

# HANDGUN TRAINING

PRACTICE DRILLS  
FOR DEFENSIVE  
SHOOTING



GRANT  
CUNNINGHAM

# **Treinamento de arma: Exercícios de prática para Tiro Defensivo**

**por Grant Cunningham**



# Conteúdo

Folha de rosto

direito autoral

## Reconhecimentos

### Capítulo um: O problema com exercícios de tiro

- O que torna este livro (e esses exercícios) diferentes?

### Capítulo dois: as coisas que queremos praticar

- Quais são as tarefas que precisamos praticar?

### Capítulo Três: O Poder da Visualização

- Usos de técnicas de visualização

### Capítulo Quatro: Alvos para a Prática de Tiro Defensiva

- Você precisa comprar alvos?
- Uma palavra de cautela sobre o design do alvo
- A aplicação da lei almeja combinações DT-2

**Capítulo Cinco: Como escolher o intervalo certo para sua prática**

**Capítulo Seis: Praticando com Integridade Capítulo Sete:**

**Adicionando Movimento aos Exercícios Capítulo Oito: O Papel do Temporizador de Tiro Capítulo Nove: Segurança em primeiro lugar!**

**Capítulo dez: como usar este livro**

- De onde vieram esses exercícios?
- Por que esses exercícios específicos?
- **Você precisa usar alvos específicos?**
- Por que não há tempos 'par'?
- Sobre as páginas de registro
- Meu regime de prática pessoal
- Quantas rodadas?
- Conselhos para o parceiro de treinamento

**Capítulo Onze: Exercícios que Você Pode Fazer Você Mesmo**

- Nome do exercício: Squeeze Me
- Nome da broca: Press-Out
- Nome da broca: Ponto Móvel do Objetivo
- Nome do exercício: recarga de emergência
- Nome da broca: The Cascades
- Nome do exercício: Volume de fogo (modificado)
- Nome da broca: Chasing Precision
- Nome do exercício: Amor à Distância

- Nome do exercício: Strong-Arms Tactics

## Capítulo Doze: Exercícios com um Parceiro

- Nome da broca: Equilíbrio de velocidade e precisão
- Nome da broca: Moving Point of Aim - Partner Version
- Nome do exercício: exercícios cognitivos
- Nome do exercício: Busca e Resgate
- Nome do exercício: Resposta adicional à ameaça
- Nome do exercício: Exercício Carlson's BTR (Regime de treinamento balanceado)
- Nome da broca: The Double BTR
- Nome da broca: Rotação
- Nome do exercício: No-Sprint (exercício de alcance restrito)

## Capítulo Treze: Tornando-o Real: Exercícios de Cenário Básico

- Nome do exercício: Recuperação de defesa doméstica
- Nome do exercício: Resposta repentina
- Nome do exercício: The Barricaded Defender
- Nome da broca: The Whole Enchilada
- Nome do exercício: Defensor Público

## Apêndice: Livro de Registro

## Sobre o autor

Copyright © 2015 F + W Media, Inc.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida em qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação, ou qualquer sistema de armazenamento e recuperação de informações, sem permissão por escrito da o editor, exceto por um revisor que pode citar breves passagens em um artigo crítico ou resenha a ser impressa em uma revista ou jornal, ou transmitida eletronicamente em rádio, televisão ou Internet.

Publicado pela Gun Digest® Books, uma marca da F + W Media, Inc.

Publicações Krause • 700 East State Street • Iola, WI  
54990-0001 • 715-445-2214 • 888-457-2873 •  
[www.krausebooks.com](http://www.krausebooks.com)

Para solicitar livros ou outros produtos, ligue gratuitamente para 1-800-258-0929 ou visite-nos online em [www.gundigeststore.com](http://www.gundigeststore.com)

eISBN: 978-1-4402-4494-0

ISBN-13: 978-1-4402-4492-6

ISBN-10: 1-4402-4492-8

Desenhado por Sharon Bartsch

Editado por Corrina Peterson

Impresso na China

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

# Reconhecimentos

Existem muitos exercícios de treinamento usados por instrutores de tiro defensivo, e eles são repassados e frequentemente modificados à medida que avançam pela comunidade. Muito poucos deles são atribuídos a uma única pessoa ou sobrevivem em sua forma original, mas acabam pertencendo a toda a comunidade. Fiz um esforço para atribuir exercícios específicos às pessoas que considerava responsáveis, mas mesmo aqueles exercícios que eu mesmo preparei são, na verdade, compilações de ideias de outras pessoas e podem ser de anos (senão décadas).

Por causa desse “caldeirão” de influências e ideias, acho apropriado agradecer àqueles que não apenas inventaram as brocas, mas que inspiraram de alguma forma o que você vê neste livro. Sem nenhuma ordem específica, gostaria de reconhecer e agradecer a Georges Rahbani, Massad Ayoob, Rob Pincus, Claude Werner, Paul Carlson, Greg Ellifritz, Marty Hayes, Paul Gomez, Clyde Caceres e Mike Seeklander por sua inspiração ao longo dos anos. Mesmo que eles não tenham realmente desenvolvido algo nestas páginas, certamente me expuseram a ideias e, de alguma forma, em algum momento, influenciaram a forma como vejo o treinamento defensivo. Eles (e outros que sem dúvida esqueci de acrescentar) têm

teve alguma contribuição neste livro - quer eles percebam ou não.

# **Capítulo um**

# **O problema com**

# **Exercícios de tiro**

Quando os instrutores de tiro se reúnem, um tópico comum de conversa são os exercícios de tiro. Todo mundo quer encontrar um exercício novo e empolgante para seus alunos, para que o currículo seja atualizado e divertido. Eles estão sempre procurando por desafios de tiro difíceis ou exercícios de instrutores mais famosos para impulsionar seus programas. O resultado é que muitos exercícios de tiro são feitos e compartilhados sem nenhum propósito real; às vezes, parece que os exercícios foram sugeridos por fabricantes de munição interessados em vender mais produtos.



A percepção da necessidade de tornar as aulas "emocionantes" produziu muitos exercícios de valor duvidoso para o treinamento defensivo.

O problema com muitos desses exercícios é que eles não podem ensinar ao aluno de tiro defensivo nada sobre a tarefa real do tiro defensivo - mais especificamente, o cidadão comum que precisa se defender de um ataque violento. Há muitos exercícios que fiz na vida que foram muito divertidos, mas não eram realmente pertinentes à ideia de usar uma arma para defender minha vida.

Quando procuro uma nova furadeira, não estou necessariamente procurando me divertir; isso é apenas um subproduto, e se funcionar assim, melhor! Em termos gerais, estou

procurando uma broca que me ensine algo, ou que me permita praticar algo que já sei (e já sei que é importante para o trabalho de me defender com aquela arma), ou que me dê uma maneira de julgar o quanto bem estou fazendo esse trabalho. Se vou gastar meu tempo, esforço, munição e dinheiro indo para o campo, quero tirar algo disso.

Isso também não inclui algum objetivo difuso e generalizado de “me tornar um atirador melhor” ou “melhorar meu manuseio de armas”. Quer esteja aprendendo, praticando ou avaliando, procuro minha rotina de prática para fazer coisas muito específicas que estão diretamente relacionadas à autodefesa. Por exemplo, “melhor pontaria” não é um objetivo que eu usaria (e não usarei neste livro); “Praticar minha habilidade de controlar várias cordas de fogo realistas” é um objetivo. Outro pode ser “avaliar minha habilidade em me mover para fora da linha de ataque enquanto sacava minha arma para um acerto preciso no primeiro tiro”. Outro ainda pode ser “praticar minha avaliação tiro a tiro” ou talvez “como recuperar rapidamente minha pistola defensiva de um cofre de acesso rápido e torná-la pronta para uso”. Esses são os tipos de objetivos que tenho quando vou para o intervalo.

“Tornar-se um atirador melhor” não é relevante; se tornando um melhor *defensiva* atirador é. A única maneira de fazer isso é entender as tarefas que um atirador defensivo precisa para

realizar e, em seguida, encontrar (ou projetar) exercícios que ensinem ou testem as habilidades específicas necessárias para executar essas tarefas.



Lembre-se por que estamos treinando: para nos defendermos (ou nossos entes queridos) de um ataque letal.

## **Agora, se a broca resultante for divertida de atirar, tanto melhor! O que torna este livro (e esses exercícios) diferentes?**

Os exercícios neste livro são todos focados em ajudá-lo a desenvolver habilidades específicas que são valiosas no tiro defensivo. Cada exercício foi escolhido para atender a uma habilidade ou necessidade e, mais importante, cada um traz uma explicação do quê e por quê - em vez de apenas "aqui está algo legal para tentar!"

Essas são rotinas de prática realmente orientadas para a tarefa, no sentido de que são baseadas nos tipos de coisas que pessoas reais fazem (ou precisam fazer) quando realmente enfrentam uma ameaça mortal (uma ameaça para a qual atirar é a resposta correta). Estou em dúvida com o trabalho de pessoas como Claude Werner, que fez uma extensa pesquisa sobre os tipos de tarefas que as pessoas acabam realizando em tiroteios defensivos. A partir de sua lista de probabilidades (e de outras), podemos ver o que provavelmente precisaremos fazer e escolher / criar exercícios que atendam exatamente a essas necessidades.

Isso é o que você encontrará no restante deste livro.

# **Capítulo dois**

# **As coisas que nós**

# **Quero praticar**

Os exercícios de tiro apresentados neste livro são orientados por tarefas; eles são projetados para fornecer oportunidades de prática para as tarefas mais provavelmente exigidas em um tiro defensivo real. Quais são, então, as coisas que precisamos praticar?

Esta é uma pergunta comum no mundo do tiro defensivo. Muitas pessoas tentaram responder, mas, infelizmente, é difícil encontrar uma resposta imparcial e baseada em fatos. Isso ocorre porque a maioria das pessoas responde à pergunta não com base no tipo de pesquisa feita por líderes na área como Claude Werner e Tom Givens, mas com preconceitos baseados em suas próprias atividades ou carreiras de tiro.

Algumas pessoas vêm com um preconceito de equipamento: eles fazem certas coisas porque gostam do equipamento, então procuram maneiras de usar esse equipamento e fazer

exercícios que validam suas seleções de equipamentos. Certos tipos de equipamento ditarão que você faça as coisas de uma certa maneira ou que os use em vez de algo mais adequado. Um preconceito de equipamento limita o que você fará (ou pode fazer ou pode treinar) às coisas que se ajustam ao que você tem, em vez de fazer com que o que você tenha se encaixe na tarefa em questão.



Um preconceito de equipamento faz com que você tente ajustar seu treinamento em torno de seu equipamento, tentando encontrar situações ou inventar técnicas apenas para ser capaz de utilizar aquele equipamento.

Considere, por exemplo, uma lanterna montada em uma arma de fogo. Certamente existem usos para esses dispositivos, mas eles são bastante específicos e nunca substituem outras formas de iluminação. Muitas pessoas, no entanto, vão praticar

sua “pouca luz” treina exclusivamente com eles, em detrimento de realmente ser capaz de usar ferramentas de iluminação mais adequadas e mais comuns - coisas como lanternas de mão (ou mesmo interruptores de luz da sala!). Esta tendência de engrenagem em particular resulta em brocas para pouca luz sendo projetadas que não refletem com precisão as condições sob as quais a iluminação suplementar pode realmente ser necessária. A “pancada noturna” que resulta em seu focinho varrer seu filho adolescente voltando para casa depois da hora de dormir pode ser o resultado infeliz de tal preconceito de equipamento.

O equipamento não é o único preconceito que as pessoas têm, é claro. Alguns chegam à discussão com um viés de origem: como um exercício ou técnica vem de uma figura autoritária ou carismática, as pessoas muitas vezes se sentem compelidas a praticá-lo e promovê-lo, mesmo que não se encaixe no contexto em que será usado. A correção implícita que percebemos por causa do pedigree da fonte é uma forma da falácia lógica “apelo à autoridade”, onde os méritos da proposta não são discutidos por causa da natureza incontestável da fonte. Muitas das rotinas de treinamento de inspiração militar, que nada têm a ver com o tiro defensivo do setor privado, vêm do viés da fonte.

Há também um viés de pontuação: praticamos para melhorar a nós mesmos por alguma medida objetiva, mesmo que isso

medida não tem influência real em nossa capacidade de nos defender. Isso é muito comum no mundo do tiro, devido ao número de atiradores de competição que mudaram para o campo de treinamento ao longo dos anos. (Isso não é para descartar o valor da competição como uma base de teste para novas técnicas e equipamentos, você entende, apenas para colocar seu interesse na pontuação objetiva em perspectiva.)



Um viés de competição muitas vezes leva a atalhos na seleção da técnica (ou equipamento) apenas para obter uma pontuação melhor.

O que você encontrará neste livro são exercícios orientados a tarefas que são baseados em competências, permitindo que você progride no ritmo certo para você.

## **Quais são as tarefas que precisamos praticar?**

Uma resposta de tiro a uma ameaça letal é uma série complexa de observações e reações. Há uma série de habilidades envolvidas em uma resposta bem-sucedida e, felizmente, para nós, nossas habilidades inatas desenvolvidas ao longo de milênios nos ajudam tremendamente.

Aprender a usar uma ferramenta específica como uma arma de fogo, no entanto, não é uma habilidade inata ou "instintiva"  
- é algo que aprendemos a fazer em conjunto com o que já sabe e faz.

Então, quais são os tipos de coisas que você precisa treinar e praticar? Sem nenhuma ordem específica, aqui estão apenas algumas das coisas que você precisa ser capaz de fazer de forma rápida e eficiente:

- Segure bem a arma
- Traga a arma do coldre para o alvo
- Decida se e quando você precisa atirar e quando você precisa parar de atirar
- Recupere a pistola de um dispositivo de armazenamento

- Use a arma em conjunto com iluminação de algum tipo
- Recarregue a arma quando ficar sem munição
- Elimine um mau funcionamento
- Reconhecer o nível de precisão que você precisa para atirar
- Ofereça esse nível de precisão no alvo
- Lide com mais de um atacante
- Atire várias rodadas rápidas com um nível apropriado de precisão
- Atire com uma mão

Claro que há muito mais, mas isso deve dar uma ideia do que significa esse conceito de treinamento “orientado para a tarefa”: praticar as coisas que são realmente necessárias em um tiro defensivo.



Habilidades fundamentais, como tirar a arma do coldre com eficiência, são a base do tiro defensivo.

# **Capítulo três**

# **O poder de**

# **Visualização**

O valor da visualização como ferramenta de ensino está bem estabelecido. A visualização tem sido usada em campos tão dispares como basquete e matemática, e quase tudo o mais entre eles, para obter um melhor desempenho.

No campo do tiro defensivo, a visualização é uma ótima maneira de nos permitir treinar e praticar as circunstâncias de um evento real. A única outra maneira de chegar perto do que você realmente precisa fazer em um tiro defensivo é participar do treinamento força-sobre-força (FOF, também conhecido como 'treinamento de cenário' ou 'treinamento baseado na realidade') com munição simulada e outros desempenhando o papel de atacantes. Embora o FOF seja uma ótima ferramenta de treinamento, ele requer equipamento especializado (alguns dos quais não estão disponíveis para pessoal não certificado), scripts cuidadosos e jogadores de papéis bem treinados. Tudo isso custa dinheiro e exige muito tempo e esforço.

A visualização, por outro lado, não custa nada mais do que um pequeno esforço mental de sua parte. Isso pode ser feito em qualquer lugar, mesmo nos alcances mais restritos, e pode até ser feito quando você não tiver uma arma disponível. É, creio eu, uma das ferramentas menos comentadas, mas imensamente valiosas, disponíveis no treinamento defensivo de todos os tipos.



A visualização de um invasor pode ajudar a trazer realidade ao seu treinamento.

Permitir que sua mente construa as circunstâncias de um encontro de arma de defesa dá a você o contexto que está faltando no treinamento de alcance estático. Sua mente pode substituir as coisas que estão faltando, as coisas que não estão lá, mas estarão lá quando você for atacado. Também permite que você experimente um evento que não aconteceu (e, com sorte, nunca acontecerá): ser forçado, por causa de uma ameaça imediata à sua vida ou à vida de um ente querido, a usar sua arma de fogo para parar um atacante .

Descobri que a visualização é mais útil em exercícios que simulam uma resposta de tiro defensiva completa: reconhecimento de uma ameaça, reação a essa ameaça, sacando a arma, disparando um número não predeterminado de tiros, uma busca de 360° graus por ameaças adicionais , recolocação relutante da arma. É melhor usado para fornecer as partes que faltam na resposta defensiva: o atacante e as condições sob as quais você é atacado. Um exercício de construção de habilidades, em que você está trabalhando em uma tarefa física ou manipulação específica, não é um local apropriado para a visualização porque não está no contexto de responder a uma ameaça.

(Isso não quer dizer que você não pode usar técnicas de visualização como parte da construção de suas habilidades, da maneira que os arqueiros ou jogadores de golfe fariam, para fixar em sua mente o

técnica correta. Como muitos atletas mostraram, pode ter benefícios; isso está um pouco além do escopo deste livro, entretanto. Eu o encorajo a explorar o tópico por conta própria, pois você pode achar que é útil.)

É importante que você não use alvos foto-realistas para visualização. A imagem visual tende a se sobrepor à sua imagem imaginária, o que vai contra o propósito da técnica. Em vez disso, use uma forma quase humanóide, como uma silhueta em forma de corpo. Como qualquer bom cartunista pode lhe dizer, um rosto sem características específicas pode ser qualquer pessoa em sua mente, mas quanto mais características e sombras forem adicionadas, mais parecido com uma pessoa específica o desenho se tornará. Quanto mais você pratica contra uma pessoa específica, mais provável é que fixe em sua mente uma visão de como um invasor sempre será - o que pode retardar sua resposta se o invasor real que você enfrenta não se parecer com o que você espera.

## **Usos de técnicas de visualização**

Comece sua prática de visualização usando-o primeiro para simplesmente substituir o invasor ausente. Quando você encara o seu alvo, permita que sua mente veja não o papel ou papelão, mas um atacante vivo mostrando uma arma e algum tipo de intenção: uma faca levantada, uma arma apontada para o seu

direção, etc. Visualize em qualquer nível de detalhe os atributos do invasor, como altura, peso, sexo, etnia, roupas, pelos faciais, óculos, chapéus, penteados, cor dos olhos, falta de dentes, sapatos, cinto, casaco e qualquer outra coisa você acha relevante.

Você descobrirá que suas primeiras tentativas são relativamente rudes, mas à medida que você se acostuma a usar a técnica, será capaz de se tornar cada vez mais específico.

Um cuidado deve ser feito e está relacionado à advertência sobre alvos foto-realistas: não se permita a falsa crença de que todos os invasores se encaixam em algum perfil específico. Varie o que você vê em sua mente; jogue uma mulher ocasionalmente. (As mulheres também podem ser agressivas e, na verdade, muitas vezes são melhores nisso do que os homens, porque estamos socialmente condicionados a não pensar nelas como criminosos. A visualização pode ajudá-lo a superar aquela parte perigosa do sexism reverso!) Pelo mesmo motivo, don não presuma que apenas grupos étnicos específicos estão envolvidos em ataques violentos; pode muito bem ser o cara branco barbeado que parece ter acabado de sair de um escritório de contabilidade que vem até você com o canivete, não o jovem de pele escura que seus preconceitos podem ter levado você a suspeitar de um agressor. Novamente,

Fundição central. Troque de atacante toda vez que executar um exercício e tente nunca usar a mesma pessoa duas vezes.



Nem todo mundo se encaixa no perfil de 'bandido' - é importante que você não se permita estereotipar seu invasor durante a visualização.

À medida que você atinge o alvo, permita-se ver a ameaça desistindo (talvez largando a arma e jogando as mãos para cima) para se dar a indicação de que precisa parar de atirar. Isso deve ocorrer após um número não planejado de tiros terem sido disparados; algo entre um e cinco é um bom intervalo. Quando você “vir” a ameaça, sacar sua arma (ou recuperá-la de seu local de armazenamento) e atirar até que a ameaça cesse. Não planeje antecipadamente seus tiros, mas permita-se imaginar a ameaça parando.

Conforme você fica melhor nisso, pode adicionar alguns movimentos, expressões faciais e até mesmo diálogos para reproduzir melhor um cenário de ataque real. Permita que sua mente torne a visualização o mais real possível.

Depois de ter alguma experiência com visualizações estáticas, você pode progredir para cenários visualizados. Imagine-se saindo de um prédio e passando por um estacionamento, onde de repente você encontra seu agressor e é forçado a responder com força letal. (Lembre-se de que a força letal não é garantida apenas porque você está aborrecido ou preocupado; seu uso da força deve ser apropriado legal e eticamente. Se você não tiver certeza sobre esses conceitos, sugiro procurar os livros e aulas ministrados por Massad Ayoob ou Andrew Branca. Visualizar um uso inadequado da força não é o que buscamos!) Imagine pistas pré-ataque ou o tipo de

distração e manobras de flanco que os criminosos costumam usar ao preparar um ataque. (Mais uma vez, se você não estiver familiarizado com essas coisas, é do seu interesse se informar.)



A visualização de um cenário, colocando você em ação em um ambiente familiar, o ajudará na aplicação de suas habilidades.

Imagine, por exemplo, o agressor contornando a traseira do seu carro, ou entre os carros estacionados, ou talvez por trás dos arbustos na lateral da sua casa. Qualquer que seja o cenário, imagine seu comportamento e movimentos antes de tomar consciência da ameaça.

Assim como o conselho para variar a própria ameaça, varie seu ambiente imaginado: sua casa, seu bairro, seu quarto, o escritório, seu restaurante favorito, o lugar onde você trabalha, a cafeteria em que você para todas as manhãs, o parque onde você leva seu cachorro para passear, no cinema local, dentro do shopping e em qualquer outro ambiente no qual seja provável que você se encontre no curso normal de suas atividades. Tenho certeza de que você pode criar muito mais exemplos de sua própria vida e, quanto mais você fizer, maior será o número de sessões de prática que pode ter.

Quando você se acostumar a visualizar a ameaça e as condições sob as quais é forçado a usar sua arma de fogo, acrescente as consequências. Com a ameaça neutralizada, olhe ao redor e visualize a cena. Se for um estacionamento, por exemplo, olhe em volta e veja os outros carros, os postes de luz, o prédio de onde você acabou de sair, os curiosos que ainda estão processando o que acabaram de testemunhar e talvez até mesmo cúmplices do atacante (há um exercício posteriormente neste livro que faz uso dessa visualização específica).

Como você pode ver, há um número quase ilimitado de cenários que você pode criar mentalmente. Novamente, não caia na rotina visualizando a mesma coisa repetidamente; certifique-se de misturar o meio ambiente e o

atacante para lhe dar oportunidades mais realistas. Lembre-se também de visualizar uma verdadeira ameaça - o falastrão do restaurante xingando você não é a hora de sacar sua arma, portanto, não é a hora de visualizar sua necessidade de fazê-lo. Visualize uma ameaça articulável à sua vida ou às vidas dos inocentes ao seu redor e reaja apenas a isso.

# **Capítulo quatro**

# **Alvos para**

# **Tiro Defensivo**

# **Prática**

Todo instrutor de tiro defensivo, ao que parece, tem seu alvo predileto - aquele que ele acredita ser absolutamente necessário para um “bom” treinamento de tiro defensivo.

Eu não sou uma dessas pessoas. Eu acho que uma boa prática defensiva não depende de um único alvo, e eu uso muitos alvos porque cada um me permite ensinar ou treinar algo importante. Usarei um para um aspecto específico do treinamento e, para uma habilidade ou conceito diferente, posso usar um alvo completamente diferente porque torna o ensino de outra coisa mais fácil.

Só porque um alvo é usado em uma classe não significa necessariamente que seja o melhor para o trabalho (ou o único para o trabalho). Às vezes, em um ambiente de aula, eu

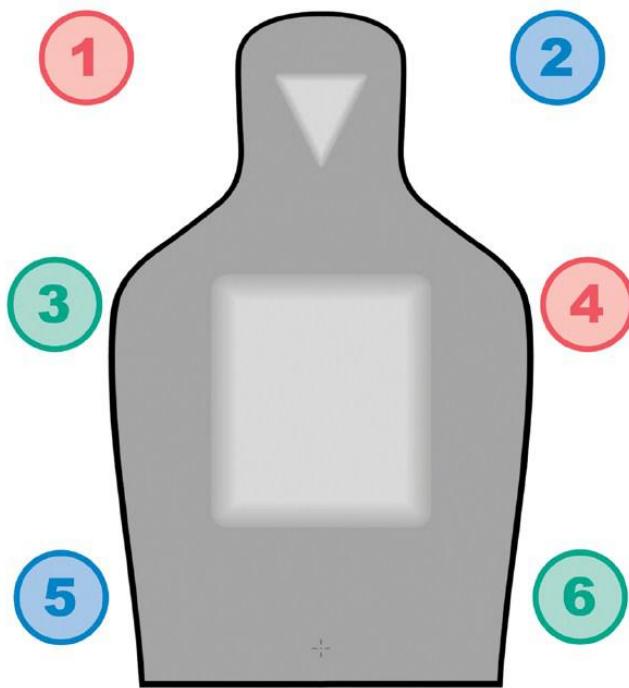
escolha um alvo porque é educacionalmente eficiente; ele me permite ensinar várias lições diferentes sem precisar mudar de alvo após cada sequência de fogo. Em uma turma grande, o tempo economizado pode ser substancial. Por si mesmo, esse alvo pode não ser tão útil ou produtivo.

Geralmente não sou um grande fã dos alvos fotorrealistas que estão disponíveis. Eles são relativamente limitados em número e acredito que seu realismo seja contraproducente. Se você usa constantemente a mesma meia dúzia de imagens para representar os bandidos, acho plausível condicionar-se a acreditar que os invasores só podem se parecer com eles. Eu acho que um atacante de verdade que não se parece com isso vai paralisar você e deixá-lo inativo? Não, isso seria bobo; mas acho que isso fará com que você demore mais para identificar a ameaça real e interferirá em seu reconhecimento e tomada de decisão. Como indiquei anteriormente, as criminosas certamente usaram o condicionamento social em seu benefício, e não é inconcebível que isso pudesse funcionar da mesma forma ao contrário.

Aqui estão alguns dos alvos que uso e algumas razões pelas quais os uso. Todos estão disponíveis na Law Enforcement Targets, um fornecedor de longa data de alvos para esporte e treinamento ([www.letargets.com](http://www.letargets.com))

Dois dos meus alvos favoritos são os alvos SEB (SKU: SEB) e o alvo Combat Focus® (CFS-BSP). Entre os dois, eu definitivamente prefiro o último, pois me dá mais opções, mas qualquer um é um bom design de destino versátil. Eles têm áreas de precisão, cores e / ou números diferentes para chamadas aleatórias de alvos, e seu posicionamento no centro do tórax da área primária de tiro é aceitável (embora alguns possam argumentar que uma oval representa mais de perto a zona real de incapacitação mais rápida). Se eu pudesse usar apenas um destino, seria o CFS-BSP.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION

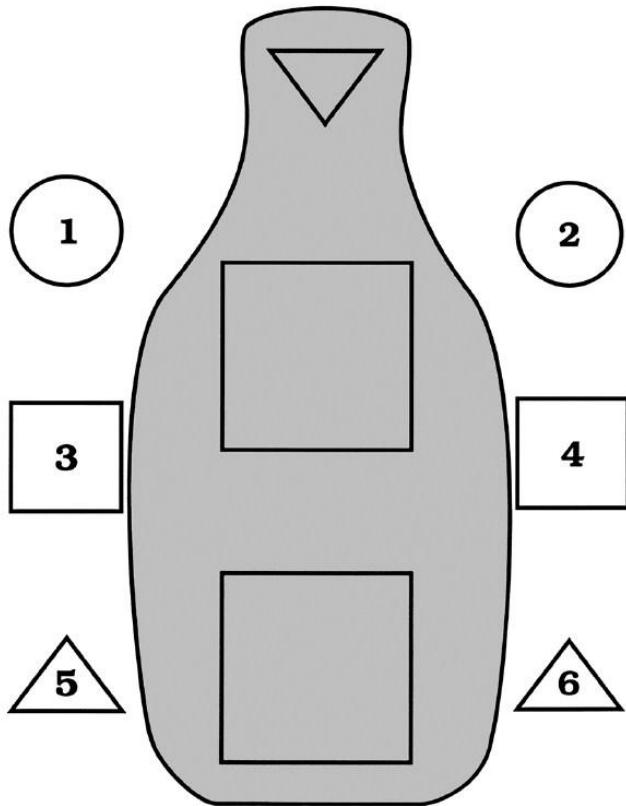


Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
www.thearmoryin.com

CFS-BSP  
©2010 LECI

LE Targets # CFS-BSP



**SEB**  
SPECIAL WEAPONS TEAM

Target # 622  
Law Enforcement Targets, Inc.  
www.lawenforcementtargets.com

Metas LE # SEB

Eu uso o Alvo de treinamento de comando discricionário do LE Target (SKU: DT-2A, DT-2B, DT-2C) para alguns exercícios. Isso é corretamente considerado como um conjunto de alvos, já que o mesmo alvo vem em três variações com diferentes combinações de números, cores e formas em cada alvo. Acho que essa combinação, devidamente empregada, é inestimável no ensino de identificação de alvos em ambientes caóticos - em outras palavras, forçando o aluno a descobrir se eles têm uma ameaça real antes de recorrer à força letal.

**2**

**4**

**6**

**1**

**3**

**5**



**6**

**1**

**3**

**5**

**2**

**4**

Nos últimos anos, tornei-me um fã de seu alvo militar de treinamento de comando de círculo variado (SKU: VB-52), que me permite praticar vários graus de precisão no mesmo alvo. Combinado com um parceiro chamando números aleatórios e talvez algumas mudanças de distância (e talvez um problema de matemática aqui ou ali apenas para ter certeza de que o atirador está pensando), é uma boa maneira de internalizar o conceito de equilíbrio entre velocidade e precisão. É surpreendentemente flexível e útil. (Normalmente me refiro a isso como "alvo de bolinhas".)

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**10**

**9**

**8**

**7**

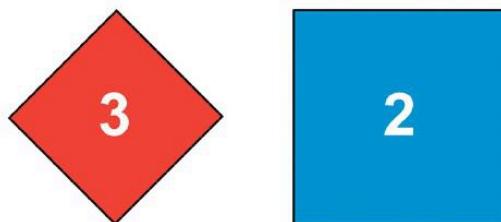
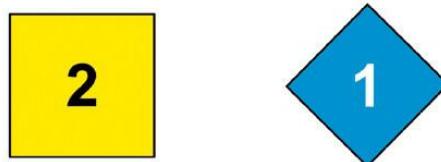
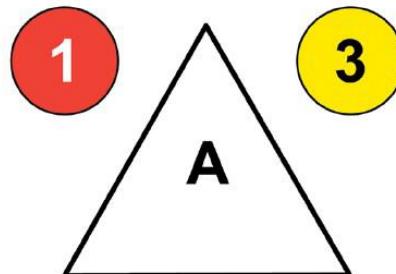
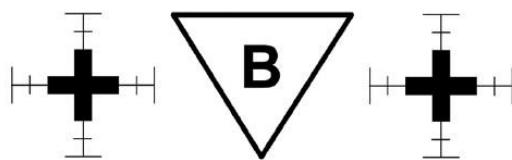
**6**



LE Targets # VB-52

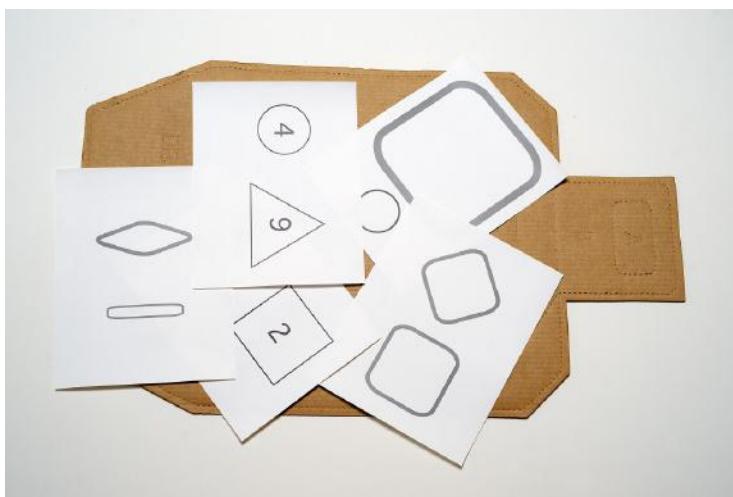
**VB-52**

Todos os alvos que mencionei exigem quadros de alvos de 24 polegadas de largura. Infelizmente, muitos intervalos, particularmente aqueles voltados para tiro competitivo (como USPSA / IDPA), usam um quadro de alvo mais estreito de 18 polegadas. Isso limita severamente os alvos que você pode usar, mas o Alvo de comando colorido do treinamento KR (SKU: KRT-1) é uma boa alternativa para os quadros mais estreitos. Apesar das suas dimensões compactas, tem muitas opções e é, portanto, uma das escolhas mais versáteis que pode fazer. Eu não me sentiria paralisado se a situação me obrigasse a confiar neste destino e, se você tiver quadros de destino estreitos, poderá usá-lo facilmente no lugar do # CFS-BSP.



## Você precisa comprar alvos?

Definitivamente não! Se você entender o exercício específico e as razões por trás dele, poderá definir seus próprios alvos de maneira bastante razoável. Se você tiver um pouco de papel em branco e tinta spray (ou marcadores de feltro de ponta larga), poderá fazer todos os alvos que precisar, sob demanda. (Um dos meus alunos recentes me disse que usa papel pardo e um marcador de sinalização, que é um pincel de feltro de uma polegada de largura que você mergulha em uma lata de tinta colorida à base de água. Eles são usados para fazer tudo tipos de sinais, desde aqueles usados em vitrines de supermercados até faixas para desfiles de boas-vindas. Disseram que eles também são bastante econômicos.)



Você também pode criar alvos perfeitamente úteis em casa.

Não é quem fez o alvo, ou como foi feito; é como o alvo é usado que é importante. Se você ler as descrições do exercício e pensar sobre a intenção do exercício, fazer um alvo é a parte fácil.

Não se iluda acreditando que existe algum alvo especial que o tornará um atirador defensivo melhor, porque não existe. Não se preocupe em não ter o alvo "certo"; faça algo que vai fazer o trabalho e, em seguida, preencha-o cheio de buracos!

