

Subsídios Para Um Manual de Tiro ao Alvo

Maj Art QEMA
RONALDO MARCELLO A. MARTINS

IV PARTE

O presente trabalho pretende dar continuidade aos já publicados anteriormente pela Defesa Nacional, visando auxiliar a formação do atirador de armas curtas

COMPETIÇÕES DE TIRO

ARTIGO I — FOGO CENTRAL

Na competição de Fogo Central, podem ser usados o revólver ou a pistola, desde que seu calibre esteja entre 7,60 e 9,65 milímetros e algumas outras especificações sejam seguidas (para maiores detalhes verificar o regulamento de Tiro para Fogo Central, estabelecido pela UIT). A prova, realizada na distância de 25 m, consta de 30 tiros de precisão (em 6 séries de 5 tiros) e de 30 tiros (duelo), disparados sobre o alvo de silhueta (também em 6 séries de 5 tiros).

No tiro (rápido) de duelo o alvo é virado ao comando "Atiradores prontos"? Dez segundos mais tarde o alvo é exposto na posição de frente, por três segundos, durante os quais o atirador dispara um tiro. O alvo vira depois de três

N. A. — O tiro rápido passou a denominar-se tiro de duelo.

segundos e reaparece sete segundos mais tarde para ser exposto por mais outros três segundos. Esta seqüência é repetida até que a frente do alvo tenha sido exposta para o atirador cinco vezes. O atirador deve lembrar-se, que o alvo permanece afastado por dez segundos somente depois do afastamento inicial sucedendo à pergunta "Atiradores Prontos"? feita pelo Juiz aos atiradores.

Todos os afastamentos subseqüentes dos alvos têm sete segundos de duração. Os alvos são expostos depois em intervalos de três segundos.

Os passos seguintes representam um método aceitável e eficiente para a obtenção de um bom resultado no tiro rápido.

O atirador deve empunhar firme e corretamente a arma, além de manter uma atitude e posição corretas, lembrando-se que o aumento contínuo da pressão no gatilho, é conseguido através de treinamento. Este método é recomendado pois evita que o atirador modifique a sua empunhadura, ao erguer a arma. Alterações na empunhadura impedem a manutenção do alinhamento das miras, porque levam a maça de mira a ficar em local diferente, em relação à alça, cada vez que o braço se ergue para um tiro.

Como ficou, anteriormente, explicado, o alvo ficará de frente para o atirador depois da demora inicial de dez segundos. O atirador precisa estar totalmente entregue à tarefa de antecipar-se ao aparecimento do alvo. A aquisição de um "ritmo" é também essencial aqui. Através da constante observação e de tentativas de estar ciente e atento à passagem rápida do tempo, o atirador é capaz de desenvolver este "ritmo", criando um reflexo-resposta ao aparecimento do alvo. A partir do momento em que o mesmo se afasta, o atirador permanece pronto para responder ao seu súbito reaparecimento sete segundos após.

Essa total confiança não é fácil de conseguir. Ela requer uma concentração, que deve ser desenvolvida por meio de repetidas tentativas, para responder corretamente, quando os sete segundos de tempo de afastamento terminarem.

Um dos melhores atiradores descreve sua presteza em reagir deste modo: "Quando me coloco com o braço na posição prescrita, ângulo 45° para baixo, imagino o meu braço como se fosse uma mola esticada. Um grupo de músculos querem fazer saltar a mola para a posição de pontaria, mas eu os impeço de fazer isso com outro grupo de músculos. Quando os alvos aparecem, liberto aqueles músculos que levarão o braço para cima e eles executam sua tarefa".

O atirador deve estar totalmente pronto para o aparecimento do alvo e reagir em fração de segundo.

Não só deve erguer a pistola como foi descrito, mas também atirar no alvo, iniciando a apertar o gatilho enquanto ainda aponta para o chão. No instante em que o alvo se move, começa o movimento da mão e do braço que segura a arma em direção ao mesmo.

Durante o tempo em que o alvo permanece fechado o atirador fica olhando para ele. Não tenta limitar ou definir muito bem o afastamento do alvo. Não o olha, como se fosse um ponto fixo.

Quando a arma se move para cima e a sua boca chega à altura do "quadril" do alvo, o atirador vê as miras, tenta alinhá-las, continuando a apertar o gatilho e pára com a arma no centro do alvo.

Deve lembrar-se de que, quando a boca da arma circula através do "quadril" do alvo, ele transfere os olhos do alvo para as miras e daí por diante, ao disparar os tiros a sua tarefa é semelhante à executada no tiro de precisão.

Focaliza as miras, alinha-as e continua apertando o gatilho para trás até o tiro partir. Nesta seqüência de tiro, é preciso esforçar-se para conservar a "área de movimento" pequena, mas deve continuar pressionando o gatilho, enquanto alinha as miras e tenta impedir todo tremor da arma. Dispara o tiro durante os três segundos em que o alvo fica na sua frente.

Há uma tendência para diminuir a pressão no gatilho, quando as miras estão mal alinhadas e o braço da pistola está

se deslocando para o ponto central do alvo. É preciso treinar os músculos para continuar a pressão no gatilho, enquanto as miras são alinhadas. Os alvos já se terão virado, se o atirador seguir a tendência de puxar o gatilho somente quando as miras estiverem em perfeito alinhamento. É preciso enfatizar que as ações de puxada do gatilho, alinhamento das miras e a parada da arma no centro do alvo, são executadas uma de acordo com a outra. Um esforço suave e coordenado, combinando esses três fatores, fará o cão cair dentro dos relativamente curtos três segundos durante os quais o alvo está visível.

A maioria dos atiradores experimenta respirar normalmente nos primeiros cinco segundos do período de sete segundos de tempo de afastamento. Aproximadamente dois segundos antes do alvo virar, pára de respirar e espera o aparecimento do alvo. Depois do tiro ser disparado, move o braço cautelosamente para baixo no ângulo de 45° e exala a respiração. Respira então normalmente e começa de novo o processo de aumento de tensão durante o tempo em que o alvo está afastado.

A persistência desempenha um papel vital para um disparo eficaz no tiro de duelo. No começo dos treinos, o atirador sente que, depois do segundo ou terceiro disparo, os músculos do antebraço começam queimar e doer. Esta sensação de desconforto deve ser suportada, se possível, sem o relaxamento da empunhadura. Contudo, é provável que seja necessário relaxá-la levemente entre os tiros, durante o início das etapas de treinamento.

Qualquer exercício que fortaleça o braço é considerado vantajoso.

Atirar em seco, resulta no aperfeiçoamento e no fortalecimento do braço, além de permitir familiaridade com o rápido alinhamento das miras e o movimento posterior do gatilho.

ARTIGO II — TIRO RÁPIDO

Para uma seqüência de Silhuetas é necessário realizar 20 tiros em 8 segundos, 20 tiros em 6 segundos e 20 tiros em 4 segundos no alvo silhueta do Tiro Rápido Internacional, para um total máximo de 600 pontos.

