

# TIRO AO ALVO

(Extrato de publicação do Exército Americano —  
Tradução do Cap GUILHERME VIEIRA CAVAL-  
CANTI — DA FAB).

## DISCIPLINA MENTAL

Se você achar que somente você é que tem problema de "tremedeira de competição", olhe os outros e veja: todos nós sofremos também disso. O homem que nunca sentiu essa "emoção de prova", nunca esteve em condições de ganhar um concurso.

Qual é a diferença? Por onde passa a linha divisora que separa o "campeão" do "lanterninha"? Ambos poderão fazer resultados comparáveis nos treinamentos, não obstante, um deles está sempre em primeiro lugar na revista e o outro, na segunda página. A linha divisora torna-se clara e óbvia; é a habilidade ou falta desta para controlar o pensamento.

Alguns aprenderam a dominar suas emoções e ansiedades e conseguiram um resultado dentro de suas habilidades (máximas). Outros, mesmo com anos de experiência e também com uma "fortuna" de dúvidas e pensamentos negativos, conseguem se desclassificar, às custas de nervosismo, todas as vezes que comparecem ao estande.

Primeiramente, para curar a nossa "emoção de prova", devemos achar a sua causa, pois, sem conhecer os fatores implicados, não poderemos nunca combatê-la. "Match pressure" ou "tremedeira de competição" é o resultado direto do medo do fracasso ou perda de amor próprio ("self esteem").

Temos nós medo de ganhar? Se isto fosse a razão verdadeira, não teríamos desejo de ganhar ou de competir bem e nesse caso não haveria "tremedeira". Não, nós não temos medo de ganhar e também não recelamos perder. Isto nos leva de volta para o receio de competir mal e sujeitar nossos resultados fracos à crítica de nossos companheiros. O que é que se passa conosco, fisicamente, quando ficamos ao sabor dessa ginástica mental que resulta da "tremedeira de prova"? Nós trememos, deixamos cair os carregadores, assestamos a luneta no alvo errado e muitos ainda atiram no alvo errado. Em resumo, cometemos o que parece ser uma seqüência de enganos "asmáticos" que, normalmente, não aconteceriam; o tipo de coisas que resultam da preocupação de nossas mentes com distrações psicológicas inúteis. Além disso, invariavelmente, você sente faltar a respiração, o que aumenta o ritmo respiratório e o seu coração bate mais rápido do que o necessário. Tudo isso parece tornar impossível segurar a pistola razoavelmente firme, e muito menos atirar bem.

Para aumentar a nossa aflição, sentimos como se todo mundo estivesse contemplando a nossa ansiedade e estupidez.

E, não obstante, com tudo isso, o nosso companheiro, o campeão, parece estar calmo e se divertindo. Vamos falar a verdade: ele está realmente gostando disso.

Já terminamos com os resultados da tremedeira? Longe disso, pois ainda nem chegamos ao lado positivo da nossa história. Na verdade, existem vantagens que decorrem da "tremedeira de competição". Muitos dos nossos sentidos estão mais aguçados. Para o nosso estudo, convém dizer que enxergamos melhor, o nosso sentido do tato está mais excitado (é por isso que o gatilho parece ficar mais duro em uma competição — na verdade ele não mudou nada, nós é que ficamos mais despertados para com ele). O nosso sentimento da passagem do tempo torna-se mais vivido. Você não acredita? Por que então você sente ansiedade um pouco antes de atirar a última série do tiro rápido? Todos esses fatores reunidos deverão, se empregados corretamente, tornar-nos mais exigentes e, conseqüentemente, elevar nossa "performance". Chamo a sua atenção para esses felizes gigantes intelectuais que atiram melhor nas provas do que nos treinos. Entretanto, nem tudo isto são só vantagens. Dissemos que esses fatores podem melhorar os nossos resultados se aplicados corretamente. Eles também poderão atrapalhar os nossos

