Manual de tiro com pistola

Federação Portuguesa de Tiro

Prefácio

O presente manual destina-se fundamentalmente aos Clubes, para apoio aos seus atiradores, constituindo também um documento de apoio para a formação de treinadores.

O texto de base é da autoria do atirador olímpico e treinador alemão Hans StandI. Dada a evolução da modalidade, posteriormente à sua publicação, houve que proceder a nova tradução, atualizar alguns conceitos e integrar certos aspetos que não foram considerados pelo autor.

O manual trata em separado todos os elementos que interessa considerar na formação e treino dos atiradores, desde o treino físico ao treino psicológico, passando pela técnica de base e específica das várias disciplinas praticadas sob a égide da ISSF, apresentados de uma forma simples e compreensível - o que não quer dizer que a ação do treinador possa ser dispensada. Espero que seja útil aos nossos atiradores, como o foi para mim enquanto atirador de alta competição.

Bons tiros!

índice

prefácio 3
índice 5
introdução 7
treino físico 9
treino técnico 13
treino psicológico 52
treino táctico 72
considerações finais 78

Introdução

Contrariamente à opinião do "clã anti-tiro", um atirador tem muito mais a ver com um atleta do que pode parecer à primeira vista. Basta pensar na força, endurance, espírito de competição e, acima de tudo, no treino técnico que a modalidade envolve.

Por outro lado, o atirador e o atleta diferem na distribuição dos elementos que têm em comum. Um atirador de velocidade, por exemplo, necessita de uma enorme força mental para ter sucesso na sua disciplina, enquanto um corredor só conhecerá o êxito se a sua força for predominantemente física.

É um facto que os desportistas cujas modalidades dependem principalmente de aspetos de natureza física conseguem quase sempre melhores resultados em competição. Eles conseguem dar o seu melhor, quer fisicamente quer em determinação, porque, uma vez iniciada a corrida, a própria ação faz com que deixem de sentir nervosismo. Por outro lado, podem ver os seus oponentes e avaliar o esforço necessário para os vencer.

O atirador, pelo contrário, está isolado e, usuaimente, nada sabe da sua posição relativa. E não só tem de se concentrar para o equivalente a 60 partidas para os 100 metros, como tem de suprimir 60 vezes o nervosismo que antecede a competição. Além disso, diferentemente do corredor, ao atirador não é permitido repetir uma falsa partida... e esta pode custar-lhe a vitória.

Parece assim claro que apenas os atiradores que têm a capacidade de reduzir ao mínimo a diferença de prestação entre os treinos e as competições podem aspirar ao sucesso e a ganhar títulos e medalhas. Para um atirador ter esta capacidade, a sua técnica, tática e nervos devem ser compatíveis com a tarefa: tem de ser física e mentalmente forte e ter um domínio absoluto sobre si próprio e sobre a sua capacidade de execução.

Outro aspeto importante sobre o tiro de competição reside na necessidade de uma constância de resultados elevados como condição para o sucesso:

um "10" ocasional não fará de si um campeão. E preciso manter um padrão elevado em todos os tiros de competição.

Um atirador que aceite isto deve concentrar a sua atenção exclusivamente numa execução técnica perfeita da pontaria e do disparo, sem pretender atingir o "10" a todo o custo. Só evitando os tiros mal executados se consegue o primeiro passo para um alto padrão de desempenho e, subsequentemente, bons resultados a longo prazo.

Estes aspetos técnicos e psicológicos, deliberadamente mencionados um pouco prematuramente, devem servir para acentuar, mesmo nesta altura, a atitude positiva e a determinação necessárias a um atirador que pretende treinar seriamente.

Os atiradores com ambições devem capacitar-se de que só chegarão ao topo se:

► tiverem desenvolvido a sua técnica
► não derem demasiada atenção a recuos ocasionais, mas tirarem deles ilações para o futuro
► mantiverem uma atitude correta em relação ao tiro e ao desporto em geral
► forem equilibrados na sua vida quotidiana
► possuírem autoconfiança, acreditando nos seus gráficos de resultados.

Concluindo esta introdução, gostaria de referir o longo caminho entre um principiante e um campeão: trata-se de um longo e difícil percurso, maior do que a maioria das pessoas imagina - mas não tanto como o pensam os atiradores, se o seu treino for bem planeado e objetivo. A determinação, aliada a um trabalho árduo, pode mesmo compensar um menor talento, e deve ser sempre considerada na sua atividade. Espero que o que se segue, fruto de uma experiência adquirida e testada em competições internacionais, tenha algum valor para si.

treino físico

TREINO FÍSICO

Um treino físico adequado é absolutamente essencial. Se não for fisicamente ativo, não pode esperar que a sua pistola se mantenha estável ao longo da competição. Neste livro são apenas apresentadas algumas sugestões básicas. Os atiradores de competição devem pedir ao seu treinador um programa de preparação física individual.

TREINO MUSCULAR

A capacidade de manter a pistola imóvel é adquirida através de:

- **treino físico geral (TFG)**
- **treino físico específico <TFE)**

Quanto mais frequentemente e intensamente forem executados certos exercícios, maior será o benefício para o atirador.
► a condição física geral é adquirida através da corrida, ciclismo, natação, ténis de mesa e jogos de equipa como o andebol, basquetebol, voleibol, etc.. Os exercícios de flexões do tronco, flexões das pernas, rotações do tronco, extensões de braços, rotações da cabeça, dorsais e abdominais completam o **TFG.**
► a condição física específica é adquirida treinando os grupos musculares que intervêm nas posições e movimentos próprios de cada disciplina de acordo com os princípios gerais do treino.
Para o **TFE**, o melhor aparelho de que o atirador dispõe é a própria pistola. Levantando-a frequentemente para a posição e mantendo-a parada na zona de pontaria (aiming area), o atirador adquirirá a potência muscular e articular necessária para a manter estável nas situações de competição. Um peso adicional de 300-500 gr no pulso aumenta o valor deste exercício, que também pode ser executado com um elástico ligado ao pé e à pistola, para aumentar a dificuldade.
Os exercícios para os músculos do antebraço (abrir e fechar completamente

as mãos com os braços estendidos em frente do corpo e apertar uma bola de borracha) contribuem igualmente para o treino específico, tal como as extensões de braços nas pontas dos dedos e a rotação das mãos em torno dos pulsos.

TESTES DE APTIDÃO FÍSICA

Os testes de aptidão física, executados regularmente, dão-lhe uma informação valiosa sobre o progresso da força muscular e da endurance. Uma bateria de testes incluindo flexões e extensões de braços, abdominais, dorsais e o teste de Cooper serve perfeitamente como avaliação. Os treinadores devem aplicar os testes de acordo com o progresso do tremo físico, que deve ser conduzido ao longo da época. O **TFG** deve estar concluído em Março, sendo posteriormente apenas de manutenção, enquanto o **TFE** se deve manter ao longo de toda a época de competição (Ver Plano Anual de Treino).

TREINO DOS ORGÃOS

O treino cardiovascular e respiratório deve ter um lugar importante na preparação física, pois estes órgãos perdem a capacidade tão rapidamente como os músculos se não forem usados, ou subutilizados. O efeito do treino sobre os órgãos torna-se evidente se compararmos o coração de um atleta com o de um não-atleta. Um coração frequentemente sujeito ao esforço é bastante maior e consequentemente capaz de melhores "performances", bombeando uma quantidade maior de sangue oxigenado com um menor ritmo cardíaco, ao contrário de um coração não treinado, em que se verifica um aumento rápido da pulsação para a mesma tarefa. Da mesma forma, os pulmões de um jogador de polo aquático têm uma capacidade vital muito maior do que os de um jogador de golfe, porque ao primeiro são solicitados

esforços de desempenho muito maiores. Assim, o coração e os pulmões devem ser treinados simultaneamente. Para além do que se disse anteriormente, todos os programas do tipo "keep fit" servem para este fim. A regularidade do treino conduz a melhores resultados.

TREINO INTERVALADO

É um tipo de treino particularmente indicado para o desenvolvimento simultâneo da força, da velocidade e da resistência, caracterizado pela alternância do esforço intenso com o esforço ligeiro, sem descansar totalmente.

Um "sprint" de 200 metros {180 ppm) seguido do regresso a "trote" (100/120 ppm) ao local da partida, com 5 repetições, é um bom exemplo do que é o treino intervalado. Se forem observados estes ritmos cardíacos, quaisquer outras modalidades, como a natação ou o ciclismo (mesmo estacionário) servem perfeitamente a finalidade.

Como resultado, aumentará a capacidade de recuperação e uma melhor oxigenação dos músculos, extremamente favorável ao desempenho em competição.

EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS

Para concluir esta passagem pelo treino físico, eis alguns exercícios respiratórios publicados pela Associação Britânica de Medicina e Desportos, que apareceram numa revista de tiro:

► inspire o mais profundamente possível e deite o ar fora gradualmente
► depois de expirar, mantenha a respiração suspensa
► coloque as mãos nas axilas opostas e inspire o mais profundamente possível
► inspire e expire o mais profundamente possível, sem fazer o menor ruído.

O último exercício é particularmente difícil. Faça um intervalo se sentir tonturas. Se a tontura persistir, não faça o exercício.

Os exercícios descritos são mais eficientes se forem feitos de manhã, diante de uma janela aberta. Aumentam bastante a capacidade dos pulmões e, em conjunto com outros exercícios como o treino intervalado, permitem um ciclo respiratório com maiores intervalos entre cada inspiração, sem efeitos nocivos como deixar descair o ponto de mira durante uma mirada prolongada. Para além disso, melhoram a saúde dos pulmões.

Em conjunto com os exercícios musculares específicos, o treino dos órgãos ajuda a aumentar a apneia até ao nível desejado, particularmente importante no tiro de precisão.

Tal como a posição e o ritmo de tiro, também a respiração tem de ser aprendida, pois tem uma importância decisiva no tiro

treino técnico

Por treino técnico entende-se a técnica de base do tiro com pistola, ou seja, o tiro de precisão sem limite de tempo. Os atiradores de pistola livre e de ar comprimido utilizam exclusivamente esta técnica, enquanto os atiradores de grosso calibre ou standard a usam parcialmente. É contudo essencial nas séries rápidas de standard ou de velocidade olímpica. As variantes da técnica de base utilizada nas várias disciplinas serão descritas no final da secção destinada à técnica, que dividimos em:

► Posição

► Respiração

► Pontaria

► Disparo

► Seguimento (follow-through)

Enquanto na "posição interior" (ver adiante) todos os grupos musculares devem estar descontraídos, na "posição exterior" - o que inclui a posição do tronco, dos pés, dos braços, da pistola e da cabeça - é importante encontrar a posição mais racional e mais estável para a sua constituição física. Pretende-se com isto dizer que cada atirador deve procurar a sua posição ideal, e não deve, em caso algum, copiar a de outro atirador, mesmo que seja um campeão.

A descrição seguinte deve ser entendida apenas como uma orientação que, como outros aspetos do tiro, deve ser posta em prática individualmente.

A POSIÇÃO DE TIRO

A posição dos pés deve ser escolhida de forma a que o atirador fique numa posição confortável. O espaço entre os pés deve, por regra, corresponder à largura dos ombros. O peso do corpo deve estar distribuído uniformemente. A posição do tronco deve ser direita ou, para compensar o peso da pistola, ligeiramente inclinada para trás (avançando a bacia, mas não quebrando pela cintura). O cotovelo deve ficar bloqueado, para que o pulso possa empunhar com firmeza. Também o ombro deve ficar bloqueado, de tal forma que qualquer movimento do braço só possa ter origem nas ancas, nos joelhos ou nos tornozelos, mas nunca no ombro. Desta forma o braço só se movimentará alterando a posição das pernas, para se centrar com o alvo (ou rodando o tronco, o que apenas ocorre em "velocidade olímpica" para passar de alvo para alvo). Abra ou feche a posição, mas não procure encontrar o ponto de mira à custa de movimentos do ombro.

Todas as tentativas de fazer correções a partir da articulação do ombro terão um efeito negativo, pois em condições extremas de competição as articulações tendem sempre a voltar à posição inicial. Para encontrar mais facilmente a sua posição natural, pode ensaiá-la com os olhos fechados.

As alterações da posição do pulso também têm efeitos negativos: os ajustamentos horizontais ou verticais contrariam os nervos e os músculos e impedem a estabilização, que é essencial para manter a pistola parada. Rode ou incline a cabeça, mas não o pulso.

Quanto ao empunhamento, a pistola é colocada pela frente entre o polegar e o indicador e empurrada firmemente para trás contra a "maçã" do polegar pelos outros dedos, de forma a ter um contacto efetivo com o punho em toda a sua extensão. Não deve haver contrações anti-naturais.

O dedo indicador deve ter os movimentos livres, ou seja, não deve tocar no punho exceto com a "maçã" do indicador, ficando a última falange apoiada no gatilho. O polegar deve ficar ligeiramente encostado ou assente no apoio do polegar, mas sem fazer pressão. Se o punho for demasiado liso, pode lixá-lo para diminuir o escorregamento. A cabeça deve ficar nivelada com a linha de mira. São aceitáveis movimentos ligeiros para encontrar as miras centradas, mas sem forçar os músculos do pescoço ou de alguma forma que dificulte a respiração. A cara deve ficar, tanto quanto possível, voltada para o alvo. Se o olho fizer grandes esforços para se manter nas miras, a posição deve ser alterada e, em casos extremos, o próprio punho.

Todas estas ações devem ser praticadas repetidamente até que tenha desenvolvido uma posição confortável, sem esforço sobre os músculos e as articulações.

A POSIÇÃO EM RELAÇÃO AO ALVO

No sentido de definir a posição em relação ao alvo, faça o seguinte; Coloque-se a 45° (posição intermédia) em relação ao alvo. Empunhe a pistola em baixo (sem a preocupação do alvo) de forma a que o cano fique no prolongamento do braço. Na maior parte dos casos, o punho tem uma inclinação de fábrica da ordem dos 30° pelo que, quando levantar a pistola, o seu pulso vai ficar ligeiramente inclinado para baixo. Levante agora a pistola para o alvo e veja o que acontece. Se a mira anterior (ponto de mira) ficar descaída, levante ligeiramente a cabeça, mas não o pulso. Verifique se consegue enquadrar a mira anterior na mira posterior sem demasiado esforço. Se assim for, tem esta parte do problema resolvida. Se o esforço for demasiado, o punho terá de ser modificado, para uma menor inclinação.

Se a mira ficar encostada à direita, rode ligeiramente a cabeça para a esquerda (ou vice-versa), mas não o pulso. Se esta correção não for

demasiado incómoda, tem também este problema resolvido. Se esta correção for demasiado penosa, em termos de esforço muscular, terá de alterar a posição: sem rodar o pulso, experimente fechar mais a posição (fechar corresponde a reduzir o ângulo do tronco com o braço). Por norma, os atiradores com o pescoço mais longo conseguem atirar mais de lado (posição mais aberta), o que se torna incómodo para os atiradores com o pescoço curto ou muito musculoso.

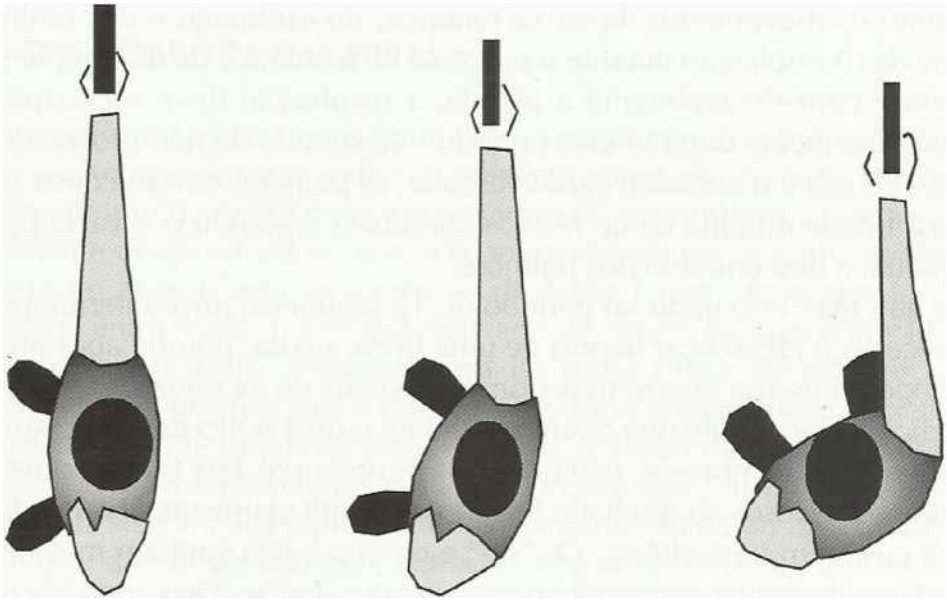
Se atirar de lado, o seu braço fica "mais longo" e a pistola "mais pesada" devido ao alongamento da alavanca. Também a mira anterior fica "mais estreita".

