

Szkoła Policji w Katowicach

**Trening techniczny bezstrzałowy jako
podstawa szkolenia strzeleckiego
policjantów**

Opracowanie:

**nadkom. Tomasz Stechnij
mł. asp. Marek Grzebieluch
mł. asp. Aleksandra Kukula**

Zakład Wyszukolenia Specjalnego



**Wydawnictwo
Szkoly Policji w Katowicach
2011**

© Wszelkie prawa zastrzeżone – Szkoła Policji w Katowicach 2010

Książki nie wolno reprodukować (adaptować) ani w całości, ani w części, niezależnie od zastosowanej techniki (druk, fotografia, komputer, kserograf, fonografia itd.), bez pisemnej zgody Wydawcy.

Druk i oprawa: Szkoła Policji w Katowicach

Spis treści

Wstęp	5
I. Formy, zasady i warunki treningu bezstrzałowego policjantów	6
II. Podstawowe sposoby trzymania broni	8
III. Podstawowe postawy strzeleckie przy strzelaninach z broni krótkiej	10
A. Podstawowe postawy wyjściowe	10
B. Podstawowe postawy strzeleckie	12
Postawa stojąca frontalna (wysoka, obniżona)	12
Postawa stojąca półfrontalna (wysoka, obniżona)	14
Postawa klasyczna (boczna, z jednej ręki)	15
Postawa klęcząca (wysoka, niska)	16
Postawa leżąca (na plecach, na brzuchu, na boku)	19
IV. Celowanie (zgrywanie przyrządów celowniczych)	21
V. Ściąganie języka spustowego	25
VI. Oddychanie podczas strzelania	27
VII. Wnioski końcowe	28
VIII. Spis zdjęć i rysunków	29
IX. Bibliografia	30

Wstęp

Realia służby policjanta nie pozwalają zwykle na intensywny trening strzelecki w dosłownym tego słowa znaczeniu. Błędem jest natomiast sądzić, iż trening strzelecki to tylko strzelanie. Proces szkolenia strzeleckiego obejmuje kilka etapów, a sam efekt końcowy – zużycie amunicji – powinno być poprzedzone prawidłowo zrealizowanym treningiem bezstrzałowym.

Trening ten można rozpatrywać w dwóch znaczeniach: węższym i szerszym. Na potrzeby treningu bezstrzałowego rozumianego szerzej można wykorzystywać przykłady strzelania z broni pneumatycznej. W niniejszej publikacji zajmiemy się jednak realizacją treningu, nazywanego w środowisku strzeleckim „treningiem na sucho” w jego węższym aspekcie, a mianowicie związanym z elementami celnego strzelania.

Trening ów powinien być podstawowym elementem realizacji treningu strzeleckiego niezależnie od stopnia zaawansowania strzelca. Warto zwrócić uwagę, iż ci najlepsi, którzy osiągają świetne wyniki w strzelaniu amunicją ostrą, znaczną ilość czasu przeznaczają na ćwiczenie statyki oraz czynności związanych z dozywaniem broni, przeładowaniem, przyjmowaniem postaw strzeleckich, a także czynności związanych z prawidłową pracą na języku spustowym połączoną z obserwacją przyrządów celowniczych.

Mamy nadzieję, że niniejsza publikacja przybliży zagadnienie treningu bezstrzałowego wszystkim zainteresowanym tą tematyką, zarówno rozpoczynającym swoją przygodę ze strzelaniem, jak i jego bardziej zaawansowanym sympatykom.

I. Formy, zasady i warunki treningu bezstrzałowego policjantów.

Trening bezstrzałowy powinien stanowić podstawę szkolenia strzeleckiego policjantów. Jak wynika z Decyzji nr 713/2005 KGP z dnia 30 grudnia 2005 r. *w sprawie szkolenia strzeleckiego policjantów*: „każde strzelanie wykonywane przez policjantów powinno być poprzedzone treningiem bezstrzałowym w formie i zakresie sprzyjającym uzyskaniu odpowiednich wyników, w czasie nie krótszym niż piętnaście minut.”

Zaleca się, aby każdy policjant w jednostce organizacyjnej, w której pełni służbę, przeprowadzał kilkunastominutowy trening bezstrzałowy. Miejsce treningu bezstrzałowego powinno zapewniać warunki do wypracowania prawidłowych nawyków związanych z posługiwaniem się bronią palną. Powinno być wyposażone w stanowisko do rozładowania broni, miniatury tarcz i lustra umożliwiające samokontrolę ćwiczącego. Sam trening bezstrzałowy przeprowadzany na strzelnicy może się odbywać tylko w miejscu uprzednio do tego wyznaczonym przez prowadzącego strzelanie.

Cele treningu bezstrzałowego:

- wykształcenie u policjanta umiejętności gwarantujących bezpieczne i sprawne posługiwanie się bronią palną,
- wypracowanie odpowiednich nawyków i reakcji ruchowych,
- opanowanie czynności umożliwiających osiągnięcie precyzji strzału.

Trening bezstrzałowy obejmuje:

- trening bezstrzałowy polegający na ćwiczeniu prawidłowego:
 - trzymania broni,
 - przyjmowania postaw strzeleckich,
 - zgrywania przyrządów celowniczych,
 - ściągania języka spustowego,
 - łączenia wyżej wymienionych czynności z oddychaniem;

- trening wytrzymałościowy polegający na utrzymywaniu broni palnej w odpowiedniej postawie strzeleckiej, z zachowaniem jak najlepszej statyki;
- trening polegający na wykonywaniu określonych czynności, składających się na przygotowanie do oddania strzału, tj.:
 - dołączanie magazynka do broni,
 - uchwycenie broni w kaburze
 - dobywanie broni,
 - przeładowanie broni,
 - trzymanie broni jednorącz i oburącz,
 - kontrolowanie broni w trakcie strzelania i po oddaniu ostatniego strzału,
 - wymianę magazynków różnymi technikami,
 - taktyczną wymianę magazynków,
 - rozładowywanie broni,
 - przyjmowanie postaw strzeleckich z różnych postaw wyjściowych,
 - przyjmowanie postaw strzeleckich z wykorzystaniem osłon,
 - wykorzystanie latarki w warunkach ograniczonej widoczności,
 - posługiwanie się bronią w pozorowanej sytuacji zranienia jednej ręki,
 - rozpoznawanie i usuwanie zacięć,
- trening z użyciem broni załadowanej amunicją szkolną;
- trening z wykorzystaniem systemów elektronicznych (trenażerów);
- indywidualny trening bezstrzałowy polegający na systematycznym powtarzaniu ćwiczeń doskonalących umiejętności posługiwania się bronią i utrwalających prawidłowe nawyki ruchowe.

