WARRIORS
ONLINE TACTICAL MAGAZINE 32

CTOE
A ALMA DO SNIPER DE OPERAÇÕES ESPECIAIS PORTUGUÊS

THE WAY OF THE WARRIOR(S) Nº32
REVISTA ONLINE - FEVEREIRO DE 2022
PROPRIEDADE DA ACADO (5 TIRAGENS ANUAIS)
ASSOCIAÇÃO DE COLECIONADORES E ATIRADORES DO OESTE

1- O CTOE POSSUÍ UMA CAPACIDADE SNIPER QUE NÃO TEM EQUIVALENTE NAS FORÇAS ARMADAS NACIONAIS. NA SUA CAPACIDADE DE PROJEÇÃO EM TERRA USA VÁRIOS TIPOS DE VIATURAS, INCLUINDO ESTAS MOTO 4.

BRYAN FERREIRA
WWW.WARRIORS.PT

Numa noite gélida do Deserto do Mali, uma equipa de Snipers do Centro de Tropas de Operações Especiais (CTOE) desloca-se nas suas viaturas ligeiras de alta mobilidade, Polaris MRZR 2 e MRZR 4, para uma posição a partir da qual seguirá a pé até ao objetivo delineado.

Neste operação, a opção foi por uma equipa de 6 Homens, esta configuração permite-lhe ter uma grande variedade de equipamento e o poder de fogo suficiente para conseguir reagir a qualquer eventualidade. Na primeira viatura segue o Comandante da equipa, um Capitão, equipado com uma Espingarda de Assalto HK416 com um cano de 16” e uma Mira de aumentos variáveis, que lhe permite executar manobras de assalto, assim como assumir o papel de atirador especial (*designated marksman*). A conduzir vai um Sargento perito em navegação e comunicações. Este está armado com uma HK 416, cano de 11” e uma mira Aimpoint. Transporta também um lança granadas HK 269 de 40mm.

Na segunda viaturas, seguem os restantes 4 militares. Um Tenente que juntamente com outro Sargento formarão a parelha de segurança no posto de observação. Estão equipados respetivamente com uma Minimi MK3 em 5,56x45mm e outra em 7,62x51mm. Estas estão equipadas com miras *Trijicom ACOG* que lhes permitem cobrir setores de fogo desde um contacto próximo, até bater uma zona aos 1000m.

sako FINLAND

TRG M10

"A NEXT GENERATION SNIPER WEAPON"

27" BARREL / LONG FORE-END / 30MOA FULL 12:00 RAIL / COYOTE BROWN

27" BARREL / LONG FORE-END / 30MOA FULL 12:00 RAIL / TUNGSTEN GREY

20" BARREL / SHORT FORE-END / 30MOA FULL 12:00 RAIL / STEALTH BLACK

SODARCA DEFENSE

www.sodarcadefense.com

+351 219 385 928 | +351 913 501 856

defense@sodarca.pt | telmotrigo@sodarca.pt

3- O LANÇA GRANADAS DE 40MM, DEVIDO A CAPACIDADE DE TIRO INDIRETO, PERMITE ATINGIR POSIÇÕES PROTEGIDAS POR ABRIGOS.

BRYAN FERREIRA
WWW.WARRIORS.PT

Os restantes dois elementos, também Sargentos, serão a parelha principal de Sniper, estes usam como arma de defesa próxima as 416, cano de 11", e transportarão, para o trabalho de sniper, dois tipo de arma, com capacidades diferentes. A carabina *Accuracy International* AXMC, neste caso em calibre .338Lapua Magnum, e a Barret M107A1 em calibre .50BMG. Ambas estas armas tem um alcance excecional, que pode perfeitamente chegar aos 2000 metros, e enquanto a .338LM tem uma função mais antipessoal, a .50Cal é excelente na função anti-material. Com estas duas armas, os militares do CTOE asseguram que conseguem eliminar ameaças apeadas ou em viaturas com blindagem ligeira. Para além do referido, todas as armas longas (armas de assalto, Metralhadoras Ligeiras, DMR e Sniper) estão equipadas com supressores de som, e todos os militares estão armados com pistola Glock 17 como arma secundária.

É de frisar que a FOE, neste caso, optou por ter todos os 6 elementos com formação Sniper, assim todos podem rodar na posição de tiro/observação, infligindo assim menor cansaço ao militar, o que é inevitável a este tipo de missão, estando atrás dos aparelhos de observação e pontaria por longas horas.

A missão consiste em vigiar um vale, onde também passa uma estrada, e eliminar qualquer alvo de oportunidade que se apresente. A área de operações é bastante remota, e conhecida por ser muito utilizada para ataques complexos contra as forças da coligação, com o uso de IED e/ou forças apeadas.

Os elementos da Força de Operações Especiais ao chegarem ao local escolhido para posto de observação rapidamente se apercebem de grande movimentações no vale, ao que parece ser a montagem de uma grande emboscada. Via rádio é pedido apoio aéreo para eliminar o grande número de combatentes e viaturas no local, o que é negado por estar a ser empregue em outra zona do País. Os elementos decidem assim tomar uma posição camuflada que lhes permite manter sobre observação o inimigo e ao mesmo tempo manter uma posição defensiva. As duas armas de sniper são posicionadas, abdicando assim de usar um *spoter*, o que é compensado por mais poder de fogo, sendo que essa função pode

ser executada na mesma por um dos atiradores através da mira telescópica da sua arma. É nestes casos que é importante os retículos das armas serem coincidentes, uma vez que assim, as correções podem ser dadas imediatamente pelos cálculos no retículo, sem necessidade de recorrer às torretas externas das miras.

MILICIA PRO – WWW.MILICIAPRO.COM

AV. POE. EUGENIO DE ANDRADE
VILA NOVA DE GAIA

TELEFONE 222 083 130

OU

RUA REINALDO FERREIRA N38,

1700-324 LISBOA

9- SNIPERS DO CTOE TREINAM TIRO EM ANGULO. É IMPORTANTE CONHECER AS VARIAÇÕES QUE EXISTEM AO DISPARAR DE UMA POSIÇÃO ELEVADA, E EM CONDIÇÕES CLIMATÉRICAS DIFERENTES.