Também desenvolvi alguns destinos que você pode baixar (em formato PDF) e imprimir gratuitamente em meu site, [www.grantcunningham.com/freetargets](http://www.grantcunningham.com/freetargets).

## **Uma palavra de cautela sobre o design do alvo**

Como eu disse, esses não são os únicos alvos que você pode usar. Eu os uso, entretanto, por causa de sua utilidade, flexibilidade e aplicabilidade ao treinamento defensivo. Você pode achar que prefere usar um alvo diferente (talvez até mesmo um que você mesmo projetou), e isso está perfeitamente bem, contanto que você preste atenção a alguns detalhes importantes:

- Não use nenhum alvo que tenha várias áreas de pontuação sobrepostas, como o alvo comum,

independentemente da forma. Uma das coisas principais que você precisa treinar para fazer é reconhecer o nível de precisão que você precisa alcançar, e ter mais de um nível de precisão para qualquer ponto de destino determinado descarrila esse processo. Se você tem mais de uma área possível para um "acerto", é muito fácil se permitir desculpar seus erros: "Eu realmente queria acertar a zona 'B'"; "Isso ainda iria pará-lo!"; "É uma pontuação de 85%." Você precisa de um alvo que lhe dê uma decisão sim / não: ou você atingiu o nível de precisão que o alvo exigia, ou não. É perfeitamente normal ter muitos alvos em uma folha com vários níveis de precisão, contanto que estejam separados uns dos outros. (Se você não tiver certeza sobre este conceito,

- Ao escolher um alvo de forma humanóide, certifique-se de que a área primária de precisão está no centro do tórax alto. O antigo alvo de silhueta do B-27, por exemplo, tem áreas de pontuação sobrepostas (que são ruins o suficiente) localizadas no 'centro de massa' - uma área localizada (aproximadamente) abaixo do esterno. Isso era bom para os dias em que não

entendemos muito sobre o que é necessário para impedir um agressor humano, mas ao longo dos anos aprendemos que o caminho mais rápido para a incapacitação é causar danos ao coração e aos grandes vasos sanguíneos encontrados na parte superior do tórax. Não se deixe treinar para pensar que o abdômen é um ponto adequado para a mira só porque um alvo de 70 anos assim o diz.

- Se você estiver fazendo alvos manualmente, não se preocupe com a perfeição. Você não precisa de círculos perfeitos ou retângulos perfeitos. Já tive mais de um aluno reclamando quando eu pintei áreas adicionais em sua planilha de destino e minha péssima desculpa para os círculos não correspondiam exatamente às do alvo ao lado deles. Esta não é uma competição em que você está tentando tornar tudo uniforme e justo; o que você está tentando fazer é aprender e praticar sua habilidade de fazer disparos com qualquer nível de precisão que o alvo exija. Se estiver em uma forma irregular, é apenas um desafio diferente. Se eles tiverem um tamanho ou formato ligeiramente diferente do que eram ontem, tudo bem também!

## **A aplicação da lei almeja combinações DT-2**

Mencionei a série DT-2 de alvos, e estes são interessantes porque cada versão alvo (A, B e C) tem combinações ligeiramente diferentes de números (1 a 6); formas (quadrado, círculo e triângulo); e cor (vermelho, amarelo e azul). Cada número, forma e cor aparece em cada alvo, mas nem todas as combinações aparecem.

Como você verá em alguns exercícios, explorei esse aspecto dos alvos para ser capaz de introduzir um aspecto de aleatoriedade no treinamento. Isso reflete a realidade de que você não sabe com antecedência o que vai precisar filmar, ou mesmo se realmente precisa.

Para sua conveniência, compilei uma lista das combinações possíveis para cada destino. Eles serão usados por seu parceiro de treinamento (nos exercícios que utilizam esses alvos) para impedir que você saiba o que vai atirar até o momento em que receber o comando.

### ***Todos os alvos têm:***

- Triângulo azul
- Círculo vermelho
- Quadrado azul

- Círculo amarelo
- 2 círculos
- 1 triângulo
- 4 quadrados
- 6 quadrados

***Nenhum alvo tem:***

- Círculo azul
- Azul 2
- Amarelo 4
- Quadrado 2
- Triângulo 2
- Círculo 4
- Triângulo 4
- Círculo 6
- Triângulo 6
- Quadrado 1
- Círculo 1
- Quadrado 1
- Quadrado 3
- Quadrado 5

***A e B tem, mas C não tem:***

- Nada!

***A & C tem, mas B não tem:***

- 3 triângulos
- 5 círculos
- Azul 3
- Azul 4

***B & C tem, mas A não tem:***

- Quadrado vermelho
- triângulo amarelo
- Amarelo 1
- Amarelo 2

***Apenas A tem; B & C não tem:***

- quadrado amarelo
- triângulo vermelho

***Apenas B tem; A & C não tem:***

- Círculo 3
- Triângulo 5

***Apenas C tem; A e B não têm:***

- Vermelho 5

• Vermelho 6

# **Capítulo Cinco**

# **Como escolher o**

# **Faixa certa para**

# **Sua prática**

Infelizmente, simplesmente não existem muitos alcances que conduzam a uma boa prática de tiro defensivo. Se você tem um por perto, está com sorte - e também em minoria.

Um intervalo ideal permitiria a você:

- movimento livre em relação ao alvo;
- estabelecer metas em pelo menos 270 graus de propagação;
- atirar nesses alvos em ângulos;
- para sacar do coldre;
- disparar quantos tiros você julgar necessário;
- para disparar esses tiros na velocidade mais rápida que você poderia reunir enquanto ainda consegue os acertos;
- olhar para trás enquanto segura uma arma carregada; e

- para fotografar após o crepúsculo ou para desligar as luzes para simular condições de pouca luz.



A faixa de treinamento ideal não precisa ser grande, mas deve ser aberta e livre de restrições não realistas.

Como eu disse, isso descreve poucas e preciosas distâncias de tiro. A maioria dos intervalos restringe suas atividades de alguma forma: não permite que você use alvos "humanóides"; exigem que você estabeleça alvos na frente de uma berma específica; exigem que você esteja sempre em ângulos retos com os alvos, nunca atirando em 'cross lane'; não permite tirar de um coldre; restringir o número de rodadas por string; especificar uma velocidade de disparo específica; não permita que você faça outra coisa

do que olhar para baixo ao segurar uma arma de fogo; e não permita filmar depois de um certo tempo ou com as luzes reduzidas. Os intervalos internos são os mais propensos a ter esses tipos de limitações.



A maioria das instalações de campo coberto precisa de regras estritas para lidar com atiradores de todas as habilidades, mas muitos também têm programas onde você pode praticar habilidades defensivas de forma mais realista. Pergunte se o seu intervalo tem esse programa. (Foto: Black Wing Shooting Center)

A razão para esse tipo de restrição se resume a questões de responsabilidade ou preconceito de tiro. A parte da responsabilidade é um tanto compreensível: o alcance não pode verificar o nível de treinamento de todos os presentes, e uma vez que a maioria dos atiradores são, de fato, destreinados (ou mal treinados),

eles promulgam e aplicam regras estritas de alcance para prevenir acidentes. Embora eu não goste desse tipo de lugar, entendo suas preocupações.

São as faixas com preconceitos de tiro que não gosto. O que quero dizer com isso? Esses intervalos, geralmente administrados por clubes de tiro, restringem certas atividades porque não são adequados ou educados de alguma forma. Certa vez, conheci um membro do conselho de um clube de armas que não queria que ninguém usasse nem mesmo uma silhueta vagamente humana, porque achava que as armas deviam ser usadas estritamente para caçar animais de caça. Alguns não gostam de tiro rápido porque não é feito no alvo olímpico ou no tiro ao alvo. Se um certo interesse na comunidade de atiradores não for o seu interesse, eles usarão seu poder de regulação para evitar que isso aconteça em seu gramado.

De qualquer forma, qualquer restrição afetará como e o que você pode treinar. Para aquelas pessoas cuja única escolha é um alcance extremamente restrito (sem desenho, sem tiro rápido, não mais do que um número fixo de rodadas na revista), aqui estão algumas idéias para estimular ainda mais a criatividade de sua parte:

- Em estandes onde sacar de um coldre não é permitido, muitas vezes você pode substituir pegar a arma de uma caixa, carregá-la rapidamente e

tiroteio. Isso pode simular um cenário de defesa doméstica onde você está recuperando sua arma de um cofre de acesso rápido.

- Para aqueles onde o 'tiro rápido' não é permitido (geralmente definido como mais de um tiro por segundo), você pode trabalhar em uma resposta rápida no primeiro tiro. Uma vez que esses alcances geralmente não permitem sacar de um coldre, comece com a arma em uma posição pronta alta (arma apontada para baixo, perto do corpo, mais ou menos na base do esterno, cotovelos bem firmes nas laterais do corpo) e estenda-se rapidamente ao disparar um tiro ao chegar à extensão. (Leia o exercício Press Out! Para obter mais instruções.)
- Para aqueles que permitem apenas um pequeno número de cartuchos em um carregador, carregue-os aleatoriamente para que você nunca saiba quantos cartuchos poderá disparar antes de ser forçado a recarregar. Isso lhe dará prática em reconhecer a necessidade de recarregar.

A melhor solução, claro, é encontrar uma gama que permita que você faça as coisas de que precisa para praticar de forma realista. Se isso significa uma viagem que você só pode fazer a cada poucos meses, faça-a em vez de se prejudicar tanto. Não sou da opinião de que 'qualquer gatilho

o tempo é bom'; sob severas restrições, pode significar pouco mais do que transformar dinheiro em ruídos altos.

# **Capítulo Seis**

## **Praticando com Integridade**

Um título interessante para um capítulo, não acha? O que significa praticar com integridade?

É uma questão complicada, na verdade, mas acho importante entender se você deseja obter o máximo do seu tempo de prática.

Praticar habilidades de tiro defensivo é trabalho - trabalho real, tanto física quanto mentalmente. Você tem que sacar repetidamente sua arma do coldre, ajustar seu corpo em posições às quais não está acostumado, fazer seus dedos trabalharem em conjunto de maneiras muito específicas e lidar com o controle da arma em sua mão enquanto ela recua com os tiros. Não só isso, mas você tem que carregar um monte de equipamentos pesados e munições de e para o campo quando o tempo pode não ser perfeitamente confortável.



Gerenciar o recuo requer técnica e prática - é um trabalho!

O trabalho físico é, para algumas pessoas, mais fácil do que o trabalho mental. A prática de tiro requer concentração, e muita concentração, se você deseja obter valor da sessão. Você pode ter que se concentrar na prática corretiva das habilidades nas quais ainda não é bom e, ao mesmo tempo, não se permitir ser distraído por qualquer desconforto físico. Como o cérebro usa 20% da energia do corpo ([www.scientificamerican.com/article/thinking-hardcalories/](http://www.scientificamerican.com/article/thinking-hardcalories/)), é compreensível como esses níveis de concentração podem induzir à fadiga.

Não é apenas o pensamento e a concentração que induzem ao cansaço. Se você está praticando para se defender de um ataque letal, precisa enfrentar seu medo inato da morte. Confrontar os medos é desagradável e, por isso, a maioria das pessoas evita fazê-lo. Se você estiver indo para o campo para praticar habilidades a serem usadas quando for atacado, em algum nível você está enfrentando seus medos; talvez mantendo-os sob controle enquanto você faz o que é necessário para sobreviver.

Se você somar tudo isso, é fácil entender a tendência comum de transformar uma sessão de prática em um momento de brincadeira, uma 'diversão com armas' em vez de um momento para solidificar habilidades vitais de sobrevivência. Em vez de assumir uma postura sólida de tiro, o tipo que você provavelmente adotará quando seus instintos de luta forem ativados, você pode se permitir atirar de uma maneira mais tranquila. Você pode permitir mais erros ou racionalizar sua incapacidade de fornecer um certo nível de precisão. Você pode escolher alvos divertidos (alvos zumbis estão na moda agora) em vez de alvos que você realmente precisa trabalhar para acertar com precisão.



Atirar em zumbis com seu amigo é muito divertido, mas não se engane - não é um treinamento para um encontro real.

Integridade como um estudante de tiro defensivo significa que você reconhece as habilidades necessárias para se defender em situações plausíveis e se dedica a praticar essas habilidades no contexto - da maneira em que provavelmente serão usadas. Isso significa que você trabalha em suas deficiências em vez de deixá-las deslizar, que você atira de posições que são prováveis em vez daquelas que são confortáveis, e que você não permite que as condições sob as quais você pratica interfiram com o que você sabe que precisa Faz.

Integridade significa não elogiar a prática da boca para fora. Significa reconhecer que essas habilidades, por mais desconfortáveis, cansativas ou perturbadoras que possam ser, provavelmente serão críticas para você sobreviver a um ataque brutal. Isso significa que você não substitui o jogo pelo tiro defensivo, e significa que você fará tudo isso com a freqüência necessária para manter suas habilidades.

Também significa não se preocupar com o que as outras pessoas no campo pensam sobre o que você está fazendo. A prática de tiro defensivo parece diferente do tiro ao alvo ou plinking e é mais intensa do que até mesmo o tiro de competição. Há pessoas que rirão, por exemplo, enquanto você pratica olhar ao redor e para trás, antes de relutantemente recolocar sua arma no coldre depois de disparar alguns tiros. Integridade significa que você os ignora em vez de permitir que a ignorância deles mude seu comportamento.

Não deixe que suas próprias inseguranças, ou as dos outros, o dissuadem de fazer as coisas que você precisa fazer para manter suas habilidades defensivas. Pratique com integridade.

# **Capítulo Sete**

## **Adicionando Movimento**

### **para brocas**

Quando você está praticando seus exercícios de tiro defensivo, você não está realmente praticando nenhuma resposta fixa particular a nenhum estímulo particular; você está praticando habilidades que podem ser usadas e, se seu instrutor fez o trabalho corretamente, essas habilidades são pertinentes à maior variedade possível de incidentes prováveis.

Uma dessas habilidades é o movimento. Você não pensaria que precisaria aprender (muito menos praticar) se mover - afinal, você faz isso o tempo todo - mas se mover no contexto de um tiro defensivo, com uma arma na mão, é algo que você provavelmente não faz todos os dias e, portanto, precisa praticar.

Quer o seu instrutor chame de 'descer do X', 'movimento lateral' ou 'mover-se para fora da linha', o objetivo é o mesmo: tornar um pouco mais difícil para o seu atacante montar

uma ameaça letal contra você, ao mesmo tempo em que coloca sua arma em ação.

É por isso que, no capítulo sobre como escolher o alcance certo, especifiquei que o alcance ideal permitiria que você se movesse em relação aos alvos - particularmente em uma linha perpendicular aos alvos. Isso permite que você pratique o tipo de movimento geralmente considerado ideal: inesperado, rápido e em uma direção que o torna mais difícil para o seu oponente.





O movimento perpendicular à linha de ataque é uma habilidade útil para aprender e praticar.

Em praticamente todos os exercícios em que a arma começa no coldre, é possível (e, eu diria, desejável) incluir o movimento off-line como parte do golpe. Não é um ato instintivo e, portanto, requer prática.

Além do movimento como parte do sorteio, recomendo que você pratique o movimento enquanto recarrega. Se sua arma ficar fora de combate por alguns segundos (mesmo os melhores de nós provavelmente demoram tanto para recarregar nossas pistolas), é muito tempo; certamente, o tempo suficiente para o bandido causar um grande dano a você se você apenas permanecer

um lugar. Durante suas recargas, pratique mover-se offline e continue movendo-se até que você tenha a arma recarregada.

Parte desse movimento pode ser mover para a cobertura simulada, tanto como parte do sorteio quanto durante uma recarga.



Talvez o melhor movimento para praticar seja mover-se rapidamente para uma posição de cobertura.

Novamente, essa não é uma habilidade aplicável em todas as instâncias. Você pode ser limitado por fatores ambientais que tornam o movimento rápido para um lado impraticável, senão impossível, mas quando você tem essa oportunidade, é melhor se você já praticou o movimento de antemão.

Portanto, minha recomendação para adicionar movimento

para aqueles exercícios onde for apropriado (e assumindo que seu alcance permite).

Se você não recebeu instruções sobre a integração adequada desse tipo de movimento (ou de qualquer outra técnica mencionada neste livro), recomendo que procure alguém qualificado para lhe mostrar os métodos mais eficientes e seguros de fazê-lo.

# **Capítulo Oito**

# **O papel do**

# **Shot Timer**

Se você estava esperando que eu dissesse algo polêmico, aqui está!

Em um ponto da minha vida, eu era um ávido atirador de competição. Eu geralmente atirava três partidas por mês, às vezes quatro, na maior parte do ano. Se você nunca atirou em uma competição, uma das principais ferramentas usadas na pontuação de cada competidor é o cronômetro de chute. Usei o cronômetro de tiro para medir a rapidez com que poderia atirar, a rapidez com que poderia recarregar e o tempo total que levei para completar uma determinada pista de tiro.

Como era um competidor ávido, tinha meu próprio cronômetro de tiro. (Vários deles, na verdade. Os cronômetros de tiro, ao que parece, são um pouco como as próprias armas - eu estava sempre procurando a 'certa'!) Usei-a em todas as sessões de prática porque todos os meus heróis de tiro disseram que era a melhor coisa a usar para aumentar meu nível de habilidade.

O mundo do tiro defensivo, povoado como era por atiradores de competição, tendia a seguir a mesma ortodoxia e, portanto, até hoje você encontrará cronômetros de tiro nas mãos da maioria dos instrutores de defesa.

Exceto o meu.

O cronômetro de chute, acredito, é a ferramenta mais superestimada no arsenal de treinamento do atirador defensivo. Não estou dizendo que não tenha seus usos, veja bem, apenas que não é tão universalmente valioso quanto a maioria das pessoas pensa que seja.

O maior problema em usar um cronômetro de tiro indiscriminadamente é que isso pode levar a pequenas concessões apenas para vencê-lo. Muitos diriam que tudo bem, pois quanto mais rápido você pode fazer algo, melhor você estará no chute defensivo. Não acho que seja logicamente suportável; um bom exemplo é recarregar o revólver.

Acontece que o método mais rápido que encontrei para recarregar um revólver (e eu era um sério competidor de revólver) também é o método com maior probabilidade de resultar em um atolamento de caixa sem extrator. Querendo ficar cada vez mais rápido em minhas recargas para derrotar os caras com pistolas de carregamento automático, fiz alterações em minha técnica que me permitiram acelerar substancialmente minhas recargas, mas me deixaram vulnerável a um caso-sob-

extrator. No entanto, eu nunca tinha experimentado um e, portanto, descartei a possibilidade.

Para encurtar a história, em uma partida de final de ano em que tive um bloqueio virtual na chegada em primeiro lugar, meu recarregamento super rápido - que funcionou perfeitamente para mim durante toda a temporada - causou a temida obstrução do extrator em um ponto crucial da partida, e acabei no final do pelotão.

Foi apenas uma partida, uma mera competição. Se tivesse sido um tiro defensivo, meu foco em vencer o cronômetro, em vez de trabalhar em técnicas mais confiáveis e resistentes ao estresse, poderia ter resultado em uma séria complicação. Este é o risco de confiar no cronômetro de tiro como seu árbitro principal da técnica.

Mais para o tópico, ensino os alunos a sempre atirar o mais rápido que puderem obter acertos precisos em qualquer nível de precisão exigido. (Novamente, veja meus livros “Fundamentos do Revólver Defensivo” e “Fundamentos da Pistola Defensiva” para uma discussão mais completa da relação entre exatidão e precisão.) Se eles começarem a errar, isso provavelmente mostra que eles estão atirando rápido demais; se seus grupos estão bem centrados na área do alvo, eles provavelmente estão atirando muito devagar. É fácil, então, praticar e treinar prestando atenção no alvo em vez de no cronômetro.

Afinal, se você está sempre atirando o mais rápido que pode (e deveria), o que importa o quanto rápido isso seja - ou quanto rápido foi ontem? Só porque você *posso* medir algo não significa que é *importante* medir.

Agora que eu disse a você por que não sou mais fanático por cronômetro de tiro, vou compartilhar com vocês alguns usos legítimos que descobri para o cronômetro de tiro na prática de tiro defensivo.

Em primeiro lugar, geralmente não uso o cronômetro para medir a rapidez com que posso concluir um determinado exercício ou cenário; esse é um uso que está perigosamente maduro para o erro de ajustar a técnica ao cronômetro, em vez de às circunstâncias e condições sob as quais você realmente atirará. Há uma exceção, entretanto, quando o exercício está praticando uma habilidade específica e limitada. Eu uso o cronômetro para fazer várias coisas.

Descobri que um domínio razoável de uma habilidade particular ocorre quando a execução dessa habilidade se torna muito consistente. Durante a fase de aprendizagem, a execução é errática, imprevisível; com uma repetição, você pode completar o movimento em um determinado período de tempo, enquanto a próxima repetição leva metade (ou até mais) do tempo. Por exemplo, se estou fazendo o exercício Press-Out (uma extensão e um tiro preciso), usarei o cronômetro para manter o controle de quanto consistentemente posso fazê-lo. É um exercício simples que eu

venho fazendo há anos, e se, por alguma razão, de repente não estou fazendo isso de forma consistente, sei que algo está errado; provavelmente, fiquei preguiçoso e não estou aplicando controle total ao processo. O cronômetro me ajuda a identificar onde um erro pode estar ocorrendo e me permite localizar o erro e corrigi-lo.

Freqüentemente, utilizo o cronômetro de disparo para verificar se realmente estou atirando o mais rápido que posso obter. Eu sei que isso parece contraditório com o que eu disse acima, mas não é. É muito fácil começar uma sessão de treinos e errar, depois desacelerar para obter os acertos e permanecer na rotina resultante. Isso não é necessariamente um indicador de habilidade, mas muitas vezes pode ser um sinal de preguiça. No capítulo sobre praticar com integridade, mencionei que é fácil ficar preguiçoso - não aplicar sua habilidade porque requer esforço. Quando isso acontecer comigo (e acontece!), Vou desacelerar, obter meus rebatidas e continuar atirando nessa velocidade, embora seja capaz de fazer muito melhor. O problema é que, depois de corrigir o problema, não posso voltar a acelerar e atirar com toda a força, a menos que tenha algo para me motivar.



O cronômetro de tiro pode ser uma ferramenta útil, mas sua aplicação é muito mais limitada do que muitos acreditam.

Se for esse o caso, usarei o cronômetro de tiro para me empurrar, para me dar um 'chute nas calças', me forçando a atirar mais rápido e ainda assim conseguir acertar. Faço isso com os alunos da classe o tempo todo (embora não use necessariamente um cronômetro; posso bater palmas ou contar na velocidade que quero que eles atirem). Quase sem exceção, os alunos descobrem que, se realmente aplicarem suas habilidades, podem atirar duas vezes mais rápido - ou mais rápido - do que antes!

Você não precisa necessariamente de um cronômetro de tiro para isso. Na verdade, às vezes é mais eficaz usar um aplicativo metrônomo em

seu smartphone para fornecer a motivação necessária. O conceito, entretanto, é o mesmo.

Também combinarei esses dois conceitos, usando o cronômetro de disparo para garantir que minha cadência de disparos seja consistente. Novamente, consistência é geralmente um bom sinal de que os fundamentos estão sendo bem praticados e, olhando apenas para os intervalos entre os tiros em uma longa sequência de fogo, posso ver se sou realmente tão consistente quanto penso que sou. (Por longas cordas de fogo, quero dizer um cilindro cheio ou carregador.) Para ser claro, não estou olhando para a velocidade absoluta, apenas a consistência do meu tiro.

A função de início aleatório do temporizador de tiro é útil para tornar a indicação da necessidade de atirar um pouco menos previsível. Não é um substituto para um parceiro de treinamento em nenhum sentido, mas ajuda a quebrar a antecipação do tiro. A maioria dos exercícios neste livro pode usar um cronômetro de tiro dessa maneira e você pode achar muito útil fazê-lo quando estiver sozinho.

O cronômetro de disparo tem alguns usos valiosos e legítimos, mas não é a panacéia que muitas pessoas acreditam ser. Você pode, na verdade, se dar bem sem um, e estruturei os exercícios neste livro de modo que não exijam um cronômetro de tiro. É, no entanto, uma boa ferramenta de diagnóstico quando usada com moderação e inteligência.

## Capítulo Nove

### Segurança primeiro!

Armas de fogo são coisas perigosas. É precisamente por causa do perigo que representam que são boas ferramentas para impedir que pessoas más façam coisas más a pessoas boas. É por isso que eles são úteis para proteger você e seus entes queridos, mas só são úteis se usados corretamente.

Usados indevidamente, eles representam um perigo para você ou para pessoas inocentes. Isso não é o que proprietários de armas conscientes, competentes e cumpridores da lei deveriam querer que acontecesse, e é por isso que você precisa abordar o manuseio de suas armas - incluindo usá-las para treinamento e prática defensiva - com segurança em primeiro lugar.

As armas são sempre perigosas, mas o risco que você enfrenta (a chance desse perigo afetá-lo) muda dependendo do que você está fazendo. Você pode alterar o nível de risco observando as regras e procedimentos de segurança. Essas regras e procedimentos ajudam a garantir que o benefício que você obtém ao treinar ou praticar com sua arma supere o risco.

Por exemplo, atirar com uma pistola produz um som extremamente alto e representa um perigo real para a sua audição. Você reduz as chances de isso acontecer - o seu risco - ao usar uma boa proteção auditiva. Ao fazer isso, você reduzirá o risco bem abaixo do benefício que obterá ao disparar aquela arma, seja esse benefício simplesmente recreativo ou uma preparação para salvar sua vida.

Para qualquer exercício que você fizer, ou qualquer aula que você fizer, o benefício de fazer ou tomar deve superar o risco envolvido.

Quer esteja fazendo qualquer um desses exercícios ou simplesmente manejando uma arma, você pode reduzir o risco para si mesmo e para as pessoas ao seu redor, seguindo e certificando-se de que todos sigam estas regras fáceis de lembrar:

**1) Sempre mantenha o focinho apontado em uma direção geralmente segura, sempre que possível. (Uma direção geralmente segura é aquela em que, se a arma disparar inadvertidamente, ela não irá machucar você ou qualquer outra pessoa. Isso muda de um ambiente para outro e exige que você sempre pense sobre onde é a direção segura).**

**2) Sempre mantenha o dedo no gatilho fora da proteção do gatilho até que você esteja realmente no ato de atirar. (O lugar preferido é bem ao longo do**

**quadro acima do gatilho, que você freqüentemente ouvirá referido como a posição de "índice". Um dedo que está "indexado" está em uma posição segura.)**

**3) Sempre tenha em mente que você está no controle de um dispositivo que, se usado de forma negligente ou maliciosa, pode ferir ou matar você ou outra pessoa. (Isso significa que você deve sempre pensar sobre qual é seu alvo, onde suas balas irão cair e todas as outras coisas que podem resultar em sua arma causando sofrimento humano.)**

A segurança é sua responsabilidade mais importante. Sempre que você pegar uma arma, pense no que está fazendo e por quê. Reduza o seu risco e ajude as pessoas ao seu redor a reduzir o risco, ensinando-lhes essas regras.

Além de regras, faixas ou atividades específicas também podem ter instruções ou procedimentos administrativos a serem seguidos que aumentam e reforçam as regras básicas de segurança. Uma delas é definir a direção “geralmente segura” para você. Para a maioria das faixas, a direção geralmente segura é sempre abaixo da faixa: apontada para o batente ou berma de terra.

Neste livro, alguns dos exercícios exigem que você faça uma pesquisa de 360° graus em sua área depois de terminar de filmar. Essa é uma habilidade que você deve praticar após qualquer

corda de fogo e antes de voltar a colocar a arma no coldre. Eu entendo que no “mundo real” você pode estar se movendo, talvez com o focinho abaixado e apontando para o chão, enquanto faz aquela busca. Em um intervalo, no entanto, isso não é permitido; do ponto de vista administrativo, você precisa fazer sua pesquisa sob o limite artificial de sempre manter o cano apontado com segurança no batente. É um pouco estranho de fazer, mas movendo os pés e girando o corpo você pode manter o focinho apontado para baixo e ainda ver diretamente atrás de você.

Sempre que fizer uma pesquisa, este procedimento administrativo deve ser seguido. Se você tiver um parceiro de treinamento, ele / ela deve ser informado sobre este requisito e solicitado a observar a boca de sua arma para se certificar de que ela ficará apontada para baixo o tempo todo.

# Capítulo Dez

## Como usar isso

### Livro

Na próxima seção, você encontrará exercícios listados e agrupados de acordo com seus objetivos ou as condições do campo em que você atira:

- *Exercícios que você pode fazer sozinho* são apenas isso: exercícios de tiro que não precisam de um parceiro de treinamento para serem eficazes ou instrutivos.
- *Exercícios com um parceiro* são exercícios que requerem outra pessoa para serem concluídos com eficácia. A outra pessoa não precisa ser um atirador, mas precisa entender como a broca funciona e o que é exigido dela.
- *Exercícios de cenário básico* são exercícios simples que trazem um pouco de realidade de volta ao seu treinamento, reproduzindo as condições ou circunstâncias nas quais você pode precisar usar sua arma de defesa. As replicações podem parecer um

são pouco abstratos, mas são eficazes para ajudá-lo a explorar a aplicação de suas habilidades em um contexto melhor.

## **De onde vieram esses exercícios?**

Os exercícios são transmitidos regularmente ao mundo do tiro defensivo e, para muitos neste livro, a origem do exercício é desconhecida (ou contestada). Em outros casos, é uma broca que criei para minhas próprias necessidades ou uma que modifiquei a partir de uma broca já existente de outra pessoa. Fiz um esforço para creditar os brocas à fonte de onde os aprendi, mas em muitos casos os brocas são tão comuns que é difícil rastrear sua origem.

Os nomes dos exercícios são geralmente descritivos, mas há casos em que o nome comumente aceito não é terrivelmente revelador quanto à natureza do exercício. Também há alguns que criei por conta própria ou modifiquei de forma que um novo nome fosse justificado.

Você também encontrará alguns exercícios que têm vários nomes. O exercício Ponto de movimento do alvo, por exemplo, também é conhecido como Zona Wobble, Controle de Desvio Dinâmico e Exercício de agitação. Neste caso, eu uso o nome

pelo qual fui apresentado ao exercício (por um grande instrutor chamado Georges Rahbani).

## **Por que esses exercícios específicos?**

Esses exercícios foram escolhidos porque ajudam a ensinar ou reforçar habilidades muito específicas. Nada foi colocado aqui apenas para diversão e nenhum deles está fora de contexto; todos eles têm uma aplicação definida e definível para o mundo especializado do tiro de autodefesa.

Você também notará que nenhum deles é generalizado ou nebuloso. Você não verá brocas projetadas para melhorar o 'manuseio da arma' ou a 'pontaria'. Em vez disso, todo exercício tem um propósito - um objetivo, uma tarefa ou habilidade para o qual foi projetado especificamente. Seu tempo e dinheiro (e provavelmente sua munição) são limitados e desperdiçá-los não é muito eficiente. Cada exercício aqui tem uma razão para estar aqui, e em cada descrição você encontrará essa razão.

## **Você precisa usar alvos específicos?**

Para cada exercício, liste os alvos do catálogo de alvos da aplicação da lei que achei mais úteis

para a broca. Como mencionei no capítulo sobre seleção de alvos, você pode fazer seus próprios substitutos. Contanto que você preste atenção ao objetivo do exercício, você não deve ter problemas para encontrar um alvo substituto viável.

## **Por que não há tempos 'par'?**

Um dos meus princípios operacionais no ensino de tiro defensivo é que é importante para o aluno progredir tanto quanto for capaz. Colocar metas (ou restrições) arbitrárias ou artificiais apenas limita o que o indivíduo pode fazer. Pat McNamara, diretora da empresa de treinamento TMACS Inc., destaca que existem dois tipos de treinamento: baseado em resultados (quão rápido) e baseado em desempenho (quão bem). A abordagem baseada em resultados, afirma ele, sabota nossa capacidade de desempenho.

Atire o melhor que puder e se esforce para se tornar melhor em relação a você mesmo. O que qualquer outra pessoa pode fazer é irrelevante para as suas circunstâncias.

## **Sobre as páginas de registro**

Seguindo as listas de exercícios, você encontrará algumas páginas de registro que oferecem espaço para registrar suas atividades práticas.

Se você registrar suas sessões de prática em detalhes, descobrirá que será capaz de identificar mais facilmente as áreas que precisam ser trabalhadas. Praticar apenas o que você já faz não o deixará melhor, mas identificar as coisas que precisam ser trabalhadas (e mesmo aquelas que você não gosta, que geralmente são coisas que precisam ser trabalhadas ou que você não quer para enfrentar) vontade.

Ao preencher essas páginas de registro, seja honesto - principalmente no espaço onde você deve colocar de lado as coisas que acha que poderia estar fazendo melhor. Em sua próxima sessão de alcance, olhe para o último registro para se lembrar do que você fez certo e onde você precisa prestar um pouco mais de atenção.

## **Meu regime de prática pessoal**

Quando vou para o intervalo (o que, infelizmente, não é tão frequente quanto eu gostaria), geralmente executo algumas rotinas específicas que sei por experiência própria serem úteis para mim.

A primeira coisa que geralmente faço é descarregar minha arma e fazer várias repetições do exercício Aperte-me. É muito fácil, especialmente se eu não tiro há algum tempo (ou estou atirando com armas de recuo baixo ou munição), esquecer quanta força de mão preciso para controlar uma arma de defesa em fogo rápido. É, de fato, uma das primeiras competências a se deteriorar - pelo menos para mim.

Depois disso, farei algumas repetições de manipulação do gatilho de fogo seco, apenas para refrescar minha mente exatamente o que meu dedo no gatilho deve estar fazendo. Não exige muitas repetições, mas descobri que fazer isso antes do fogo real é mais valioso do que fogo seco sem fim em casa. Eu chamo isso de "fogo seco direcionado". O fogo seco é importante e útil, mas a forma como a maioria das pessoas recomenda que seja feito é, eu acho, um desperdício. O fogo seco direcionado me dá as repetições de que preciso, sem enraizar os maus hábitos (como uma compreensão inconsistente ou insuficiente).

