FPT

boletim
da Federação
Portuguesa de Tiro

NÚMERO 5
SETEMBRO
1988

Nutrição do Atirador

Entrevista com Luis Pinto

Técnica Especial Espingarda

Editorial

ESCREVER ESTE EDITORIAL ASSUMINDO A REPRESENTAÇÃO DE TODA A "FAMÍLIA" DO TIRO DESPORTIVO, É-ME EXTREMAMENTE PENOSO E PARTICULARMENTE DIFÍCIL. PENOSO PELA CAUSA E DIFÍCIL PELA RESPONSABILIDADE DE PRETENDER EXPRESSAR A DIMENSÃO DE UM SENTIR COLECTIVO ATRAVÉS DA MINHA SENSIBILIDADE.

NADA SE SOBREPÕE A NÓS, ATIRADORES, COMO TEMA DE REFLEXÃO NESTE PERÍODO, AO SENTIMENTO DE PESAR E DE SOLIDARIEDADE QUE TODOS SENTIMOS PARA COM UM DOS NOSSOS COMPANHEIROS.

AFIRMAMOS-LHE TODO O NOSSO RESPEITO E AMIZADE, OFERECEMOS-LHE TODA A NOSSA DISPONIBILIDADE E ACOMPANHAMO-LO NA SUA PROFUNDA E IMENSA DOR.

Título: BOLETIM DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO
Propriedade: Federação Portuguesa de Tiro
Rua Luís Derouet, 27, 3.º Esq. — Tel. 65 96 06 — 1200 Lisboa
Director: Ten.-Cor. António Loureiro Costa, Pres. da Direcção da FPT
Director Técnico: José Loureiro
Depósito Legal N.º 22052/88

Fotografia: Paulo Mendonça
Publicidade: Ana Cintra
Fotocomposição, impressão e acabamento: Beira Douro, Lda — 1500 Lisboa
Preço de Venda ao Público:
Avulso: 100$00 — Assinatura anual: 1000$00
Periodicidade: mensal

NUTRIÇÃO DO ATIRADOR
Alguns conceitos

Por Dr. José Jacques Pena*

Pediu-me o Maj. Estrela Loureiro que elaborasse um artigo sobre a alimentação do atirador. Como o assunto é vasto e controverso tentarei abordar duma forma sucinta alguns aspectos da nutrição adaptada ao desporto particular do tiro.

Introdução

Só há algumas décadas é que se tornou relevante a dietética nos resultados desportivos. No passado, a alimentação para cada desporto era realizada empiricamente e quase sempre com erros crassos, no domínio nutricional que só dominuíam a performance. Cada desporto, hoje em dia, em função da durabilidade da actuação e da intensidade do esforço dispendido, tem conselhos dietéticos próprios, bem definidos mas com sólido suporte científico. No caso particular do tiro, desporto que não se caracteriza por esforço muscular intenso mas exige um esforço muscular sustentado em que além de habilidade necessita de concentração e capacidade de resistência nervosa, a sua nutrição não carece de grandes cuidados especiais. O objectivo deste artigo consiste em avaliar a nutrição de base do atirador, durante a fase de treinos, a nutrição pré-competição e durante a competição. Devido às características deste desporto não há necessidade de dieta pós-competição.

Nutrição de base do atirador e durante a fase de treinos

As recomendações dietéticas consideradas ideais para o indivíduo saudável são as mesmas para o atirador.

Fórmula dietética «ideal»

Energia: Não há estudos publicados que permitam recomendar um valor calórico total para esta modalidade. Em princípio o nível do indivíduo saudável com uma actividade moderada pode parecer o indicado. Variando apenas com a intensidade e duração da preparação física, o que pode oscilar entre 2500 a 3500 quilolocarias.

Proteínas: É aconselhado o padrão de 1,2 a 1,5 g/kg/dia, o que pode afectar a proporção de menos 15% do valor calórico total, sendo a proporção das proteínas animais em relação às vegetais igual a um.

Gorduras: Não excedendo 25% do valor calórico total, sendo cerca de 1/3 saturadas. Convém limitar o colesterol até 300 mg/dia.

Hidratos de Carbono: É aconselhado fazer cerca de 60% do valor calórico total com restrição moderada dos açúcares de absorção rápida. Esta última recomendação é controversa como iremos ver adiante.

Vitaminas e minerais são as indicadas habitualmente. Entre nós seguimos as tabelas nacionais revistas em 1982. Em relação ao sal, limitar até 6 gramas por dia. Ter em atenção o teor de Ferro, em especial nos adolescentes e nas atiradoras em idade fértil.

Manter uma dieta variada com abundantes legumes, frutas e cereais são regras caras aos nutricionistas e que garantem um conveniente fornecimento de sais minerais.

Seria este o padrão aconselhável as merece alguns reparos na sua adaptação ao atirador.

Em relação às proteínas, o papel dos ácidos aminados em quantidades racionais melhoram as funções de coordenação e de regulação do sistema nervoso e endócrino. Daí que no tiro não é de esperar bons resultados com um regime vegetariano. Condiciona também que a proporção entre proteínas animais/proteínas vegetais seja superior a um.

Quanto ao papel dos hidratos de carbono já as ideias são mais polémicas, uma vez que toda a energia dispendida nos treinos ou em competição é fornecida por estes nutrientes. Velasco Montes descreve no seu livro Técnicas do Tiro com Pistola os cuidados alimentares que o atirador olímpico espanhol Angel Leon de pistola livre tinha antes e durante as competições. Este grande atirador não ingeria álcool nem café mas comia diariamente 60 a 100 gramas de açúcar. Durante a prova de pistola livre ingeria de dez em dez minutos um torrão de açúcar, ou seja, um total de 125 gramas. Isto com base no alto valor energético, pouco volume, fácil assimilação e praticamente sem digestão deste nutriente.

Pelo contrário hoje recomenda-se evitar a ingestão de grandes quantidades de açúcar porque causa um aumento da insulina com a consequente hipoglicemia (baixa do açúcar no sangue), ao fim de 90 minutos apro-

ximadamente, com os sinais bem conhecidos de suores frios, tremor e agitação, o que por vezes se confunde com o nervosismo da competição. Por outro lado, a ingestão de grande quantidade de açúcar provoca também tremor muscular que é mais visível nos atiradores de carabina. Lose, RFA, admite que o tónus muscular ficaria alterado devido ao excesso de glicogénio não consumido e ainda à perturbação do metabolismo do potássio intracelular e extracelular provocando assim tremor. Também a hiperglicemia (açúcar no sangue elevado) provoca um aumento da libertação das catecolaminas (adrenalina) com os efeitos bem conhecidos do atirador. Recomenda-se assim apenas a ingestão de hidratos de carbono de absorção lenta tendo em atenção aqueles que podem causar flatulência.

Não seria de esperar bons resultados como uma dieta pobre em hidratos de carbono devido ao seu papel energético, contudo o atirador Guilherme Allen fez o recorde nacional de pistola de ar comprimido com 579 pontos, sagrando-se Campeão Ibérico em maio último com uma dieta hipocalórica (com poucas calorias) já com umas semanas de duração!

Quanto ao álcool há também polémica. Investigadores russos publicaram trabalhos mostrando que com a ingestão de pequenas doses de álcool obtinham-se melhores resultados provavelmente devido à desinibição e à melhoria artificial da auto-confiança. Losel em trabalho publicado na revista da UIT contesta que o álcool por pouco que seja tenha algum efeito benéfico durante a execução do tiro mesmo em competição. O que é certo é que o álcool faz parte da lista das drogas consideradas doping do Comité Olímpico Internacional.