SPEC OPS PRT ARMY
WWW.WARRIORS.PT

Com o nascer do Sol, os militares que estão atrás das carabinas de precisão, conseguem vislumbrar melhor o panorama que têm pela frente. E embora as miras térmicas e visores noturnos lhes tivessem dado uma perspetiva bastante fiável, de dia as suas capacidades são muito aumentadas.

Rapidamente começam a elaborar uma carta de tiro de modo a conseguirem transitar entre alvos com velocidade e sem necessitar de grandes cálculos, o que lhes atrasaria os empenhamentos. É tomada a decisão de pedir de novo apoio aéreo, o que infelizmente é de novo negado, no entanto existe a possibilidade de apoio de artilharia, o que é aceite. As coordenadas são transmitidas e os militares tomam posições para observar e efetuar quaisquer correções necessárias.

Com o inicio da barragem de artilharia, o caos instala-se na aérea ocupada pelos insurgentes, no entanto, devido à irregularidade do terreno muitos conseguem escapar ilesos, ao que o Comandante dos militares Portugueses decide dar autorização aos seus Snipers para selecionarem os alvos mais remuneradores e atingi-los.

11- AS MOTO 4 SÃO UMA FERRAMENTA QUE PERMITE AOS SNIPERS DO CTOE MOVIMENTAREM COM FACILIDADE, MESMO COM CARGAS DE ELEVADO PESO.

BRYAN FERREIRA
WWW.WARRIORS.PT

Com a vigilância que tinham executado, os militares Portugueses já tinham assinalado alguns alvos prioritários, tanto a nível de Comando e Controle, como a nível de ameaça. Assim sendo, assim que a poeira começa a assentar e conseguem identificar alvos, o elemento equipado com a .338LM consegue eliminar um dos Comandantes que já havia registrado, assim como um homem equipado com RPG, entre outros alvos de oportunidade. Os insurgentes bem que tentam fugir, mas quando se deslocam numa direção, o militar do CTOE atinge o militar que se encontra mais na vanguarda da direção para onde fogem, fazendo com que voltem para trás. A certa altura tentam usar umas das viaturas que estava intacta para fugir, mas esta rapidamente é inutilizada pela .50Cal do outro Sniper. Até que os insurgentes se limitam a esconder-se o mais possível nas valas do terreno e até nas crateras provocadas pela artilharia.

A equipa Portuguesa, com a imobilidade do inimigo vai se revezando nas posições tomadas. No entanto começam a suspeitar que os insurgentes conseguiram pedir ajuda e estão à espera do cair da noite para tentar sair do local ou até mesmo, de algum modo, emboscar a equipa Portuguesa usando os elementos que tenham contactado.
Sem acesso a qualquer meio aéreo de grande altitude para *ISR (Intelligence, surveillance and reconnaissance),* decidem mudar de posição a pé, mas de modo a alcançar rapidamente as viaturas caso seja necessário.

sako CARTRIDGES

.338 LAPUA MAG (8.6X70)

PRODUCT CODE	NAME	BULLET	WEIGHT	BC G1	TWIST RATE
P662300FW	OTM	300F	19,4 g / 300 gr	0,381	1:10
P662301FW	OTM	301F	16,2 g / 250 gr	0,314	< 1:12

.308 WIN (7.62X51)

PRODUCT CODE	NAME	BULLET	WEIGHT	BC G1	TWIST RATE
P629120AW	Training	120A	8,0 g / 123 gr	0,330	< 1:12
P629235AW	TSP Bonded	235A	9,7 g / 150 gr	0,410	< 1:12
P629139AW	FMJBT	139A	11,0 g / 170 gr	0,500	< 1:12
P629141AW	OTM	141A	10,9 g / 168 gr	0,480	< 1:12
P629140AW	OTM	140A	11,3 g / 175 gr	0,500	< 1:12
P629140AWS (*	SUBS	140A	11,3 g / 175 gr	0,500	< 1:11
P633137AWS (*	SUBS	137A	14,3 g / 220 gr	0,620	1:8

SODARCA
DEFENSE

www.sodarcadefense.com
+351 219 385 928 | +351 913 501 856
defense@sodarca.pt | telmotrigo@sodarca.pt

13- AS CARABINAS DE PRECISÃO BARRET M107A1 CALIBRE .50BMG PERMITEM BATER ALVOS ATÉ CERCA DOS 2000METROS, ATÉ COM PROTEÇÃO DE BLINDAGEM LIGEIRA.

BRYAN FERREIRA
WWW.WARRIORS.PT

A movimentação é feita dividindo a equipa, de modo que uns fiquem de vigilância ao inimigo, e os outro tomem as novas posições.

A espera é longa, os dias no Mali são extensos e tórridos, o chão ferroso transmite uma sensação de termos um constante radiador debaixo do corpo. Embora isso pese na equipa de Sniper, pesa muito mais nos insurgentes que estão encurralados. Numa tentativa desesperada de fugir, usam uma tática um pouco suicida, levantam-se vários ao mesmo tempo e correm em direções completamente opostas. Os Snipers, há distância que estão, não é fácil atingir alvos em movimento e embora alguns se assustem com os impactos no chão de tiros falhados, atiram-se para o chão, o que é a sua morte, outros conseguem continuar a correr e acabam por sair do campo de visão.

Sem apoio aéreo e sem ISR, o Comandante teme cada vez mais que a sua posição já tenha sido detetada. E decide assim abandonar a posição enquanto ainda é seguro.

14- TREINO DE TIRO DE LONGAS DISTANCIAS DO CURSO DE SNIPER DO CTOE.