UWAGA

Podczas treningu bezstrzałowego oraz treningu strzeleckiego z wykorzystaniem amunicji ćwiczebnej, barwiącej i szkolnej zabrania się posiadania amunicji bojowej (ostrej).

II. Podstawowe sposoby trzymania broni.

Biorąc pod uwagę fakt, iż podstawową bronią policjanta jest broń palna krótka (pistolet, rzadziej rewolwer), podczas realizacji treningu na etapie wstępnym należy położyć szczególny nacisk na prawidłowe ujmowanie i trzymanie tego typu broni.

Chwyć broni krótkiej trzeba starannie umieścić między kciukiem i palcem wskazującym dłoni, tak by oś lufy była przedłużeniem przedramienia ręki trzymającej broń. Dłoń na chwycie broni należy ułożyć możliwie wysoko, a kabłąk języka spustowego oprzeć na środkowym palcu. Kciuk i mały palec powinny przylegać lekko do broni, bez wywierania nacisku. Głównymi palcami trzymającymi broń krótką są: palec środkowy i serdeczny. Palce te, wraz z małym palcem, powinny obejmować chwyt pewnie, ze stałą siłą. Słabe trzymanie broni jest błędem, ponieważ nacisk palca na język spustowy przenosi się na całą broń, przez co dochodzi do ruchów broni podczas strzału. Z kolei zbyt silne zaciskanie palców powoduje zwiększenie się drgań broni.

Palec wskazujący powinien stykać się w środku długości języka spustowego swoim pierwszym członem, zapewniając wyciskanie spustu siłą skierowaną równoległą do osi lufy. Pozostałe człony palca nie powinny stykać się z żadnymi częściami broni. Dłoń powinna przylegać do powierzchni chwytu możliwie dużą płaszczyzną. W czasie trzymania broni obręcz, dłoń ręki wspomagającej powinna obejmować palce dłoni trzymającej broń. Palec wskazujący dłoni wspomagającej może obejmować od przodu kabłąk języka spustowego, kciuk zaś leży na kciuku dłoni trzymającej broń. Po wyprostowaniu obu rąk, ręka trzymająca broń musi lekko napierać na dłoń ręki wspomagającej. Poprawia to znacznie statykę trzymanej broni.

Fot. 1. Podstawowe sposoby trzymania broni



III. Podstawowe postawy strzeleckie przy strzelaninach z broni krótkiej.

Postawą strzelecką jest takie ustawienie lub ułożenie ciała, które zapewnia dobrą statykę broni, skuteczność prowadzonego ognia oraz własne bezpieczeństwo. Postawa strzelecka jest najczęściej zmienianym elementem techniki strzelania, zwykle wymuszonym przez sytuację, w jakiej znajduje się policjant. Istnieją jednak pewne sprawdzone reguły i zalecenia dotyczące przyjmowania postaw strzeleckich, wynikające z długoletnich doświadczeń strzelców sportowych, policyjnych i wojskowych. Przyjęcie odpowiedniej postawy zależy od rodzaju strzelań (statyczne, dynamiczne, sytuacyjne), używanej broni (krótka, długa) oraz odległości strzelania. Opisane poniżej postawy dotyczą osób praworęcznych, strzelcy leworęczni powinni przyjmować postawy odwrotne.

A. Podstawowe postawy wyjściowe:

Postawy wyjściowe nie są postawami strzeleckimi lecz swego rodzaju pozycjami wyczekiwania na przyjęcie właściwej postawy strzeleckiej lub wykonania innych czynności, np.: biegu, zwrotu itp. Wyróżniamy następujące postawy wyjściowe:

Fot. 2. Postawa wyjściowa: *swobodna*



Fot. 3. Postawa wyjściowa: z dłonią na chwycie broni znajdującej się w kaburze



Fot. 4. Postawa wyjściowa: gotów



Fot. 5. Postawa wyjściowa: bezpieczna górna



Fot. 6. Postawa wyjściowa: bezpieczna dolna



B. Podstawowe postawy strzeleckie:

Postawa stojąca frontalna (wysoka, obniżona)

Postawa *stojąca frontalna* jest stosowana w czasie strzelania z broni krótkiej, trzymanej oburącz. W zależności od tego, czy strzelający stoi na wyprostowanych nogach, czy też ugiętych w kolanach, postawę *frontalną* dzieli się na *wysoką* lub *obniżoną*.

Stojąc w postawie *frontalnej wysokiej* ciało strzelca jest naturalnie wyprostowane, nogi w lekkim rozkroku (stopy ustawione w linii prostopadłej do kierunku strzelania), ciężar ciała równomiernie rozłożony. Rozstaw stóp w postawie wysokiej jest równy szerokości barków (30 - 40 cm). Podniesiona do góry broda sprawia, że nie ma problemu ze swobodnym oddychaniem oraz prawidłowym zgraniem przyrządów celowniczych. Ręce trzymające broń są wyprostowane, zablokowane w łokciach, tworzą trójkąt z tułowiem. W postawie tej można oddać celne, mierzone strzały i dlatego stosuje się ją bardzo często w strzelaninach precyzyjnych. Mankamentem tej postawy jest to, że ciało strzelca jest wystawione na ewentualny ostrzał przeciwnika.