Depois de terminar essas preliminares, carrego a arma e faço vários exercícios de Press-Out. Estou procurando ver se estou trazendo a arma de forma consistente para a minha linha de visão e, em seguida, diretamente para o alvo. Não quero ver o focinho mergulhar ou 'lançar' (subir e descer como um flycaster faria durante a pesca). Eu começo devagar e então aumento minha velocidade de extensão muito rapidamente. Se em algum ponto eu começar a

ver imersão ou fundição, retardo e corrijo o problema antes de continuar.

Meu próximo exercício é quase sempre um exercício Moving Point Of Aim. Para mim, esta foi a broca mais valiosa que já fiz. Eu faço isso em quase todas as sessões de intervalo e tenho feito isso por algumas décadas; às vezes até faço isso em casa com uma pistola Airsoft. (Alguns deles são precisos o suficiente para atingir um arame cabide a 3 metros, o que os torna mais do que bons para este exercício.) No entanto, descobri que se eu trabalhei muito com esses tipos de armas que eu realmente preciso daquela primeira broca Squeeze Me quando estiver de volta ao campo.

O último exercício que faço consistentemente é o exercício Press-Out do coldre, o que me permite integrar a totalidade do golpe em um tiro final. A essa altura, já pratiquei todas as coisas que acho que sofrem quando não pratico, e posso passar para qualquer objetivo que estabeleça para essa sessão de alcance.

Além desses, sempre que possível, prefiro fazer exercícios com parceiros, pois os conceitos que eles incorporam são importantes no escopo geral do tiro defensivo. O tiro decisivo, em particular, é uma habilidade frequentemente ignorada, mas fenomenalmente importante. Nem toda situação é uma situação de tiro, e os exercícios do parceiro testam minha habilidade de discernir

tanto o que eu preciso atirar quanto se eu realmente preciso puxar o gatilho em primeiro lugar.

Eu também tento trabalhar em alguns exercícios de Tática de Armas Fortes em todas as sessões e, se eu tiver alcance, também farei um exercício de Amor à Distância. (Admito que o último é feito tanto para diversão quanto qualquer outra coisa, e quase sempre em alvos de aço, só porque gosto do 'clang' da bala atingindo o aço.)

Não importa o que aconteça, frequentemente termino com outra broca Moving Point Of Aim, simplesmente porque a achei muito valiosa.

## Quantas rodadas?

Não acredito muito na necessidade de disparar centenas de tiros em uma sessão de treinos. Descobri que, para a maioria das pessoas, a fadiga reduz drasticamente o valor de qualquer sessão de prática. É um trabalho árduo, e deixar-se cansar a ponto de não fazer bem os exercícios é contraproducente. Eu prefiro atirar 50 tiros em exercícios bem escolhidos e executados corretamente, do que 250 tiros em repetições desleixadas de exercícios duvidosos.



Você não precisa se deixar levar; sua arma, coldre, proteção para ouvidos e olhos e 100 cartuchos de munição podem produzir um desenvolvimento sólido de habilidades.

Por essa razão, sugiro que seu objetivo seja uma sessão de treinos sólidos de 50 rodadas. Se você puder pagar (ou encontrar!) Mais 50 rodadas, e a fadiga não for um problema, então simplesmente aumente o número de exercícios que você executa ou o número de repetições de cada exercício. Francamente, a menos que você seja um competidor regular, sugiro seriamente encerrar com 100 rodadas de qualquer maneira; Não vejo benefício para a maioria das pessoas além desse ponto.

## **Conselhos para o parceiro de treinamento**

Uma grande parte do trabalho do parceiro de treinamento é confundir o atirador. Não, realmente, esse é o trabalho!



O trabalho do parceiro de treinamento é cooperativo - para ajudar na parte mais importante do tiro defensivo: a tomada de decisão em resposta a um estímulo variável.

Uma grande parte que falta no treinamento de tiro defensivo é a necessidade de treinar uma resposta a algo que não sabemos que vai acontecer. Digamos que você esteja no saguão do seu banco, por exemplo - enquanto preenche o comprovante de depósito, você tem alguma ideia de que alguém vai invadir a porta e mandar todos irem ao chão? Fez

você sabe de antemão que vai precisar atirar em alguém, quanto mais em quem e onde?

A maior parte do treinamento de tiro defensivo baseia-se em saber de antemão que algo precisa ser disparado, o que precisa ser disparado, onde precisa ser disparado e (quase sempre) quantas vezes precisa ser disparado. Isso não reflete a realidade do tiro defensivo de forma alguma. O objetivo do treinamento deve ser construir uma ligação entre o reconhecimento de que precisamos atirar e a recordação das habilidades para fazer o lance que precisamos fazer.

A fim de construir esse vínculo de reconhecimento-recuperação, precisamos reduzir ao máximo possível qualquer antecipação da necessidade de atirar (sem falar no quê, onde e quanto.) A única maneira de fazer isso facilmente em um alcance convencional é para apresentar alvos aleatoriamente e forçar o atirador a tomar a decisão de atirar.

É aqui que você, o parceiro de treinamento, entra! Para a maioria dos exercícios do parceiro, haverá várias opções, e é seu trabalho dar ao atirador o seu comando (uma 'chamada') para iniciar o exercício - mas de tal forma que não seja imediatamente aparente exatamente o que (se houver ) eles vão atirar. Também é importante que você randomize essas chamadas para que o atirador não possa prever o que você fará a seguir.

Para cada um desses exercícios, vou sugerir os comandos que você pode dar, mas à medida que se sentir mais confortável com o exercício e o propósito por trás dele, você pode se sentir à vontade para desviar um pouco para confundir ainda mais o atirador. Você consegue brincar com a mente dele no sentido mais verdadeiro: tirando o equilíbrio mental do atirador para um estado em que as decisões precisam ser tomadas, em vez de respostas rígidas e previsíveis ativadas.

Nas primeiras vezes que você fizer isso, poderá descobrir que um atirador antes calmo, controlado e de alto desempenho de repente não consegue acertar a lateral larga de um celeiro - de dentro! Já vi isso acontecer com oficiais da equipe SWAT altamente treinados e também com contadores. Depois que você os tira da zona de conforto, eles falham. Isso faz parte do processo de aprendizagem e é a razão pela qual recomendo os exercícios para parceiros.

Eu disse antes que o parceiro de treino nem precisa ser atirador, e espero que agora você entenda o porquê. Você não precisa ser capaz de atirar; você só precisa ser capaz de pensar alguns passos à frente de seu atirador e ter a vontade de ser um pouco tortuoso!

## **Capítulo Onze**

# **Exercícios que você pode fazer sozinho**

### **Nome do exercício: Squeeze Me**

#### **Propósito**

Sua capacidade de controlar sua arma durante um tiro rápido está diretamente relacionada à firmeza com que você é capaz de segurá-la (apertá-la). A maioria das pessoas segura a arma com muito menos firmeza na prática do que realmente pode, e muito menos do que é provável que agarre quando realmente enfrentam uma ameaça letal e suas reações de alarme naturais surgem. Praticando de uma forma mais realista a pressão ajuda a descobrir com que rapidez você pode atirar e ainda acertar o alvo em condições realistas. Este exercício ajuda a fazer isso, primeiro estabelecendo qual é a sua pressão de preensão máxima e, em seguida, estabelecendo uma 'imagem' mental da quantidade de pressão de mão que você deve aplicar sempre que

você está atirando. Com o tempo, isso também deve resultar em maior força da mão.

Seu objetivo deve ser sempre chegar a uma posição de tiro com a pressão de preensão ideal, esteja você praticando, plinking ou tiro seco. Sempre que estiver manipulando o gatilho, por qualquer motivo e em qualquer arma, você deve usar sua pressão de aperto ideal.

### **Rodadas necessárias**

Este não é um exercício de tiro e pode ser feito em casa ou no campo - embora seja melhor seguir imediatamente com um exercício de fogo real, se possível. Esse feedback imediato sobre o maior controle que resulta de uma pressão de aperto ideal é a chave para cimentar em sua mente o valor e a importância desta broca.

### **Alvo**

Nenhum necessário, mas eu sugiro fortemente um contra-recuo à prova de bala.

### **Equipamento especial**

Você deve sempre manter a arma apontada para uma direção geralmente segura, e para "prática seca" como esta, eu fortemente

recomendo que você use um batente seguro (se você estiver em casa, uma estante cheia de livros serve, assim como uma parede de porão).

## **Descrição**

Obtenha uma boa pegada de disparo com as duas mãos na arma e estenda-se para sua posição normal de tiro. Uma vez lá, comece a aumentar a quantidade de pressão (aperto) que suas mãos exercem sobre a arma; aperte cada vez com mais força, até que seus músculos comecem a tremer com o esforço. Você deve ver a arma inteira tremer enquanto seus músculos tremem! Agora relaxe a pressão da mão apenas o suficiente para parar os tremores - nada mais, apenas o suficiente para impedir que a arma treme. Essa é a sua pressão de aperto ideal.



Agarrar a força é uma habilidade fundamental, mas surpreendentemente poucas pessoas prestam atenção.

Relaxe e traga a arma de volta para o seu peito, cano paralelo ao chão ou solo, com os cotovelos ao seu lado (isso é chamado, de várias maneiras, de posição "pronto para o peito" ou "pronto para alta compressão" - embora possa ter outros nomes também). Descanse por alguns segundos e repita o exercício. Estenda-se para uma posição de tiro, aumente a pressão de preensão até ver o tremor e, em seguida, recue apenas o suficiente para parar o tremor. Traga a arma de volta para o peito e relaxe.

A menos que você tenha feito esse tipo de exercício antes, provavelmente notou em ambos os casos que a pressão de preensão

você acabou tendo - a pressão que você é capaz de exercer e ainda manter o controle completo e sólido da arma - é muito maior do que a que você normalmente usa quando está atirando. É importante memorizar como é essa quantidade de pressão para que você possa recriá-la sempre que estender a arma para atirar.

Para fazer isso, repita o exercício. Desta vez, quando você voltar à pressão ideal, pare e segure por apenas alguns segundos e memorize ativamente essa sensação. Volte para a posição de prontidão, relaxe e depois faça isso de novo: estenda, aperte, trema, recue, pense e memorize o nível de pressão e, em seguida, volte a se preparar e relaxe.

Agora é hora de colocar isso em ação. Conforme você se estende em sua posição de tiro, vá imediatamente para o nível de pressão memorizado. Se a arma estiver tremendo, significa que você foi longe demais e precisa recuar um pouco. Repita: estenda para fora e quando chegar à posição de tiro, você deve estar naquela pressão de preensão memorizada, a que é ideal para você.

## **Pontuação / avaliação**

Isso é totalmente subjetivo. O nível de pressão que você obtém é muito maior do que o que costumava segurar na arma? Você pode recriar o nível de pressão instantaneamente quando

você sacou a arma ou estendeu para atirar? A pressão da sua mão está aumentando com o tempo por causa desse exercício? Mais importante, você se lembra desse nível de pressão e o usa sempre que dispara sua arma?

## **Variações**

Tente o mesmo exercício com a mão forte e apenas com a mão fraca. É ainda mais vital ter controle total da arma quando você está atirando com uma mão, e acho que essa broca paga dividendos específicos nesse departamento.

## **Notas especiais**

Se estiver fazendo isso fora do campo de tiro, trate-o como uma simulação de fogo seco: verifique se sua arma está descarregada e, em seguida, verifique novamente. Eu sugiro deixar a munição em uma sala separada.

## **Nome da broca: Press-Out**

### **Propósito**

Passei a acreditar que o primeiro tiro que você decide dar é a sua melhor oportunidade de afetar a capacidade do atacante de feri-lo. Observe que eu não disse que é a maioria

tiro importante - só que é seu *melhor chance* para fazer com que o invasor pare de causar danos a você.

Por que isso pode acontecer? Como respeitados treinadores defensivos como Claude Werner e o falecido, o grande Paul Gomez apontaram, depois do primeiro tiro tudo muda. As pessoas param de pensar, começam a se mover, os espectadores começam a gritar e fica mais difícil acertar o segundo, o terceiro, o quarto e os próximos tiros. Não é impossível, veja você - as pessoas fazem isso o tempo todo e atirar em vários tiros é uma habilidade que precisa ser praticada também - mas é mais difícil por causa de todas as outras "coisas" acontecendo no ambiente.

É por isso que, depois do primeiro assalto, será mais difícil acertar os tiros naquela área vital relativamente pequena onde você tem maior probabilidade de incapacitar o atacante. Se a primeira rodada não der um bom efeito, isso significa que você fará o resto dos seus chutes em circunstâncias mais difíceis e que vai demorar mais para chegar ao seu objetivo de encerrar o ataque. Tirar o máximo proveito dessa oportunidade passageira provavelmente aumentará as chances de um resultado favorável.

Faz sentido, então, gastar tempo certificando-se de que você pode acertar o primeiro tiro muito rapidamente e com qualquer grau de precisão que o alvo exija. Ao desenvolver uma extensão consistente e limpa para sua posição de tiro, você

ser capaz de entregar de forma mais consistente a primeira rodada no alvo. Este exercício ajuda você a fazer isso, trabalhando no controle muscular necessário para colocar a arma na posição sem desviar do seu ponto de mira.

Este é um exercício aparentemente simples, mas não é! É um exercício que eu mesmo uso com frequência porque é uma habilidade fácil de ignorar e que parece se deteriorar facilmente. Francamente, descobri que quanto mais experiente o aluno, menos capaz ele é de fazer bem esse exercício. Porque? Não tenho certeza, mas acho que é porque isso é visto como um exercício de “iniciante” e, portanto, pulado em um esforço para chegar ao material “avançado”. Não faça isso, porque - como eu disse - aquele primeiro assalto é sua melhor oportunidade de chegar ao fim do ataque!

## Rodadas necessárias

Conforme você está aprendendo a habilidade, faça quantas rodadas forem necessárias para cimentar os conceitos em sua mente. No entanto, este é um exercício surpreendentemente cansativo; Eu sugiro limitar-se a 10 ou 20 repetições a qualquer momento. Quando eu o uso como um precursor da minha prática regular, geralmente faço 5 a 10 repetições no máximo.

## **Alvo**

Você pode usar qualquer alvo para este exercício, embora eu prefira usar o LE Targets # VB-52 para a habilidade de praticar isso em vários graus de precisão.

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**10**

**9**

**8**

**7**

**6**



LE Targets # VB-52

**VB-52**

## **Equipamento especial**

Nenhum.

### **Configurar**

Você precisará de um suporte ou cabide de alvo. Fique de frente para o alvo, começando em algo em torno de 3-5 jardas. Você pode aumentar a distância conforme aumenta a habilidade, mas geralmente recomendo mantê-la dentro de distâncias de autodefesa prováveis - talvez 10 ou 12 metros, no máximo.

### **Descrição**

Comece com a arma no que é chamado de "pronto para cima", "pronto para o peito" ou "pronto para compressão": a arma mais ou menos na base do esterno e perto do peito, o cano apontando para baixo e paralelo ao solo , com os cotovelos dobrados para dentro.



Esta posição 'altamente comprimida' ou 'pronta para o tórax' permite um disparo eficiente e uma boa retenção.

Escolha um ponto no alvo e concentre-se nele. Traga a arma para frente e para cima, em sua linha de visão e, em seguida, diretamente para o alvo. O último  $\frac{1}{3}$ , no mínimo, sua extensão deve estar alinhada com sua visão.

Na verdade, isso é mais fácil de dizer do que fazer. A maioria das pessoas irá, conforme a arma começa a se mover para cima em sua linha de visão, apontar o cano para cima e obter um efeito de "flycasting" conforme o cano é abaixado para apontar para o alvo, conforme mostrado nesta série de quatro imagens:





Algumas pessoas vão começar com o cano ligeiramente baixo e dar algo como um swing de jogador de boliche, levantando o cano apenas quando chegam ao alvo, como mostrado nesta série de quatro imagens:







Ambos são contraproducentes para o objetivo de obter o primeiro tiro certeiro o mais rápido possível; eles são energia desperdiçada que o deixa incapaz de saber quando você pode atirar porque o cano não atinge o alvo até que você alcance a extensão. O que você quer (e precisa) fazer é colocar a arma em sua linha de visão como se ela estivesse em uma escada rolante. É esse o efeito pelo qual você está se esforçando: a arma permanece nivelada em relação à ameaça à medida que surge em sua linha de visão, em seguida, direto para a extensão, conforme mostrado nesta série de três imagens:





Ao ver a arma entrar em sua linha de visão, tire a trava de segurança (se houver uma). Conforme você chega perto do limite de sua extensão, seu dedo no gatilho deve apenas tocar no gatilho e, no ponto em que você atinge o limite de sua extensão, você pressiona o gatilho suave e rapidamente para disparar um único tiro.

A chave é ter a arma alinhada no alvo para o último/vôou assim de viagem para extensão; em qualquer ponto ao longo desse caminho, você deve ser capaz de disparar e acabar bem perto de seu ponto de mira. O objetivo é ser capaz de disparar um tiro certeiro imediatamente ao alcançar a extensão, sem ter que apontar novamente a arma.

Retire o dedo do gatilho, coloque-o de volta no índice no quadro e traga a arma de volta para a posição de prontidão alta. Você está pronto para fazer outra repetição.

## **Coisas para procurar**

Observe a sua arma em relação ao alvo e, se você estiver "jogando boliche" ou "lançando mosca", diminua a velocidade e preste atenção na extensão. Gosto de pensar na analogia da escada rolante e observar a arma aparecer na minha linha de visão já indexada no alvo. O efeito quando você faz isso corretamente é, por mais que eu odeie termos imprecisos, quase mágico quando a arma entra em sua linha de visão e aparentemente se alinha no alvo.

## **Pontuação / avaliação**

Seu objetivo é uma taxa de acerto de 100%. Se você errar, mesmo que ocasionalmente, verifique se você está em extensão total (não se movendo mais para frente) antes de disparar. (Esta é a causa mais comum de erros nos alunos que vi.) Certifique-se de que o seu aperto na arma está no seu nível ideal (consulte o exercício Aperte-me) antes de atingir a extensão - você deve estar na melhor posição enquanto a arma ainda está estendendo. Se você ainda estiver ausente, ajuste a velocidade de extensão e o tempo do

atirar até conseguir acertar todas as vezes, e só então trabalhar para tornar todo o processo mais rápido.

## **Variações**

Se você estiver usando o alvo VB-52, quando puder obter acertos rápidos (immediatos) no alvo maior todas as vezes, passe para o próximo alvo menor e assim por diante conforme sua habilidade aumentar.

Você pode fazer o mesmo exercício como parte de uma resposta completa: sacar do coldre e estender até o alvo em um movimento suave. Este exercício também pode ser feito em fogo seco, embora o benefício de ser capaz de avaliar o impacto da rodada seja obviamente eliminado. Isso também pode ser feito com o Airsoft, supondo que você tenha uma arma de Airsoft que imite sua arma real em termos de tamanho e forma, e que atire no ponto-de-alvo.

## **Nome da broca: Ponto Móvel do Objetivo**

### **Designer**

Desconhecido, embora tenha aprendido com um instrutor chamado Georges Rahbani.

## Propósito

Ninguém, nem mesmo os atiradores olímpicos, mantém uma arma perfeitamente imóvel. Sua arma está sempre se movendo, e a diferença entre um atleta olímpico e você é que a arma dele se move muito menos! Compreender e controlar esse movimento é a chave para atirar em alvos menores ou mais distantes, ou até mesmo controlar precisamente os acertos quando você é forçado a atirar em inocentes (o que costuma ser o caso em cenários de invasão doméstica).

Embora a maioria dos incidentes de tiro defensivo não exija grandes habilidades de tiro de precisão, existe uma minoria definida que exige. Ser capaz de atirar com qualquer nível de precisão plausível de que você possa precisar é, portanto, uma habilidade importante a ser desenvolvida. Este exercício, mais do que qualquer outro que usei, me deu essa habilidade e a confiança que vem de saber atirar com qualquer nível de precisão que eu poderia não ter praticado.

Este exercício funciona em parte porque a origem de muitos erros é quando um atirador tenta manter a arma firme em um ponto do alvo e 'agarrar' o tiro antes que a arma saia do alvo. À medida que o alvo fica menor, o problema piora; se você estiver atirando constantemente em alvos de alta precisão, por exemplo, você pode ser vítima de agarramento.

Este exercício ajuda a sua habilidade de dar tiros de precisão, permitindo que você entenda o movimento da arma, aprenda como controlá-la e como dar tiros de precisão usando esse movimento a seu favor.

### **Rodadas necessárias**

O valor da broca diminui com a fadiga; requer habilidade física e concentração. Normalmente não atirarei mais do que 10 rodadas neste exercício, usando o menor círculo, durante uma sessão de prática.

### **Alvo**

Eu gosto de usar o LE Targets # VB-52 para este exercício.

Comece no círculo maior e, com cada repetição, passe para o próximo círculo menor.

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**10**

**9**

**8**

**7**

**6**



LE Targets # VB-52

**VB-52**

## **Equipamento especial**

Nenhum.

## **Descrição**

Estágio 1: Comece com sua arma carregada e na posição pronta. Estenda a arma até o círculo maior e mova intencionalmente a arma por toda parte dentro da área do alvo; fique dentro dos limites do círculo, mas mova deliberadamente a arma (de preferência em um padrão aleatório) por todo o interior do círculo. Em intervalos aleatórios, pressione o gatilho suavemente e dê um tiro sem parar o movimento da arma. Contanto que a arma permaneça dentro da área do alvo, seus tiros vão acertar com precisão, não importa quando você dispara o tiro (ou se a arma está se movendo quando você o faz). Isso ajuda a internalizar a ideia de atirar enquanto a arma está em movimento e, para muitas pessoas, essa é a parte mais difícil do exercício. Se você evitou que a arma se movesse para fora dos limites do alvo, todos os tiros deveriam estar dentro da área do alvo. Atire 3-4 rodadas, no máximo;





Se a arma fosse disparada em qualquer um desses pontos (acima de quatro imagens), a bala acertaria dentro da área do alvo.

Estágio 2: Se todos os seus tiros caíram dentro do círculo maior, mova para o próximo menor e repita o exercício. Você ainda estará movendo a arma intencionalmente, mas desta vez a área do alvo é menor. É claro que seus movimentos devem ser menores para manter a visão dentro do círculo. Assim como com o alvo maior, contanto que suas miras estivessem no círculo o tempo todo, não importa quando o tiro é disparado, e você deve ter todos os seus tiros no círculo. Novamente, 3-4 rodadas devem ser suficientes.

Etapa 3: novamente, se todas as suas tacadas estiverem no último círculo, mova para o próximo menor. Conforme os círculos ficam menores, você precisa se concentrar apenas em mover a arma (mira) no círculo; enquanto você está se concentrando no movimento da arma, simplesmente aplique uma pressão crescente e contínua no gatilho até que a arma dispare. Se você fizer isso corretamente, você estará tão concentrado em manter a mira dentro da área do alvo que ficará um pouco surpreso com o tiro. Novamente, enquanto você fez o trabalho de se concentrar em manter a arma dentro do círculo, você não deve errar.

Etapa 4: novamente, passe para o próximo círculo menor e repita. Isso deve estar ficando um pouco mais difícil, mas se você se concentrar nos fundamentos de manter a arma

movendo-se dentro do círculo e concentrando-se naquele movimento ao aplicar pressão no gatilho, você será recompensado com todos os seus tiros dentro da área-alvo.

Estágio 5: Este é o menor círculo e, desta vez, você não moverá deliberadamente os pontos turísticos dentro do círculo. Em vez disso, ao se estender para a posição de tiro, apenas deixe a arma se mover naturalmente, aplicando apenas o controle necessário para manter a mira no círculo. Novamente, você não está movendo a arma intencionalmente desta vez, mas está controlando o movimento da arma (a “oscilação”) para que a mira não saia do círculo. Mais uma vez, concentre-se em observar o movimento da mira e controlá-lo ao aplicar pressão no gatilho até que a arma atire.

Quando terminar a rodada 5, você não deverá ter problemas em colocar todas as rodadas no círculo menor.

## **Pontuação / avaliação**

Aprovado / reprovado: todos os tiros devem ser acertos dentro da área do alvo que você está mirando. A melhor coisa sobre este exercício é que existem realmente apenas três razões possíveis para um erro (supondo que você entenda o que é uma visão panorâmica

parece, é claro). Ou você deliberadamente (se inconscientemente) parou a arma para “agarrar” o tiro; você não se concentrou em manter a arma alinhada dentro da área do alvo o tempo todo; ou você não pressionou o gatilho suavemente. Corrija qualquer problema e tente novamente.

(Descobri que a solução para um pressionamento incorreto do gatilho é concentrar-se no movimento da visão, excluindo tudo o mais; isso evita que você pense demais no pressionamento do gatilho e quase sempre corrige o problema.)

## **Variações**

Combine isso com um exercício de pressão, permitindo-se o menor “tempo de oscilação” antes de pressionar o gatilho. Também existe uma versão de parceiro deste exercício nessa seção.

## **Notas especiais**

Eu descobri que este exercício é muito útil com atiradores que têm problemas de vacilamento, pois os força a se concentrar em outra coisa que não seja o disparo da arma. Este exercício é imperativo para dominar antes de prosseguir com exercícios em intervalos mais longos ou aqueles que exigem maior precisão, todos os quais utilizam as lições aprendidas aqui. Considero isso um exercício fundamental e quase sempre o incluo em minhas próprias sessões de prática.

## **Nome do exercício: recarga de emergência**

### **Propósito**

Recarregar, na verdade, não é uma habilidade comumente necessária em autodefesa. Na verdade, fora do serviço policial é raro (quase impossível, na verdade) encontrar um tiro defensivo em que uma recarga tenha feito alguma diferença no resultado do incidente. Mesmo assim, é pelo menos plausível que você possa ficar sem munição (especialmente com armas de baixa capacidade e a tendência crescente para crimes multiattack) e você deve ser capaz de recarregar com eficiência no pior cenário.

O interessante sobre a recarga de emergência é que o problema não é a mecânica do procedimento. O verdadeiro problema, e que vejo repetidamente com os alunos, é que a reação deles à necessidade de recarregar quando surge uma surpresa para eles é demorada. Há um período de tempo em que olham para a arma ou tentam apertar o gatilho porque ainda não reconheceram que a arma está vazia! A principal coisa que precisa de prática, em minha opinião, é o rápido reconhecimento da necessidade de recarregar - não a recarga em si.

É disso que se trata este exercício: aprender a reconhecer a necessidade de recarregar, porque é aí que a maioria

do seu tempo vai realmente ser tomado. Também não é tanto um exercício autônomo, mas sim um *procedimento* para ser usado com todos os outros exercícios para reduzir sua capacidade de planejar suas recargas. Estou apresentando aqui como um exercício separado para que você possa ver o procedimento e por que ele é importante. Fazer isso como um exercício por si só uma ou duas vezes também tem o benefício de familiarizá-lo com a sensação de uma condição de vazio com fechadura deslizante, para que você aprenda a associar esse estímulo com o ato físico de recarregar.

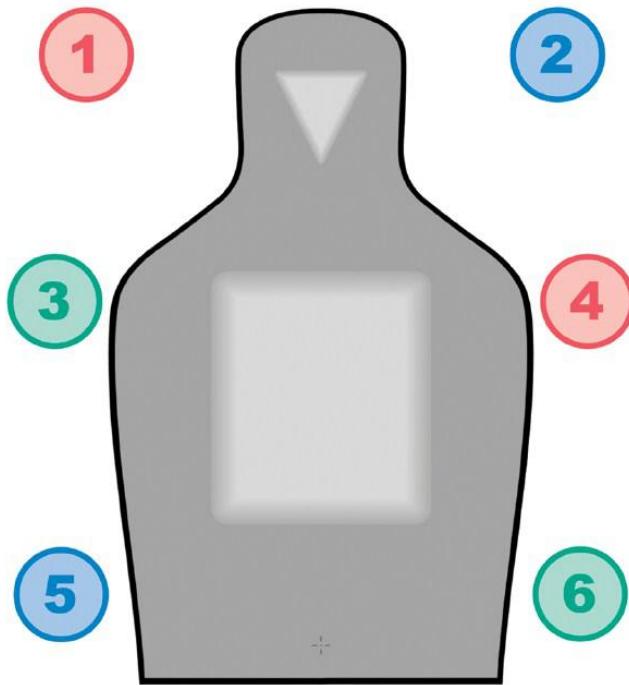
## Rodadas necessárias

Eu sugiro pelo menos 50 para o exercício inicial (apenas se você não tiver experiência real em fazer recargas em resposta a uma arma vazia).

## Alvo

Algum. Normalmente, eu retorno ao meu destino multifacetado favorito, o # CFS-BSP.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

# CFS-BSP

## **Equipamento especial**

Pelo menos três revistas; quanto mais você tiver, melhor.

### **Configurar**

Carregue cada carregador com um número diferente e não planejado de rodadas. Costumo dizer aos meus alunos para carregar entre 30% e 50% da capacidade da revista.



Carregue vários carregadores entre 40% e 60% da capacidade, mas não carregue-os com o mesmo número de cartuchos.

Depois de fazer isso, embaralhe as revistas de modo que você não saiba qual é qual e, em seguida, coloque-as todas em um grande bolso do lado da mão fraca. Depois de fazer isso, puxe um aleatoriamente, coloque-o em seu carregador normal e escolha outro com o qual você carregará a arma.

## **Descrição**

Em qualquer sinal de início de sua preferência, atire de 2 a 3 tiros na parte superior do tórax do alvo. Concentre-se em atirar rapidamente enquanto obtém 100% de acertos. Volte para a posição de prontidão (ou coloque a arma no coldre, conforme apropriado) e faça isso novamente. Quando você atingir o ponto em que o slide travou em uma câmara vazia, inicie a recarga. O objetivo é iniciar a sequência de recarga *imediatamente* em seu reconhecimento do slide sendo bloqueado aberto.

## **Coisas para procurar**

Você deve se esforçar para aprender a reconhecer o slidelock sem ter que inclinar a arma para trás para poder olhar para a câmara aberta. Quando a arma está vazia, há uma sensação muito diferente no padrão de recuo quando o slide trava aberto no carregador vazio (mesmo se o carregador estiver vazio e por algum motivo o slide não travar,

ainda há uma sensação muito diferente no recuo da arma quando o slide vem para frente). O peso da arma é diferente e o centro de gravidade se move dramaticamente para trás. Essas são as indicações que você está praticando para reconhecer.



O objetivo deste exercício é construir uma sequência de reconhecimento-recuperação para que, quando chegar a hora, você não fique olhando para sua arma tentando descobrir o que fazer a seguir.

## Pontuação / avaliação

Não deixe que a natureza deste exercício o leve a ser descuidado com seus tiros! Você deve atirar o mais rápido que puder e ainda obter todos os seus golpes dentro daquele

área do peito. Se não estiver, diminua o ritmo e identifique o problema; corrija-o e acelere. Se você está sempre se concentrando na recarga, não obterá todos os benefícios deste exercício, então preste atenção para obter esses acertos!

## **Variações**

Durante qualquer um dos outros exercícios deste livro, carregue aleatoriamente suas revistas e misture-as. Isso ajuda com a sobrecarga de processamento de tentar completar um exercício em vez de focar na habilidade de recarga em si.

## **Notas especiais**

Para fazer este exercício com um revólver, carregue o cilindro, mas deixe duas câmaras não adjacentes vazias. Antes de fechar o cilindro, feche os olhos; gire o cilindro, pare-o aleatoriamente e feche-o sem olhar. Quando você clica em um "clique", essa é a sua deixa para recarregar. Não é tão dramático quanto com um autoloader, admito, mas funciona!

## **Nome da broca: The Cascades**

### **Propósito**

Uma das habilidades básicas de tiro defensivo é aprender a reconhecer a quantidade de precisão que o alvo requer e, em seguida, aplicar a quantidade de habilidade necessária para colocar tiros precisos (tiros que atingem a área de precisão do alvo). Quanto mais precisamente você precisa atirar, mais de sua habilidade você precisa aplicar e mais deliberadamente (relativamente falando, é claro) você vai atirar. Simplesmente leva mais tempo para atirar com um grau maior de precisão, então, se o alvo não está exigindo isso, por que perder tempo atirando em um padrão arbitrariamente mais alto?

Você não saberá com antecedência o que seu alvo - sua ameaça - exigirá de você. Alguém em pé à sua frente apresenta um nível de precisão; em pé laminado para você, outro. Se ele está por trás de algo, a área de precisão muda, e se há inocentes ao redor, o nível de precisão pode ser diferente. Como você não sabe com antecedência o que está enfrentando, atirar com um único nível de precisão o tempo todo (não importa o quão rápido você possa fazer isso) não o prepara para o que acontece quando ele muda. Se a área de precisão for maior do que você treinou,

é provável que você atire muito devagar e perca um tempo valioso; se for menor, você pode atirar rápido demais e perder alguns dos tiros. Compreender seu próprio equilíbrio de velocidade e precisão para qualquer tamanho de alvo é fundamental para um bom tiro defensivo e ensinar esse é o primeiro objetivo deste exercício.

Outra habilidade básica é avaliar (avaliar) seu tiro enquanto você atira; você está acertando seu alvo? Se não, o que você precisa mudar? A aplicação é clara: quando você se depara com uma ameaça que requer tiro, você precisa ser capaz de avaliar continuamente se precisa atirar em outra rodada. Do contrário, você para de atirar; se a ameaça ainda estiver lá, você precisa atirar novamente. Tudo isso tem que acontecer instantaneamente e requer o tipo de prática que este exercício oferece; força você a avaliar enquanto atira, a avaliar se está atirando muito rápido ou muito devagar, errando o alvo ou perdendo tempo agrupando rodadas em um nível de precisão que não é necessário.