15- A CAMUFLAGEM É UMA DAS VERTENTES ENSINADAS NUM CURSO DE SNIPER E UMA VALÊNCIA CRUCIAL PARA QUALQUER SNIPER.

Enquanto se preparam para abandonar o local, as suas suspeitas rapidamente se confirmam ao ouvir um zunir no céu. Os insurgentes conseguiram lançar um pequeno *UAS (Unmanned Aerial System*) que tenta localizar a equipa de Operações Especiais. Sabendo que isto significa que existem mais inimigos no local, os militares Portugueses arrumam as armas de sniper e preparam-se para defender a sua retirada.

No horizonte detetam cerca de uma dúzia de indivíduos armados a descer uma colina na sua direção, que rapidamente começam a disparar quando percebem que foram detetados. No entanto ainda estão a cerca de 800m de distancia o que torna o fogo de 7,62x39mm das Kalashnikov inimigas bastante inofensivo, sendo a principal ameaça um insurgente que usa uma PKM que rapidamente é eliminado pelo atirador especial da equipa. Com as viaturas a cerca de 1Km da sua posição, é decidido poupar algumas munições e a supressão dos alvos é feita praticamente só pelas duas metralhadoras ligeiras FN Minimi, enquanto os lança granadas de 40mm criam uma cortina de fumos. A equipa consegue retirar com alguma facilidade até às viaturas que rapidamente aceleram até local seguro. A capacidade de supressão dos alvos pelas FN Minimi em conjunto com as óticas foi essencial para o sucesso da missão.

SODARCA DEFENSE

Benelli

M4

A M4 é a caçadeira semiautomática com sistema patenteado Benelli de auto-limpeza e auto-regulação de gases com cabeça da culatra de travamento rotativo. A alta tecnologia do seu design e desenvolvimento é graças à experiência da Benelli no design de caçadeiras semiautomáticas.

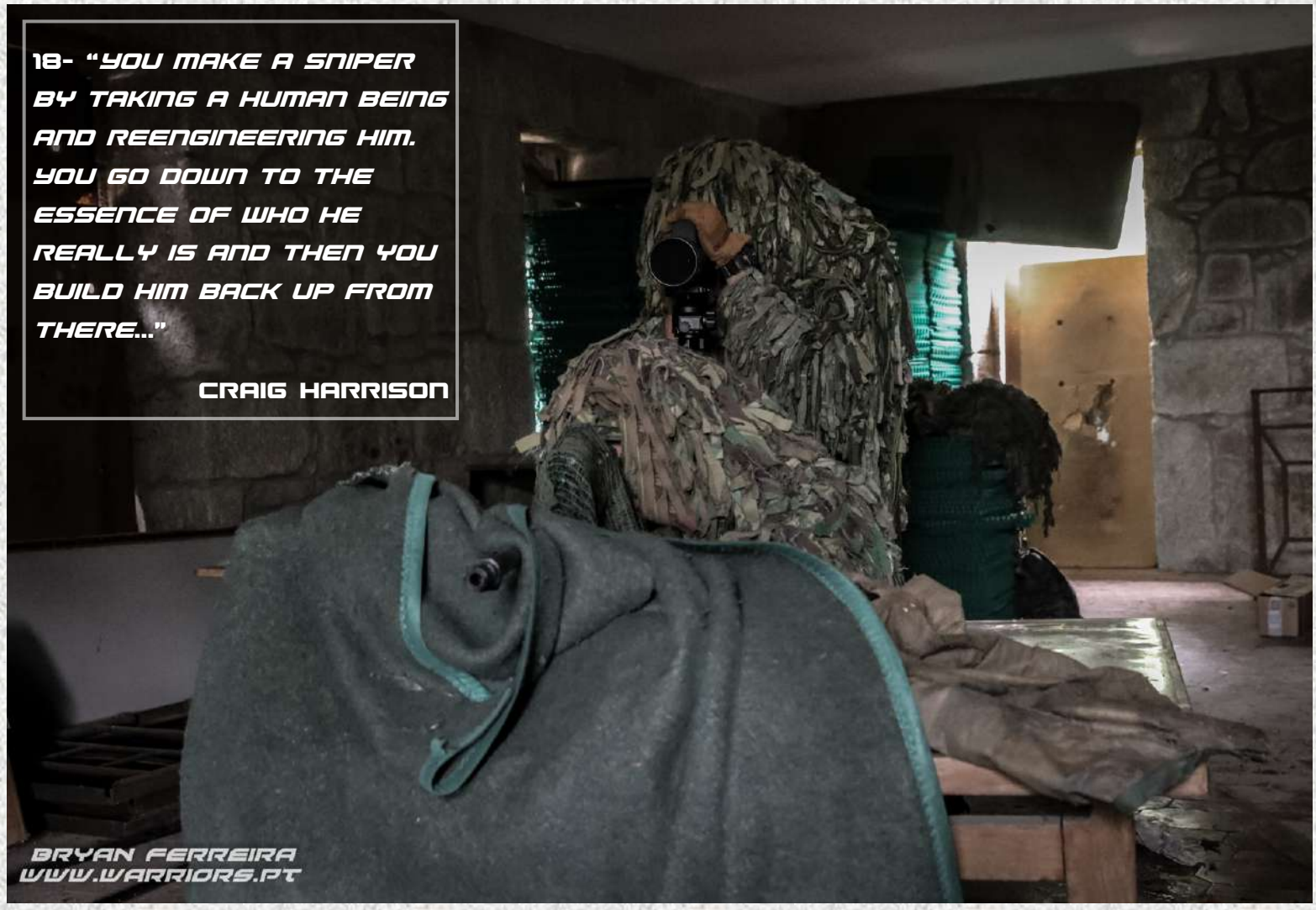
A M4 foi escolhida pelas forças armadas dos Estados Unidos como a sua "Joint Service Combat Shotgun", depois de passar em todos os rigorosos testes de aceitação de eficácia, fiabilidade, precisão balística e resistência nas piores condições possíveis. A M4 também está disponível com coronha telescópica que pode ser ajustada em 5 posições.

www.sodarcadefense.com • defense@sodarca.pt • (+351) 913 501 856

SodarcaDefense sodarcadefense

O que acabou de ler não é real, é apenas o relato daquilo que poderia acontecer numa qualquer futuro missão de uma equipa de Snipers de Operações Especiais do Exército Português. No entanto conseguimos perceber algumas das valências que são essenciais a um Sniper de Operações Especiais.

