



# DEFENDO

## podinsp. Tomasz Maczuga

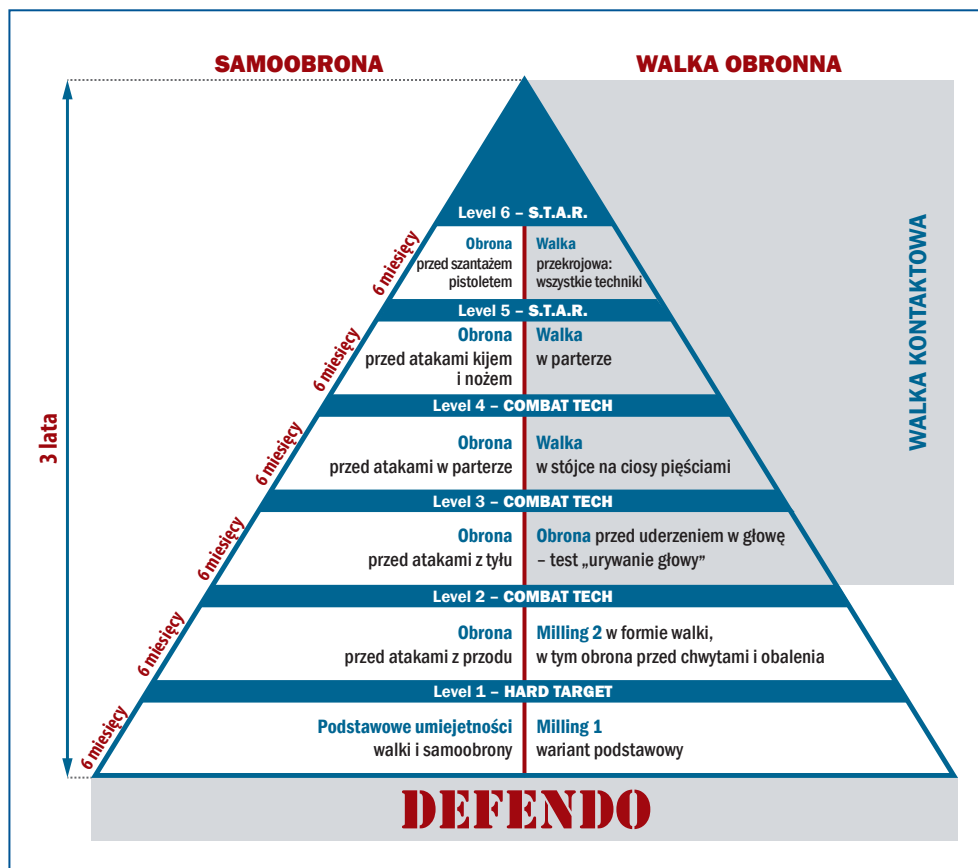
Zastępca Kierownika  
Zakładu Interwencji Policyjnych Centrum Szkolenia Policji  
instruktor Defendo i Defendo Blue

Bezpieczeństwo, po potrzebach fizjologicznych, jest zaliczane do podstawowych potrzeb człowieka. Każdy człowiek pragnie zabezpieczyć się przed krzywdą fizyczną i emocjonalną. Dążąc do zapewnienia sobie i swoim bliskim bezpieczeństwa osobistego, powinniśmy w pierwszej kolejności zdawać sobie sprawę z potencjalnych zagrożeń, następnie nauczyć się ich unikać i w dalszej kolejności opanować sposoby reagowania w krytycznych sytuacjach.

