

TRENING BEZSTRZAŁOWY

Strzelanie statyczne

asp. szt. Albert Piórkowski

Zakład Interwencji Policyjnych CSP

Niniejszy artykuł zawiera pierwszą część vademecum na temat treningu bezstrzałowego z broni palnej krótkiej. Umiejętność właściwego, czyli bezpiecznego i skutecznego posługiwania się bronią palną, to jeden z fundamentów pracy policjanta. Posługiwanie się bronią palną jest – w pewnym sensie – jak posługiwanie się każdym innym przedmiotem, każda inna czynność manualna. Jeśli chcesz robić coś sprawnie, musisz wykonywać daną czynność przez długi okres, wykonać wiele powtórzeń w warunkach, w których nic nie będzie zaburzać twojego działania, wykształcić nawyk. Pamiętaj jednak, że policjant używa broni w warunkach silnego stresu, a w stresie czynności manualne nie wychodzą tak dokładnie jak te wykonywane w warunkach laboratoryjnych. Aby utrzymać odpowiedni poziom, musisz doskonalić się cały czas. Umiejętność sprawnego posługiwania się bronią palną wpływa bezpośrednio na twoje bezpieczeństwo fizyczne i prawne. Jesteś odpowiedzialny za każdy pocisk, który opuści lufę twojego pistoletu. Każdy, kto nie trafia w cel, może trafić w osobę postronną. Dlatego właśnie umiejętność oddania celnego strzału ma fundamentalne znaczenie.

Zanim zajmiesz się strzelaniem szybkim, dynamicznym, sytuacyjnym, zanim zaczniesz uczyć się, jak korzystać z osłon, jak wymienić magazynek w czasie krótszym niż mrugnięcie okiem, musisz trafić w miejsce, w które chcesz strzelić. Od

togo elementu należy zacząć szkolenie strzeleckie. Trzeba też wracać do niego, nawet jeśli nie przygotowujesz się do zawodów sportowych, w których są konkurencje strzelania statycznego. Prawdą jest, że użycie broni na służbie najczęściej przypomina strzelanie szybkie, tj. z małej odległości do celu, w bardzo ograniczonym czasie na podjęcie decyzji, dobyte broni, przeładowanie i oddanie strzału. Należy jednak pamiętać, że może wystąpić konieczność oddania precyzyjnego strzału. Osoba, w stosunku do której będziesz musiał użyć broni, może korzystać z osłony, schować się za czymś lub za kimś. Za tą osobą mogą znajdować się inni ludzie. W takiej sytuacji musisz być pewien swoich umiejętności. Jak podnieść poziom umiejętności strzeleckich, nie wydając majątku na amunicję? Trenując bezstrzałowo. Trening bezstrzałowy polega na systematycznym powtarzaniu ćwiczeń doskonalących umiejętność posługiwania się bronią i utrwalających prawidłowe nawyki ruchowe. To wykonywanie takich samych czynności jak podczas treningu strzeleckiego, z tą jednak różnicą, że nie używa się amunicji. Zwłaszcza przy strzelaniu statycznym ten rodzaj treningu powinien zajmować najwięcej czasu. Trening z wykorzystaniem amunicji weryfikuje tylko to, czy trening bezstrzałowy był poprawnie wykonywany. Można nawet stwierdzić, że w strzelaniu precyzyjnym, statycznym, gdy mamy nieograniczony czas i tarczę przed sobą, strzelanie może „popsuć” to, co zostało wykształcone podczas treningu bezstrzałowego. Takie zjawiska jak odrzut i podrzut broni prowokują chęć przeciwdziałania im, gdyż organizm generuje siły przeciwne do tych, które występują podczas strzału. Jest to naturalna reakcja, która jednak negatywnie wpływa na wynik strzelania. Ściśnięcie pistoletu dłonią wiodącą w momencie, w którym spodziewasz się strzału, spowoduje przesunięcie punktu trafienia w kierunku: w lewo, w dół – u osoby praworęcznej i prawo, dół – u leworęcznej. Próba kontrolowania podrzutu broni, zwłaszcza u niedoświadczonych strzelców, najczęściej powoduje opuszczenie lufy i trafienie poniżej punktu celowania. Największym skutkiem tych błędów jest kątowe przesunięcie lufy. Co się z tym wiąże? Im większa odległość od tarczy, tym dalej odsunięty od punktu celowania punkt trafienia.