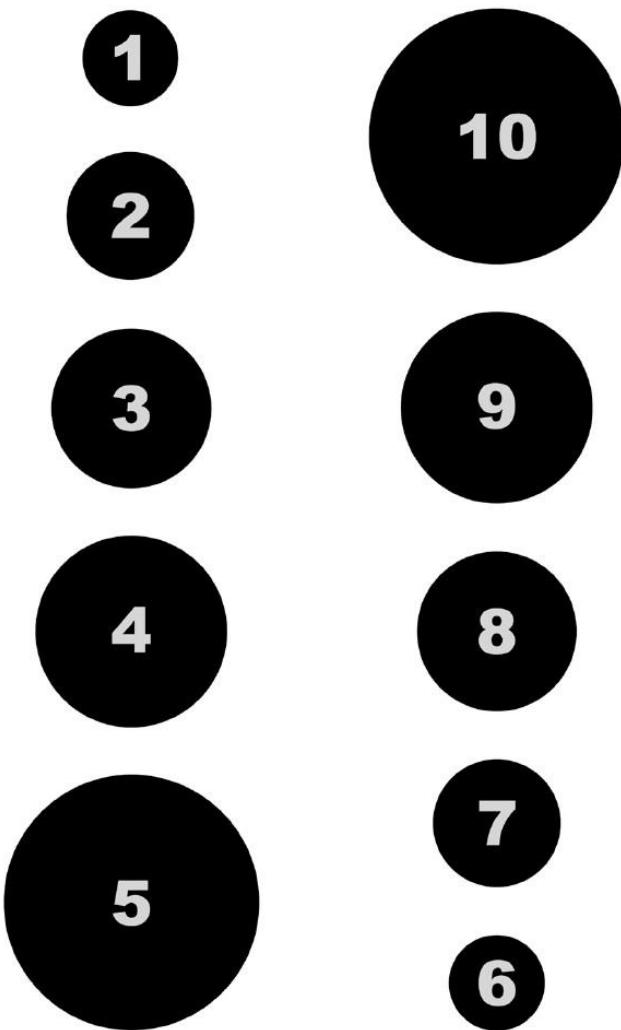
Esta broca foi projetada para ajudá-lo em ambas as habilidades: primeiro, reconhecer uma mudança no nível de precisão e controlar a arma para dar golpes precisos; segundo, dando a você a oportunidade de praticar uma avaliação rápida (avaliação) enquanto você atira.

## **Rodadas necessárias**

Você precisará de aproximadamente 25 rodadas por repetição, dependendo de quanto você perdeu.

## **Alvo**

Esta broca foi construída especificamente em torno dos alvos LE # VB-52; seus tamanhos de círculo em cascata foram a inspiração para o nome da broca.



 Law Enforcement Targets, Inc.  
100% Hand Painted Steel Targets  
American Made Targets

VB-52  
100% Hand Painted  
Steel Targets

LE Targets # VB-52

## **Equipamento especial**

Nenhum.

### **Descrição**

Comece a uma distância de tiro confortável e defensiva (cerca de 4-5 jardas). Dependendo do seu nível de treinamento e restrições de alcance, você pode começar com uma arma pronta (a arma na parte inferior do peito, cotovelos ao lado do corpo e o cano apontando para baixo) ou com a arma no coldre.

Seu objetivo é colocar 3-5 rodadas em cada alvo o mais rápido possível, sem erros.

Comece o exercício no círculo maior; decida antes de começar quantos tiros você colocará no círculo e, em seguida, atire o mais rápido que puder. Se errar, você precisa reconhecer seu erro, corrigir sua técnica e disparar outra rodada para acertar. Isso deve acontecer sem puxar a arma para baixo e fora de sua linha de visão; você precisa ficar em uma posição de tiro, estendido sobre o alvo. O objetivo é 3-5 HITS por círculo, não 3-5 tiros disparados contra o círculo!

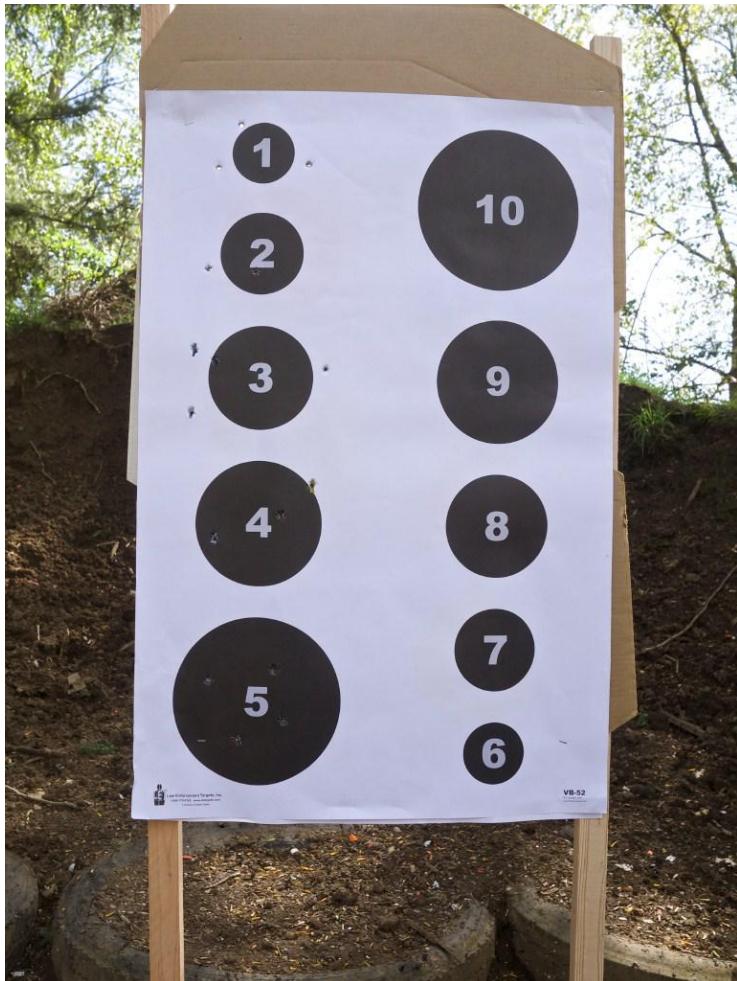
Pare de atirar e volte para a posição de prontidão quando tiver o número de acertos pré-determinado

quando você começou; sua última tacada não pode ser perdida. Se você decidiu que iria acertar 4 rebatidas no círculo, e acertou 3 em uma linha e errou a quarta, precisa disparar outra rodada para atingir seu objetivo auto-selecionado. Não se engane nisso.

Depois de atirar em um círculo, passe para o próximo menor e repita o exercício. Se você começou a partir do coldre, recoloque o coldre e comece a partir daí.

## **Pontuação / avaliação**

Seu objetivo é 100% de acertos. Se você perceber que está errando, essa é uma indicação de que você precisa consertar algo sobre sua técnica: talvez sua pegada não seja suficiente, ou você esteja atirando antes de atingir sua extensão total normal, ou talvez seu controle de gatilho esteja ruim. Se todas essas coisas estiverem bem, pode ser que você esteja simplesmente atirando mais rápido do que seu nível atual de habilidade permite naquele alvo específico, o que é a sua indicação de que você precisa aplicar mais controle à arma nesse nível de precisão . Isso significa que você precisará desacelerar para aplicar esse nível de controle.



Erros nos alvos menores mostram que o atirador ainda não tem uma compreensão dos fundamentos ou ainda não entende seu próprio equilíbrio de velocidade e precisão.

Se você encontrar todas as suas rodadas agrupadas em um pequeno grupo dentro de um círculo, é uma indicação de que você pode atirar mais rápido naquele tamanho de alvo. Aumente sua velocidade de tiro em 50% e tente o alvo novamente. Quando você chegar ao ponto em que está começando a errar ocasionalmente, desacelere um pouco - esse é o seu nível de habilidade atual (equilíbrio de velocidade e precisão) para esse tamanho de destino (nível de precisão).

Se você estiver atirando nos alvos menores com a mesma velocidade que atirou nos maiores, é um sinal de que não está atirando com um nível de precisão apropriado para alguns dos alvos. Se você está atirando em alvos pequenos tão rápido quanto os maiores, mas errando, você precisa diminuir a velocidade à medida que a precisão do alvo aumenta; se você está atirando em alvos pequenos na mesma velocidade e obtendo sua taxa de acerto de 100%, essa é sua dica de que você pode atirar em alvos maiores muito mais rápido do que antes!

Corrija quaisquer erros óbvios e execute o exercício novamente no outro conjunto de círculos. Se você tem um bom controle de suas habilidades - em seu próprio equilíbrio de velocidade e precisão - você notará uma mudança definitiva em seu ritmo de tiro entre o maior e o menor, e você terá todos os seus acertos dentro de todos os círculos sem agrupamento no meio.

## **Variações**

Se você estiver começando em posição alta, mova-se para os lados (perpendicular à linha entre você e o alvo) pelo menos a largura de todo o corpo enquanto estende a arma. Isso o ajuda a praticar o movimento evasivo (“saia do X”), bem como praticar como parar e ficar em uma posição de tiro estável.

### **Nome do exercício: Volume de fogo (modificado)**

#### **Designer**

De um exercício por ICE Training

#### **Propósito**

Controlar sua arma em uma sequência de fogo realista é uma habilidade frequentemente esquecida. Muitas pessoas treinam para dar dois tiros muito rápidos no alvo antes de passar para o próximo, parando para avaliar ou desistindo completamente. É mais fácil controlar um “toque duplo” ou “martelo” (sim, eu sei que eles são tecnicamente dois tipos diferentes de pares de tiros, mas a consequência é a mesma) do que controlar três ou quatro tiros feitos na mesma taxa . Eu tenho

muitos alunos me desafiaram com essa suposição, e eu pedi a eles que disparassem o duplo toque mais rápido que pudessem; os tiros geralmente caem muito próximos uns dos outros. Então, peço a eles que atirem cinco tiros exatamente no mesmo ritmo com os mesmos acertos, e muito poucos conseguem fazer isso.

Por que isso é importante?

Quando vejo vídeos de incidentes reais de tiro defensivo, independentemente do treinamento do atirador, não vejo o bangbang - bangbang - bangbang de toques duplos consecutivos; o que vejo, em vez disso, é bangbangbangbangbangbang - uma sequência contínua de tiros até que a ameaça desapareça. Um problema potencialmente ocorre quando um atirador, acostumado com a maior controlabilidade do toque duplo, se vê repentinamente atirando naquela corda rápida e, como a maioria dos alunos que vejo, incapaz de controlar sua arma em uma seqüência de tiro realista. Por que vemos tantos casos em que um grande número de tiros é disparado com (frequentemente) poucos acertos? *Isto poderia* pode ser parcialmente atribuível a essa grande mudança no controle que ocorre entre a prática de tiro ao par controlado e as realidades do ataque criminoso.



O procedimento antiquado de 'dois tiros e avaliação' não corresponde à realidade do tiro defensivo nem permite que o atirador aprenda o controle de recuo adequado em cordas de tiro realistas.

Este exercício foi projetado para ajudá-lo a desenvolver controle sobre uma longa sequência de tiro, controle que é (espero) igual ao controle que você tem ao atirar em menos tiros.

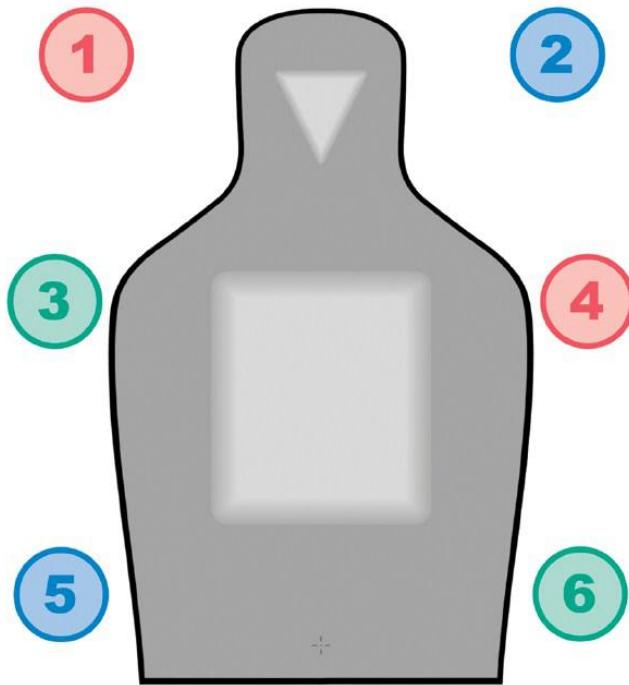
### Rodadas necessárias

Dois carregadores cheios ou munição suficiente para carregar seu revólver duas vezes.

## **Alvo**

Você pode usar qualquer coisa que tenha dois alvos de aproximadamente 6-8 polegadas de diâmetro. Eu geralmente uso os dois quadrados pretos inferiores no alvo LE Targets # CFS-BSP.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP

## **Equipamento especial**

Opcional: Este é um exercício em que um cronômetro de tiro pode ser útil, pois permite que você verifique se realmente está atirando com a consistência que pensa. Não é necessário, mas se você tiver um, este é um dos poucos usos legítimos para ele no treinamento de tiro defensivo.

## **Descrição**

Fique a uma distância provável de autodefesa (cerca de 4 jardas) do alvo. Você começará na caixa "A" do alvo BSP.

Estágio 1: comece com a arma em extensão total em um dos dois alvos idênticos, dedo no gatilho e na sua decisão de atirar (ou o comando ou bipe do temporizador de tiro) dispare a arma para esvaziar tão rápido quanto você *acreditam* você pode obter todos os seus acertos dentro da área de destino. Seus tiros devem ser perfeitamente sincronizados; em outras palavras, você deve disparar em uma cadência consistente, como um metrônomo. Se preferir uma analogia com a competição, você está procurando tempos parciais consistentes (o tempo entre cada tacada).

Recarregue imediatamente ao reconhecer a arma vazia. Quando tiver recarregado, mantenha a arma pronta para o peito ou para a posição alta comprimida e dê uma olhada no alvo que você acabou de atirar. Se você teve erros, pense sobre

atirando 10-20% mais lento; se todos os seus tiros estivessem no alvo com bastante espaço de sobra, pense em como seria a sensação de 20% mais rápido. Se você teve uma meta de utilização perfeita, acrescente 10% à sua velocidade.

Etapa 2: você fará tudo exatamente como fez na primeira rodada, mas desta vez fará as alterações em sua velocidade de tiro conforme descrito acima. Repita o exercício em sua nova velocidade.

## Pontuação / avaliação

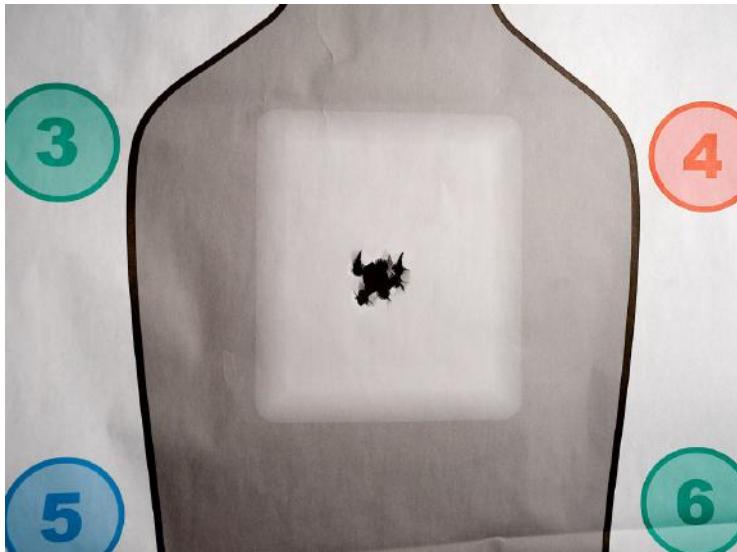
O objetivo, como muitos dos outros exercícios, é acertar 100% no alvo o mais rápido possível. Se você errou no primeiro alvo, ajuste seu relógio interno um pouco mais devagar e execute novamente o exercício no segundo alvo para ver se você estava atirando além de sua capacidade neste tamanho de alvo e nesta distância.

Se seus tiros foram agrupados próximos, isso é uma indicação de que você não está atirando com sua habilidade (seu equilíbrio de velocidade e precisão); você poderia atirar mais rápido e ainda obter acertos dentro da área de destino. É por isso que pedi que você adicionasse 20% ao seu tempo - para que pudesse ver que a avaliação do seu equilíbrio estava errada.

Se você obtiver acertos perfeitos, sem erros, mas sem níveis desnecessários de maior precisão, seu equilíbrio entre velocidade e precisão (seu nível de habilidade) foi realmente bom. A razão que eu

A sugestão de atirar um pouco mais rápido era fazer com que você visse o que seria capaz de fazer se se esforçasse. Se você ainda conseguiu todos os seus acertos na nova velocidade, provavelmente estava apenas sendo descuidado ou preguiçoso na primeira vez; se você errou um ou dois, significa que realmente teve uma excelente ideia do seu equilíbrio nesses alvos.

Muitas vezes, observo os alunos se preparando para atirar neste exercício e eles aplicam muito mais controle à arma do que em quase qualquer outro exercício em sala de aula. Eles sabem que vão atirar muitos tiros muito rapidamente e que precisam controlar a arma, então usarão uma maior pressão de preensão e se inclinarão ainda mais para a arma para ganhar o controle de recuo que sabem de antemão que precisarão . Aqui está uma pergunta: quantos tiros você precisará atirar quando for atacado? A única resposta correta é “Não sei”. Se você não sabe, não faz sentido exercer o nível de controle necessário para disparar uma longa série de tiros, já que pode ser necessário?



Um grupo de acertos no centro do alvo indica que o atirador está demorando muito para fazer seus disparos.

Esta é uma das principais lições ao atirar neste exercício: se você se pega exercendo reflexivamente mais controle físico sobre a arma do que quando sabe que está *não* vai gravar uma revista inteira, isso significa que você está enganando seu treinamento. Independentemente do exercício que você está atirando, você deve sempre exercer esse nível de controle físico sobre a arma, porque é isso que você provavelmente precisará fazer quando for realmente atacado.

## **Variações**

Você pode (e deve) atirar com a mão forte apenas para testar sua habilidade de controlar a arma quando precisar de sua outra mão livre. Você notará uma grande mudança em seu equilíbrio entre velocidade e precisão e em sua habilidade de manejá-la em longas sequências de fogo.

## **Nome da broca: Chasing Precision**

### **Propósito**

Uma das curiosidades descobertas pelo pesquisador Claude Werner, ex-instrutor-chefe da Rogers Shooting School, é que tiroteios defensivos ocasionalmente requerem um nível de precisão maior do que esperávamos. Isso não é verdade para todos os casos, é claro; a maioria dos tiros defensivos ainda são relativamente diretos e os desafios de tiro físico geralmente não são terrivelmente grandes, mas às vezes você precisa de um nível mais alto de precisão (atirar passando por um inocente, por exemplo, ou onde o atacante decidiu se esconder atrás de algo).

É por isso que um dos princípios-chave em meus cursos é que você precisa ser capaz de fornecer qualquer nível de precisão

o alvo exige. O nível de precisão não depende de você; o objetivo determina isso, e seu trabalho é reconhecer esse nível de precisão e ser capaz de entregá-lo sob demanda, sem preparação.

Isso é o mais próximo de um exercício puramente direcionado à pontaria como você encontrará neste livro. Seu objetivo é simplesmente ajudá-lo a desenvolver a habilidade de atirar em níveis extremos e improváveis de precisão, caso seja necessário, e também dar a você uma noção dos limites superiores de sua habilidade. Ele também pode mostrar se sua arma está à altura da tarefa de entregar a precisão que você deseja, ou se ela pode ser chamada para entregar.

Você deve ter um bom domínio das técnicas do exercício Moving Point Of Aim para poder fazer isso bem.

## Rodadas necessárias

Este é um exercício muito desgastante do ponto de vista da concentração. Eu geralmente recomendo atirar de 6 a 12 rodadas no total, embora o número não seja crítico e você possa aprender a lição em poucas rodadas.

## Alvo

Uma folha de papel branco para impressora ou um prato de papel branco.

## **Equipamento especial**

Nenhum.

## **Descrição**

Comece ficando a não mais do que três jardas do alvo; este não é um exercício que obtém qualquer benefício de distâncias mais longas.

Entre na sua postura normal de tiro defensivo, estenda no alvo e coloque um único tiro no centro do papel. Esse único buraco é agora o seu ponto de mira; fique estendido no alvo, alinhe sua mira naquele buraco e, assim como na broca Moving Point Of Aim, permita que sua mira se mova dentro do buraco de bala, mas não mais - concentre-se em manter a mira naquele buraco, permitindo que se move ligeiramente à medida que você aplica rapidamente uma pressão crescente e contínua no gatilho até que a arma atire. Onde quer que a bala acerte, use-a como seu próximo ponto de mira e repita o exercício. Faça isso até que você execute todas as rodadas que você distribuiu.



Coloque uma única batida no centro do papel. Esse único buraco é agora o seu ponto de mira.

## Pontuação / avaliação

Idealmente, e se tudo funcionar bem, você terá um grande orifício no centro do papel! Se você for excepcionalmente bom (e sua arma estiver configurada corretamente), pode até parecer quase um único buraco, mas geralmente é mais parecido com o tamanho de um níquel e muitas vezes pode ser um pouco oval. O que você quer ver é um monte de buracos de bala sem espaço de papel entre eles, fazendo um grande buraco; reconhecidamente não acontece com muita frequência, especialmente na primeira tentativa. Se não for assim, o

O padrão de furos dirá a você onde seus erros se originaram e no que você precisa trabalhar.

Se os buracos formarem uma linha reta indo em qualquer direção, isso geralmente é uma indicação de que sua arma não atira no ponto de mira. Às vezes, é um problema de munição, principalmente se a munição de treinamento for significativamente diferente no peso ou na velocidade da bala em relação à munição de transporte. Se for esse o caso, recarregue com a munição de transporte e tente novamente. Se essa segunda corrida fornece outra linha de buracos, você precisa ter sua mira regulada (ajustada) para acertar o ponto-de-vista. Se a linha está se movendo para a direita do centro, por exemplo, significa que sua arma dispara para a direita e precisa ter a mira ajustada para trazer o ponto de impacto para a esquerda. Medir a distância média entre os buracos fornecerá um valor que o ajudará (ou ao seu armeiro) a mover a mira de maneira adequada.

Se os furos formarem um padrão diferente de uma linha, é mais do que provável que você seja a causa. Se os buracos tiverem uma forma circular ou espiral, é provável que você esteja direcionando a arma em uma determinada direção - geralmente porque sua empunhadura é fraca e permite que o dedo do gatilho move a arma quando o gatilho é comprimido. Se você for extremamente consistente, isso também pode resultar em um padrão de linha reta, mas descobri

que alguém com este problema é geralmente muito inconsistente, daí a aparência circular ou irregular do padrão.

"Agarrar" o gatilho, que é tentar dar um tiro rápido enquanto você tenta manter a mira parada, normalmente resultará em acertos e erros alternados tanto para a direita ou esquerda; você terá alguns grupos distintos de 2-3 fotos cada.

Novamente, se você fosse extremamente consistente, poderia parecer uma linha reta, mas o que eu disse acima ainda é válido: se você tiver esse problema, provavelmente não será muito consistente para começar.

Se os tiros forem apenas aleatórios, isso geralmente ocorre porque você não está prestando muita atenção ao controle do movimento da mira no local do alvo ou porque o controle do gatilho é inconsistente. Volte e refaça a broca Moving Point Of Aim várias vezes para aprimorar sua capacidade de deixar a arma se mover o quanto quiser, contanto que esteja dentro da área do alvo.

É possível ter uma combinação de problemas e, às vezes, um padrão aleatório pode ser causado por uma combinação de pontos turísticos não ajustados e suas próprias inconsistências. Tive casos em que corrigi os problemas de controle de um aluno, apenas para ver um padrão de linhas aparecer! As deficiências técnicas estavam mascarando o problema da arma.

## **Notas especiais**

Você achará isso excepcionalmente difícil se sua visão estiver diminuída. Sugiro a leitura dos capítulos sobre visão e avistamento em qualquer um dos meus livros anteriores, “Fundamentos do Revólver Defensivo” ou “Fundamentos da Pistola Defensiva”, para uma discussão completa de como contornar essa limitação.

## **Nome do exercício: Amor à Distância**

### **Propósito**

Um dos dados que surgem da pesquisa do renomado instrutor de tiro defensivo Tom Givens é a necessidade muito ocasional de habilidades de tiro de longo alcance em encontros defensivos. (Alguns podem argumentar que de fato mostra o parente *falta* da necessidade de habilidades de tiro de longa distância!) O que Tom descobriu é que tiroteios além de cerca de 10 jardas são uma porcentagem muito pequena do total de incidentes, mas eles acontecem e ser capaz de acertar em longas distâncias provou ser valioso em alguns dos casos que ele estudou .

Quão longe está “longa distância” no esquema das coisas? O trabalho de Tom mostrou que 25 jardas estão chegando ao

limite de plausibilidade, e 50 jardas é realmente o limite externo de longo alcance para uma arma de fogo (além desse ponto, a queda da bala começa a se tornar um grande problema em ser capaz de acertar o alvo com precisão).

Acontece que os problemas de tiro nessas distâncias são geralmente (exceto um problema com o equipamento, que a broca Chasing Precision o ajudará a diagnosticar) de natureza psicológica. O aumento da distância é um poderoso desmotivador, e o objetivo deste exercício é mostrar a você que ele realmente não é diferente de qualquer outro desafio de tiro: tudo se resume à técnica básica, nada mais!

É importante que você absorva as lições do exercício Moving Point Of Aim antes de fazer este exercício.

## Rodadas necessárias

Discrição do atirador; Raramente vi um aluno atirar mais de 5 ou 6 tiros a uma determinada distância, mas depois de experimentar o feedback que vem ao atingir um alvo reativo, pode ser um pouco difícil parar.

## Alvo

Isso é melhor feito com algum tipo de alvo reativo que forneça feedback de áudio ou visual (como um aço

prato ou Pepper Popper). Isso pode ser feito com um alvo de papel, mas a falta de feedback torna impossível usar a correção da técnica em tempo real para maximizar o valor do aprendizado. Nas aulas, se não conseguirmos encontrar um alvo de aço, geralmente pulamos este exercício porque o feedback instantâneo é importante para analisar a técnica adequada.

## Descrição

É muito simples: defina o alvo a 25 metros para começar. Estenda no alvo, deixe sua mira mover-se dentro do contorno do alvo assim como você aprendeu com o exercício Moving Point Of Aim e pressione o gatilho para um tiro. Avalie se você acertou ou errou. Se você errou, corrija o problema imediatamente aplicando mais de sua habilidade. Concentre-se em observar o movimento da mira no alvo e aplique pressão crescente no gatilho sem pensar em fazer isso. A queda da bala não será um problema a esta distância, então se você errar é sua falta de aplicação de habilidade.

Depois de provar a si mesmo que pode acertar o alvo algumas vezes consecutivas, experimente no coldre: empurre, estenda para o alvo, reserve um tempo suficiente para deixar a mira "balançar" no alvo e pressione o gatilho rapidamente e sem problemas. Você notará que esta é apenas uma broca Press-Out em longo alcance, mas é muito mais divertida!



Esta é realmente apenas uma broca Press-Out de longo alcance, mas é muito mais divertida!

Quando você pode dar golpes consistentes com o coldre assim que sua arma atinge a extensão total (sem qualquer tempo de estabilização prolongado - o que os caçadores costumavam chamar de "tiro instantâneo") move o alvo de volta para 50 jardas e repita todo o exercício desde o início .

Você pode atirar além de 50 metros, mas precisará compensar a queda da bala. Cada incremento de 5 jardas além desse ponto, dependendo do peso do cartucho e da bala, fará diferenças dramáticas no ponto de impacto. O exercício se torna menos sobre a aplicação de habilidades físicas e

mais sobre como prever a trajetória da bala e realmente tem muito pouco a oferecer ao aluno de tiro defensivo.

## **Pontuação / avaliação**

Um alvo reativo basicamente se pontua como acerto ou erro. Se estiver faltando, você precisa identificar a causa; certifique-se de que está controlando a “oscilação” da arma e sempre mantendo a mira dentro da área do alvo; certifique-se de ter uma compreensão sólida; certifique-se de que está se concentrando em manter a mira se movendo dentro do alvo e não em pressionar o gatilho. Se você achar que tem problemas, volte e repita o exercício Moving Point Of Aim para se lembrar da técnica.

## **Variações**

Se você tiver um alcance que permita isso, pode pegar um pacote de seis latas de refrigerante, sacudi-las, alinhá-las em um cavalete e usá-las como alvos. Há algo de motivador e divertido em explodir uma lata de refrigerante com uma bala, e o valor do reforço positivo no processo de aprendizagem é inegável, mas seja responsável e limpe depois de você! (Desperdício? Acho que não

- refrigerantes açucarados não são realmente bons para você de qualquer maneira.)

## **Nome do exercício: Strong-Arms Tactics**

### **Propósito**

A realidade do tiro defensivo é que nem sempre você conseguirá colocar as duas mãos na arma. É melhor, claro, se você conseguir colocar as duas mãos na arma, mas nem sempre isso é possível. Você pode estar segurando seu filho; você pode estar varrendo seu cônjuge para se proteger; você pode estar ao telefone com o 9-1-1; você pode estar segurando uma lanterna; você pode estar abrindo uma porta; ou sua outra mão ou braço pode ser ferido. Há muitos motivos pelos quais sua outra mão pode estar ocupada fazendo algo relevante para a situação, o suficiente para que você precise atirar com uma das mãos.

A maioria dos exercícios para atirar com uma mão são assuntos estilizados projetados para desenvolver a habilidade de atirar em cenários situacionalmente irrealistas. O que quero dizer com isso são as posturas planejadas e as posições das mãos para maximizar o controle físico, posições que levam tanto tempo e exigem que a outra mão não tenha mais nada a fazer para torná-las possíveis. Veja o problema? Se sua outra mão estivesse disponível, você a colocaria na arma! Lembre-se de que você está atirando com uma mão porque a outra já está ocupada fazendo outra coisa, o que significa que sua posição (e sua

postura) são determinados não pelo que é mecanicamente ideal, mas pelo que o ambiente dita. Um exercício de tiro realista com uma mão parece muito diferente do que você vê na competição.

O objetivo deste exercício é dar a você prática em respostas que são aplicáveis às situações plausíveis em que você pode se encontrar. Não pratico embalar uma criança, por exemplo, porque não tenho filhos; Não pratico ter minha esposa atrás de mim, porque ela está armada sempre que eu estou e provavelmente será um participante ativo em nossa defesa. Pratico coisas como segurar uma lanterna ou simular um braço ferido, porque essas são as situações plausíveis que enfrento (entre outras).

Antes de fazer este exercício, você precisa identificar quais tipos de situações você pode enfrentar que fariam com que você precisasse atirar com apenas uma das mãos. Pense neles e adquira todos os adereços de que precisa (lanterna, telefone, etc.).

Ao fazer esses exercícios, certifique-se de não adotar uma postura específica de apenas uma mão. Use a postura à qual está acostumado e simplesmente abaixe a mão de apoio. Estenda a mão de tiro o máximo que puder fisicamente, gire o ombro para frente para colocar mais peso atrás da arma, trave o cotovelo e o pulso e aperte tudo

dos músculos do braço. Isso lhe dará o máximo controle de recuo sobre a arma e ainda será consistente com todas as outras práticas que você tem feito.

Este exercício pode ser feito na posição de pronto (simulando uma resposta de defesa doméstica) ou no coldre. Eu recomendo que você pratique dos dois modos.

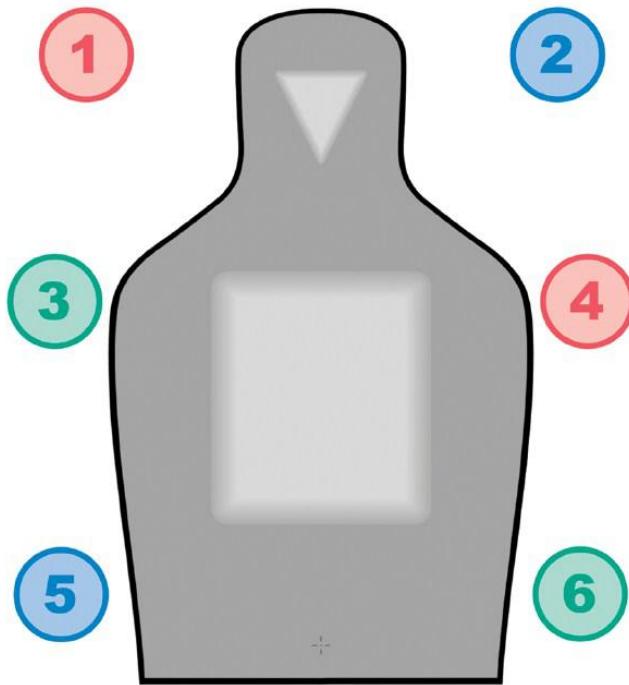
### **Rodadas necessárias**

Eu recomendo que você distribua uma certa porcentagem de sua munição geral de prática em qualquer sessão para este exercício. Quanto é uma porcentagem? Depende de você e do seu ambiente; se você tem filhos pequenos ou um cônjuge que não carrega consigo, provavelmente vai querer passar mais tempo com esta furadeira do que alguém que é solteiro e sem filhos. Para a maioria das pessoas, eu diria que cerca de 15-20% do seu tempo de prática e munição é razoável; para aqueles com filhos ou cônjuges desarmados, talvez 25-30%.

### **Alvo**

Eu prefiro o LE Targets # CFS-BSP para este exercício. Acho que os pequenos círculos neste alvo são bastante úteis para afiar a técnica.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP  
©2010 LECI

LE Targets # CFS-BSP

## **Equipamento especial**

Adereços conforme necessário / aplicável; um saco de 10 libras de farinha ou açúcar é um substituto elegante para uma criança pequena; um saco de 20 ou 25 lb de gado ou ração para animais funciona bem para simular crianças maiores.

## **Descrição**

Esta broca usa muitos dos elementos da broca Press-Out. Você precisará se concentrar no controle físico da arma: extensão total do braço de tiro; travando o ombro, cotovelo e punho tão rigidamente quanto possível; contração dos músculos do antebraço; e especialmente sua pressão de preensão ideal (é por isso que sugeri que você fizesse o exercício Aperte-me com uma mão). Preste atenção especial ao toque do gatilho para que não afete o alinhamento da arma no alvo.

Atire a uma distância realista; para transporte oculto que normalmente fica em torno de 3-5 jardas, mas para defesa doméstica pode ser o comprimento de seu quarto seguro.

Estágio # 1: para este primeiro representante, você vai simular uma lesão que o obriga a atirar com uma mão. Deixe seu braço de suporte simplesmente pender, para o seu lado ou para a frente, sem tensão muscular. Dispare um tiro na área do tamanho do peito do alvo, traga de volta para a posição de prontidão e

estenda novamente para a próxima rodada. Observe o padrão de recuo da arma, principalmente nas primeiras rodadas, e observe como a tensão nos músculos do braço reduz muito o movimento da boca do cano. Repita talvez 5-6 vezes, o suficiente para permitir que você decida o que você precisa fazer para atingir esses resultados.