Por todo o mundo existem Snipers nas Forças Armadas, alguns estão incorporados na Infantaria, outros até mesmo na artilharia, no entanto os que mais sobressaem para o conhecimento geral são os incorporados nas Forças Especiais e nas Forças de Operações Especiais. E temos também de fazer uma diferença clara entre um Sniper de uma unidade convencional e um Sniper de Operações Especiais, pois este tem de ter capacidades Físicas, Psíquicas e Operacionais muito para além do habitual. Ser um sniper de Operações Especiais é muito mais do que acertar num alvo a longa distância. No caso de Portugal, a nível Militar, só possuímos, para já, Snipers nas Forças de Operações Especiais do Exército e da Marinha (CTOE e DAE respetivamente).



TRAIN FOR THE WORSE,
TRAIN WITH THE BEST.
Tactical
Response
www.tacticalresponse.com

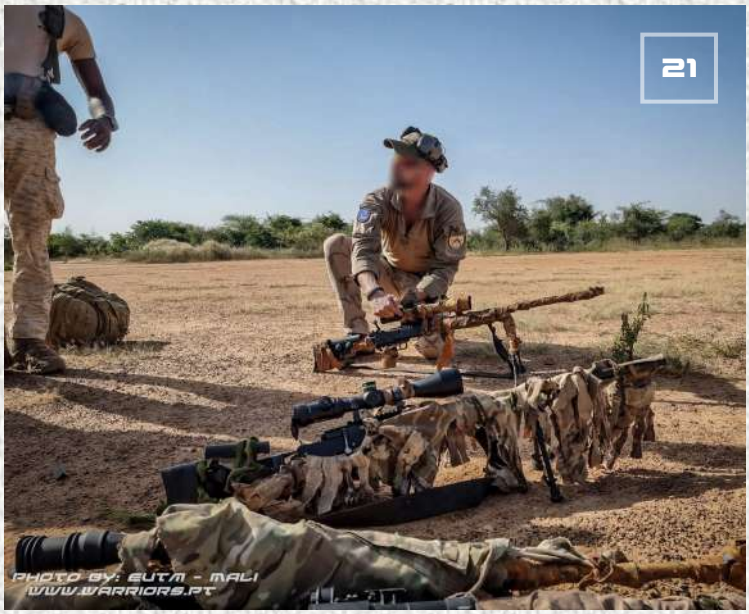
A ALMA DO SNIPER

A alma do Sniper foi forjada no exato segundo em que o Homem conseguiu que as suas armas de fogo imprimissem, intencionalmente, rotação e efeito giroscópico numa munição/projétil.

Este intento em querer ganhar alcance e principalmente precisão é anterior às armas de fogo, mas é no momento em que há essa transição, que se verifica uma notória e inigualável evolução tecnológica em todos os sistemas relacionados com o tiro de precisão. Com advento da pólvora, mais tarde o surgimento de canos estriados de apurada precisão e depois o sistema de pederneira, chega até nós uma das mais belas criações humanas: a Espingarda de Precisão.

Esta evolução e exigente melhoria do sistema de armas nasceu da vontade insaciável de uma estirpe de homens com um desejo colossal de colocar um projétil no interior de um alvo predefinido, executando um disparo a longa distância. E mais que uma ciência, o tiro de precisão a longas distâncias, é sobretudo definido como uma arte, pois além de exigir um trabalho árduo na compreensão da balística exige um talento natural e um enorme ânimo mental.

Os atiradores de elite possuem as melhores armas de precisão, equipadas com as melhores óticas, mas em última análise, são as suas mentes que os tornam tão efetivos. O treino mental deverá estar presente em todas



as fases da missão do Sniper. A autodisciplina, resiliência e motivação deverá ser uma constante no atirador. O estado mental de concentração absoluta, começa no equipamento, passando por sentir a brisa na face e perceber o comportamento do vento e o sentir do gatilho. Após se aproximar do alvo de forma furtiva, ocupar uma posição e ter o sangue-frio de olhar nos olhos o inimigo e premir o gatilho no momento certo, efetuando um tiro mortal, sem ser detetado.

22 - SNIPERS DO CTOE EQUIPADOS COM CARABINAS EM .338LM E .50BMG.

BRYAN FERREIRA
WWW.WARRIORS.PT

O treino mental de um Sniper é assente em três pilares:

- Foco (ou concentração)
- Preparação
- Execução (tiro)

O atirador de precisão deve-se concentrar unicamente em tudo aquilo que está sob o seu controle e abstrair-se de pensamentos irrefreáveis e dramáticos fora da sua esfera de ação. Deve então, o Sniper, racionalizar os seus pensamentos e definir claramente o objetivo a atingir de modo a transportar a sua mente para o presente e assim todo o seu corpo e mente poderão trabalhar para o objetivo definido (*Hathcock´s Bubble*).

Este conceito, é conhecido em Português como "a bolha de Carlos". Carlos Hathcock, foi um US Marine, e é uma das maiores referências na arte de ser Sniper. Foi responsável pela criação da doutrina dos famosos Marine Scout Snipers e desenvolveu desde os tempos de criança em que caçava nos bosques, a capacidade de "entrar numa bolha de isolamento" e colocar-se num estado de concentração total e absoluta.