Nutrição da fase pré-competição

A refeição mais importante antes da competição é o jantar do dia anterior. Deve ser leve de digestibilidade fácil, contendo uma boa quantidade de hidratos de carbono mas poucas gorduras e proteínas. No dia da competição e se esta for de manhã convém que o pequeno-almoço seja tomado pelo menos duas horas antes, fazendo o que é habitual mas com restrição de gorduras, preferindo cereais, pouca compota e uma fonte proteica (carne, leite ou queijo, etc.) de boa digestibilidade. Se a prova tiver lugar de tarde, o almoço deve ser feito 3 horas antes pelo menos, leve, de volume pequeno ou moderado com pouca gordura e quantidades moderadas de hidratos de carbono. Serve esta refeição para melhorar a nutrição e em especial a hidratação. Refeições copiosas significam resultado abaixo do normal. A ingestão de bebidas contendo cafeína, café ou refrigerantes com cafeína à partida podem dar a sensação ilusória de bem-estar e interpretado como vantagem. O café rico em cafeína e ácidos clorogénicos tem tal varidade de efeitos que, no meu caso pessoal e já ensaiado por várias vezes, acentua-me o tremor fino baixando-me a pontuação. Porém, há muitos atiradores que bebem café antes das competições com bons resultados.

Nutrição durante a competição

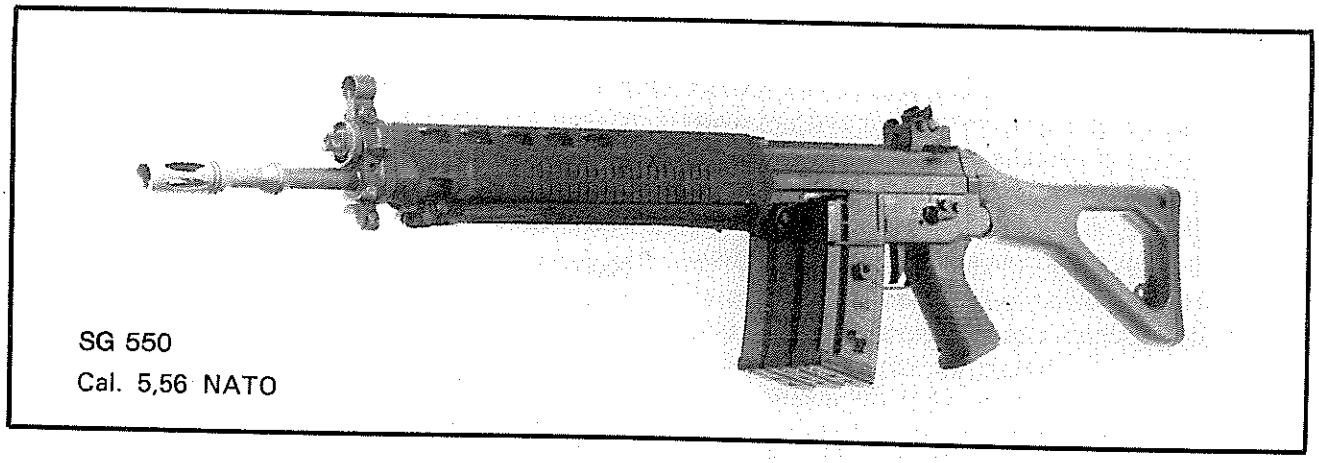
Nesta fase o objectivo é manter a hidratação e manter os níveis de reserva energética. Recomenda-se ingerir 500 cc de água 30 minutos antes do treino ou da competição, tendo em vista o problema da sudação que leva à perda de água e electrólitos. Problema este que tem sido estudado com acuidade no atirador da carabina. Kutateladze, URSS, demonstra que o volume de sudação nos atiradores em competiçãso aumenta até seis vezes nos primeiros minutos da prova. Verificou também que os atiradores mais experientes tem uma capacidade de adaptação de modo que expontaneamente perdem menos líquidos. Tudo para se especular se valerá a pena ou não a substituição da água e dos sais durante a competição. Entre os sais aquele que merece mais atenção é o potássio, uma vez que tem um papel a nível celular e em fase de carência prejudica o desempenho do atirador (Losel, RFA). Atiradores que apresentem sudação intensa e de longa duração, afecções gástricas ou intestinais nos períodos pré-competição, justifica-se a administração de potássio.

O mais importante é a ingestão de água à temperatura ambiente sem ser fresca e em pequenas quantidades de cada vez, para evitar a replecção gástrica. A adição de sais ou glucose retardam a absorção da água pelo estômago (Costill & Saltin) pelo que a maioria dos autores não recomenda o uso de misturas comerciais, cuja composição comporta água, glucose e electrólitos ou seja «suor enlatado», pelo atirador para compensar as perdas.

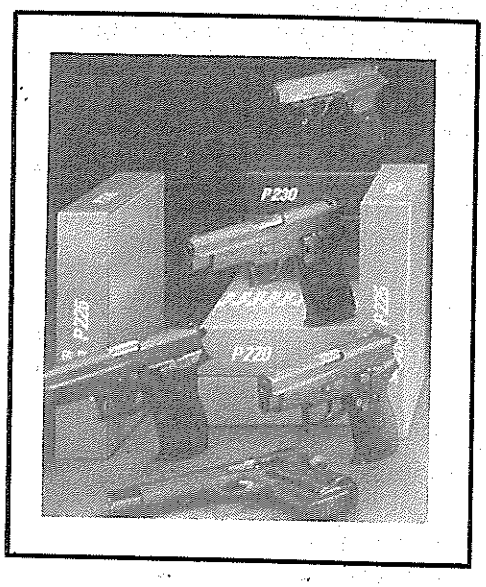
Compartilho da ideia base de que não existe dieta mágica que melhore os resultados no tiro. Mas a criação de bons hábitos alimentares com uma selecção de alimentos em que haja variedade, associada a confecções culinárias apropriadas são fundamentais. À partida as recomendações consideradas ideais para o indivíduo saudável são as mesma para o atirador. Em contrapartida, pode afirmar-se com segurança que refeições copiosas, salgadas com picantes e álcool contribuem para que o esforço dispendido durante os treinos se concretize num resultado pobre na competição.

* O Dr. José Jacques Pena é um dos atiradores que integram a equipa de Alta Competição. Médico especialista de endocrinologia e nutrição é um interlocutor extremamente válido nesta vertente da competição desportiva.