Etapa 2: Repita, mas desta vez atire vários (3-5) tiros na parte superior do tórax do alvo. Você notará que o equilíbrio entre velocidade e precisão é muito diferente do que quando você usa as duas mãos. Para ser capaz de atirar rapidamente e ainda obter acertos, você descobrirá que precisa exercer muito mais controle muscular sobre a arma do que faria normalmente; você descobrirá que precisará de tensão muscular constante no braço e na mão do atirador para tornar cada tiro um acerto preciso. Mesmo assim, você ainda será mais lento do que usando as duas mãos - o que ilustra por que é melhor atirar com as duas mãos, se as circunstâncias permitirem. Volte para a posição de prontidão entre as cordas de fogo e permita-se descansar lá por alguns segundos antes de retomar. Repita várias vezes.

Etapa 3: Faça a mesma coisa, só que desta vez integre os adereços que você provavelmente encontrará em seu ambiente: o substituto da criança, lanterna, telefone celular, etc. Segure o adereço de forma realista (telefone na cabeça, criança segurada em seu braço do lado fraco contra o peito,

lanterna para um lado da cabeça e apontando para o alvo, etc.). Faça isso várias vezes com cada suporte.



Segurar uma lanterna é um cenário realista para fotografar com uma mão.

Etapa 4: volte para o procedimento da Etapa 1, mas desta vez use um dos pequenos círculos no alvo CFS-BSP. Um tiro por extensão, com foco em acertar o alvo dentro do círculo. Repita de 6 a 8 vezes ou até obter acertos consistentes dentro do círculo.



Se você tem filhos, atirar segurando uma criança simulada provavelmente será uma habilidade importante a se praticar.

Estágio 5: O mesmo procedimento do Estágio 3, mas desta vez coloque o coldre novamente após cada sequência de fogo. Desenhe com uma mão

e disparar vários tiros na área do peito do alvo. Enfie novamente e repita. (Se o coldre não permitir que você insira a arma com uma mão, você precisa de um coldre mais seguro. Em um tiro defensivo, pode ser necessário voltar a colocar o coldre com apenas uma mão, e um coldre que desmorona não permite isso. A冷re que requer o uso das duas mãos também é perigoso porque é quase impossível colocar a arma sem apontá-la para você mesmo.) Repita de 4 a 6 vezes.

## Pontuação / avaliação

100% de acertos. Assim como ao atirar com uma mão, se os golpes estiverem agrupados, isso mostra que você pode atirar mais rápido do que tem feito. Se você errar, isso indica falta de controle; preste mais atenção à tensão muscular e à pressão de preeensão.

Um problema muito comum ao atirar com uma mão é encontrar tiros que caem alto à esquerda ou à direita (dependendo se você está atirando com a mão direita ou esquerda; os tiros se afastam da mão que você está usando). Isso porque a arma realmente começa a recuar enquanto a bala ainda está no cano; se os músculos da parte de trás do braço não estiverem tensionados adequadamente, ela fará com que a arma recue excessivamente para o lado e atire os tiros para longe. Você provavelmente verá uma pequena mudança no vento

ao atirar com uma mão, mas se for extremo, falta controle muscular. Tente novamente, desta vez prestando atenção em tensionar os músculos para controlar o recuo.

## **Notas especiais**

Você também pode fazer este exercício apenas com a mão fraca, mas a única razão aceitável para atirar com a mão fraca é porque sua mão forte foi ferida. Não tire do coldre; comece com a arma na mão fraca e simule a ferida da mão forte. Dispare tiros únicos até se sentir confortável com seu controle e, em seguida, prossiga para as sequências de tiros múltiplos. Tiro com a mão fraca é tão incomum que é raro, e eu sugiro que não mais do que 5% do seu tempo seja gasto em exercícios com a mão fraca - e isso é ser generoso, eu acho.

# **Capítulo Doze**

## **Exercícios com um Parceiro**

**Nome da broca: Equilíbrio de velocidade e  
precisão**

### **Designer**

Rob Pincus / Treinamento ICE

### **Propósito**

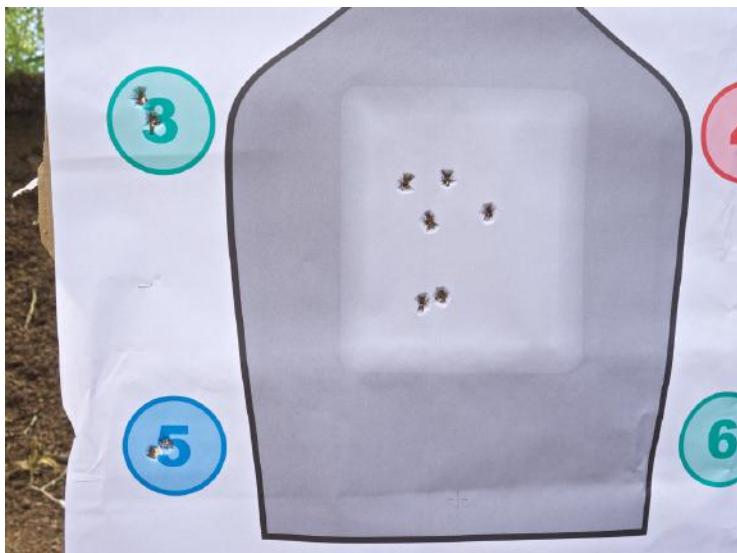
Um dos conceitos básicos de tiro é o equilíbrio entre velocidade e precisão. Não é um conceito novo, mas não tem sido muito falado no mundo do tiro defensivo até poucos anos atrás: quanto mais rápido você atirar, menos precisão será capaz de atingir; atirar com um nível de precisão maior requer que você aplique mais habilidade e controle, o que leva mais tempo. Isso é algo que a maioria dos atiradores sabe intuitivamente,

mesmo que não estejam cientes, eles sabem disso, porque irão desacelerar quando precisar fazer um tiro difícil e acelerar quando o tiro não for tão difícil.

Saber qual é o seu equilíbrio em qualquer situação permite que você entregue a quantidade certa de precisão, na quantidade certa de velocidade e seja capaz de acertar o alvo (fazer tiros precisos). Atirar com um nível de precisão maior do que o necessário pode levar um tempo que você não tem, mas não atirar com a precisão que o alvo requer pode significar que seus tiros não acertem em uma área que possa causar incapacitação - e a luta não é acabou assim que poderia. Compreender qual é esse equilíbrio em uma variedade de circunstâncias é crucial para montar uma defesa eficiente e eficaz. (Para uma discussão mais aprofundada deste tópico, verifique qualquer um dos meus livros anteriores: "Fundamentos do Revólver Defensivo" ou "Fundamentos da Pistola Defensiva".)

O Equilíbrio de Velocidade e Precisão (BoSP) é o exercício básico usado por Rob Pincus em seu programa de Tiro Combat Focus, e é projetado para ensinar o que você precisa fazer em várias circunstâncias para dar tiros precisos o mais rápido que puder. A única maneira de fazer isso é experimentar atirar sob a mais ampla gama de circunstâncias possível, sem ser capaz de planejar sua estratégia com antecedência. O objetivo é ser capaz de entregar

o equilíbrio correto sob demanda, sem conhecimento prévio das circunstâncias em que você vai atirar. Este exercício ajuda você a fazer isso, tornando essas circunstâncias o mais aleatórias possível.



Este atirador tem uma boa compreensão do conceito de equilíbrio entre velocidade e precisão.

A ideia é simples: alvos de tamanhos variados (e posteriormente a distâncias variadas), que seu parceiro de treinamento chama aleatoriamente, dão a você a oportunidade de reconhecer o equilíbrio entre velocidade e precisão necessária. Isso força você a desacelerar ao dar tiros que exigem mais

precisão e permite atirar mais rápido quando as demandas de precisão não são tão grandes.

Esta também é uma broca extremamente flexível com muitas variações possíveis. É um dos meus favoritos.

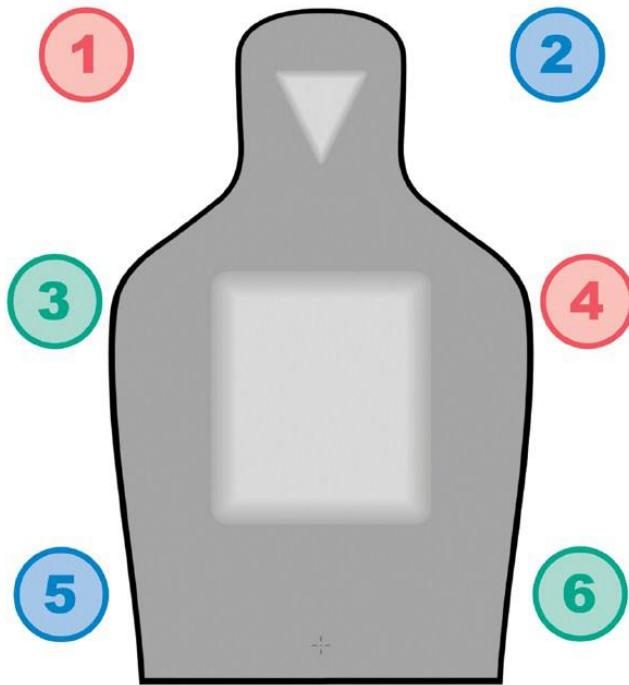
### **Rodadas necessárias**

Nenhum número fixo; Eu recomendo que você use pelo menos 2-3 revistas por repetição para maximizar o tempo gasto na broca. Este é um exercício que definitivamente se beneficia de atividades ininterruptas.

### **Alvo**

O LE Targets # CFS-BSP foi projetado especificamente para este exercício, embora você também possa usar o #SEB ou o # KRT-1.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION

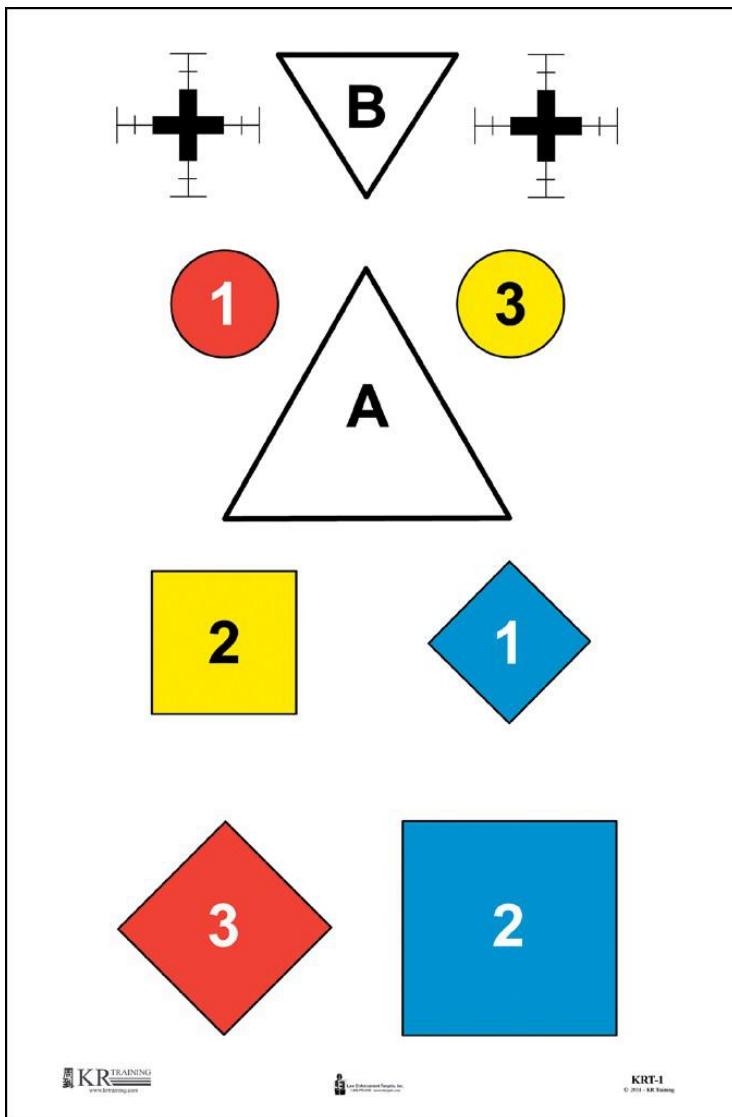


Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

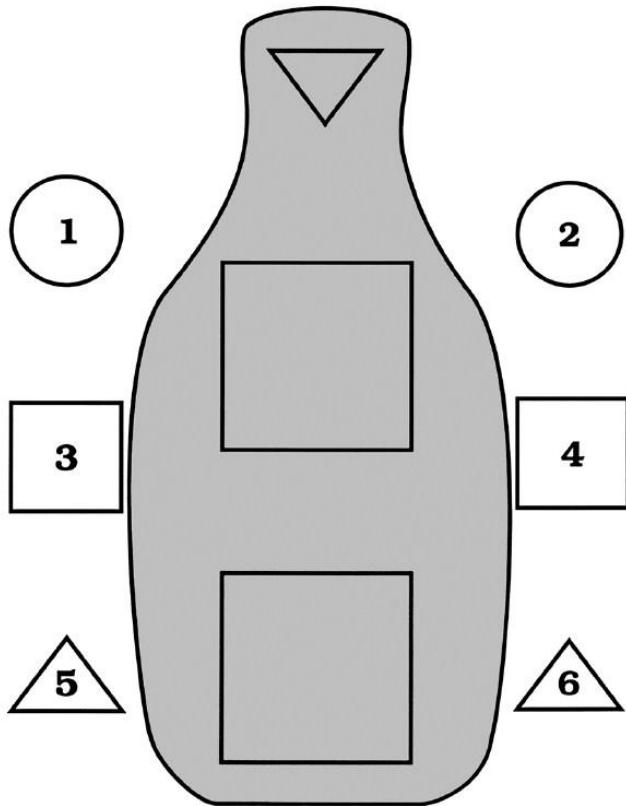
COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP



LE Metas # KRT-1



**SEB**  
SPECIAL WEAPONS TEAM

Target #622  
Law Enforcement Targets, Inc.  
www.lawenforcementtargets.com  
©2008 Law Enforcement Targets, Inc.

Metas LE #SEB

## **Descrição**

Para sua primeira experiência com este exercício, você vai querer colocar o alvo a uma distância de tiro defensiva realista: cerca de 3 metros para começar. Você usará duas zonas-alvo no alvo CFS-BSP: o retângulo central do tórax e os pequenos círculos com números. Conforme o retângulo do peito é disparado, você pode substituir uma das caixas pretas pela área do tamanho do peito. Você pode atirar com a posição pronta ou com o coldre.

O exercício é aparentemente simples. Existem dois comandos: o primeiro significa que você deve disparar um número aleatório de tiros - entre, digamos, dois e cinco - naquele retângulo no peito. Eu recomendo você e seu parceiro usa a palavra "UP!", pois é inequívoca e fácil de ouvir, mesmo com os muffs colocados. O segundo comando será um número, que lhe diz para disparar UMA rodada no círculo que contém o número.

Você precisa sempre atirar tão rápido quanto VOCÊ ACREDITA que pode obter os hits. Isso é importante para o processo de aprendizagem porque, à medida que você aprende a rapidez com que pode obter esses acertos, você ajusta suas expectativas. Isso significa que você aprende qual é o seu próprio equilíbrio naquele alvo àquela distância e internaliza esse conhecimento.

Seu parceiro de treinamento deve misturar, ao acaso, qual chamada ele faz. Em geral, cerca de 70% a 80% das chamadas devem ser "Up!" com o restante sendo um dos números. Você deve alertá-lo para não fazer suas ligações em um padrão - isto é, se você realmente deseja aprender o que este exercício é capaz de lhe ensinar!

Seu equilíbrio entre velocidade e precisão muda com a distância, então, uma vez que você tenha uma boa noção do que é necessário para acertar o retângulo e os pequenos círculos, recue alguns metros e comece novamente. Faça isso até chegar a uma distância de cerca de 10-12 metros, que está chegando a ser o limite da distância mais comum de tiro de autodefesa. Se você tiver uma boa compreensão do seu equilíbrio (e do próprio conceito), deverá desacelerar um pouco cada vez que a distância aumentar, mas a precisão dos seus tiros não deve mudar. O objetivo é sempre fazer o acerto dentro da área de destino.

## **Pontuação / Avaliação**

Erros são comuns para a maioria das pessoas no início do exercício, mas no final você deve acertar todos os alvos 100% do tempo sem que seus tiros sejam agrupados.

Em geral, se você errar, é provavelmente um sinal de que está atirando muito rápido. Pode haver outras causas, como um

agarrar ou atirar insuficientemente enquanto os braços ainda estão estendidos, mas um padrão não específico de erros é um bom sinal de que você está simplesmente atirando além de seu nível de habilidade naquele alvo a essa distância. Desacelerar.

Se os disparos no retângulo de peito estiverem próximos, especialmente se estiverem no centro do retângulo, você estará disparando mais lentamente do que o necessário. Acho que meus alunos costumam fazer isso porque tentam usar uma imagem de visão clássica em um alvo grande a uma distância curta, onde realmente não precisam, ou estão tão acostumados com a ideia de grupos menores serem "melhores" que eles nunca tentam atirar mais rápido. Se você entender o equilíbrio entre velocidade e precisão (para este alvo e distância), deverá ver uma distribuição uniforme dos tiros dentro da área do alvo.

Nas primeiras vezes que você atirar neste exercício, não se surpreenda ao ver muitos erros (atirando muito rápido) ou grupos realmente apertados (atirando muito devagar). Ao entender o conceito, você verá a mudança para uma boa distribuição de tiros no alvo, mas sem erros. Essa é a indicação de que você atingiu seu equilíbrio  
- por enquanto!

## **Variações**

Conforme mencionado, existem muitas variações e permutações possíveis. Aqui estão alguns que eu uso:

- 1) Carregue suas revistas entre 40% e 60% da capacidade. Isso força o recarregamento com mais frequência, dando a você a chance de experimentar o recarregamento em circunstâncias mais realistas. Muitas vezes, os tiros imediatamente após a recarga serão feitos muito mais rápido do que os anteriores e muitas vezes errarão totalmente o alvo; você precisa instruir seu parceiro para ficar atento a eles e trazê-los à sua atenção, para lembrá-lo de pensar sobre o seu equilíbrio quando começar a atirar novamente.
- 2) Depois de experimentar o exercício em distâncias entre 3 e 10 jardas, instrua seu parceiro de treinamento para misturar o alcance. Seu parceiro pode, por exemplo, fazer com que você atire algumas cordas de fogo a 3 metros, depois volte para 7 e comece o exercício novamente. De lá, talvez faça algum trabalho na marca de 5 jardas e depois atire a partir de 10 jardas. A ideia é mudar a distância para lhe dar experiência em todos os alcances, o que encoraja a ligação entre o que você reconhece (a distância e o tamanho do alvo) e o que é necessário para atingir aquele alvo (sua aplicação de habilidade e o BoSP resultante).

Há uma versão mais dinâmica dessa variação posteriormente no livro, junto com toda a categoria de variações que são chamadas de "exercícios de cognição".

## **Nome da broca: Ponto Móvel do Objetivo - Versão do parceiro**

### **Designer**

Desconhecido (embora eu tenha aprendido com um instrutor chamado Georges Rahbani).

### **Propósito**

Como indiquei na versão solo deste exercício, ninguém - nem mesmo atiradores olímpicos - segura uma arma perfeitamente ainda. Sua arma está sempre se movendo, e a diferença entre eles e você é que suas armas se movem menos. A chave para atirar em alvos menores ou mais distantes, ou até mesmo controlar precisamente os acertos quando você é forçado a atirar em torno de inocentes (o que costuma ser o caso em cenários de invasão doméstica) é entender e aprender a controlar esse movimento.

Como eu indiquei, a maioria dos incidentes de tiro defensivo não requer um tiro de grande precisão, mas há um pequeno (mas

definível) número que o faz. Ser capaz de atirar com qualquer nível de precisão de que você provavelmente precisa se torna uma habilidade útil para desenvolver. Se eu tivesse que dar crédito a um exercício que me deu essa habilidade e a confiança que vem de saber atirar com qualquer nível de precisão, seria este.

Esta versão parceira da broca ajuda sua habilidade de dar tiros de precisão, permitindo que você entenda o movimento da arma, aprenda como controlá-la e como dar tiros de precisão, mesmo quando você não sabe exatamente quando será pediu para atirar.

A imprevisibilidade desta versão obriga você a se concentrar na arma, não no tiro. Ter um comando de tiro surpresa ajuda a posicionar tiros precisos quando você não espera precisar atirar - o que é muito parecido com muitos incidentes de tiro defensivo. É importante, entretanto, que você tenha alguma experiência com a versão solo deste exercício (detalhado na seção anterior).

### **Rodadas necessárias**

O valor da broca diminui com a fadiga e não se deixe enganar pela simplicidade da broca - pode ser muito cansativo. Eu sugeriria não mais do que 30 rodadas no total, 6 em cada alvo. Se você é novo no treino (ou no tiro

em geral), você pode querer cortar cada repetição em duas cordas de 3 rodadas cada.

## **Alvo**

Eu gosto de usar o LE Targets # VB-52 para este exercício.

Comece no círculo maior e, com cada repetição, passe para o próximo círculo menor.

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**10**

**9**

**8**

**7**

**6**



LE Targets # VB-52

**VB-52**

## **Equipamento especial**

Nenhum.

### **Descrição**

Defina o alvo em 3 jardas. Fique de pé com a arma carregada, em extensão (em sua posição de tiro preferida) e apontada para o centro do círculo maior com o dedo no gatilho. Seu parceiro dirá "Mova-se", que é o comando para você mover conscientemente a arma por todo o interior desse círculo. Concentre-se em manter a arma dentro do círculo, nunca se deixando sair de seus limites. Em algum ponto aleatório, seu parceiro usará o botão "UP!" comando, no qual você imediatamente e sem parar a arma, pressiona o gatilho rapidamente para trás e dispara um tiro. Continue se movendo e aguarde o próximo comando de fogo. Quando você ficar cansado, volte à posição de pronto e descance.



Este exercício é ótimo para quem tem problemas de vacilamento. Ter outra pessoa se concentrando no momento do tiro, e deixando-o como uma surpresa, força você a realmente prestar atenção em outra coisa que não em puxar o gatilho.

Quando você se estender para a próxima repetição, indexe no próximo círculo menor; seu parceiro então repete toda a sequência de fogo. Faça isso novamente em cada um dos alvos restantes para um total de 60 rodadas.

## Pontuação / avaliação

Aprovado / reprovado; todos os tiros devem ser acertos dentro da área do alvo que você está mirando. A grande coisa sobre isso

O que fazer é que existem realmente apenas três razões possíveis para uma falha (assumindo que você entenda a aparência de uma imagem panorâmica, é claro). Ou você deliberadamente (se inconscientemente) parou a arma para “agarrar” o tiro; você não se concentrou em manter a arma alinhada dentro da área do alvo o tempo todo; ou você não pressionou o gatilho suavemente. Corrija qualquer problema e tente novamente.

## **Variações**

Para os atiradores que acham isso um pouco fácil demais, recue para 7 jardas. Eu afirmo que você não achará mais tão fácil.

## **Notas especiais**

Embora a versão solo deste exercício seja útil para atiradores que têm problemas de vacilamento, pois os força a se concentrar em algo diferente do disparo da arma, esta versão de parceiro é ainda mais. Ter outra pessoa se concentrando no momento do tiro e deixando-o como uma surpresa aberta obriga você a realmente prestar atenção em outra coisa além de puxar o gatilho. A natureza repentina dos comandos elimina a tendência de demorar para alinhar tudo perfeitamente, e você provavelmente descobrirá que voltar e fazer um exercício Press-Out resulta em tiros mais rápidos e precisos na extensão.

## **Nome do exercício: exercícios cognitivos**

### **Designer**

Rob Pincus / Treinamento ICE

### **Propósito**

Como mencionei na descrição da broca Balance of Speed & Precision, existem muitas variações possíveis. Um grupo de variações desse exercício é conhecido coletivamente como Exercícios de Cognição, e seu objetivo é ajudá-lo a se acostumar com a ideia de pensar antes e enquanto você está atirando. Essa ideia de “tiro decisivo”, como chama o famoso treinador Claude Werner, é parte integrante do tiro defensivo.

O conceito por trás de um exercício cognitivo é dar à sua mente algo em que se concentrar, algo em que pensar ou descobrir, imediatamente antes de precisar atirar. Parte disso é ser capaz de pensar sobre o que você está fazendo - “eu realmente preciso atirar?” - e a outra parte é forçar um reconhecimento não cognitivo (“subconsciente”, como a maioria das pessoas chamaria) de todas as coisas em que você normalmente pensa na prática.

Por exemplo, quando estamos praticando, estamos pensando em como vamos completar nosso traço de desenho, como

É difícil segurar a arma, como mantê-la alinhada enquanto pressionamos o gatilho, nossa imagem de mira (se precisarmos) e uma miríade de outros pequenos detalhes. Fazemos isso um pouco antes de recebermos o comando para atirar. O exercício de cognição causa um curto-circuito nisso, e se suas habilidades não foram dominadas - praticadas a ponto de poderem ser ativadas sem seu pensamento direto - você verá essa deficiência nos resultados.

O que eu normalmente vejo nos alunos é que eles vão atirar com perfeição em uma broca padrão, mas assim que são solicitados a pensar em algo diferente da execução de uma habilidade, seu desempenho cai visivelmente. Quanto mais complexo o exercício se torna, mais eles precisam pensar e pior se torna seu desempenho.

Por outro lado, aqueles que treinaram e praticaram o suficiente para realmente enraizar essas habilidades físicas geralmente se saem muito bem. Eles agora estão livres para treinar as outras coisas, as coisas pensantes, que precisam fazer em qualquer resposta de ataque.

O exercício de cognição depende totalmente da capacidade de seu parceiro de treinamento de ficar um passo à frente de você e de sua disposição para brincar com sua mente e criar comandos que você não espera. O trabalho do seu parceiro é dar-lhe coisas em que pensar, quebra-cabeças

para resolver ou decisões a tomar, e de forma que você não possa prever o que vai acontecer.

Os exercícios cognitivos são o tipo mais criativo de exercícios de tiro. O que pode ser feito é limitado apenas pela imaginação (e malícia) do parceiro de treinamento.

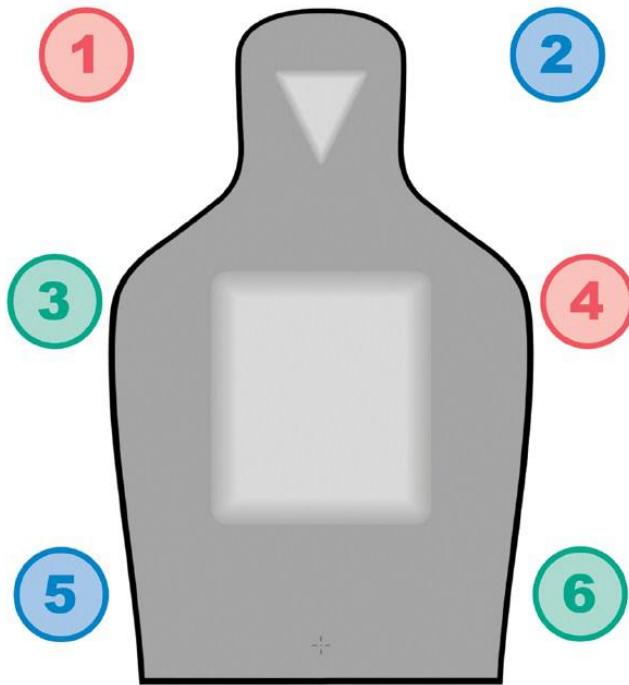
### **Rodadas necessárias**

Como a broca Balance of Speed & Precision, ela se beneficia de períodos mais longos de atividade ininterrupta. Eu sugiro pelo menos 3 revistas ou speedloaders. Esteja ciente de que este exercício pode ser muito desgastante mentalmente, então eu recomendo que você não seja selvagem e carregue uma dúzia de revistas - dê a si mesmo uma pausa para recarregar revistas / carregadores de velocidade.

### **Alvo**

Qualquer coisa, na verdade, mas quanto mais opções em cada alvo, mais fácil será para o parceiro de treinamento pensar em coisas para o atirador. Acho que uso os alvos LE # CFS-BSP na maioria das vezes, simplesmente por causa do número de combinações e variações nos tamanhos e tipos de áreas-alvo que podem ser combinadas.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP

## **Equipamento especial**

Nenhum.

## **Descrição**

Eu recomendo que você comece em alguma distância plausível entre aproximadamente 3 e 7 jardas; não se trata totalmente de pontaria, trata-se de processar informações antes de atirar e ainda ser capaz de obter os acertos que você precisa.

Estabeleça com seu parceiro de treinamento um comando de tiro padrão, que indique que você precisa atirar em uma área do tamanho do peito no alvo (sugiro usar o comando "PARA CIMA!"). Este é o seu comando de linha de base, aquele que deve constituir a maioria dos comandos (70% ou mais) que seu parceiro de tiro dá a você.

A principal razão para fazer este exercício é que seu parceiro seja capaz de inventar comandos que indiquem que você deve atirar em algo *outro que não seja* aquela área do tamanho do peito. Para fazer isso, ele pode usar comandos contendo números, letras ou problemas matemáticos (ou seja, o comando "2 *mais* 2" significa que você atira no alvo com o número 4 nele, enquanto "2 *e* 3" significa que você atirou no alvo número 2 E no alvo número 3). Ele também pode usar mnemônicos (atire no alvo com a letra que corresponde à primeira letra da palavra ele

chamadas); direcionais (esquerda, direita, centro, etc.); cores; formas; ou qualquer combinação das opções acima.

Parceiros de treinamento verdadeiramente criativos podem dizer coisas como “quantos anos tem seu segundo filho” (atire no alvo com o número correspondente); referências à literatura, música ou filmes; ou qualquer outra coisa que ele possa pensar cuja solução indique o que você deve atirar. Ele também deve ocasionalmente apresentar um problema cuja solução não corresponda a nada no alvo, o que é uma boa maneira de ensinar você a não atirar reflexivamente (e uma parte importante do treinamento defensivo - nem todo problema é um problema de tiro!).

Lembre-se de que a maioria das chamadas deve ser o comando de tiro padrão. Isso quebra a expectativa de atirar e torna mais difícil prever o que está por vir, além de fazer com que você alterne imediatamente entre o tiro reflexivo e a necessidade de pensar se deve ou não.

## **Pontuação / avaliação**

A avaliação é muito parecida com a furadeira BoSP, mas a meta é sempre 100% de acertos o mais rápido possível. Você provavelmente descobrirá que, nas primeiras vezes que executar este exercício, terá mais erros do que está acostumado. Esse

é porque você está acostumado a ser capaz de pensar sobre *Como* atirar em vez de dividir sua atenção para pensar sobre *o que* para atirar (ou se você deve atirar). Se você tem um grande número de erros, ou seu tiro não melhora à medida que você se acostuma com o processamento de informações, pode ser uma indicação de que você precisa voltar aos exercícios anteriores, particularmente o exercício de equilíbrio de velocidade e precisão, e atire neles para ajudá-lo a aprender a automatizar suas respostas físicas. Queremos que a aplicação de suas habilidades seja automatizada, mas a decisão de atirar (que é o teste de exercícios de cognição) deve ser feita conscientemente!

## Variações

Praticamente ilimitado. Você pode adicionar números ou letras extras aos alvos com um marcador de feltro ou tinta spray; você pode colocar vários alvos e adicionar comandos direcionais aos outros; se você e o atirador forem programadores, você pode fazer todos os números em octal; se você fala uma língua estrangeira, pode fazer os comandos de decisão em uma mistura de inglês e essa língua. Qualquer coisa que faça o atirador parar e pensar antes de desenhar e atirar é um jogo justo, desde que seja seguro.

## **Notas especiais**

Para o parceiro de treinamento: observe cuidadosamente a frustração no atirador. Muitas vezes, principalmente à medida que a dificuldade dos comandos aumenta e os erros se acumulam, o atirador fica agitado e o manuseio da arma se deteriora - junto com as porcentagens de acerto. Isso é particularmente verdadeiro com pessoas que são altamente treinadas, mas acostumadas a exercícios regulamentados e previsíveis, ou com aqueles que têm uma opinião muito segura sobre sua habilidade de tiro. Esses atiradores também podem ter armas de fogo altamente sintonizadas que funcionam mal no pior momento, o que só aumenta sua irritação crescente. Se você perceber que o atirador está ficando frustrado, pare a broca e sugira uma pausa. Se você mesmo for um atirador, terá a sua vez de experimentar esses sentimentos quando seus papéis forem invertidos!

## **Nome do exercício: Busca e Resgate**

### **Propósito**

A avaliação é um componente necessário da autodefesa e, certamente, do tiro defensivo. Na realidade, você está sempre avaliando seu ambiente, mesmo que não esteja ciente dele; no caso da legítima defesa, entretanto, a avaliação é um conceito mais crítico. "Situacional

percepção "nada mais é do que avaliação consciente: quem está fazendo o quê, onde estão e assim por diante. Quando surge uma ameaça à sua vida, você continua avaliando: preciso atirar? Estou filmando no lugar certo? Eu preciso atirar de novo? Eu preciso parar de atirar?

Depois de se envolver em um tiro defensivo, não é hora de parar o processo de avaliação! Na verdade, pode ser tão importante quanto a avaliação que você fez antes e durante o incidente. Existe outro invasor ameaçando minha vida? Há um policial apontando sua arma para mim? Eu preciso largar minha arma? Alguém está ferido? Eu preciso me mover? Tudo isso e muito mais são possíveis e é essa continuação do processo de avaliação que precisa acontecer. Também precisa ser praticado.

Esta parte do processo de avaliação é realmente uma pesquisa; você está procurando ao seu redor coisas que são importantes em relação ao incidente. Você não está procurando por latas de refrigerante, carrinhos de compras ou bebedouros, mas sim por pessoas e coisas que precisam de sua atenção por algum motivo. Pode ser alguém que é uma ameaça adicional ou pode ser alguém que precisa de sua ajuda. Em alguns casos, pode significar que os policiais veem alguém com uma arma (seria você) e pensam que você é o bandido. Em todos esses casos, você precisa descobrir seu próximo movimento: atirar na ameaça, colocar seu

e aplique os primeiros socorros ou deixe-a cair e coloque as mãos na cabeça. Você tem que quebrar sua fixação na tarefa em mãos (a pessoa que você acabou de atirar) e olhar em volta, mas olhar com um propósito.

