

**SEJA
FODA
NO TIRO!**

MESMO TREINANDO POUCO

INTRODUÇÃO AO MÉTODO TPM.®
TIRO DE COMBATE INSTINTIVO

1ª edição

Maceió/AL
2024

**SEJA
FODA
NO TIRO!**
MESMO TREINANDO POUCO

UIBIRAJARA

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. Nem mesmo apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem autorização expressa do autor.

Capas, projeto gráfico, diagramação e revisão:

Ubirajara Coelho

www.combateinstintivo.com.br

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Coelho, Ubirajara

Seja foda no tiro! : mesmo treinando pouco /

Ubirajara Coelho. -- 1. ed. -- Maceió, AL :

Ed. do Autor, 2024.

ISBN 978-65-01-14054-4

1. Autodefesa 2. Tiro - Técnica 3. Tiro -
Treinamento I. Título.

24-225488

CDD-623.5507

Índices para catálogo sistemático:

1. Tiro : Treinamento : Tecnologia 623.5507

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



**“Sábio é aquele que conhece
os limites da própria
ignorância.”**

Sócrates



O TREINAMENTO TRADICIONAL
NÃO PREPARA PARA O CONFRONTO REAL

Dedico esta obra aos corajosos protetores da ordem e da justiça, que enfrentam desafios constantes para garantir a segurança de todos nós. Espero que este livro enriqueça seu treinamento, fornecendo insights valiosos para que desempenhem suas missões com ainda mais eficiência.

Esta obra também é dedicada a todos os cidadãos que reconhecem a importância da autodefesa. Meu compromisso é fornecer orientações práticas para desenvolver habilidades que assegurem sua proteção e a de seus entes queridos.

Que este livro sirva como um instrumento para aprimorar suas capacidades de defesa, auxiliando na tomada de decisão bem fundamentada e sempre valorizando a preservação da vida.

Com gratidão,

Ubirajara

Agradecimentos

Gostaria de dedicar um momento para expressar minha profunda gratidão a todos que contribuíram para a realização deste livro. Cada palavra, experiência e reflexão reflete uma jornada rica em aprendizado e descobertas.

Primeiramente, agradeço a Deus, minha fonte inesgotável de inspiração, força e orientação. Sem Sua presença e bênçãos, este projeto não teria se concretizado.

A você, Márcia, meu porto seguro e constante fonte de amor e apoio. Sua paciência, apoio e fé em mim foram essenciais para superar os obstáculos e concluir esta obra.

Aos meus filhos, Cauã e Igor, cuja paixão e carinho renovam meu espírito, lembrando-me constantemente da importância de criar um legado significativo.

Meus agradecimentos se estendem também aos meus professores, amigos e colegas. Suas experiências compartilhadas, conversas enriquecedoras, apoio e críticas construtivas

ampliaram minha visão e contribuíram significativamente para moldar as ideias apresentadas neste livro.

Aos meus alunos, sua sede insaciável por conhecimento foi uma fonte contínua de inspiração, incentivando-me a compartilhar minhas reflexões e vivências.

Por último, mas não menos importante, agradeço a você, caro leitor. O simples fato de segurar este livro e dedicar seu tempo e atenção a estas páginas é um gesto precioso. Espero sinceramente que as palavras contidas aqui possam contribuir positivamente para sua jornada e estimular seu crescimento pessoal.

Muito obrigado.

Ubirajara

SUMÁRIO

Prefácio.....	13
---------------	----

Parte 1: Introdução ao Treinamento

CAPÍTULO 1: INTRODUÇÃO

A importância do treinamento	19
Preceitos básicos	22
Andragogia	23
Normas de segurança	26
Fundamentos de tiro	28
O Princípio de Pareto.....	33
O princípio da simplicidade tática	35
A Lei de Hick.....	37
O ciclo OODA e O3R	40
Lei de Murphy	44
Maximizando o treinamento de tiro	48

CAPÍTULO 2: APRESENTAÇÃO E HISTÓRICO

Competência além de Diplomas	53
Exército Brasileiro 1990	55
PMMG em 1992.....	58
Atirar com os dois olhos abertos	58
Entrevistas com policiais	60
Curso de Formação de Sargentos.....	63

Parte 2: Desafios do Treinamento Tradicional

CAPÍTULO 3: OS 4 PROBLEMAS DO TREINAMENTO TRADICIONAL

1º Problema: Luta x Briga.....	69
O sistema nervoso autônomo	71
O Cérebro Triuno e Reações Sob Estresse	74
2º Problema: Obreia x curativo	77
3º Problema: Sempre atrasados.....	79
4º Problema: Tempo de treinamento	83

O Processo Mental da Agressão	86
-------------------------------------	----

CAPÍTULO 4: DEFICIÊNCIAS DO TREINAMENTO CONVENCIONAL

Por que o tradicional deixa a desejar	91
Treinamento Baseado em Repetições.....	95
Ampliando a aplicação para civis.....	98
Propriocepção.....	100
Indexação os quadris	101
Maximizando a efetividade.....	102

Parte 3: Estatísticas e Análises de Confrontos

CAPÍTULO 5: ESTATÍSTICAS DO CONFRONTO

Estatísticas do Confronto.....	107
A Regra dos Três	107
Gráfico de Tom Givens.....	110
Gráfico LEOKA	114
Gráfico NYPD	117
Gráfico LAPD.....	120
Análise Comparativa:	122

CAPÍTULO 6: EFETIVIDADE EM CONFRONTOS

Efetividade em Confrontos	127
1. Efeitos Fisiológicos e Psicológicos.....	127
2. Consequências.....	128
3. Desafios e Soluções.....	131
Lições de um Confronto Armado	138