Esses 60 tiros são feitos em 2 etapas de 30 tiros.

Cada etapa consiste de:

- 2 séries de 5 tiros em 8 segundos cada;
- 2 séries de 5 tiros em 6 segundos cada e
- 2 séries de 5 tiros em 4 segundos cada.

É disparado um tiro em cada alvo por série.

O tiro rápido é realizado sobre cinco alvos de silhueta collocados a 25 metros da linha de fogo. Esses alvos têm a separação de 1 metro, centro a centro.

A pistola usada é, relativamente, sem restrições, desde que possa ser adaptada dentro de uma caixa de 30 cm x 15 cm x 5 cm. Podem ser usados punhos ou cabos anatômicos, desde que não se prolonguem além das articulações do pulso.

O peso do gatilho não é especificado, mas deve oferecer confiança. As miras devem ser metálicas. O calibre é .22. O peso da pistola, incluindo adaptações e outras modificações não pode exceder a 1.260 g.

POSIÇÃO DO CORPO

O aspecto mais importante da postura é a colocação dos pés. Os pés devem estar ligeiramente mais afastados do que no de tiro de precisão, porque enquanto o atirador realiza a série de 5 tiros, move o braço de um lado para outro. Isto

N. A. — O tiro às Silhuetas passou a denominar-se tiro rápido.

causará um ligeiro e inconsciente impulso no tronco, na direção do movimento realizado. Por causa disso deve-se procurar uma base mais estável.

A outra principal diferença na atitude é a partida da posição de "pronto". O braço que sustenta a arma é mantido em posição num ângulo de 45° abaixo da horizontal até a apresentação dos alvos.

A posição da cabeça também é importante. Ela precisa ser mantida ereta. Se a cabeça for abaixada ou inclinada para trás, o cone de visão fica torcido e haverá dificuldades em manter o alinhamento das miras.

Os pés ficam ligeiramente separados, mas sem causar desconforto. O braço é mantido num ângulo de 45° até que os alvos girem e maior atenção deve ser dada à posição da cabeça.

O método usado pelos melhores atiradores é assumir uma atitude natural, apontando para o último alvo, depois fazer o braço girar para trás na direção do primeiro alvo e baixar o braço para a posição inicial. A principal vantagem deste método é que ele permite ao atirador mover-se para o outro lado com menos esforço muscular, já que está se movendo para a sua posição natural. Por exemplo, é mais fácil afrouxar suavemente uma mola do que esticá-la. O ponto que precisa ser observado rigorosamente, é o deslocamento do braço para o primeiro alvo. Visto que se está empregando uma leve tensão muscular contra a posição natural, o braço tem necessidade de se mover para a esquerda no momento em que é levantado para a posição de atirar.

Uma outra posição utilizada é alinhar o corpo com o primeiro alvo.

Isto dá a vantagem de um completo controle sobre o braço levantado para a posição de atirar, já que ele está vindo para uma posição normal. A desvantagem é o movimento contra os músculos, quando o braço se desloca para os alvos subseqüentes na série, "esticando" a mola por assim dizer.

Um método adicional seria alinhar o corpo no alvo do centro. Este método tem vantagens e desvantagens para mais ou para menos que os dois métodos acima descritos.

Visto que no tiro às Silhuetas é necessário movimentar o braço, a posição do corpo deve ficar mais próximo dos 90° em relação aos alvos. Isto limita o movimento do braço ao mínimo esforço muscular. Também na posição de 90° menos tensão é produzida nos músculos das costas, permitindo ao braço um ângulo mais favorável de oscilação em frente do corpo. Não considerando qual o alvo que o atirador usa no seu primeiro alinhamento, sua posição precisa ir de encontro às exigências, que permitem o corpo oscilar em todos os cinco alvos sem um excessivo e indevido repuxão nos músculos. É normal, haver um ligeiro movimento no dorso. É importante um movimento suave e uniforme do braço.

A RESPIRAÇÃO

Deve-se ter uma quantidade de ar suficiente nos pulmões que permita disparar cinco bem dirigidos tiros nos cinco diferentes alvos. Um método recomendado para controlar a respiração é inspirar profundamente e exalar completamente duas ou três vezes antes de dar o comando "PRONTO".

O atirador deve proceder do seguinte modo: Respirar profundamente, — dar o comando "PRONTO" — Exalar cerca da metade, segurando o resto de ar, (agora os alvos estão se virando e no máximo 8 segundos mais tarde ele poderá voltar a respirar normalmente).

A VISADA

O alinhamento das miras é tão importante no tiro às Silhuetas, como no tiro de precisão. Ainda que os alvos estejam juntos e os círculos dos 10 sejam maiores, entretanto, não se pode fazer um "quase" ou "incompleto" alinhamento das miras. Deve-se esforçar por um perfeito alinhamento das

miras, a cada instante que se aperta o gatilho. Não faz diferença se é o 1.º alvo, o último ou alvo do meio; o alinhamento das miras é exatamente o mesmo a que se está habituado.

No alinhamento das miras no tiro às Silhuetas, o atirador precisa estar consciente de várias coisas. Primeiro, é o movimento dos alvos; segundo, é o movimento da pistola para a posição de tiro e terceiro, as miras.

Visto que o movimento dos alvos é o sinal de partida para o atirador apontar sua arma, é necessário que ele veja os mesmos moverem. Não é necessário, nem desejável, focalizar os alvos enquanto espera por este movimento. Para focar o alvo, deve desviar ou transferir o seu foco da maçã de mira antes de atirar. Um dos métodos aceitos é fixar o olhar no espaço onde as miras aparecerão no alvo.

Isto é determinado pelo levantamento do braço da posição de "Pronto" para a posição de "Fogo", alinhando-se as miras com a área de pontaria, focalizando na maçã de mira. Baixa-se o braço para a posição "Pronto", mantendo a vista fixa no alvo. Dá-se o comando de "Pronto" e, enquanto os alvos se viram, levanta-se o braço e leva-se as miras para o ponto onde o olhar está fixado. Tudo isso pode ser feito, usando-se o que se chama "o cone da visão".

Quando "apanhar" as miras e aperfeiçoar o alinhamento?

Alguns bons atiradores "pegam" as miras à altura do círculo 7 ou 8 (às 6 horas). Isto é sentido pela maioria dos atiradores ainda que, o melhor lugar para "pegar" as miras seja no círculo 9 e preferivelmente na parte mais baixa do círculo 10. Usando esse último método, não se desvia o olhar da área onde estará o alinhamento das miras. Depois de ter movido o braço para a posição de "Fogo", aperfeiçoado o alinhamento e aperfeiçoado o gatilho, o atirador prepara-se para atirar no próximo alvo.

O controle do gatilho não é mais difícil nem mais fácil no tiro de precisão do que no tiro às silhuetas. Não faz nenhuma diferença qual o tipo de gatilho que se tenha na

pistola, leve ou pesado, macio ou áspero. Deve-se apertar o gatilho suave e firmemente, reto para trás, paralelo com o eixo da pistola.