Ao terminar uma sequência de tiro, seja neste exercício ou em qualquer outro, antes de colocar o coldre você deve incluir uma busca de área: uma continuação do processo de avaliação. Mantenha a arma pronta e vire a cabeça; primeiro para um lado, o mais longe que você puder, e então para o outro lado - novamente, o mais longe que você puder. O objetivo é uma pesquisa de 360 graus, já que o mundo existe ao seu redor. As ameaças podem vir de trás (supondo que você não esteja em frente a uma parede, é claro) ou de lado. Olhar para a frente não diz a você, por exemplo, se a polícia está vindo em resposta a um chamado de tiros. É por isso que uma busca completa ocorre em um círculo, com você no centro.



Você pode precisar mover os pés ligeiramente para conseguir fazer uma curva verdadeira de 360° graus e ainda manter a arma apontada com segurança para baixo.

Você pode precisar mover seus pés ligeiramente para conseguir fazer uma curva verdadeira de 360° graus e ainda manter a arma apontada com segurança para baixo, e isso é aceitável. (Eu sou destro e acho que preciso mover meu pé direito ligeiramente para trás para me permitir ver aquele lado.) Se você for extremamente flexível, talvez não precise fazer isso; muito melhor! Se você foi devidamente treinado para posicionar o focinho abaixado como Sul, pode ser capaz de se virar completamente com segurança.

Esta broca foi projetada para fazer você pensar - olhar ao redor do seu ambiente e tomar decisões sobre as informações que você coleta - quando você tem uma arma real em suas mãos. Essa é uma habilidade defensiva crítica! É também um precursor necessário para o exercício de Resposta a ameaças adicionais.

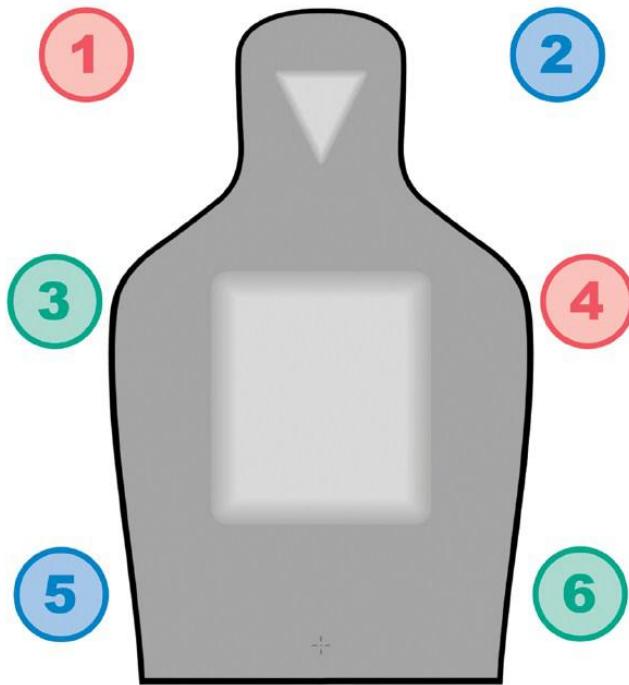
## **Rodadas necessárias**

Este não é um exercício que você precisa repetir; depois de obter o entendimento e alguma prática na pesquisa, você o fará na conclusão de qualquer sequência de fogo na maioria dos outros exercícios. Como tal, um par de carregadores são suficientes e, em seguida, passe para uma nova furadeira.

## **Alvo**

Qualquer um, mas quanto mais complicado (quanto mais opções), melhor. Eu gosto de usar o LE Targets CFS-BSP, ou melhor ainda, o DT-2A, DT-2B e DT-2C lado a lado para dar muitas opções.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP

**2**

**4**

**6**

**1**

**3**

**5**

**DT2B**  
©Copyright 2004  
Law Enforcement Targets, Inc.



 Law Enforcement Targets, Inc.  
1-800-779-2122 www.letargets.com  
A Division of Action Targets

LE Metas # DT-2B

**6**

**1**

**3**

**5**

**2**

**4**

## **Equipamento especial**

Nenhum.

## **Descrição**

Este exercício deve ser disparado em distâncias plausíveis, em qualquer lugar entre 3-7 jardas. A distância não é importante, mas ao mesmo tempo não deve ser artificialmente longa ou curta.

O parceiro de treinamento deve tratar este exercício como um exercício de cognição: faça uma grande porcentagem de disparos múltiplos, chamadas de área do peito e uma chamada ocasional que exija que o atirador pense um pouco mais. Depois de cada sequência de fogo, o atirador precisa fazer uma busca de 360° graus na área em busca de algumas informações específicas.

É durante essa busca que o parceiro de treinamento deve fazer algo que o atirador deve ser capaz de ver se ele está realmente olhando. Pode ser algo tão sutil como ter a mão no bolso (“onde estava minha mão esquerda?”) Ou os dedos dos pés apontando para uma determinada direção. Depois que o atirador termina a busca, o parceiro de treinamento faz qualquer pergunta apropriada para determinar se o atirador de fato viu alguma coisa.

O parceiro de treinamento deve se mover enquanto o atirador está realmente atirando, para que o atirador não se acostume

vê-lo no mesmo lugar todas as vezes. É até aceitável fazer coisas como se esconder atrás de barricadas, barris ou outra cobertura, com apenas a ponta do sapato ou parte da mão visível para que o atirador possa encontrar o parceiro se ele estiver realmente olhando e não apenas balançando a cabeça.

Este teste de pesquisa pode (e deve) ser trabalhado em todos os outros exercícios de parceiros neste livro; o atirador, por outro lado, deve estar integrando uma busca após cada sequência de tiro, independentemente da presença de um parceiro.

## **Pontuação / avaliação**

Só porque este não é um exercício de tiro em si, não o isenta da necessidade de dar esses golpes! Como nos outros exercícios, se você errar, é provável que seja um sinal de que está atirando muito rápido e, se seus tiros estiverem agrupados, você provavelmente está demorando mais do que realmente precisa para aquele alvo. Se você entender o equilíbrio entre velocidade e precisão (para este alvo e distância), deverá ver uma distribuição uniforme dos tiros dentro da área do alvo.

## **Variações**

Use um baralho de cartas ou cartões pré-fabricados para simular que outra "ameaça" foi encontrada: o cartão deve estar

de alguma forma diga ao atirador qual alvo é a ameaça adicional, que ele deve atirar imediatamente. Por exemplo, você pode concordar com antecedência que o número do cartão indica qual círculo numerado é a nova “ameaça” a ser disparada. Quando o atirador começar a procurar, segure a carta (ou coloque-a em algum lugar visível para que o atirador “encontre”).

Você também pode usar outros objetos como indicadores de destino, desde que concorde com antecedência o que esses indicadores significam.

Eu particularmente gosto de usar a combinação de alvos DT-2 para forçar o atirador a procurar cada um para descobrir se há outra combinação que corresponde ao que o parceiro de treinamento chamou - e, portanto, precisa ser atirada também.

## **Notas especiais**

Para o parceiro de treino: é preciso observar com atenção para que o cano fique apontado para uma direção segura enquanto o atirador faz a busca. Na faixa, precisamos observar os procedimentos de segurança que podem ser diferentes no “mundo real”, e a única direção geralmente segura neste ambiente é a faixa inferior. O atirador precisa manter a arma apontada para baixo durante este exercício; se o

o focinho vira em direção a uma condição insegura, você deve gritar “PARE!” “MUZZLE !,” ou outro comando pré-arranjado para indicar ao atirador que existe uma condição insegura.

## **Nome do exercício: Resposta adicional à ameaça**

### **Propósito**

Uma das grandes diferenças entre o mundo do tiro de competição e o do tiro defensivo é como as ameaças múltiplas são tratadas. No contexto da competição, o objetivo é aprender a mover os olhos para o próximo alvo antes de apontar a arma para ele; muito tempo é gasto praticando essas transições, para torná-las cada vez mais rápidas e ganhar uma vantagem na competição.



A técnica de 'transição oscilante' não é realista, dada a forma como vários ataques de assaltantes realmente acontecem.

O problema com a técnica de "transição oscilante" é que ela só funciona quando três condições são atendidas: primeiro,

que você sabe com antecedência o que precisa filmar; segundo, que você saiba onde estão os alvos; e, finalmente, que os alvos não se movam em relação uns aos outros. Se algum desses itens não for atendido, a técnica falhará. Acontece que, no mundo da competição, todos os três são verdadeiros e, de fato, as competições costumam ser organizadas especificamente para garantir que todas sejam verdadeiras para dar a cada competidor uma chance “justa”.

Compare isso com o mundo em que você está em uma loja de conveniência e alguém entra para roubar o lugar; seja você um cliente ou atrás do balcão, você tem uma arma apontada para você. Enquanto tenta descobrir como você vai lidar com essa ameaça imediata e perigosa, você não vê o “atirador” que entrou um pouco atrás do cara com a arma. Você não sabe de antemão se há um cúmplice, ou se há qual das outras pessoas na loja ele pode ser (a menos que ele também esteja apontando uma arma para você no instante em que você reconhecer a ameaça primária). Já que você não sabe quem ele é, ou mesmo se ele está lá, você não pode saber onde ele está; e, finalmente, uma vez que o primeiro tiro foi feito, todos começam a se mover.

Mesmo se você soubesse de antemão que ele estava lá e onde estava, enquanto você está lidando com o amigo dele, é muito improvável que ele simplesmente fique lá e espere você chegar até ele. Ele vai começar a se mover também, e quando você

mova seus olhos para onde ele estava para ver onde balançar sua arma, ele provavelmente não está mais lá. Agora você precisa procurá-lo, e isso será difícil com seus braços estendidos bloqueando metade de sua visão.

É por isso (e mais) que o engajamento de múltiplos alvos da competição não se parece em nada com a resposta de ameaça adicional do atirador defensivo.

Como você deve lidar com ameaças adicionais em seu ambiente imediato? Primeiro, você precisa fazer algo para quebrar sua fixação em seu primeiro alvo (ameaça) para permitir a si mesmo ser capaz de olhar ao redor e fazer uma busca adequada por quaisquer ameaças adicionais que possa enfrentar. Você também precisa limpar seu campo de visão para que possa ver abaixo de sua arma. (E se o cúmplice se abaixasse atrás daquela exibição curta de barril de refrigerante? Você não vai vê-lo com sua arma na frente do seu rosto ou mesmo abaixado um pouco.)

A solução é colocar a arma em posição de prontidão na frente do peito, mais ou menos na base do esterno. Isso ajuda a quebrar sua fixação e limpar seu campo de visão. Ao aproximar a arma do peito, você pode começar a procurar - procurando, na verdade - por aquela ameaça adicional (se houver).

Se você encontrar outra ameaça, alguém que representa um risco articulável de morte ou lesão corporal grave, você simplesmente estende a arma de volta para a posição de tiro. Agora, lembre-se de que você pode encontrar essa ameaça adicional imediatamente, mesmo antes de voltar completamente para a posição de prontidão; nesse caso, sua extensão pode ser muito curta e muito rápida. Se você não encontrar essa outra ameaça até, digamos, ter procurado ao seu lado ou nas costas, você terá o controle total da arma e poderá então se orientar para essa ameaça, estender e atirar.

A palavra-chave a lembrar é “pesquisar”. A resposta adicional à ameaça é, em sua essência, uma busca, e o manuseio da arma facilita a busca que você precisa fazer.

A crítica a esse método é que ele é “mais lento” do que a técnica de transição oscilante. Sim, se as três condições comuns à competição forem atendidas, é mais lento; o mundo do concurso de tiro é diferente do mundo do tiro defensivo. Se eles não forem encontrados (e espero ter estabelecido que é quase certo que não o serão em um encontro real), será mais eficiente fazer isso dessa maneira.

Este exercício faz uso da visualização de que falamos no capítulo anterior. Fora do contexto, o que você fará parece sem sentido; é apenas quando você o entende no contexto de seu ambiente e condições de uso

ficará claro por que fazer dessa maneira. Quando qualquer comando for dado, visualize a cena com o máximo de detalhes que puder.

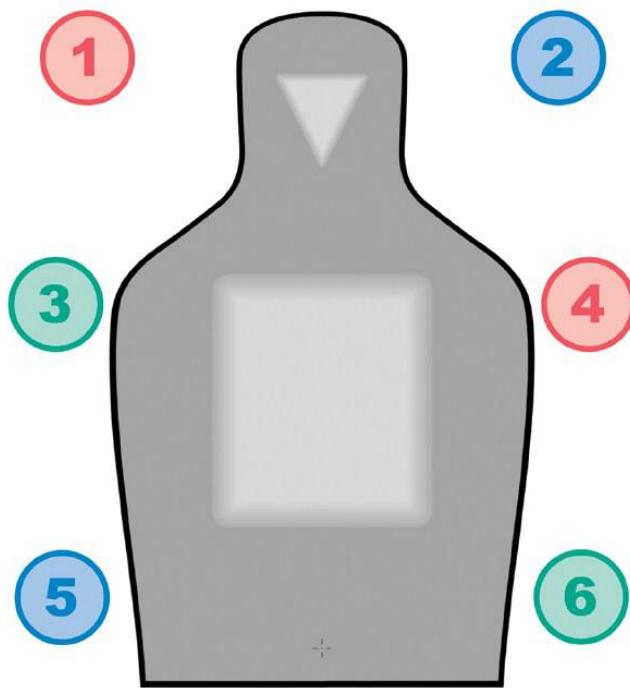
### **Rodadas necessárias**

Depende das ligações do parceiro de treinamento, mas geralmente penso em atirar em algumas revistas.

### **Alvo**

Ao ensinar o básico deste exercício, eu uso o alvo CFS-BSP, utilizando a área do peito alto e os dois quadrados pretos abaixo.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP

Conforme você se familiariza com os conceitos, deve passar a usar a série DT-2 (de preferência todas as três variantes ao mesmo tempo) para realmente misturar o potencial de encontrar "ameaças" adicionais.

**2**

**4**

**6**

**1**

**3**

**5**

**DT2B**  
©Copyright 2002  
Law Enforcement Targets, Inc.



 Law Enforcement Targets, Inc.  
1-800-779-2122 www.letargets.com  
A Division of Action Targets

LE Metas # DT-2B

**6**

**1**

**3**

**5**

**2**

**4**

## **Equipamento especial**

Nenhum.

### **Descrição**

Comece a uma distância de tiro defensiva plausível; cerca de 7 jardas, no máximo.

Seu parceiro deve começar com algumas chamadas padrão ("PARA CIMA!") Para disparar vários tiros na área do peito e, em algum ponto, chamará "Alfa" ou "Bravo" - esse é o seu sinal de que a ameaça é um dos grandes quadrados pretos . Você vai atirar várias rodadas nesses quadrados.

Etapa # 1: Visualize um grande estacionamento que você frequenta; pode ser o seu trabalho, o supermercado onde você para várias vezes por semana ou talvez o estacionamento do cinema que você frequenta todas as sextas-feiras à noite. Veja o estacionamento, os carros ao seu redor, os prédios e se você está entrando ou saindo de seu carro. Quando qualquer comando for dado, visualize seu atacante saindo de entre os carros estacionados, arma em punho. Depois de identificar a ameaça, atire para acertar os tiros na área-alvo. Quando a chamada indicando múltiplas ameaças for dada, visualize seu atacante e sua incapacitação depois de disparar seus tiros. Assim que o seu atacante entrar em sua mente, traga a arma

volte para uma posição pronta e comece a procurar naquele estacionamento por quaisquer ameaças possíveis; primeiro para um lado, depois para o outro. Certifique-se de olhar completamente ao seu redor, até mesmo para trás (enquanto mantém o focinho apontado em uma direção segura, é claro!). Conforme você volta ao alvo de sua busca, visualize o outro quadrado preto como o segundo atacante, saindo de entre alguns carros atrás de você; estenda a arma para uma posição de tiro e neutralize essa ameaça. Essa repetição ajuda a mostrar o que acontece quando o segundo atacante flanqueou você e saiu do seu ponto cego; este tipo de ataque requer uma busca de maior deslocamento angular.

Etapa 2: Desta vez, visualize estar dentro de um prédio com o qual você está familiarizado. Pode ser seu escritório; a loja de conveniência onde você compra seu café; o banco onde você deposita seu cheque de pagamento semanal; e assim por diante. Visualize um invasor dentro deste prédio e use os mesmos procedimentos que você fez na primeira repetição. Desta vez, em vez de o segundo atacante ter flanqueado você, visualize que ele está bem próximo do primeiro atacante (digamos, atrás de uma mesa ou vitrine de lanches) e o contratou para proteger seu amigo. Depois que o primeiro atacante entrar em colapso em sua imaginação e você simultaneamente iniciar sua busca enquanto coloca a arma de volta em uma posição pronta, você o encontra muito rapidamente

(porque ele não está tão longe, em medida angular, da primeira ameaça). Imediatamente estenda novamente e dispare vários tiros até que ele também desmaie. Essa repetição acontece muito mais rapidamente do que a primeira, porque sua busca terminou antes mesmo de colocar a arma de volta na posição de prontidão.

Isso deve esclarecer por que a técnica de "transição de balanço" tão popular nos jogos de tiro realmente não tem nenhuma semelhança com a maneira como os criminosos realmente se comportam, e por que sua técnica para lidar com eles precisa ser diferente da técnica que você usa para atirar em múltiplos , alvos de papelão idênticos.

## **Pontuação / avaliação**

A pontaria realmente não é o objetivo deste exercício, mas ao mesmo tempo você deve prestar atenção ao equilíbrio entre velocidade e precisão. Não é incomum ver erros, especialmente nas ameaças adicionais, geralmente indicando que os tiros foram feitos antes que a arma fosse totalmente estendida em uma posição de tiro.

## **Variações**

Se o seu alcance permitir, use dois alvos e coloque-os a 2,5 a 3,6 metros de distância. Se você estiver em um alcance que permite atirar

em um arco de 270 graus, colocar um à sua frente e o outro na berma lateral é útil para visualizar melhor o deslocamento angular.

Use a série DT-2 e faça com que seu parceiro use chamadas de destino como as do exercício de rotação. A ideia é misturá-los; às vezes, o comando será para uma área de destino que existe apenas em um alvo, mas às vezes pode existir em todos os três. Depois de encontrar a primeira ameaça, você precisará pesquisar todos os alvos para se certificar de que não há outros. Essa variação realmente mostra a necessidade de fazer uma pesquisa em seu ambiente.



Existe outro alvo além do # 2 no centro? Essa variação realmente testa sua capacidade de encontrar e discernir se existem outras ameaças em seu ambiente.

## **Notas especiais**

Parceiro de treinamento: observe o cano cuidadosamente enquanto o atirador faz sua busca; muitas vezes ele vagará e apontará para coisas que não deveria. Se isso começar a acontecer, grite "MUZZLE!" para indicar ao atirador que ele está à deriva. Certifique-se também de que o atirador não está apenas "abandonando" a cabeça muito rapidamente; você quer vê-lo realmente procurando, realmente procurando, por essa outra ameaça.

## **Nome do exercício: Exercício Carlson's BTR (Regime de treinamento balanceado)**

### **Designer**

Paul Carlson, da Safety Solutions Academy (inspirado por um exercício de treinamento ICE)

## Propósito

A limitação da maioria dos exercícios de tiro defensivo é que eles não mudam muito. Com isso, quero dizer que eles não têm condições variáveis como parte de sua estrutura. Na verdade, a maioria dos exercícios é projetada para ser feita exatamente da mesma maneira, todas as vezes, para que o atirador possa comparar os resultados da prática anterior. Esta é a abordagem de atirar como um empreendimento atlético: queremos competir conosco ou com os outros, então fazemos os exercícios consistentes e "justos".

O problema de aplicar essa ideia ao mundo do tiro defensivo é que os ataques letais não são consistentes nem justos. Se você for atacado amanhã, por exemplo, é bastante improvável que saiba com antecedência a que distância o seu atacante estará. Você precisará tomar uma decisão imediata, com base em seu treinamento e experiência anteriores, com que nível de precisão você precisa para atirar e com que rapidez será capaz de atingir a precisão necessária.

Porém, há um problema. Se tudo o que você já fez foi disparar os mesmos exercícios nas mesmas distâncias de sempre, nunca tendo se dado a oportunidade (ou a necessidade) de tomar essas decisões importantes com base no que você observa, onde está aquele banco de dados mental de que você precisa para aplicar seu habilidades para este ataque? Para construir esse banco de dados

você precisa praticar sob condições que mudam constantemente, e a única maneira de fazer isso é variar as condições (como, neste caso, a distância até o alvo) de forma dinâmica - isto é, mudando de maneira rápida e aleatória conforme você está praticando.

Esse conceito de praticar constantemente algo ligeiramente diferente é chamado de educação entrelaçada e tem uma estrutura neurológica sólida: as pessoas, de fato, aprendem mais rápido se seus estímulos de aprendizagem são variados ou entrelaçados. É isso que esta broca faz. Ele o expõe de forma eficiente a um conjunto aleatório de desafios de tiro que o força a avaliar informações, tomar decisões e aplicar as habilidades apropriadas para acertar o alvo com precisão. É melhor usado como uma ferramenta para reunir suas habilidades e pode ser usado para integrar novas habilidades que você aprendeu com aquelas que você já conhece em um ambiente de 360° graus mais realista.

## Rodadas necessárias

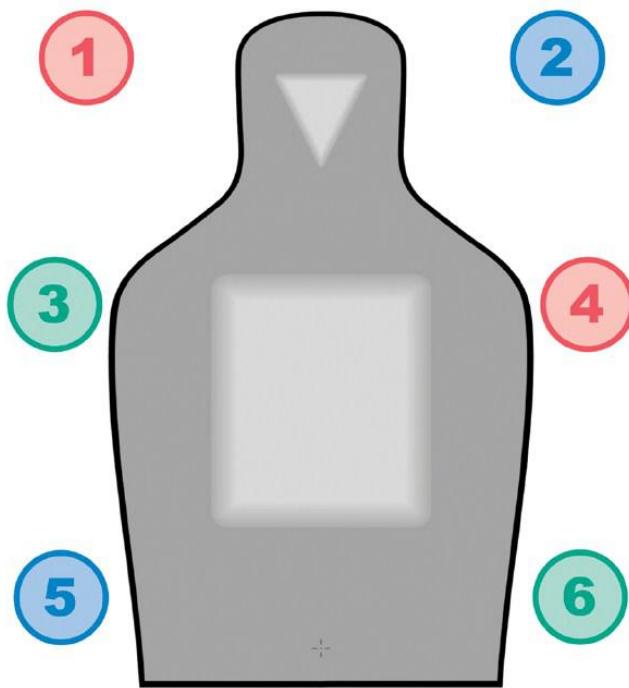
É uma boa ideia ter pelo menos 3 carregadores ou carregadores rápidos por execução da broca para minimizar o tempo de inatividade. Mais são melhores; o benefício da broca é bastante aumentado por ser capaz de experimentar muitas distâncias diferentes no menor período de tempo possível, e

ter mais munição permite que você faça isso sem parar para reabastecer tudo.

## **Alvo**

O LE Targets # CFS-BSP é ideal para este exercício; Use a área central do tórax para começar, e quando ela for disparada, você pode usar as caixas "A" e "B" como um substituto.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP

## **Equipamento especial**

Nenhum, embora este exercício exija um alcance que permite que você se move para frente e para trás em relação a um alvo fixo e sacar de um coldre (todos os tiros são feitos após um empate).

## **Descrição**

Comece marcando as distâncias mínimas e máximas plausíveis de tiro defensivo do alvo. Eu sugiro não menos do que 2 metros e não mais do que cerca de 7 metros. Você pode usar qualquer coisa para marcar essas distâncias: um pedaço de fita adesiva no chão, uma lata de refrigerante ou mesmo apenas um pedaço de papel amassado.

Seu parceiro de treinamento fará o exercício ao seu lado e, enquanto você caminha, ele mantém uma conversa não relacionada (sobre o clima, seus empregos, quem vai ganhar o Super Bowl ou qualquer outra coisa que ajude a distraí-lo e torná-lo o comando de tiro menos esperado). Ele usará esses comandos para indicar o que deseja que você faça:

- AVANÇAR: Caminhe casualmente em direção ao alvo (seu parceiro precisa se certificar de que ele não permite que você passe pelo marcador de curta distância).

- PARA TRÁS: Caminhe (voltado para cima \*) em direção ao marcador de distância máxima (novamente, seu parceiro precisa tomar cuidado para que você não ultrapasse o marcador).
- PARAR: Você deve congelar no lugar; não conclua nenhuma ação, como recarregar (esta é uma válvula de segurança, caso você faça algo inseguro).
- UP !: O comando para disparar um número múltiplo, mas aleatório, de tiros na área central do peito do alvo.

\* Quando um comando direcional é dado, se resultar em um Mudança de 180 graus de direção que vocês dois devem virar de modo que fiquem voltados para a direção em que estão viajando. Este não é um exercício onde você anda para trás!

O parceiro deve dar vários comandos de movimento para cada chamada de tiro; enquanto estiver se movendo, evite olhar para os alvos - a ideia é forçá-lo a avaliar sua distância até o alvo no momento em que o tiro é disparado.

Depois de concluir o comando de tiro, recoloque o estofado e aguarde o próximo comando de movimento de seu parceiro de treinamento.

Seu parceiro precisa variar conscientemente (randomizar) os comandos de movimento e a distância em que o

comandos de tiro são dados. O objetivo, lembre-se, é fazer com que você reconheça a distância na qual você precisa atirar e lembre-se das habilidades para atirar o mais rápido que puder (e ainda fazer acertos precisos) a essa distância. Parar sempre em uma distância específica dilui o valor da broca.

Você e seu parceiro de treinamento devem fazer uma “simulação” antes de carregar, para acostumar cada um de vocês aos comandos. Quando estiver confortável, carregue e peça ao seu parceiro para iniciar o exercício.

## **Pontuação / avaliação**

Em última análise, o objetivo é 100% de acertos precisos em todas as chamadas alvo. Você pode descobrir que há certas distâncias ou combinações de chamadas que fazem com que você perca a área de destino; por exemplo, se seus tiros são precisos em distâncias mais próximas, mas você errou tiros em distâncias mais longas, é uma boa indicação de que você está atirando muito rápido ou não está aplicando controle físico suficiente sobre a arma. Se seus tiros nos alvos próximos estiverem agrupados, isso mostra que você está atirando muito devagar nessas chamadas.

É fácil permitir-se atirar em uma taxa (um equilíbrio de velocidade e precisão) em todas as distâncias. Isto

dá trabalho descobrir qual é o seu equilíbrio a qualquer distância, para que seus tiros sejam sempre "certos". É para isso que esta broca foi projetada: dar a você a oportunidade em constante mudança de atirar com o equilíbrio ideal de velocidade e precisão.

## **Notas especiais**

Se o parceiro de treinamento der um comando de atirar enquanto o atirador está de costas para o alvo, o atirador precisa se virar totalmente para encarar o alvo antes de iniciar o sorteio. Isso é importante: o atirador não pode começar a sacar a arma até ficar de frente para o alvo; se isso acontecer, é função do parceiro de treinamento dar o comando STOP e corrigir o erro do atirador!



O parceiro de treinamento precisa estar atento a esse movimento de 'jogo'; não é uma resposta realista a um estímulo desconhecido e não é seguro.

## **Nome da broca: The Double BTR**

### **Designer**

Paul Carlson (Safety Solutions Academy) e o autor

## Propósito

(Esta é uma variante expandida do exercício BTR de Carlson e é apresentada aqui separadamente porque há mudanças significativas no que o exercício realiza e como os resultados são interpretados.)

Conforme mencionado na entrada do exercício BTR, uma grande limitação da maioria dos exercícios de tiro defensivo é que eles não mudam muito. Com isso, quero dizer que eles não têm condições variáveis como parte de sua estrutura. Na verdade, a maioria dos exercícios é projetada para ser feita exatamente da mesma maneira, todas as vezes, para que o atirador possa comparar os resultados da prática anterior. Esta é a abordagem de tiro como um esforço atlético: queremos competir conosco ou com os outros, então fazemos os exercícios consistentes e "justos".

O problema de aplicar essa ideia ao mundo do tiro defensivo é que os ataques letais não são consistentes nem justos. Se você for atacado amanhã, por exemplo, é bastante improvável que você saiba com antecedência a que distância seu atacante estará ou o tamanho da área-alvo que ele apresenta a você. Você precisará tomar uma decisão imediata, com base em seu treinamento e experiência anteriores, com que nível de precisão você precisa para atirar e com que rapidez será capaz de atingir a precisão necessária.

Porém, há um problema. Se tudo o que você já fez foi atirar nos mesmos exercícios, com os mesmos alvos, nas mesmas distâncias invariáveis, você nunca se deu a oportunidade (ou a necessidade) de tomar essas decisões importantes com base no que observa. Isso torna difícil ter aquele banco de dados mental de que você precisa para aplicar suas habilidades a um ataque. Para construir esse banco de dados, você precisa praticar sob condições que mudam constantemente, e a única maneira de fazer isso é variar as condições (como o tamanho do alvo e a distância até o alvo) de forma dinâmica - ou seja, mudando de forma rápida e maneira aleatória enquanto você pratica.



Este exercício se beneficia de um alcance que permite que você se mova para frente e para trás em relação a um alvo fixo e sacar de um coldre (todos os tiros são feitos após um empate).

Esse conceito de praticar constantemente algo ligeiramente diferente é chamado de educação entrelaçada e tem uma estrutura neurológica sólida: as pessoas, de fato, aprendem mais rápido se seus estímulos de aprendizagem são variados ou entrelaçados. Isso é o que este exercício faz: ele expõe você de forma eficiente a um conjunto aleatório e complexo de desafios de tiro, que o forçam a avaliar informações, tomar decisões e aplicar as habilidades apropriadas para acertar o alvo com precisão. É melhor usado como uma ferramenta para reunir suas habilidades e pode ser usado para integrar novas habilidades que você aprendeu com aquelas que você já conhece em um ambiente de 360° graus mais realista.

Este exercício permite que o parceiro de treinamento, que está no controle da experiência de treinamento, varie o tamanho do alvo e a distância na qual você precisa atirar de uma maneira constantemente variável e (esperamos!) imprevisível. É melhor pensado como um exercício avançado para aqueles que têm um bom entendimento de trabalho do equilíbrio entre velocidade e precisão e tiveram alguma experiência em testar esse entendimento em alguns dos outros exercícios.

## **Rodadas necessárias**

É uma boa ideia ter pelo menos 3 carregadores ou carregadores rápidos por execução da broca para minimizar o tempo de inatividade. Mais são melhores; o benefício do exercício é bastante aumentado por ser capaz de experimentar muitas distâncias diferentes no menor período de tempo possível, e ter mais munição permite que você faça isso sem parar para reabastecer tudo.

## **Alvo**

Este exercício requer o LE Targets # VB-52 (ou um equivalente caseiro).

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**10**

**9**

**8**

**7**

**6**



LE Targets # VB-52

**VB-52**

## **Equipamento especial**

Nenhum, embora este exercício se beneficie de um alcance que permite que você se move para frente e para trás em relação a um alvo fixo e sacar de um coldre (todos os tiros são feitos após um empate). Se você estiver em uma área interna com alvos retráteis, seu parceiro pode simplesmente executar o alvo para frente e para trás, parando a distâncias apropriadas.

## **Descrição**

Comece marcando as distâncias mínimas e máximas plausíveis de tiro defensivo do alvo. Eu sugiro não menos do que 2 metros e não mais do que cerca de 7 metros. Você pode usar qualquer coisa para marcar essas distâncias: um pedaço de fita adesiva no chão, uma lata de refrigerante ou mesmo apenas um pedaço de papel amassado.

Seu parceiro de treinamento fará o exercício ao seu lado e, enquanto você caminha, ele mantém uma conversa não relacionada (sobre o clima, seus empregos, quem vai ganhar o Super Bowl ou qualquer outra coisa que ajude a distraí-lo e torná-lo o comando de tiro menos esperado). Ele usará esses comandos para indicar o que deseja que você faça:

- AVANÇAR: Caminhe casualmente em direção ao alvo (seu parceiro precisa se certificar de que ele não permite que você passe pelo marcador de curta distância).
- PARA TRÁS: Caminhe (voltado para cima \*) em direção ao marcador de distância máxima (novamente, seu parceiro precisa tomar cuidado para que você não ultrapasse o marcador).
- PARAR: Você deve congelar no lugar; não conclua nenhuma ação, como recarregar (esta é uma válvula de segurança, caso você faça algo inseguro).

Para este exercício, o comando de tiro será um número correspondente a um dos círculos de alvo no alvo VB-52. Se o seu parceiro ligar para “TRÊS!” por exemplo, você deve atirar em um número aleatório de rodadas (digamos, entre 2 e 4 rodadas) no círculo de destino nº 3.

\* Quando um comando direcional é dado, se resultar em um Mudança de 180 graus de direção que vocês dois devem virar de modo que fiquem voltados para a direção em que estão viajando. Este não é um exercício onde você anda para trás!

O parceiro deve dar vários comandos de movimento para cada chamada de tiro. Enquanto você está se movendo, evite olhar para os alvos - a ideia é forçá-lo a julgar

sua distância até o alvo no instante em que a chamada de tiro é feita.

Depois de concluir o comando de tiro, avalie (faça uma pesquisa de 360 graus), coloque novamente no coldre e aguarde o próximo comando de movimento de seu parceiro de treinamento.

Seu parceiro precisa variar conscientemente (randomizar) os comandos de movimento e a distância em que os comandos de tiro são dados, bem como os tamanhos dos alvos. O objetivo, lembre-se, é fazer com que você reconheça a distância na qual você precisa atirar, o nível de precisão que o alvo está exigindo, e lembre-se das habilidades para atirar o mais rápido que puder e ainda dar acertos precisos naquele alvo em essa distância. Sempre parando em uma distância específica, ou sempre usando alvos de tamanho semelhante, dilui o valor da broca.

Você e seu parceiro de treinamento devem fazer uma “simulação” antes de carregar para acostumar cada um de vocês aos comandos. Quando estiver confortável, carregue e peça ao seu parceiro para iniciar o exercício.