Zawód policjanta jest zaliczany do grup profesji podwyższonego ryzyka. Policjanci w ramach swoich obowiązków służbowych są narażeni na agresję zarówno słowną, jak i fizyczną. W toku codziennej służby wielokrotnie są zobowiązani do użycia środków przymusu bezpośredniego, jak również muszą być przygotowani do odparcia fizycznego ataku. Szkolenie zawodowe podstawowe przygotowuje policjanta do wykonywania zadań służbowych na poziomie podstawowym, na stanowisku policjanta w służbie prewencyjnej w komórkach organizacyjnych patrolowo-interwencyjnych i oddziałów prewencji Policji<sup>1</sup>. W trakcie szkolenia policjanci są zapoznawani m.in. z taktyką i technikami interwencji. Po odbyciu szkolenia mogą uczestniczyć w doskonaleniu zawodowym organizowanym lokalnie oraz ewentualnie w kursach specjalistycznych. We współczesnych realiach wiele firm i instytucji sektora prywatnego oferuje specjalistyczne szkolenia w obszarach będących w zainteresowaniu służb mundurowych. W zależności od branży, szkolenia te mogą dotyczyć m.in. komunikacji społecznej, nauki i doskonalenia językowego, techniki jazdy pojazdami, cyberprzestępczości, ochrony informacji niejawnych, szkolenia strzeleckiego oraz taktyki i technik interwencji.

Policjanci w swoim czasie wolnym od służby realizują pasje, które kształtują wiele użytecznych i przydatnych w służbie umiejętności. Kadra instruktorska poszukuje nowoczesnych rozwiązań szkoleniowych, policjanci z jednostek terenowych doskonałą swoją sprawność i umiejętności. Szczególnie przydatną dziedziną są sporty i sztuki walki. Promowanie tego typu aktywności może znacząco przyczynić się do poprawy bezpieczeństwa osobistego policjantów, skuteczności działań interwencyjnych, ale także ich zdrowia i odporności na stres. W branży tej można przyjąć umowny podział na sztuki walki, sporty walki i systemy walki. Jest wiele szkół walki wręcz np.: judo, karate, jiu-jitsu, boks, taekwondo, zapasy, krav maga, kick boxing – dokonując wyboru, należy uświadomić sobie, czy celem treningów jest rywalizacja sportowa, poznanie kultury dalekiego wschodu czy nauka skutecznej walki dostosowanej do zagrożeń współczesnej „ulicy”. Istotne jest również to, ile czasu można poświęcić na treningi. Uprawianie dowolnej ze sztuk czy sportów walki jest zdecydowanie lepsze od braku jakiegokolwiek aktywności. Jednak na szczególne wyróżnienie zasługują współczesne systemy walki wręcz opracowane w odpowiedzi na aktualne zagrożenia, normy prawne oraz wyposażenie i sprawność fizyczną adeptów (z ang. *Reality Based Self Defense* – RBSD). Pośród systemów walki wręcz wykorzystujących trening na podstawie realnych scenariuszy można wskazać m.in. SPEAR Toniego Bauera, ESDS (*Explosive Self Defence System*), wybrane szkoły krav magi oraz europejski system defendo.

Znak graficzny defendo to trójkąt symbolizujący trzy najważniejsze obszary, które powinny być równomiernie



bezpośrednim. Proponowane rozwiązania taktyczne dotyczą działania służb ochrony podczas zabezpieczenia chronionych obiektów, interwencji w różnych miejscach przez służby policyjne, działań w warunkach ograniczonej widoczności. Istotnym elementem programu jest umiejętność udzielania pomocy przedlekarskiej w różnych sytuacjach podczas podejmowanych interwencji.

### DEFENDO GREEN

– program ten zawiera techniki walki w kontakcie bezpośrednim dla wojska z użyciem technik walki wręcz, użycie karabinka, pistoletu oraz noża w walce. Bazuje na podstawowych technikach DEFENDO. Techniki walki mają charakter ofensywny i defensywny. Istotnym elementem programu jest umiejętność zapobiegania rozbrojeniu żołnierza. Ponadto w trakcie zajęć wprowadzane są elementy treningu fizycznego indywidualnego oraz zespołowego w pełnym oporządzeniu<sup>2</sup>.

rozwijane w trakcie szkolenia: umiejętności techniczne, sprawność fizyczna i walory psychiczne. System defendo to nowoczesny, oparty na wynikach badań naukowych system samoobrony, opracowany przez obecnego szefa międzynarodowej organizacji Defendo Alliance Jyrki Saario. Techniki walki wręcz są podobne do wielu sportów i sztuk walki. Jednak to, co odróżnia defendo, to nowoczesność i wybór optymalnych technik walki i metod treningowych. Defendo to minimalna ilość technik, które tworzą spójny system. Trening defendo może być doskonałym uzupełnieniem ćwiczonej sztuki lub sportu walki – zapewni swoiste połączenie nabytych już umiejętności z taktyką walki przystosowaną do odpowiedzi na chuligańskie ataki. W ramach Defendo Alliance powołano specjalistyczne międzynarodowe zespoły: International Division of Defendo Instructors (I.D.D.I.) oraz Research and International Development (R.A.I.D.).

