

TIRO ESPORTIVO: EXERCÍCIO DE CONCENTRAÇÃO

RÔMULO I. NIEDERAUER DE FREITAS
Aspirante

SUMÁRIO

Introdução
Como é o esporte
Como ter um bom tiro
Conclusão

INTRODUÇÃO

O tiro esportivo é um esporte diferente de qualquer outro, simplesmente por não se limitar a sexo, idade e nem mesmo a problemas físicos. O que mais exige do atleta é a concentração. A condição física não pode ser deixada de lado, devido à longa duração da prova. O presente texto tem o objetivo de mostrar como é este esporte e alguns métodos para aprimorar o atirador.

Surgiu no Brasil por volta do século XIX, trazido por imigrantes, principalmente alemães e italianos que se fixaram na

Região Sul do País. O costume da prática de caça e pesca por eles trazido teve a consequente fundação de clubes. Assim, teve início o tiro esportivo em nosso país, com a competição do Tiro ao Rei nas colônias alemãs.

Hoje, já existem diversas modalidades; dentre elas podemos citar algumas, como a de pistola e carabina de ar comprimido, tiro rápido, fogo central e de fuzil standard. A Escola Naval possui um local para a prática. Além de ter sido palco de importantes competições, como a Navamaer, é onde se formam atiradores de excelência.

Em especial, iremos destacar o tiro de pistola de ar comprimido, mas a metodologia não se limita somente a essa modalidade, podendo ser também aplicada às demais.

COMO É O ESPORTE

A prova consiste em executar 60 tiros com uma munição de chumbinho em, no máximo, 85 minutos para homens, enquanto para as mulheres são 40 disparos em 75 minutos, havendo antes um tempo de preparação para ambos. Após o término, acontece a final, com dez tiros para os que obtiveram os cinco melhores resultados. O alvo fica a 10 metros de distância.

Para que o atleta possa competir, é necessário ser aprovado pelos juizes na medição de pesos da arma e do gatilho e das medidas das extensões da arma. Por isso é importante que, durante os treinos, o atirador faça as regulagens necessárias para que o gatilho não esteja “leve” demais na hora da medição. Precisa acusar uma resistência de no mínimo 500 gramas.

Todos os atiradores devem ter cuidados com a segurança, mantendo sempre a mira apontada para a direção do alvo e respeitando sempre os avisos caso aconteça um incidente ou acidente de tiro. Durante a competição, é permitido sair do posto para recarregar o cilindro de ar com a permissão do juiz.

Vence o atirador que obtiver o melhor somatório de pontos. A capacidade de concentração e a condição física são os itens mais exigidos pelo esporte.

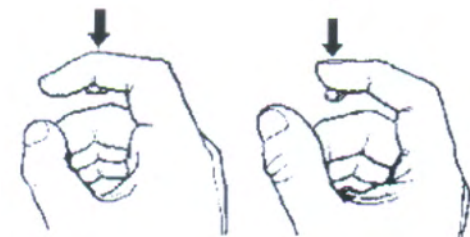
COMO TER UM BOM TIRO

É necessário fazer o alongamento do corpo antes de se posicionar. Assim, evitam-se fadigas e que o braço comece a tremer. A respiração é também de extrema importância

para a redução do ritmo do batimento cardíaco e para facilitar a concentração.

A empunhadura da arma é o fator essencial para executar o tiro, não devendo “estrangular” o punho, mas também não deixando frouxo demais. A arma deve ser encaixada de modo que a mão fique exatamente nos contornos do punho. O dedo indicador deve ficar de modo que o gatilho fique no meio da falangeta. Se o dedo estiver um pouco “para fora ou para dentro”, o tiro pode ser desviado para um dos lados. Pode-se dizer que o segredo de um bom tiro está nessa parte, pois não basta enquadrar perfeitamente o alvo, mas na hora do gatilho o tiro ser desviado. O atirador deve fazer esse movimento devagar para evitar a famosa “gatilhada”. O tiro deve ocorrer sem ser percebido. Com isso, evita-se que, por medo do tranco da arma, o atirador abaixe um pouco o cano e ocorra o sobressalto. Ter que contrair o dedo indicador no gatilho sem fazer com que o restante da mão se mexa requer bastante treino. Para isso, é costume praticar o tiro seco, que é atirar sem munição e a carga de ar do cilindro.

