



ING. PATRIK ŽITNÍK

AKO TRÉNOVAŤ OBRANNÚ STREĽBU

KONCEPT
INDIVIDUÁLNEJ
SEBAOBRANNEJ
STREĽBY
ISDS

Ako na obranu so zbraňou?

**Praktický návod na pochopenie obrany so zbraňou,
postupu pri tréningu a tipy, na čo si dať pozor.**

AKO TRÉNOVAŤ OBRANNÚ STREĽBU

**Koncept individuálnej sebaobrannej strelby
ISDS (Individual self - defend shooting)**

*„Neexistujú špeciálne alebo tajné techniky,
existujú len dobre zvládnuté princípy,
použité v správnom čase na správnom mieste.“*

Ing. Patrik Žitník

Autor

Ing. Patrik Žitník

Fotografie

Ing. Patrik Žitník, Zuzana Martinková

Editor a gramatická korektúra

Mgr. Zuzana Michalíková

Grafická úprava:

Michal Huťka

Figuranti

Pavel Vaľko, Miroslav Dolinský, Peter Dang,
Pavol Dang, Mgr. Michal Bernadič

Názov

Ako trénovať obrannú strelbu
(Koncept individuálnej sebaobrannej strelby ISDS)

Vydal

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Vydanie

prvé

ISBN

978-80-570-2422-4

Spoločne sa zamyslime nad autorskými právami

Chápem, že každý má chuť preposlať dobrú knihu svojim známym a v zásade s tým nemám problém. Zamysli sa však nad hodnotou tvojho kroku.

Ak niekto dostane niečo zadarmo a len tak, bez akejkoľvek protihodnoty, nikdy si to nebude vážiť tak, ako by mal. Hodnotu, ktorú si mu ponúkol, nebude vidieť.

Ak chceš niekoho motivovať, aby naozaj makal a vzdelával sa v akejkoľvek oblasti, nechaj ho za informácie zaplatiť. Platba ho bude nabádať k tomu, aby sa vzdelával a pravidelne venoval čas svojmu rozvoju.

Je len na tebe, ako s touto knihou naložíš.

Patrik

Dielo, ktoré práve držíš v rukách je autorsky chránené. Všetky práva na rozmnožovanie knihy sú vyhradené. Bez predošlého písomného súhlasu majiteľa nie je možné žiadnu časť tejto knihy reprodukovať, rozmnožovať a rozširovať v akýchkoľvek formách.



O PATRIKOVI

Patrik je odborným garantom špeciálneho výcviku v civilnom sektore. Zodpovedá za kvalifikovaný výcvik, ktorý realizuje spoločnosť ARMY TRAINING.

Zároveň je lektorom a školiteľom v oblasti prežitia, strelby, taktiky, potápania, lezenia, bezpečnosti a metodických postupov pre rôzne stupne a náročnosti tréningu.

Od svojich 13 rokov, kedy nastúpil na svoju prvú vojenskú školu, sa v armáde zoznamoval s rôznymi oblasťami vojenskej problematiky. Od brannej výchovy mládeže až po výcvik príslušníkov špeciálnych jednotiek armády a polície.

Neskôr sa na základe dobrých výsledkov v bojových športoch a skvelej znalosti odborných zručností dostal k výsadekovému vojsku, kde vyštudoval katedru prieskumu a vojenského spravodajstva.

Po absolvovaní vysokej školy bol zaradený krote hĺbkového prieskumu v Bratislave, kde spolu so svojou skupinou hĺbkového prieskumu dosahoval výborné výsledky vo výcviku a na medzinárodných súťažiach. So svojimi kolegami výsadkármi trikrát vyhrali medzinárodnú súťaž prieskumných hliadok v Rakúsku s názvom Österreich-Patrouille.

Na základe svojich úspechov bol niekoľkokrát ocenený vtedajším prezidentom Slovenskej republiky pánom Michalom Kováčom, náčelníkom Generálneho štábu Ozbrojených síl SR a ďalšími.

V roku 2000 sa stal laureátom 4. ročníka ankety Vojenský čin roka. Ocenený bol za záchranu študenta poľskej armády pri prechode Nízkych Tatier v rámci vojenského cvičenia.

Patrik celý svoj voľný čas venoval výcviku, metodike a vzdelávaniu sa v rôznych oblastiach potrebných pre obranu, bezpečnosť a spôsob výcviku jednotlivcov alebo skupín.

Na základe toho, že už vtedy bol inštruktorom OS SR pre oblasť boja zblízka a dosahoval dobré výsledky, bol oslovený, aby prestúpil do armádneho výcvikového zariadenia a rozvíjal oblasť špeciálneho výcviku pre potreby vzdelávania vojakov a špecialistov v oblastiach, ako bolo prežitie, potápanie, špeciálny výcvik, strelba či vojenské lezenie.