Procure uma posição que não seja exageradamente aberta ou fechada, mas tenha em atenção que estudos científicos, parte dos quais decorreram no CAAD com o apoio dos nossos atiradores, demonstraram que a posição que confere mais equilíbrio é a posição aberta (de lado para o alvo), com a vantagem adicional de reduzir a interferência dos dorsais, que ficam em estiramento nas posições mais fechadas. A título de curiosidade, indica-se que os atletas em que foi notada maior noção de equilíbrio foram os remadores, seguidos dos atiradores. E tome nota: os músculos radiais (do antebraço, do lado do polegar) tendem a equilibrar-se com os cubitais quando a mão é fechada (ou o punho apertado). Uma inclinação exagerada do punho pode dar origem a erros verticais, particularmente sob o stress de prova, em que poderá haver variações da pressão que provocam a contracção dos radiais, fazendo subir o pulso.

POSIÇÃO INTERIOR

O desenvolvimento de uma posição interior correta tem como finalidade reduzir qualquer esforço desnecessário à manutenção da posição exterior. Quanto menor for a tensão dos grupos musculares e mais descontraída a posição do corpo, mais firmemente a pistola será mantida na posição de tiro. Este processo é bastante lento, podendo até prolongar-se por

alguns anos, se o atirador não fizer muito tiro em seco e apenas quiser obter bons resultados em prova, apesar de ainda não ter dominado todos os elementos. Os mais importantes, apontar e disparar, serão tratados adiante, no capítulo dedicado à coordenação entre os elementos estáticos e dinâmicos.



Posição aberta Posição intermédia Posição fechada

A RESPIRAÇAO NO TIRODE PRECISÃO

Para o tiro de precisão, deve adquirir a seguinte técnica de respiração: antes de levantar o braço, inspire e expire repetidamente, mas não tão profundamente que eleve a pulsação. Ao mesmo tempo que inspira pela última vez, levante o braço e, enquanto expira, aponte o mais rapidamente possível (isto é, leve o braço para a posição de pontaria de uma forma mais rápida). Levantar o braço exageradamente para além da altura do alvo, com se vê fazer vulgarmente, não se traduz em qualquer resultado prático nem é exequível nas disciplinas ou sub-provas de velocidade. Como os movimentos da caixa torácica, do estômago e dos ombros, devidos à respiração durante o processo de pontaria e de disparo, fariam mover consideravelmente a pistola, a respiração deve ser suspensa completamente durante esse período. No sentido de não provocar um esforço sobre o aparelho cardiovascular, os pulmões devem conter uma quantidade mínima de ar. Muitos atiradores preferem o esvaziamento gradual e descontraído dos pulmões.

Se não tiver disparado no período de 10 segundos, deve interromper o processo e recomeçar depois de uma breve pausa, porque após algum tempo a apontar ocorrem os primeiros sinais de incerteza. Estes sinais indicam claramente que o tempo durante o qua! o tiro devia ter partido se esgotou. Lembre-se: nada de tiros em pânico! Tais tiros irão retirar pontos preciosos ao resultado final, e será particularmente aborrecido se lhe custarem uma vitória. Os "ses" e os "mas" não ganham medalhas! Se tiver de respirar conscientemente, a concentração, tão necessária para outros elementos, ficará consideravelmente diminuída. Por isso, a respiração, tal como outros elementos do treino técnico, deve ser praticada até se tornar automática. Deve, em suma, ser correta e inconsciente. Técnicas especiais para variantes da técnica de base do tiro de pistola

(duelo, Standard, VO) serão explicadas em detalhe na descrição destas disciplinas.

APONTAR E DISPARAR

Há uma boa razão para considerar estes dois aspetos em conjunto: qualquer atirador que tente esperar que as miras estabilizem antes de começar a apertar o gatilho, descobrirá que ou a falta de oxigénio ou a falta de força, provocada por manter a pistola na zona de pontaria demasiado tempo, não permitirá a paragem das miras.

IMAGEM CORRECTA DAS MIRAS

Contrariamente ao que pensam muitos principiantes, o olho não deve focar o alvo mas sim o aparelho de pontaria, em especial a mira anterior (ponto de mira). Apontando corretamente, os mínimos erros serão facilmente diagnosticados - o que se torna impossível se o olho estiver focado no alvo. É que, se a mira se deslocar 1 mm, dependendo da distância entre miras, o tiro será desviado do centro do alvo entre 11 e 16 cm, provocando impactos fora da zona preta de referência. Ora, como é impossível para o olho humano focar nitidamente o aparelho de pontaria, a 70-90 cm do olho, e o alvo, a 25-50 m, o atirador deve focar apenas a mira anterior. Em duelo e VO, em que o alvo é totalmente preto, esta será a única forma de ter os contornos do ponto de mira bem definidos, apesar da falta de contraste. Se o atirador pensa que está a focar simultaneamente as miras e o alvo, isso apenas significa que o seu olho anda a vaguear entre dois pontos. Se o atirador não consegue focar nitidamente nem as miras nem o alvo, isso significa que está a focar a "terra de ninguém", e que deve ir imediatamente ao oftalmologista. Leve a pistola e diga que o que quer ver bem é o ponto de mira. As graduações são diferentes para a utilização normal e para atirar.

AUXILIARES PARA APONTAR

Se o atirador não consegue atirar com ambos os olhos abertos, mas gostaria de o fazer, recomenda-se o uso de óculos de tiro. Além de poderem aumentar a visão, se dispuserem de um íris de abertura regulável e de filtros para o controlo da luminosidade, dispõem de uma pala, que deve ser translúcida para que ambos os olhos recebam a mesma quantidade de luz, e que não permite a interação dos olhos, por vezes difícil de controlar.

O APARELHO DE PONTARIA

A largura da mira anterior e a abertura da mira posterior constituem um problema para muitos atiradores. A relação entre as miras, bem como a forma e a largura das tiras de luz (janelas) de ambos os lados da mira anterior, têm uma importância decisiva na precisão do tiro. Dúvidas provocadas seja pela natureza do aparelho de pontaria, seja por deficiência de visão, provocarão incertezas no atirador. Para obter rapidamente uma boa imagem das miras com o menor esforço possível, as miras devem ser largas e de secção retangular, de forma a permitir que o atirador as possa alinhar numa fração de segundo. Para o efeito, as "janelas" dos lados da mira anterior devem ser suficientemente largas. As miras normais têm uma relação de 1:1, ou seja, a soma da largura das janelas é igual à largura da mira anterior. Como regra, é suficiente. Quanto à altura visível da mira anterior, esta deverá ser equivalente à sua largura. As alterações a estes parâmetros, no que se refere à velocidade, serão tratadas separadamente.

PROBLEMAS PROVOCADOS POR LUZ INTENSA

Se o alvo estiver iluminado, o olho é levado automaticamente a focar o

10, que está claramente visível. As miras, que deviam ser controladas, ficam assim desfocadas embora o atirador (erradamente) julgue ver os seus contornos nítidos. Mais negativo ainda é o facto de a concentração se perder se o olho andar da pistola para o alvo. Como o 10 é claramente visível, o atirador acabará por fazer um tiro consciente, embora não dê por isso.

Em contrapartida, com tempo chuvoso e condições de visibilidade difíceis, o atirador é obrigado a focar as miras, colocando a mira anterior no centro da mira posterior. A concentração é assim totalmente posta no processo de apontar e disparar. Os atiradores são surpreendidos, frequentemente, com bons resultados que não esperavam dadas as condições atmosféricas desfavoráveis, da mesma forma que com maus resultados com ótimas condições de visibilidade.

Um outro aspeto da influência da luminosidade (luz lateral ou variável) consiste no aparecimento de agrupamentos bons, mas fora da zona. Neste caso devem ajustar-se as miras, o que é preferível à alteração da zona de pontaria.

ZONA DE PONTARIA (AIMING AREA)

Nenhum atirador consegue parar completamente a pistola durante um período de tempo razoável, pelo que é preferível considerar uma zona de pontaria em vez de um ponto de pontaria. Isto permite que haja uma zona de movimento aceitável, cujo tamanho dependerá da capacidade do atirador para manter a pistola estabilizada.

A zona de pontaria não deve ser demasiado reduzida, mas os seus limites não devem ser excedidos.

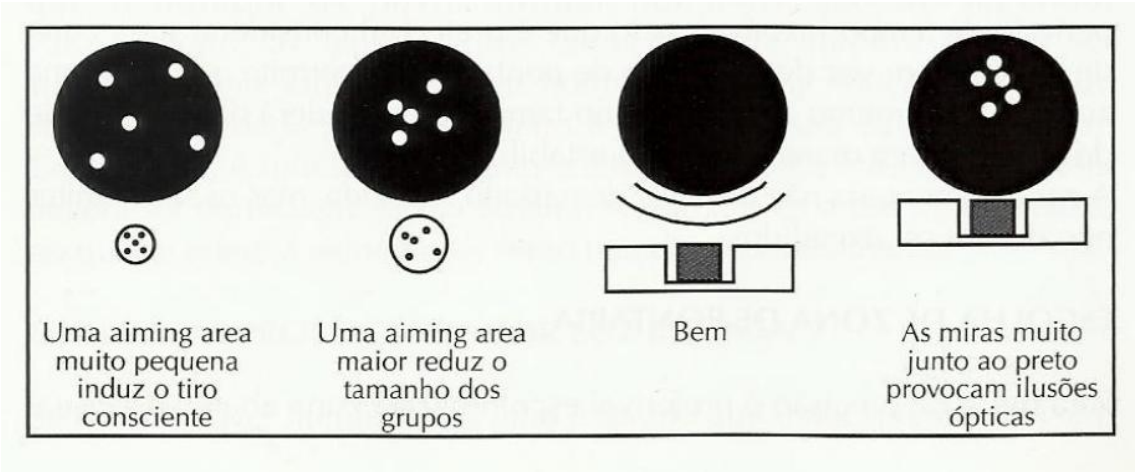
ESCOLHA DE ZONA DE PONTARIA

Para o tiro de precisão é preferível escolher uma zona abaixo do visual

negro, de forma a deixar uma boa faixa de branco entre esta e as miras. Se a zona de pontaria ficar junto à "bola preta", o atirador fica sujeito a ilusões óticas, de que não se dá conta, não encontrando explicação para os erros verticais. Além disso, o cruzamento da parte inferior do preto com a linha vertical dos números constitui um ponto de pontaria, induzindo o atirador a fazer tiros conscientes. Use uma zona de pontaria correta, deixando o equivalente a dois ou três anéis de branco entre a zona preta e as miras.

ZONA DE PONTARIA PARA PRINCIPIANTES

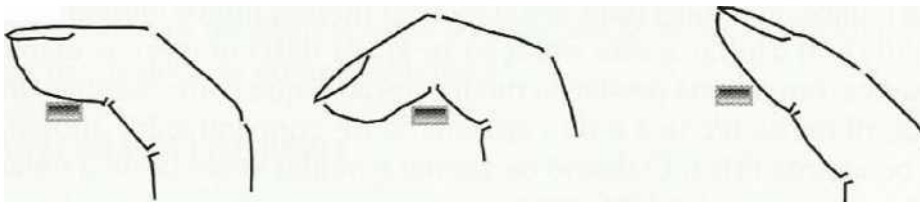
Está fora de dúvida que um atirador que, pela sua condição física e treino técnico, tem uma zona de pontaria reduzida, consegue mais 10 do que um principiante, cuja área de movimento é quase do tamanho do alvo. Para conseguir reduzir a área de pontaria, o principiante que ainda não consegue parar o braço deve controlar os movimentos das miras com cuidadosas correções. Os exercícios com a pistola, mantendo-a apontada a uma zona cada vez mais reduzida, ajudam a reduzir este excesso de movimento. Recomendo desenhar uma circunferência com 2/3 cm de diâmetro. A cerca de 2 metros, deve conseguir manter as miras dentro do círculo durante 15 segundos. Vá aumentando a distância e o tempo



de pontaria. Quanto maior for o afastamento em relação ao alvo, menor será a sua zona de pontaria. Dispare sempre no fim de cada levantamento, sem apertar demasiado o punho, mesmo que a pistola esteja a tremer. Se apertar mais, treme mais.

Para produzir o tiro, o gatilho tem sempre de ser apertado pela frente e puxado em direção ao olho que aponta. O movimento do indicador não pode ser irregular, deve ser uniforme a partir do momento em que o dedo é encostado ao gatilho.

O dedo deve contactar o gatilho com a parte média da almofada constituída pela "cabeça do dedo".



BEM MAL MAL

Apertar o gatilho com rudeza pode estragar todos os outros esforços do atirador para executar um bom tiro. O aperto do gatilho é uma das ações mais difíceis que o atirador tem de aprender. Como tal, deve ser praticada e melhorada constantemente, mesmo fora da época de competição.

A COORDENAÇÃO ENTRE A PONTARIA E O DISPARO

A melhor solução para este problema, que é o mais difícil de todos, é iniciar ambas as ações simultaneamente. Enquanto o atirador inicia a focagem final, deixando as miras deslizar até atingirem a zona de pontaria, o indicador vai apertando o gatilho em direção ao olho, gradualmente, até que o tiro surge, surpreendendo o atirador, de preferência dentro do

período de tempo recomendável, entre 5-8" mas nunca excedendo os limites (3-10[11]). A diminuição do arco de movimento descrito pelas miras deve pois coincidir com o momento em que o peso restante do gatilho é suavemente tirado. Esta técnica é conhecida por "tiro inconsciente" (veja adiante que não tem uma aplicação linear em PL).

Se as miras estiverem alinhadas sobre a zona de pontaria quando o tiro for disparado, o resultado no alvo deve estar de acordo. Se tal não aconteceu, houve certamente um tiro consciente, provocado pelo atirador num momento determinado por ele próprio.

A repetição frequente da coincidência do disparo com um perfeito alinhamento das miras na zona correta, sendo portanto um 10, têm dado a muitos atiradores bons resultados ou mesmo títulos inesperados. Mas não deve aspirar a esta situação se ainda não cumpriu as etapas necessárias, isto é, uma prestação média elevada, que corresponde a um sério domínio da técnica e da capacidade de concentração, apoiada numa boa forma física. O desejo de ganhar é muitas vezes posto à frente da técnica, o que é absolutamente errado.

Se o tiro inconsciente pode ser descrito como tecnicamente perfeito, o tiro consciente é exatamente o contrário. Este último é mais fácil para o atirador, e não exige virtualmente qualquer esforço interior. Se, durante o processo de pontaria, o 10 passa no prolongamento vertical da mirada, o atirador pode querer apertar o gatilho, receando que tal não volte a acontecer: ao fim e ao cabo, espera-se que o atirador tenha reflexos rápidos! O pior é se aparecer um 7 em vez de um 10, que mais uma vez vai ser culpa das munições... Mas, fora de brincadeiras, o almejado 1 0 nunca poderia ocorrer, porque o tiro consciente afasta as miras do chamado ponto de pontaria. O que acontece é que o atirador "visualiza" um tiro que não pode corresponder à realidade.

Quanto ao aperto do gatilho por fases, é desaconselhado: se o atirador começa a apertar o gatilho quando as miras estão sobre a zona de pontaria e interrompe quando se afastam, é fácil que seja induzido

a fazer um tiro consciente, aumentando a pressão até libertar o cão quando as miras voltarem à zona de pontaria.

É preferível considerar uma zona de pontaria maior, suficientemente grande para que as miras só se afastem dela em casos excecionais. Com tempo frio, é conveniente, antes do início do tiro, fazer vários tiros em seco ou apertar o gatilho com muita força, com o cão desarmado, para tomar o indicador "mais leve".

Sendo a ação de apontar (manter a pistola imóvel) uma ação estática e o disparo uma ação dinâmica, trata-se de coisas completamente diferentes e o principal problema do atirador de pistola, que usa apenas uma das mãos para fazer tudo, é coordenar as duas. Isto quer dizer que o atirador tem de praticar estas ações com o maior cuidado, para que um dia as domine completamente.

A TEORIA DO DISPARO

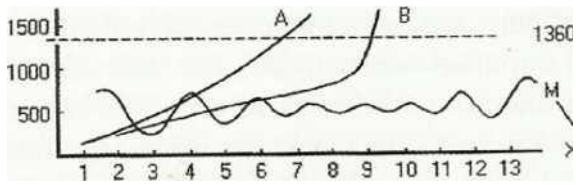
A razão para que ocorram tiros conscientes e, portanto, para a incapacidade de coordenar as ações estática e dinâmica, reside frequentemente na posição instável do atirador ou na sua forma negativa de encarar o tiro. Esta razão é suficiente para justificar uma abordagem mais profunda desta questão extremamente difícil que é o disparo.