Fot. 7. Postawa strzelecka: *frontalna wysoka*



Postawa *frontalna obniżona* jest modyfikacją postawy frontальной wysokiej. Różni się ona tym, że do jej przyjęcia konieczne jest większe odstawienie jednej nogi w bok oraz ugięcie kolan w sposób, który imituje ruch siadania. Istotne jest przy tym, aby tułów był prosty (linia kręgosłupa powinna być prostopadła do podłoża). Głębokość obniżenia zależy od indywidualnych możliwości i upodobań strzelca. Jest to postawa bardzo stabilna umożliwiającą oddanie szybkich strzałów, a przy tym, poprzez obniżenie sprawia, że strzelec staje się trudniejszym celem do rażenia. Pamiętać należy o tym, że ugięcie powoduje napięcie mięśni ud, a przez to zmęczenie, które może spowodować drgania, mogące mieć wpływ na celność. Dlatego w tej postawie preferowane jest oddawanie krótkich serii strzałów.

Fot. 8. Postawa strzelecka: *frontalna obniżona*



Postawa stojąca półfrontalna (wysoka, obniżona)

Postawę *stojącą półfrontalną*, tak samo jak *frontalną*, stosuje się w czasie strzelania z broni krótkiej, trzymanej oburącz. W zależności od tego, czy strzelający stoi na wyprostowanych nogach, czy też ugiętych w kolanach, postawę *półfrontalną* dzieli się na *wysoką* lub *obniżoną*.

Aby przyjąć postawę *półfrontalną wysoką* należy wykonać wykrok do przodu jedną nogą, przez co uzyskuje się skreślenie ciała, które ustawia się lekko po skosie. Dzięki temu uzyskuje się efekt zmniejszenia obrysu sylwetki wystawionej na działania przeciwnika. Ręka trzymająca broń jest wyprostowana i zablokowana w łokciu. Druga ręka zamyka chwyt broni, a ponadto dociska pierwszą do barku, dodatkowo ją stabilizując. Ugięty łokieć zasłania część tułowia stwarzając niejaką osłonę dla tej części ciała. Sylwetka jest prosta, ciężar ciała równomiernie rozłożony na obu nogach.

Istotne jest, aby pięty nie były ustawione w jednej linii jedna za drugą, gdyż w ten sposób postawa traci stabilność. Jest to postawa bardzo wygodna, stabilna i bezpieczna. Umożliwia zarówno celne, szybkie oddanie strzałów, jak i pewne poruszanie się z bronią.

Fot. 9. Postawa strzelecka: *półfrontalna wysoka*



Postawa *półfrontalna obniżona* jest modyfikacją postawy *półfrontalnej wysokiej*. Zmienia się ona o tyle, że zachowując proste plecy wykonuje się przysiad. Należy przy tym zwrócić uwagę, aby kolana skierowane były na zewnątrz sylwetki.

Przyjęcie tej postawy dodatkowo zwiększa bezpieczeństwo strzelca przy wymianie ogniowej, gdyż oprócz zmniejszenia obrysu sylwetki uzyskuje się efekt obniżenia. Jej wadą, podobnie jak w przypadku postawy *frontalnej obniżonej*, jest szybkie zmęczenie ud, ze wszystkimi tego konsekwencjami. Bardzo ważne jest, aby ciężar ciała równomiernie rozłożyć na obie nogi, gdyż najczęstszym błędem popełnianym przez strzelców, jest przenoszenie ciężaru na nogę wykroczną oraz „zamykanie” sylwetki poprzez skierowanie kolana do jej wnętrza.

Fot. 10. Postawa strzelecka *półfrontalna obniżona*



Postawa klasyczna (boczna, z jednej ręki)

Jest to typowa postawa stosowana w strzelectwie sportowym i w praktyce strzelców policyjnych raczej jej się nie spotyka. Stosowana jest podczas szkolenia funkcjonariuszy, aby zapoznać ich z możliwością użycia broni w sytuacji, gdy jedna ręka jest wyłączona na skutek urazu lub gdy jest zajęta.

W postawie tej ciało strzelca ustawione jest bokiem do celu. Nogi ustawione są w lekkim rozkroku, stopy rozstawione na szerokość ramion, a ciężar ciała równomiernie rozłożony na obie wyprostowane nogi, tak by rzut poziomy środka

ciężkości ciała znalazł się między stopami. Tułów pozostaje wyprostowany z pierśią wysuniętą nieco do przodu. Biodra są lekko wysunięte do przodu. Głowa skrzyta jest w bok w stronę celu, broda lekko uniesiona. Ręka trzymająca broń jest wyprostowana, zablokowana w łokciu i tworzy wraz z ramionami jedną linię. Dłoni wolnej ręki trzymana jest w kieszeni spodni lub zatknięta jest za pas.

Zaletą tej postawy strzeleckiej jest dobra statyka ciała oraz fakt, że przybierając ją strzelec stanowi prawie dwukrotnie mniejszą powierzchnię celu dla ognia przeciwnika.

Fot. 11. Postawa strzelecka: boczna z jednej ręki

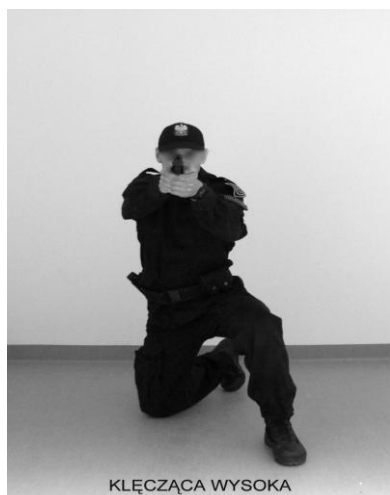


Postawa klęcząca (wysoka, niska)

Postawa *klęcząca* jest bardziej stabilna od stojącej oraz stwarza małą powierzchnię celu dla ognia przeciwnika.