Um outro detalhe a ser mencionado é a mira. Ela deve ser feita alinhando-se alça, massa e alvo. Porém um detalhe bastante importante é como fazer isso. A alça tem formato em U, e a massa aparece como um pequeno bastão preto vertical. A mira correta é quando esse bastão encontra-se no interior do vão do U, fazendo com que a extremidade superior de cada um esteja alinhada, de forma a fazer uma reta horizontal, enquanto os espaços que aparecem entre cada um devem ser iguais. E essa reta deve se posicionar de tal forma que ela esteja tangenciando na parte de baixo do círculo preto do alvo. Com isso, o tiro não é desviado para os lados e nem verticalmente. É importante que o atirador esteja focalizando o conjunto alça e massa e não o



Posicionamento incorreto do indicador, o gatilho precisa estar no meio da falangeta do dedo



A mão deve encaixar perfeitamente para uma empunhadura firme

alvo. Isso acontece simplesmente porque o olho não consegue focalizar dois objetos na mesma linha de visada ao mesmo tempo. Portanto, o alvo aparecerá desfocado, como um círculo borrado. O importante é observar o movimento do conjunto alça e massa, pois o alvo estará sempre estático.

O momento de atirar precisa obedecer a uma sequência de procedimentos. Posicionar as pernas a uma distância igual à dos ombros para que o corpo não fique oscilando quando o braço for levantado. Verificar se, quando a arma for levantada, o braço estará para a direita ou para a esquerda do alvo. Para isso basta compensar, movimentando a perna de trás para o lado no qual o braço se encontrava erradamente. Os olhos devem estar ambos abertos. Quando se fecha o que não faz a mira, a contração “força” a visão do outro. É comum usar óculos ou proteção opaca no outro olho, mantendo-o aberto. Em seguida, a respiração deve ser controlada, expirando e inspirando três vezes antes de executar o tiro. Assim, a musculatura estará oxigenada, evitando que o braço “canse” muito rápido. O início do tiro acontece com o enquadramento do alvo, ainda respirando e enquanto estiver diminuindo a amplitude do movimento do braço. Quando a mira estiver enquadrada, o atirador deve realizar a apneia para evitar que o movimento da respiração faça com que a mira

fique oscilando verticalmente. Este momento é o mais propício para que o tiro ocorra. Após isso, a musculatura começa a se cansar e o braço a tremer, desfazendo o enquadramento. Não se pode demorar muito para realizar o disparo, durando de 5 até no máximo 10 segundos.

Muitos dos detalhes devem ser aperfeiçoados por exercícios complementares. A musculatura precisa ser fortalecida para que o braço não oscile nos 60 tiros da prova. Para isso, basta pegar um peso de 2 quilos e praticar a isometria do tiro, mantendo o braço esticado durante 15 segundos e descansando oito. Para puxar o gatilho corretamente, faça o que já foi dito: pratique tiro em seco, concentrando-se para não notar quando o disparo ocorreu.

A regulação do equipamento também influencia bastante no resultado. Cada indivíduo possui uma característica de atirar. Para regular a arma, é preciso realizar alguns disparos e verificar onde ficou a concentração de tiros em relação ao centro do alvo. No próprio armamento, existem mecanismos para compensar os desvios do tiro tanto na horizontal quanto na vertical. Utilizar munição de boa qualidade não é pouco importante, pois o chumbinho de má qualidade pode atritar com as raia na alma do cano, se desviando ao sair da boca. Além disso, a velocidade com que sai o projétil precisa ser alta,

para que o tiro não “caia” por causa da ação da gravidade. Normalmente é utilizada a marca Finale Match para armas 4,5 mm – .177. Armas das marcas Feinwekbau, Anschütz e Gamo são as mais conhecidas e de ótimo desempenho.

Por último, talvez o principal, a concentração do atirador. Recordar todos os fundamentos é essencial na hora do disparo. Lembrar da respiração e do enquadramento do alvo, puxar o gatilho devagar, posicionamento do indicador, da mão e das pernas, tudo isso deve acontecer de maneira involuntária. Por isso o treino intenso é o meio para aperfeiçoar a técnica do tiro.

CONCLUSÃO

Essa modalidade desportiva talvez tenha como principal característica que a diferencia das demais exigir bastante da concentração do indivíduo. Não só fisicamente, pois é uma prática muito eficiente para uma pessoa exercitar o poder de se concentrar. Infelizmente, o acesso é muito restrito devido ao valor do equipamento e ao reduzido número de locais para treino.

O tiro esportivo é um exemplo de como o homem pode usar a arma não só para matar. A prática desse esporte é uma maneira saudável de competir, ter prazer e lazer.



Participação dos Aspirantes da Escola Naval em competição no Centro Nacional de Tiro Esportivo

📁 CLASSIFICAÇÃO PARA ÍNDICE REMISSIVO:
<EDUCAÇÃO>; Esporte;

BIBLIOGRAFIA

FERREIRA, Eduardo Fernandes. *Manual de Organização de Provas de Tiro*. Rio de Janeiro. www.cbc.com.br
www.cbte.org.br