Todos os atiradores, independentemente da sua categoria, estão de algum modo sujeitos ao problema de manter o movimento das miras sob controlo. Este problema ocorre normalmente quando o atirador começa a apontar, diminuindo depois gradualmente até cessar, durante um curto período de tempo. Depois desta curta paragem, o movimento começa lentamente a aumentar e não é pouco usual tornar-se mesmo num caso sério. Como já foi dito, a diminuição do movimento das miras deve coincidir com o momento em que o peso restante é suavemente tirado. Na figura seguinte, isto ocorre entre os pontos 3 e 5.

Embora ainda haja algum movimento, o seu efeito é secundário, como a mesma figura indica, porque tem lugar dentro dos limites da zona de pontaria. Consequentemente, o tiro pode ser produzido em qualquer momento, dentro dos limites de tempo entre os 5 e os 8 segundos. Na pior das hipóteses, atingirá a tinha do 10 ou o 9, mas com um pouco de sorte será sempre um 10. A questão fundamental a reter é que, se o tiro não sair inconscientemente nesse período, não deve forçá-lo a sair durante a fase de paragem (5 a 8), antes que o movimento recomece (8 a 10). Isso significaria produzir um disparo consciente. Depois de uma qualquer breve paragem da pistola, há sempre uma fase de movimento, durante a qual os tiros serão sempre executados puxando conscientemente o gatilho. Além disso, há sempre o perigo de, por estar à espera de uma paragem completa, quando ela ocorrer a pulsação aumentar de repente a um nível tal que o disparo não é mais possível ou que o tiro, disparado nesta fase, saia completamente para fora da zona - o que acontece porque o atirador se vê na perspetiva (enganosa) de poder fazer um tiro mesmo no meio do 10.

Portanto, se a pistola parar e o tiro não sair, alivie imediatamente a pressão sobre o gatilho e baixe a pistola, por muito que isso lhe custe! Nestas circunstâncias, baixar a pistola é um sinal de autodomínio e de prudência, e quase sempre encontra uma recompensa traduzida em melhores tiros, logo em melhores resultados. Seria absolutamente errado forçar-se a disparar o tiro ou dispará-lo sob uma sensação de incerteza.

Y



A- Tiro inconsciente. Ocorre entre *os 5/8* seg. ainda com movimento da pistola.

B -Tiro consciente. Gatilhada no momento em que há menor oscilação da pistola.

X - Fita do tempo Y - Peso do gatilho M- Movimento da pistola

Se o tiro não se produzir "voluntariamente“, deve interromper. De futuro, o atirador deve exercer maior pressão sobre o gatilho logo no início do processo.

Em todas as carreiras de tiro se podem ver atiradores abanando a cabeça depois de observarem os seus tiros, porque não são capazes de explicar certos tiros fora da zona. São precisamente os atiradores que disparam conscientemente, ou seja, que cometem os erros que foram anteriormente descritos.

Espero sinceramente que não seja um desses atiradores que aceitam maus tiros com se fossem uma coisa inevitável e apenas sonham com bons resultados (ver a secção dedicada à psicologia). Se deseja vir a ter sucesso e ganhar a admiração dos seus companheiros de tiro, na próxima sessão de treino preste atenção para ver se os seus tiros são ou não disparados conscientemente. Provavelmente é o que tem vindo a fazer o tempo todo, sem dar por isso.

TIRO EM SECO E ROLETA RUSSA

O tiro em seco (disparar sem munição) parece ser o melhor processo para treinar o tiro inconsciente - e também para verificar se a pistola continua imóvel no momento do disparo, o que é impossível com tiro vivo. Faça pelo menos 30 minutos diário de tiro em seco, se quer ter sucesso.

Outra maneira excelente de verificar os seus tiros consiste em misturar cartuchos carregados com cartuchos de treino (ou cápsulas vazias, no caso dos revólveres). Chama-se a isso "roleta russa" e, utilizando ambos os métodos, ficará com a certeza de que, quando o percutor bate na cápsula, a mira anterior se mantém em posição, sem se deslocar para um dos lados ou para baixo.

Este treino deve ser feito sobre um alvo em branco, porque neste caso o que interessa é a execução e não o resultado.

Resumindo, pode dizer-se que a coordenação entre apontar e disparar, embora difícil, pode ser aprendida com o treino adequado e constante. Como muitas outras coisas, quanto mais praticado for mais simples se torna. Deve ser dada a maior atenção para que seja apenas o dedo indicador a disparar, e não a mão toda.

E lembre-se de que o tiro inconsciente só pode ser realizado se o indicador fizer um movimento uniforme para trás, em direção ao olho.

O SEGUIMENTO (FOLLOW-THROUGH)

Enquanto muitos atiradores querem ver o resultado dos seus tiros o mais depressa possível, e baixam a pistola imediatamente após o disparo, um atirador experimentado continuará imóvel - o que não quer dizer inativo

- durante alguns segundos, com a pistola empunhada. Durante este período de seguimento, o atirador regista num quadro imaginário a imagem das miras sobre o alvo no momento em que o tiro partiu, impedindo que a sua concentração se dissipe prematuramente, ou que comece a imaginar coisas. O disparo deve ser encarado como fazendo parte da global do processo, não como o final da ação. Há boas razões para isto: uma vez por outra o atirador tende a fazer um tiro consciente, mas o dedo recusa-se a obedecer imediatamente à "ordem de fogo", eventualmente porque o alinhamento não era correto, logo não correspondia à imagem mental pré-adquirida, e sai um pouco depois. Passa-se então que o atirador pensa que fez um tiro correto, mas quando este partiu já não havia concentração para a sua execução e a posição relativa das miras já não era a mesma que o atirador tinha como certa. E uma grande ajuda para o atirador imaginar que, como um "rocket", o projétil só abandona o cano um par de segundos depois de ter sido disparado. Perca pois o hábito de afastar os olhos das miras

logo que o tiro sai para olhar pelo telescópio. Garanta também que a pressão sobre o punho não se altera: esta é a maior causa de erro! Por outro lado, um seguimento que é planeado desde o início pode impedir estes tiros indesejáveis e reduzir o tamanho dos grupos, desejo permanente de qualquer atirador.

Durante o seguimento, o atirador campeão calculará a posição provável do tiro (anúncio do tiro) e então, calmamente, verificará se o seu prognóstico foi correto. Se, apesar da sua grande experiência, se tiver enganado, deve imediatamente procurar a razão para o erro.

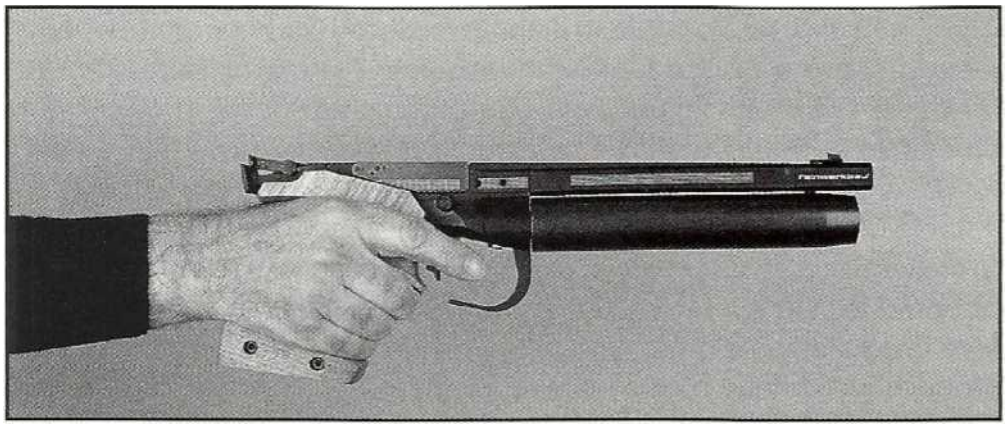
Um seguimento feito com a maior concentração na imagem das miras no momento do disparo ajuda a concentrar o tiro. Pense nisto quando não estiver satisfeito com os seus resultados e não souber o que fazer para os melhorar.

PARTICULARIDADES DO TIRO DE PAC E PL

Ambas as disciplinas envolvem a mesma técnica de base, mas os atiradores vêm-se confrontados com problemas que são diferentes.

PAC

É muitas vezes apelidado de "tiro popular", mas não é tão fácil como parece. Em consequência da baixa velocidade inicial do projétil (V0), de um empunhamento deficiente e, em especial, de erros no processo de disparo, os efeitos negativos são enormes, sobretudo devido ao tempo durante o qua! o projétil permanece no cano após o disparo. Assim, quando são cometidos erros de pontaria e de disparo, o projétil fará um impacto no alvo que não corresponde ao que se esperava, o que não acontece com o tiro de bala, que abandona o cano quase imediatamente após a percussão.



* pistola AC

PISTOLA LIVRE

Esta designação não é desajustada: certas regras impostas noutras disciplinas, como a distância entre miras, peso do gatilho, etc., não têm aqui aplicação. A única restrição diz respeito à extensão do punho, que não pode bloquear o pulso e, claro, à forma como o tiro é feito: a pistola não pode ser disparada da algibeira esquerda das calças! Para dominar esta disciplina olímpica executada a 50 m, é necessário um elevado sentido de perceção corporal e o treino que isso naturalmente requer. Nos capítulos seguintes serão dadas algumas sugestões que devem ser tomadas em consideração, para além do treino de base.

Gatilho de cabelo

A função do gatilho de cabelo, que é uma das características destas pistolas, é facilitar a vida ao atirador. Contudo, a sua utilização exige alguns ajustamentos da técnica de tiro. O menor erro no aperto do gatilho (depois de armado) pode fazer o tiro sair prematuramente, podendo provocar um zero. Por esta razão o gatilho deve ser ajustado de forma

a que possa ser tocado pelo indicador sem receio e que não se dispare com o seu próprio peso, se a pistola for voltada para cima. É por isso que muitos atiradores preferem gatilhos que tenham de ser "puxados", o que não elimina as vantagens deste tipo de gatilho. A forma da cauda do gatilho pode ser ajustada à posição do indicador, encurvando-a, ligando-lhe um parafuso ou um pedaço de arame.

Duração da pontaria

A duração da pontaria deve mediar entre os 5 e os 1 5 segundos, dependendo do local e das condições climatéricas, entre outros fatores. Nos J.O. do México, por exemplo, a 3300 metros de altitude, quem não se preparou para tempos de pontaria mais curtos - como fez o campeão mundial Stolypín - teve problemas respiratórios devido à rarefação do ar.

Se sente dificuldades em disparar ou se excede o tempo limite para apontar, deve baixar o braço e recomeçar, com a prefiguração de um movimento correto adquirida por autossugestão (V. Psicologia).

Largura da mira anterior e distância entre miras

A largura da mira anterior deve ser escolhida individualmente pelo atirador, de acordo com as condições de luz e com a sua experiência própria. Não há restrições para a distância entre miras. Desde que não haja exageros, pode dizer-se que quanto maior for, mais facilmente serão detetados os erros.

O punho

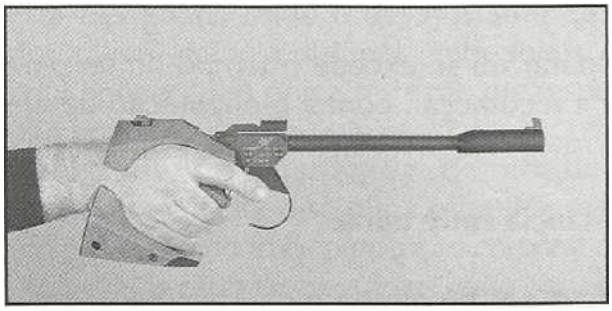
O punho pode ser completamente anatómico e, à parte dos movimentos do pulso serem livres, não tem quaisquer restrições. O punho deve garantir

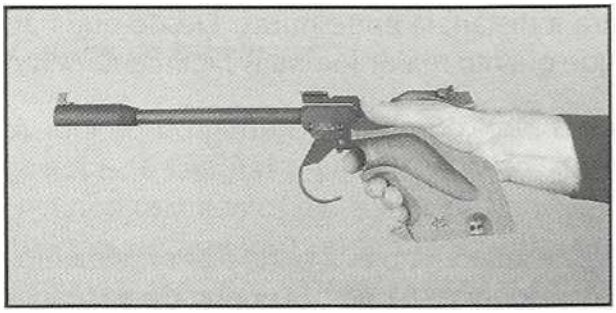
uma posição estável da pistola e não deve ser completamente fechado, o que dificulta a circulação e se torna demasiado apertado com tempo quente.

É preferível não empunhar num ângulo muito direito, mas sim deixando-a cair para a frente (posição descontraída do pulso).

O peso do cano

O centro de gravidade da pistola deve situar-se à frente do indicador e de uma forma geral estas pistolas dispensam pesos adicionais. Mas o balanço da pistola é uma questão individual e os atiradores têm aproximações diferentes.





pistola livre

Não *é* imperativo ter contrapesos no *cano*. O polegar apoia-se no punho.

Posição do polegar

É também um ponto individual, dependendo frequentemente do tamanho e da forma do punho, mas também do formato da mão. O polegar pode pois ficar apoiado contra o punho, virado para baixo ou levantado. Porém, é necessário ter muita atenção a um pormenor significativo: se o polegar fizer pressão sobre o apoio, designadamente no momento da partida do tiro, os tiros sairão altos e direitos. E preferível que o punho seja construído de tal forma que o polegar fique horizontal, sem que a última falange faça pressão para baixo.

A execução perseverante e com a máxima concentração dos componentes individuais (empunhamento, pontaria, respiração, disparo e seguimento) é uma característica própria dos atiradores de PL. O atirador de PL deve convencer-se de que o valor dos tiros depende do tratamento individual de cada um dos elementos considerados. No treino técnico, porém, deve ser posta maior atenção no elemento estático - empunhar a pistola firmemente.

Devo dizer que o tiro de PL é diferente de todos os outros: nesta disciplina é o punho que agarra a mão e não a mão que agarra o punho, como acontece nas outras. É também a única disciplina de precisão pura em que é "permitido" aumentar a pressão sobre o gatilho de uma forma um tanto consciente, já que o peso do gatilho é quase nulo, a velocidade da reação do sistema de percussão enorme e o movimento do percutor muito reduzido. Ou seja, com as miras alinhadas e sobre a zona de pontaria, não é de todo errado aumentar a pressão para provocar o disparo, ao contrário do que acontece em PAC, PStd, PSpt e PGC, em que o (a) atirador(a) espera que o tiro saia de uma forma totalmente inconsciente ou por um reflexo condicionado, que corresponde ao acionamento instintivo do gatilho

ANÁLISE DOS AGRUPAMENTOS

Por vezes é difícil avaliar corretamente os grupos que ocorrem durante a execução do tiro. Só os observadores muito experientes (treinadores e atiradores com elevado espírito de autocrítica) podem afirmar qual a causa de um tiro ou de um agrupamento incorreto.

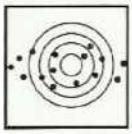
Em particular nos Clubes de menor dimensão, há uma grande falta de pessoal qualificado para orientar os atiradores. Assim, tem de ser o atirador a avaliar os seus grupos (15 tiros sobre a mesma zona de pontaria e com o mesmo empunhamento) para determinar as causas prováveis de erro. A explicação para a ocorrência de certos grupos típicos poderá ajudar o atirador a descobrir as causas de erro.

Uma ligeira inclinação da pistola não é uma coisa muito má, se essa inclinação for constante. Contudo, tem de haver cuidado, porque se essa inclinação for para a esquerda, um atirador com um pulso menos forte poderá não ser capaz de impedir que a mira anterior descaia para esse lado. Os tiros que ocorrem entre as 6 e as 8 horas podem ter essa origem, pelo que é preferível que a pistola fique horizontal. E não se esqueça de que, se aumentar a distância em relação à "bola preta", o ângulo também aumenta.

VARIANTE DATÉCNICA-BASE DO TIRO COM PISTOLA

Como já foi dito, a técnica de precisão é igualmente a técnica de base para o tiro de velocidade, com algumas modificações. Vejamos agora as disciplinas de tiro rápido (PStd e VO, sub-prova de duelo em PSpt e PGC).

(a) falta de preparação
(b) movimentos antero-posteriores do corpo
(c) respiração durante o processo de pontaria
(d) o atirador está a atirar demais



(a) posição incorrecta
(b) punho incorrecto
(c) movimentos laterais do corpo

(a) disparo oblíquo, possivelmente com a articulação do dedo
(b) indicador apoiado no punho ou na carcassa
(c) falta de concentração nas miras

(a) zona de pontaria muito perto do preto
(b) pistola puxada para trás no momento do disparo
(c) falta de concentração nas miras

(a) concentração duvidosa
(b) o atirador não mantém o alinhamento
(c) falta de concentração nas miras

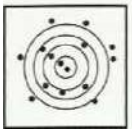
(a) pistola empurrada para a esquerda no momento do disparo
(b) movimentos do braço (cotovelo)

(a) movimentos do pulso
(b) demasiada pressão do polegar
(c) demasiada pressão da maçã do polegar

(a) gatilhada
(b) pistola inclinada para a esquerda, deixando descair o cano

(a) gatilhada
(b) movimentos do pulso

(a) demasiada pressão do polegar
(b) polegar muito baixo
(c) falta de concentração nas miras



(a) tiro consciente
(b) todos os requisitos foram ignorados, não havendo causa específica

TÉCNICA DE DUELO

O duelo é um tiro de precisão com limite de tempo, razão por que os erros se tornam mais apreciáveis. O treino sistemático *é,* portanto, imperativo.