SIG

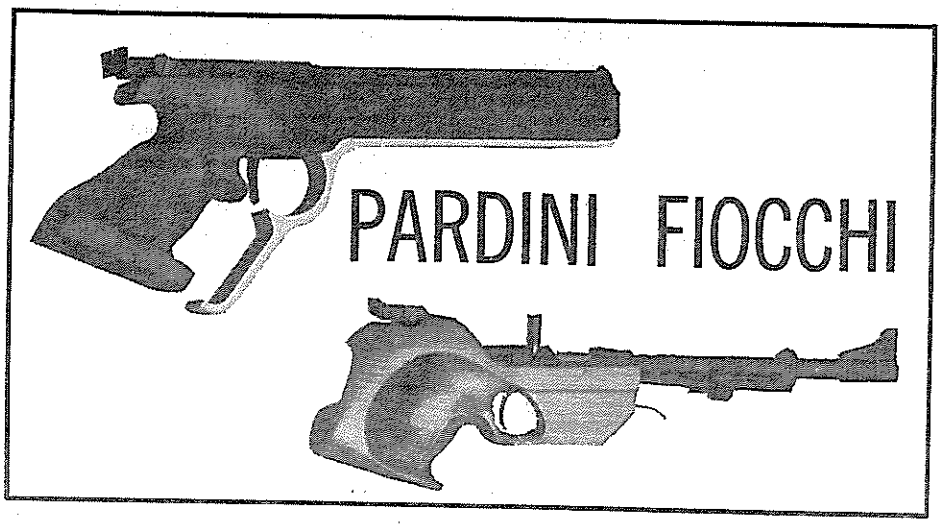


SIG



SIG

ARMAS E MUNIÇÕES



I.T.B. — COMÉRCIO INTERNACIONAL, LDA.

Rua Actor Isidoro, 3-C, 1.º Esq. — 1900 LISBOA — Telef. 80 78 78 — Telex 13 246 P

Luís Pinto

LUÍS FILIPE DA SILVA PINTO tem 39 anos, é projectista de instalações e atira espingarda pela Sociedade de Tiro n.º 2 (ST 2). Conta no seu palmarés com dois títulos de campeão de Portugal, é recordista nacional e Campeão Ibérico e foi oito vezes internacional, uma das quais no Campeonato do Mundo de 1986, sempre em Match Inglês (60 tiros deitado).

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TIRO: Em primeiro lugar, queria perguntar-te: há quanto tempo praticas tiro?

LUÍS PINTO: Comecei a participar em provas em 1982. Antes disso fazia tiro como passatempo, não estando sequer federado.

FPT: Isso quer dizer que o teu progresso foi bastante rápido pois, em apenas 6 anos, conseguiste um palmarés bastante bom. Queres explicar como foi essa evolução?

LP: Inicialmente, tive alguns ensinamentos de atiradores mais experientes. A partir daí foi um trabalho persistente de treino e de aperfeiçoamento técnico, aproveitando os contactos internacionais que me foram proporcionados para observar, trocar impressões e também lendo revistas da especialidade.

FPT: Trata-se, portanto, de mais um caso de autodidactismo. Mas diz-nos: acompanhámos de perto da tua evolução até ao C. do Mundo/86. Depois disso, temos a impressão de que houve uma paragem...

LP: É verdade. Até ao C. do Mundo/86 tive uma participação em provas muito assídua, o que me provocou um certo cansaço psicológico. Pensei então em fazer uma pausa para «arrumar as ideias», para descansar de um período de actividade demasiado intenso. Acontece que, quando ia retomar a actividade, surgiu uma mudança de emprego que me levou a prolongar forçadamente esse período de paragem...

FPT: E agora, vais retomar em força?

LP: Tenho um programa de treino preparado até finais de Fevereiro, que entendo como uma etapa necessária para retomar a actividade, após o que espero começar a obter resultados melhores do que aqueles que fazia antes de parar.

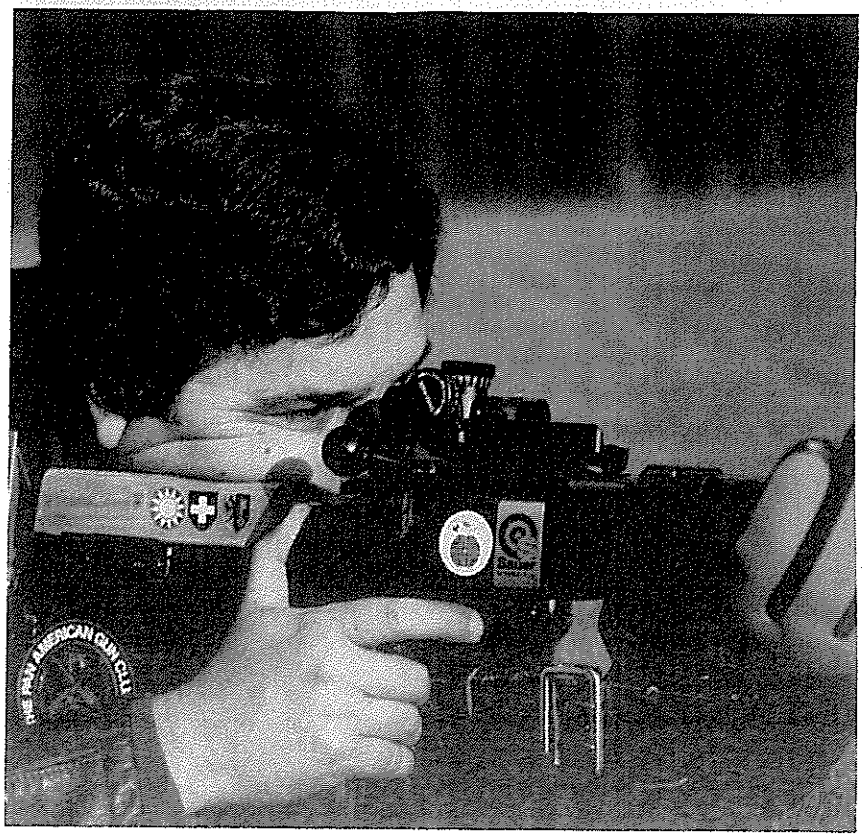
FPT: Isso quer dizer que fizeste alterações na tua técnica de tiro e na tua arma?

LP: Exactamente. Estou a seguir um plano de treino físico e ao mesmo tempo a introduzir alterações na coronha da espingarda. Entretanto, estou a trabalhar a técnica numa base mais cuidada. É essa a razão principal para só contar com resultados melhores depois de Fevereiro de 89.

FPT: Sabemos que atiras pela ST 2. Quais têm sido os apoios do teu Clube para a tua progressão?

LP: A ST 2 têm-me apoiado no aspecto administrativo, inscrevendo-me nas competições a que pretendo concorrer e fornecendo-me as munições para essas provas. É claro que as munições fornecidas pela ST 2 não são as melhores para competição, o que é um aspecto muito sensível nesta disciplina. A ST 2 também me tem facilitado a aquisição de algum equipamento.

FPT: E quanto à F. P. Tiro?



Entrevista *(continuação)*

LP: A FPT facilitou-me a aquisição de um cano especial e tem-me fornecido munições de competição para as provas internacionais.

FPT: Que outros apoios gostarias de ter?