DRAGONSTUDIOS
PUBLICIDADE
DESIGN GRÁFICO
TEXTIL PROMOCIONAL
WEB DESIGN
WEB MARKETING
IMPRESSÃO DIGITAL
Tel: 21 2182360 / 91 6361066
info@dragonstudios.pt
www.techdragon.pt
facebook/dragonstudios
MMVII MMXII

O compromisso e entrega a esta arte, deverá transformar o atirador numa referência. Todo o detalhe deverá ser tido em conta. "Se pretende alcançar a excelência em grandes coisas, desenvolve o hábito nas pequenas coisas". Desde a preparação do equipamento à escolha das munições, o ajustamento do armamento à fisionomia do atirador para que estes sejam unicamente uma peça.

Adicionalmente é imprescindível ver desenvolvidos hábitos saudáveis como a prática da meditação ou a utilização de técnicas *mindfulness.*

O foco em aspetos controláveis é um processo mental exigente e obriga a um trabalho constante e metódico. A preparação de um Sniper é assente num trabalho diário criterioso, numa rotina e num plano de treino rigoroso. Diariamente poderá ser realizado treino em seco de modo a reforçar a memória muscular, a interiorização dos movimentos, permitindo a aquisição de uma postura corporal correta. Além disso, permite criar uma rotina anterior ao tiro para que o atirador prima o gatilho com confiança.

As rotinas antes do tiro, permitem criar uma lista de passos antes do disparo que asseguram inconscientemente ao atirador que aquele é o caminho para o êxito e, elimina

pensamentos negativos fazendo o cérebro concentrar-se apenas no êxito do disparo. Esta rotina cria condições para que o Sniper se unifique com a sua arma antes de efetuar o disparo. Começando pela posição de tiro, esta deverá ser sólida, estável e durável, sendo que deverá existir um bom suporte ósseo, relaxamento muscular e automaticamente ser encontrado uma posição natural de observação do ponto de mira, sem quaisquer sombras ou interferências (*eye relief*).

27 - SNIPERS DO CTOE NO EXERCÍCIO *LONG PRECISION* EM ESPANHA.

Após a posição de tiro reunir as condições referidas, o atirador deverá fazer uma correta pontaria através da sua luneta. A distância do olho do atirador ao vidro da luneta deverá permitir uma imagem clara do alvo, e a miras deverão estar corretamente alinhadas de modo que não haja erros de pontaria.

Após a uma imagem ideal das miras, o Sniper deve fazer o controlo da respiração. Este processo é importante na aquisição de uma boa pontaria para que não haja desalinhamento vertical das miras. Deverá então, o atirador, iniciar o ciclo respiratório de inalação e exalação e encontrar uma pausa natural da respiração.

Durante esta pausa do diafragma, o atirador deve efetuar o disparo. O dedo efetua uma pressão constante no gatilho e o Sniper deixará "surpreender-se" pelo disparo. Este controlo do gatilho não é apenas uma questão de controlo dos músculos, mas também de controlo da mente. Os músculos deverão ser treinados para que o dedo trabalhe independente do resto do corpo e a mente não deverá antecipar o disparo.

Depois de conhecer e treinar os fundamentos do tiro, o Sniper deverá aplicar esses conhecimentos no cumprimento da sua missão. Para isso, o atirador deverá desenvolver um ato integrado de disparar uma munição. Este ato é um desenvolvimento lógico, passo a passo, dos fundamentos através do qual o Sniper desenvolve hábitos para disparar cada tiro da mesma forma. Assim é atingido um objetivo, que todo o Sniper se deve esforçar para alcançar: *one shot – one kill*.

A formação e o treino são a pedra angular desta magnificente arte, pois o que temos no presente, é o resultado da constante evolução ao longo de vários anos. Podemos então sugerir que as práticas saudáveis ajudam a aquietar a mente, melhorando a concentração, relaxamento e conhecimento interior, desenvolvendo no Sniper a resiliência e autodisciplina, necessárias para a execução de um disparo perfeito e cumprir a sua missão.

ISSC AUSTRIA

Kettner

MK22 PRO FDE

MK22 PRO BLACK

MK22 PRO COMMANDO FDE

WWW.KETTNER.PT

+351 217 507 010 | GERAL@KETTNER.PT

28 - SNIPERS DO CTOE NA LITUÂNIA, EM MISSÃO DA NATO.

A tomada de consciência e conhecimento do "eu interior" irá permitir o ajustamento mental necessário na hora de premir o gatilho, Osho refere que "A meditação é uma maneira de ir para dentro de si mesmo". A essência do "eu interior" e o mapeamento de traços interiores (Biotipologia), assim como identificar as particularidades daquilo que me move será crucial para atingir a maturidade necessária no olhar para dentro. Sócrates em 479-399 a.C. já tinha esta premissa como certa "Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o Universo...". Este autoconhecimento deverá ser um processo sem data de término, sendo essencial o aperfeiçoamento contínuo.

Conhecermos os nossos sentimentos, pensamentos, padrões e mecanismos de autodefesa poderão ser a chave para a meditação e por sua vez o controlo do nosso "eu interior" ter sucesso, porque o nosso maior inimigo somos nós próprios ao não abrir a mente e aceitar os processos que daí possam advir.

No âmbito militar, a componente Sniper compreende alto rendimento e níveis elevados de eficiência, o que obriga à interação de cinco capacidades: físicas, técnicas, táticas, biotipológicas e socio ambientais. A efetividade da interação entre esses fatores depende de uma ativação funcional do intelecto cognitivo do militar.

Fica evidente o papel da meditação nestas 5 capacidades, o conhecimento de si, do que o rodeia e do mundo melhorará a sensação de bem-estar biopsicossocial e performance.

A meditação é o método mais antigo para tranquilizar a mente e por sua vez o corpo, ela é em essência o treino sistemático da atenção e tem como objetivo primordial desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer a perceção.

O que é ser Sniper se não uma capacidade extraordinária de concentração e manter a mente em alerta?

Manter a mente em alerta é uma característica importante da meditação, a mente fica atenta, focada e o corpo relaxado. Atividade para dentro e sem movimento para fora, o equilíbrio entre estar disponível para a ação e estar relaxado ao mesmo tempo.