Empunhar a arma é mais difícil no tiro às Silhuetas do que nos demais tipos de tiro. Uma boa empunhadora deve: primeiro, permitir um natural alinhamento das miras e segundo, permitir controlar o gatilho de tal modo, que se possa atirar sem perturbar o alinhamento das miras. O uso de cabos anatômicos é autorizado, desde que eles não se prolonguem além das articulações do pulso. É permitido ter as costas da mão coberta. De fato uma luva de madeira perfeitamente ajustada seria o punho ideal para a pistola de tiro rápido. Para saber ao certo qual o tipo de punho adequado, usa-se o mesmo método empregado para fazer a empunhadura no tiro de precisão. Reconstituir, remover, adaptar ou acrescentar até finalmente conseguir um cabo que assente bem (e é aconselhável tê-lo em duplicata). O atirador deve apertar a pistola com tensão suficiente para causar um tremor. Em seguida, relaxar a tensão suavemente, até que desapareça o tremor. Isto permitirá exercer um controle independente do gatilho e manter as miras num alinhamento normal.

Não há substituto para a alicação dos fundamentos do tiro. Este é o único meio certo para a obtenção de um bom resultado. No tiro às Silhuetas não se pode deixar coisa alguma ocorrer por acaso. Nada acontece espontaneamente. Tudo deve ser considerado cuidadosamente, ensaiado e finalmente executado. Agora o atirador precisa empregar a sua posição, controle de respiração ao segurar a arma, alinhamento das miras e controle do gatilho. Deve planejar exatamente o que vai fazer e ter a convicção íntima de levar a bom termo o seu plano de ação acima de todas as dificuldades.

Movimento da pistola para o primeiro alvo: O movimento para o primeiro alvo e para os alvos subsequentes é completamente diferente de qualquer tipo de tiro visto anteriormente. O movimento da pistola para os alvos já foi tratado. O principal ponto a ser lembrado ao disparar o primeiro tiro, é que ele deve ser atirado no centro do alvo com as miras

alinhadas. Isto só pode ser feito com um suave e bem coordenado deslocamento do braço da posição "Pronto" para a posição "Fogo". No caso de valorizar algum tiro, o maior ponto seria dado ao primeiro tiro. Se este tiro for disparado corretamente, será entrar com o pé direito para a realização do restante da série. Se ocorrer alguma coisa errada no primeiro tiro, ele tende a influir sobre o restante. Tanto para os novos como para os velhos atiradores do tiro às Silhuetas, os exercícios para a realização do primeiro tiro são muito benéficos para um programa de treinos.

O atirador já sabe que a "Posição Pronto" é com o braço que sustenta a arma abaixando 45°. O que mais deve saber e fazer?

Primeiro, o pulso e o cotovelo devem estar esticados, o tríceps (músculos de três feixes), deve estar tenso. Isto ajuda a controlar o movimento para o primeiro alvo e a redução do movimento de arco da pistola, durante a série de cinco tiros.

Quanto ao problema do deslocamento do braço para a posição de tiro, este movimento pode ser rápido ou lento, dependendo do atirador e da maneira como foi treinado.

No movimento rápido para os alvos, há uma aparente vantagem de obter mais depressa as miras no centro do primeiro alvo, permitindo disparar o primeiro tiro mais cedo do que seria feito, caso se levantasse o braço mais devagar. O que realmente acontece aqui, é que o braço invariavelmente fica acima da área de pontaria e algum tempo é perdido no retorno, para se fixar no centro do círculo 10. Este tiro alto e a fixação diminuem as vantagens dadas pelo movimento rápido. Este movimento rápido não é aconselhável para atiradores novatos, mas é vantajoso para o atirador que é adestrado no Tiro às Silhuetas e que tem condições de superar as dificuldades deste movimento.

O movimento do "Pronto" para o "Fogo", recomendado para atiradores principiantes e também usado por muito bons atiradores do tiro às silhuetas, é o chamado movimento "lento".

O movimento lento, todavia, quer dizer que o tiro deve ser deflagrado no mínimo em 1,25 a 1,50 segundos. No movimento lento, o braço desloca-se, parando logo depois que principia o movimento. Isto permite "pegar" o alinhamento das miras na parte mais baixa do círculo 10, parar no centro e apertar o gatilho, quase tudo num só gesto sem ter que estar "caçando" as miras.

O Movimento da Pistola para os alvos subsequentes é difícil até para os mais experimentados atiradores. Este, mais do que o movimento para o primeiro alvo, é diferente de tudo a que o atirador está acostumado. É de grande importância a perfeição de movimentos para a realização do primeiro tiro, pois depende dele o bom resultado dos demais. Logo após ao primeiro disparo, o atirador deve preocupar-se com o centro do próximo alvo. Para tanto, firma a arma, alinha as miras e aciona o gatilho. Estas operações serão repetidas para todos os demais alvos.

O atirador não deve distrair-se durante a realização da série e é da máxima importância, que não procure ver no alvo o local do impacto. Em cada alvo o atirador deve parar com o braço e com a pistola, alinhar as miras e apertar o gatilho.

A disciplina mental é essencial para qualquer coisa que se faça e que requeira alguma concentração. No Tiro às Silhuetas, o atirador precisa ser mais disciplinado, mentalmente, do que em qualquer outra fase ou ação de atirar. O esforço requerido para disparar uma série de tiros é talvez 95% de esforço mental e 5% de esforço físico.

Pode-se ver, portanto, por que a disciplina mental representa uma parte tão importante nesse tipo de tiro.

Como em qualquer outro campo de atividade, pratica-se a disciplina mental a qualquer hora e em qualquer lugar. Um bom exercício é colocar uma cadeira e, se possível, o equipamento em uma extremidade da área de boxes, atirando em seco (sem munição) com os competidores. Se não puder atirar em seco, o atirador deve imaginar em seu cérebro as fases da competição, conduzindo-as na seqüência, após o disparo do

primeiro tiro, compondo mentalmente como esse tiro será disparado; depois, disparando-o mentalmente, movimentando-se para o próximo alvo, etc., até completar as séries.

Realmente, não se pode pensar em aplicar cada um desses fundamentos como eles são imaginados. De preferência, o atirador deve estar treinado e disciplinado, de modo que cada elemento caia em seu lugar certo e o emprego dos fundamentos seja automático. Por exemplo, o movimento mecânico do alvo causa um impulso mental para iniciar o movimento do braço até a área de pontaria. Esse movimento mecânico do braço causa a conscientização do alinhamento da mira. Quando o movimento mecânico do braço e obtenção do alinhamento das miras são efetuados, realiza-se o esforço mental para o controle do gatilho. O movimento mecânico do dedo no gatilho resulta no disparo da arma. Este, por sua vez, causa o movimento mecânico para o próximo alvo e o processo mental principia de novo. Isto é, nada mais ou nada menos do que o condicionamento do corpo para reagir de um certo modo a determinadas condições.