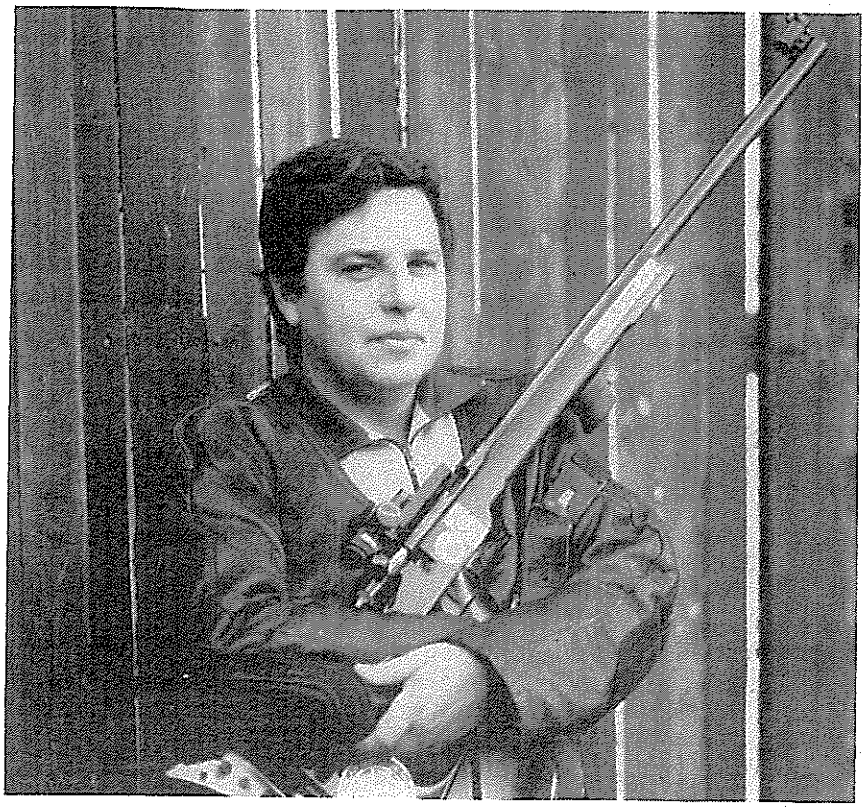
LP: Neste momento tenho muita necessidade de uma coronha «match», para tirar partido do cano que possuo... Construí uma coronha mas o resultado não foi o que esperava: o ângulo do apoio de ombro não é compatível com o alinhamento do cano. Atendendo a que, apesar disso, fiz com esta coronha 597/600, julgo que com uma coronha devidamente ajustada posso subir as marcas.

FPT: Todos sabemos que a obtenção de grandes marcas não depende só, de uma maneira geral, das armas e da técnica individual: tem de haver um trabalho de equipa englobando atiradores e treinadores. Qual é a tua ideia acerca disto?

LP: Gostaria muito de ter a oportunidade de fazer um trabalho de equipa, que o meu plano de treino resultasse de uma troca de impressões com o treinador. Só que o clube não dispõe de treinador...

FPT: Tanto quanto sabemos, a Direcção da F. P. Tiro pretende licenciar os treinadores existentes e de trazer até nós, por um período de tempo razoável, um atirador e um treinador altamente qualificados, com os benefícios que facilmente se adivinham para atiradores e treinadores. Como encaras esta possibilidade?

LP: Julgo que seria uma óptima ideia. Os atiradores poderiam atirar, observar a trocar impressões com esse atirador e os treinadores poderiam enriquecer a sua cultura da modalidade, actualizando os seus conhecimentos.



E ficaram por aqui as perguntas que queríamos fazer a Luís Pinto. Esperamos que o seu regresso à competição internacional esteja para breve e que as suas perspectivas se confirmem, para sua satisfação pessoal e para a projecção da modalidade, de que é seguramente um dos melhores representantes.

FAÇA A SUA PUBLICIDADE
NESTE ESPAÇO

Especial espingarda

Iniciamos neste número a publicação de um artigo de Jean-Pierre Amat, recordista mundial de espingarda de ar comprimido. Esperamos que possa ser útil aos nossos espingardeiros.

A abundância de bons resultados na nossa modalidade não é uma questão de sorte: resulta de uma certa filosofia e do trabalho de uma equipa que engloba atiradores e treinadores.

Mas, se o sistema funciona bem ao mais alto nível, é necessário não perder de vista o problema da renovação de efectivos. Se os conhecimentos adquiridos por uma certa elite não forem divulgados a todos, produzir-se-á fatalmente, a dada altura, uma rotura entre estes dois mundos e todos perderão.

Dentro deste espírito formativo, estas colunas vão ser ocupadas com exposições que se esforçarão por fazer o ponto da situação sobre o que chamará **conhecimentos de base**, necessários e suficientes para produzir um bom atirador. Não se trata de uma revolução: tudo o que será dito são questões de que os atiradores têm conhecimento, embora não as formulem como seria desejável.

Esta compilação de ideias emana de fontes «acima de qualquer suspeita» que já provaram a sua justeza e de um olhar atento sobre o que se faz por esse mundo fora e sem a pretensão de ser definitiva nem exaustiva. Antes de considerar como uma base para reflexão pessoal que é, de qualquer forma, absolutamente necessária.

Antes de entrar no primeiro capítulo, convém precisar certos pontos quanto à forma como estas informações deverão ser utilizadas:

1. Durante o processo de aprendizagem, nada deve ser tomado como absoluto. Não há nada pior do que a confiança total e cega. Pensar que uma investigação é definitiva e que a verdade está nisto ou naquilo ou que é interdito questionar certos princípios é sinal de estreiteza de espírito. Quem se submete volta as costas às suas próprias iniciativas e constrói a sua própria prisão.

Olhem à vossa volta seja em que domínio for em que a competição esteja presente: aquele que ganha é aquele que sabe ser inovador. Porque escaparíamos nós à regra?

2. A atitude mais eficaz é a que consiste em aceitar toda a fonte de ensinamentos, mas filtrando o seu conteúdo. É necessária uma grande soma de conhecimentos para apoiar testes e ensaios mas, em definitivo, é a reflexão pessoal, correctamente conduzida, que conta.

Que deve entender-se por «correctamente conduzida»?

A aprendizagem do tiro, como qualquer aprendizagem, pressupõe o domínio de certas capacidades: se forem capazes de voltar aos vossos primeiros tempos lembrar-se-ão como era difícil disparar sem mover a arma ou dominar completamente a posição. Estas capacidades foram difíceis de adquirir mas agora estão lá, fazem parte da vossa bagagem, estão já no campo dos hábitos. Se hoje quiserem questionar todas ou parte destas aquisições, será necessário redobrar os esforços, pois terão todo um novo saber a adquirir, além de um conjunto de hábitos a evitar.

Isto explica que muitos atiradores não gostem de se questionar e experimentar uma coisa diferente daquilo que sempre fizeram: os primeiros tempos depois de uma mudança são muito duros e a performance baixa **obrigatoriamente!** É preciso saber apontar mais além do que este interesse a curto prazo, recuar para saltar mais longe.

Além disso, é necessário ter a coragem de continuar a fazer aquilo que se aceitou alterar durante o tempo suficiente para que a novidade seja integrada. Só a partir desse momento se poderá julgar da sua valia técnica. Ou, por outras palavras, trabalhar a técnica e não «arranhá-la».

Apercebemo-nos assim, na medida em que aceitarmos esta atitude, que é necessário passar muito tempo no stand de tiro. Essa é, efectivamente, uma condições sine qua non do sucesso.

Mas nem todos dispõem destas facilidades, pelo que será necessário fazer opções, definir prioridades e investigar temas bem definidos, com a certeza de que são pertinentes.

Pensam que tudo isto é demasiado abstracto? Vão ver que não. Existem meios de investigação que permitem ir ao essencial e teremos ocasião de os detalhar. O que é preciso reter em definitivo é que se pode passar uma vida inteira a atirar sem nunca ficar farto. O exemplo de L. Wigger, que vem de se retirar da competição internacional aos cinquenta, está lá para o provar. Resta-me desejar uma boa leitura e bastantes horas de prazer nos stands de tiro.