Trening bezstrzałowy jest nie tylko potrzebny, ale też obowiązkowy. Obowiązek przeprowadzenia treningu bezstrzałowego nakłada na nas decyzja nr 713 Komendanta Głównego Policji

TRENING BEZSTRZAŁOWY

z dnia 30 grudnia 2005 r. w sprawie szkolenia strzeleckiego policjantów (Dz. Urz. KGP z 2006 r. Nr 3 poz. 9, z późn. zm.). Zgodnie z jej postanowieniami strzelanie każdorazowo należy poprzedzić treningiem bezstrzałowym w formie i zakresie sprzyjającym uzyskaniu odpowiednich wyników, w czasie nie krótszym niż 15 minut. Szkolenie strzeleckie obejmuje zajęcia teoretyczne i zajęcia praktyczne, tj. trening bezstrzałowy, trening strzelecki oraz strzelania programowe.

Pamiętaj, że miejsce treningu bezstrzałowego powinno zapewniać warunki do wypracowania prawidłowych nawyków związanych z posługiwaniem się bronią palną. Powinno być wyposażone w stanowisko do rozładowania broni oraz w miniatury tarcz i lustra umożliwiające samokontrolę. W zakres treningu bezstrzałowego wchodzi m.in. trening podstawowy polegający na ćwiczeniu prawidłowego przyjmowania postaw strzeleckich, trzymania broni, zgrywania przyrządów celowniczych, ściągania języka spustowego. Poza podstawami należy wykonywać trening wytrzymałościowy polegający na utrzymywaniu broni palnej w odpowiedniej postawie strzeleckiej z zachowaniem jak najlepszej statyki.

Zanim przejdziesz do treningu, ustal, które oko jest dominujące. W tym celu połóż dłonie na dłoń w taki sposób, aby zrobić otwór między nimi. Wyprostuj ręce w łokciach i popatrz przez ten otwór na jakiś punkt przed tobą. Następnie, nie poruszając dłońmi ani głową, zamknij jedno oko, otwórz je i zamknij drugie. Rzecz, która była widoczna przy otwartych obojgu oczach, powinna być widziana wtedy, gdy otwarte jest oko dominujące. Gdy zamknięte jest oko dominujące, a otwarte wspomagające – powinno być widać inny punkt. Najczęściej oko dominujące znajduje się po tej samej stronie, po której jest dłoń wiodąca, natomiast czasem występuje też skrzyżowana lateralizacja. Ustalenie tego jest konieczne, abyś wiedział, za pomocą którego oka należy celować.

Trening bezstrzałowy na poziomie podstawowym powinien opierać się na ćwiczeniu elementów odpowiedzialnych za oddanie precyzyjnego strzału. Oto kilka podstawowych ćwiczeń.

Ćwiczenie nr 1. TRENING STATYKI.

Statyka to zdolność nieruchomego trzymania pistoletu. Pistolet trzymany w dłoniach przez strzelca nigdy nie będzie zupełnie nieruchomy. Natomiast poziom statyki będzie zupełnie inny u osoby wytrenowanej, a zupełnie inny u kogoś, kto stawia pierwsze kroki w strzelctwie. W celu poprawienia statyki należy zwiększyć siłę i wytrzymałość siłową mięśni przedramion oraz mięśni obręczy barkowej. Trening polega na trzymaniu broni w postawie strzeleckiej. Broń trzymana jest oburącz lub jednorącz. Dokładnie tak jak w czasie strzelania do tarczy. Bardzo istotne jest, aby pomimo upływającego cza-



Fot. 2. Właściwe złożenie się do strzału.



Fot. 1. Ustalanie oka dominującego.



Fot. 3. Dłoń ułożona w sposób poprawny.

su postawa była właściwa. Sylwetka cały czas wyprostowana, ciężar ciała rozmieszczony równomiernie na obu nogach. Zaleca się na początku utrzymać postawę przez ok. 30 s. Po tym czasie należy odłożyć pistolet i odpocząć 2 min. W czasie 30 s staraj się utrzymać przyrządy celownicze w określonym punkcie. Pomocne będą miniatury tarcz strzeleckich. Jeśli w miejscu, w którym trenujesz, nie ma takich tarcz, możesz pobrać je z Internetu i wydrukować samodzielnie albo narysować kropkę czarnym markerem na białej kartce.

Ile serii należy wykonać w jednym treningu? Zrób od 8 do 12. Jeśli wytrzymanie 30 s nie sprawia problemu, wydłuż czas trzymania broni w „celu” o 30 s, a następnie o kolejne 30 s. Czas przerw pozostaje bez zmian. Ćwiczenie może być połączone z treningiem dobywania broni z kabury. Podczas przerwy umieść broń w kaburze. Przy następnej serii dobądź broń w taki sposób, aby już w kaburze chwyt był właściwy i możliwie głęboki.

Ćwiczenie 2. „BIAŁA ŚCIANA”.