pontos se deixarmos de usá-los com proveito. Como exemplo, não há dúvida de que ver melhor constitui uma vantagem. Mas se deixarmos de reconhecer esse ponto, pelo que representa, e observarmos somente que as miras estão mal enquadradas e que a área de visada aumentou, isto produzirá hesitação no apertar o gatilho, fazendo com que você fique na visada muito tempo aumentando ainda mais a área de visada. Na verdade, tanto tempo que o suprimento de oxigênio de seus olhos fica desfalcado a ponto de não distinguir seus erros. Isto resulta em um tiro dado com enquadramento errado das miras, que você "cantou" como bom, mas não foi. E o que é que isto produz na sua "emoção de prova"? Não a diminui! O nosso objetivo, entretanto, é o controle mental que transformará tudo isto em vantagens e benefícios para nós. Como é que fazemos esse controle? Primeiro, compreenda que isto pode ser controlado e na verdade usado em nosso proveito. Se os exemplos forem necessários, pense em JOE BENNER, WILLIAM MC MILLAN, DAVE CARTES, BILL BLANKENSHIP, GASPER DIFINO, DICK STINEMAN, JIMMY CLARK e inúmeros outros.

Estes indivíduos aprenderam a controlar o tiro a ponto de seus resultados em provas e treinos não variarem apreciavelmente.

A maioria desses excelentes atiradores já atirou, acima de 2640, em algumas ocasiões. Se os seus resultados de prova caírem 1% dos treinos, isto significa que eles deverão atirar nos treinos até 2666.

(NOTA DO TRADUTOR: — Resultados computados em 90 tiros, em 3 provas, calibres .22, .38 e .45, num total de 2700 pontos possíveis).

Qual é a sua percentagem de variação entre treinos e provas? Os homens citados acima não são, em absoluto, a relação total dos atiradores que conseguem dirigir o próprio pensamento. Temos, pois, a nossa primeira premissa: ISTO PODE SER CONTROLADO...

Com medo de que haja qualquer concepção errônea antes de prosseguirmos: acredite que a maneira pela qual você não conseguirá dominar a "emoção" e ainda atirar bem, é usando álcool e produtos químicos. Na verdade, qualquer um deles (ou ambos) poderão atenuar alguns sintomas provocados pela "emoção"; entretanto, assim fazendo, eles prejudicarão a você de outras formas que irão colidir com resultados bons. Se as drogas químicas resolvessem o problema, então, sem dúvida, o nosso campeão nacional seria um médico ou um farmacêutico. Correm boatos dizendo que você viu fulano ou beltrano ganhar uma prova tão bêbado que teve de ser conduzido para o estande. E qual foi o resultado dele no conjunto das 3 provas?

**CONFIANÇA** — Através dos anos, as pessoas lhe têm dito que confiança é imprescindível para atirar bem. Confiança em que? Como é que se consegue isso? Como é que a retemos quando chegamos a tê-la nas mãos? Em primeiro lugar e acima de tudo, você deve ter confiança nas coisas básicas que você faz.

Nada pode ser mais destrutivo do que tentar qualquer tarefa com idéias pessimistas ou negativas sobre o modo pelo qual você irá executá-la. Você deve acreditar, e de preferência provar a si próprio, que o enquadramento das miras é MUITÍSSIMO mais importante do que o quadro de visada. Acreditar no ritmo certo e na sua habilidade de fazê-lo é o maior remédio para corrigir a ansiedade durante o tiro rápido. Já foi provado que os princípios básicos do tiro são corretos, durante vários anos; não irão mudar da noite para o dia somente porque você resolveu entrar numa prova. Os fundamentos merecem a sua confiança. Confiança em você mesmo e na sua capacidade para executar corretamente estes alicerces já comprovados. Você já demonstrou a sua habilidade nos treinos. Vá em frente e faça o mesmo nas provas. Para o tímido e hesitante, tudo é impossível porque assim o parece.