Quando o alvo vira ou se acende a luz verde, o braço, que tem de estar voltado para baixo a 45°, deve ser levantado cerca de 5/6 do percurso até ao centro do alvo, sem desvios laterais, enquanto a vista vai ao encontro das miras, seguindo com elas na fase final até à zona de tiro. Desta forma o alinhamento das miras pode ser verificado mais rapidamente, poupando um tempo precioso. À medida que as miras entram na zona de pontaria a pressão sobre o gatilho deve ir aumentando, para tirar o peso restante com a pistola "parada" na zona de tiro. Segue-se o seguimento, tal com nas disciplinas de precisão.

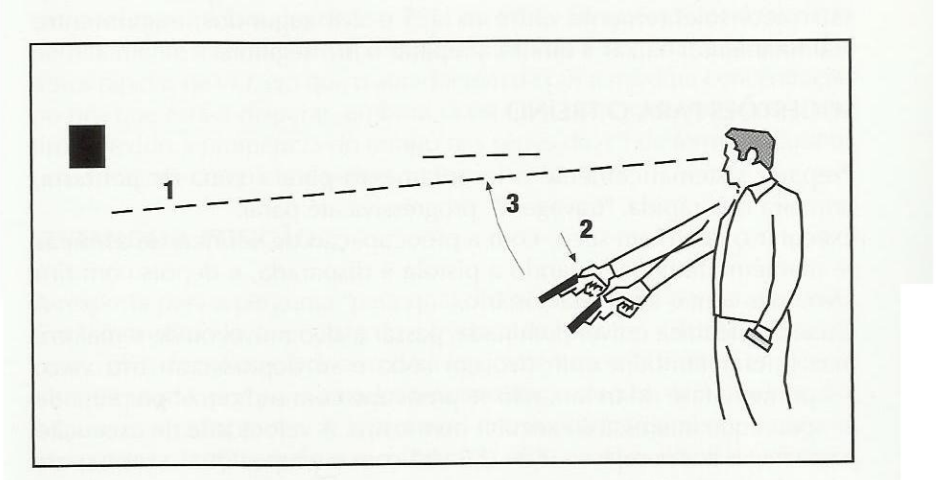
Devo acrescentar o seguinte: quando é dada a voz de "atenção", o braço tem de vir para a posição a 45°. Ora, imediatamente antes, o(a) atirador(a) deve alinhar as miras sobre a zona de pontaria uma última vez, baixando

o braço lentamente e sem movimentos, particularmente sem movimentos verticais do pulso, e ficar a olhar para a base do alvo, a fim de o ver começar a rodar ou ver a luz verde aparecer. Estes 7 segundos devem ser usados para preparar mentalmente a ação que vai ter lugar a seguir: vou levantar, alinhar as miras, parar e apertar o gatilho seguido até o tiro

Depois do 1º tiro, as miras são realinhadas em cima, voltando a pistola para a posição a 45°, como antes.

Muito importante: quando forem usados alvos de cartão, o atirador tem de superar a tentação de espreitar para o alvo, quer depois do tiro sair, quer antes de executar o tiro seguinte.

Os atiradores que dominam perfeitamente a técnica de precisão preferem, por vezes, levantar a pistola rapidamente para a zona de pontaria e executar o tiro como em precisão, usando o tempo que pouparam na subida. É contudo uma técnica menos segura, pois as miras podem aparecer desalinhadas e haver alguma preocupação em realinhar.



Movimento da vista em duelo
1.Olhos na zona de espera
2.Olhos ao encontro das miras
3.Olhos seguem com as miras para cima

A RESPIRAÇAO NO DUELO

O atirador inspira e expira uma vez entre cada tiro e aguarda com os pulmões quase vazios. Pode entrar algum ar durante o levantamento, correspondendo à expansão do tórax, mas não deve ser uma inspiração consciente. A respiração deve estar bloqueada durante o processo de pontaria.

As inspirações não devem ser demasiado profundas, para não elevar desnecessariamente a pulsação.

Resumo: olhos na zona de espera; expirar; olhos nas miras ao levantar o braço; focagem exclusiva da mira anterior; apertar o gatilho até o tiro sair inconscientemente entre os 2,5 e 2,8 segundos; seguimento; realinhamento; baixar a direito; preparar o tiro seguinte.

SUGESTÕES PARA O TREINO

Preparar sistematicamente o levantamento para a zona de pontaria, primeira fase rápida, "travagem" progressiva até parar.

Executar o duelo em seco, com a preocupação de verificar se as miras se mantêm alinhadas quando a pistola é disparada, e depois com tiro vivo, mas com o alvo estacionário.

Quando a técnica estiver dominada, passar a alvo móvel ou de semáforo, mas iniciar também com tiro em seco e só depois com tiro vivo. Na primeira fase do treino, não se preocupe com os "zeros[11] por falta de tempo: o que interessa é executar bem o tiro. A velocidade de execução para chegar aos desejáveis 2,3 - 2,5 virá com o tempo. Qual a razão para atirar dentro destes tempos e não esgotar o tempo regulamentar? Porque em condições de vento forte pode ter de corrigir ligeiramente (e suavemente) as miras e ainda dispõe de 4 a 6 décimos de segundo para isso. Em prova, o atirador deve manter-se calmo e cumprir a sua técnica, sem permitir que o seu tempo de tiro seja perturbado pelos tiros dos vizinhos.

Como outras técnicas de velocidade, o tiro de duelo requer um treino permanente, sem o qual é impossível adquirir qualquer consistência. É possível obter marcas pouco abaixo da pontuação máxima, e o duelo é decisivo para o resultado final.

VELOCIDADE OLÍMPICA (VO)

O tiro de velocidade, que integra o calendário olímpico, é extremamente exigente em concentração, autodomínio e rapidez de reflexos. Nenhum atirador deve escolher esta disciplina para iniciar a sua carreira. Se quer aprender a atirar, deve antes disso ganhar os seus conhecimentos técnicos em ar comprimido e depois em PSpt ou PGC. Só quem tiver dominado perfeitamente a técnica de duelo poderá aspirar a dominar a técnica das séries rápidas de VO, em que o atirador tem de pôr a máxima concentração no tiro que está a disparar, embora já esteja a preparar os seus próximos tiros (devido à premência do tempo nas séries de 4") de forma a garantir uma imagem completa da série.

TESTANDO A POSIÇÃO

A resposta para a pergunta "para qual dos alvos se deve preparar a série" é a seguinte: se a pistola for levantada para o último alvo ou para o alvo do meio, o tronco rodará ligeiramente e o 1- tiro terá tendência a ser esquerdo, porque o atirador terá tendência a rodar demasiado cedo. Mas se o atirador preparar o primeiro tiro descontraidamente para o 1º alvo pode ter a certeza de que o Iª tiro da série - o mais difícil de executar

- Ficará no centro do alvo, seguindo-se normalmente uma boa série.

A RESPIRAÇÃO EM VO

Durante o tiro de VO a respiração deve cessar totalmente. O TFG de que

já falámos possibilitará ao atirador suspender facilmente a respiraçao durante os períodos de tempo requeridos sem quaisquer consequências negativas.

Uma inspiração e expiração profundas antes do primeiro tiro, como foi explicado para o duelo, é suficiente, enquanto o atirador "visualiza" a sequência de movimentos que vão ter lugar a seguir, pois para os executar corretamente é necessária uma conceção mental precisa desses movimentos (levantar, disparar e passar de alvo para alvo, disparando e fazendo o seguimento em cada um deles).

TÉCNICA DE PONTARIA

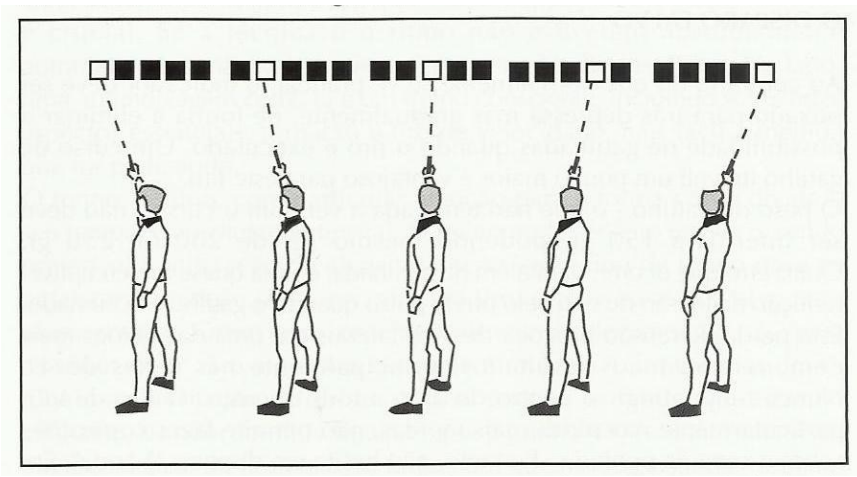
Quando os alvos se voltam para o atirador ou se acende a luz verde, o braço deve ser levantado e parado gradualmente no último sexto do movimento, de forma a que as miras parem por um momento na zona de pontaria.

No início do movimento os olhos devem baixar para as miras, como no duelo (mira anterior focada). A partir daí seguem em conjunto com as miras para a zona de pontaria, já com o atirador a "sentir" o gatilho. O peso restante é retirado sobre a zona de pontaria. Atiradores muito experientes conseguem retirar o peso restante exatamente quando a pistola pára, mas já vinham a retirar parcialmente o peso na subida. De qualquer forma o importante é parar e disparar imediatamente no final do movimento para cima, apertando o gatilho com um movimento seguido (aumento progressivo da pressão) até o tiro partir, no sentido de evitar a gatilhada.

Quando o primeiro tiro parte, e após um curtíssimo seguimento, o *2-* alvo é visado pelo atirador, que roda rapidamente mas sem esticões, pelas articulações da anca, do joelho e do tornozelo, até parar gradualmente na zona de pontaria. O tiro é executado inconscientemente pela pressão seguida sobre o gatilho. Nas séries mais rápidas o tiro pode ser executado do lado direito da zona, isto é, admitindo-se uma quantidade restante de movimento, o tiro é executado por antecipação.

Esta ação é repetida até ao final da série.

Em caso algum se deve negligenciar a pontaria ou tentar "atirar á passagem". Esta situação torna-se particularmente crítica no último tiro, pois uma certa tendência para descontrair pode provocar tiros baixos e esquerdos, razão porque muitos atiradores imaginam um 6- tiro, que executam "em seco" sobre um 6S alvo imaginário.



Ao passar de alvo para alvo, o corpo roda, interrompendo a rotação em frente de cada alvo. O ombro mantém-se bloqueado e sempre no mesmo ângulo com o corpo. Se, no movimento para o alvo seguinte, o braço rodar sozinho (sem o corpo) a posição da mira anterior em relação à mira posterior altera-se, porque o triângulo pistola-ombro, ombro-olho e olho-mira também se altera. Os tiros direitos são normalmente provocados por este tipo de erro.

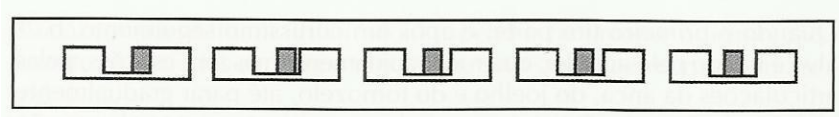


imagem das miras se o braço se mover sozinho sem rodar o tronco.

Se o atirador é direito deve começar sempre a série da direita para a esquerda, para não esconder os alvos seguintes com a mão, pois devem estar claramente visíveis em frente do seu braço.

Assegure-se, portanto, de que o braço segue rigidamente ligado ao corpo e de que o movimento lateral é feito suavemente, parando, apertando o gatilho à entrada na zona de pontaria e disparando, para continuar depois de um curtíssimo seguimento.

O DISPARO EM VO

Ao contrário' do que normalmente se vê praticar, o indicador deve ser puxado para trás depressa mas gradualmente, de forma a eliminar a possibilidade de gatilhadas quando o tiro é executado. Um curso de gatilho (travei) um pouco maior é vantajoso para este fim.

O peso do gatilho - o que não tem nada a ver com o curso - não deve ser inferior a 150 gr, podendo mesmo ser de 200 ou 250 gr. Outro erro que ocorre, para além da gatilhada, é uma quase impercetível redução da tensão do cotovelo ou do pulso quando o gatilho é acionado. Esta perda de tensão provoca desvios laterais e é uma das razões mais comuns para maus resultados, principalmente nas séries de 4". Nunca tente atingir o centro do alvo a todo o custo. O tiro de VO, particularmente nas séries mais rápidas, não permite fazer correções sobre a zona de pontaria. Portanto, não hesite em disparar "à zona'[1]. Em muitos casos continuará a ser um 10. As correções só podem originar maus tiros, por excessiva preocupação com o tempo para a execução dos tiros restantes, sobretudo para executar o último tiro com segurança.

E preferível puxar as miras (alinhadas!) para o centro do alvo e apertar o gatilho ao mesmo tempo.

O RITMO DE TIRO (TIMING)

Um bom ritmo de tiro dá ao atirador de VO a calma interior e a confiança de que necessita para executar tiro após tiro de uma forma equilibrada, precisa e deliberada, sem estar preocupado com o tempo. Fazer o último tiro com a sensação de que ele pode apanhar o alvo em movimento, ou com a luz vermelha acesa, pode destruir todas as sensações positivas ao chegar ao último alvo, se não antes.

Trata-se de uma disciplina em que a automatização dos gestos técnicos é crucial. Se a técnica e o ritmo não estiverem absolutamente automatizados, não vale a pena pensar em resultados. Por outro lado, uma aprendizagem correta e um treino consciente, incidindo sobre estes aspetos essenciais, tornarão o tiro de velocidade mais fácil à medida que for praticando.

O treino assíduo, com particular atenção para a forma como divide o seu tempo, é absolutamente vital. O treino pode ser feito em seco, sendo preferível a utilização de alvos rotativos. Neste tipo de treino deve-se enfatizar a atenção posta no primeiro tiro, o movimento de alvo para alvo e o situar. Como regra, os tempos de entrada devem ser 2 a 2.2 para as séries de 8'[1], 1.6 a 1.8 nas séries de 6" e 1.1 a 1.3 nas séries de 4". Qualquer hesitação no primeiro tiro, porque as miras não estavam alinhadas, ou num dos tiros seguintes, por o gatilho não ser suficientemente aliviado depois do tiro anterior, farão com que os tiros seguintes tenham de ser disparados muito rapidamente. Assim, deve preparar-se para "mudar de velocidade" se tal acontecer, e fazer os tiros restantes à velocidade de 4". É sempre preferível um 8 do que um 0... Nas séries de *4",* em que já

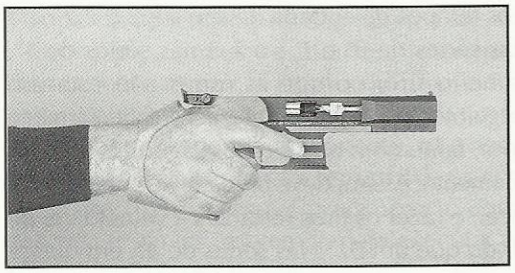
não há muitos recursos, pode usar, se preferir, o "ritmo romeno", que consiste em fazer o 19 e o 5Q tiros muito rápidos, aceitando dois 9, e fazer os três tiros do meio ao ritmo calmo de 6", sendo seguramente três 10.

A PONTARIA EM VO

Em contraste com o tiro de precisão pura, em VO as janelas devem ser mais largas, podendo ser de 2:1, ou seja, cada janela terá a largura da mira anterior. Esta opção deve ser considerada porque, com janelas muito fechadas, mesmo os pequenos erros são muito percetíveis e provocam inibição do tiro, o que se traduz numa perda de tempo negativa e numa preocupação com a precisão que não deve existir, considerando a dimensão do 10.

POSIÇÃO DA MÃO EM VO

É necessário que as miras fiquem perto da mão, pelo que a pistola deve permitir esta possibilidade, ou ser transformada nesse sentido (limar a carcaça e subir o punho). Com as miras mais perto da mão a alavanca diminui, o que é importante, e os efeitos de uma possível inclinação da pistola são menos significativos.



▸ pistola de velocidade

O RECUO

Enquanto alguns atiradores preferem que a pistola fique estabilizada durante o tiro, de maneira a manter um percurso horizontal de alvo para alvo, outros preferem um ligeiro recuo, considerando que isso ajuda o movimento de rotação do corpo.

