



Forum: CORSI DI FORMAZIONE, DIFESA E AGGIORNAMENTO

Topic: Vi racconto di una prova di tiro tra amici

Subject: Re: Vi racconto di una prova di tiro tra amici

Inviato da : Igor

Data invio: 24/5/2009 23:16:30

Veramente ben organizzato, anche se non trovo giusto penalizzare l'inceppamento dell'arma che, in casi estremi (quando è necessario utilizzare degli attrezzi per sbloccarla), dovrebbe comportare la sospensione/ripetizione della prova.

Dico questo perché, nell'enfasi della gara, la fretta potrebbe essere una cattiva consigliera.

Visto che ho partecipato a simili sessioni di tiro dinamico, mi sento di sconsigliare anche l'uso del walkman: l'incidente o l'inconveniente sono sempre dietro l'angolo ed è buona norma che gli assistenti siano dotati di una sirena (quelle di segnalazione marittima, usate anche negli stadi, durante le partite) e che i partecipanti siano sempre in grado di sentirla distintamente.

Tu hai parlato di accensione delle luci per interrompere la prova, ma ti ricordo che gli occhi sono fissi sul bersaglio ed il percorso dovrebbe essere (da quanto ho capito) piuttosto lunghetto: utilizzando la sirena è possibile risparmiare parecchio.

Oltretutto, in sessioni di tiro all'aperto è il metodo migliore.

Riguardo allo stato di stress, infine, non credo che la corsa a scatto sia il modo più adatto di provocarlo (essendo svolta in condizioni di parziale aerobicità): se i partecipanti sono quasi sempre gli stessi, provate ad incontrarvi un giorno per effettuare il [Test di Cooper](#) (dura dodici minuti) e suddividetevi per categorie (approssimative).

Il giorno della gara dotatevi di un paio (il numero varia in base a quello dei tiratori impegnati in ogni prova) di cardiofrequenzimetri da polso (ormai costano pochissimo) e stabilite (magari consultando il vostro medico) una frequenza cardiaca da raggiungere prima di accedere alla linea di tiro (poco superiore ai 90 battiti, comunque).

Se tutto questo vi sembra troppo dispendioso, in termini di tempo, provate con il metodo utilizzato negli ECG dopo sforzo: salire e scendere dallo step (uno scalino, una cassetta o un tronco, alto circa 30 centimetri) 30 volte al minuto per 3 minuti consecutivi.

Schiena e braccia (per simulare la "tremarella") possono essere sollecitate con i piegamenti (le cosiddette "flessioni"), le trazioni alla sbarra o mediante l'esercizio per rinforzare i polsi (da qualche parte del forum l'avevo descritto).

[QUI](#) puoi trovare molte informazioni utili in merito.

Se il percorso è lineare e ben definito, nulla da eccepire, ma se così non fosse, consiglieri anche di far effettuare un giro di prova ai partecipanti (disarmati): potete sempre variare la posizione (in altezza) dei bersagli.

Credo sia inutile dirlo a te, ma è bene ricordarlo agli altri, che il passaggio da una postazione di tiro all'altra, nonché il posizionamento prima del tiro, va effettuato con l'arma in fondina (salvo appositi tratti di percorso, il più lineari possibile).

Questo aumenta la difficoltà , visto il ripetersi del movimento di estrazione e sparo, e diminuisce la possibilità di farsi male (o farlo agli altri) inciampando.

Concludo consigliandoti l'utilizzo di ogni caricatore per un numero massimo di tre bersagli (sei colpi), raggiungendo lo scaricamento completo dell'arma prima di passare dalla posizione di tiro eretta ad un'altra (e viceversa).

Igor

P.S. Per quanto concerne le bottiglie, ti consiglio quelle da 2lt della Coca Cola: la plastica è più "gommosa" e, riempiendole di sabbia bagnata, non è necessario cambiarle di continuo.

P.P.S. I soldi non mi interessano ma, se mettete in palio qualche specialità gastronomica veneta, invitatemi!!!! vi preegooooo !

Quando vedo un prosciutto alla fine del percorso, l'adrenalina mi sale di botto !