Tenha ideais elevados!! Pense com convicção!! "Posso fazer isso e vou consegui-lo" e você vencerá. Entretanto, logo que você admita a mais leve possibilidade de fracasso, enquanto houver uma influência na sua mente que lhe impeça aplicar todas as suas energias na tarefa, o seu sucesso será duvidoso. Já foi dito inúmeras vezes que um atirador deve ter um largo espírito significando que ele deve ter capacidade para aceitar idéias novas.

Entretanto, a mente sempre aberta está continuamente vazia. Um recém-nascido tem um cérebro aberto; obviamente não é isso o que desejamos. O que devemos CONSEGUIR é um pensamento sempre aberto às idéias positivas e completamente trancado ao aspecto pessimista e atrasado. Você já ouviu muitas vezes: "NÃO DE TRANCO NO GATILHO". Por mais verdade que este axioma encerre, não há vantagem em abrigá-lo no nosso cérebro enquanto tentamos disparar o gatilho, pois ele é negativo, sugere fracasso, preocupando a sua concentração com algo que você não deve fazer ao invés de alguma coisa que deve ser feita. Não seria mais vantajoso pensar: "DEVO APLICAR PRESSÃO COM FIRMEZA, POR IGUAL, SUAVEMENTE PARA TRAZ, POIS, QUANDO EU FAÇO ISSO, CONSIGO UM BOM DISPARO".

Este é o lado positivo da questão, que implica em sucesso e êxito e dando uma idéia do que deve ser feito ao invés de alguma coisa que não possa ser executada. Outro grande problema para os atiradores excitados é o de "disparar todos os tiros na série rápida". E a despeito da necessidade de se conseguir isso, o modo de encarar o assunto é negativo.

Como foi mencionado anteriormente, tenha confiança nos pontos básicos e em sua capacidade para aplicá-los. Neste caso específico, confiança no fundamento de que se você empregar corretamente o ritmo (e você pode, pois já o fez várias vezes nos treinos) você completará a sua série de tiro rápido. Como resultado de pensar positivamente, o seu esforço mental é dirigido a executar o ritmo certo, tornando mais fácil consegui-lo, pois não terá preocupações; e você terminará a série dentro do tempo, com êxito.

Voltando ao assunto da mente aberta.

Você já sabe a que ponto estamos tentando chegar, partindo dos dois exemplos citados.

Limpe o seu cérebro, elimine todos aqueles pensamentos negativos e deprimentes e substitua-os por pensamentos progressistas e positivos. Nossa "mente aberta" não durou muito tempo, não foi assim? Na realidade não desejamos uma mente aberta por completo. O que precisamos é o cérebro tão repleto de "farei isto", "estou fazendo certo" que não haverá espaço nem necessidade para alojar aqueles pensamentos negativos de "não" e "não posso". Apenas pensar com determinismo não é o bastante, precisamos ainda idéias precisas acerca de como vamos utilizar estas idéias progressistas. Não há lugar nem espaço para INDECISÃO e HESITAÇÃO.

Isto nos leva ao ponto de termos confiança nos princípios fundamentais da técnica do tiro.

Já comentamos como pensar, agora vamos entrar no assunto de o que pensar. Os princípios esboçados aqui não são de forma alguma completos, nem temos a pretensão de que o sejam. Cada indivíduo poderá achar que uma coisa que ajuda ao outro, talvez seja sem valor para si. Como é que nós encontramos o nosso próprio conjunto de "preciso fazer isto" para melhorar o meu tiro?

Bem, vamos entrar nesse assunto começando pelo fim e tratar do método mais difundido e ao mesmo tempo, o que creio ser o método mais errado. Trata-se da análise de nossos maus resultados e a aplicação do corretivo adequado. A maioria dos atiradores completam apenas a metade desse processo, isto é, analisam a causa dos erros, mas deixam a correção por fazer. Como resultado disso, a auto-crítica e correção segue-se mais ou menos assim: acabamos de atirar uma série má de precisão e determinamos que a causa do nosso fracasso foi a demora demasiada na visada. A correção para isto é bastante óbvia: "atirar mais rápido". O que acontece? O nosso pensamento está repleto com idéias de: "eu não posso demorar tanto para disparar cada tiro" e na próxima série, este pensamento vem à mente depois que já estamos "pelejando" numa visada há mais de 8 segundos e então aplicamos força de repente. O resultado é que largamos um tiro que

não é bom e então começamos a duvidar de uma norma já comprovada.

