

COMO TREINAR NA PISCINA E NADAR COM OS TUBARÕES? (PARTE 2)

Escrito em 10/05/2021 por Marcelo Esperandio



Mesmo que não conseguimos criar um estresse no treinamento idêntico ao de um confronto armado, chegamos “mais próximo de aprender a nadar com tubarões treinando no oceano do que nadando em uma piscina infantil”.

Mesmo que não conseguimos criar um estresse no treinamento idêntico ao de um confronto armado, chegamos **“mais próximo de aprender a nadar com tubarões treinando no oceano do que nadando em uma piscina infantil”**.

O treinamento precisa desenvolver a sua confiança em habilidades específicas e reduzir os efeitos do estresse diante de uma ameaça potencial. Lembre-se que menos estresse é igual a melhor performance. A questão está em como treinar para reduzir estes efeitos. Se você ainda não leu a primeira parte deste artigo, então aproveite para ler agora. ([COMO TREINAR NA PISCINA E NADAR COM OS TUBARÕES? parte 1](#))

Visite www.infoarmas.com.br



Visite www.infoarmas.com.br

“Nadar na piscina” é treinar num cenário estático, sem influências sobre o seu potencial de performance, logo você desenvolve Programas Neurais Básicos e praticamente tudo o que você treina pode ser desempenhado numa competição. Todos os fundamentos de tiro precisam de uma “piscina” para serem praticados, desta forma isolamos as variáveis e lapidamos as competências necessárias para integrá-las ao próximo nível de treinamento.

Estas habilidades são chamadas de **Habilidades Motoras Fechadas, pois não há influência negativa do cenário, já que este é estável e previsível**. Treinamentos estáticos não desenvolvem a sua percepção para ameaças ou a sua capacidade de retornar fogo interagindo com um cenário dinâmico. Você está nadando numa piscina com raíais, bordas e extensão definida, se tudo der errado você tem a borda da piscina ou um salva-vidas para ajudá-lo. **Não há problemas em treinar na piscina, mas quando você tiver que nadar com tubarões, provavelmente terá muita dificuldade** em manter o mesmo ritmo ou a mesma fluabilidade, já que nem ao menos esteve dentro do mar antes.

Por outro lado, nadar no Oceano é praticar num ambiente variável e imprevisível, você alcança isso dentro do estande com cenários dinâmicos que desenvolvem respostas corretas e a capacidade de encontrar pistas da ameaça. Utilizar o Método *Force on Force* com airsoft e uma figuração ativa lhe coloca dentro desta dinâmica. Na **ESPERANDIO TACTICAL CONCEPT** fazemos o uso desta ferramenta nos **Módulos de VCQB® Low Light, VCQB® Advanced Low Light e HOME DEFENSE®**, criando uma experiência mais realista para o aluno e fortalecendo a aprendizagem da técnica ou protocolo.

Não há problemas em treinar na piscina, mas quando você tiver que nadar com tubarões, provavelmente terá muita dificuldade em manter o mesmo ritmo ou a mesma fluabilidade, já que nem ao menos esteve dentro do mar antes.

O Oceano te deixa mais preparado para nadar com Tubarões!

Agora você conta com algo que chamamos de Habilidades Motoras Abertas, pois você está sob o efeito do estresse e da alta ansiedade, sua performance vai cair e qualquer coisa que exija orçamento cognitivo também. Tudo isso gera INFLUÊNCIA sobre o seu POTENCIAL, o que resta é a sua PERFORMANCE.

A Técnica correta para nadar com Tubarões

Até agora você entendeu como o efeito do estresse funciona no seu corpo, a forma como o treinamento CORRETO lhe trará uma vantagem em combate diminuindo esses efeitos, aumentando a sua proficiência e lhe dando confiança a nível inconsciente para aplicação da técnica.

Eu gostaria de afirmar que tudo o que você treina no estande será replicado no **mundo real durante um confronto repentino e a curta distância**, mas infelizmente existem técnicas que demandam mais tempo e são mais complexas de serem executadas. Usar o aparelho de pontaria é uma delas, você precisa treinar com o sistema de pontaria para desenvolver a sua capacidade de apontar a arma na direção da ameaça e enquanto leva ela até a altura dos olhos. Invariavelmente você precisará utilizar o sistema de pontaria durante os treinos para alcançar melhores resultados, no entanto num confronto repentino a curta distância seus disparos iniciais serão realizados sem o recurso do alinhamento dos olhos com este sistema, apenas a sua capacidade corporal de colocar a arma na altura dos olhos através da sua propriocepção (capacidade de mapear a posição do seu corpo no espaço) é que realizará este movimento.



