

Wybrane zagadnienia z zakresu
posługiwania się bronią palną

Trening siłowy w strzelectwie



st. asp. Adam Hetman
mł. asp. Marcin Marszałek
Zakład Wyszkożenia Specjalnego

Wybrane zagadnienia z zakresu
posługiwania się bronią palną

Trening siłowy w strzelectwie



Katowice 2015

Redakcja:
podinsp. Robert Perek

Redakcja techniczna i korekta:
Paweł Mięsiak

© Szkoła Policji w Katowicach, Katowice 2015. Pewne prawa zastrzeżone.

Niniejsza publikacja w całości stanowi materiał dydaktyczny Szkoły Policji w Katowicach.
Publikacja dostępna jest na licencji:
Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Bez utworów zależnych
3.0 Polska (CC-BY-NC-ND) 3.0. Polska.

Postanowienia licencji są dostępne pod adresem:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pl/legalcode>

Spis treści

Wstęp	4
Ćwiczenie nr 1. Unoszenie ciężaru trzymanego oburącz na wyprostowanych rękach.....	6
Ćwiczenie nr 2. Prostowanie rąk z jednoczesnym ugięciem kolan	7
Ćwiczenie nr 3. Skręty tułowia trzymając ciężar oburącz na wyprostowanych rękach.....	8
Ćwiczenie nr 4. Brzuski z wyrzutem ciężaru trzymanego oburącz z przodu	9
Ćwiczenie nr 5. Wykrok w przód na przemian na lewą i prawą nogę z ciężarkiem trzymany oburącz	10
Ćwiczenie nr 6. Przechodzenie pod taśmą z wyrzuceniem w przód ciężarka trzymanego oburącz	11
Ćwiczenie nr 7. Przeskoki przez ławeczkę	12
Ćwiczenie nr 8. Unoszenie ciężarka jedną ręką.....	13
Ćwiczenie nr 9. Jednoczesne unoszenie przeciwległej nogi i ręki w podporze przodem.....	14
Ćwiczenie nr 10. Nawijanie sznura z obciążeniem na krótki gryf	15
Zakończenie	16

Niniejsza publikacja adresowana jest do osób chcących doskonalić umiejętności strzeleckie w zakresie strzelań bojowych, jak i sportowych. Jej cel jest prosty: zademonstrowanie kilku ćwiczeń siłowych mających wpływ na statykę oraz szybkość i sprawną obsługę broni.

Adresatami publikacji są funkcjonariusze służb mundurowych, którzy po opanowaniu podstawowych umiejętności strzeleckich pragnęliby przekroczyć pułap „przeciętnego strzelca”. Służba w Policji czy innych formacjach mundurowych daje również możliwość samodoskonalenia swoich umiejętności strzeleckich, np. poprzez udział w zawodach strzeleckich. Trening siłowy staje się wtedy uzupełnieniem treningu stricte strzeleckiego.

Statystyki policyjne nieubłagalnie wskazują na wzrost liczby zdarzeń z użyciem broni palnej. Takie sytuacje trwają przeważnie kilka sekund i często decydują o życiu i zdrowiu funkcjonariusza oraz osób postronnych. Zamiarem autorów jest przekazanie czytelnikowi wiadomości, które spowodują, że o życiu policjanta nie będzie decydował przypadek, lecz jego właściwe wyszkolenie.

Nasuwa się tu na myśl powiedzenie dwukrotnego medalisty olimpijskiego, strzelca sportowego, Amerykanina Lanny’ego Basshama: „Nie ma znaczenia, czy wygrasz, czy przegrasz... dopóki nie przegrasz!”. Można powiedzieć, że nie ma znaczenia w jakim stopniu opanowaliśmy posługiwanie się bronią, dopóki nie dojdzie do jej użycia. Przy czym zawody strzeleckie rządzą się swoimi prawami, a codzienna służba swoimi. Po przegranych zawodach strzeleckich czeka nas możliwość rewanżu, zaś po przegranej „walce” z przestępcą, łóżko w szpitalu bądź kwatera na cmentarzu.

Motoryczność człowieka charakteryzuje się takimi głównymi cechami jak siła, wytrzymałość, szybkość, zwinność oraz koordynacja. Publikacja ma przedstawić czytelnikowi kilka ćwiczeń siłowych, które można wykonać w domu, na siłowni, sali gimnastycznej czy strzelnicy, używając do tego prostych przyrządów, takich jak hantle

czy inne obciążniki o wadze nie przekraczającej 10 kg. Ćwiczenia te mają na celu zwiększenie wydolności fizycznej, wytrzymałości, gibkości, koordynacji wzrokowo-ruchowej i kontroli oddechu, mających bezpośredni wpływ na skuteczne prowadzenia ognia. Celem jest również pobudzenie wyobraźni i kreatywności, nadanie nowego kierunku w sposobach prowadzenia treningu strzeleckiego.