Przyjęcie postawy *klęczącej wysokiej* polega na przykłonieniu na prawym kolanie. Stopa lewej nogi zwrócona jest palcami w kierunku celu. Lewa noga ugięta jest z kolei w kolanie pod kątem prostym (zmniejszenie kąta skutkuje utratą stabilności postawy oraz może spowodować podniesienie pięty z podłoża, a jednym z warunków prawidłowości tej postawy jest to, aby lewa stopa pewnie, całą powierzchnią przylegała do podłoża). Tułów pozostaje wyprostowany. Broń trzymana jest oburącz, proste ręce, zablokowane w łokciach, tworzą z tułowiem „trójkąt”.

Fot. 12. Postawa strzelecka: *klęcząca wysoka*



Postawa *klęcząca niska* jest modyfikacją postawy *klęczącej wysokiej*. Przyjmuje się ją w identyczny sposób, z tym, że w fazie końcowej biodra siadają na pięcie nogi zakroczonej. W oczywisty sposób zmniejsza się w ten sposób sylwetkę strzelca oraz daje się możliwość korzystania z niskich osłon podczas walki ogniowej. W praktyce stosuje się ją także w sytuacji, gdy wystąpi niesprawność broni, czy to na skutek jej zacięcia, czy też konieczności wymiany magazynka. Schodzi się do niej w takich okolicznościach ze wszystkich wyżej omówionych postaw.

Fot. 13. Postawa strzelecka: *klęcząca niska*



Odmianą postawy *klęczącej niskiej* jest postawa *klęcząca niska z podparciem*, która jest jeszcze bardziej stabilna. Przyjmuje się ją w identyczny sposób jak postawę *klęczącą niską* z tym, że tułów pochylamy do przodu, a lewy łokieć, nieznacznie wysunięty, oparty jest o lewe kolano.

Fot. 14. Postawa strzelecka: *klęcząca niska z podparciem*



Oprócz wyżej wymienionych postaw klęczących wyróżniamy ponadto postawę *klęczącą obunożną wysoką* i *klęczącą obunożną niską*. Są one swego rodzaju modyfikacją postaw klęczących omówionych powyżej, z tą różnicą, że przykłek wykonujemy na obydwie kolana. Postawy obunożne klęczące są najbardziej stabilnymi postawami klęczącymi.

Fot. 15. Postawa strzelecka: *obunożna wysoka*



Fot. 16. Postawa strzelecka: *obunożna niska*



Postawa leżąca (na plecach, na brzuchu, na boku)

Postawa *leżąca* jest najbardziej stabilna i bezpieczna. Stanowi najmniejszą powierzchnię celu dla przeciwnika. Wadą tej postawy jest ograniczona manewrowość strzelającego.

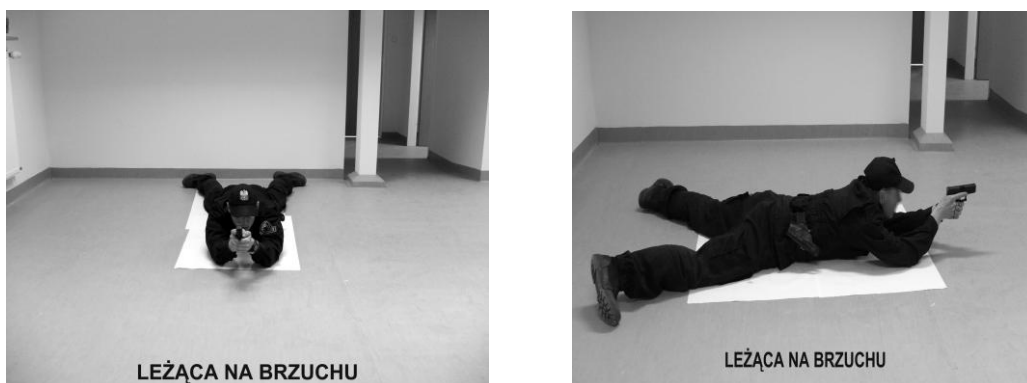
Postawa *leżąca na plecach* jest postawą defensywną, stosowaną, np. po opuszczeniu pojazdu będącego pod ostrzałem od przodu, po przewróceniu się itp. Dobywanie broni z kabury bocznej lub operacyjnej jest w tej pozycji ułatwione. Strzelec leży na plecach z uniesioną głową. Broń trzymana jest oburącz, ręce są wyprostowane, a kolana odchylone na zewnątrz.

Fot. 17. Postawa strzelecka: leżąca na plecach



Postawa *leżąca na brzuchu* wygląda z kolei następująco: ręce wysunięte do przodu, nogi wyprostowane, palcami stóp zwróconymi na zewnątrz. Lewa stopa odsunięta od prawej na odległość około 60 cm. Strzelec leży płasko na podłożu z uniesioną głową. Broń trzymana oburącz. Łokcie oparte o podłoże. Chwyty broni nie dotyka podłoża.

Fot. 18. Postawa strzelecka: leżąca na brzuchu



Postawę *leżącą na boku* stosuje się zwykle w czasie strzelania zza płaskiej osłony, np. krawężnika. Korzystniejsze jest leżenie na lewym boku, gdyż ma się wtedy swobodną rękę prawą. Wolną dłoń należy zawsze wykorzystywać jako podpórkę dla dłoni trzymającej broń, pamiętając o zasadzie, że broń nie powinna bezpośrednio opierać się o podłoże lub osłonę.