Especial Espingarda *(continuação)*

Desde sempre a existência de um monte de utensílios bárbaros (limas, serras, goivas, formões) nas carreiras de tiro indica a presença de pistoleiros: alguns passam até mais tempo a limar do que a atirar, o que, como tudo o que é em excesso, só pode dar vontade de rir.

Mas este aspecto de «bricolage» não é tão inútil como parece. Parece mesmo que estes «loucos» que não se contentam com a produção standardizada têm razão. Porém, os últimos a convencer-se disso serão certamente os espingardeiros: na sua grande maioria são muito reticentes quando se trata de cortar uma coronha, modificar um mecanismo de disparar ou alterar um pommeau. Há boas razões para isso:

— se a transformação não resultar, custará bem mais caro; uma coronha de espingarda não se compra pelo mesmo preço que um punho de pistola;
— arrisca-se a perder o valor da arma no caso de uma revenda;
— nem sempre se sabe exactamente o que se pretende fazer.

Em resposta a estes argumentos, é necessário dizer o seguinte:

— uma transformação correctamente efectuada está longe de depreciar a arma, antes pelo contrário, pois raramente é irrecuperável.
— se não se sabe exactamente o que fazer, basta ler o que se segue para ficar com uma ideia do essencial. Tudo o mais é uma questão de imaginação e gosto pessoais.

Antes de passar aos pormenores técnicos, gostaria de citar esta afirmação de Jacques Delnord, produzida há já alguns anos: «mesmo que se compre um GTI, tem de se prepará-lo para entrar em ralis».

E o homem sabe aquilo que diz, entendendo-se às mil maravilhas com a lima e o formão. Foi ele que produziu, entre outras, a coronha de P. Heberlé e a coronha de 10 metros que detém o recorde dos EUA desde 1981 com 597. Para vos incitar ainda mais a usar as vossas ferramentas, lembro que o título mundial de Bessy, em 1981, foi obtido com uma coronha fabricada por si próprio com um contrapeso cilíndrico, original na altura mas cujo «look» foi muitas vezes plagiado depois.

Estes exemplos deviam chegar para vos mostrar que, sem ser de má qualidade, o material standard do comércio merece alguns melhoramentos para responder às necessidades dos atiradores — que não são feitos todos segundo o mesmo modelo.

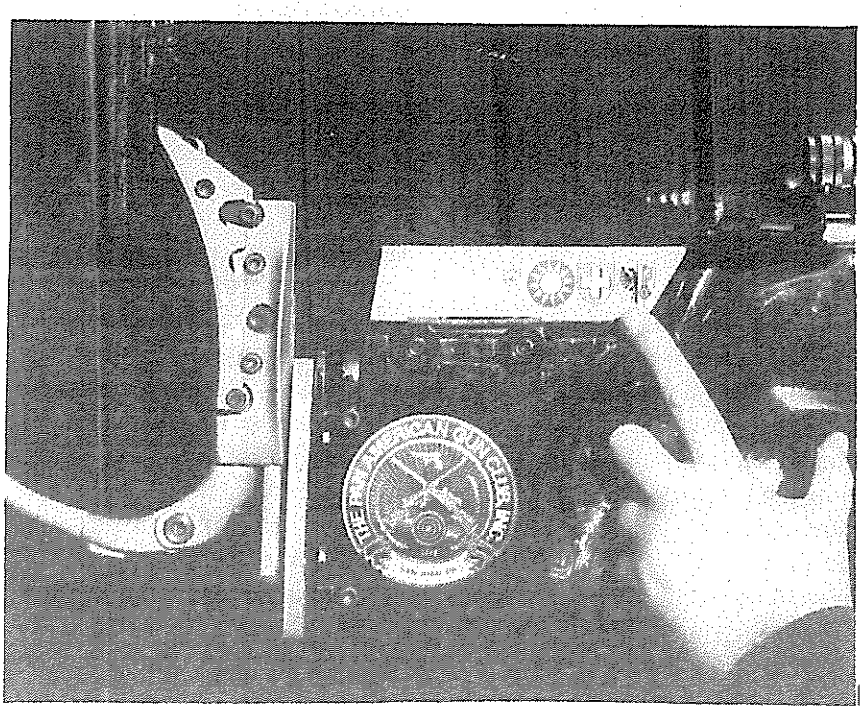
Apoio de face

Esta peça é importante por várias razões:

— determina a colocação da cabeça e a regularidade da sua reposição;
— regula a pressão do apoio;
— está em contacto com uma parte sensível, a face.

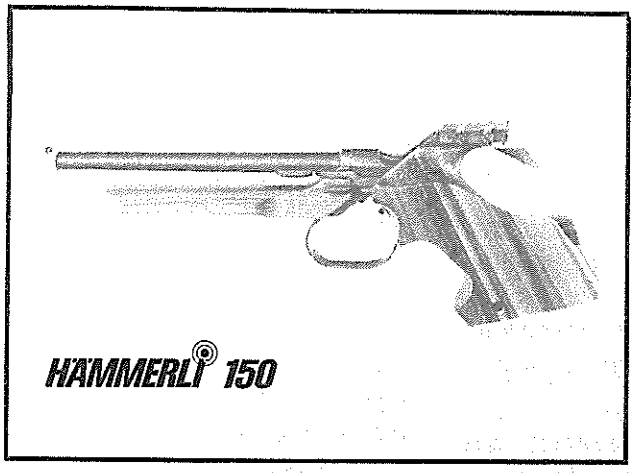
É pois necessário que o volume e o material desta peça sejam trabalhados. Se dispõe de um sistema de regulação, use-o a fundo: é imperativo que o olho se posicione exactamente no enfiamento do aparelho de pontaria, *quando o apoio for o mais correcto*.

A atitude geral consiste em apontar e aceitar o apoio da cara tal como fica, a maior parte das vezes mal. É preferível fazer o contrário: apoiar a cara como melhor convier, cada um dentro do seu estilo, com os olhos fechados, verificando depois se o olho ficou enfiado com o aparelho de pontaria. É em função