## **Pontuação / avaliação**

Este exercício requer que você preste mais atenção ao seu tiro e, particularmente, à avaliação enquanto você atira. A maior parte da sua avaliação precisa vir do que você

observe quanto você atira, pois pode ser difícil distinguir qual fator fez com que você errasse qual alvo depois do fato. Este é, de fato, um exercício tanto de avaliação quanto de tiro.

Como em qualquer exercício, o objetivo é acertos 100% precisos em todas as chamadas de alvo com um equilíbrio aceitável de velocidade e precisão (ou seja, sem erros, mas também sem chutes fortemente agrupados). Você saberá quando alcançou um equilíbrio quando todos os seus tiros acertarem em cada área de destino, mas não apresentarem nenhum agrupamento óbvio.

Você pode descobrir que há certas distâncias ou combinações de distância e tamanho do alvo que fazem com que você erre com mais frequência; por exemplo, se seus tiros são precisos em distâncias mais próximas (e / ou alvos maiores), mas você perdeu tiros em distâncias maiores ou em alvos menores, é uma boa indicação de que você está atirando muito rápido ou não aplicando o suficiente controle físico sobre a arma. Se seus tiros nos alvos mais próximos ou maiores estiverem agrupados, isso mostra que você está atirando muito devagar nessas chamadas.



Duas execuções diferentes do exercício - os alvos à esquerda do atirador de exibição ainda não entenderam o conceito de equilíbrio entre velocidade e precisão, enquanto a segunda execução à direita mostra que a lição foi aprendida.

Ocasionalmente, terei um aluno que, aparentemente inexplicavelmente, atinge alvos menores em distâncias mais longas, mas erra os alvos maiores de perto. Isso geralmente ocorre porque eles decidiram que os alvos maiores e mais próximos são “fáceis” e se permitem ficar preguiçosos em termos de coisas como controle do gatilho e controle adequado da arma. Em distâncias maiores e alvos menores, eles sabem que são difíceis e realmente se aplicam. Você precisa prestar atenção a esses fundamentos o tempo todo, não apenas quando acha que precisa!

Como a área de precisão do alvo está mudando junto com a distância, você deve experimentar mudanças significativas em seu equilíbrio entre velocidade e precisão enquanto executa a broca. É fácil permitir-se atirar em uma taxa (um equilíbrio de velocidade e precisão) em todas as distâncias, às vezes sem levar em conta o tamanho do alvo. Se você perceber que está fazendo isso, pare e reagruppe. Pense no que você está fazendo, o que você precisa fazer para colocar os tiros dentro da área de destino e preste mais atenção à análise de sua resposta para qualquer combinação dada.

Para a maioria das pessoas, isso acaba sendo um exercício muito desafiador, especialmente se o parceiro de treinamento estiver prestando muita atenção ao que está fazendo.

## **Notas especiais**

Se o parceiro de treinamento der um comando de atirar enquanto o atirador está de costas para o alvo, o atirador precisa se virar totalmente para encarar o alvo antes de iniciar o sorteio. Isso é importante: o atirador não pode começar a sacar a arma até ficar de frente para o alvo; se isso acontecer, é função do parceiro de treinamento dar o sinal "PARE!" comande e corrija o erro do atirador!

## **Nome da broca: Rotação**

### **Propósito**

A realidade da legítima defesa é que às vezes você não precisa atirar. Na verdade, muitas vezes você provavelmente nem deveria estar com a mão na arma até determinar que realmente precisa! Se você fizer uma aula de tiro defensivo, no entanto, os exercícios são todos projetados para desenvolver sua capacidade de atirar, em vez de sua capacidade de decidir se você *necessidade* para atirar.

A melhor maneira de desenvolver essa habilidade de tomada de decisão é participar do treinamento força-sobre-força baseado em cenário ("FOF") com jogadores de papel e munição de treinamento especial disparada de armas especiais. O problema é que

esse tipo de treinamento é caro, difícil de encontrar e, muitas vezes, executado de maneira insuficiente para obter qualquer benefício real. Para uma classe inteira, também é demorado e difícil de implementar. O resultado é que a maior parte do mundo do tiro defensivo meio que ignora esse aspecto vital do treinamento.

Este exercício é uma tentativa de trazer parte dessa tomada de decisão para um exercício de alcance padrão. A ideia é mantê-lo adivinhando qual será o próximo alvo, ou se há um alvo. Isso é feito usando três alvos que são, à primeira vista, muito semelhantes, mas diferentes em detalhes, e movendo você entre eles constantemente. Isso, combinado com alguma manipulação sutil por seu parceiro de treinamento, torna o desafio de tiro aleatório o suficiente para forçá-lo a realmente pensar e avaliar continuamente todas as vezes, em vez de apenas sacar a arma por reflexo e disparar.

## Rodadas necessárias

Você precisará de pelo menos 3 carregadores completos ou speedloaders; quanto mais, melhor, pois permite que você continue se movendo e experimentando os aspectos de tomada de decisão do exercício.

## **Alvo**

LE tem como alvo DT-2A, DT-2B e DT-2C (você precisará de todos eles).

**2**

**4**

**6**

**1**

**3**

**5**

**DT2B**  
©Copyright 2002  
Law Enforcement Targets, Inc.



 Law Enforcement Targets, Inc.  
1-800-779-2122 www.intertech.com  
A Division of Intertech Targets

LE Metas # DT-2B

**6**

**1**

**3**

**5**

**2**

**4**

## **Descrição**

Os alvos são configurados lado a lado; se o alcance permitir, eles devem ser colocados a 2-3 pés de distância. A distância até os alvos pode ser qualquer distância de tiro defensiva plausível, embora eu ache que 5 a 7 jardas funcionam melhor, dado o tamanho das áreas-alvo.

Existem vários tipos de indicações de alvo na série DT-2. Os alvos podem ser chamados por número, forma ou cor. Eles também podem ser chamados de combinações: "3 vermelho" ou "triângulo amarelo" ou "quadrado 2". Existem, como você pode ver, algumas possibilidades, mas há um porém: nem todas as combinações estão em todas as variantes de destino! Às vezes, uma combinação estará em duas das variantes, ou às vezes elas ocorrem apenas em uma variante. Existem até algumas combinações que ocorrem em nenhum deles.

Naturalmente, as opções normais de exercício de cognição para problemas matemáticos, etc. ainda estão abertas:



Imagen 1: Se e quando você encontrar um alvo válido,  
dispare um número aleatório (entre 3-5) de tiros naquele alvo.



Imagen 2: Depois que sua arma estiver no coldre, vire e caminhe até o próximo alvo.



Imagen 3: Quando você estiver na frente do próximo alvo, vire as costas para ele e repita o exercício.



Imagen 4: Há um problema: nem todas as combinações estão em todas as variantes de destino. Certifique-se de que há um alvo legítimo antes de sacar sua arma!

Você começará de costas para o primeiro alvo. Quando seu parceiro de treinamento faz uma chamada, você precisa se encolher como se tivesse ouvido um barulho alto: leve as mãos para cima em uma postura protetora. Só então você pode se virar e encontrar o alvo desejado. Esta é uma medida de segurança, para garantir que você não comece a sacar a arma ao mesmo tempo que seu turno é iniciado. (Na realidade, sacar uma arma pode nem mesmo ser uma resposta correta, porque você realmente não sabe se uma combinação está no alvo atual!) Este exercício não está preocupado em virar rápido ou sacar tão cedo quanto

possível; trata-se de avaliar informações, encontrar e identificar uma ameaça. Não tente apressar a curva para ficar mais rápido - simplesmente não é necessário!

Se e quando você encontrar um alvo válido, dispare um número aleatório (entre 3-5) de tiros naquele alvo, então faça uma busca sólida de 360 graus (lembra do exercício de Busca e Resgate?) Antes de recolocar o estofamento. Depois que sua arma estiver no coldre, vire e caminhe até o próximo alvo (é por isso que é chamado de "Rotação"). Quando você estiver na frente do próximo alvo, vire as costas para ele e repita o exercício.

Este é um exercício muito difícil de "jogar", porque é difícil memorizar todas as combinações e em qual variante de destino elas ocorrem. (Eu recomendo dobrar o número do estoque do alvo, que está no canto superior esquerdo, sob quando os alvos são montados em seus quadros. Isso oculta o rótulo da variante para que o atirador não saiba qual está onde. Isso o torna duplamente difícil de memorizar o layout de destino.)

## **Pontuação / avaliação**

Isso pode ser um exercício muito desorientador e é fácil perder até mesmo esses alvos de tamanho generoso na distância recomendada. Parte disso é porque você será pego no processo de tomada de decisão e esquecerá tudo sobre o seu

fundamentos de tiro, mas também porque as formas do alvo atrapalham sua análise de qual é o equilíbrio adequado entre velocidade e precisão na distância que você está atirando. A ansiedade de não saber com antecedência o que você vai atirar (ou mesmo se há um alvo legítimo) tende a desviar o foco de seu trabalho de acertar o alvo. Ainda assim, seu objetivo precisa atingir 100% de acertos dentro de cada área-alvo. Você deve avaliar enquanto atira, e se você notar que uma falha foi cometida, você precisa imediatamente dar um golpe sólido. Mesmo bons atiradores tendem a ficar muito desleixados quando confrontados com esse exercício, então você está em boa companhia - mas não deixe que isso seja uma desculpa para errar.

## **Notas especiais**

Parceiro de treinamento: As combinações que ocorrem em cada alvo podem ser encontradas no capítulo Alvos no início do livro. Use essas combinações listadas para lançar ocasionalmente uma chamada que não esteja no alvo atual. Não deixe o atirador olhar para os alvos após o disparo. Mantenha-a em movimento para que ela não consiga prever facilmente o que vem a seguir!

## **Nome do exercício: No-Sprint (exercício de alcance restrito)**

### **Propósito**

Mencionei várias vezes que uma das melhores maneiras de aprender o conceito do equilíbrio entre velocidade e precisão é praticar o tiro em alvos de tamanhos diferentes ou em alvos de distâncias variadas. A broca Balance of Speed & Precision (e suas variantes) e a broca Cascade funcionam com a primeira, enquanto algumas das brocas na seção Partner abordam a segunda.

É essa distância variável ao alvo que é um problema em muitos intervalos restritos, particularmente intervalos internos, porque eles não permitem os tipos de exercícios - como BTR de Carlson ou BTR duplo - que melhor testar essa habilidade em particular. O valor desses exercícios está em não saber, a qualquer momento, a que distância se espera que você atire e se perde quando não é possível alterar essa distância "em tempo real".

Em um alcance restrito, você não tem as distâncias constantemente variáveis, mas você pode randomizar as distâncias um pouco usando um par (ou vários, se o alcance permitir e houver espaço disponível) de alvos definidos adjacentes um ao outro lateralmente, mas a distâncias diferentes do fogo

linha. Os alvos (“atrás”, “frente”, “meio”) podem então ser chamados aleatoriamente e você terá que descobrir instantaneamente qual é o equilíbrio entre velocidade e precisão para aquele alvo naquele momento.

Esses alcances que têm ganchos de destino recuperáveis e pistas definidas serão ainda mais difíceis de trabalhar, mas pode ser feito se você tiver permissão para usar mais de uma pista (assumindo que ninguém mais queira usar essas pistas, é claro - seja certifique-se de pedir permissão primeiro!). Você andava de um lado para outro de uma faixa para outra e seu parceiro fazia ligações aleatoriamente. Esta variação funciona muito bem, mas você precisa se certificar de que está completamente alinhado com o alvo antes de começar a sacar sua pistola!

Se o alcance não permite sacar do coldre e usa armações de alvo retráteis, seu parceiro de treinamento pode simplesmente mover o alvo para frente e para trás, e sempre que ele der o comando de tiro, você atira no alvo indicado começando da posição pronta para o peito. (Mais uma vez, certifique-se de pedir permissão ao operador de alcance antes de fazer isso; alguns podem não permitir que você brinque com seus mecanismos dessa maneira.)

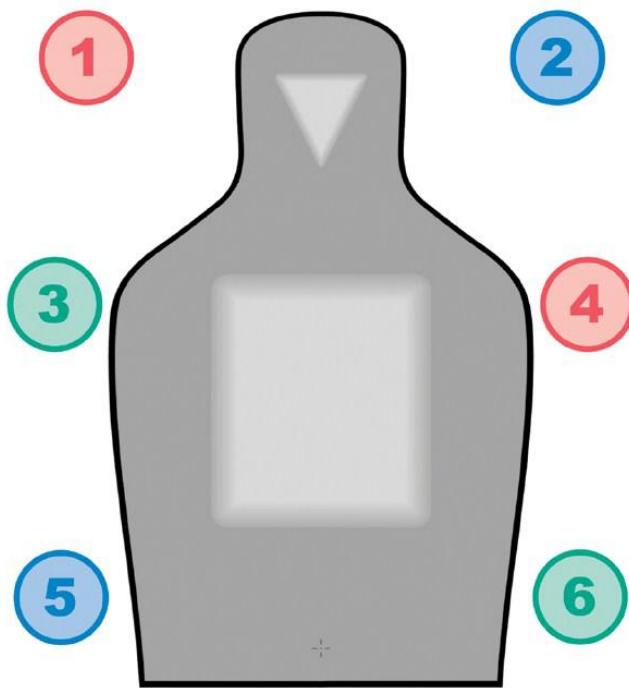
## **Rodadas necessárias**

Qualquer que seja a maneira como você execute este exercício, eu sugiro atirar em pelo menos dois, de preferência três, carregadores ou speedloaders para obter um grande número de repetições.

## **Alvo**

Para recriar a broca Carlson BTR para um intervalo restrito, use o LE Targets # CFS-BSP.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP  
©2010 LECI

LE Targets # CFS-BSP

Para recriar o Double BTR, use o alvo # VB-52.

1

2

3

4

5

10

9

8

7

6

## LE Targets # VB-52

### **Descrição**

Primeiro, volte e leia as descrições da Broca Carlson BTR e da Broca BTR Duplo para informações importantes e procedimentos gerais. Você estará adaptando esses conceitos a uma faixa onde não pode se mover, então os alvos precisam se mover.

Se você estiver usando suportes de alvo fixos ou ganchos, os alvos devem ser dispostos de forma que tenham aproximadamente o dobro da distância um do outro. O primeiro alvo deve estar a cerca de 3 metros de distância; o segundo cerca de 6; e a terceira em torno de 12. Estas não são distâncias rígidas e rápidas, mas simplesmente uma diretriz.

Se você estiver usando alvos fixos, quando o comando para atirar for dado, mova-se de forma que você fique bem na frente do alvo indicado e alinhado com ele, então desenhe e atire em um número aleatório de tiros (entre 3 e 5) em o alvo. Depois de colocar o coldre novamente, dê uma olhada rápida no alvo antes de retomar o exercício; verifique onde seus tiros caíram. Este é um feedback importante para estabelecer seu equilíbrio em qualquer distância.

Se você optou por fazer com que seu parceiro de treinamento executasse a meta para frente e para trás, estabeleça o mínimo e o máximo

distâncias; Eu sugiro 3 jardas para o mais próximo e 12 jardas para o mais distante. Seu parceiro deve executar o alvo para frente e para trás aleatoriamente, nem sempre indo para o mínimo ou máximo antes de inverter. Quando o alvo parar, seu parceiro deve dar o comando para atirar.

## **Pontuação / avaliação**

Eu o encorajaria a ler as descrições dos exercícios BTR para uma discussão mais completa da análise de alvos, mas como a maioria dos exercícios aqui, você está procurando padrões gerais. Se você descobrir que em qualquer distância, seus tiros estão agrupados juntos, isso é um sinal de que você está atirando muito devagar para o tamanho do alvo naquela distância e você deve aumentar o ritmo de seus tiros. Se você errar, geralmente é um sinal de que você precisa aplicar mais controle sobre a arma - desacelerar um pouco.

Idealmente, você deve atirar em um ritmo ligeiramente diferente em cada distância, enquanto ainda consegue acertos de 100% que não mostram sinais de aglomeração compacta. Se você está atirando na mesma velocidade o tempo todo, significa que você está atirando rapidamente em alguns alvos ou muito devagar em alguns. Observe o alvo com atenção e ele lhe dirá qual é o caso.

## **Variações**

Em distâncias extremamente restritas que não permitem sacar do coldre ou tiro rápido, use os pequenos círculos numerados no alvo CFS-BSP, use distâncias entre 3 e 7 jardas e dispare um tiro por comando da posição pronta; se errar, coloque a arma de volta na posição de prontidão, depois estenda novamente e dê outro tiro.

## **Notas especiais**

Se estiver usando alvos fixos e se movendo entre eles, seu parceiro de treinamento precisa se certificar de que você não está sacando a arma antes de estar na frente e em alinhamento com o alvo. Use um comando de aviso pré-estabelecido (“muzzle!” Funciona bem) para indicar que você precisa parar e se corrigir antes de continuar.

# **Capítulo Treze**

# **Tornando-o real:**

# **Exercícios de cenário básico**

**Nome do exercício: Recuperação de defesa doméstica**

## **Propósito**

No mundo do treinamento, costumamos dizer que existem apenas dois lugares seguros para sua arma de fogo: em sua pessoa ou em um recipiente trancado. Isso é duplamente verdadeiro se você tem filhos em casa; uma arma destravada e sem vigilância é perigosa para crianças curiosas (mesmo que seus filhos não sejam curiosos, é provável que seus amigos estejam). O resultado dessa constatação é a recomendação comum de que você sempre deve carregar sua arma o tempo todo, mesmo quando estiver em casa. É quase um motivo de orgulho entre os quadros de treinamento nunca tirarem as armas, exceto para dormir.

O problema com essa linha de pensamento é que nem sempre estamos com as armas na mão. Se você estiver tomando banho, por exemplo, é improvável que esteja usando sua arma. (Sim, tenho certeza de que os superninjas por aí têm um ao alcance do braço o tempo todo, mas, na realidade, ele está fora do seu controle imediato e deve ser protegido de alguma maneira.) É possível que você saia daquele chuveiro para o som de vidro de janela quebrando, sinalizando um intruso.

Você também pode ser uma daquelas pessoas que não tem uma licença de porte oculto (nas jurisdições onde elas são necessárias) ou que trabalha em um emprego onde armas de fogo são proibidas. Em qualquer dos casos, é improvável que você esteja fazendo as malas quando chegar em casa depois do trabalho e alguém o seguir em sua casa. Acontece.

Não precisa ser dito, mas você também não vai estar com sua arma enquanto estiver dormindo. (Enquanto escrevo isto, a notícia de um tiro auto-infligido está circulando; um sujeito que dormiu com duas armas *na cama* *de* erolou uma noite e de alguma forma conseguiu disparar um deles, resultando em um ferimento na pélvis! Essa é apenas uma das razões pelas quais você não deve ter uma arma quando for dormir.)



Este exercício serve para praticar como chegar até sua arma de defesa doméstica armazenada com segurança e prepará-la para a ação.

Em todos esses casos, sua arma não está sob seus cuidados e custódia imediatos e, portanto, deve ser armazenada em um recipiente seguro e trancado, de preferência um dos cofres de acesso rápido que existem no mercado. Se algo acontecer onde você precisa dessa ferramenta de força letal, você precisará ser capaz de recuperá-la de forma rápida e eficiente. Chegar ao recipiente de armazenamento e fazer o que é necessário para entrar nele e acessar a arma, sob pressão, é um conjunto de habilidades específicas que você realmente deve treinar e ensaiar antes de precisar fazer isso de verdade.

Mesmo que você não tenha filhos e opte por preparar as armas em sua casa sem o benefício de um contêiner com trava, você ainda precisa praticar como chegar até eles, carregá-los e obter uma posição / postura de tiro sólida. Praticar isso agora seria uma boa ideia, e é por isso que este exercício existe.

## Rodadas necessárias

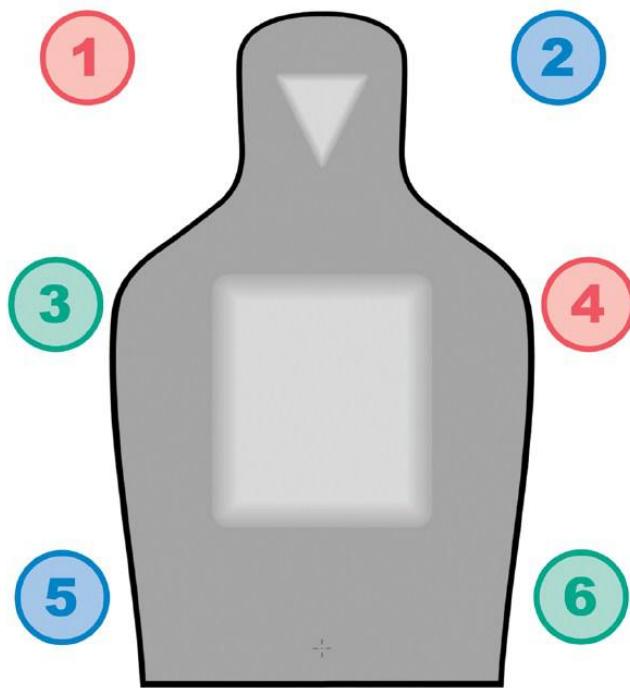
Este não é um exercício onde você dispara muita munição; esta broca realmente se destina mais a testar seu movimento e manipulação de sua arma e / ou seu recipiente de armazenamento. Como resultado, um pente cheio por repetição será mais do que suficiente, embora eu recomende ter um segundo pente guardado com a arma para levar com você no caso de você precisar se afastar da área de armazenamento.

Recomendo que você execute este exercício várias vezes para incorporar a sequência de eventos firmemente em sua mente.

## Alvo

Sugiro usar o LE Targets # CFS-BSP, simplesmente por causa de sua semelhança geral com a silhueta humana. Na realidade, você pode usar qualquer coisa, incluindo um prato de papel. Novamente, não se trata tanto de atirar, mas de seu acesso físico à arma.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP

## Equipamento especial

Um cofre de acesso rápido ou um substituto adequado (uma munição travada pode funcionar bem). Você também pode precisar de fita adesiva ou alguns gravetos para configurar uma planta baixa (ripa 1x2 "barata" funciona bem). O alcance que você usa deve permitir que você se mova entre algum ponto de partida e sua arma, e é melhor configurá-lo em um alcance onde você possa recriar sua própria planta baixa no solo ou no chão.



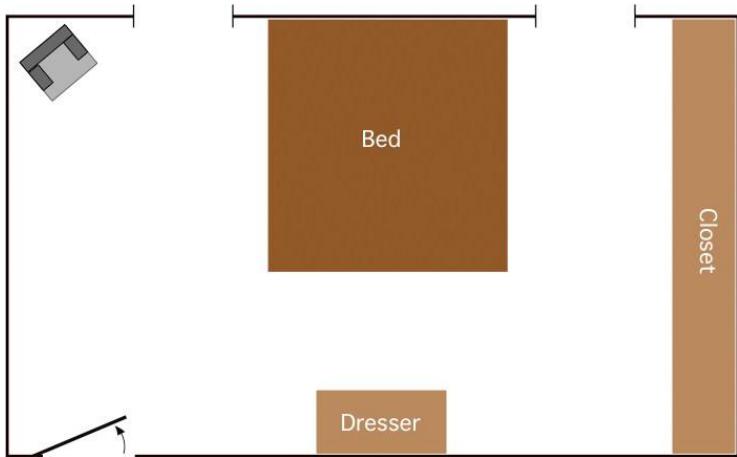
Não são necessários mais do que algumas tábuas e alguns adereços para simular as condições sob as quais você precisará recuperar sua arma de fogo defensiva.

Embora um parceiro de treinamento não seja absolutamente necessário para este exercício, ter um para tornar seu sinal de partida aleatório, imprevisível e um tanto realista (como gritos, berros ou talvez até mesmo uma tábua quebrando para simular uma porta sendo chutada) é muito útil.

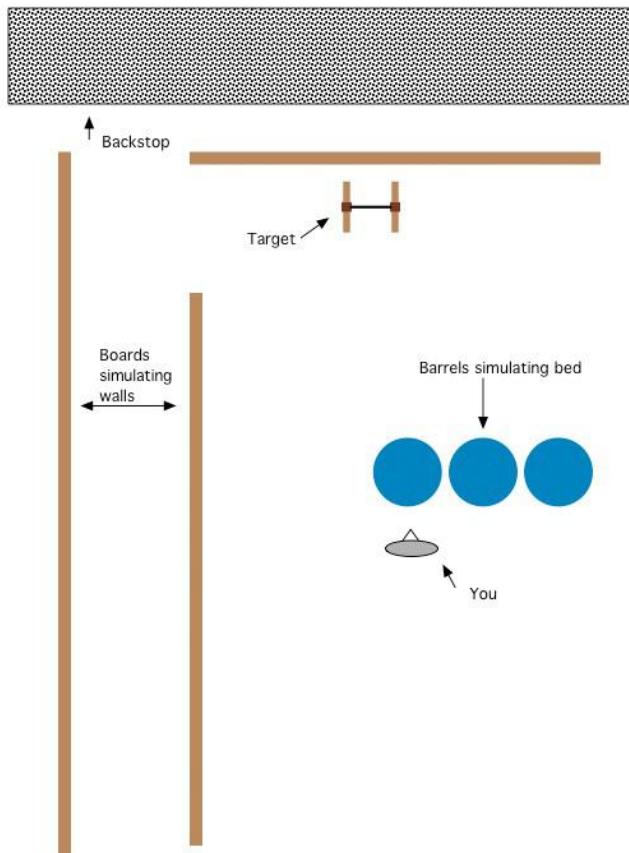
## **Descrição**

Se o alcance permitir, use a fita adesiva ou 1x1s para recriar a sala em que você guarda sua arma. Organize as paredes, a porta e talvez qualquer mobília grande em torno da qual você precise navegar. Torne-os tão verdadeiros em escala quanto possível. (Você pode ver onde uma grande área interna ou área de tiro ao ar livre é melhor se estiver tentando recriar um quarto grande.) Certifique-se de colocar todos os corredores que você precisa correr para chegar ao "quarto".

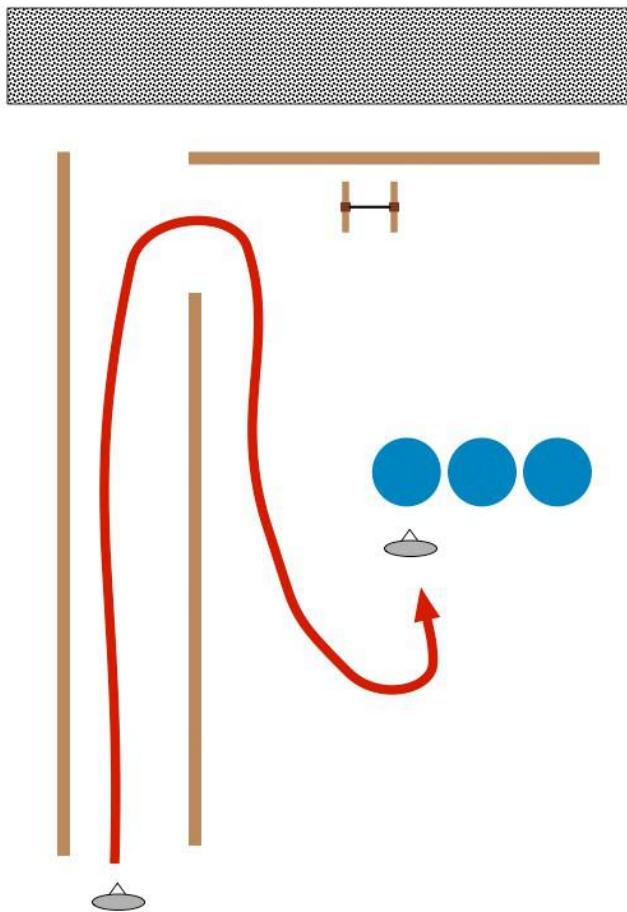
Oriente a "sala" para o alvo de modo que você esteja na mesma posição de tiro (em relação ao resto da sala) de onde você espera montar sua defesa. Se, por exemplo, seu quarto for assim:



Se o seu quarto for assim ...



... então o layout do seu intervalo ficaria assim (supondo que você mantenha o seu cofre debaixo da cama).



Seu movimento através do “conjunto” completo ficaria assim.

No comando ou na decisão de iniciar a broca, corra para a sala, recupere sua arma do contêiner, carregue

e atire no alvo várias vezes na área central do tórax a partir de uma posição em pé. Este é um exercício para testar sua capacidade de recuperar sua arma do armazenamento com eficiência, nada mais.

## **Pontuação / avaliação**

Mesmo que este não seja realmente um exercício de tiro, não se permita ser complacente ou desleixado com o seu tiro. Você ainda precisa acertar o alvo com todas as rodadas dentro da área de destino. Se não for, isso significa que você é preguiçoso ou não tem um entendimento completo dos fundamentos; se o último for verdadeiro, volte aos exercícios anteriores e pratique um pouco mais.

## **Notas especiais**

Você pode usar uma variação disso mesmo em faixas internas restritas, com a aprovação do gerente da faixa, é claro. Comece fora da sala do estande, talvez com um balcão de exibição no caminho, e ao comando contorne os obstáculos, através da (s) porta (s) do estande e para o seu “cofre” no banco em sua raia de tiro. Não será tão realista quanto recriar seu próprio quarto, mas dará a você alguma experiência em pegar a arma, mesmo depois de contornar os móveis e passar pelas portas. Nesses

casos, é melhor deixar um parceiro dentro do alcance para vigiar sua arma e evitar que alguém saia com ela.

## **Nome do exercício: Resposta repentina**

### **Propósito**

Este exercício aborda dois conceitos separados e importantes no tiro defensivo.

Em primeiro lugar, é necessário ser capaz de pensar e funcionar com uma arma na mão - estar preparado para a ação e, ao mesmo tempo, ser capaz de processar a informação que flui para o seu cérebro. Uma coisa é ficar na frente de um alvo, desenhar no comando e atirar; é uma coisa totalmente diferente ter aquela arma em mãos, mantê-la apontada na direção apropriada e manter uma conversa com o operador do 9-1-1 para quem você ligou para relatar aquele bandido em seu meio.

O que acontecerá se, enquanto você tenta dizer à operadora onde você está e o que está acontecendo, o bandido decidir correr até você - ou arrombar a porta do seu quarto? Você pode alternar com eficiência as tarefas de proativas (pedir ajuda) para reativas (lidar com a ameaça imediata)?

Em uma situação complexa como essa é fácil - fácil demais - se fixar em uma coisa: a arma, excluindo o pedido de ajuda; ou o pedido de ajuda, excluindo o rastreamento da ameaça. Não costumamos praticar esse “malabarismo” de deveres, e isso é um erro. Este é o tipo de cenário em que as coisas podem dar muito errado: para o inocente que aparece quando você esperava uma ameaça ou para você quando o policial diz para você largar a arma e você se vira para encará-lo - e leve um tiro pelo seu erro.

Gerenciar tarefas e processar informações é fundamental para uma resposta eficiente e para sua própria segurança, e é para isso que este exercício foi projetado.



Você está pronto para atirar quando a situação de repente se torna mortal?

O segundo aspecto deste exercício tem a ver com a sua expectativa de atirar. Se a situação for tal que você tenha uma arma na mão, é provável que você esteja pronto para atirar, mas o ponto em que você realmente toma e executa a decisão de atirar ainda é desconhecido. Sua prontidão geral é alta, mas sua expectativa de qualquer tiro específico é baixa. Essa antecipação afeta seu equilíbrio entre velocidade e precisão porque você não está pronto para atirar no momento em que precisa. Compreender essa dinâmica o ajudará a refinar sua compreensão desse equilíbrio e em que condições ele é afetado adversamente.

Antes de tentar este exercício, você já deve ter uma boa base em desenho e tiro com uma mão, bem como alguma exposição aos exercícios de cognição discutidos anteriormente.

### **Rodadas necessárias**

Eu sugiro ter 2 carregadores carregados entre 40-60% da capacidade e repetir este exercício até que ambos estejam vazios. Isso lhe dará experiência adicional no reconhecimento

uma arma vazia e recarregando com eficiência, mesmo no meio de uma situação caótica.

## **Alvo**

Eu recomendo usar qualquer um dos alvos da série DT-2, para que seu parceiro de treinamento possa aumentar o nível de dificuldade fazendo você descobrir qual alvo realmente precisa ser atingido.

**2**

**4**

**6**

**1**

**3**

**5**

**DT2B**  
©Copyright 2004  
Law Enforcement Targets, Inc.



 Law Enforcement Targets, Inc.  
1-800-779-2122 www.letargets.com  
A Division of Action Targets

LE Metas # DT-2B

**6**

**1**

**3**

**5**

**2**

**4**

## **Equipamento especial**

Celular.

### **Descrição**

O cenário é simples: você está ao telefone com o 9-1-1 relatando alguém que invadiu sua casa. Enquanto você está falando ao telefone, o suspeito, armado com uma faca, invade a sala.

Fique a uma distância plausível do alvo, com base nas medidas dos cômodos de sua casa: sua sala de estar ou cozinha, por exemplo. Continue uma conversa simulada com o operador 9-1-1 imaginário, que é interpretado por seu parceiro de treinamento. Faça a ligação como uma ligação real 9-1-1: diga à “operadora” que você precisa da polícia, dê seu nome e endereço, descreva o “suspeito” (aqui é onde essa prática de visualização vale a pena!), Onde ele está no seu casa, onde você está em sua casa, uma descrição sua, quem mais está na casa, suas idades e assim por diante. Seu parceiro de treinamento deve agir como um verdadeiro atendente, perguntando o que você precisa, onde você está, como o suspeito se parece, etc.

Em algum momento, enquanto você está mantendo esta conversa, seu parceiro deve chamar um identificador de destino (cor, número, forma ou qualquer combinação deles) e seu

O trabalho é determinar em qual alvo atirar e, em seguida, acertar vários tiros precisos nesse alvo.

## **Pontuação / avaliação**

Como qualquer outro exercício, você está procurando por todos os acertos precisos nos alvos o mais rápido que puder atirar - mas este exercício é um pouco diferente. Este exercício é um pouco mais difícil do que a maioria do ponto de vista de tiro, dadas as formas variadas das áreas alvo e a distância ligeiramente aumentada, e o fato de que você provavelmente atirará com uma mão. Acrescente a isso a natureza repentina da "ameaça" e você provavelmente encontrará mais tiros perdidos do que o normal. Tudo bem, porque são aquelas fotos perdidas que mostram o efeito da surpresa em sua capacidade de atirar; fazer este exercício duas ou três vezes (o que deve consumir as duas revistas atribuídas) o ajudará a se adaptar a essa surpresa e você verá que esses erros desaparecem na última repetição. Se não, você tem muito trabalho a fazer em suas habilidades de tiro com uma mão!