Quando está suficientemente treinado, a ponto de reagir apropriadamente, quando os alvos se movem, o atirador já está no caminho correto para obter um excelente resultado.

Essas condições mentais só podem ser conseguidas através de um intenso esforço e um bom programa de treinamento.

ARTIGO III — PISTOLA LIVRE

A Competição de Pistola Livre é realizada na distância de 50m.

São dez tiros de ensaio e mais 60 tiros, disparados em seis séries de dez tiros num limite de tempo de 3 horas. O número de pontos é, conseqüentemente, de 600. É permitido aos atiradores disparar os tiros de ensaio antes ou entre os dez tiros da série. O peso do gatilho não é especificado, mas precisa oferecer segurança. Qualquer arma calibre .22 (5,6mm) pode ser usada. Atualmente, os atiradores da FCT estão dando preferência à Pistola Hammerli.

Atirando com Pistola Livre, o braço que segura a arma deve estar afastado do corpo. Não é permitido o uso de relógio de pulso ou alguma outra coisa que possa dar apoio à pistola. O atirador deve adotar uma posição de modo que fique claramente visível, que não está obtendo nenhuma escora da parede, do banco ou de outra qualquer estrutura permanente ou temporária. É necessário conhecer a pistola e a técnica de seu uso, bem como as regras e a direção do fogo, antes de embarcar na difícil viagem para o sucesso. A mão do atirador deve se sentir confortável nas ações de agarrar e disparar. A forma do punho (cabo) permitirá que ele segure a pistola corretamente com o menor esforço possível. O contato entre a superfície da mão e do cabo quanto maior, melhor. É especialmente vantajoso, ter a base do polegar totalmente em contato com o cabo. O apoio da mão deve alcançar a parte posterior até onde ele é permitido. Não deve contudo atingir atrás do pulso.

O gatilho ajustável da pistola livre tem um puxador de gatilho de 15 a 40 gramas ($1/2$ a $1\ 1/2$ ozs.) O gatilho é equipado com um parafuso de arranco (puxador) ajustável. Muitos atiradores ajustam o gatilho o mais leve possível.

Isto pode causar problemas — um movimento involuntário pode acidentalmente disparar a arma antes do atirador estar pronto. Um gatilho muito suave não permitirá ao atirador tocar-lhe, quando fizer a pontaria. É preciso deixar uma certa quantidade de peso no gatilho, para permitir tocar e sentir o mesmo. Isto dá mais confiança e segurança ao atirador.

Há três métodos para fazer funcionar o gatilho da pistola livre.

1.º) O atirador coloca o dedo levemente sobre o gatilho, logo após ter levantado o braço para a posição de atirar, e aplica uma pressão firme sobre o mesmo até sair o tiro. Normalmente uma regulagem de $1\ 1/2$ ozs é usada neste método.

2.º) Com um gatilho mais leve, aproximadamente 1 onça, o atirador inclina cuidadosamente o dedo indicador em

direção ao gatilho, tocando-o ligeiramente, dependendo mais ou menos do movimento da visada. Se visto de lado, o dedo do gatilho está constatemente se inclinando em direção ao gatilho. O trabalho para o atirador é escolher o melhor momento para fazer o contato e empregar suficiente pressão no gatilho para soltar o tiro sem interromper a visada.

3.º) Após erguer a pistola, o atirador faz um contato mais seguro do dedo sobre o gatilho, somente quando as miras estão perfeitamente alinhadas. Até este momento o dedo indicador é mantido livre, sem mesmo sequer tocar no gatilho. Este método é aplicado, se o peso do gatilho for pequeno (1/2 oz) e a pistola disparar com o mais ligeiro toque.

O primeiro método é o melhor. O segundo tem algum perigo. Se a pistola for involuntariamente sacudida por um movimento abrupto sairá um tiro ruim. O terceiro método requer um reflexo condicionado dos músculos do braço porque há uma demora no tempo de reação depois de conseguir um perfeito alinhamento das miras até o disparo do tiro. É necessária uma profunda concentração, para manter um perfeito alinhamento da visada. É difícil manter o dedo firme por muito tempo num gatilho de 1/2 onça. Esse método, muitas vezes, leva o atirador a um princípio de fadiga nervosa.

Se o cabo não é corretamente adequado à mão do atirador, freqüentemente o dedo só toca o gatilho depois de uma excessiva inclinação. Isto é incômodo. Muitos atiradores instalam um pequeno parafuso ou arame torto no gatilho, o qual pode ser girado e ajustado para uma posição mais favorável, onde o dedo do gatilho possa alcançá-lo. Esse acréscimo ao gatilho deverá ser curto e tão leve quanto possível. Se há uma excessiva tolerância no ângulo formado, quando da montagem do mecanismo do gatilho, o sistema pode não funcionar corretamente.

O atirador deve determinar onde a colocação do centro de gravidade é melhor. Seria um pouco para a frente da posição do dedo médio, dependendo individualmente de cada atirador. Alguns atiradores colocam um peso adicional no

"forend", acreditando que com isto seja mais fácil manter por mais tempo a linha de mira. Se a massa de mira tem movimento e é instável e o atirador não está satisfeito com a sensibilidade da pistola, deve fazer experiências a fim de encontrar o local mais apropriado para o centro de gravidade. Isto é encontrado pelo próprio balanço da pistola na mão. A condição favorável é quando a massa de mira permanece tão firme quanto possível por um prolongado período.

O peso da pistola livre requer do atirador a reconstrução do tonus dos músculos do braço. Os exercícios usados para o desenvolvimento do braço, para o tiro de precisão, também são eficazes para esse fim. O atirador deve ser capaz de segurar uma pistola com firmeza aproximadamente de 12 a 18 segundos. Numa série de 10 tiros o atirador pode levantar o braço de 25 a 30 vezes. Isto requer uma considerável resistência dos músculos do braço e do ombro. Para evitar fadiga muscular, o atirador tem que praticar freqüentemente. A fadiga tornar-se-á aparente na última série de uma prova. Para reduzir a tensão muscular, muitos atiradores inclinam o corpo suavemente na direção oposta do braço erguido. Essa alteração de postura ajuda a compensar o peso do braço esticado com a pistola. O método europeu de segurar a pistola é com a mão relaxada. Esse método exige especial treinamento e autocontrole. (No tiro de precisão o punho frouxo resulta em tiro perdido). Por outro lado uma "pegada" muito apertada redundando num movimento trêmulo na maça de mira. Durante o treinamento o atirador deve descobrir a tensão correta dos músculos da mão, que lhe dará maior firmeza na pistola.