Fot. 19. Postawa strzelecka: *leżąca na boku*

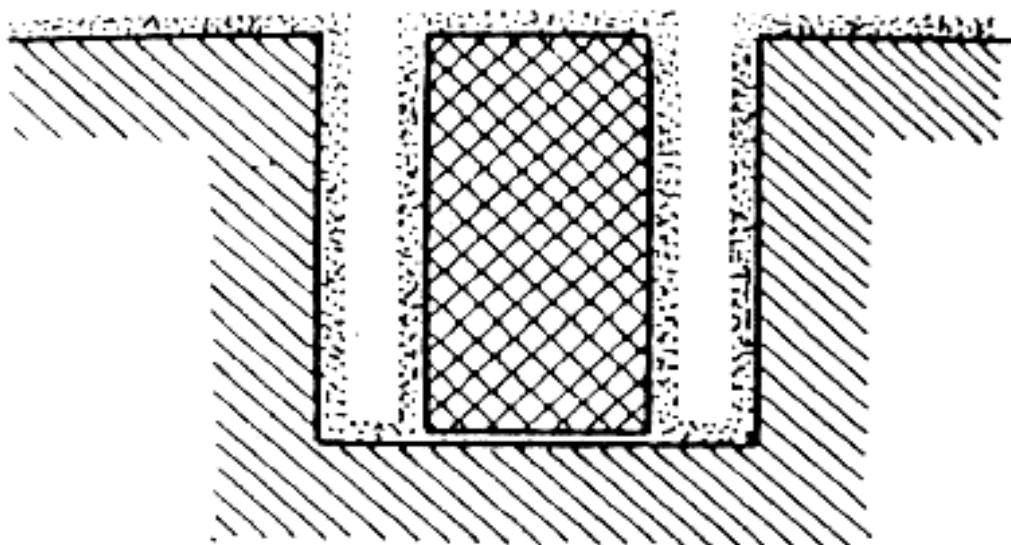


IV. Celowanie (zgrywanie przyrządów celowniczych)

Celowaniem nazywamy czynności polegające na nadaniu lufie takiego położenia w płaszczyźnie poziomej i pionowej, aby tor lotu pocisku przechodził przez wyznaczony cel. Wyżej wymienione czynności realizujemy poprzez tzw. zgrywanie przyrządów celowniczych, tj. szczyrbiny oraz muszki.

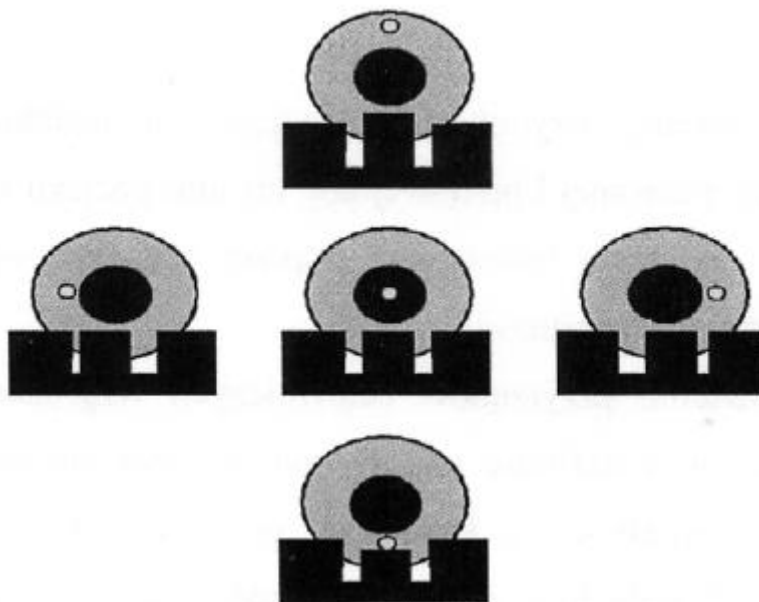
Prawidłowe ustawienie przyrządów celowniczych względem siebie polega na umieszczeniu muszki w szczyrbinie tak, by po obydwu stronach muszki były prześwity jednakowej szerokości, a krawędzie górne muszki i szczyrbiny były na jednej poziomej linii. Każdy inny obraz przyrządów celowniczych jest uważany za wadliwy. Oko ludzkie posiada wycucie symetrii, dlatego też wielkość prześwitów bocznych oraz wysokość muszki w szczyrbinie są łatwo sprawdzalne.

Rys. 1 Prawidłowo zgrane przyrządy celownicze¹



¹ Źródło: B. Wasilewski: *Sztuka celnego strzelania*, Warszawa: Sport i Turystyka, 1979, s.25.

Rys. 2 Efekty złego zgrywania przyrządów celowniczych²



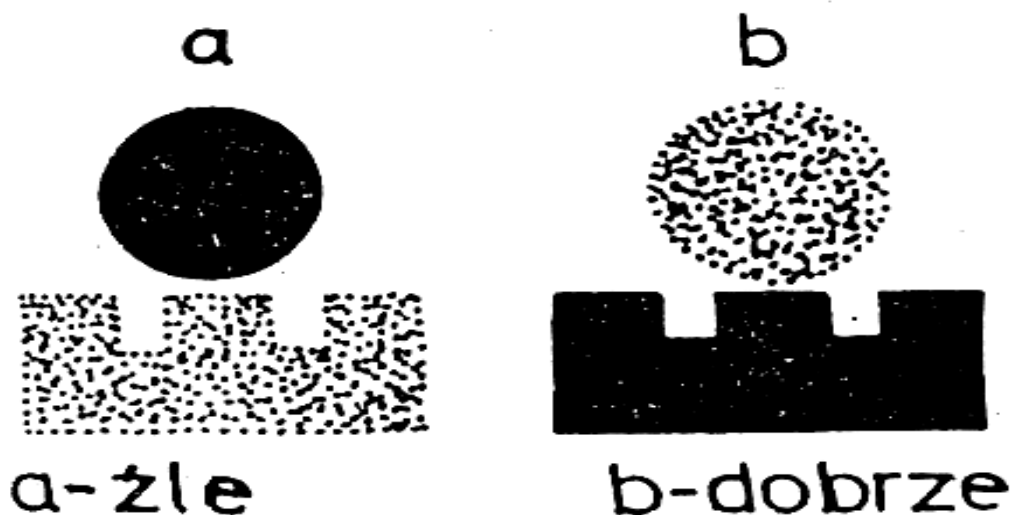
W praktyce celowanie to ustawienie oka strzelca, przyrządów celowniczych i punktu celowania (tj. punktu do którego wcelowuje się broń - zawiera się on w rejonie celowania, a więc w obszarze odpowiednio oznaczonym, np. na tarczy strzeleckiej) w jednej prostej linii, nazywanej linią celowania.