A nossa crítica e a correção positiva deve ser completa e eficiente. Novamente, usando o mesmo exemplo da má série de precisão, resultante de visadas muito demoradas, mas desta vez, o remédio certo vai aplicado até o fim. Continua sendo verdade que você precisa "puxar mais rápido". Mas como é que vamos fazer isto? da seguinte forma: aplicando mais pressão com mais determinismo quando iniciarmos o disparo. Isto é positivo e dará bom resultado. Compare os dois casos.

Vise durante um tempo menor e aplique mais pressão com mais vontade desde o início e isto vai produzir um disparo mais rápido e, indubitavelmente, disparo com mais surpresa.

Resumindo, a maioria dos atiradores completa somente a metade da análise e correção efetiva. Pesquisamos o erro e achamos a solução, mas deixamos o remédio no aspecto negativo (eu não devo fazer isto) ao invés de ir mais adiante e entrar no terreno do positivo (eu farei isto).

Este sistema de analisar e deixar as correções no lado negativo, quando praticado por um certo tempo, enche o seu pensamento com ansiedade e dúvidas sobre a sua habilidade, não deixando nenhuma vaga para a AUTO-CONFIANÇA.

Agora vamos executar o que foi apreendido e falar acerca do aspecto positivo.

Todos nós, sem exceção, tentamos descobrir o que é que nós fazemos de errado quando atiramos mal. Mas, quantos de nós deixamos de reconhecer as incalculáveis e tremendas vantagens de analisar porque ou o que fazemos quando atiramos bem. Existe uma grande tendência para simplesmente aceitar bons resultados, ficar alegre e desejar que repetíssemos esses feitos mais frequentemente. Aqui está o maior de todos os enganos, pois, quando você atira bem, emprega todos os fatores básicos que você necessita para uma boa marca.

Encare os seus bons índices com mais escrutínio do que você faz com seus resultados baixos. Que princípios fundamentais mais se destacaram enquanto você atirava? Em que estava pensando? Como é que sentiu a sua empunhadura? Como é que estavam as miras? Como é que você executou o "esmagamento" do gatilho?

Não deixe passar em branco esta tremenda oportunidade para recompletar a sua mente com as coisas CERTAS que você deve fazer (e sabe fazer porque já fez).

Aqui está uma lista de "FAÇA" que já foi comprovada como proveitosa. O valor dessa lista para você ainda está para ser provado.

Oriente e canalize o seu pensamento para os FUNDAMENTOS. Você deverá continuamente pensar sobre os fundamentos e repassá-los em revista na sua mente. Acostume-se de modo que o máximo desses fundamentos sejam executados automaticamente, sem nenhum pensamento ou esforço mental consciente. Se fizer isto, só lhe resta guardar algumas das normas mais proeminentes, durante o tiro real.

Isto lhe permitirá, como exemplo, colocar e convergir todo o seu esforço mental e físico para manter as miras alinhadas, enquanto que a sua posição ou "FOLLOW THROUGH" (continuar a visar depois do disparo) já foram tão aprendidas, como resultado do seu treinamento, que você as executará automaticamente. Acostume-se a pensar em termos de "performance" ao invés de pontos e percentagens. Empregando esta técnica, um 8 ou um 7, considera-se não um tiro que subtrai 2 ou 3 pontos do total, mas um tiro em que você se permitiu desviar de um dos fundamentos básicos. Esteja descansado de que, se você executar a sua parte no estande, os resultados se encarregarão deles próprios.

Quem é que disse "não olhe a luneta?" Para que fim? Se você estiver numa prova de tiro lento se possível deverá ir até aos alvos depois de 10 tiros. No Revólver Fogo Central você deverá marcar os pontos obtidos no alvo fixo antes de passar ao tiro rápido.