Geralmente a pistola livre é disparada como se segue:

- a) O atirador levanta o braço da banqueta com a pistola carregada e engatilhada.
- b) O gatilho está na posição.
- c) Durante os primeiros 2 a 4 segundos, o braço fica se movendo, mas gradualmente vai se firmando. A maça de mira equilibra-se e vem apoiar-se no entalhe da alça. A linha de visada é feita então com um mínimo arco (ou um círculo mínimo) de movimento.

d) Com a diminuição de movimento da pistola e a obtenção do bom alinhamento da mira o dedo é colocado levemente sobre o gatilho sem aplicar pressão.

e) O atirador observa o alinhamento da mira e fica ciente da estabilidade da pressão.

f) Se as miras estiverem perfeitamente alinhadas, a pressão do gatilho é aumentada, até dar-se o disparo.

g) A ação do dedo sobre o gatilho é realizada com muito maior precisão do que em qualquer outro tipo de arma curta.

h) Se por algum motivo o tiro não foi disparado num "momento ótimo", o dedo é retirado cuidadosamente do gatilho e a pistola é baixada até a banquetta, a fim de relaxar o braço e a mão.

Três horas de concentração atirando, não só cansam o braço, como também os olhos. Logo que houver diminuição de eficiência da visão e os focos não puderem mais ser mantidos nítidos, o atirador precisa parar por alguns minutos. Atirar com pistola livre requer grande desejo em fazê-lo e grande concentração mental face a duração do tiro.

O atirador deve guardar sempre na memória:

a) Todo o movimento do braço deve ser suave. Baixar a arma bruscamente ou tremer ao levantá-la, pode acidentalmente, ocasionar o disparo da pistola.

b) O atirador deve ser resoluto, ao apertar com segurança o gatilho e não se deixar enganar por movimentos de pouca importância na área de pontaria, enquanto as miras são alinhadas.

c) Se a série não estiver indo bem, o atirador deve se controlar e permanecer calmo. Deve levantar e baixar a pistola até que esteja satisfeito com o alinhamento das miras antes de disparar.

d) Depois de um tiro ruim, o atirador coloca a pistola sobre a mesa e descansa por alguns minutos, analisando e buscando a causa do fracasso.

e) O atirador nunca deve desistir. Deve lembrar-se que um ponto pode fazer a diferença entre ganhar ou perder.

ARTIGO IV — PISTOLA STANDARD

Pistola Standard é qualquer revólver ou pistola automática que preencha as condições constantes do Capítulo I, art. II — Pistola Standard da presente publicação.

A prova é realizada na distância de 25 metros em alvo de pistola livre, sendo disparados 60 tiros, dos quais:

- 20 tiros em 4 séries de 5 tiros em 150 segundos,
- 20 tiros em 4 séries de 5 tiros em 20 segundos, e
- 20 tiros em 4 séries de 5 tiros em 10 segundos.

É permitido realizar 5 tiros de ensaio em um máximo de 150 segundos.

Nesta prova é necessário a aplicação dos fundamentos, quer para o tiro de precisão, quer para o tiro rápido. As noções aqui transmitidas, também são aplicáveis no tiro às silhuetas.

A empunhadura deve ser firme, para absorver o choque do tiro, sem que o punho e o cotovelo sejam dobrados logo após o disparo em consequência do choque (colce).

A obtenção da cadência de tiro é extremamente difícil, mas absolutamente necessária para bons resultados, particularmente nas séries de 10 segundos. Usando uma técnica uniforme, executando corretamente uma seqüência planejada de ações e empregando os fundamentos é de se esperar que o atirador possa obter uma boa cadência de tiro (ritmo).

Durante uma série de tiros rápidos, o atirador deve lembrar-se que não pode corrigir qualquer erro, proveniente da má empunhadura. A obtenção do ritmo está diretamente ligada a esta correta empunhadura da arma. Por sua vez a falta de ritmo é a maior responsável pelos maus tiros de uma série.

Um erro comum, é o atirador tentar obter um dez no primeiro tiro, esforçando-se em querer um perfeito alinhamento das miras e, em consequência, perdendo um valioso tempo,

tão necessário para a execução dos demais tiros da série. O primeiro tiro deve ser disparado dentro de um segundo, após o alvo ter-se virado para o atirador. Quando acontece o primeiro tiro demorar a ser disparado, há uma natural preocupação com o tempo e o atirador perde a sua concentração e aumenta sua velocidade na realização dos tiros restantes. O resultado só pode ser a perda do ritmo e uma série ruim.

Um outro erro, é dar quatro tiros rapidamente e "caprichar na pontaria" por ocasião do quinto tiro. Normalmente, com a perda da cadência este último tiro será ruim, pois o atirador não apertará corretamente o gatilho. A preocupação com o tempo o fará perder a concentração, resultando numa puxada brusca do gatilho. Na matemática do tiro ao alvo, é natural que um bom tiro, seja o resultado da cadência mais a concentração do atirador.

Para a realização do primeiro tiro a orientação seguinte pode ser obedecida:

- olhar diretamente para o alvo com a cabeça na posição correta, fixando a vista em um ponto na borda da armação do alvo (que está de perfil), correspondente ao centro da área de tiro, quando o mesmo estiver virado;
- enrijecer o braço estendido, quando elevá-lo para o alvo, fazendo a pontaria. Os músculos devem estar tensos — a arma, no entanto, não deve tremer — e suficientemente sólidos para receberem o impacto do colce;
- a concentração é necessária, para a obtenção do ritmo;
- ao primeiro sinal de virar o alvo, aumentar a pressão no gatilho;
- o movimento do braço deve ser simultâneo — e não depois — do movimento do alvo. A movimentação do alvo pode produzir uma sensação de surpresa e uma momentânea hesitação. Isto resultará em atraso na realização do primeiro tiro;

- o primeiro tiro deve ser disparado tão logo o alvo se vire. Não deve ser dado enquanto o mesmo se move, mas deve ocorrer dentro do primeiro segundo.

Após o primeiro disparo, os olhos não acompanham a pistola no seu salto, pois isto poderia resultar num movimento da cabeça, tirando-a da sua posição original.

Logo após a retomada da arma, restabelece-se uma firme e progressiva pressão sobre o gatilho, mantendo-se a determinação de alinhar as miras até o instante do disparo seguinte. As miras estarão num quase perfeito alinhamento, após a retomada da arma, se a empunhadura, posição do corpo e da cabeça forem mantidas.

V PARTE

Este trabalho foi baseado no original Basic Pistol Marksmanship Guide, publicado pelo Ex dos EUA.

I — REGULAGEM DA ARMA E PREPARAÇÃO PRELIMINAR

A. Regulagem

Não há desculpa para o fato de alguém perder pontos numa competição, devida a má regulagem da pistola. Tal demonstração de falta de cuidado e de preparo, deve ser deixada para os principiantes.

O atirador não tenta ajustar sua arma (deslocando as miras) depois de um único tiro. Este pode ser impreciso por causa de erros cometidos pelo atirador e nenhuma alteração nas miras trará melhores resultados. A regulagem deve ser feita sobre um agrupamento de tiros e nunca com base em um único disparo. De que vale a regulagem feita para uma pistola livre a 25 metros, quando nunca se faz este tipo de tiro a esta distância? É bom lembrar que um nove às 12 horas é tão bom quanto um nove às 6 horas.