Przedstawiony system ćwiczeń stosowany jest przez czołowych strzelców sportowych zrzeszonych w Międzynarodowej Konfederacji Strzelectwa Praktycznego (IPSC – International Practical Shooting Confederation), gdzie strzelanie charakteryzuje się dużą dynamiką, szybkością i wymaga ponadprzeciętnej kondycji fizycznej. Zwolennikami tego systemu są również autorzy publikacji.

Przystępując do ćwiczeń należy pamiętać o indywidualnym doborze ciężaru i liczby powtórzeń rozłożonych równomiernie na wszystkie partie mięśni. Ćwiczenia powinny zostać poprzedzone kilkuminutową ogólnorozwojową rozgrzewką. Zmniejszy to ryzyko wystąpienia ewentualnych kontuzji lub zakwasów.

Ćwiczenie nr 1

Unoszenie ciężaru trzymanego oburącz na wyprostowanych rękach

Zadaniem ćwiczenia (fot. 1, 2) jest wzmocnienie mięśni barków odpowiedzialnych za unoszenie ramion do góry. Odpowiada to sytuacji, gdy trzymamy broń w postawie bezpiecznej dolnej i unosimy ją w kierunku celu. Ćwiczenie pomaga opanować technikę szybkiego unoszenia broni, a co za tym idzie zdolność szybszego oddania strzału. Ćwiczenie należy wykonywać z wyprostowanymi rękami. Można zmodyfikować je dla strzelców chcących poprawić swoją statykę. Wtedy na zasadzie interwału utrzymujemy ciężar np. 30 sek. w postawie gotów, a następnie 30 sek. w postawie frontальной wysokiej. Czas i liczbę powtórzeń dobieramy w zależności od wagi ciężarka i swoich możliwości.



Fot. 1



Fot. 2

Ćwiczenie nr 2

Prostowanie rąk z jednoczesnym ugięciem kolan

Celem ćwiczenia zademonstrowanego na fotografiach 3 i 4 jest wzmocnienie mięśni barków i ud oraz nauka właściwego przyjmowania postawy frontalnej obniżonej. Biorąc pod uwagę, że waga użytego ciężarka przewyższa wagę pistoletu, ćwiczenie poprawia również szybkość przyjmowania ww. postawy strzeleckiej. Podobnie jak w ćwiczeniu nr 1 można wykonać je na zasadzie interwałów.



Fot. 3



Fot. 4

Ćwiczenie nr 3

Skrety tułowia trzymając ciężar oburącz na wyprostowanych rękach

W tym ćwiczeniu (fot. 5, 6, 7) wzmocniana jest wytrzymałość statyczna mięśni barków. Głównym jednak zadaniem jest wzmocnienie mięśni grzbietu i samego kręgosłupa. Tym ćwiczeniem strzelec może zwiększyć zdolność szybszej zmiany celu (cel z lewej – cel z prawej) jeżeli cele ukazują się np. na zmianę raz z jednej, raz z drugiej strony strzelającego. Aby poprawić efekt wykonywanego ćwiczenia należy je wykonać na stale wyprostowanych ramionach. Zwiększa się wtedy bezwładność ciężaru w trakcie wykonywania skreту tułowia. Przypominamy, że w przypadku posługiwania się bronią palną krótką zmiana kierunku celowania powinna odbywać się poprzez przyciągnięcie broni do ciała, a następnie wyrzucenie jej w kierunku celu.



Fot. 5



Fot. 6



Fot. 7

Ćwiczenie nr 4

Brzuski z wyrzutem ciężaru trzymanego oburącz z przodu

Mięśnie brzucha podobnie jak mięśnie pleców odpowiadają za zachowanie właściwej postawy. Nie chodzi tu tylko o postawę strzelecką, ale również o właściwą postawę patrząc z medycznego punktu widzenia. Właściwie rozwinięte mięśnie brzucha pozwalają strzelcowi np. na sprawne przejście z postawy leżącej na plecach do postawy kłęczącej bez konieczności podpierania się ręką wspomagającą. Pozwala to na zmianę postawy i poprzez ciągłe oburęczne trzymanie broni utrzymywanie jej w celu. Ćwiczenie wykonujemy w sposób zademonstrowany na fotografiach 8 i 9. Stopy można zaczepić np. o drabinki, bądź wykorzystać ławeczkę do ćwiczeń mięśni brzucha.