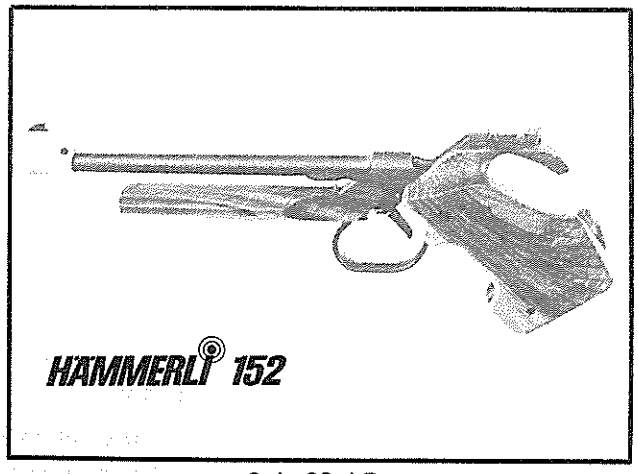


HÄMMERLI

PISTOLA LIVRE

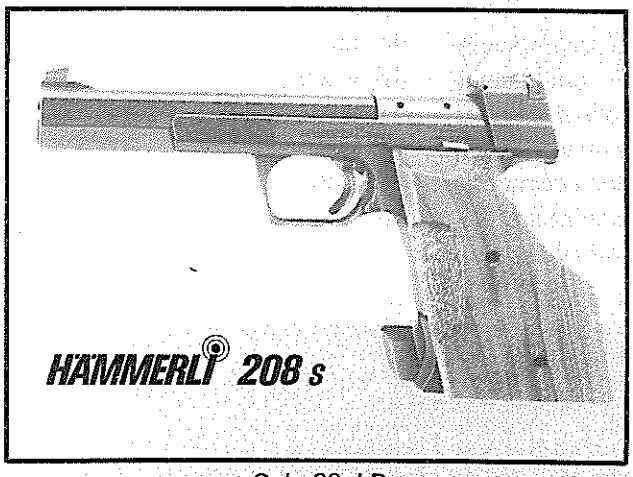


Cal. 22 LR

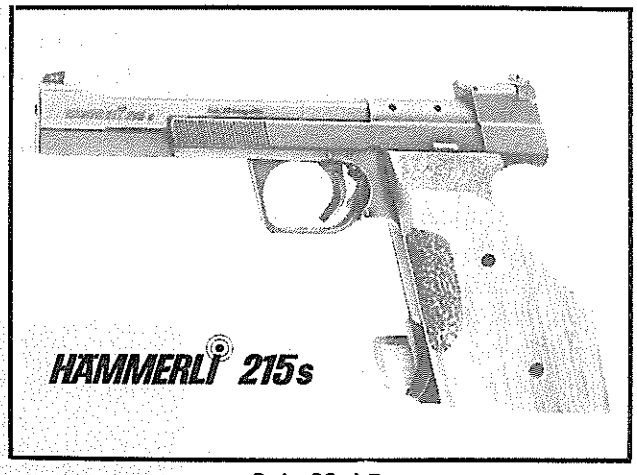


Cal. 22 LR

PISTOLA STANDARD E SPORT

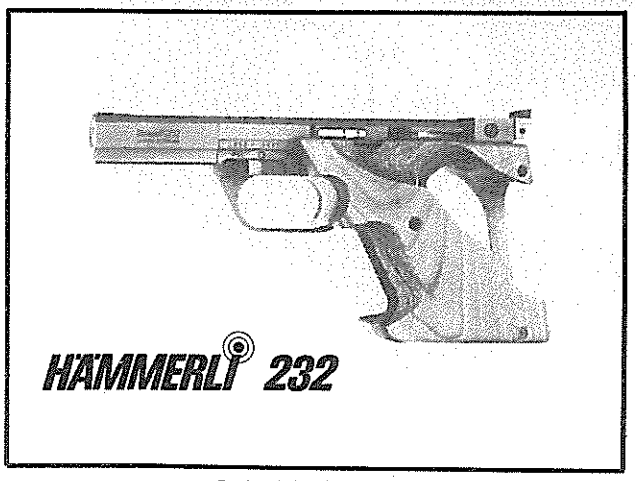


Cal. 22 LR



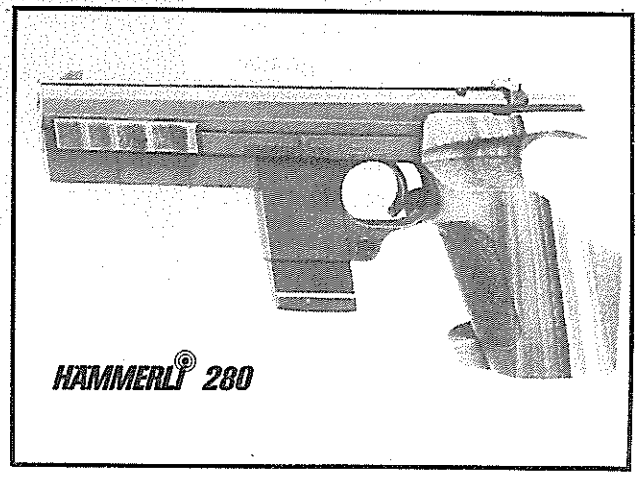
Cal. 22 LR

PISTOLA DE VELOCIDADE



Cal. 22 SHORT

PISTOLA GROSSO CALIBRE



Cal. 32S&W Long WC e 22 LR

I.T.B. — COMÉRCIO INTERNACIONAL, LDA.
Rua Actor Isidoro, 3-C, 1.º Esq. — 1900 LISBOA — Telef. 80 78 78 — Telex 13 246 P

Especial Espingarda *(continuação)*

do resultado que se irá pôr ou tirar material ao apoio de face. E que material?

Neste momento, o melhor material que se pode encontrar é a cortiça porque:

— adquire-se facilmente em qualquer estabelecimento, sob a forma de placas;
— é um material muito fácil de trabalhar: faca e lixa chegam perfeitamente;
— é barato;
— tem um bom contacto (depois de polido), é quente ao toque e absorve a transpiração;
— a sua junção é fácil e fica perfeita com a cola de neoprene.

Que mais se pode exigir?

O «bricolage» mais fácil consiste em colar várias placas umas às outras até ultrapassar um pouco a dimensão pretendida e ir limando progressivamente: quando o olho estiver alinhado e a cara bem confortável, basta alisar e não serão necessários mais retoques durante muito tempo.

Outros detalhes: o fraco peso da cortiça não altera o equilíbrio da arma e, se um dia a quiser revender, basta descolar o conjunto para lhe devolver o aspecto original.

Para além da sua eficácia, este sistema traz também um grande conforto, que é importante quando se atira muito ou não se gosta da frieza do verniz de fábrica. Não é por acaso que muitos atiradores internacionais retocam o apoio de face desta forma.

O punho

Aí está outro ponto vital da arma. Se os espingardeiros não são tão exigentes como os pistoleiros neste aspecto, não se deve, porém, esquecer que muitas coisas dependem deste elemento:

— posição do dedo na cauda do gatilho;
— acção do dedo sobre a cauda do gatilho;
— sustentação da arma.

Embora a produção industrial tenha tendência para melhorar, ainda não há nenhum punho que satisfaça toda a gente por uma razão muito simples: não existem dois atiradores com idênticas necessidades.

Mas continua a ser preciso saber quais são essas necessidades, pelo que muitos atiradores se adaptaram ao perfil standard dos punhos sem grandes questões.

— **Diâmetro.** Uma desproporção a este nível torna-se rapidamente evidente e há muitos atiradores com mãos pequenas que nunca conseguiram empunhar correctamente, tendo de colocar a mão muito acima, perdendo o controlo do punho.