CAPÍTULO 7: COMPARATIVO

Comparativo.....	143
Pontos convergentes	153
Pontos divergentes.....	154

Parte 4: Melhores Práticas de Treinamento

CAPÍTULO 8: O ALVO

O alvo.....	159
O alvo humanoide	162
O alvo humano.....	165
Visão binocular	168
Perspectiva.....	170
Como visualizar o alvo.....	175

CAPÍTULO 9: PARADIGMAS

Paradigmas	183
Competição.....	185
Vergonha.....	187
Medo do Erro	189
Reflexões sobre a Competição	192

Parte 5: O Futuro do Treinamento

CAPÍTULO 10: CAPÍTULO FINAL

Uma nova era no treinamento de tiro	203
Referências bibliográficas.....	210

O que esperar deste livro

O uso de armas de fogo em legítima defesa é uma realidade atual. As decisões tomadas nesses momentos carregam consequências profundas e irreversíveis. Este livro guia os leitores pelos desafios da autodefesa armada, promovendo uma abordagem segura e consciente para minimizar riscos. O uso da força deve ser sempre o último recurso, não guiado pela paixão. Com base em minha experiência como militar e policial, busco equipar os portadores de armas com competências para tomar decisões seguras e ponderadas em momentos críticos, melhorando suas chances de sobrevivência.

Embora o treinamento convencional de tiro enfatize a precisão através do uso das miras, este livro aborda uma realidade evidente: em situações extremas de estresse — aquelas que podem ser consideradas as piores da sua vida —, o operador pode não conseguir usar as miras. **Não é que as miras não sejam importantes, mas sob extrema pressão, uma condição fisiológica**

incontrolável pode impedir o uso das miras tradicionais. Este livro prepara você para esse cenário, em que será necessário confiar em habilidades que vão além dos métodos tradicionais. Aqui, exploramos como treinar de maneira a garantir eficácia em disparos instintivos, quando o uso das miras não é uma opção.

O treinamento de tiro tradicional, focado em repetições e na memorização de exercícios, muitas vezes falha diante do caos das situações reais de combate. Embora a repetição possa ser útil para o desenvolvimento de habilidades isoladas, ela cria uma falsa sensação de segurança em situações imprevisíveis e de alta pressão. A habilidade de um atirador não deve ser medida apenas pela capacidade de repetir um exercício rapidamente após várias tentativas, mas sim pela sua eficácia na primeira tentativa, quando ele ainda não teve a oportunidade de memorizar cada detalhe.

Foi essa constatação que me levou a desenvolver o Método TPM.G, que será detalhado em outra obra, com o objetivo de mitigar os

efeitos do estresse e maximizar a eficiência do treinamento em confrontos reais. Este livro discute minhas experiências e observações sobre as falhas no treinamento de tiro tradicional e a necessidade de uma transformação metodológica, introduzindo uma nova visão sobre o treinamento de tiro. Ele expande as opções de treinamento, promovendo métodos inovadores e adaptativos que preparam os atiradores para as realidades do combate moderno.

Este livro também apresenta dados estatísticos sobre treinamentos de tiro e confrontos armados, destacando a importância de um preparo mais abrangente e realista. Espero que os leitores adquiram uma visão aprofundada dos desafios do treinamento convencional e reconheçam a importância de desenvolver habilidades adaptadas às circunstâncias reais.

PARTE 1:

INTRODUÇÃO AO TREINAMENTO





**“Se você for lutar na chuva,
treine na tempestade!”**

André Maitan de Alvarengas

CAPÍTULO 1: INTRODUÇÃO

"Se você for lutar na chuva, treine na tempestade!"

Esta frase destaca a importância de um treinamento contínuo e rigoroso para quem almeja excelência em situações de tiro e defesa armada. A chuva, como metáfora, representa adversidades enfrentadas durante um combate, onde ataques armados podem ocorrer em condições extremamente adversas. O treinamento de tiro, portanto, deve abranger não apenas simulações de cenários complexos e situações estressantes, mas também a supressão intencional de alguns fundamentos de tiro para replicar as limitações encontradas em confrontos reais.

Treinar durante uma tempestade significa enfrentar condições ainda mais desafiadoras, aumentando a dificuldade de modo que cada exercício se torne um teste significativo de habilidade e resiliência. Esta abordagem

transcende a mera melhoria da precisão do tiro; ela envolve o desenvolvimento da capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes sob pressão, lidar com estresse elevado e manter a calma e a confiança sob qualquer circunstância adversa.

A adaptabilidade, a resiliência e a capacidade de manter a calma em crises são habilidades cruciais que são aprimoradas quando os treinandos enfrentam estresse realista, condições de baixa visibilidade, fadiga e ruídos que simulam o ambiente de combate. Ao suprimir aspectos fundamentais como a estabilidade de tiro, visada, respiração controlada, ou a clara visualização do alvo, os treinamentos tornam-se mais alinhados com as realidades dos confrontos armados, onde nem sempre é possível aplicar todas as técnicas adquiridas em condições ideais.

O caminho para a maestria em tiro exige um compromisso com a prática contínua e o enfrentamento de desafios progressivamente mais difíceis. Ao adotar a filosofia de "treinar na tempestade", os praticantes desenvolvem uma mentalidade que os prepara para superar

qualquer eventualidade, capacitando-os a agir decisivamente e com precisão, assegurando a segurança própria e de terceiros.

A frase "Se você for lutar na chuva, treine na tempestade!" não é apenas um lembrete de que o treinamento de tiro deve ir além da prática em condições ideais. Ela representa uma estratégia rigorosa que demanda a superação de desafios e a busca contínua pela excelência, mesmo sob condições extremamente adversas. Aqueles que adotam esse modelo estarão mais bem preparados para qualquer situação, assegurando eficácia e segurança em condições de estresse.

"Treine para o pior, o que vier é lucro."