Defendo oferuje unikalny program szkoleniowy, w którym każdy z sześciu poziomów koncentruje się na innym aspekcie samoobrony. Na poszczególnych etapach adepci nabywają stopniowo nowe umiejętności walki obronnej.

Ekspert z organizacji Defendo Alliance opracowali specjalne programy przeznaczone głównie dla pracowników służb mundurowych (Defendo Blue i Defendo Green) oraz pracowników służb zdrowia (Defendo White).

### DEFENDO BLUE

– program ten zawiera sposoby odpierania najczęściej występujących ataków w trakcie działań interwencyjnych, techniki obezwładniania i kontrolowania agresywnych osób, posługiwanie się kajdankami, gazem obezwładniającym, pałąk teleskopową oraz techniki strzeleckie w trakcie walki w kontakcie

## NAUKOWE PODEJŚCIE DO SAMOOBRONY NA PODSTAWIE PROGRAMU DEFENDO

### ▲ Czas odpowiedzi na atak

Czas odpowiedzi na atak jest uzależniony od wielu czynników – z punktu widzenia instruktorskiego należy tutaj głównie myśleć o czasie odpowiedzi motorycznej na zagrożenie. Budując właściwy aparat pojęciowy, po pierwsze należy uwzględnić czas reakcji, czas reakcji prostej, czas reakcji z wyborem i czas ruchu. Czas reakcji jest to odstęp czasu, jaki upływa od nagłego pojawienia się bodźca do początku odpowiedzi danej osoby<sup>3</sup>. Czas reakcji prostej jest to odstęp czasu, jaki upływa od pojawienia się jedyne go możliwego bodźca do początku jedynej związanej z nim odpowiedzi. Czas reakcji z wyborem jest to odstęp czasu, jaki upływa od pojawienia się jednego z kilku możliwych bodźców do początku jednej z kilku możliwych odpowiedzi. Czas ruchu jest to odstęp czasu między początkiem a końcem ruchu. Mając na uwadze znaczne opóźnienia wynikające z przetwarzania informacji, w defendo minimalizuje się liczbę wyborów, których muszą dokonywać osoby zaatakowane<sup>4</sup>.

Czas reakcji jest zróżnicowany w zależności od tego, czy mamy do czynienia z bodźcem akustycznym, wzrokowym czy czuciowym (dotykowym). Najlepsze wartości czasów reakcji odnotowano na bodźce czuciowe, następnie na bodźce akustyczne i bodźce wzrokowe. Dla przykładu przeciętni sprinterzy mają czas reakcji na poziomie 0,180. Najbliżej doskonałości był w roku 1999 Bruny Surin, którego czas reakcji wyniósł 0,101. Biorąc pod uwagę czas reakcji z wyborem,

## SYSTEM SAMOOBRONY – DEFENDO

konieczny czas odpowiedzi motorycznej może wynieść około 0,5–1 sek. W bliskim dystansie czas zadania ciosu w głowę może się zawrzeć w granicach 0,3–0,5 sek. Dlatego tak istotne jest ograniczenie liczby możliwych rozwiązań działań obronnych oraz trening zakładający realne możliwości naszego organizmu. Mając na uwadze powyższe oraz fakt, że te same procesy zachodzą u napastnika, należy pamiętać, że akcja zawsze jest lepsza i szybsza od reakcji. W sytuacji, kiedy konfrontacja jest nieunikniona, zacznij pierwszy, niech napastnik martwi się o swój czas reakcji.