Utrzymanie tego układu w bezruchu, podczas trzymania broni w rękach, jest niemożliwe. Linia celowania porusza się po określonej powierzchni celu, zwanej rejonem celowania. Dodatkowo oko ludzkie posiada tak zwaną pojedynczą akomodację, co oznacza, że nie może równocześnie, jednakowo ostro, widzieć przedmiotów oddalonych na różne odległości. W praktyce jest niemożliwe jednakowo wyraźne widzenie obrazu przyrządów celowniczych i celu.

Z powyższych względów jedną z najistotniejszych zasad przy prawidłowym celowaniu jest to, aby koncentrować uwagę wyłącznie na zrównaniu przyrządów celowniczych w rejonie oddania strzału. Nie należy natomiast starać się widzieć wyraźnie celu, specjalnie dokładnie celować w cel, ani też porównywać muszki z celem. Inaczej mówiąc – przy strzelaniu z broni krótkiej należy zrezygnować z dokładnego punktu celowania i ograniczyć się do rejonu oddania strzału.

² Źródło: J. A. Ejsmont: *Celność broni strzeleckiej*, Pantera Books, 2007.

Rys. 3 Zgrywanie przyrządów celowniczych z celem³



Strzelec, który stara się bardzo dokładnie widzieć cel, nie będzie wyraźnie widział muszki i szczerbinki, a tym samym zgranych przyrządów celowniczych. Natomiast widzenie celu o nie dokładnie zarysowanych krawędziach jest dowodem koncentracji wzroku na przyrządach celowniczych. Z kolei wyraźne widzenie celu oraz nadmierna chęć idealnego wręcz wycelowania powodują często porównanie samej muszki z celem, co jest błędem, gdyż szczerbina, jako składowa część przyrządów celowniczych, odgrywa tak samo znaczną rolę jak i muszka.

Po złożeniu się do strzału i wstępnym zgraniu przyrządów celowniczych, drobnych poprawek w ich ustawieniu należy dokonać przez nieznaczny ruch głowy. Unikać należy poprawy ustawienia wzajemnego muszki i szczerbinki ruchem nadgarstka lub dodatkowym napięciem mięśni. Jeżeli muszka wystaje ponad górną krawędź szczerbinki, to powinno się głowę pochylić. Natomiast jeżeli muszka znajduje się zbyt nisko, głowę należy lekko unieść. Skrętami głowy w prawo lub lewo koryguje się boczne błędy ustawienia muszki w szczerbinie. Należy jednak pamiętać że w czasie celowania głowa strzelającego powinna być ustawiona prostopadle do linii celowania. Błędem jest celowanie ze znacznie pochyloną, odchyloną lub skręconą głową.

³ Źródło: B. Wasilewski: *Sztuka celnego strzelania*, Warszawa: Sport i Turystyka, 1979, s. 32.

Pojęcie oka dominującego

Wzrok pełni bardzo ważną rolę w strzelectwie, gdyż od niego zależy dokładność wycelowania czyli naprowadzenia przyrządów celowniczych na cel.

Zwykle u ludzi jedno z oczu jest okiem dominującym. Jest to całkowicie normalne i podobnie jak leworęczność lub praworęczność wiąże się z budową i funkcjonowaniem układu nerwowego.

Możesz sam łatwo sprawdzić, które oko jest dominujące u Ciebie. W tym celu musisz wykonać następujące czynności:

- Znajdź jakiś punkt w przestrzeni w odległości kilku metrów i skoncentruj na nim wzrok.
- Wyciągnij przed siebie rękę i palcem wskazującym wyceluj dokładnie w ten punkt.
- Koncentrując cały czas wzrok na wybranym punkcie, będziesz mieć w polu widzenia nieco rozmazany obraz jakby dwóch palców.
- Teraz zamykaj na zmianę to jedno to drugie oko.
- Okaze się zapewne, że patrząc jednym okiem zobaczysz swój palec wskazujący nałożony dokładnie na wybrany punkt, a patrząc drugim, palec nieco przesunięty w bok.
- ***To oko, którym zobaczysz swój palec pokrywający się z wybranym punktem, jest Twoim okiem dominującym.***

Ustalenie u siebie oka dominującego jest bardzo ważne, gdyż głównie przy pomocy tego oka będziemy zgrywać przyrządy celownicze i poprawnie celować. Podczas celowania jednym okiem (dominującym) drugie powinno być zamknięte, ze swobodnie opuszczoną powieką. W wyniku treningu można nauczyć się celowania przy obu otwartych oczach, co mniej męczy wzrok i pozwala na lepszą obserwację otoczenia.