Atualmente, a corrente dominante vai para munições suaves e canos com compensador de recuo. Mas não seja esse o problema: a maior parte dos erros nascem na cabeça do atirador...

SUGESTÕES PARA O TREINO

A transição do movimento vertical para o movimento horizontal é extremamente difícil e tem de ser praticada, principalmente nas séries rápidas de 4". Para este efeito, pode-se pôr o programador em duelo e disparar dois tiros para o 1Be2s alvos nos 3" disponíveis, como forma de praticar a transição, de início mais lentamente, aumentando depois a velocidade de execução.

Para treinar o primeiro tiro rápido, o programador pode ser regulado para *1.2.* Ao princípio será muito difícil, não dando tempo para alinhar as miras ou para as colocar na zona de pontaria, mas com o tempo a tarefa torna-se mais fácil, a última fase do movimento toma-se deslizante e já é possível disparar sem gatilhadas e fazer um curto seguimento, porque as inibições foram ultrapassadas. Se, pelo contrário, houver hesitações em disparar o primeiro tiro, este será quase sempre mau. As reações têm de ser educadas.

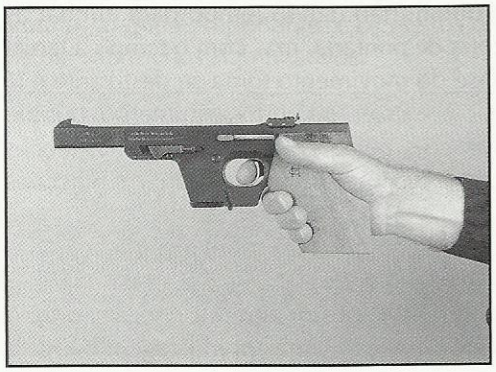
Encontrará outras sugestões e a opinião do autor sobre a verificação das miras na posição de "atenção" mais adiante.

O tiro de VO é efetivamente difícil. Para um atirador chegar ao topo necessita ter bases corretas para começar. Uma aprendizagem correta

facilita a vida futura. O contrário, "desfazer" erros que foram interiorizados como ações corretas, é sempre mais difícil e os atiradores tendem a rejeitar tais correções, porque sabem que vão surgir recuos no seu desempenho. Resolva se a sua escolha é ser o melhor de um conjunto medíocre, ou se pretende bater-se com os "craques", mesmo que tenha de atravessar o deserto! E lembre-se: só um grande volume de treino conduzirá ao automatismo que a disciplina requer. O improviso não se dá bem com a VO.

PISTOLA STANDARD

O tiro de PStd, é muito popular nos EUA e igualmente aceite na Europa, sendo um misto de precisão e velocidade, sem sub-provas, o que torna a disciplina atrativa para a maior parte dos atiradores. Por outro lado, usando o alvo de precisão mesmo nas séries rápidas, é por isso mesmo um bom treino para as outras disciplinas.



pistola standard

POSIÇÃO E TÉCNICA

Tudo o que já foi dito sobre a técnica de base para precisão e sobre as suas variações para velocidade, como por exemplo o movimento vertical e a execução do primeiro tiro, tem aplicação nesta disciplina, particularmente nas séries de 20" e 10“. Tal como no tiro de precisão, a zona de pontaria é abaixo do preto, pois também neste caso há vantagem em ter as miras bem recortadas no alvo. Alguns atiradores preferem atirar ao centro do alvo.

Em minha opinião, o tiro ao centro do alvo é preferível nesta disciplina, pelas seguintes razões: não há uma desvantagem significativa em fazer as séries de 150" sobre o centro do alvo. Mesmo perdendo algum recorte das miras, é possível um bom alinhamento e a preocupação com uma boa definição da mira anterior tem vantagens, sobretudo para os atiradores com tendência para "espreitar" o alvo. Nas séries rápidas, é mais fácil apontar ao centro: quando se aponta ao branco, há sempre a tendência de aproximar as miras do preto, resultando tiros altos que estragam as séries.

As séries de 150" são disparadas como em precisão. Para não exceder o tempo, deve evitar baixar a pistola repetidamente ou fazer grandes pausas entre os tiros. De qualquer forma, o tempo tem de ser treinado até estar interiorizado, sendo conveniente o recurso a um cronómetro digital.

Nas séries de 20", depois de disparado o Ia tiro, deve ser disparado um tiro em cada 3 segundos. Se sentir necessidade, pode respirar uma vez entre o 3º e o 4° tiro, ou seja, deita o ar remanescente fora, inspira profundamente, expira, suspende a respiração e continua a série. Também aqui o seguimento não pode ser negligenciado.

Nas séries de 10" a respiração antes do primeiro tiro é como em duelo.

Durante a série não pode haver respiração. Estas séries são difíceis de executar, qualquer erro tem um efeito muito negativo. O tiro inconsciente evita estes erros e mantém o resultado dentro de limites aceitáveis. Só com uma extrema concentração e com uma técnica muito perfeita se podem atingir resultados muito altos. Em compensação, é uma disciplina em que se obtêm resultados aceitáveis em menos tempo do que nas outras.

Grande parte dos erros deve-se a uma má gestão do tempo: há atiradores que pensam (e dizem) que atiram melhor nos 10" do que nos 20". O que acontece é que nos 20", porque o tempo é "muito", os atiradores distraem- se a fazer correções, por vezes inúteis, e esquecem o ritmo de tiro... até que o relógio que têm na cabeça dispara o alarme e os tiros restantes são feitos de qualquer maneira, acabando por disparar em 14“ ou 15", pensando estar no limite do tempo. Como em qualquer outra situação, estas séries têm de ser treinadas até este tempo - pouco usual, é verdade - estar interiorizado.

Em relação às séries de IO[11], e dado o aperfeiçoamento das pistolas e das munições atuais, o tempo é suficiente para conseguir muito bons resultados: o segredo está, como em VO, em fazer um 1- tiro rápido e manter a cadência, realinhando as miras e apertado o gatilho seguido (aumento progressivo da pressão) até o tiro partir.

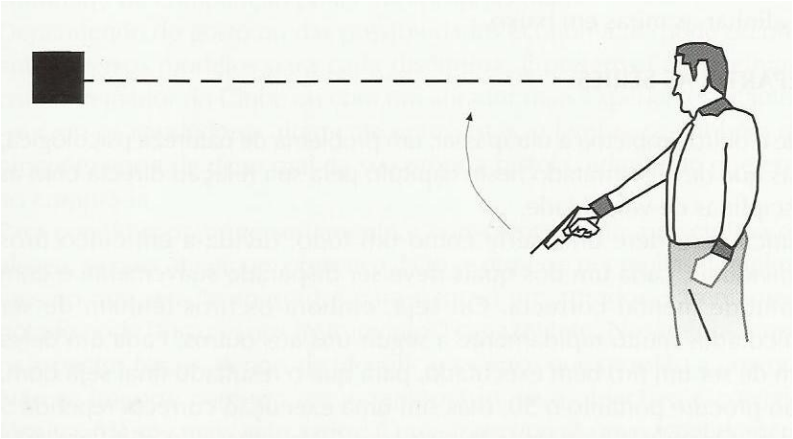
Aconselho a não ter o parafuso de paragem do gatilho (back-lash) apertado: dada a velocidade de execução, pode haver desvios da pistola.

INDICAÇÕES IMPORTANTES PARA TODAS AS DISCIPLINAS DE VELOCIDADE:
PERCEPÇÃO DO MOVIMENTO DO ALVO

Para se aperceber do movimento do alvo (no caso dos alvos rotativos) o atirador não pode estar à espera de um sinal acústico, pois pode

acontecer não se aperceber do "clic[11] da máquina ou confundi-lo com outro som. Um erro deste tipo pode dar origem a maus tiros ou mesmo a "zeros[11], por falta de tempo ou pressa escusada.

Aperceba-se visualmente do movimento dos alvos ou da luz verde. É boa ideia manter os olhos um pouco mais baixos do que o centro do alvo, por forma a encurtar o percurso entre a posição de espera e as miras quando estas são movimentadas para cima.



Errado! O olho está preso ao *10*.

5e a vista está "presa" ao 10, não se move ao encontro das miras quando a pistola é levantada, ficando na zona onde supostamente o tiro vai atingir o alvo. Desta forma as miras não são verificadas, não havendo a garantia de que apareçam na posição correcta, nem permitindo começar a "espremer" o gatilho à entrada na zona de pontaria.

VERIFICAÇAO DAS MIRAS NA POSIÇÃO DE ATENÇAO

É absolutamente errado "alinhar" as miras quando o braço está a 45°. Quem o faz de certeza não pensou seriamente no facto de que, quando o braço é levantado, o ângulo formado pelo olho, pistola e ombro vai ficando cada vez maior. Se as miras forem alinhadas em baixo, ao levantar a mira anterior aparece muito acima da mira posterior! Já foi dito: antes do primeiro tiro de velocidade (ou antes de cada tiro de duelo) alinhe as miras em cima e baixe o braço a direito, com o pulso bloqueado. Ao levantar, as miras estarão quase alinhadas entre si, e evita ter de fazer movimentos verticais do pulso, o que inevitavelmente acontece se alinhar as miras em baixo.

REPARTIRAS SÉRIES

Este é outro problema a ultrapassar, um problema de natureza psicológica, mas que deve ser tratado neste capítulo pela sua relação direta com as disciplinas de velocidade.

Nunca considere uma série como um todo: divida-a em cinco tiros individuais, cada um dos quais deve ser disparado suavemente e com a atitude mental correta. Ou seja, embora os tiros tenham de ser executados muito rapidamente a seguir uns aos outros, cada um deles tem de ser um tiro bem executado, para que o resultado final seja bom. Não procure portanto o 50, mas sim uma execução correta repetida 5 vezes. Quando o conseguir, terá os seus 50 pontos; se o não fizer, não os terá.

PREPARAÇÃO DAS MIRAS

Se as miras não contrastam claramente com o preto do alvo ou se aparecem cinzentas, devem ser escurecidas com velas ou dispositivos

próprios para o efeito. Atenção às miras plásticas ou de carbono, não as queime. Não use miras coloridas de vermelho ou branco, isso leva a que o atirador se distraia e olhe para o alvo. Isto aplica-se a todas as disciplinas.

NOTAS NO FINAL DESTE CAPÍTULO

Para evitar carregar ou introduzir incorretamente o carregador, ou para ter a certeza de que liberta a segurança ou o detentor da corrediça na altura certa, o atirador deve habituar-se a repetir para si próprio estes procedimentos, como se de um "check-list" se tratasse, para não ser eliminado da competição pelas suas próprias mãos.

Dependendo do gosto ou das possibilidades económicas, pode escolher ente diversos modelos para cada disciplina. É preferível aconselhar-se com o treinador do Clube ou com um atirador mais experiente. Acautele-se com os vendedores altamente entusiastas, e lembre-se também que ninguém gosta de dizer mal da sua própria pistola, admitindo que errou ao comprá-la.

Para concluir; pratique seriamente e conscientemente a disciplina que elegeu, se quer atingir um objetivo. Não se disperse por muitas disciplinas, mesmo que seja "empurrado" para isso: só um atirador extremamente dotado pode "tocar vários instrumentos" capazmente. Nos treinos, corrija os aspetos fracos, depois de identificar os erros que os estão a provocar. Não se importe com um recuo temporário, se o objetivo é corrigir a técnica: "dá-me mais jeito assim" é uma frase que se ouve repetidamente. Pois é, dá mais jeito, mas não dá mais pontos.

treino psicológico

Á nossa vida emocional não se confina aos limites da nossa consciência. A consciência é apenas a superfície sob a qual residem forças muito fortes. O conhecimento do nosso subconsciente está intimamente ligado com o nome de Sigmund Freud, o primeiro homem a descobrir o caminho para a solução dos conflitos do inconsciente. A partir daí desenvolveu a sua própria psicologia (psicanálise) provando cientificamente que o corpo e o espírito constituem uma unidade. A depressão, por exemplo, tem um efeito adverso sobre o corpo, da mesma forma que uma pessoa sensível que apanha uma gripe pode ficar psicologicamente diminuída pelo facto de não poder cumprir as suas obrigações, ficando doente mais tempo do que uma pessoa animosa.

Resumindo, as doenças ou deficiências físicas podem ter um efeito deprimente sobre o espírito. Com frequência, podem mesmo provocar dependências e complexos de inferioridade. Só através do tratamento dos problemas psicológicos (psicoterapia) se podem diminuir ou eliminar os sintomas patológicos, mas cuja origem é psicológica. Os métodos utilizados na psicoterapia são a sugestão, a hipnose e a psicanálise. Estes métodos são muitas vezes usados para o tratamento de doenças orgânicas cujas origens são de carácter psicológico, quando todos os outros métodos falham. Desta forma certas úlceras e problemas de pele, como a acne, podem ser curados através da psicoterapia.

A força e o efeito da prática da psicologia são particularmente claros neste último exemplo. Porque não havemos de usar uma forma de tratamento (terapia) que pode prevenir as nossas doenças mentais (psicoses), reduzir os nossos estados de ansiedade (neuroses) e remover os nossos conceitos falsos (complexos)? É que desta forma podemos ser ajudados a mostrar a nossa capacidade física e técnica sem inibições, de forma a poder atingir as nossas prestações máximas, O atirador deve, portanto, prestar a melhor atenção ao treino psicológico

como o elemento base mais importante do treino do tiro, por forma a poder atingir as pontuações mais altas.

É necessário um estudo profundo da literatura que se dedica a esta matéria para obter uma perspetiva correta deste assunto complexo a fim de que, apesar de todas as emoções negativas, o atirador possa encontrar a atitude certa para as situações de competição, mesmo sob o stress mais intenso, mantendo uma atitude positiva.

Parece apropriada uma elucidação acerca dos termos que vão aparecer a seguir, para que a ideia possa ser apreendida. A "psicologia prática orientada para o tiro" utilizada pelo autor foi testada e considerada suficiente para dar ao atirador o "equipamento" mental necessário para atirar ao mais alto nível.

NERVOS PRÉ-COMPETIÇÃO E STRESS DE COMPETIÇÃO

O stress mental do atirador é por vezes pior antes da prova do que durante a sua execução. Muitos dias antes, a atenção expectante do atirador começa a provocar o stress do seu sistema nervoso, nalguns casos impossibilitando mesmo qualquer tipo de autossugestão. Para além disso, uma tensão mental deste tipo provoca muitas vezes estados físicos desagradáveis como consequência. A tensão arterial, a pulsação e o ritmo respiratório aumentam, o atirador começa a transpirar, a cor das faces altera-se, os músculos provocam a tremura das articulações, particularmente do pulso, e uma sensação de pressão no estômago ou na bexiga.

Os nervos pré-competição são pois uma clara indicação, para o atirador, das exigências de uma elevada prestação não só mental como também biológica.

O GRAU DE STRESS DEPENDE DE:

► dimensão e importância da competição
► autoconfiança na sua própria capacidade

► preparação para a competição (treino físico e orgânico)
► sensações positivas como a alegria, o equilíbrio e a autoconfiança
► sensações negativas como falsas ambições, descontentamento, irritação, recordação de erros passados.

Frequentemente, os nervos pré-competição diminuem consideravelmente, ou desaparecem mesmo, depois de disparado o primeiro tiro de competição, devido à total atenção dedicada (concentração) que se inicia nesse momento.

Nesta altura, alguns atiradores conseguem mesmo ultrapassar as suas limitações normais e atingir resultados que até aí não tinham sido obtidos. Infelizmente, contudo, muitos atiradores continuam a permitir que a atmosfera de competição os conduza a ações impulsivas ou a perderem o domínio sobre si próprios e, consequentemente, sobre as suas pistolas. O problema principal consiste, portanto, em aproximar os nossos resultados em competição dos "resultados[11] obtidos nos treinos. Isto poderá acontecer mais facilmente se tivermos uma atitude correta perante a competição, os nossos adversários, e os nossos objetivos. Livres de todas as sensações indesejáveis, não nos podemos permitir quaisquer dúvidas acerca da nossa capacidade. Devemos ser capazes de nos sobrepor a tudo, de outra forma não é possível obter resultados de acordo com a nossa capacidade e de nos mantermos a par dos melhores atiradores.

Só procedendo gradualmente e numa ordem cronológica poderemos ser capazes de utilizar os conceitos referidos aqui de uma forma positiva para nós e para a modalidade. Para além disso, devemos fazer um esforço para nos educarmos sistematicamente em reação a uma forma positiva de pensar. Assim, quando tivermos atingido a necessária capacidade de auto descontração (treino autógeno), poderemos armazenar no subconsciente todos os elementos essenciais e positivos para enfrentar a competição através da autossugestão, sem que para isso seja necessário um esforço consciente.