## **Variações**

Eu fiz este exercício usando uma terceira pessoa para manter uma conversa real de telefone celular com o atirador, deixando o parceiro de treinamento livre para simplesmente fazer chamadas quando

apropriado. Esta pequena mudança é surpreendentemente estressante para o atirador, especialmente se você conhece um verdadeiro operador de 9-1-1 que fará isso com você quando ele ou ela estiver de folga.

Você pode (e deve) atirar nesta broca tanto do coldre quanto da posição pronta, com a arma já na mão (apontada para uma direção segura, é claro).

## **Notas especiais**

Para o parceiro de treinamento: tente confundir o atirador ocasionalmente introduzindo um comando de alvo que seja confuso ou nem mesmo exista.

## **Nome do exercício: The Barricaded Defender**

### **Designer**

Adaptado de um exercício por ICE Training

## **Propósito**

Nos últimos anos, a abordagem da defesa doméstica evoluiu para um plano abrangente: evadir (afaste-se do intruso, saia se você e qualquer membro da família puderem fazê-lo em total segurança); barricada (proteja-se em uma área ou sala segura pré-estabelecida); braço (por qualquer meio que você tenha à sua disposição, seja uma arma de fogo, ferramenta de defesa elétrica, spray químico ou mesmo armas improvisadas); comunicar (chamar atendentes de emergência para ajudar); e, finalmente, responda (use essas ferramentas de autodefesa conforme necessário para proteger sua vida ou a vida de seus entes queridos).

Disparar daquela posição protegida ou barricada provavelmente será diferente de uma posição em pé no estande. O ideal é que você esteja atrás de um abrigo, provavelmente atirando ao redor ou sobre algo, e possivelmente de uma posição ajoelhada. Além do mais, a menos que você tenha alguém na sala com você para lidar com as comunicações com as equipes de emergência, você precisará fazer isso junto com o disparo de sua arma. É um monte de coisas para manter a linha, e nada fácil de fazer se você não praticou antes. Este exercício foi projetado para lhe dar alguma prática em lidar com as partes físicas dessa resposta, atirando de uma posição de defesa home realista.

Se ainda não o fez, precisa identificar seu quarto seguro - o lugar para onde você irá (ou levará sua família, conforme o caso) e onde poderá se proteger atrás de uma porta trancada. Você vai querer que sua posição nessa sala seja perpendicular ao caminho de entrada (de modo que você possa ver o bandido antes que ele o localize, dando a você um valioso tempo de reação) e atrás de algum tipo de cobertura. Cobrir, lembre-se, é qualquer coisa que pare uma bala; uma estante cheia de livros funciona muito bem, mas até mesmo o colchão da sua cama pode fornecer uma pequena medida de proteção balística. (A escolha e o layout específico de uma sala segura estão além do escopo deste livro, e eu o encorajo a buscar essas informações para ajudá-lo em seu planejamento de segurança. "Defenda-se:

Depois de identificar como seu quarto seguro será organizado, você pode decidir como conduzir este exercício. Se o seu plano é ficar atrás de uma estante, olhando ao redor do lado direito para ver a porta, você precisará praticar este exercício em pé e atirando ao redor do lado direito da sua barricada. Se a melhor proteção balística do seu quarto é a cama (ou talvez um baú baixo de cedro cheio de livros), você precisará praticar agachar-se ou ajoelhar-se atrás da barreira enquanto atira.



Praticar para atirar de sua posição de barricada é uma obrigação.

Para os fins deste exercício, uma barricada alta pode ser algo tão simples quanto o divisor na pista de tiro do seu campo. Se você estiver em uma área aberta, alguns barris de plástico empilhados funcionam bem. Muitos intervalos têm barricadas reais que são usadas para competições de tiro, e essas são ideais. Se o seu alcance não tiver nada disso, um alvo extra coberto com papelão até a altura da sua cabeça será suficiente.

Se você precisar de algo para substituir a tampa baixa, um pouco de papelão posicionado na parte inferior de uma moldura de destino pode ser pressionado para servir. Uma grande caixa de papelão, assim

de um eletrodoméstico, também pode ser usado como um daqueles barris de plástico colocados de lado.

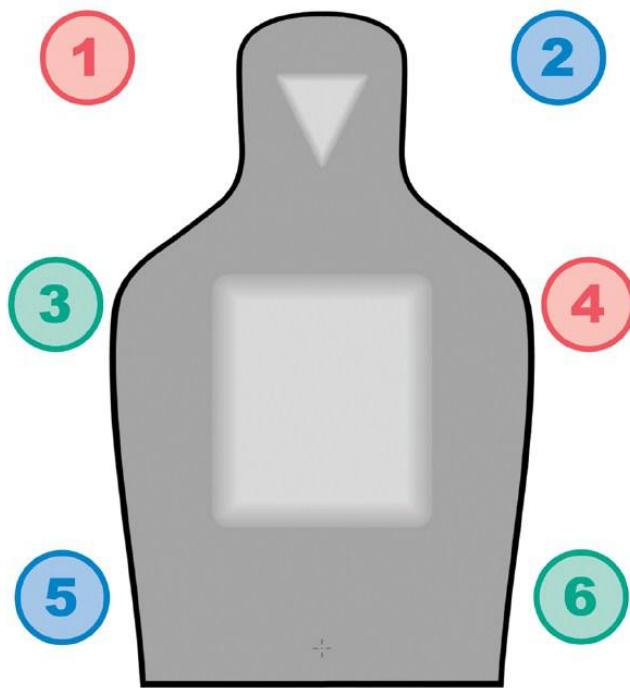
## **Rodadas necessárias**

Uma vez que este exercício é projetado para testar sua capacidade de atirar de posições comprometidas, como sobre ou ao redor da cobertura, você vai querer executá-lo várias vezes para que possa determinar por si mesmo como você vai atirar e ainda se manter seguro . Eu sugiro pelo menos um par de pentes de munição, disparados em repetições sucessivas de 3-5 tiros cada. Revisite o exercício ocasionalmente para manter essas habilidades afiadas.

## **Alvo**

Eu prefiro o LE Targets # CFS-BSP para este exercício, por sua representação mais realista da zona-alvo de um invasor.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP

## **Equipamento especial**

Você vai querer algum tipo de equipamento ou adereço para substituir a tampa (armações de alvo com papelão, barris, etc.) e algo que se pareça com um telefone celular. Você vai largar este adereço, então se você tem um telefone velho morto ou algo quase do mesmo tamanho que você pode largar, use-o.

## **Descrição**

Você deve atirar a uma distância que se aproxime da sua sala segura. Meça sua sala e, em seguida, meça a mesma distância até o alvo.

Para disparar esta broca, comece com a arma na posição pronta - perto de seu peito, com os cotovelos ao lado do corpo. Se você tiver um parceiro de treinamento, ele deve lhe dar um comando de fogo combinado; se não, você mesmo pode decidir quando atirar.

Para a primeira repetição, segure o telefone celular (ou substituto) junto ao ouvido e mantenha a arma perto do corpo com a mão que atira. Ao receber o comando para disparar, simplesmente deixe cair o telefone enquanto você segura a arma com as duas mãos, estenda e atire. Lembre-se de se proteger o máximo possível - afinal, é por isso que você escolheu - enquanto faz seus hits.



Lembre-se de se proteger o máximo possível.



Atirar de uma cobertura baixa, com um alvo definido na altura normal, pode resultar no caminho da bala passando por cima da berma ou armadilha de bala em seu alcance. Verifique seus ângulos cuidadosamente antes de começar a filmar.

Certifique-se de obter 3-5 acertos sólidos no alvo.

Para a segunda repetição, você fará a mesma coisa, mas atirará com uma mão. Esta é uma habilidade importante para treinar, porque seu reflexo natural de preensão pode fazer com que você agarre obstinadamente ao telefone quando o atacante entrar. Praticar com uma e duas mãos escondidos é importante em um conjunto de habilidades completo ! Ao receber o comando para atirar, estenda-se em uma postura de uma mão e dispare de 3 a 5 tiros na área central do tórax do alvo.

Se precisar recarregar, largue o celular e recarregue usando as duas mãos.

## **Pontuação / avaliação**

Eu sei que isso está começando a soar repetitivo, e é: você está procurando por todos os golpes sólidos dentro da área-alvo da parte superior do tórax. O que você deve descobrir é que há uma grande mudança em seu equilíbrio entre velocidade e precisão quando você muda de tiro com duas mãos para uma mão. Isso é natural; ninguém atira tão bem com uma mão quanto com duas

com as mãos, mas é importante que você aprenda quanta diferença existe, para que possa ajustar seu tiro e ter certeza de acertar todos os golpes no alvo. Atirar de uma posição desvantajosa revelará essas diferenças ainda mais nitidamente, e você pode descobrir que precisa de mais trabalho em seu tiro com uma mão se for capaz de incapacitar seu atacante de forma confiável.

## **Notas especiais**

AVISO DE SEGURANÇA: Atirar de uma cobertura baixa, com um alvo definido na altura normal, pode resultar no caminho da bala passando por cima da berma ou armadilha de bala em seu alcance! Verifique seus ângulos cuidadosamente antes de começar a filmar. Se o ângulo for tal que crie um risco de segurança, move toda a sua configuração para perto do batente ou baixe o alvo para que os ângulos sejam seguros. Este último não é o melhor arranjo, já que você não consegue praticar atirar em um alvo parado, mas é melhor do que ferir alguém porque sua bala não foi contida corretamente. SEGURANÇA PRIMEIRO!

Se você normalmente carrega sua arma em casa, pratique sacar a arma antes de entrar em sua posição de barricada. Não tente sacar a arma quando estiver em uma posição apertada ou comprometida!

# **Nome da broca: The Whole Enchilada**

## **Propósito**

Se você fez os exercícios de Recuperação de Defesa Doméstica, Resposta Súbita e Defensor Barricada, é hora de colocá-los todos juntos e testar sua resposta abrangente de defesa doméstica.

Você já sabe que pode atirar de sua posição de barricada segura, que pode recuperar sua arma com eficiência e segurança e que pode atirar e acertar os golpes de que precisa quando se depara com uma ameaça repentina. Agora, você pode fazer tudo de uma vez?

Um dos problemas do treinamento defensivo é algo chamado de “habilidades isoladas” e significa simplesmente que é fácil praticar e ficar realmente bom em coisas que estão divorciadas do contexto em que serão usadas. Esse contexto, no entanto, muitas vezes diminui essas habilidades se você não compreender e praticar a totalidade de como elas serão usadas.

Deixe-me dar um exemplo simples: quando eu estava competindo ativamente em partidas “táticas”, decidi que queria usar um revólver. Além disso, eu queria vencer todos os atiradores do autoloader e ficar em primeiro lugar com um revólver. Essa é uma meta bastante ambiciosa (especialmente quando aqueles

outros atiradores são muito bons, como eram aqueles contra os quais competi). Eu também sabia atirar, melhor na maioria dos casos do que a maioria deles, mas tinha um ponto fraco: não conseguia recarregar minha arma tão rápido quanto eles podiam. Achei que, se pudesse reduzir o tempo de recarga, estaria em pé de igualdade, então ficava no meu quarto por uma hora todas as noites fazendo recargas "secas" com rodadas simuladas com pesos realistas.

Eu também fiquei muito rápido! Cheguei ao ponto em que poderia atingir de forma consistente a marca de 2 segundos (usando speedloaders) do ponto em que decidi recarregar até o ponto em que disparei a arma para sinalizar o próximo tiro. Você pensaria que minha próxima partida iria bem, mas você está errado; Eu era muito bom na mecânica de recarga, mas o estímulo da arma vazia - a indicação de que eu precisava recarregar - era meu verdadeiro calcanhar de Aquiles. Contanto que eu pudesse planejar minhas tomadas, poderia decidir com antecedência quando recarregaria e o processo seria extremamente rápido. O problema é que filmamos muitos estágios de "surpresa" e, nesses casos, eu não conseguia planejar meus planos; muitas vezes eu era pego na ação e não percebia que tinha disparado toda a minha munição, necessitando de uma recarga de emergência. É onde eu diminuí,

O mesmo é verdadeiro para uma resposta habilidosa a uma invasão doméstica: se você sempre praticou o tiro em condições diferentes daquelas em que provavelmente precisará da habilidade, simplesmente não estará pronto para as condições sob as quais você realmente precisar atirar. Este exercício oferece uma maneira “ponta a ponta” de praticar todas essas habilidades individuais no contexto.

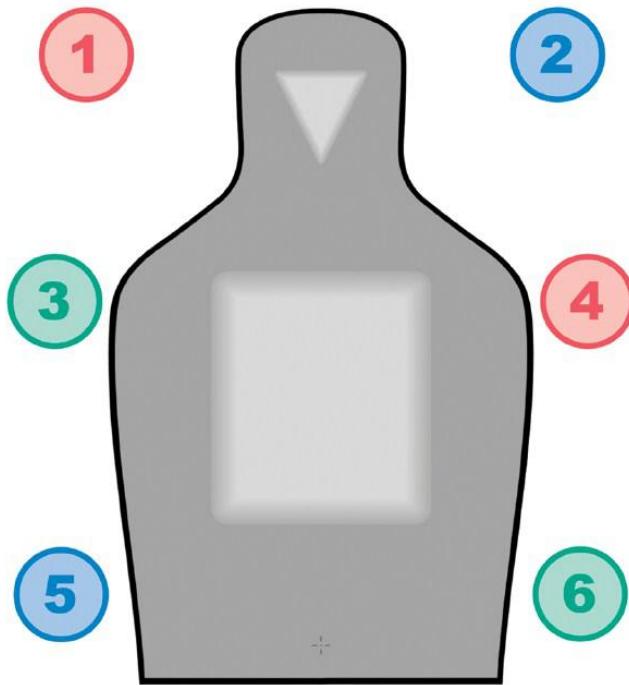
### **Rodadas necessárias**

Este não é um exercício onde você gasta muita munição; mesmo se você estiver realmente atirando muito, seis rodadas por repetição é o bastante. Eu recomendo três carregadores carregados com 40-60% da capacidade, ou três carregadores de velocidade.

### **Alvo**

Você precisará de pelo menos dois, de preferência mais, dos destinos # CFS-BSP ou #SEB.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION

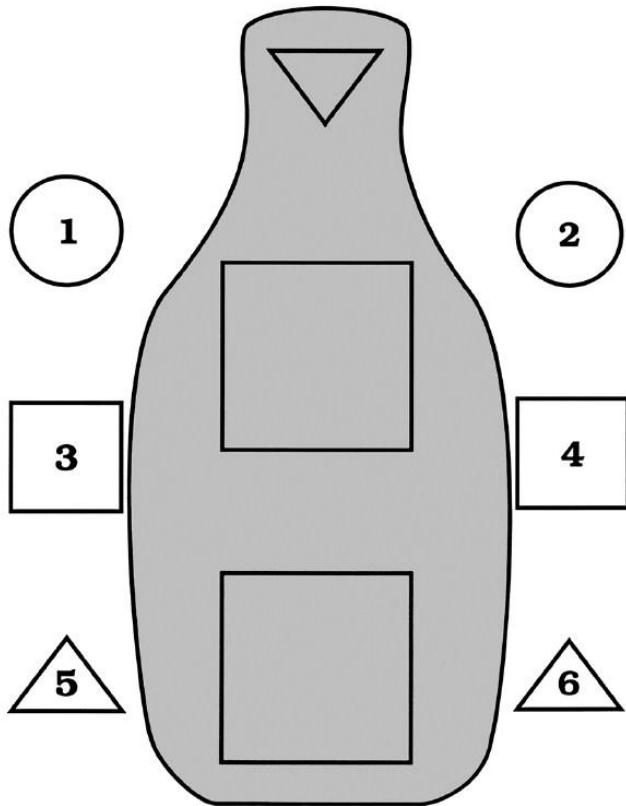


Law Enforcement Targets, Inc.  
www.thearmoryin.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP



**SEB**  
SPECIAL WEAPONS TEAM

Target #622  
Law Enforcement Targets, Inc.  
©2000 Law Enforcement Targets, Inc.

Metas LE #SEB

Coloque-os lado a lado e, usando um marcador de feltro largo ou um pouco de tinta spray, adicione alguns números e letras a eles.



Configure os alvos lado a lado e, usando um marcador de feltro largo ou um pouco de tinta spray, adicione alguns números e letras.

Essas letras e números são o que seu parceiro de treinamento usará para indicar qual alvo você atirará. Em todos os casos, você atirará na grande área que representa o peito alto de seu agressor, NÃO nos números ou letras em si.

## **Equipamento especial**

Como este é um exercício de simulação, você precisará de algum tipo de equipamento ou adereço para substituir a cobertura (armações de alvo com papelão, barris, etc.); um telefone celular ou substituto; um cofre de acesso rápido ou um substituto adequado, como uma lata de munição com travamento (se você preparar sua arma em casa). Se você sempre tiver sua arma consigo, pode executar a furadeira no coldre.

Você também precisará de fita adesiva ou palitos 1x1 para definir uma planta baixa. O alcance que você usa deve permitir que você se mova entre algum ponto de partida e sua arma. É melhor configurá-lo em uma área onde você possa recriar sua própria planta no térreo ou no andar.

Você também precisará de um parceiro de treinamento que possa interpretar o operador de 9-1-1 e tornar seu sinal de partida aleatório e um tanto realista (como gritos, berros ou talvez até mesmo uma placa quebrando para simular uma porta sendo chutada). Isso é muito importante para colocar todo esse exercício no contexto adequado.

## **Descrição**

Configure sua sala conforme descrito e mostrado no exercício de Recuperação de Defesa Doméstica. Lembre-se de que você deseja que seus alvos sejam definidos a uma distância que corresponda muito bem à de seu

sala segura ou a sala para a qual você deseja praticar uma defesa.

Você começará fora do conjunto ou fora do intervalo real, se puder. Você e seu parceiro começam tendo uma conversa normal; apenas bate um papo sobre o tempo, filmes, o que for. Em algum momento, seu parceiro deve dizer algo para indicar que há uma possível ameaça: "Acabei de ouvir alguém arrombando?" ou "Parece que alguém chutou a porta dos fundos!"

Essa é a sua dica para começar o exercício: corra para dentro do cenário, por quaisquer "corredores" ou ao redor de qualquer "mobília" que você configurou, para chegar ao quarto seguro. Finja agarrar as crianças pelo caminho (se tiver alguma) e trancar a porta quando estiver no "quarto". Recupere seu celular e sua arma ou, se você sempre usa sua arma, saque-a e coloque-se em sua posição protegida.

Seu parceiro de treinamento agora desempenha o papel de operador 9-1-1; você "liga" e diz à operadora o que aconteceu, que precisa da polícia, que está armado e as outras informações discutidas nos exercícios anteriores. Seu parceiro deve mantê-lo falando e, de repente, gritar um comando que indica qual alvo você precisa atirar: pode ser um número, uma letra, uma palavra que começa com uma letra específica ou um problema matemático para o qual a solução corresponde um dos números. Você é

para descobrir qual é o alvo e, em seguida, dê 3 a 5 tiros rápidos e precisos na área alta do tórax do alvo.

Você deve executar este cenário várias vezes, às vezes atirando enquanto segura o telefone, às vezes com as duas mãos depois de desligar o telefone e, ocasionalmente, seu parceiro deve ligar para um problema que é confuso ou para o qual não há um alvo real - apenas para testar sua capacidade de pensar e processar informações enquanto você tem uma arma na mão.

## **Pontuação / avaliação**

Como sempre, acertos precisos o mais rápido possível é o objetivo. Feito corretamente, a emoção e a imersão deste exercício tornam muito fácil errar completamente a área-alvo (o centro alto do tórax). Dê uma boa olhada no alvo: todos os seus tiros são na área do peito alto? Se não, porque não? Você não estava indexando solidamente sua arma no alvo (usando suas miras se necessário)? Você não tinha uma compreensão sólida? Você estava simplesmente puxando o gatilho do pânico? Você estava olhando para os números / letras em vez da área de destino? Você precisará repetir o exercício em sua cabeça e lembrar o que fez, então você pode analisar seus erros.

Muito menos comumente, verei alguém agrupando suas rodadas no centro da área alta do peito. Como discutimos antes, fazer isso é realmente uma perda de tempo; se você conseguir acertar dentro da área alvo mais rápido, faça isso. Não atire com um grau de precisão artificialmente alto, que o alvo não exija; se você quiser praticar o tiro com níveis maiores de precisão, use um alvo menor que exija isso - ele lhe dará a oportunidade de reconhecer a precisão que o alvo requer e relembrar as habilidades necessárias para atirar com precisão naquele nível.

## **Notas especiais**

**AVISO DE SEGURANÇA:** Atirar de uma cobertura baixa, com um alvo definido na altura normal, pode resultar no caminho da bala passando por cima da berma ou armadilha de bala em seu alcance! Verifique seus ângulos cuidadosamente antes de começar a filmar. Se o ângulo for tal que crie um risco de segurança, mova toda a sua configuração para perto do batente ou baixe o alvo para que os ângulos sejam seguros. Este último não é o melhor arranjo, já que você não consegue praticar atirar em um alvo parado, mas é melhor do que ferir alguém porque sua bala não foi contida corretamente. **SEGURANÇA PRIMEIRO!**

## **Nome do exercício: Defensor Público**

### **Propósito**

Na verdade, existem duas situações em que você pode precisar usar sua arma de fogo defensiva: em casa ou em público. Acontece que há muita sobreposição entre os dois, mas também existem algumas diferenças importantes. Uma delas é a necessidade de atirar em outros inocentes que possam estar em perigo, ou lidar com aqueles que estão correndo para se proteger enquanto um ataque contra você se desenrola, ou mesmo a multidão em pânico fugindo de um assassino em massa.

Embora eu nunca tenha sugerido que você deva ou deva correr ao som dos tiros para proteger outras pessoas, a realidade é que, quando estamos em público, a probabilidade de precisarmos atirar apesar das distrações - e acertar o atacante ao invés de espectadores - torna importante treinar para essas coisas.

Mesmo se você estiver lidando com um ataque pessoal, pode haver outras pessoas no ambiente que se tornam parte de sua resposta. À medida que seu atacante saca a arma e avança, outra pessoa pode entrar em cena e congelar de terror; agora você deve levar em consideração a presença deles em sua resposta. A pessoa inocente pode ser um ente querido, ou como você está lidando com

seu agressor, outra pessoa entra em cena atrás dele. Agora você precisa se preocupar em acertar o vilão e não acertar o mocinho.

Mesmo em casa, você pode precisar filmar na presença de seus entes queridos. Não seria uma boa ideia ter praticado um pouco antes para estar pronto para lidar com as distrações e confusão que outras pessoas podem causar?

Como você pode ver, o tiro defensivo nem sempre é tão cortante e seco quanto você poderia esperar.

Esta broca tem muitas variações potenciais. Vou mostrar a você uma configuração e um procedimento comuns, que você pode modificar conforme achar necessário.

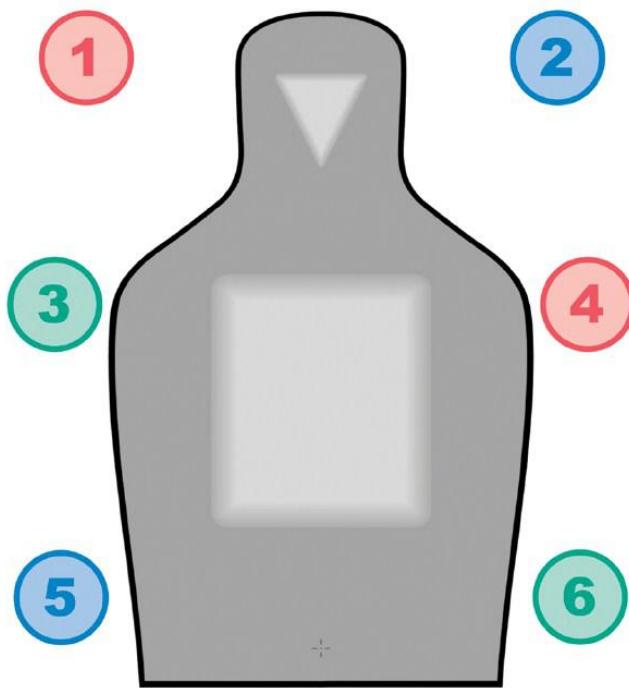
## Rodadas necessárias

Para qualquer repetição em particular, 2 revistas serão mais do que suficientes. Eu recomendo carregá-los com 40-60% da capacidade para forçar uma recarga em algum lugar durante sua resposta.

## **Alvo**

O # CFS-BSP é ideal para este exercício porque simula melhor a área-alvo da parte superior do tórax que tem maior probabilidade de resultar em incapacitação.

BALANCE OF SPEED AND PRECISION



Law Enforcement Targets, Inc.  
www.lettargets.com

COMBAT  
FOCUS  
[www.thearmoryin.com](http://www.thearmoryin.com)

CFS-BSP

LE Targets # CFS-BSP

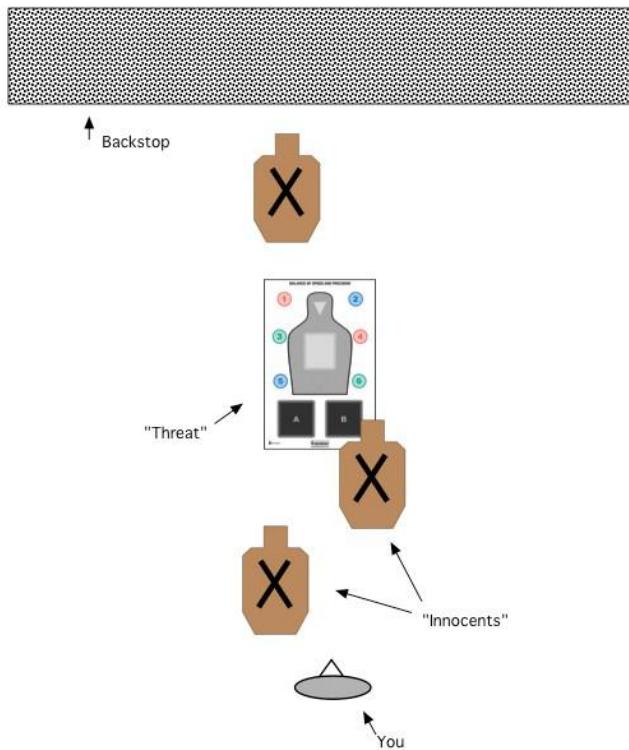
## **Equipamento especial**

Você precisará de vários suportes de alvo para conter não apenas o alvo da ameaça, mas também para servir como “inocentes” no cenário. Eu sugiro começar com 4 suportes.

Infelizmente, este exercício é difícil, senão impossível, de fazer um alcance interno que usa pistas e suspensores de alvo. Se o gerenciamento de seu alcance permitir que você use duas pistas e se move entre elas, você poderá usar sua imaginação e inventar algo viável, mas isso depende exatamente do equipamento que eles possuem.

### **Configurar**

Você pode configurar isso de várias maneiras, mas eu começaria com uma ameaça e três inocentes. Aqui está uma configuração básica que uso como ponto de partida para uma ampla variedade de cenários:



Use o alvo BSP com uma linha ou um "X" pintado com spray sobre ele para indicar "não atire nesta pessoa!"

A "ameaça" deve ser um alvo simples do CFS-BSP, e os "inocentes" podem ser qualquer outra coisa. Eu gosto de usar o BSP

alvo com uma linha ou um "X" pintado sobre ele para indicar "não atire nesta pessoa!"

Você notará que há uma janela relativamente estreita entre os dois inocentes na frente, e quando você combina isso com o inocente na parte traseira, o grau de latitude que você tem que atirar diminui ainda mais. Ajuste os alvos de forma que não seja impossível, mas também não é tão fácil quanto ter um alvo de ameaça completamente exposto. Você pode variar as posições do alvo para tornar o problema de tiro mais fácil ou mais difícil.

## **Descrição**

Seu parceiro de treinamento é a chave para o sucesso deste exercício. Você começará de costas para o alvo da ameaça. Seu parceiro deve colocá-lo no cenário em um local diferente a cada vez, de modo que você tenha um conjunto de problemas ligeiramente diferente para lidar. No "UP!" comando, você deve levantar as mãos em um movimento vacilante (para evitar que você retire a arma quando ainda não está em uma posição segura), vire-se e só então retire a arma e dê vários tiros na parte superior -área do peito do alvo da ameaça.

Enquanto você faz isso, seu parceiro de treinamento ficará diretamente atrás de você e alternadamente dará a cada um

seus ombros empurram um pouco, apenas o suficiente para causar dificuldade em manter a arma apontada para a ameaça, mas não tanto a ponto de fazer você tropeçar ou empurrar a arma dramaticamente para fora de linha. É mais um toque do que um empurrão, mas precisa ser o suficiente para fazer você trabalhar um pouco mais forte do que se estivesse simplesmente parado ali.

O objetivo é duplo: primeiro, para simular o efeito de esbarrar em pessoas (ou em você); segundo, para lhe dar uma ideia de como seria manter as balas no alvo quando você está com muito medo e tremendo. Isso não tem a intenção de ser realista no sentido de que realmente aconteceria, mas realista no sentido de tornar tão difícil manter o alvo quanto seria durante um incidente real.

Para a próxima repetição, seu parceiro irá posicioná-lo em um local diferente e recomeçar. Ela pode até escolher colocá-lo entre alguns “inocentes” para tornar mais difícil atingir a ameaça sem ferir ninguém.

## Pontuação / avaliação

A avaliação deste exercício é um pouco mais complicada do que algumas das outras. Você precisará reconhecer a área de precisão que o alvo oferece e atirar nessa área enquanto estiver distraído (tanto física quanto mentalmente). Por causa das posições dos alvos inocentes, você pode

ser obrigado a atirar com um nível de precisão maior para evitar atingi-los; como resultado, você pode precisar agrupar suas rodadas em uma pequena parte da área superior do tórax.

Verifique se você acertou todos os golpes no atacante e, em seguida, verifique se há buracos de bala nos alvos proibidos. Se você acertar um deles, é um sinal de que você não estava atirando com o nível de precisão que precisava; na próxima repetição, preste atenção a isso.

## Variações

Como eu disse, as variações são quase ilimitadas. Você pode variar a posição dos alvos, suas distâncias, quantos existem, quantas ameaças estão presentes; você pode até virar o alvo da ameaça em um ângulo para limitar a área na qual você pode atirar.

A única ressalva é resistir ao impulso de torná-lo muito complicado, muito irreal. Por exemplo, vários inocentes por trás da ameaça podem ser um pátio de escola à distância, mas um grande número diretamente na frente de uma ameaça é significativamente menos provável. Tenha muito cuidado com o que você faz; você obterá uma educação mais real usando menos acessórios e uma consideração mais cuidadosa dos ângulos.

## **Notas especiais**

Parceiro de treinamento: certifique-se de que, ao bater alternadamente nos ombros do atirador, não esteja sendo muito violento. Movê-lo muito a cada toque torna-se um problema de segurança. A batida deve ser apenas o suficiente para dificultar um pouco a permanência na área do alvo, não tanto que você empurre o cano da arma completamente para fora do papel.

Como os exercícios BTR, é uma questão de segurança ter muito cuidado para que o atirador não comece a sacar sua arma antes de estar totalmente alinhado com o alvo. Se isso acontecer, pare-o imediatamente; agarre seu braço para manter a arma no coldre, se necessário.

## Apêndice: Livro de Registro

Date	Time	Location	Indoor	Outdoor
Weather		Gun	Ammunition	
Holster		Clothing		Concealed?
Drill			Target	
Distance(s)	Rounds Fired	Training Partner		
Results (Target Analysis) <hr/> <hr/> <hr/>				
What Mistakes Did I Make? <hr/> <hr/> <hr/>				
What Can I Do Better Next Time? <hr/> <hr/> <hr/>				
Notes <hr/> <hr/> <hr/>				

Date	Time	Location	Indoor	Outdoor
Weather		Gun	Ammunition	
Holster		Clothing		Concealed?
Drill			Target	
Distance(s)	Rounds Fired	Training Partner		
<b>Results (Target Analysis)</b> <hr/> <hr/> <hr/>				
<b>What Mistakes Did I Make?</b> <hr/> <hr/>				
<b>What Can I Do Better Next Time?</b> <hr/> <hr/>				
<b>Notes</b> <hr/> <hr/> <hr/>				

Date	Time	Location	Indoor	Outdoor
Weather		Gun	Ammunition	
Holster		Clothing		Concealed?
Drill			Target	
Distance(s)	Rounds Fired	Training Partner		
<b>Results (Target Analysis)</b> <hr/> <hr/> <hr/>				
<b>What Mistakes Did I Make?</b> <hr/> <hr/>				
<b>What Can I Do Better Next Time?</b> <hr/> <hr/>				
<b>Notes</b> <hr/> <hr/> <hr/>				

## Sobre o autor

Grant Cunningham é um renomado autor e professor nas áreas de armas de fogo e tiro defensivo. Ele escreveu vários livros populares sobre armas de fogo e tiro defensivo, incluindo O livro do revólver, Guia do atirador para armas, Fundamentos do revólver defensivo e Fundamentos da pistola defensiva. Além de seus livros impressos, Grant é o autor do e-book 12 Commandments of Hidden Carry da Gun Digest e escreveu artigos sobre tiro, autodefesa, treinamento e ensino para muitas revistas e sites de tiro, além de ser destaque em muitos outros .

Grant treinou com instrutores nacionalmente conhecidos, incluindo Massad Ayoob, Rob Pincus, Marty Hayes, Andy Stanford, Clyde Caceres e Gila Hayes, bem como instrutores locais e regionais. Ele é um instrutor certificado para Tiro com Foco de Combate, Carabina com Foco de Combate e Arma de Defesa Doméstica através do Treinamento ICE; possui um certificado de instrutor NRA; e é instrutor filiado à Rede de Defesa Legal do Cidadão Armado (ACLDN) e membro fundador da Associação de Instrutores de Tiro Defensivo (ADSI).

Quando não está escrevendo, Grant dá aulas de tiro defensivo em todos os Estados Unidos. Você pode descobrir mais sobre seus cursos e programação de ensino em seu site,[www.grantcunningham.com](http://www.grantcunningham.com).