Počas viac ako 11 rokov pôsobenia na pozícii inštruktor v Ústave špeciálneho zdravotníctva a výcviku MO SR Lešť a neskôr ako riaditeľ špeciálneho výcviku sám absolvoval množstvo odborných kurzov doma i v zahraničí. Napríklad mesačný kurz zimného prežitia v slovinských Alpách, kurz riadenia a velenia cvičení spôsobom MILES v Nemecku, izraelský kurz ochrany osôb a izraelskú obrannú strelbu, kurzy zaoberajúce sa bojom zblízka či vysokohorského lezenia.

Jeho rukami v armáde prešlo počas rokov viac ako 4 000 osôb na špecializovaných a odborných kurzoch. Boli medzi nimi aj bývalí alebo súčasní generáli alebo vysokí úradníci. Patrik školil aj nových inštruktorov na rôzne oblasti výcviku. Počas toho vyškolil aj novinárov, ktorí chodili natáčať svoje reportáže do rôznych ohrozených zón v zahraničí. Zároveň pripravoval postupy a metodiky potrebné pre výcvik a zavedenie nových prvkov do výcviku OS SR. Vzdelával jednotlivcov, skupiny špecialistov a lídrov v potrebných problematikách.

Na konci svojej vojenskej kariéry pomáhal pri výstavbe špecializovaných cvičísk pre OS SR v lokalite Lešť, ktoré sa neskôr práve kvôli tomu premenovalo na Centrum výcviku Lešť.

Okrem realizovania tréningov pre jednotlivcov úzko spolupracuje s niekoľkými spoločnosťami pri odbornom vzdelávaní ich firemných klientov alebo realizovaní špecializovaných outdoorových tréningov.

V súčasnosti pomáha všetkým, ktorí majú záujem, **naučiť sa prežiť v rôznych podmienkach, rýchlo reagovať v krízových situáciách a efektívne použiť zbraň na vlastnú obranu.**

Patrik teda:

- pôsobil viac ako 20 rokov v ozbrojených zložkách, z toho 11 rokov ako inštruktor alebo hlavný inštruktor, garant výcviku a metodiky,
- je absolvent množstva streleckých a taktických kurzov doma i v zahraničí zameraných na policajné a vojenské zručnosti alebo taktiky,
- je autorom systému obrannej strelby pod názvom Sebaobraný strelecký systém ISDS (Individual self - defend shooting).

„Učenie a sebazdokonaľovanie je neodmysliteľnou súčasťou života. Rád vzdelávam a odovzdávam svoje vedomosti druhým. Aj sám sa pravidelne zdokonaľujem na rôznych iných kurzoch v oblastiach, ktoré ma zaujímajú. Ročne takto absolvujem asi päť až osem seminárov alebo kurzov u iných špecialistov..“

Patrik

OBSAH

O Patrikovi.....	5
Úvod.....	13
Zbraň v dome?	18
Dve dôležité myšlienky podstatné pre pochopenie obrany so zbraňou	21
Trochu štatistiky pre pochopenie problému obrannej strelby.....	23
Prevenca, pozorovanie, bezpečnostné vnímanie.....	27
Fázy útokov a ich delenie	29
Smer útoku	31
Vzdialenosť	32
Moment prekvapenia	34
Použité zbrane.....	35
Prečo je nutné poznať rozdielne prístupy k tréningu?	36
Psychológia obrany	38
Rozhodovanie sa v obrane.....	41
Obrana alebo boj?.....	47
Ako reagovať?.....	47
Čo všetko by si mal vedieť, ak chceš nosiť zbraň dennodenne?	52
Odhalenie najväčších nepriateľov obrannej strelby.....	60
Nájdenie postupov pre efektívnu obrannú strelbu	64
Aké princípy obrannej strelby preferujem ja?.....	71
Ako začať s tréningom obrannej strelby?.....	74
Aká je najčastejšia chyba?.....	76

Čo teda trénovať?	76
Špirála rastu.....	79
Prečo má fyzická príprava veľký zmysel?	82
Prečo hrá sebaobrana veľkú úlohu?	82
Načo sa teda sústrediť pri streleckom nácviku na strelnici?	83
Vplyv priestoru na obranu	86
Ako postupovať pri obrane v otvorenom priestore?.....	87
Základné pravidlá pri obrane v otvorenom priestore.....	89
Ako postupovať pri obrane v bytových priestoroch, dome či kancelárii?	92
Pravidlá, ktoré musíš mať v uzatvorených priestoroch na pamäti.....	93
Aké princípy je dôležité k tvojim doterajším zručnostiam doplniť?	96
Barikádová strelba	98
Ako vyriešiť patovú situáciu?	99
Čo by si mal pre realizáciu ofenzívnych postupov v CQB priestore vedieť?.....	101
Strelba odrazom	103
Ako postupovať pri obrane v lese alebo parku?	105
Ako postupovať pri obrane v aute?	107
Pochop, akú ochranu pred strelbou ti vlastne auto poskytuje.....	111
Prečo sa takéto techniky učia?.....	113
Aká je presnosť strelby z auta alebo cez neho?.....	114
Čo sa vlastne deje pri obrane v aute, keď sa strieľa do alebo z auta?.....	114
Svetlosť auta.....	116
Ako na obranu v aute?.....	116
Ako postupovať pri obrane na ulici?	119
Princípy obrany so svetlom.....	120
Baterka	122
Výcvikové simulácie v obrannej strelbe	127
Účelová simulácia.....	130
Aká zbraň je vhodná na denné nosenie?.....	133
Ráž zbrane.....	137
Kapacita streliva.....	138
Aké puzdro používať na celodenné nosenie zbrane?.....	140