Através da meditação é possível atingir um estado de hipometabolismo basal (gasto energético menor que 10% do metabolismo basal. O metabolismo nestas pessoas é mais

lento, gastando menos energia), ao mesmo tempo em que a mente se mantém alerta e que aquele que medita desenvolve, portanto, a capacidade de controlar determinadas funções fisiológicas involuntárias. É com base nessa ideia, ou seja, na capacidade de obter algum grau de controle sobre processos psicobiológicos autónomos, que a meditação pode ser considerada uma técnica eficaz de *biofeedback*, constituindo uma das técnicas mais antigas de autorregulação.

Aceitar que a mente, consegue muito mais do que o "simples" relaxamento muscular, poderá responder à premissa "Quem sou eu, quando entro na bolha do meu conhecimento e percebo-me para além daquilo que me foi consentido?" É esta abordagem que a meditação responde, no que concerne ao entendimento e aceitação que existem mudanças estruturais em áreas do cérebro

que são importantes para o processamento sensorial, cognitivo e emocional.

As abordagens neurofisiológicas corroboram esta teoria que apresentam resultados de mudança na neuroplasticidade, que é a capacidade de o cérebro modificar a sua estrutura e função em consequência dos padrões de experiência, mostrando assim que o cérebro é um órgão dinâmico e adaptativo.

A partir da abordagem cognitivo-comportamental, as práticas meditativas consistem no treino subjetivo, com a grande finalidade de educar a mente, partindo da premissa comum entre a psicologia cognitiva e a meditação de que a interpretação dos fatos tem maior importância do que os fatos propriamente ditos. Ainda que existam diferentes abordagens a esta temática, ambas têm um ponto em comum: o controlo da atenção. Entre as funções cognitivas, a atenção é a mais evidenciada nos efeitos da meditação.

A meditação inclui o treino mental, que tem como grande objetivo selecionar informações relevantes para o objetivo que o indivíduo tem em mente, objetivo esse que se caracteriza pela convergência em um único objeto, ignorando qualquer estímulo externo a ele, a partir de um conjunto de entradas que bombardeiam o sistema sensorial. Evidências têm demonstrado que a meditação e o seu treino podem melhorar o desempenho de uma nova tarefa que requer habilidades de atenção treinadas.

Mas como meditar? Que habilidades necessito para atingir este estado de plenitude? Quais os princípios fundamentais para treinar a mente?

Ao conhecermos a nossa mente, teremos uma perceção da nossa plenitude e aí poderão surgir aspetos que gostaríamos de mudar nas nossas vidas. Dalai Lama refere que "Quem se transforma, transforma o mundo", mas esta mudança é muito pessoal, cabe a cada um de nós aceitá-la ou não. É importante salientar que mudanças drásticas raramente são duradouras, por isso este conhecimento terá que ser feito de forma cautelosa e muitas vezes guiada, sempre com um princípio "poderei continuar a viver exatamente como vivia antes".

HOLOSUN

AEMS

ADVANCED ENCLOSED MICRO SIGHT

SODARCA DEFENSE

www.sodarcadefense.com
+351 219 385 928 | +351 913 501 856
defense@sodarca.pt | telmotrigo@sodarca.pt

Holosun AEMS combines a large field of view in a compact, lightweight package. AEMS has double the glass surface area and is 11% shorter than standard 20mm micro style optics and weights just 3.9oz. AEMS is equipped with Holosun innovations like Solar Failsafe, Shake Awake, Multi-reticle System, and up to 50k hour battery life.

AEMS features a 7075-aluminium housing with removable, clear, flip-down lens covers. The included lower 1/3 co-witness mount is removable providing adaptability across multiple firearms platforms.

AEMS CORE Red

AEMS CORE Green

Existem três aspetos fundamentais para treinar a mente: como abordar as técnicas da melhor forma, como praticá-las da melhor forma, e como integrá-las da melhor forma.

Nenhum destes aspetos é um quebra-cabeças. Como "Os pintores só devem meditar com os pincéis na mão" (Honoré de Balzac), o Sniper deve meditar com a sua arma também.

Imagine que acabou de receber uma espingarda SAKO TRG M10 em .338LM, acontece que nunca mexeu numa arma, é um objeto completamente novo e diferente com tantas particularidades nunca antes vistas,. A abordagem da meditação é aprender a manusear essa espingarda de precisão. Numa primeira fase não necessita de saber todos os mecanismos da arma, mas entender que se premir o gatilho e tiver munição na câmara esta vai disparar. Também irá necessitar de se acostumar ao tamanho da arma e ao seu peso. Esta é a abordagem.

Mas essa arma, não é uma arma comum é uma SAKO TRG M10 , necessita que a cuide e trate dela, tem de a limpar e manuseá-la de forma diária. É aí que entra a meditação, ao tocar na arma todos os dias, irá permitir que se sinta confortável e confiante ao mexer nela, a arma e você poderão ser um só e funcionar como um só. Esta é a prática.

Mas de que serve ter uma espingarda SAKO TRG M10 se nunca a levar para a carreira de tiro e colocar todo o treino em prática? O mesmo se assemelha a meditação. O objetivo é integrar essa familiaridade em todas as áreas da vida. Essa é a integração.

Como colocar estes três aspetos fundamentais em prática, e ter a clareza mental para fazer da meditação um objetivo diário, sabendo que a clareza mental passará por aceitar as minhas emoções ao invés de querer ficar livre das minhas emoções.

Entender o meu corpo é também inspecioná-lo:

1. Feche os olhos bem devagar, comece pela cabeça e inspecione mentalmente o corpo inteiro, faça isso rapidamente, entenda só que tem um corpo.
2. Da segunda vez faça o mesmo, mas demore um pouco mais, faça novamente e demore um pouco mais.
3. Agora vamos voltar a fazer, mas com mais detalhe, levando entre trinta e quarenta segundos.
4. Ao inspecionar todo o corpo, observe quais as partes que estão relaxadas, confortáveis e descansadas e quais estão doridas ou magoadas, desconfortáveis ou tensas de alguma forma.