Fot. 8



Fot. 9

Ćwiczenie nr 5

Wykrok w przód na przemian na lewą i prawą nogę z ciężarkiem trzymany oburącz

W strzelectwie bojowym, ze względu na dynamikę poruszania się i częste zmiany postaw strzeleckich, bardzo ważną rolę odgrywają nogi. Przedstawione ćwiczenie (fot. 10, 11, 12) ma głównie za zadanie pobudzenie do pracy mięśni czworogłowy uda. Wyeliminuje to możliwość powstania urazów i zakwasów przy intensywnym treningu z zakresu przyjmowania postaw strzeleckich. Brak w wytrenowaniu tej partii ciała zauważalny jest u osób sporadycznie grających w paintball, gry charakteryzującej się dużą dynamiką. Killkugodzina „zabawa” kończy się nie tylko siniakami po trafieniach, ale również bólem nóg i zakwasami.

Ćwiczenie rozwija również mięśnie naramienne i równowagę. W trakcie ćwiczenia staramy się nie dotykać kolanami podłoża. Ćwiczenie to można wykonać na kilka sposobów, np.: na zmianę, wykroki w miejscu na lewą i prawą nogę; marsz w przód z wykrokami; jak poprzednio dodając prostowanie rąk w momencie obniżenia postawy. Ostatnia wersja ćwiczenia poprawia prawidłowe wprowadzanie broni w cel, czyli w linii prostej, najkrótszą drogą.



Fot. 10



Fot. 11



Fot. 12

Ćwiczenie nr 6

Przechodzenie pod taśmą z wyrzuceniem w przód ciężarka trzymanego oburącz

Jest to ćwiczenie (fot. 13, 14, 15) zwiększające szybkość i wytrzymałość, gdzie zaangażowane są głównie mięśnie nóg i naramienne. Jego zadaniem jest przygotowanie do szybkiej zmiany położenia strzelca w płaszczyźnie pionowej i poziomej z jednoczesnym wprowadzeniem broni w cel. Przydatne to może być w sytuacji prowadzenia ognia zza niskiej przesłony np. radiowozu, gdzie dla zmylenia przeciwnika wychylamy się za niej raz z jednej, raz z drugiej strony. Ćwiczenie to ma zastosowanie w strzelaniach dynamicznych, jak we wspomnianych wcześniej strzelaniach IPSC. Oczywiście taśmę można zastąpić innym przedmiotem lub po prostu z niej zrezygnować. Ważne jest jednak, aby w trakcie ćwiczenia zaakcentować obniżenie środka ciężkości ciała i wyprostowanie postawy w dwóch możliwie jak najdalej od siebie oddalonych miejscach.



Fot. 13



Fot. 14



Fot. 15

Ćwiczenie nr 7

Przeskoki przez ławeczkę

Wykonując to ćwiczenie (fot. 16, 17, 18) podnosimy ogólną sprawność fizyczną i wytrzymałość niezbędną do strzelań dynamicznych, sytuacyjnych i innych, w których elementem strzelania jest wysiłek fizyczny. Jest to również jedno z ćwiczeń wzmacniających ogólną wytrzymałość i może przygotować policjanta do użycia broni po sytuacji, jaka może wydarzyć się w trakcie służby, np. pościg pieszy, bezpośrednia konfrontacja z użyciem siły fizycznej. Podobnie jednak jak w poprzednich ćwiczeniach nr 2, 5 i 6 chodzi tu o pobudzenie do pracy głównie mięśni czworogłowych ud i barków. Wykonanie ćwiczenia powinno cechować się dynamiką i skocznością. W momencie przejścia nad ławeczką stopy nie powinny jednocześnie jej dotykać, a ciężarek powinien znajdować się jak najbliżej klatki piersiowej.



Fot. 16



Fot. 17



Fot. 18

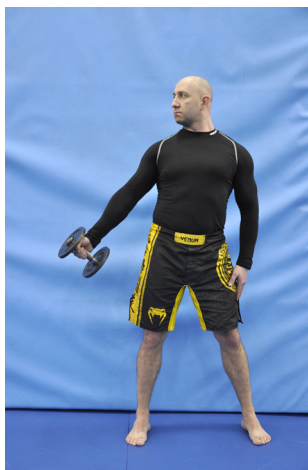
Ćwiczenie nr 8

Unoszenie ciężarka jedną ręką

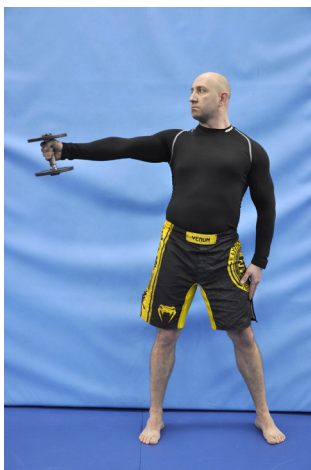
Zadaniem ćwiczącego jest unoszenie jednej ręki z obciążeniem do poziomu z kilkusekundowym przytrzymaniem. Unoszenia wykonujemy na kilka sposobów: ręką wiodącą lub wspomagającą, przed siebie bądź na boki.