Você acha que poderá esconder alguma coisa de você mesmo? Por que razão um resultado alto lhe assusta?

Para fazê-lo é que você foi para o estande. De que serve uma série de 96 se você não tem a resistência e a "raça" para ir em frente? Aprenda a usar a luneta com a finalidade para a qual foi idealizada: verificar a execução e a localização do grupamento ("zero do atirador"). Use a sua luneta como um auxílio no seu procedimento analítico e não para marcar o seu alvo. Não podemos ter a pretensão de acreditar que acabamos de atirar uma série de precisão, de 10 tiros com somente 3 nozes, e não saber qual foi o nosso resultado. A luneta serve, mais uma vez, para avaliar o produto final de sua execução. Considere cada tiro separadamente ou no caso de tiro rápido cada série de 5 tiros. Isto deve ser encarado assim, pois, na realidade, não há fundamento para acreditar que se o seu 1º tiro foi um 8, o tiro seguinte também o será. Tão pouco é lógico pensar que, se os seus primeiros 3 tiros forem 10, você tem uma garantia de que os outros também o serão. CADA TIRO é apenas a representação de sua capacidade para aplicar corretamente os fundamentos.

E a sua habilidade de execução irá variar consideravelmente se você o permitir.

### DETERMINAÇÃO MENTAL PREESTABELECIDADA

Este é o maior acervo de que dispomos. Simplesmente pelo fato de pensar com exatidão sobre o procedimento para disparar cada tiro, um pouco antes de atirar, e decidindo fazê-lo do modo certo, você poderá eliminar as distrações e desconcentrações de atenção durante a execução real do tiro.

**ESTEJA PREVENIDO DESDE JÁ, QUE SE VOCÊ PALHAR NESSE PONTO E ENFRENTAR CADA TIRO SEM UM PLANO DE ATAQUE PRECONCEBIDO, OU SEM A DECISÃO MENTAL DE EXECUTAR CERTO, APESAR DE INCENDIOS OU ENCHENTES (SIC), OS SEUS RESULTADOS SERAO, NO MELHOR DOS CASOS, ERRATICOS.**

Você prontamente compreenderá a necessidade de se concentrar e alinhar bem as miras. Um modo muito eficiente de auxiliar nisto é sentar, fechar os olhos e imaginar a massa e a alça, sem o alvo. Experimente agora mesmo. Muitos de nós achamos que é quase impossível conservá-los perfeitamente alinhados, mesmo em pensamento. Entretanto, assim fazendo, você estará condicionando a sua mente a aceitar o fato de que elas devem ficar alinhadas. Em consequência, torna-se tanto mais fácil para você, fazê-lo no estande. Esta técnica de alinhar mentalmente as miras é muito eficiente quando praticada um pouco antes de dormir, à noite.

Ganhe o conjunto de provas e não somente uma prova. Por que razão você deve ficar excitado ou preocupado quando ganhou na série de precisão? Vá em frente e ganhe também a rápida; certamente, se fizer isso, você **PODERÁ** ganhar a prova, mas este não é o seu único objetivo. Se você concorre para ganhar um conjunto de 3 provas procure ganhar todas e não somente uma.

Não perca um ou dois pontos porque surgiu uma possibilidade de ganhar uma prova. Estabeleça uma rotina. Da rotina surge a monotonia. O que é monotonia, tédio ou "boredom"? É a falta de excitação ou nervosismo. E o que é que estamos procurando? Evitar o nervosismo ou o descontrolê. Falando com mais profundidade, estabelecendo uma rotina você elimina a possibilidade de esquecer qualquer parte importante da preparação, que poderá lhe afetar mais tarde se você negligenciá-la. Descanse e relaxe a sua mente. Desde o momento em que você acorda de manhã. Nada poderá lhe afetar tanto e agitá-lo mentalmente do que tomar café às pressas e correr para o estande a tempo de entrar na chamada. Se isto acontecer, seu resultado de tiro de precisão ficará arruinado, logo após o terceiro tiro.

Tenha calma; atirar é diversão, desfrute-a.