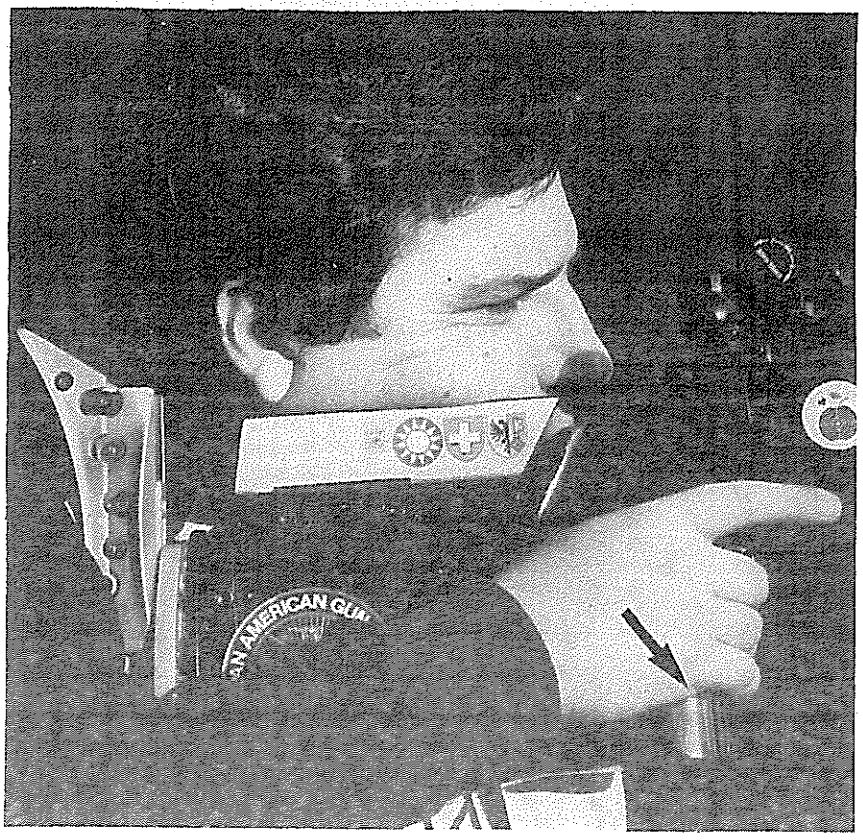
É necessário que a mão **agarre** o punho e que, em caso de necessidade, o possa mesmo empunhar firmemente!

Para as mãos pequenas, a salvação está na lima e no formão. Se tiver medo de fazer alguma asneira, peça ajuda a um «bricoleur» conhecido e vá avançando aos poucos até lhe parecer quase correcto. Fique por aí numa primeira fase, a prática indicará mais tarde correcções mais detalhadas.

— **Orientação.** É uma noção mais elaborada. Pode ser ditada pela posição do braço direito, conforme fique mais ou menos levantado, mas pode também corresponder a um gosto pessoal.

Para trabalhar o punho, há dois bons materiais: a pasta de madeira (mas atenção ao peso) e, ainda, a cortiça.

(Continua no próximo número)



Vamos a contas...

RESULTADOS DO CAMPEONATO DA EUROPA PARA JUNIORES
(JOENSUU, FINLANDIA, 4 a 7 AGO 88)

ESPINGARDA DEITADO

Juniores Masculinos

1º. - Vjacheslaw BOCHKAREW, URS, 599
2º. - Sergei MARTINOV, URS, 599
3º. - Mark ECKHARDT, FRG, 598

EQUIPAS

1ª. - URS, 1790
2ª. - HUN, 1786
3ª. - FRG, 1783

Juniores Femininos

1ª. - Eva SVENSSON, SWE, 597
2ª. - Selma SONNET, FRG, 595
3ª. - Olga BELJAEVA, URS, 594
32ª. - Carla RIBEIRO, POR, 580

EQUIPAS

1ª. - BUL, 1767
2ª. - HUN, 1766
3ª. - AUT, 1763

ESPINGARDA TRES POSIÇOES

Juniores Masculinos

1º. - Vjacheslaw BOCHKAREW, URS, 592
2º. - Sergei MARTINOV, URS, 587
3º. - Markus BALDESSARINI, AUT, 586

EQUIPAS

1ª. - URSS, 1755
2ª. - FRG, 1743
3ª. - YUG, 1740

Juniores Femininos

1ª. - Petia DUDEKOVA, BUL, 586
2ª. - Eva JOO, HUN, 586
3ª. - Olga BELJAEVA, URS, 584
36ª. - Carla RIBEIRO, POR, 542

EQUIPAS

1ª. - BUL, 1731
2ª. - AUT, 1721
3ª. - URS, 1720

PISTOLA SPORT

Juniores Masculinos

1º. - Spas GEORGIEV, BUL, 590/149
2º. - Mihail NESTRNEV, URS, 590/148
3º. - Robero DI DONNA, ITA, 587

EQUIPAS

1ª. - BUL, 1751
2ª. - URS, 1748
3ª. - NOR, 1734

Juniores Femininos

1ª. - Nino SALUKVADZE, URS, 587
2ª. - Olga KLOCHNEVA, URS, 586
3ª. - Valerie LERAT, FRA, 583

EQUIPAS

1ª. - URS, 1752
2ª. - BUL, 1719
3ª. - HUN, 1708

PISTOLA LIVRE

1º. - Mihail NESTRNEV, URS, 561
2º. - Robert PIWONARSKI, POL, 559
3º. - Spas GEORGIEV, BUL, 558

EQUIPAS

1ª. - BUL, 1666
2ª. - URS, 1663
3ª. - POL, 1645

PISTOLA DE VELOCIDADE

1º. - Anatoli MOJDJER, URS, 592/147,147
2º. - Andrei DOLGAREV, URS, 592/147,146
3º. - Uwe SCHADT, GDR, 592/143

EQUIPAS

1ª. - URS, 1770
2ª. - FRA, 1753
3ª. - POL, 1752

JAVALI

30 + 30

1º. - Anatoli ASRABAEV, URS, 588
2º. - Ludomir PELACH, TCH, 587
3º. - Jozsef SIKE, HUN, 586

EQUIPAS

1ª. - URS, 1741
2ª. - TCH, 1735/131x10
3ª. - HUN, 1735/130x10

40

1º. - Ludomir PELACH, TCH, 392
2º. - Michael JAKOSITS, FRG, 391/96
3º. - Mirko FRANKE, GDR, 391/91

EQUIPAS

1ª. - GDR, 1163
2ª. - URS, 1158
3ª. - TCH, 1157

FAÇA A SUA PUBLICIDADE NESTE ESPAÇO

Vamos a contas...

RESULTADOS DO TORNEIO DAS NAÇOES LATINAS E GRECIA
(BUCARESTE, ROMENIA, 29 JUN - 4 JUL 88)

ESPINGARDA DEITADO

Homens

1º. - P. GRUTA, ROM, 597
2º. - C. STAN, ROM, 596
3º. - E. BERTELA, ITA, 596
10º. - Ricardo AVELAR, POR, 590
25º. - Sérgio COSTA, POR, 577

EQUIPAS

1ª. - ROMÉNIA, 1786
2ª. - ITÁLIA, 1769
3ª. - ESPANHA, 1767/295

Senhoras

1ª. - Carmen MALINA, ROM, 595
2ª. - Acosta DANIA, CUB, 590
3ª. - Simona MARTOSUFLO, ITA,590
17ª. - Helena PONTES, POR, 565

EQUIPAS

1ª. - ROMÉNIA, 1737
2ª. - GRÉCIA, 1725
3ª. - FRANÇA, 1160

ESPINGARDA TRES POSIÇOES

Homens

1º. - C. STAN, ROM, 1165
2º. - E. ANTONESCU, ROM, 1159
3º. - I. JOLDEA, ROM, 1150

EQUIPAS

1ª. - ROMÉNIA, 3474
2ª. - FRANÇA, 3423
3ª. - ESPANHA, 3372

Senhoras

1ª. - D. IONESCU, ROM, 573
2ª. - Roxana CRETU, ROM, 571
3ª. - F. PITTET, FRA, 570