Ćwiczenie (fot. 19, 20, 21) rozwija i wzmacnia mięśnie naramienne, w szczególności przedni i boczny akton. Celem jest przygotowanie do strzelań z jednej ręki, realizowanych na zawodach strzeleckich bądź też w sytuacji realnego użycia broni, gdy broń trzymana jest jedną ręką (druga ręka kontuzjowana, bądź zajęta trzymaniem latarki czy radiotelefonu).

Ruch do góry ręki z ciężarkiem powinien odbywać się w dwóch etapach. Pierwszy szybki. Drugi (ostatnie 10-15 cm ruchu) wolny. W przypadku wykonywania tego ćwiczenia z bronią, drugi ruch połączony jest ze zgrywaniem przyrządów celowniczych i wyciskaniu pierwszego oporu języka spustowego. W trakcie ćwiczenia głowa powinna być skierowana w kierunku ciężarka. Należy również pamiętać o symetrycznym rozłożeniu obciążenia na obie ręce.



Fot. 19



Fot. 20



Fot. 21

Ćwiczenie nr 9

Jednoczesne unoszenie przeciwległej nogi i ręki w podporze przodem

Jest to dość trudne ćwiczenie rozwijające równowagę oraz kilka grup mięśniowych takich jak: mięśnie barków, brzucha, pleców i pośladków. Początkującym proponujemy wykonanie go bez użycia ciężarków. Później w miarę opanowania ćwiczenia możemy użyć niewielkiego ciężarka. Ćwiczenie rozpoczynamy od podporu przodem (postawa jak do pompek), następnie unosimy razem prawą rękę i lewą nogę jak na fotografiach 22, 23 i 24, starając się utrzymać kilka sekund w równowadze. Wracamy do podporu przodem i ponownie unosimy drugą rękę i nogę. Ćwiczenie ma przygotować policjanta do ewentualnego użycia broni w postawie leżącej na brzuchu.



Fot. 22



Fot. 23



Fot. 24

Ćwiczenie nr 10

Nawijanie sznura z obciążeniem na krótki gryf

Częstym błędem wśród początkujących strzelców jest niewłaściwe, słabe trzymanie broni. Przyczyną tego mogą być słabo rozwinięte mięśnie dłoni, nadgarstków i przedramion. Zadaniem ćwiczenia nr 10 (fot. 25) jest wzmocnienie ww. mięśni w celu wyeliminowania tego błędu.

Trzymając ciężarek w sposób pokazany na fot. 25 kręcimy gryfem nawijając na niego sznurek. Po jego pełnym nawinięciu odwijamy do końca i znów nawijamy kręcąc dalej w tą samą stronę.

Właściwe, mocne trzymanie broni ważne jest szczególnie w strzelaniu szybkim, kiedy musimy oddać kilka, bezpośrednio po sobie następujących strzałów. Odpowiednie trzymanie broni zmniejszy również ewentualne jej ruchy spowodowane niewłaściwą pracą na języku spustowym.



Fot. 25

Zakończenie

Drogi Czytelniku, jeżeli zapoznałeś się z tą publikacją, musisz pamiętać, że jest ona przeznaczona dla strzelców, którzy opanowali strzelectwo w stopniu przynajmniej podstawowym. To znaczy, że potrafią nie tylko osiągać zadowalające wyniki na tarczy, ale również w sposób prawidłowy poruszać się z bronią i ją obsługiwać. Dążąc do perfekcji musimy pamiętać o tym, aby dokładnie i kolejno realizować wszystkie etapy szkolenia. Przedstawiony system treningowy nie uczy i nie zastąpi nauki elementów odpowiedzialnych za właściwe oddanie strzału. Mamy tu na myśli właściwe przyjmowanie postaw strzeleckich, trzymanie broni, zgrywanie przyrządów celowniczych, wyciskanie języka spustowego, oddychanie i wytrzymanie po strzale.

Proszę również pamiętać o indywidualnym doborze obciążeń.

Zakład Wyszkożenia Specjalnego

st. asp. Adam Hetman
mł. asp. Marcin Marszałek

Szkoła Policji w Katowicach
ul. gen. Jankego 276
40-684 Katowice-Piotrowice
www.katowice.szkolapolicji.gov.pl