O atirador nunca dá descontos ou "atira na frente do pato". Isto equivale a introduzir um novo fator que nada tem a ver com o controle do gatilho. Ele força o tiro a sair em um momento bem determinado e sobre um ponto fixo, ao invés de permitir que o arco normal de movimento se dê ou de esperar pelo disparo inopinado do tiro. Não deve procurar a regulagem por toda a superfície do alvo. Se o seu agrupamento está deslocado em relação ao centro do alvo, regula, então, as miras para compensar este deslocamento.

Por vezes, em estandes diferentes ou sob condições atmosféricas e de luz variadas, o atirador nota que a regulagem se altera ligeiramente. O atirador tem um livreto de resultados com espaços previstos para anotar as suas regulagens para estandes específicos e para alterações nas condições gerais de tempo e luminosidade. É difícil recordar com exatidão os dados referentes a cada estande. Por isso, ele deve fazer anotações, escrevendo sua regulagem normal na tampa da caixa ou na maleta de transportar a arma. Também é útil marcar nos parafusos de elevação e direção das miras, de cada arma, os pontos correspondentes a sua regulagem normal. Isto é um excelente ponto de referência.

B. Preparação Preliminar

Levando a efeito, habitualmente, as apurações abaixo enumeradas, o atirador põe de lado qualquer dúvida e, nenhum princípio fundamental será esquecido.

1. Ações de Rotina:

- a — Prestar atenção ao seu turno;
- b — Estar no seu posto na hora;
- c — Escurecer as miras;
- d — Separar a munição;
- e — Alterar a regulagem das miras, se necessário;
- f — Luneta; examinar seu alvo; não deve haver orifícios;
- g — Colocar os abafadores;
- h — Preparar o cronômetro.

2. *Preparação Mental:*

Em primeiro lugar o atirador deve ter em mente que ele é o fator determinante de sua atuação. Sorte é algo muito instável. Os bons atiradores não são homens de sorte, eles se esforçam no sentido de utilizar todos os princípios fundamentais em cada tiro.

Ele não tenta apenas vencer cada competição, tenta estabelecer um novo recorde. Sem expectativa não há resultado.

Espera sempre trabalho árduo. Raciocina e pensa.

Planejando *a priori*, cuidadosamente, em datalhe, sua ação no disparo de cada tiro, o atirador estará minimizando o efeito destrutivo da tensão e pressão psicológica.

Atrasos e irregularidades no funcionamento do estande perturbam alguns atiradores. Estes fatos devem ser usados em benefício do atirador, que deve relaxar e exercitar sua paciência.

Caso o atirador decida, de antemão, que ao ver um bom alinhamento das miras dentro do seu arco mínimo de movimento, aplicará uma pressão positiva, diretamente para trás sobre o gatilho, até que a arma dispare, ele deve concentrar-se exclusivamente no alinhamento das miras, pois a pressão suficiente para disparar será aplicada involuntariamente. Se o treinamento a que ele se submeteu, desenvolveu um reflexo condicionado e no sentido de começar a pressionar o gatilho sempre que se aperceba de um arco mínimo de movimento e de um correto alinhamento, ele terá um tiro espontâneo e preciso.

Autoconfiança é o fator decisivo. O atirador alcançará bons resultados caso se convença de que é capaz de aplicar os princípios fundamentais, uniformemente, cada vez que disparar.

II — APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS

A. Técnica do Tiro Lento

Aplicável a: Fogo central-precisão, Pistola livre e Pistola Standard 150 segundos.

COMPETE AO ATIRADOR

Aceitar os valores dos impactos na sua área de pontaria. Focalizar a mira anterior e exercer pressão firme e contínua até que o tiro se produza.

Seqüência do Tiro

1 — *Imobilizar-se sobre a área de pontaria.* O arco normal de movimento logo será percebido. Se por acaso este arco parecer maior ou com características anormais e o atirador não conseguir reduzir estes efeitos, deve aceitá-lo como se apresenta, como o mínimo de hoje, e prosseguir com o tiro. Contudo, deve esforçar-se para manter sua arma tão imóvel quanto possível, começando a pressionar o gatilho neste momento.

2 — *Encontrar o alinhamento das miras.* O alinhamento das miras deve ser exato e focalizado de tal modo que o centro do alvo se transforme numa massa cinzenta à frente da mira anterior.

3 — *Começar a exercer pressão conforme.* Estabelecer que, uma vez iniciada a ação de pressionar uniformemente o gatilho, ela deve ser completada sem interrupções. Qualquer hesitação, alteração na pressão aplicada, dúvidas sobre o resultado ou perda da concentração, resultará numa pontuação abaixo do aceitável.

4 — *Concentrar-se no alinhamento das miras.* Qualquer distração deve levá-lo imediatamente a repousar a arma e recomençar. Não insistir em disparar se alguma irregularidade controlável, impedir a existência de condições ideais. Não pensar nos resultados lá no alvo. Qualquer tiro disparado de surpresa com bom alinhamento das miras dentro de sua área de pontaria, será um bom tiro. Não pensar a não ser no alinhamento das miras.

5 — *Tentar obter um disparo inopinado.* Os reflexos não são bastante rápidos para perturbar o alinhamento ou a pressão lenta e uniforme se o tiro se produz de repente. Tiros

disparados de surpresa, dentro da área de pontaria e com um bom alinhamento, formarão um agrupamento que apresentará a capacidade do atirador de estabilizar a arma.

6 — *Sugestões adicionais.*

Pode ser vantajoso descansar depois de três ou quatro tiros. Ninguém é obrigado a atirar sempre que levantar a arma. Quando um atirador se cansar, ficar sem fôlego ou sentir dificuldade em se concentrar, antes de mais nada ele deve baixar o braço, relaxar, respirar fundo e tentar de novo. Alguns excelentes atiradores, especialistas em tiro lento, tentam duas ou três vezes antes de disparar um tiro. Não se deve esperar o enquadramento perfeito das miras, basta apenas um perfeito alinhamento. O atirador só pode obter agrupamentos, de acordo com sua habilidade em estabilizar a arma. Mais tarde sua estabilização melhorará e seus agrupamentos se tornarão menores. Em algum momento, durante os 6 segundos necessários para se disparar um tiro nesta modalidade, o seu arco de movimento se manterá num mínimo. A pressão exercida sobre o gatilho deverá progredir de modo a obter a partida, de surpresa, do tiro durante este período.

Exemplo: Caso o arco mínimo de oscilação de um atirador seja atingido ao redor de 6 segundos depois que visa o alvo ele deverá treinar, no sentido de disparar seus tiros dentro de 3 a 6 segundos. Para a maioria dos atiradores, o arco mínimo de movimento tem uma duração de 6 a 8 segundos.

