comprimido, com aplicação de tarefas em ambiente competitivo
- 13h00 -14h30 – Almoço

### *Dia 17 de dezembro de 2023 – Domingo – Carabina - Treinador Luís Bastos e Júlio Lourenço*

- 09h00 – 09h15 – Aquecimento específico para C10
- 09h15 – 12h45 – Treino de Carabina de Ar Comprimido, com aplicação de tarefas em ambiente de Stress competitivo
- 13h00 -14h30 – Almoço

### *Encerramento das Atividades*

- 14h30- 15h00 – Encerramento e Análise global do Programa de Solidariedade Olímpica em Portalegre.