Visite www.infoarmas.com.br

Existem três classificações quanto ao tipo de Habilidade Motora a ser desenvolvida através do treinamento e que fica “escrita” no seu Programa Motor Neural(a forma como guardamos essa informação):

1. **Habilidades Motoras Grossas:** demandam a utilização de grandes músculos, ações de “empurrar e puxar” e são privilegiadas pelo efeito da adrenalina. Ex: sacar e apresentar a arma ou manobrar o ferrolho fazem parte deste rol de habilidades.

2. **Habilidades Motoras Finas:** exigem coordenação de mãos e olhos, movimentos de precisão, coordenação digital e neste caso existe a influência negativa da resposta adrenal, eles praticamente se deterioram por conta desta influência. Ex: liberar o ferrolho usando o retém da arma ou inserir o carregador na arma são dois tipos de habilidades que vão demandar o recurso visual e sua coordenação de mãos para acontecerem. Esta coordenação demanda tempo e tempo é um recurso escasso e indisponível em combates repentinos a curta distância.

3. **Habilidades Motoras Complexas:** temos uma cadeia de habilidades motoras. Você cria uma sequência de habilidades desempenhadas ao mesmo tempo com o objetivo de alcançar uma meta naquele cenário. Ex: atirar em múltiplas ameaças enquanto se desloca para um abrigo. No começo andar e atirar parece algo difícil, com o tempo você vai se adaptando a técnica até unir as duas habilidades num único conjunto. Então você consegue a fluidez e harmonia, o problema é que quanto mais complexa mais tempo demanda e mais difícil de ser realizada. Você escolhe acertar o alvo e se deslocar devagar ou deslocar-se de forma veloz e perder a maior parte dos disparos?



Visite www.infoarmas.com.br

Você precisa selecionar as técnicas que sejam fáceis de serem aprendidas e simples de serem executadas sob os efeitos do estresse. De preferência que se conectem e não sejam “concorrentes”, como por exemplo a ação de manobrar o ferrolho e fechar o ferrolho na tecla do retém. Uma simples manobra de mão (golpe de segurança) é um recurso que garante a execução das duas ações e se alinha ao tipo de movimento enquadrado como Habilidade Motora Grossa, facilmente replicável sob estresse.

As Habilidades Motoras Finas e Habilidades Motoras Complexas devem ser evitadas, pelo simples motivo que podem falhar ou não serem replicadas em cenários dinâmicos e complexos que acontecem de forma repentina, como por exemplo um confronto armado. Pontualmente algumas dessas técnicas são necessárias.

O Segredo da Sobrevivência

O segredo do Treinamento de Sobrevivência é criar cenários dinâmicos que se espelham com a realidade, buscar técnicas simples que você tenha confiança e proficiência em aplicá-las e sejam menos suscetíveis aos efeitos do estresse. O treinamento estático é importante para adquirirmos novas competências e aperfeiçoarmos nossa habilidade de tiro, mas o treinamento dinâmico é fundamental para colocar estas competências num nível de execução e percepção que permitam você sobreviver a um combate.



Treino de tiro em cenários estáticos lhe torna apto a responder “acionando o gatilho”, **treino de tiro em cenários dinâmicos lhe torna apto a responder da forma correta**, no menor tempo e mais eficiente enquanto “aciona o gatilho” para neutralizar uma ameaça. Quando eu estou na linha, aplico uma abordagem diferenciada para cada aluno, pois existem pontos específicos que precisam ser trabalhados e no caso do emprego de cenários dinâmicos e durante o treinamento variado e aleatório. Não há uma receita de bolo, mas um método com abordagens diferenciadas para cada pessoa.

3 Pontos que você deve considerar na escolha da sua técnica:

Simplicidade(fácil de executar e de aprender)

Efetividade(funciona SEMPRE!)

Confiança(você tem segurança em executá-la em qualquer situação)

De agora em diante filtre as informações e selecione as técnicas que sejam possíveis de serem executadas em combate. Lembre-se que a sua vida e a da sua família dependem disso.

Nos encontramos na linha!

“Quanto mais eu treino, mais sorte eu tenho”.

*Os nomes **VCQB®** e **HOME DEFENSE®** são marcas registradas no Brasil pela **ESPERANDIO TACTICAL CONCEPT** e a utilização deste nome acarreta em responsabilidade jurídica para quem usá-la sem a devida autorização.*

Visite www.infoarmas.com.br