Stań przed ścianą w odległości 1,5–2 m. Najlepsza będzie czysta, biała ściana. Przeładuj broń, złóż się do strzału. Cały czas obserwuj przyrządy celownicze. Pamiętaj, że muszka i szczerbinka mają mieć wierzchołki na tej samej wysokości, a prześwity między krawędziami muszki i szczerbinki powinny być jednakowej szerokości. Ważne jest też, aby ostrość widzenia skupiona była na przyrządach celowniczych. Cel powinien być zamazany. Dlatego m.in. zaleca się, aby na ścianie podczas tego ćwiczenia nie znajdowały się żadne punkty ani inne elementy, do których można celować. Cały czas kontroluj krawędzie przyrządów celowniczych i ściągaaj język spustowy. Język spustowy ściągaaj środkiem opuszka palca wskazującego dłoni wiodącej. Język spustowy ściągaaj dokładnie do siebie. Zwróć też uwagę, żeby palec nie był włożony zbyt głęboko ani zbyt płytko. Każde niewłaściwe ułożenie palca, a w związku



Fot. 4. Ustawienie podczas wykonywania ćwiczenia „biała ściana”.



Fot. 5. Broń szkolna, amunicja ćwiczebna.



Fot. 6. Prawidłowe ułożenie palca na języku spustowym.



Fot. 6.1. Palec ułożony zbyt głęboko.



Fot. 6.2. Palec ułożony zbyt płytko.

TRENING BEZSTRZAŁOWY

z tym przyłożenie siły do krawędzi języka spustowego, może spowodować przesunięcie wraz z nim całego pistoletu: w prawo – jeśli palec będzie włożony zbyt głęboko i w lewo – gdy zbyt płytko. Szybko możesz ugiąć palec w zakresie luzu, natomiast w zakresie oporu na mechanizmie spustowo-uderzeniowym praca palca musi być maksymalnie płynna. Stopniowo zwiększaj siłę przykładaną do języka spustowego – do momentu zwolnienia iglicy lub zwolnienia kurka z zaczepu, jeśli trenujesz na pistolecie kurkowym. W momencie, w którym to nastąpi, przyrządy celownicze nie powinny przesunąć się względem siebie.

Wykonaj 10 serii tego ćwiczenia, w każdej serii zrób od 10 do 15 powtórzeń. Jeśli masz możliwość, używaj broni szkolnej, jeżeli nie – zaopatrz się w amunicję ćwiczebną (zbijaki). Iglica, która wiele razy uderzy w czółko zamka od strony kanału iglicy, może spowodować naprężenia w tej części broni. Naprężenia w tym miejscu mogą prowadzić do uszkodzenia broni.

Ćwiczenie 3. TRENING Z ŁUSKĄ.

To ćwiczenie będzie wymagało pomocy drugiej osoby. Początek jest dokładnie taki sam jak w ćwiczeniu drugim. Tu również trzeba przeładować broń i złożyć się do strzału. Kiedy już broń jest wyprowadzona przed siebie, współćwiczący ustawia łuskę spłonką na muszce twojego pistoletu. Twoje zadanie polega na ściągnięciu języka spustowego w taki sposób, aby łuska nie spadła z muszki. Następnie trzymasz wciśnięty język spustowy, dopóki łuska nie zostanie zdjęta. Ćwiczenie to poza doskonaleniem ściągania języka spustowego ma na celu budowanie nawyku wytrzymania po strzale. To ważny element strzelania statycznego. Polega na utrzymaniu takiego samego napięcia mięśniowego podczas ściągania języka spustowego. Takie samo napięcie musi pozostać również po strzale. Jedyne mięsień, którego napięcie ma się zwiększać, to zginacz palca wskazującego dłoni wiodącej.

Następnie ponownie przeładuj broń i złóż się do strzału. Wykonaj 10 serii po 10 do 15 powtórzeń. W przerwach pomiędzy seriami może trenować druga osoba. Po wykonaniu wszystkich serii wykonaj jeszcze kilka powtórzeń, ale już bez łuski na muszce. Staraj się, aby ściąganie języka spustowego było wykonane dokładnie tak jak wtedy, gdy uda-



Fot. 7.1. Łuska ustawiona na muszce pistoletu.

ło ci się nie zrzucić łuski. Jeśli nie masz łuski w miejscu, w którym trenujesz, możesz zastąpić ją monetą.

Ćwiczenie 4. KONTROLA PODRZUTU BRONI.