PENSAMENTO POSITIVO

Para atingir mais rapidamente o nosso objetivo, temos de aprender a pensar mais positivamente do que negativamente, mesmo em relação a aspetos aparentemente sem importância. Quer isto dizer que nos devemos referir a aspetos desfavoráveis sempre no pretérito: "eu estava a tremer..." ou, no caso de haver uma diferença muito grande entre o estado atual e o desejável, "estou a tremer cada vez menos... estou a atirar cada vez melhor... já estou mais calmo". Exprimindo-se dessa maneira, o atirador está a considerar o estado atual, que é desfavorável, como não sendo uma situação permanente, e a determinar-se para fazer melhor a seguir.

TREINO AUTOGENO E AUTO-SUGESTÃO

O treino autógeno é um bom método para diminuir o estado de excitação, tornando o corpo e o espírito mais recetivos para a autossugestão, e é atingido tentando tornar-se o mais vazio e descontraído possível. É tão difícil atingir um estado de descontração total como fingir-se de morto quando está terrivelmente excitado. Porém, quando se tiver libertado de todas as influências negativas, as ideias positivas poderão ser absorvidas como a água por uma esponja. Da mesma forma, estas ideias podem ser postas de lado quando for necessário.

Isto acontece muitas vezes subliminarmente (sem chegar ao limiar do consciente) e o atirador dificilmente se aperceberá disso no estado de nervosismo, de pouca concentração, ou de distração anormal em que se encontra. Por esta razão, é absolutamente necessário que certos procedimentos, como a posição, sejam desenvolvidos inconscientemente, pois assim serão executados corretamente.

A melhor altura para o treino autógeno e para a autossugestão é o período antes de deitar ou pouco depois de acordar, preferencialmente o primeiro, pois as influências positivas recebidas irão ocupar o sono e

serão armazenadas no subconsciente. O período após acordar tem também vantagens, designadamente por se estar mais descansado e recetivo do que à noite.

Entre outras coisas, a autossugestão provoca o chamado sentido inconsciente de finalidade, porque todas as ações e pensamentos são tomados com um objetivo. Se um atirador consegue melhorar a sua prestação atirando contra fortes oponentes, certamente que a sua preparação para a competição foi orientada para uma boa execução. Mas o sucesso deve ser atribuído, sem dúvida, à sua preparação no campo da autossugestão. O atirador, porém, quando lhe for perguntado a que atribui o sucesso, provavelmente responderá apenas que "estava em dia sim".

Para que o desejo de ter sucesso não fique apenas pelo desejo, é necessário diligenciar nesse sentido. No tiro, nada lhe é servido numa bandeja de prata. A prestação com base numa boa preparação física, técnica e psicológica é a única coisa que conta e que pode levar ao sucesso.

A FORMAÇÃO DE COMPLEXOS E AS CONTRA MEDIDAS POSSÍVEIS

Os atiradores são extremamente suscetíveis de ganharem certos complexos, provavelmente porque a modalidade comporta várias possibilidades de erro.

Os exemplos seguintes são apresentados para mostrar até que ponto os nossos esforços têm de ser intensos se pretendemos ser capazes de contrariar com sucesso as perturbações provocadas pelos complexos. Gostaria de acrescentar que estes complexos, a que podemos chamar os nossos complexos-padrão, perderão gradualmente os seus efeitos negativos uma vez que forem expostos:

Um atirador faz sempre um 8 nas provas. Ele diz então para si - e passa a acreditar - que lhe há-de aparecer um 8 e, mais tarde ou mais cedo, ele vai fazer esse 8. Quanto mais cedo melhor, porque a partir daí irá

atirar mais à vontade, uma vez que esteve inibido até ao seu aparecimento. E possível omitir esse 8 aparentemente obrigatório. Se, depois de uma autossugestão positiva, a puder levar à prática, ele estará curado desse complexo.

Se o atirador pretende melhorar a posição da mão, deve alterar o punho. Mas se estiver permanentemente a alterá-lo, nunca terá a segurança, em prova, de que o punho está efetivamente tão bom como parecia nos treinos.

Este complexo tem tendência a propagar-se, porque frequentes alterações nos punhos não se traduzem em segurança e o atirador embirra com o punho exatamente porque não se sente seguro. Não havia, de facto, nada tão bom como um punho que disparasse sozinho e fizesse sempre 10!

Para um atirador, o alvo está demasiado alto, para o outro demasiado baixo. Também pode ser o vento, a luz ou mesmo o companheiro do lado que protesta quando faz maus tiros. Tome cuidado! Estas desculpas, se forem repetidas, acabarão por se transformar em complexos. Se o atirador diz "sempre que o vento vem da esquerda atiro mal", então o complexo já existe de facto e impede-o de atingir um bom resultado, porque parte para a prova com um sentimento negativo de que vai atirar mal por o vento estar da esquerda {ou porque a carreira de tiro tem uma porta que abre e fecha, ou porque está um dia de calor, etc.). A formação de complexos deste tipo pode ser evitada se o atirador se criticar a si próprio de uma forma verdadeira e não da altura do alvo, do vento, do punho ou das munições. Uma atitude mental correta é vital para o sucesso e ajuda-o a vencer o medo, porque o torna mais confiante em si próprio.

É difícil fazer o esforço necessário para se livrar dos complexos através de uma alteração paciente da maneira de pensar. Mas se a sua prestação começa a estagnar e não chega a lado nenhum pelos processos habituais, então deve fazer um esforço ou a situação vai piorar ainda mais.

TREINO MENTAL

O Professor Gerschler (psicólogo alemão) diz o seguinte: "A qualidade da prefiguração de um movimento influencia a execução desse movimento". Assim, se o atirador se concentrar na execução perfeita de um tiro de duelo, pode estar certo de que o vai executar de acordo com o conceito que fez desse tiro anteriormente, mesmo que não tenha preenchido totalmente todos os requisitos. Por outro lado, a mera ideia de um movimento sem concentração pode ser a causa de um movimento descoordenado durante a execução, mesmo tratando-se de um atirador experiente.

Por exemplo, se um atirador pensa na possibilidade de uma gatilhada ou de uma tremura do pulso quando estiver a apontar, muitas vezes acontecerá essa falha ocorrer imediatamente. Uma má prefiguração ou uma má conceção do movimento que se irá seguir, levará também a que o braço descreva uma linha ondulante quando for levantado, ou a deixar passar as miras para além da zona de pontaria, e provavelmente a uma gatilhada. E portanto absolutamente essencial um pensamento positivo, livre de todas as dúvidas, para o treino mental. A resolução pela negativa, "não devo dar uma gatilhada", deve ser substituída por uma positiva, "tenho de puxar o gatilho progressivamente", para que o atirador não seja recordado de um erro, mas sim de uma ação correta.

No sentido de se preparar convenientemente para uma competição futura e para o clima de competição, é de todo o interesse "fazer" a prova mentalmente, pelo menos uma vez, com todas as eventualidades possíveis e concebíveis, sem quaisquer conceções de classificações ou de resultados, mas sim com uma atitude positiva permanente, centrada na boa execução de cada tiro de prova. As avarias também devem ter lugar nesta competição simulada, porque se estiver preparado para elas menos de surpresa será colhido se efetivamente ocorrerem, e poderá remediá- las calmamente. Dê um bom uso à sua capacidade imaginativa. Mas re

pare que, se o seu pensamento for negativo, a sua imaginação pode ter um efeito igualmente negativo. Se falhar, não entre em pânico: procure a causa do erro. A razão da escorregadela pode ser encontrada imediatamente.

INFLUÊNCIAS NEGATIVAS

O medo é sempre negativo. Uma pessoa nervosa nunca perderá o medo se se considerar a si própria uma pessoa nervosa, porque está permanentemente sujeita à influência da sua autossugestão negativa. O medo é originado por uma certa insegurança, a dúvida acerca das suas próprias possibilidades. O medo provoca habitualmente um estado de agitação incontrolável, cujo efeito visível é a tremura. O atirador não deve pretender eliminar a tremura a todo o custo, mas procurar razões para que isso não aconteça. Só quando for capaz de identificar a falha que provoca o seu nervosismo, estará em condições de o eliminar através de um pensamento positivo e de não voltar a sentir o seu efeito perturbador. Experimente esta fórmula tranquilizante: "O tempo está bom; eu estou de saúde; estou aqui a atirar porque gosto de atirar..." Ou então esta: "Há pessoas ali atrás que estão à espera de que eu me "espalhe". Será que lhes vou fazer a vontade, ou que lhes vou mostrar que há mais qualquer coisa dentro de mim do que lhes parece?".

Não se deixe esfarelar: lute dentro de si mesmo e ponha cã fora o que é capaz de fazer.

Se o atirador ainda não conseguiu ultrapassar os seus medos, não deve convencer-se de que já não tem medo. O que parece estar mais próximo da verdade é que ele foi perdendo um pouco de medo depois de cada prova.

As crianças nervosas transformam-se muitas vezes em adultos corajosos. Esta transformação tem lugar, parcialmente, no subconsciente, devido a sentimentos, desejos e aspirações, e muitas vezes são também

experiências com sucesso que reduzem o medo.

Se uma criança tem de fazer um salto de plinto perante toda a classe e falha, provavelmente ficará sempre com medo deste salto, a menos que reúna toda a sua coragem e repita o salto. Esta experiência dar-lhe-ão a certeza de que as coisas podem ser feitas se houver coragem para se arriscar a fazê-las. A partir daqui, ela irá treinar o seu salto até o fazer na perfeição e nunca mais terá medo dele.

Aplicando isto ao tiro, hã alguns atiradores que têm de demonstrar a sua coragem. Se, por exemplo, um atirador está quase a disparar um tiro e, por qualquer razão, começa a duvidar se será ou não um bom tiro, mesmo que o deseje ardentemente nunca fará um 10. O estado de dúvida torna-o indeciso e desconcentrado. Nesta situação, o atirador demonstra coragem se baixar o braço e retomar a posição depois de um momento de descontração. Se ele não for capaz de baixar o braço, quer dizer que não se importa de fazer um mau tiro, e não deve ficar surpreendido de lhe aparecer um 8 ou um 7. Um atirador que hesita nunca será um campeão, pois perde a sua capacidade de se dominar e o seu espírito combativo. Lição a tirar daqui: em caso de dúvida, não atire!

Um apontamento: se o (a) atirador(a) está com dificuldades ou dúvidas no primeiro tiro de prova, que está difícil de sair, deve interromper e fazer uma breve preparação, técnica e psicológica:

- A técnica para os tiros de ensaio tem de ser a mesma para os tiros de prova.
- Vou bloquear o cotovelo e o ombro, "soltar" a pistola e apontar. Quando as miras estiverem alinhadas, o tiro vai sair!

De facto, a principal causa de inibição é um aperto demasiado do punho, que por vezes ocorre porque o atirador quer parar a pistola e fazer um bom tiro, quando deve fazer exatamente o contrário, até porque um aperto excessivo inibe o movimento do indicador. Lembre-se de cumprir a técnica e deixe o resultado para o Júri.

Se sentir o gatilho extremamente pesado, desarme o cão, descarregue a pistola e aperte-o com força. A seguir vai senti-lo mais leve.

A ARROGÂNCIA

A arrogância e a falsa ambição podem ter um efeito tão negativo como a dúvida ou a falta de coragem. Quem se pretende ver no podium como um radiante vencedor, acenando graciosamente, é muito capaz de se esquecer dos procedimentos técnicos necessários para isso, aos quais tem de dar a máxima atenção quando estiver a disparar, a fim de construir um resultado de acordo com as suas capacidades. Nunca incorra neste erro nem adira à ideia de que pode ganhar facilmente. Isso tem sempre um efeito negativo.

A atitude correta será pensar que tem vindo a treinar corretamente, que a sua prestação tem vindo a crescer e que é uma boa altura para exercitar a sua técnica, dedicando-lhe toda a atenção. Uma atitude positiva e otimista, a que tem direito por trabalhou para isso, é bem melhor do que atirar sob tensão.

Os chamados "campeões do mundo em treino" parecem carecer desta capacidade de ter uma atitude correta face à competição. Quando falham, estes atiradores ficam zangados, abanando a cabeça de cada vez que fazem um mau tiro. O sonho da tal prova que irã espantar toda a gente vai-se desvanecendo para dar lugar ao desânimo (merecido, diga-se), porque se concentraram mais no esperado milagre do que nos aspetos essenciais. A estes atiradores recomenda-se dedicarem-se à fotografia: podem sempre deitar fora as fotografias desfocadas e agarrar melhor a máquina da próxima vez, coisa que os atiradores não podem fazer.

Um atirador que não teve a força suficiente para não se deixar derrotar no dia da competição, deve tentar usar esta derrota como um incentivo para a próxima prova. Ninguém pode estar sempre no topo da forma.

TENTAR O OPOSTO

Se uma grande agitação durante uma prova contribui para um mau resultado, provavelmente é melhor ficar agitado antes da prova, de forma a descarregar a pressão e ficar menos tenso. Enquanto um atirador tem de ser tratado com luvas brancas, outro tem de ser tratado mais asperamente, outro ainda terá mesmo de ser empurrado... é por isso que a vida dos treinadores nem sempre é fácil!

E também possível melhorar a sua prestação aplicando o princípio dos efeitos opostos: se um atirador não é capaz de deixar de tremer através de todas as tentativas normais, é possível que uma ordem para começar a tremer a um ritmo anormal provoque um efeito oposto. As crianças adoram fazer precisamente o contrário do que se lhes diz, e nalguns adultos esta tendência é também particularmente forte. Porque não fazer bom uso dela?

Cada atirador deve aprender com as suas próprias experiências e estas não podem ser transmitidas. Diz um provérbio chinês que "mais vale uma experiência do que mil palavras", o que exprime o seu valor incalculável.

INFLUÊNCIAS AMBIENTAIS

As influências ambientais podem transtornar as pessoas. Assim com as emoções positivas se podem tornar num bom incentivo, as emoções negativas podem ter o efeito contrário. E isto tem uma influência marcadamente negativa no tiro. Quando as influências ambientais forem muito fortes, o atirador deve fazer um intervalo na sua preparação e, se possível, não participar em competições.

Um treinador consciente tem a obrigação de decidir que um atirador nestas condições não deve competir nesta ou naquela prova, por forma a não prejudicar ainda mais o seu estado mental, dando-lhe tempo para recuperar antes de voltar à atividade.

Uma influência ambiental importante é a carreira profissional. Se um jovem não consegue a posição a que aspira ou não encontra satisfação

no seu trabalho, é natural que se dedique a uma modalidade e não é estranho que atinja uma posição de relevo. Por outro lado, as pessoas que se dedicam muito ao seu trabalho dificilmente conseguirão fazer alguma coisa no campo desportivo, embora o desejem. Muito poucos são os que conseguem o máximo em ambos os campos de atividade.

NÍVEL DE EXIGÊNCIA E PADRÕES DE PRESTAÇÃO

O atirador de competição apenas deve exigir de si próprio aquilo que está ao alcance das suas possibilidades. Para não impor demasiado a si próprio, se a sua prestação habitual é de 570 pontos, deve apontar para os 580, mas não para os 590. Assim, terá um padrão sempre atualizado, devendo subi-lo de 5 em 5 pontos quando atingir o patamar seguinte. Isto está ligado ao aumento da capacidade, que deve ser progressiva. Apontar para níveis muito altos e falhar tem efeitos negativos e cria desilusões nefastas. Ambição sim, mas não demasiada.

O CONTACTO HUMANO COMO DIVERSÃO

Normalmente, é preferível estabelecer contacto com os espectadores do que esconder-se deles. Aqueles atiradores que se sentem perdidos na carreira de tiro e não são capazes de sair dos seus problemas ou dificuldades por si próprios, devem pousar a pistola e falar com o treinador ou com os amigos por uns momentos. Por vezes, basta uma troca de olhares para aliviar a tensão. Depois de uma diversão deste tipo, a prova corre melhor, podendo atingir aquilo que de outra forma tinha parecido impossível, mesmo que à custa de um grande esforço.

TREINO PSICOLÓGICO NOS INTERVALOS ENTRE SÉRIES DE COMPETIÇÃO

Certas dificuldades podem ser ultrapassadas através do treino autógeno e da autossugestão (reorientação da própria consciência, convencendo-

-se a si próprio de determinadas coisas). Para tanto é necessário que o atirador recorde pontos importantes a ter em atenção nas séries ou nos tiros seguintes, sentando-se direito e completamente descontraído. Normalmente, os intervalos entre as séries são suficientes para isso.

A INSÓNIA

Até a insónia que frequentemente ocorre na noite anterior à competição pode ser combatida através da resistência psicológica. Para tanto, o atirador deve procurar atingir um estado de completa descontração, física e psicológica, e tentar ver-se adormecido e descontraído. Só quando se conseguir sentir adormecido terá conseguido atingir o estado que irá favorecer o seu adormecimento de facto. Se uma coleção de medos antigos penetrar neste estado de vacuidade, o sucesso será porém duvidoso. Se apenas imagina que está descontraído, não estando de facto, poderá estar a falhar no treino autógeno.