B. *Técnica do Tiro Rápido*

Técnica de Pistola Standard — 20 e 10 segundos.

Antes de disparar qualquer série de tiros ritmados, é absolutamente necessário que o atirador percorra mentalmente a seqüência da série a ser executada. O atirador deve estar física e psicologicamente preparado para disparar a 25 metros. O atirador logo se dará conta de que esta figuração mental *a priori* o ajudará a manter o ritmo, o controle do ga-

tilho, a recuperação e a facilidade em se descontraír e livrar-se de qualquer pressão psicológica, que se dê durante uma competição. O tiro em 10 ou 20 segundos é executado usando, basicamente, a mesma técnica.

COMPETE AO ATIRADOR

1 — *20 segundos.* Preparar seus pulmões, respirando profundamente antes de atirar. Reter a respiração com os pulmões cheios pela metade, ao mesmo tempo em que procura o alinhamento das miras. Fazer do ritmo seu objetivo principal. Nunca variar este ritmo. Coordenar sua recuperação de modo a ter as miras alinhadas em tempo para o próximo disparo. Contudo, não esperar por um enquadramento perfeito da visada. Caso o ritmo e o alinhamento das miras sejam mantidos, mas não consiga estabilização sobre o centro do alvo a tempo, o atirador poderá obter "noves". Contudo caso *consiga fazer com que a arma dispare* exatamente quando o *enquadramento da visada* for perfeito, o impacto atingirá o centro do alvo.

2 — *Dez segundos.* O tiro em dez segundos é, essencialmente, idêntico ao de vinte. O atirador poderá melhorar seu tiro em 10 segundos, aprendendo a disparar o primeiro da série dentro dos 3 segundos iniciais, após o surgimento do alvo. A recuperação imediata do alinhamento e a estabilização sobre a área de visada depois de cada tiro dependem, diretamente, da perfeição e uniformidade da empunhadura e da posição corporal. Atenção especial para uma pressão ininterrupta e uniformemente progressiva no gatilho, ajudará a desenvolver uma cadência bem coordenada, que afastará a preocupação com o tempo. O atirador também deverá aprender a começar a exercer pressão, antes de obter um bom alinhamento, além de esforçar-se no sentido de afastar qualquer pensamento estranho que possa perturbar a cadência e a concentração. Pensar apenas no alinhamento das miras. Os hábitos desenvolvidos durante os treinamentos se encarregarão de fazer os disparos sob perfeito controle.

3 — *Seqüência de tiro para 10 e 20 segundos.* O atirador depois de estender o braço e respirar fundo deve:

- a) Encontrar o alinhamento. A maça deverá se estabilizar naturalmente em relação à mira posterior, vertical e horizontalmente. Concentrar-se, olhando apenas para a maça.
- b) Erguer o braço rapidamente para a área de visada, focalizando, durante o movimento, a maça.
- c) Estabilizar sobre a área de visada com um arco mínimo de movimento.
- d) Focalizar sua visão na mira anterior.
- e) Sentir o gatilho e aplicar uma pressão inicial.
- f) Manter o alinhamento. Agora, seja quando for que o tiro parta, com bom alinhamento e arco mínimo de movimento, o disparo atingirá o alvo de acordo com a sua habilidade em imobilizar a arma.
- g) Começar a exercer pressão uniforme, quando o alvo se abrir. Caso a empunhadura e a posição sejam corretas e o atirador esteja concentrado no alinhamento das miras, com a pressão uniforme iniciada, ao voltar-se o alvo, o disparo será inopinado dentro do primeiro segundo.
- h) Recuperação. Uma recuperação correta da estabilização com as miras mais ou menos alinhadas sobre a área de visada, só pode ser obtida se a posição e empunhadura estiverem perfeitas.
- i) Reaplicar a pressão uniforme sobre o gatilho. Depois do primeiro disparo, no tiro em dez segundos, o atirador tem de começar a pressionar o gatilho antes de recuperar um perfeito alinhamento das miras. Isto não quer dizer que você subordinará o alinhamento ao controle do gatilho. Deve começar a pressionar tão rápido quanto possível, ao mesmo tempo em que se concentra na obtenção do alinhamento, não o enquadramento. A aversão natural em disparar sem um correto alinhamento, não deve retardar a ação sobre o gatilho, até que as miras estejam alinhadas.

C. Utilização do Memento do Atirador

Durante as etapas iniciais do treinamento didático, deve ser dispensada especial atenção à observância de cada item do Memento do Atirador. À medida que os atiradores se tornam mais habilidosos, apenas os itens principais da "preparação", "seqüência do tiro" e "análise do tiro" são importantes. A repetição metódica destes passos essenciais instilarão no atirador os bons hábitos que o capacitarão a repetir, homogeneamente, bons resultados. Além disso, o memento ajudará ao atirador a desenvolver o hábito de não esquecer qualquer fator, que lhe dê condições de repetir bons resultados. A formação de hábitos, no sentido de não desprezar qualquer fator que venha em auxílio de seu tiro também é obtida com o uso do memento. Os primeiros lugares resultam de: preparo, confiança, perfeito controle do tiro e atuação uniforme.

Um exemplo de memento constitui o anexo 1. (omitido)

D. Tiro com Vento e em Condições anormais

1 — *Tiro com vento*

O tiro com vento leva o atirador a apertar com violência o gatilho. Isto ocorre porque à medida que o arco de movimento aumenta, o atirador tem tendência para relaxar sua pressão sobre o gatilho. Ele fica esperando por um enquadramento melhor. Sua concentração no alinhamento das miras diminui e ele faz um esforço no sentido de disparar em movimento, quando as miras passarem pela vizinhança do centro do alvo. Nestes casos, o procedimento correto é o seguinte: esperar por uma calmaria; concentrar-se normalmente como sempre o faz; assim que pressentir um arco mínimo de movimento, levando-se em conta as condições vigentes, iniciar uma pressão constante e crescente sobre o gatilho até que o disparo se produza. Não tentar manter a imobilidade da arma sob rajadas fortes de vento. Aproveitar sempre a chance de repousar. Cada tentativa para disparar um tiro, deve ser feita com a firme resolução de alinhar as miras e aplicar a pressão correta até que o tiro parta.

O agrupamento será maior, tendo em vista o acréscimo de movimento. Contudo, os efeitos negativos decorrentes de um alinhamento mal feito, de movimentos bruscos, de compressão violenta do gatilho e correções exageradas, serão minimizados. Durante o tiro em 10 ou 20 segundos, o atirador deve atirar, quando a ordem for dada, com ou sem vento. As maneiras de ultrapassar este obstáculo são idênticas àquelas usadas no tiro lento. Contudo os resultados serão piores, pois, em geral, o atirador não pode esperar por calmarias. Concentração no alinhamento das miras, a despeito do movimento causado pelo vento, resultará um agrupamento ligeiramente maior do que aquele obtido em condições ideais.