To kolejne ćwiczenie, do którego konieczna będzie pomoc drugiej osoby. Współćwiczący będzie imitował odrzut i podrzut pistoletu. Ćwiczący dobywa broń z kabury i przyjmuje postawę strzelecką. Druga osoba nasadą dłoni energicznie uderza od przodu w przednią część pistoletu. Zadaniem ćwiczącego jest utrzymanie takiego samego napięcia mięśniowego, tj. nieprzeciwdziałanie ruchowi broni do góry. Współćwiczący po kilku uderzeniach zatrzymuje dłoń, zanim dotknie ona do pistoletu. Jeżeli ćwiczący przesunie linię celowania w dół w momencie, w którym współćwiczący zatrzyma swoją dłoń, popełni błąd. Dość częstym błędem jest również zgicie nadgarstków powodujące przesunięcie linii celowania w dół w momencie naciskania na język spustowy i spodziewanego wystrzału broni. Ćwiczenie to zmniejsza ryzyko popełnienia tego błędu w czasie strzelania. Ważne jest to, żeby uderzenie w broń powodowało jej ruch podobny do tego, który występuje podczas strzelania.

Wykonaj od 10 do 20 powtórzeń. Współćwiczący niech uderza w pistolet, zatrzymując dłoń w nieregularnych odstępach, tak żebyś nie wiedział, w którym momencie to nastąpi. Po skończonej serii zamieńcie się rolami. Wykonaj od 2 do 3 serii tego ćwiczenia. Podobny rezultat można uzyskać, ładując do magazynka amunicję ćwiczebną (zbijaki) podczas strzelania. Do magazynka załaduj 10 sztuk amunicji, mieszając ją z 3–5 sztukami amunicji ćwiczebnej. Amunicję załaduj w nieregularny sposób. Jeśli jest taka możliwość, poproś kogoś o załadowanie magazynka. Najlepsze efekty osiągniesz, gdy nie będziesz wiedział, kiedy będzie strzał, a kiedy w komorze nabojeowej będzie się znajdował zbijak.

Na koniec wypada przypomnieć o warunkach bezpieczeństwa. Zawsze każdą broń traktuj jak załadowaną i gotową do strzału.



Fot. 7. Łuska ustawiona na muszce pistoletu.



Fot. 8. Współwiczący uderza w pistolet.



Fot. 8.1. Współwiczący zatrzymuje dłoń przed pistoletem.



Fot. 8.2. Współwiczący zarzymuje dłoń przed pistoletem.



Fot. 8.3. Współwiczący zarzymuje dłoń przed pistoletem.

PAMIĘTAJ, żeby zawsze rozładować broń przed treningiem bezstrzelowym. Wyjmij magazynkę z broni, sprawdź komorę nabożową, a następnie rozładuj magazynki i odłóż amunicję. Zanim nie upewnisz się, że broń jest rozładowana, kieruj ją w bezpieczną stronę, aby przypadkowo nikogo nie zranić ani niczego nie zniszczyć.

Trenuj bezpiecznie i systematycznie. Umiejętności, które nie są wykorzystywane, stopniowo zostają zapominane. Jeśli w trakcie strzelania opuszczasz broń, reagując na jej podrzut, jeżeli ściskasz ją mocniej w chwili, w której spodziewasz się strzału, powodując przesunięcie punktu celowania – musisz jak najszybciej pozbyć się tego nawyku. W strzelaniu problem, którego nie pozbędziesz się szybko, będzie się pogłębiał. Jeśli punkt trafienia jest przesunięty od miejsca, w które chcesz trafić, o kilka centymetrów, a ty strzelasz dalej, nie zmieniając niczego, z biegiem czasu przesunięcie sięgnie kilkunastu lub kilkudziesięciu centymetrów. Każda minuta, którą poświęcisz na trening bezstrzałowy, każde właściwie wykonane powtórzenie wpłynie na pewność posługiwania się bronią. Interwencje, podczas których policjant zmuszony jest do użycia broni palnej, najczęściej związane są z ryzykiem utraty życia lub zdrowia jego lub innej osoby. Czas poświęcony na trening nie będzie czasem straconym.

Fot. 1–8.3. R. Karyś.

Summary

Non-shooting training – static shooting

This is the first in a series of articles addressed to users of short firearms. Due to the fact that firearms are the ultimate means of direct coercion, the author pays attention how fundamental is the ability of policemen to use them. This section presents the basic exercises that every firearm user should do to shoot at the place they want to hit.

Non-shooting training is a necessary and effective element of shooting training. The exercises described in the article have a positive effect on statics, which means the ability to hold a weapon steady at a specific point. The author reminded about the principles of proper aiming. He also raised the issue of proper trigger work. He presented exercises thanks to which the shooter will be able to press the trigger in a way that does not cause the weapon to move. The last exercise concerns the ability to control the toss of weapons during a shot. All the exercises will certainly raise the level of shooting skills, and the time spent on performing them will not be wasted.

Tłumaczenie: Ilona Wolska