DESENVOLVIMENTO DA CONCENTRAÇÃO

A concentração necessária para atirar pode ser aprendida, recomendando- se os seguintes exercícios:

1. Pense num objeto com total concentração durante 2 ou 3 segundos, evitando ser perturbado ou distraído por quaisquer outros pensamentos. Não é fácil pensar exclusivamente no objeto selecionado (unha, folha, pedra, mira) sem pensar na sua forma, cor, tamanho ou finalidade. Dois meses depois o exercício deve ser aumentado para 4 e depois para 5 e 6 segundos. Só alguns têm capacidade para se concentrarem num ponto único. Mas ao fim de algum tempo (um ano), a capacidade de concentração terá aumentado a tal ponto que o atirador será capaz de apontar (fase final) sem que quaisquer outros pensamentos o venham perturbar.
2. Memorize um número, ao princípio de 6 dígitos, mais tarde de 8 ou de 10, e repita-o 1 minuto depois, 10 minutos depois, 1 hora depois, etc.

3.Olhe para uma parede branca e imagine que é preta. Se a conseguir "ver" preta, a sua capacidade de concentração é excelente e tem uma grande capacidade de imaginação, o que não é usual. São precisos, normalmente, vários anos de prática.

Os praticantes de yoga sentem normalmente menos dificuldades com exercícios deste tipo.

MEDITAÇÃO

Em japonês, Zen quer dizer meditação, concentração, absorção. A pessoa que medita experimenta a calma no pensamento. Os seus pensamentos virão da multiplicidade para a unidade. Esta meditação é tida como um retorno às profundezas da existência humana.

Deve-se aspirar a um estado em que não se pense em coisa alguma. Assim fazendo, abrem-se fontes que, embora presentes, nunca se tinham revelado. Por outras palavras, o Zen é uma mistura de treino autógeno, de autossugestão e de cerimonial religioso.

Herriegl, autor do livro "O Zen na Arte do Tiro ao Arco", testemunhou como um arqueiro japonês disparou duas flechas numa sala escura, com os olhos vendados, a uma distância de cerca de 5 metros, em que a segunda abriu a primeira ao meio. O tempo de concentração foi de 1 hora.

O arqueiro usou toda a sua capacidade de memória muscular para garantir a mesma posição em ambas as vezes. Quando se sentiu pronto, largou a corda do arco, afrouxando a pressão dos dedos, e deixou-o" disparar. Este "o" corresponde a um consentimento dado ao subconsciente para comandar o tiro, para o qual o momento do disparo não pode ser determinado.

É a este processo que chamamos tiro inconsciente. Os atiradores, particularmente os que sentem dificuldade em fazer sair o tiro, devem tentar manter a pistola tão parada quanto possível, deixando que o subconsciente dispare, surpreendendo-os, tal como o arqueiro japonês fez com o seu arco.

COORDENAÇÃO MUSCULAR

Uma elevada capacidade de coordenação muscular tem um efeito definitivamente positivo, porque aumenta a autoconfiança necessária e impede os sentimentos de medo ou incerteza que podem aparecer. Com um mau sentido de coordenação, por outro lado, os movimentos ou correções são feitos por comando consciente do cérebro e não comandados pelo subconsciente, como deve ser.

O CAMINHO CERTO

Uma atitude mental equilibrada e uma saudável autoconfiança podem fazer muito por um atirador tecnicamente inferior, da mesma forma que uma atitude negativa e falta de confiança podem prejudicar um atirador tecnicamente superior.

O atirador tem de ter uma atitude mental correta perante a prova, pensando convictamente que é capaz de repetir a sua técnica, repetindo em prova o que praticou nos treinos. Isto leva-nos a pensar que os treinos devem ser encarados seriamente, com uma atitude de firmeza e determinação, para estar familiarizado com ela durante as provas.

AS DESCULPAS

O desejo de obter um bom resultado é sempre positivo, enquanto as desculpas por um falhanço são sempre negativas. O pessimista esperará sempre falhanços e inventará as desculpas mais incríveis, que por vezes vai arquitetando durante a prova, em vez de dedicar toda a atenção à execução. Está a prejudicar-se a si mesmo, enganando-se mais a si do que aos outros.

Um falhanço pode ter um efeito de longa duração num pessimista, fazendo com que a confiança na sua capacidade desça ainda mais. Um elogio de um colega ou do treinador pode ter um efeito muito positivo num atirador deste tipo.

ALGUMAS PISTAS

Para aumentar o poder de concentração, o atirador deve permitir que haja algum ruído na carreira de tiro quando está a treinar. Em prova, não vai ter o vácuo interestelar à sua volta. Da mesma forma, convém de tempos a tempos fazer um treino num ambiente de grande "stress", ou seja, familiarize-se com todos os tipos de situações que lhe podem aparecer pela frente, para que não o perturbem numa situação de prova, particularmente numa carreira de tiro ou num país que não conhece. Da primeira vez que se sentir inibido, deve fazer todos os possíveis para que não surjam mais inibições. A segunda está normalmente ligada a perturbações originadas pela primeira. Estas inibições são mais graves nas provas de velocidade, que não podem ser interrompidas. Continue calmamente. Não há nada tão grave que mereça a sua agitação quando está a atirar.

Antes de começar a prova deve fazer os tiros de ensaio suficientes, por forma a desfazer qualquer dúvida que possa ter surgido. Mas deve estar familiarizado com os regulamentos para não exceder o número de tiros regulamentar... ou encurtar demasiado o tempo de prova. Já deve ter ouvido muitas vezes que não deve contar os pontos de prova senão depois do último tiro. Então, porque é que o há-de fazer antes? No entanto, se quer tornar as coisas mais difíceis para si, continue!

OS DESAFIOS

Não treine sempre provas completas ou meias-provas. Marque um resultado num alvo antes de começar a atirar, sem se importar que os outros o vejam, e procure atingi-lo. A marca tem de ser suficientemente alta para que tenha de fazer um esforço real para a atingir. Para uma série de PL deve propor-se, por exemplo fazer 96 pontos, se é essa a marca que pretende fazer em prova. Para o conseguir, a sua "performance"

também tem de ser muito boa em treino. Se esses 96 pontos estão um pouco além das suas possibilidades, lembre-se que quanto mais pensar que os pode fazer, mais possibilidades terá de os fazer realmente. Tente com o máximo de determinação e verá que é capaz. Contudo, se é um principiante, aprenda bem a técnica antes de entrar nestes desafios.

OS JOGOS DE TIRO

Qualquer jogo é preferível à "chateza" de ter de atirar uma prova completa. Um exemplo de um jogo para precisão consiste em começar com:

5 tiros para fazer 42, 5 tiros para fazer 44, 5 tiros para fazer 45, 3 tiros para fazer 2x9 e 1x10, 5 tiros para 47, mais 5 tiros para 47 sem 8s, de novo 3 tiros, mas para 1 x9 e 2x10, depois 5 tiros para 48, mais 5 tiros para 48 sem 8s, 2 tiros para 2x10 e por fim 5 tiros para 49. Se o atirador cumprir as metas à primeira, terá feito 48 tiros numa progressão de dificuldade crescente. Feitos pela equipa ou por um grupo de 2 ou 3 atiradores, estes jogos constituem uma forma lúdica de treino, mas também uma forma de avaliar a qualidade da prestação, e de fortalecer a resistência psicológica e o espírito de equipa, que também é importante. Se a meta forem 95 pontos, não interessa quem os faz, mas que alguém da equipa os faça, e o ideal é que o façam todos, para o que se devem apoiar mutuamente.

Podem também fazer-se "campeonatos" entre os atiradores da equipa, por eliminatórias, para fazer chegar à finai os dois melhores. Os resultados dos jogos só interessam na altura em que o jogo é feito. Depois, devem ser esquecidos. A experiência é o importante.

TREINO DE VERIFICAÇÃO DE PRESTAÇÕES

Os resultados elevados obtidos nos treinos só servem para fazer confusão

aos atiradores, quando verificam que não conseguem repeti-los em prova. Os bons resultados em treino devem pois ser usados exclusivamente para aquilo que servem: avaliar a capacidade técnica atual do atirador, mas nunca para antecipar o resultado de um campeonato futuro.

A MANEIRA SEGURA DE OBTER UM 10

Com o 10, o mais desejado dos anéis do alvo, acontece a mesma coisa que com os resultados obtidos em treino. Quem não gostaria de fazer sempre 10? Mas em prova não é assim. A expressão "10" deve ser substituída por expressões como centro do alvo, zona de agrupamento ou "aiming area". A obsessão do 10 impede a concentração nos aspetos essenciais da execução e induz o tiro consciente.

Preste atenção apenas aos aspetos técnicos e deixe que os tiros saiam inconscientemente, sem falsas ambições e sem querer fazer 10 seja lã como for, fazendo um seguimento consciente. Se o tiro for 10, isso apenas quer dizer que foi bem executado.

Quando estiver a treinar, mude do seu "lugar do costume" para outro, se possível mude também de carreira de tiro: em prova não vai poder escolher.

Resumindo, podemos afirmar que na maior parte dos casos a capacidade do atirador é influenciada negativamente peia tensão antes da prova e pelo ambiente de competição. Isto resulta em grande parte da falta de uma preparação psicológica adequada às situações de competição, quando é necessário aumentar a determinação e a concentração na execução técnica. Não é possível obter grandes resultados usando processos errados.

O TERCEIRO PODER

A preparação física e técnica são imperativas para melhorar o seu gráfico

de prestações. Mas, por muito que estes aspetos sejam trabalhados, se o atirador não tiver resistência psicológica nunca obterá os resultados a que aspira.

Para vencer, é necessário um extremo autodomínio, uma grande capacidade de concentração e um forte desejo de vencer para se ficar psicologicamente preparado. Contudo, homens e métodos continuam a ser fatores individuais. O que importa é adquirir uma forma positiva de pensar e uma atitude correta perante a modalidade como meta final. Mas não há dúvida que o terceiro poder está constantemente a aumentar de importância e a transformar a (alta) competição num conflito mentai. Mais um apontamento: uma boa forma técnica e física não são tudo, como diz o autor. Mas a consciência de que sabe atirar e de que a sua forma física permite o desempenho técnico sem deterioração ao longo das provas, constitui um suporte psicológico muito valioso para o (a) atirador(a).

EXEMPLO DE UM PLANO GERAL DE TREINO

PERÍODO DE PREPARAÇÃO	TF GERAL E TF ESPECÍFICO	PAUSA ATÉ 15 JANEIRO	JAN	**TREINO FÍSICO GERAL** corrida, natação, jogos, interior, ginástica **TREINO FÍSICO ESPECÍFICO** arma,elásticos, pesos, isométricos	Conferir e rectificar plano de treino Preparar material
		TIRO EM SECO 15 JAN- 28 FEV	FEV	**Apontar à zona de pontaria** (disparar ou não) Enfase: boa posição	
		TIRO VIVO	MAR	Manutenção TFG e TFE Atitude mental corecta Enfase: Técnica de disparo, ritmo de tiro, treino psicológico	**CF TT PC**
PERÍODO DE COMPETIÇÃO VERIFICAÇÃO DE PERFORMANCES, ELIMINATÓRIAS E CAMPEONATOS	SOBRETUDO TF ESPECÍFICO		ABR	Aperfeiçoamento e manutenção da forma física Melhorar a atitude mental Coordenação de pontaria-disparo- seguimento Enfase: Técnica, táctica, atitude mental, observação e treino psicológico	**VP PS CT**
			MAI		**CF PF VP**
			JUN		**PS PF VP**
			JUL		**CI VP**
			AGO		**CI VP**
			SET		**CI VP**
PERÍODO DE TRANSIÇÃO	TF GERAL		OUT	Avaliação das experiências feitas ao longo da época (bloco de apontamentos) O que deve ser melhorado na próxima época Se necessário fazer alterações no punho	CF — início do treino de PAC
		PARAGEM NA COMPETIÇÃO	NOV		TEORIA — início do treino de PAC
		PAUSA APÓS 15 DEZ	DEZ		Estudo de publicações de tiro Preparar ano seguinte

Acção individualizada do treinador

TT - Treino técnico, VP - Verificação da performance,
PS - Provas de selecção, CF - Controlo físico, PC - Provas de clube,
PF - Provas federativas, CI - Campeonatos Internacionais, CT - Correcções técnicas

treino táctico

Por tática entende-se a utilização planeada de certas forças no sentido de atingir o sucesso. Tática também significa criar condições favoráveis e combater contingências adversas.

O atirador que antecipa tais contingências, como avarias da pistola, avisos, alguns tiros menos bons ou a súbita perspectiva de ganhar, não ficará surpreendido quando essas situações surgirem. Só o imprevisto pode provocar o choque.

Dependendo do temperamento, disposição, "performance" e a forma como a prova está a correr, cada atirador terá que dar os passos táticos adequados para vencer, fsto é mais fácil de dizer do que de fazer, porque é difícil trabalhar - ou até identificar - a atitude ideal a adotar.

PLANEAMENTO DO TREINO

A tática pode ser usada significativamente, mesmo no plano de treino de competição. É importante a época em que o atirador inicia o treino, a hora do dia a que treina, ou quando interrompe o treino físico e técnico antes das provas. Para ter sucesso na competição, é essencial planear intervalos suficientes durante o treino. As opiniões divergem muito nesta matéria, pelo que se apresenta uma linha média que poderá ser seguida sem grandes desvios. Como base geral, deve observar-se o calendário anual anteriormente apresentado, no qual devem ser inscritas as provas internacionais eleitas. As provas de Clube poderão constituir verificações da capacidade de prestação. Se houver coincidência de provas de forma a não permitir a preparação especial que as antecede, deve ser dada prioridade à mais importante. Se houver mais do que uma prova durante a semana para constituir equipas, p. ex., o período de treino especial deixa de ser necessário. Quando o plano anual individual estiver detalhado, devem ser previstos planos de atividade intensa, ou microciclos de treino, que devem ser seguidos à risca.

O período especial de preparação para uma competição importante é habitualmente de 15 dias. Durante esse período o atirador deve intensificar o treino físico e o treino técnico, fazendo uma pausa completa 3 ou 4 dias antes para se concentrar em paz nas exigências de carácter psicológico. A preparação tática deve ser também feita neste período. Na 2ª metade deste período de preparação deve ser colocado algum "stress" em certos aspetos do treino, dedicado sobretudo aos atiradores que conseguem melhores prestações em treino do que em prova.

O treino com pistola durante o período de competição deve ser preenchido sobretudo com jogos de tiro. Durante os 3 dias de descanso antes da prova, a pistola deve ficar fechada no armário, para o atirador não ter tentações de lhe pegar, aumentando o seu nervosismo. Não só o atirador como todos os que o rodeiam beneficiam deste "exercício de poder mental".

A incapacidade para descansar e o estar sempre a fazer qualquer coisa fútil indica falta de autoconfiança. Evite esta situação e siga o conselho de que todos os atiradores precisam de um período para "carregar as baterias" e preparar-se para o conflito mental que se aproxima. Cada dia de descanso deliberado vaie mais uns pontos.

PREPARAÇÃO DE UMA PROVA

A importância de uma preparação adequada é muitas vezes subavaliada porque o atirador tem uma atitude instável em relação às competições ou porque se está a sobrevalorizar a si próprio. Em qualquer dos casos, omissões desta natureza têm um efeito detrimente no espírito do atirador. É por isso acertado recordar os pontos seguintes:

- levante-se a tempo (3 a 4 horas antes da prova)
- volte a examinar a pistola e o equipamento
- leve o vestuário adequado, material para escrever e, se necessário,

os regulamentos desportivos

chegue à carreira de tiro com pontualidade

verifique o aparelho de pontaria

apronte os óculos de tiro e os seus filtros, o telescópio e o cronómetro, se necessário.

Mesmo na nossa carreira de tiro, as peculiaridades climáticas de cada estação tornam necessária a adoção de certas medidas táticas, que são tão óbvias que por vezes se esquecem.

Antes de começar, o atirador deve fazer várias séries em seco com a maior concentração, simulando a competição, para aquecer os músculos e as articulações. De resto, é aconselhável fazer isto também antes das sessões de treino, para que as sessões de tiro se iniciem sempre da mesma forma Uma corrida leve antes da prova, ou um passeio a pé não é mau, desde que o atirador esteja habituado a fazê-lo. Novas experiências são absolutamente desaconselhadas: se o atirador está habituado a ir para a cama às 11, não deve armar-se em desportista modelo na véspera da prova e ir para a cama às 8 - a menos que queira passar a noite às voltas na cama. Não há, de resto, melhor maneira de impressionar o espírito do que considerar que no dia seguinte vai acontecer uma coisa de importância transcendente.

O atirador não deve aumentar a circulação no aparelho digestivo pouco tempo antes de uma prova comendo alimentos indigestos ou que provoquem motilidade intestinal, porque estará a retirar aos músculos e ao cérebro uma grande quantidade de sangue, exatamente na altura em que mais falta faz para o seu perfeito funcionamento.