Przekładając powyższą zasadę na praktykę policyjną na poziomie prewencyjnym, należy podkreślić znaczenie właściwego ustawienia się policjantów (dystans, postawa, wzajemna asekuracja) – które stwarza szansę na odparcie ataku. Z kolei podczas realizacji zadań związanych z zatrzymaniami agresywnych i niebezpiecznych przestępców właściwe planowanie pozwoli na zaskoczenie i skuteczne obezwładnienie przestępcy – które odbiera mu szansę na opór podczas zatrzymania.

### ▲ Prawo Hicka

W roku 1952 William E. Hick odkrył, że zależność między czasem reakcji z wyborem a logarytmem liczby par bodziec – odpowiedź jest liniowa. Zależność ta jest powszechnie znana jako prawo Hicka. Jeśli liczba wyborów wzrasta od 1, następuje szybki przyrost wartości czasu reakcji prostej. Czas reakcji z wyborem jest liniowo powiązany z ilością informacji, która musi zostać przetworzona w etapie podejmowania decyzji, czyli gdy wykonawca postanawia, co mianowicie należy wykonać. W przypadku już drugiej możliwości odpowiedzi czas reakcji zwiększa się o 58%. Ten wydłużony czas jest niezbędny do przetworzenia informacji odebranej w wyniku rozpoznania bodźca do chwili rozpoczęcia odpowiedzi<sup>5</sup>.

**W związku z powyższym skuteczniejsze wydaje się doskonałe opanowanie ograniczonej liczby technik walki obronnej i interwencji, w porównaniu ze słabą umiejętnością wielu różnych rozwiązań. W tym przypadku zdecydowanie „więcej” nie oznacza „lepiej” dla bezpieczeństwa interweniującego policjanta.**

### ▲ Efekt widzenia tunelowego

Strach jest jedną z podstawowych cech pierwotnych mających swe źródło w instynkcie przetrwania. Dwa główne systemy biologiczne biorące udział w reakcji stresowej to układ współczulny i oś podwzgórze – przysadka – nadnercza. Układ współczulny zostaje aktywowany już w pierwszych chwilach po zadziałaniu stresora i odpowiada za tzw. reakcję walki lub ucieczki. Pobudza on nadnercza do wydzielania adrenaliny i noradrenaliny i wywołuje takie skutki, jak: rozszerzenie źrenic, przyspieszenie tętna i oddechu, przyspieszenie akcji serca. Strach jest naturalnym zjawiskiem, które występuje zawsze w obliczu niebezpieczeństwa. Jest uczuciem o charakterze afektywnym, wywołującym zmia-

ny wegetatywny (zmiany w układzie krążenia, pocenie się, drżenie) i psychiczny (zakłócenia sprawności intelektualnej, ograniczenie uwagi, wzmożona wyobraźnia, zanik woli). Strach może przybierać różną postać: od najłagodniejszej obawy i lęku do formy najostrzejszej – przerażenia. Obawa i lęk to przewidywanie zdarzenia przykrego, natomiast przerażenie jest nagłym silnym bodźcem<sup>6</sup>.



**Na co dzień pole widzenia człowieka wynosi około 180°. Jednak w sytuacji zagrożenia dochodzi do zjawiska tzw. widzenia tunelowego i pole widzenia może się zmniejszyć nawet do 2°.**