V. Ściąganie języka spustowego

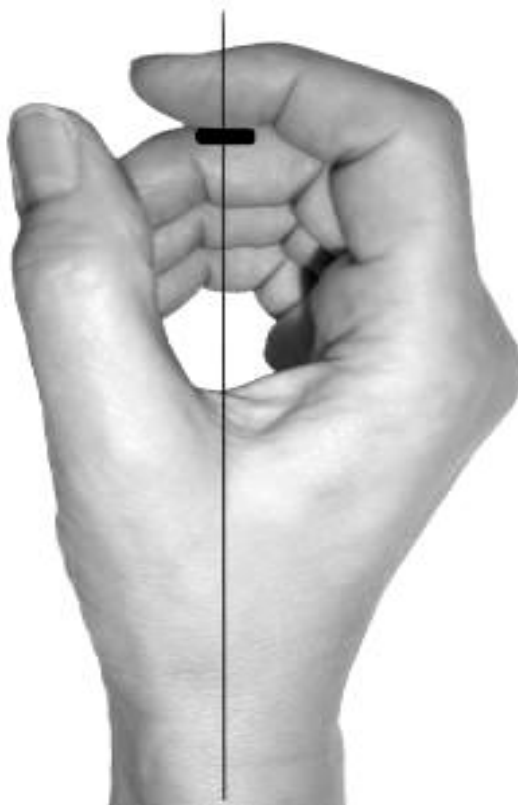
Umiejętność ściągania języka spustowego jest kluczowym zagadnieniem w strzelectwie. Niezrozumienie i nieopanowanie tej czynności niweczy często wkład ogromnej pracy włożonej w opanowanie innych elementów technicznych, jak: postawa strzelecka, chwyt broni itd. Sposób ściągania języka spustowego ma decydujący wpływ na jakość strzału, zwłaszcza podczas strzelania z broni krótkiej.

Wadliwy ruch palca wskazującego w czasie ściągania języka spustowego powoduje mimowolne napinanie pozostałych mięśni dłoni, co w konsekwencji prowadzi do przemieszczenia się muszki w szczyrbince w momencie strzału, a tym samym do „zerwania” strzału (szarpnięcia za język spustowy) i skutkuje strzałem niecelnym.

Język spustowy należy ściągać płynnie środkiem trzeciego paznokciowego członu palca wskazującego (pozostałe jego człony nie powinny brać udziału w ściąganiu języka spustowego i nie mogą dotykać powierzchni rękojeści broni). Ściąganie języka spustowego winno być prostopadłe i jednostajne, tak aby moment oddania strzału był dla strzelca zaskoczeniem przy jednoczesnej pewności, że muszka jest równo ustawiona w szczyrbinie i znajduje się w bardzo dobrym położeniu w rejonie oddania strzału.

Jednocześnie należy pamiętać o tym, że nawet znaczne odchylenie od punktu celowania poprawnie zgranych: muszki i szczyrbinki, nie powinno być powodem do całkowitego zwolnienia nacisku na spust. Nie należy wtedy zwiększać siły nacisku na spust, a po powrocie przyrządów do właściwego miejsca kontynuować wyciskanie spustu. Jeżeli jednak celowanie i wyciskanie spustu trwa zbyt długo i ruchy broni są coraz większe, należy bezwzględnie opuścić rękę z bronią i odpocząć. Czas odpoczynku zależy od indywidualnych cech strzelającego.

Fot. 20 Prawidłowe ułożenie ręki podczas ściągania języka spustowego



Wytrzymanie po strzale

Ostatnim elementem techniki strzelania nie jest oddanie strzału lecz jego wytrzymanie. Już podczas procesu celowania i wyciskania języka spustowego należy nastawić się psychicznie na wytrzymanie po strzale. Polega ono na utrzymaniu stanu wszystkich elementów ciała i broni w położeniu przed strzałem. Głównym powodem konieczności utrzymania pełnej koncentracji uwagi i napięcia mięśniowego przez 1-2 sekundy po strzale jest uniknięcie, jeszcze przed lub w czasie strzału, psychicznego i fizycznego rozluźnienia. Charakterystycznymi objawami braku koncentracji skierowanej na wytrzymanie po strzale są: opad ręki trzymającej broń, zamknięcie oczu w momencie strzału lub gwałtowne zwolnienie języka spustowego po strzale. Wszystko to, niewątpliwie, odbija się negatywnie na celności oddanego strzału i uzyskanym wyniku.

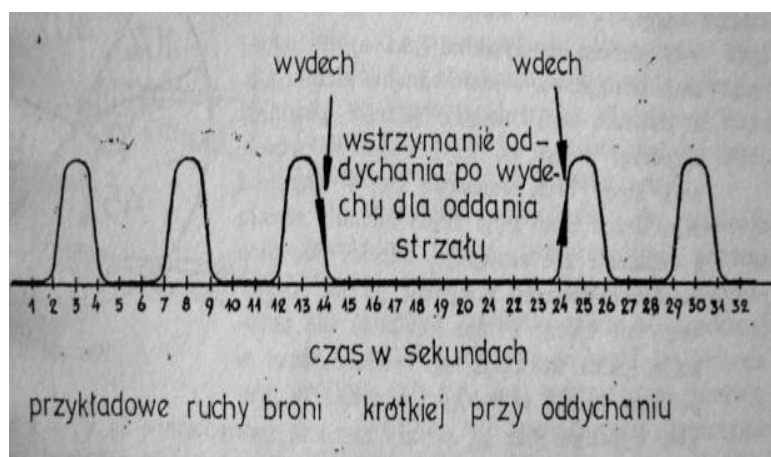
VI. Oddychanie podczas strzelania

W kontekście treningu strzeleckiego bardzo istotne jest, by pamiętać, że w czasie oddychania człowiek jest tylko pozornie nieruchomy. Ruchy klatki piersiowej przenoszą się na ramiona i dłonie, w których trzymana jest broń, przez co trudno jest nam zgrać drgające na tle celu przyrządy celownicze. Z tego względu regulacja oddechu jest sprawą bardzo istotną i ma duży wpływ na celność strzału.