36 - NO CURSO DE SNIPER DO CTOE OS MILITARES PORTUGUESES APRENDEM A ARTE DE *STALKING*.

Tente fazer isso sem nenhum julgamento ou análise, apenas para criar um quadro de como o seu corpo está agora. Não se preocupe caso os pensamentos o distraiam de vez em quando, sempre que perceber a mente a divagar, basta trazê-la de volta gentilmente.

A tecnologia permite levar dentro do bolso um *smartphone* com aplicações que podem auxiliar neste processo de autodescoberta e entendimento do que é meditar. Sugerimos a aplicação *Calm* e *Headspace* onde pode encontrar exercícios de meditação, temporizadores para executar exercícios, meditação guiada e personalizada ao utilizador.

Cada vez que nos vamos familiarizando com toda esta sabedoria e entendemos o que habita dentro de nós, começamos a ser familiares de nós próprios, como sabiamente Osho relata "Na meditação, não há maneira de nos afastarmos de nós próprios, estamos, simplesmente, centrados no nosso próprio ser. Não há um objeto que possamos ver. Estamos totalmente sós. A nossa consciência começa a virar-se para si própria.". Toda esta plenitude já habita em nós, o trabalho está em aceitá-la e empregá-la no nosso quotidiano. Quanto mais imaginar este cenário, maior será a probabilidade de todo este processo acontecer de uma forma natural.

Registe os seus sentimentos, as suas angústias e a sua experiência com a meditação, assim como regista no seu *Data Book* todos os fatores externos que influenciam a trajetória do projétil. Ser Sniper é ser pleno de alma, é entregar o que temos dentro de nós e fechar os olhos, alinhar a respiração com a mira, expirar e disparar.

Exemplo de um exercício a realizar durante o treino em seco:

1. Prepare uma divisão para a realização da prática de tiro em seco – remover todas as munições reais do equipamento, armamento e da divisão escolhida. Criar um ambiente calmo, livre de distrações "aconselha-se ao atirador agendar o treino, desligar equipamentos eletrónicos e estar isolado";
2. Comece por preparar o equipamento e armamento. Retire a arma da bolsa de transporte com delicadeza, sinta o frio do ferro nas suas mãos, o peso da arma, o cheiro ao óleo de limpeza.
3. Prepare a sua posição de tiro. Instale-se numa posição confortável, deitado numa esteira e deixe que os seus olhos se fechem se assim se sentir confortável. Ainda com os olhos fechados, coloque-se corretamente atrás da arma, as pernas afastadas e a coluna direita e alinhada com o cano.
4. Traga a sua consciência para as suas sensações físicas, concentrando a atenção nas sensações dos pontos do corpo que estão em contato com o solo e com a arma. Dedique alguns momentos a explorar estas sensações.
5. Agora, canalizando a atenção para os pés, comece a sentir a ponta dos dedos, passando para a planta dos pés e depois calcanhares. Permaneça algum tempo atento às sensações físicas que está a sentir. Pode fazê-lo de olhos fechados permitindo abstraí-lo de outros pensamentos, e então comece a expandir o "campo de atenção" até às pernas. Depois desde a bacia e ancas até aos ombros, e a seguir o pescoço e cabeça.
6. Expanda a sua atenção agora para os braços. Sinta a pressão que os cotovelos fazem com o chão. Sinta também o contato que os seus dedos fazem na arma. Não manipule, neste momento, a arma. Sinta o seu corpo apenas.
7. Passe algum tempo a tomar consciência de todo o corpo. Sinta um bom suporte ósseo, relaxamento muscular e então abra os olhos e verifique que obteve naturalmente o alinhamento das miras.
8. Agora traga a sua consciência para a respiração. Repare no movimento de entrada e saída de ar no corpo. Faça movimentos cíclicos e profundos e vai se aperceber que após 4 ou 5 ciclos fará naturalmente uma pausa na respiração.
9. Está no momento de se focar nas suas mãos. Segure o punho como se estivesse a espremer uma laranja e deixe o dedo que aperta o gatilho solto. Sinta a pressão que está a fazer. Com o dedo solto, sinta agora o peso e arrasto do gatilho.
10. Continue com os ciclos de respiração, e quando fizer uma pausa natural prima lentamente o gatilho até ouvir, de modo inesperado, o "click", e com os olhos abertos reflita nas sensações que isso lhe provocou e lentamente liberte o gatilho, manobre a culatra, e recomece os ciclos respiratórios.

38 - SNIPERS DO CTOE TREINAM COM VÁRIAS ARMAS DE PRECISÃO.

Exemplo de um exercício a realizar em campo/carreira de tiro:

1. Prepare a posição de onde irá efetuar o tiro. Disponha o equipamento e armamento pronto para trabalhar, e de seguida erga-se. Faça alguns exercícios de alongamentos, já que irá passar algum tempo na posição de deitado.
2. Chegou agora o momento de olhar profundamente para o que o rodeia. Interprete a paisagem que vê – os vales, montanhas, vegetação. Entenda que movimentos é que o vento faz na paisagem que observa. Sinta a direção e intensidade do vento durante alguns segundos e confirme os valores na estação meteorológica. Volte a fazer o exercício tendo noção agora dos valores da intensidade do vento e direção reais.
3. Depois de calculado e introduzido os valores na mira telescópica para efetuar o disparo, posicione-se atrás da arma conseguindo um bom suporte ósseo e relaxamento muscular, para que esteja em condições de sentir o seu corpo.
4. Visualize agora o alvo. Obtenha uma imagem clara e nítida do alvo e durante algum tempo pratique os movimentos respiratórios.
5. Em momento oportuno inicie a pressão no gatilho e execute o disparo.
6. Realize agora o *Follow-through* – Mantenha a cabeça encostada no apoio de face; não liberte o gatilho; continue a olhar pela luneta executando a mirada; mantenha os músculos relaxados; evite reação ao recuo e ruído da arma; liberte o gatilho após o recuo. Durante este processo faça o seguimento da munição.
7. Verifique o impacto e aponte no seu *Sniper Data Book* os seus resultados e condicionantes. Além das condições atmosféricas, aponte o seu estado psicológico durante a sessão de tiro.