Pratique tranquilidade. Já viu o tipo que perde a calma e esbraveja cada vez que dá um mau tiro? Com quem é que ele quer brigar? Aqueles indivíduos que perdem a serenidade não fazem nada menos do que se recriminarem pela sua vacilação na execução de cada disparo. Eles reconhecem que se tivessem se esforçado um pouco mais, o tiro teria sido melhor.

Por outro lado, se fizermos tudo dentro de nossas forças para executar um bom disparo e por qualquer razão o tiro não presta, não há motivo para irritação.

Apesar de um bom atirador colocar toda a sua habilidade física e mental, para executar uma boa série, muitas vezes ele poderá falhar nessa tentativa. Bastará dizer que, quando isto acontecer, se ele se recriminar severamente ou entrar em estado de transe ou completa depressão, devido a um índice fraco, ele estará prejudicando enormemente as suas possibilidades, para o restante da prova. Não se deseja que você dê gargalhadas ou passe ao largo de um resultado mediocre; entretanto, tenha presença de espírito para aceitar a derrota como a vitória.

### EXPERIENCIA DE COMPETIÇÃO

Sem dúvida, é um dos ingredientes necessários para fazer um atirador consumado; entretanto, somente a experiência não tem valor nenhum. Devemos combinar a nossa experiência com uma apreciação exata e honesta de nossa execução e com as medidas corretivas e eficientes que elevarão nossa habilidade e eventualmente os nossos pontos.

Devemos, mais cedo ou mais tarde, sentir-mo-nos experientes com algum tipo de controle mental. Não é fácil e freqüentemente é esquecido em nossos treinos até que a nossa habilidade em atirar supere de muito a nossa capacidade para "aguentar o rojão", quando as coisas não vão bem. Talvez, quando entregamos a um novato uma pistola e dizemos: "esta é a massa de mira e esta é a alça", poderíamos muito bem acrescentar: "estas são as duas coisas que necessitam que você treine sua mente, sua mão e seu olho, para mantê-las sempre alinhadas.

### PREPARAÇÃO FÍSICA — CONDICIONAMENTO FÍSICO

Não há a menor dúvida que você poderá atirar melhor se estiver em boas condições físicas. A sua capacidade para manter a arma, por exemplo, não pode ser melhor do que a sua possibilidade de manter os músculos de seu braço para fazer este esforço. A sua capacidade para resistir à pressão e desgaste provenientes da ansiedade, é diretamente proporcional à sua condição física, nem que seja somente pelo fato de você reconhecer que está em melhor estado físico porque está em boa forma.

Discuta com o seu sub-consciente. Não somente discuta com ele, mas ganhe a discussão. Mesmo lendo isto, muitos atiradores estarão ouvindo aquela "vozinha" do fundo do cérebro, que fica repetindo: "esse negócio pode servir para o Joaquim, mas eu sei muito bem que vou enterrar o time quando chegar na hora". De quem é a escolha? Em primeiro lugar, de onde vieram essas idéias? De onde essa "vozinha" aprendeu tanta coisa? Sejam realistas. Nosso consciente é que coloca essas idéias todas dentro do nosso sub-consciente, portanto, jamais acredite que você não ganhará esta "parada".

Não é fácil. A "vozinha" vem dizendo sempre o que quer, há vários anos e agora não poderá ser silenciada com facilidade. Mas não se entregue a ela e brevemente você descobrirá que "ela" estará do seu lado.

Agora com toda essa ênfase sobre a aproximação positiva, você receberá um grande "NÃO". Não espere resultados imediatos nas primeiras vezes que tentar disciplina mental. Não há cura certa para mal algum. Não há mistérios ocultos. Todas as conquistas são o resultado direto de trabalho intenso. Se você achar que pode exercer controle durante um curto espaço de tempo, procure estender este período. Lembre-se que os seus lucros estão em proporção com os investimentos. Você e só você é o responsável pela sua atuação e "NENHUM HOMEM TEM O DIREITO DE SER UM FRACASSADO".