Como forma de preparação para a competição, leia algumas passagens deste livro, especialmente as que se referem a estes problemas, o que lhe dará uma ocupação positiva até a prova começar e o distrairá da atmosfera de competição. Tirando a pistola da mala mais depressa do que é habitual, carregando-a e começando imediatamente a atirar, mais do que isso, esta falta de autodomínio indica de que forma ele se sente por dentro.

TACT1CA DE COMPETICAO

Vejamos alguns exemplos a respeito da competição em si: Acha que deve fazer tiros de ensaio ou não? E quantos? Isso depende sempre da situação. Um atirador a quem provoca uma sensação terrível fazer um 49 ou um 50 no ensaio deve evitar sujeitar se a esse perigo. Poderá então não disparar o 5“ tiro ou dispará-lo para a barreira. Quatro tiros (estamos a falar das disciplinas em que o ensaio se resume a 5 tiros) são suficientes para testar o aparelho de pontaria. Pode também disparar bem acima da zona, dando matéria aos seus adversários para se manterem ocupados por uns momentos - e perderem a concentração, pelo menos durante algum tempo.

Não é necessário insistir na concentração com que os tiros devem ser executados. Apenas faltava referir que uma série de ensaio sem concentração é pior do que não a fazer. Dessa forma, só estará a indicar aos adversários que a sua 1- série de prova vai ser efetivamente a sua série de ensaio. E isso vai originar, com certeza, alguns maus tiros. Não comece a "fazer contas[11] de cada vez que faz uma boa série, ou a antecipar o resultado final. Essa situação leva-o a pensamentos do tipo "se eu fizer agora um 49 faço tantos pontos e ganho", o que equivale a dizer que vai fazer disparos conscientes em busca do 10, em vez de atirar como deve ser.

Não deixe de procurar a ajuda do seu treinador ou de um companheiro de equipa, se sentir necessidade. Por vezes, basta um gesto para o atirador perceber que está a apertar demasiado o punho, a atirar depressa demais ou a um ritmo demasiado lento.

Não se preocupe de forma alguma com a contagem dos pontos. Mesmo que o Júri esteja a errar, é preferível deixar que o Chefe de Equipa se ocupe disso; a verdade vem sempre ao de cima e entrar em litígio com os juízes não faz bem a ninguém.

GERIR O TEMPO

O que se diz a seguir aplica-se naturalmente a todos os aspetos do tiro, incluindo a velocidade e o ritmo de tiro. Como estes aspetos podem ser decisivos para o sucesso, são necessárias algumas medidas táticas específicas. Uma deles consiste em prever uma reserva de tempo nas provas que o permitem (PAC e PL).

Certos atiradores usam o tempo até ao último minuto, porque não querem ter o ensejo de se criticarem depois por terem perdido alguns pontos por atirar demasiado depressa. Contudo, se houver uma avaria ou qualquer outra situação que determine perda de tempo, lá se vão as boas intenções. Há também atiradores que fazem o tiro rapidamente enquanto acham que estão a atirar bem, fazendo depois um intervalo maior para recuperar forças.

Independentemente do estilo do atirador, há situações que podem condicionar o seu ritmo normal, como é o caso do vento ou da luz na carreira de tiro. Se o atirador se aperceber de que o vento se levanta a partir de determinada hora, ou que a luz vai bater nos alvos, ou vai ser escassa no terço final da prova, tem boas razões para atirar mais rapidamente, perdendo eventualmente alguns pontos, mas ganhando no resultado final, face aos adversários que não consideraram esta possibilidade.

Deduz-se daqui que deve haver uma interação entre a capacidade técnica e o comportamento tático, aliados a um pensamento positivo.

PSICOLOGIA E TÁCTICA

As táticas para tornar um adversário inseguro não têm nada de novo. Se achar que isso o pode ajudar, leia um livro ou uma revista no intervalo entre as séries, dando uma imagem de descontração aos seus adversários que estão pendurados no telescópio a tentar descortinar se é 9 ou se é

10 e a enervar-se com as contas finais que já estão a antecipar.

Não fale com os adversários antes da prova: se há alguns que farão apenas uma conversa de circunstância, outros haverá que dirão, por exemplo "tomara eu estar com a mesma descontração que tu, mas enfim... o favorito és tu e não eu..." levando-o a admitir que é realmente o favorito e a sentir que tem de defender essa posição. Se lhe dirigirem a palavra, contudo, não seja descortês, limite-se a sorrir e a afastar-se. É fundamental que o atirador tenha preparado a sua prova - o que inclui também o seu equipamento - com o maior cuidado, e que, já em prova, faça a "revisão" que antecede cada série, para que nada fique esquecido, tal como o número de munições a introduzir no carregador, destravar a pistola, etc. Se necessário, escreva os passos do "check-list" para não passar sobre nenhum deles: os pilotos de linha aérea fazem-no sempre, sabendo de cor e salteado as ações e a sua sequência.

Não se deixe agarrar pela "psicose de prova". Jogue ping-pong, minigolfe ou até às cartas, distraindo-se a si e aos seus companheiros de equipa.

Para finalizar este capítulo, diremos que por tática se entende a utilização pré-planeada de certas forças no sentido de obter uma determinada vantagem - usando meios desportivos, bem entendido. Se as medidas tomadas são passivas ou ativas, depende da situação que surgir.

considerações finais

OBSERVAÇÕES GERAIS SOBRE O TIRO E OS ATIRADORES

"A característica mais importante de um atirador deve ser a sua calma interior, a harmonia consigo próprio, um genuíno prazer na prática do seu desporto e nervos de aço. De outra forma, não está em condições de dominar a situação[11].

Estas foram as palavras do Presidente da Federação Alemã de Tiro, von Opel, falando durante um curso de treinadores. Falava com toda a propriedade, porque um atirador tem de ser mentalmente seguríssimo já que, estando isolado quando pratica a sua modalidade, tem de tomar todas as decisões por si só, em particular na forma como irá disparar os seus tiros

Ninguém o pode ajudar nesse aspeto - nem o próprio treinador. Terá de lutar sozinho não só contra os seus adversários como, muitas vezes, contra a sua imaginação, os seus nervos rebeldes, enfim, contra si próprio. Exigem-lhe altas prestações num curto espaço de tempo e muito mais frequentemente do que a qualquer outro desportista - além do que, durante a prova, poucas são as suas possibilidades para alterar o curso dos acontecimentos. Os técnicos sabem disso, mas os espectadores, os membros do clube e os próprios "fans" dificilmente esquecem as suas derrotas, e as vitórias passadas deixaram de contar. É um desporto tão duro como isso.

Porque sabemos tudo isto, temos de fazer um esforço para evitar tais situações. F por isso que temos de compreender que um atirador possa não concorrer a determinadas provas menores, em consequência de uma má forma momentânea ou durante uma pausa absoluta no seu plano de treino, por achar que isso é inconveniente para si.

Está provado que não é possível, quer física quer psicologicamente, estar no pico de forma durante o ano inteiro. Um bom treinador tentará, portanto, incluir na equipa os atiradores que estarão em forma na altura prevista, de acordo com os pianos individuais de treino. É difícil convencer

as pessoas, designadamente em clubes pequenos, de que esta é a opção correta, porque não é fácil encontrar atiradores em número suficiente para constituírem equipa ou para ganhar esta ou aquela disciplina. Mas os responsáveis técnicos devem ser ouvidos, pois é da carreira do atirador que se trata.

CARACTERÍSTICAS DE UM ATIRADOR

Contrariamente à aparência ou à idade., que certamente poderão ter influência noutras modalidades, as qualidades fundamentais do atirador são a calma, a força, o autodomínio, o equilíbrio e a determinação. Para adquirir estas qualidades tão rapidamente quanto possível, o atirador precisa também de ter um corpo saudável, da cabeça aos pés, reações bem desenvolvidas dos seus músculos e articulações, boa vista e um sistema cardiorrespiratório em bom estado. Para as disciplinas de velocidade, precisa também de ter uma boa noção do tempo.

A VIDA DO ATIRADOR

A capacidade de qualquer desportista está intimamente ligada com o seu sistema de vida: tabaco, álcool, falta de sono, refeições impróprias e uma vida desgastante, bem como a falta de férias, os problemas afetivos, demasiado sexo ou demasiada continência sexual têm uma influência nefasta no seu equilíbrio, logo no seu desempenho.

A IDADE DO ATIRADOR

A idade não tem uma importância decisiva nos resultados obtidos pelos atiradores: todos conhecem exemplos de grandes campeões que obtiveram as suas classificações máximas na casa dos 50. Mas deve ter-se em atenção que todos eles, sem exceção, são pessoas com uma qualidade

física acima da média, apoiada numa prática física e técnica regular - beneficiando, é certo, de uma larga experiência e de um autodomínio absoluto, conquistado e cultivado ao longo dos anos.

ALCOOL E CALMANTES

A panóplia de substâncias atualmente consideradas dopantes é muito larga: são os antidepressivos, os ansiolíticos, os diuréticos (porque hipotensores), os beta bloqueantes e até o álcool.

Mas será que vale a pena tentar vencer a competição por meios ilícitos? Não será que isso, para além da falta de camaradagem e desportivismo, constitui uma dependência que o atirador jamais conseguirá ultrapassar? Um campeão não é apenas aquele que ganha as provas, é também aquele que concorre com fair-play e que aceita as regras do jogo - sábias palavras de juan Manuel Samaranch, ex-presidente do COI.

O caminho para o sucesso não deve ser procurado no álcool ou em quaisquer substâncias com o mesmo efeito. Além do que dá muito mais prazer superar os seus nervos por si próprio, com base numa boa forma física e numa técnica acima de qualquer suspeita - o melhor "dopping" para um atirador de competição.

AS BARREIRAS MENTAIS

Muitos atiradores, incluindo alguns campeões, ficariam satisfeitos, mesmo antes da prova começar, com 585 em PV, 520 em PL ou 575 em PGC, por exemplo. Mesmo que esses resultados não lhes garantam a vitória, servem pelo menos para salvar as aparências. Contudo, ideias como "se eu fizer 585 pontos..." são desaconselháveis pelas razões seguintes: A expressão "15 pontos de crédito" significa que o atirador está realmente preparado para ficar satisfeito com 585 pontos, embora seja capaz de uma prestação superior. Esta aproximação negativa significa que todos

os tiros abaixo de 10 são "subtraídos" ao crédito que o atirador se propôs para falhas, e portanto aceites como normais ou aceitáveis. Como consequência, um 8 não é suficientemente investigado, mas simplesmente subtraído ao "crédito", e o atirador continua a prova satisfeito porque ainda tem 12, 9 ou 5 pontos para gastar.

Mas isto é falacioso porque, à medida que o atirador se aproxima do final da prova, fica ansioso com a contagem dos pontos, em vez de se preocupar com a execução técnica. A tensão nesta situação é terrível. Muitos atiradores promissores vão-se abaixo e só mais tarde reconhecem o erro que fizeram - se é que alguma vez reconhecem...

Não se deve confundir, portanto, as expressões "nível esperado" ou "padrão de resultados" com a expressão "pontos a perder". Enquanto as primeiras exprimem as prestações esperadas do atirador e o estimulam a atirar de acordo com a sua forma atual, a última representa falta de autoconfiança e uma "salvaguarda" para um eventual falhanço. Os desejos do atirador devem ser dirigidos para o mais alto padrão de desempenho, pelo que se deve propor atirar o melhor possível, com toda a concentração na execução, de acordo com a técnica que treinou, com uma aproximação mental correta à situação de competição e um perfeito autodomínio.

E a aproximação correta é não esperar um erro logo de início, mas aceitar alguns pontos perdidos, o que é uma situação normal, sem pânico e sem abrandamento do esforço inicial.

O PENSAMENTO ANTECIPADO

O nosso pensamento tende a antecipar-se ao nosso tiro e, normalmente, liga-se ao ponto do alvo que se espera atingir. Contudo, este desejo impede que se coloque toda a atenção nos procedimentos técnicos relacionados com a posição, a pontaria, o disparo e o seguimento. Tratando-se de um falso estímulo, pode resultar numa gatilhada devida

à execução de um tiro consciente.

Assim, os seus pensamentos não devem antecipar-se à execução, não deve tentar guiar o tiro: o guiamento do tiro deve ser feito através de uma técnica correta, permanentemente sob controlo.

COMENTÁRIO

Não deve confundir-se pensamento antecipado com prefiguração, que são coisas diferentes. A prefiguração é uma execução mental do tiro (ou da série) antes de levantar o braço, que o atirador faz para facilitar a tarefa que vem a seguir. Por exemplo, numa série de duelo, nos 7 segundos de espera, o atirador pode dizer para si próprio "vou levantar rápido, travar, alinhar as miras e puxar o gatilho seguido até o tiro sair " tal como, antes de um tiro de precisão, pode dizer para si próprio "quando as miras estiverem alinhadas, o tiro vai sair", compondo assim uma imagem da ação que se vai seguir. E porque se trata de uma imagem correta, com origem na sua técnica e na sua experiência, a ação seguinte é seguramente facilitada.

ROTINA

A rotina é necessária como um "treino de procedimentos", largamente compensador. De facto, todas as tarefas não fundamentais que a ação de atirar engloba podem ser convertidas em tarefas de rotina, evitando como tal um esforço consciente para o seu desempenho, que de outra forma seria necessário.

Contudo, como se ouve dizer, justificadamente, há muitos anos, cada tiro é um tiro, o que quer dizer que em cada tiro deve ser posta a máxima concentração, mas também que a mudança de situação (vento, luz...) pode (e deve) determinar a sua análise consciente. Ora isto nada tem a ver com rotina, ou seja, o atirador não se pode limitar a chegar ao posto de tiro e começar a atirar sem a preocupação de uma análise profunda

das condições gerais que lhe são apresentadas e perante as quais vai gerir a sua prova, embora decomposta em 60 ações individuais.

A DETERMINAÇÃO

A determinação tem uma característica muito especial e de particular interesse para os atiradores: ajuda a aproximar os objetivos a longo prazo, tornando-os mais acessíveis. Muito frequentemente, é mesmo o impulso vital que está por detrás do nosso comportamento.

Observando atiradores de alto nível, pode parecer que estão absolutamente calmos, mas a calma que aparentam nem sempre é real. O que se passa é que esses atiradores são especialistas em dominar os nervos, mobilizando toda a sua vontade e todas as forças disponíveis para obter um bom resultado.

Um exemplo: Gary Anderson, sete vezes campeão mundial e duas vezes olímpico, quando, no Campeonato Mundial do Cairo, chegou à última posição de espingarda livre a 300 metros, só podia perder 2 pontos nos últimos 12 tiros como condição para ganhar a prova. Isso parecia impossível, mesmo para ele.

Porém, mesmo debaixo de uma enorme tensão e perante uma multidão de espectadores, Gary Anderson fez doze 10, provando que tinha, para além da sua reconhecida técnica, uma extraordinária capacidade de concentração e uma invulgar determinação.

Outro exemplo inesquecível de determinação é o do húngaro Takacs: depois de ganhar a medalha de ouro nos JO de Londres, ele perdeu o braço direito num acidente. Mas 4 anos depois, em Helsínquia, voltou a ganhar a medalha de ouro, desta vez atirando à esquerda! E porque não falar dos nossos atiradores? João Costa, na final de PL do Campeonato da Europa de Bordéus, sabia perfeitamente que ali se jogava a sua possibilidade de estar presente nos Jogos Olímpicos de 2000. A pressão numa situação dessas é enorme, mas João Costa demonstrou

uma enorme determinação, que o levou a dominar os nervos e a obter o passaporte para Sydney. A determinação destes homens, para além da sua grande capacidade física e técnica, são um exemplo a seguir. Descubra a sua própria determinação e use-a. Use as suas capacidades e transforme-as em sucesso.

Normalmente, somos melhores do que julgamos!

O seu objetivo deve ser, pois, criar uma aproximação correta à competição, o que implica o recurso a todas as capacidades físicas e mentais de que dispõe. Leve o tiro a sério e ponha de lado teimosias e ambições descabidas: o processo de aquisição de altas "performances" é um percurso longo no tiro. Pode adquiri-las em 3 ou 4 anos, mas lembre-se de que grandes ambições implicam grandes esforços. E não esqueça nunca de que uma boa forma física, que lhe garanta o desempenho técnico sem deterioração até ao final da prova, é a base de todo o trabalho que tem pela frente.

Bons tiros!

Ficha técnica

Autor:
Hans Standl

Tradutor e co-autor:
José Loureiro

Edição:
Federação Portuguesa de Tiro
Rua Luís Derouet, n.º 27 - 3º Esq.
1250-151 Lisboa
Tel. 213 874 789
fptiro@iol.pt

Produção gráfica:
Estrelas de Papel, Lda.
Tel.213 51 10 80
estrelasdepapel@netcabo.pt

Design:
Sofia Pinheiro

Pré-impressão:
Corvip

Impressão e acabamentos:
Impriluz

Depósito Legal:
188383/02

Novembro de 2002

Federação Portuguesa de Tiro