Aviso Legal:

A Associação de Colecionadores e Atiradores do Oeste não poderá ser responsabilizada pelas opiniões expostas pelos seus redatores e colaboradores.

A reprodução total ou parcial desta revista está proibida por qualquer meio, incluindo formato informático, sem a autorização expressa da direção.

Autores:

- Bryan Ferreira
- G. Pereira
- Ana Vianez

Colaboradores:

- Leonor Santos

Ficha Técnica:

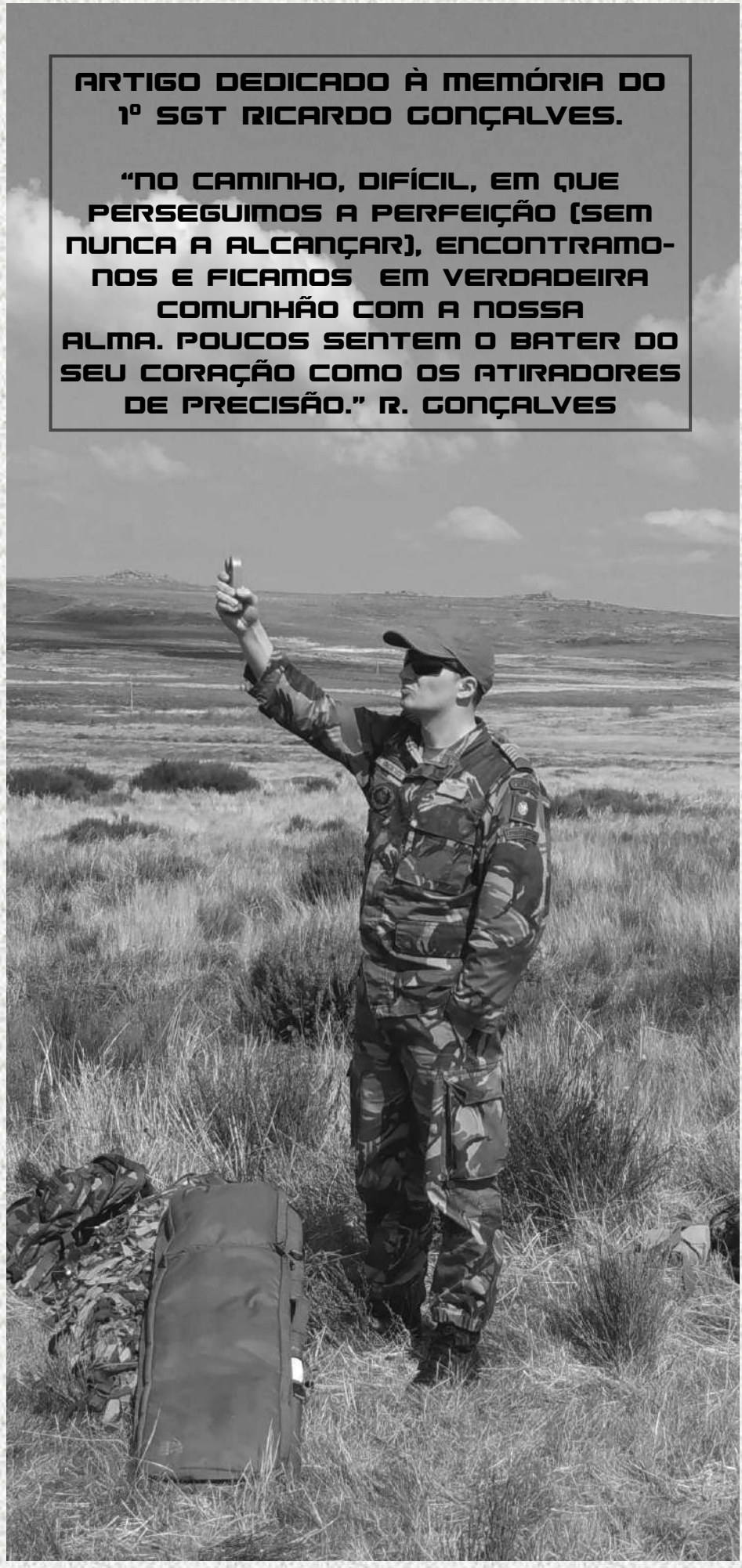
The Way of the Warrior(s) Nº32
Fevereiro de 2022

Propriedade de ACADO - Associação de Colecionadores e Atiradores do Oeste
NIPC - 509017240

Diretor: Bryan Henriques Ferreira
Diretora Adjunta: Leonor Santos

Editor: ACADO
Edição e Redação: Rua 16 de Março, nº8. 2500-115 Caldas da Rainha. Portugal

Registo ERC nº 126370



ARTIGO DEDICADO À MEMÓRIA DO 1º SGT RICARDO GONÇALVES.

"NO CAMINHO, DIFÍCIL, EM QUE PERSEGUIMOS A PERFEIÇÃO (SEM NUNCA A ALCANÇAR), ENCONTRAMO-NOS E FICAMOS EM VERDADEIRA COMUNHÃO COM A NOSSA ALMA. POUCOS SENTEM O BATER DO SEU CORAÇÃO COMO OS ATIRADORES DE PRECISÃO." R. GONÇALVES

Fotos cedidas por: **Bryan Ferreira**, ***The Way of the Warrior(s) Online Tactical Magazine, Centro de Tropas de Operações Especiais do Exército Português, DVIDS.***