Treino intensivo sob o vento forte não é recomendável. Porém, um determinado número de séries executadas sob estas condições, é aconselhável.

2 — Condições Anormais

Condições climáticas adversas tais como: tempo frio, calor, chuva ou fraca luminosidade, trazem problemas que podem ser sanados de modo semelhante ao tiro com vento. O atirador deve concentrar-se nos princípios básicos, e tanto quanto possível, fazer abstração das variáveis que estão perturbando a competição. Aquecedores de bolso, capas de chuva e tiras absorventes para o suor ajudam, mas a maioria dos resultados que se obtêm no estande são produto da *capacidade intelectual* de fazer face ao extraordinário e transformar aquelas condições numa margem de vitória.

Condições anormais nunca devem ser tomadas como uma desculpa para não se fazer o máximo de que se é capaz. Bons resultados são conseguidos com *trabalho árduo, a despeito das condições de tiro.*

III — ANÁLISE DO TIRO E CORREÇÕES POSITIVAS

A análise instantânea e completa do tiro é um requisito absolutamente necessário para qualquer melhoria no desempenho ou nos resultados. Constitui um desperdício total de

tempo e munição postar-se na linha de tiro e disparar ao azar, sem nenhum plano no sentido de aperfeiçoar-se. Uma imagem mental do ponto de impacto e porque ele foi parar ali, deve surgir na mente do atirador, no momento em que o tiro se dá. Medidas corretivas para impedir a repetição de um desempenho sofrível devem ser imediatamente tomadas.

Tem-se escrito muito a cerca das causas de um tiro impreciso, contido é igualmente vantajoso, analisar o porquê e o como dos bons tiros. Constitui grande vantagem saber-se como atirar bem. Evidentemente, isto é bem melhor do que ter-se a mente cheia de "não isso", "não aquilo". Os técnicos, em particular, devem ressaltar sempre os fatores positivos.

Causas de Tiros Imprecisos e Correções Positivas

É óbvio que há uma multidão de causas para um tiro sofrível. Indica-se a seguir as que mais freqüentemente ocorrem. Não houve, ao redigir-se o texto abaixo, a intenção de se fazer uma lista completa, muito menos de dar ao atirador uma relação de maus hábitos a evitar. Foi feito, isto sim, um trabalho tendo por escopo ajudar o atirador a encontrar a fonte de seus problemas.

1 — *Mira anterior fora de foco.* Freqüentemente este fato é citado como: "olhando para o alvo". O atirador poderá não estar focalizando o alvo, nem as miras, porém como ele não está vendo o alvo em foco, pensa que está focalizando as miras. O atirador deve concentrar-se na mira anterior e manter o alinhamento, enquanto o tiro está sendo disparado.

2 — *Imobilização por tempo prolongado.* Condições adversas pedem a imobilização da arma e podem levar o atirador a retardar o início da pressão sobre o gatilho, à espera de que uma melhoria naquelas condições o favoreçam. O problema real é que o atirador faz isso inconscientemente; é por isso que ele deve, constantemente, perguntar-se: "Será que estou realmente determinado a iniciar a pressão, mesmo que meu arco mínimo de movimento aumente, enquanto eu tenho um alinhamento perfeito?"

3 — *Empunhadura ou Posição defeituosa.* É suficiente dizer-se que o atirador não obterá um resultado apresentável, com qualquer arma, em qualquer stand, se ele atira sempre com a desvantagem de uma posição errada que orienta sua arma para os lados do alvo ou com uma empunhadura que não lhe dá um alinhamento mecânico e natural.

4 — *Sobressalto ou torção:* A aplicação de uma pressão abrupta sobre o gatilho ou no caso da torção, contrações descontroladas repuxam a mão (para o lado esquerdo do corpo) numa ação reflexa. Isto tem por origem a necessidade de disparar rapidamente, enquanto dura o enquadramento das miras ou enquanto estas passam pela proximidade do centro do alvo. Durante um tiro com vento é mais fácil manter o alinhamento do que o enquadramento das miras. O atirador deve exercer pressão diretamente para trás e esperar pelo disparo.

5 — *Antecipação.* A antecipação pode resultar em contrações musculares reflexas, de natureza instantânea, que, coincidindo com o recuo da arma, tornam qualquer tiro impreciso. A antecipação também é a causa principal do repuxamento da mão, torcendo-a para o lado. Entenda-se por antecipação a tentativa de disparar apressadamente, consciente ou inconscientemente.

6 — *Perda de Concentração.* Caso o atirador interrompa sua determinação de aplicar pressão sobre o gatilho enquanto se concentra na mira anterior, esta autodeterminação precisará de ser renovada e o atirador deve, portanto, abaixar a arma e recomeçar.

7 — *Ansiedade.* O atirador trabalha seu tiro arduamente. Enquanto isso, ele vai se preocupando, progressivamente, com dúvidas a respeito da qualidade final de tiro. No fim ele dispara apenas para se livrar daquele tiro em particular, para poder trabalhar nos demais.

8 — *Vacilação.* Isto é mais uma falha mental do que física. O resultado é que o atirador aceita, passivamente, pe-

quenas imperfeições em seus tiros, o que não ocorreria se ele realmente os trabalhasse com afinco. Finalmente o resultado global é que o desportista cria esperanças de obter um bom tiro, esperanças sem base.

Usando a mesma autodeterminação e técnicas para cada disparo, os resultados finais refletirão a uniformidade de sua atuação.

9 — *Falta de continuidade.* A continuidade é uma tentativa subconsciente de manter, de imobilizar na mente, todos os fatores, tal qual estavam no momento do disparo. O atirador deve treinar-se neste sentido. No sentido de continuar a disparar cada tiro, depois que eles se produziram. Não se deve confundir continuidade com recuperação. A simples recuperação e manutenção da imobilidade da arma sobre o alvo não quer dizer que o atirador está dando continuidade ao seu tiro.

10 — *Falta de cadência.* Hesitação quando do primeiro ou de outro disparo subsequente no tiro de Pistola Standard. O atirador deve desenvolver um bom ritmo com pressão uniforme sobre o gatilho e, então, ter persistência para continuar assim em todas as oportunidades. Frequentemente, muitos atiradores mantêm uma boa cadência até o último disparo de uma série. Então, hesitam, procurando aprimorar este último tiro, visando à perfeição. Acontece que o tempo se esgota, o alvo começa a se deslocar e o tiro é abruptamente desviado por reações reflexas do atirador.

11 — *Pressão Psicológica durante a Competição* (pressão de competição). Se houver 200 atiradores participando de uma competição, será normal que existam 200 atiradores sofrendo diferentes graus de "pressão de competição". Caso o atirador esteja realmente concentrado com todo o seu esforço mental dirigido para a execução apurada dos princípios fundamentais do tiro, ao invés de se preocupar com os prováveis resultados ou outro fator qualquer, ele se sentirá descontraído, sentindo como se alguém o estivesse elogiando por sua boa atuação.