EQUIPAS

1ª. - ROMÉNIA, 1714
2ª. - FRANÇA, 1697
3ª. - GRÉCIA, 1625

ESPINGARDA AR COMPRIMIDO

Homens

1º. - E. ANTONESCU, ROM, 591
2º. - I. JOLDEA, ROM, 583
3º. - CT. CIOC, ROM, 581

EQUIPAS

1ª. - ROMÉNIA, 1754
2ª. - FRANÇA, 1733
3ª. - ESPANHA, 1708

Senhoras

1ª. - D. TOADER, ROM, 387
2ª. - D. IONESCU, ROM, 386
3ª. - F. MAQUIN, FRA, 385

EQUIPAS

1ª. - ROMÉNIA, 1155
2ª. - FRANÇA, 1142
3ª. - GRÉCIA, 756

PISTOLA AR COMPRIMIDO

Homens

1º. - Petru ILIE, ROM, 584
2º. - D. BALTAS, GRE, 573
3º. - A. COET, FRA, 573
10º. - Guilherme ALLEN, POR, 564

EQUIPAS

1ª. - ROMENIA, 1734
2ª. - FRANÇA, 1708
3ª. - ITALIA, 1683

Senhoras

1ª. - D. ELLERO, ITA, 378
2ª. - A. MATEI, ROM, 378
3ª. - F. PICOZZI, ITA, 376

EQUIPAS

1ª. - ROMÉNIA, 1125
2ª. - FRANÇA, 1111
3ª. - ITALIA, 1109

PISTOLA LIVRE

1º. - Sorin BABII, ROM, 563
2º. - Liviu STAN, ROM, 554
3º. - A. COET, FRA, 551
10º. - Guilherme ALLEN, POR, 538

EQUIPAS

1ª. - ROMÉNIA, 1664
2ª. - FRANÇA, 1632
3ª. - ESPANHA, 1607

PISTOLA SPORT

1º. - A. MATEI, ROM, 584
2º. - D. DUMITRESCU, ROM, 579
3º. - M.I. DOVEZ, FRA, 577

EQUIPAS

1ª. - FRANÇA, 1735
2ª. - ROMÉNIA, 1730
3ª. - ITÁLIA, 1704

PISTOLA DE VELOCIDADE

1º. - Corneliu ION, ROM, 597
2º. - F. LAPENNA, ITA, 594
3º. - M. STAU, ROM, 593

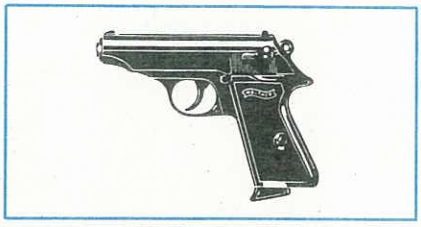
EQUIPAS

1ª. - ROMÉNIA, 1772
2ª. - ESPANHA, 1750
3ª. - FRANÇA, 1750

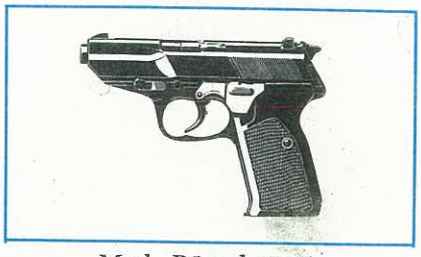
vinte
anos
consigo...
SARRIÓ RENOR

Mod. TPH cal. 6,35 22 LR

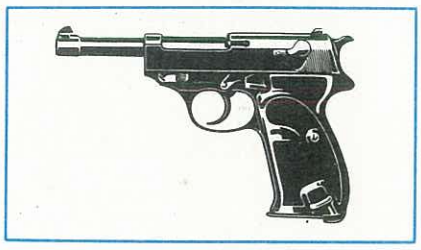
Mod. PP cal. 22 LR 7,65



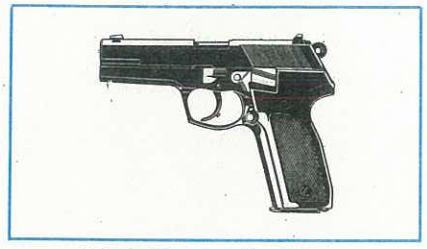
Mod. PPK cal. 7,65



Mod. P5 cal. 7,65

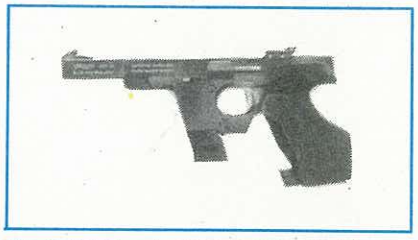


Mod. P 38 cal. 7,65

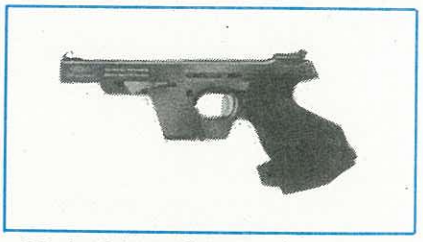


Mod. P 88 cal. 9 mm.

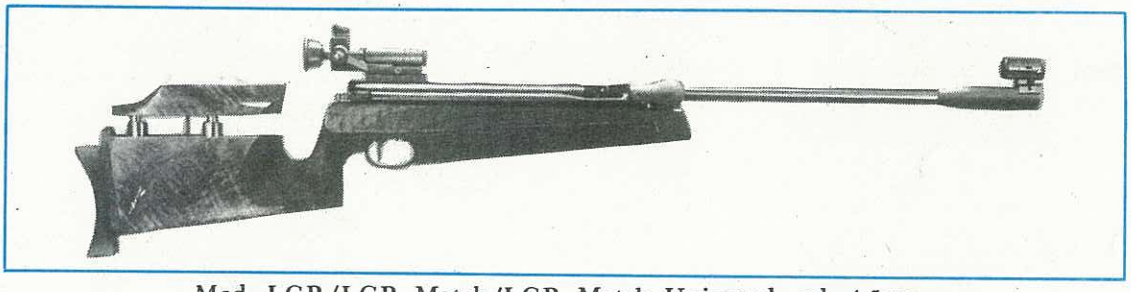
Mod. CP2 - Match cal. 4,5 mm CO_2



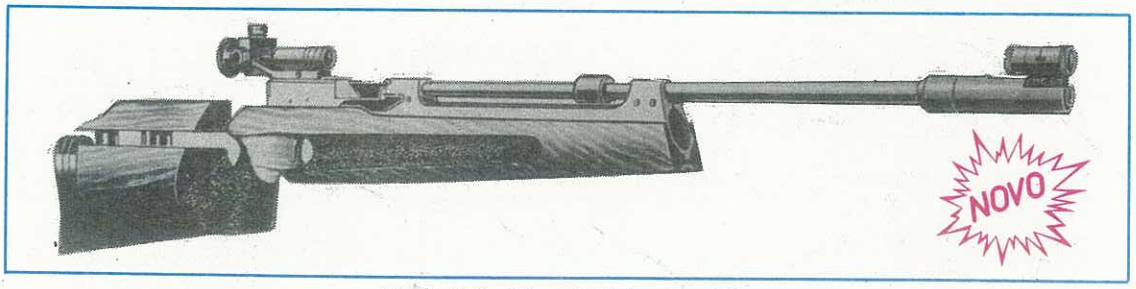
Mod. GSP cal. 32 S & W Wadcutter



Mod. OSP cal. 22 short - Match



Mod. LGR/LGR Match/LGR Match Universal - cal. 4,5 mm



Mod. CG 90 - cal. 4,5 mm - CO_2

A. Montez — Praça D. João da Câmara, 3 e 4, 1.º Dt.º — 1200 LISBOA