Widzenie tunelowe to ograniczenie pola widzenia, przypominające patrzenie przez wąską rurę lub z głębi tunelu. Mogą do tego doprowadzić różne emocje negatywne. Widzenie tunelowe nie będzie wtedy wprawdzie polegać na rzeczywistym zawężeniu pola widzenia, tak jak przy patrzeniu przez rurkę, ale na filtrowaniu informacji w specyficzny sposób, polegający na usunięciu z pola widzenia szczegółów niezwiązanych bezpośrednio z tym, na czym skupiony jest obserwator. Osoby obserwujące konkretną sytuację i będące w pozytywnym, radosnym nastroju dostrzegają więcej szczegółów, detali i lepiej zapamiętują obserwowany obraz. Natomiast ci, którzy obserwują pod wpływem negatywnych emocji, dostrzegają jedynie to, co znajduje się na pierwszym planie obserwowanego obrazu.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że w sytuacjach zagrożenia efekt widzenia tunelowego dotyczy zarówno osoby zaatakowanej, jak i napastnika, co można wykorzystać. W trakcie działań interwencyjnych należy dążyć do sytuacji, w której napastnik jest w polu widzenia policjantów, natomiast funkcjonariusze dążą do ustawienia się poza polem widzenia agresora, np. przemieszczając się za jego plecy lub do boku tułowia. Ma to zastosowanie w wielu rozwiązaniach taktycznych: począwszy od legitymowania, skończywszy na dynamicznym zatrzymaniu niebezpiecznego przestępcy w lokalu mieszkalnym lub w pojeździe. Należy jednocześnie uwzględnić wzajemne ustawienie się policjantów poza potencjalnym torem lotu pocisku – pocisk może stanowić zagrożenie również po przejściu przez ciało człowieka<sup>7</sup>.



## PRZYKŁADOWE TECHNIKI WALKI OBRONNEJ

A-blok



Shield



Obalenie



Obalenie

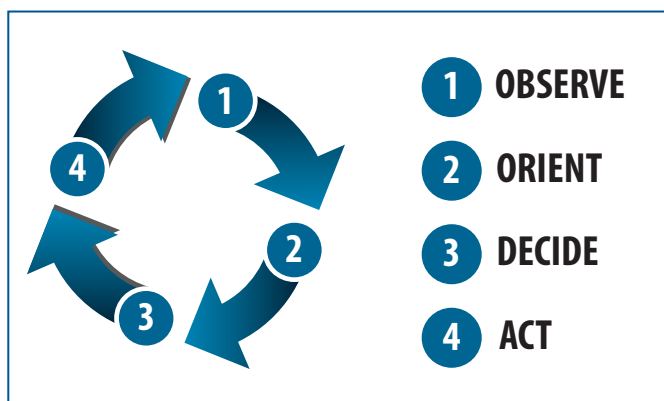


## SYSTEM SAMOOBRONY – DEFENDO

▲ **Pętla OODA**

John Boyd, pułkownik sił powietrznych USA, pod koniec lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku opracował koncepcję podejmowania decyzji, nazwaną pętlą OODA (*OODA Loop*). Jej stosowanie może znacząco skrócić czas reakcji w działaniu, a tym samym poprawić bezpieczeństwo osobiste w trakcie konfrontacji fizycznej.

W czasie wojny koreańskiej Boyd był pilotem myśliwca i jednocześnie studiował taktykę starć zbrojnych. Przeprowadził wiele analiz w celu zbadania cech charakteryzujących powietrzne starcia pilotów amerykańskich i koreańskich. Okazało się, że amerykańscy piloci, mimo że pilotowali często słabsze technicznie myśliwce, bilans zestrzeleń w stosunku do pilotów wroga mieli zdecydowanie lepszy – wynosił 10:1. Boyd uznał, że aby zwyciężyć w walce powietrznej, trzeba skrócić swój czas reakcji albo spowodować zwolnienie czasu reakcji przeciwnika. Zasady te dotyczą nie tylko starć pilotów myśliwców.



Procesy, jakie zachodzą w umyśle człowieka w trakcie walki, związane z podejmowaniem decyzji, przedstawia akronim OODA: *Observe, Orient, Decide, Act* (czyli: obserwuj, orientuj się, decyduj, działaj)<sup>8</sup>.