Niezatrzymanie oddechu podczas kontroli zgranych przyrządów celowniczych i ściągnięcia języka spustowego obniża rezultaty strzelania. Zatrzymanie oddechu powinno nastąpić po wejściu obrazu przyrządów celowniczych w rejon celowania i powinno w jak najmniejszym stopniu zaburzać nasz normalny rytm oddechowy. Zbyt długie wstrzymywanie oddechu powoduje bowiem niedobór tlenu w organizmie, a w konsekwencji zmniejszenie ostrości widzenia przyrządów celowniczych i utratę statyki broni. Z kolei zbyt krótkie wstrzymanie oddechu utrudnia dokładną kontrolę obrazu przyrządów celowniczych w połączeniu z prawidłowym wyciskaniem języka spustowego.

Z badań przeprowadzonych na podstawie pomiarów czasu bezdechu, ruchów broni i obserwowanych trafień wynika, że najkorzystniejszy czas celowania powinien wynosić od 6 do 8 sekund. W tym czasie powinien nastąpić strzał, gdyż ruchy broni są wtedy najmniejsze.

Rys. 4 Oddech a ruchy broni i moment oddania strzału⁴



⁴ Źródło: B. Wasilewski: *Sztuka celnego strzelania*, Warszawa: Sport i Turystyka, 1979, s.34

VII. Wnioski końcowe

Błędny, a nawet szkodliwy, jest pogląd, że wysokie rezultaty zapewniają tylko treningi amunicją ostrą. Szkodliwość trenowania amunicją ostrą, szczególnie w początkowej fazie szkolenia polega na tym, że strzelec widzi tylko trafienia – często przypadkowe – do tarczy, na nic poza tym nie zwracając uwagi.

Trening bezstrzałowy, jako źródło wykrywania błędów i podstawa stopniowego opanowywania poszczególnych elementów technicznych, powinien pozostawać w odpowiedniej proporcji do strzelań amunicją ostrą. Stosunek ten, mierzony czasem, powinien kształtować się w początkowej fazie nawet jak 20:1 na korzyść treningu bezstrzałowego. Biorąc zaś pod uwagę skalę trudności poszczególnych postaw strzeleckich (trudniejszą jest zawsze postawa mniej statyczna) podana wyżej proporcja powinna być nawet jeszcze wyższa na korzyść treningu bezstrzałowego.

Ogromną zaletą treningu bezstrzałowego jest to, że można przeprowadzać go praktycznie zawsze i wszędzie, nawet przy sztucznym oświetleniu w miejscu zamieszkania, wykorzystując na to chwilę wolnego czasu. Chodzi tylko o to, aby był on przemyślany i systematyczny. Trening uprzednio nie przemyślany prowadzi bowiem do zautomatyzowania błędnych nawyków, co w przyszłości odbijać się będzie szkodliwie na wynikach.

Dobrze opracowany i prawidłowo realizowany trening bezstrzałowy powoduje opanowanie całego zespołu elementów składających się na pojedynczy strzał, prowadzi do nabycia i utrwalenia prawidłowych nawyków oraz zautomatyzowania czynności technicznych, a w konsekwencji do osiągania między innymi wysokich rezultatów w strzelectwie.

VIII. Spis zdjęć i rysunków

Fot. 1. Podstawowe sposoby trzymania broni	9
Fot. 2. Postawa wyjściowa: „swobodna”	10
Fot. 3. Postawa wyjściowa: „z dłonią na chwycie broni znajdującej się w kaburze” ..	11
Fot. 4. Postawa wyjściowa: „gotów”	11
Fot. 5. Postawa wyjściowa: „bezpieczna górna”	11
Fot. 6. Postawa wyjściowa: „bezpieczna dolna”	12
Fot. 7. Postawa strzelecka: „frontalna wysoka”	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Fot. 8. Postawa strzelecka: „frontalna obniżona”	13
Fot. 9. Postawa strzelecka: „półfrontalna wysoka” ..	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Fot. 10. Postawa strzelecka „półfrontalna obniżona”	15
Fot. 11. Postawa strzelecka: „boczna z jednej ręki”	16
Fot. 12. Postawa strzelecka: „klęcząca wysoka”	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Fot. 13. Postawa strzelecka: „klęcząca niska”	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Fot. 14. Postawa strzelecka: „klęcząca niska z podparciem”	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Fot. 15. Postawa strzelecka: „obunożna wysoka”	18
Fot. 16. Postawa strzelecka: „obunożna niska”	18
Fot. 17. Postawa strzelecka: „leżąca na plecach”	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Fot. 18. Postawa strzelecka: „leżąca na brzuchu”	Błąd! Nie zdefiniowano zakładki.
Fot. 19. Postawa strzelecka: „leżąca na boku”	20
Fot. 20. Prawidłowe ułożenie ręki podczas ściągania języka spustowego	26
Rys. 1. Prawidłowo zgrane przyrządy celownicze	21
Rys. 2. Efekty złego zgrywania przyrządów celowniczych	22
Rys. 3. Zgrywanie przyrządów celowniczych z celem.....	23
Rys. 4. Oddech a ruchy broni i moment oddania strzału	27

IX. Bibliografia

1. Ustawa z dnia 6 kwietnia 1990 r. *o Policji* (Dz.U. z 2007 r., nr 43, poz. 277, z późn. zm.).
2. Decyzja nr 713/2005 KGP z dnia 30 grudnia 2005 r. *w sprawie szkolenia strzeleckiego policjantów*.
3. Decyzja nr 3/2007 KGP z dnia 4 stycznia 2007 r. *zmieniająca decyzję w sprawie szkolenia strzeleckiego policjantów*.
4. Ciupiński J., Komar A.B.: *Techniki i taktyka strzelań policyjnych*, Warszawa: KGP WSP, 1999.
5. Ejsmont J. A.: *Celność broni strzeleckiej*, Pantera Books, 2007.
6. Sterczewski J., Kwaczała M.: *Podstawowe postawy strzeleckie*, Katowice: Szkoła Policji w Katowicach, 2003.
7. Wasilewski B.: *Sztuka celnego strzelania*, Warszawa: Sport i Turystyka, 1979.