W trakcie każdej walki osoba zaatakowana powinna nieustannie: obserwować otoczenie, być świadomą okoliczności zdarzenia, w którym uczestniczy, podejmować decyzję, a następnie działać. Jakakolwiek zmiana sytuacji powoduje, że cały proces uruchamia się od początku (pętla OODA). Umiejętność nieustannego obserwowania, orientowania się w sytuacji, podejmowania decyzji i działania powoduje, że możemy w znaczący sposób skrócić nasz czas reakcji na potencjalne zagrożenie. W trakcie odpierania ataku broniący się powinien przez cały czas mieć kontrolę nad sytuacją. Jedną metodą, żeby poprawić stosowanie pętli OODA w samoobronie i w trakcie interwencji, jest praktyczne szkolenie. Umiejętności taktycznych i technicznych nie można się nauczyć z podręcznika – należy się szkolić, a efekt szkolenia sprawdzać w trakcie egzaminów i wyciągać wnioski z ewentualnych doświadczeń praktycznych. Stosowanie opanowanych na co najmniej dobrym poziomie umiejętności walki obronnej znacznie poprawia i skraca czas działania w pętli OODA, co z kolei może dać przewagę w sytuacji konieczności użycia przymusu bezpośredniego w sytuacji zagrożenia<sup>9</sup>.

**Trenuj MOCNO  
– bądź BEZPIECZNY!**

- <sup>1</sup> Program szkolenia zawodowego podstawowego, stanowiący załącznik do decyzji nr 244 Komendanta Głównego Policji z dnia 9 lipca 2014 r. zmieniającej decyzję w sprawie programu szkolenia zawodowego podstawowego (Dz. Urz. KGP poz. 49).
- <sup>2</sup> I. Nagy, T. Maczuga, *Przewodnik metodyczny dla instruktorów organizacji Defendo Alliance. Część 1. Podstawy teoretyczne*, Warszawa 2015.
- <sup>3</sup> Czas reakcji prostej na różne bodźce u zawodników uprawiających biegi krótkie na najwyższym poziomie sportowym (materiał źródłowy: P.F. Radford, *Sprinting*, w: *Physiology of Sport*, red. T. Reilly, N. Secher, P. Snell, C. Williams, E. & F.N. Spon, London 1990, s. 71–99).
- <sup>4</sup> R. Schmidt, C. Wrisberg, *Czynności ruchowe człowieka – uczenie się i wykonywanie w różnych sytuacjach*, Warszawa 2009.
- <sup>5</sup> Tamże.
- <sup>6</sup> Tamże.
- <sup>7</sup> I. Nagy, T. Maczuga, *Przewodnik metodyczny dla instruktorów organizacji Defendo Alliance*.
- <sup>8</sup> T. Maczuga, *Pętla OODA w taktyce interwencji*, „Policja 997” 2014, nr 4 (109), s. 29.
- <sup>9</sup> I. Nagy, T. Maczuga, *Przewodnik metodyczny dla instruktorów organizacji Defendo Alliance*.

Zdjęcia: archiwum Defendo Alliance

Grafika: Wioleta Kaczańska

Zdjęcia i grafika na podstawie: I. Nagy, T. Maczuga, *Przewodnik metodyczny dla instruktorów organizacji Defendo Alliance. Część 1. Podstawy teoretyczne*, Warszawa 2015.

### Summary

#### *Defendo*

The police officer's profession is ranked among high-risk professional groups. Police officers, as part of their service duties, are exposed to both verbal and physical aggression. In the course of their everyday service they repeatedly face the necessity to use coercive measures, they must also be prepared for defending against the physical attack.

Defendo, as the contemporary system of fighting, is based on the analysis of current threats, legal norms, the equipment and physical fitness of entrants (Reality Based Self Defense – RBSD).

DEFENDO BLUE – specialist program for uniformed forces (Law Enforcement Officers – LEO) – includes ways of defending against most often appearing attacks in the course of intervention actions, techniques of incapacitating and controlling aggressive persons, using handcuffs, incapacitating gas, telescopic club and shooting techniques during fighting in the direct contact. Suggested tactical solutions refer to the actions of services during the protection of facilities, interventions in various places by police services, actions in conditions of the limited visibility. The ability of providing the first aid in different situations during interventions is the crucial element of the program.

The fact that the system was developed on the basis of the results of researches in physical culture, stress psychology, criminology is worth stressing. The scientific approach towards self-defence is widely used in it (scientific self-defence). One should rank among basic scientific facts the following: reaction time for the attack, Hick's law, effect of the tunnel vision, OODA Loop.

*Thumaczenie: Renata Cedro, WP*