Čo so sebou pri dennom nosení?	147
Strelecké základy, ktoré smerujú k tvojej efektívnosti	150
Postoj	150
Držanie zbrane	152
Dýchanie.....	156
Mierenie	157
Spúšťanie.....	158
Rozoberanie zbrane.....	160
Pravidlo tasenia	162
Strelba za pohybu	163
Bezpečná manipulácia	165
Vedomá strelba	165
Prst mimo spúšte.....	165
Chápanie stavu zbrane.....	166
Kedy je zbraň na strelnici nabitá či vybitá?	166
Bezpečné vyčkávacie polohy	167
Nabitie	171
Vybitie.....	171
Vybratie a vloženie zásobníka	172
Bezpečnosť na strelnici verzus realita.....	175
Praktické cvičenia pre zlepšenie efektivity obrany so zbraňou	179
Metodika: čo, ako a prečo to robiť?.....	184
Moje metodické pravidlá.....	184
Motivácia potrebná pre tréning obrannej strelby.....	199
Ako pri tréningu ušetriť?.....	201
Záver	205
Podakovanie.....	207
Príloha č. 1: Test puzdier na obrannú strelbu	211
Príloha č. 2: Princípy obrannej strelby ISDS.....	217
Príloha č. 3: Mój tréning - základné strelecké cvičenia na každý deň.....	221
Príloha č. 4: Obrana v aute a za ním.....	229



ÚVOD

Stať sa streleckým inštruktorom nebolo nikdy mojou ambíciou. Ja sám hovorím, že som sa ním stal z donútenia.

Počas svojej 20 ročnej praxe v armáde som zažil mnoho zmysluplných a zvláštnych streleckých, taktických či iných kurzov. Tie boli zamerané na policajné a vojenské postupy. Zaoberali sa tiež taktikami konvojov alebo sprevádzaním a ochranou osôb. Vždy som však bol v pozícii, že **sa to mám a chcem naučiť** s cieľom vedieť to použiť, ak to budem potrebovať.

Učilo nás veľa vynikajúcich zahraničných inštruktorov z rôznych špecializovaných jednotiek alebo streleckých akadémií. Boli napríklad z Izraela, USA, Nemecka, Rakúska, Maďarska, ale aj zo Slovenska či Čiech. Ukazovali nám svoje systémy a streleckú taktiku, ktorá bola vždy niečím nová, unikátna alebo overená v praxi.

A i keď som nakoniec svoju vojenskú kariéru ukončil ako šéf inštruktorov a riaditeľ oddelenia špeciálneho výcviku Centra výcviku Lešť, vždy som sa skôr zameriaval na oblasť prežitia, psychológie výcviku, zajatia a lezeckých činností, pri ktorých som sám nachádzal oveľa viac kreativity a merateľné výsledky. Lebo oblasť boja zblízka a strelby v sebe mali vždy prvky skresľovania situácií a zlahčovania podmienok.

Aby som po odchode z armády nevyšiel z cviku a bol v kontakte s ľuďmi z odboru, začal som sa venovať športovej strelbe IPSC. Chodil som po streleckých kurzoch a zaujímal sa o obrannú strelbu z pohľadu bežného občana.

Už vtedy bolo, a aj teraz je, veľa spoločností alebo inštruktorov, ktorí sa tomu venujú na veľmi dobrej úrovni. A je skvelé, že sa nájde mnoho záujemcov, ktorí vlastnia zbrane, chcú sa s nimi naučiť brániť a zároveň bezpečne manipulovať.

Narazil som však na jeden problém, ktorý zavinil, že som sa začal hlbšie zaoberať obrannou strelbou a tú športovú som úplne vypustil. Spočíval v rôznom pohľade na obranu so zbraňou. Každý to totiž bral zo svojho hľadiska. Ale nik z pohľadu reálneho nosenia zbrane a obrany na ulici.

V čom spočívali odlišnosti vnímania pri rôznych skupinách?

Športovní strelci sa zameriavali na riešenie svojej obrany pomocou merateľných hodnôt (sila, rýchlosť, presnosť, dynamika a taktika pri čo najväčšej efektívite a najkratšom čase), aby sa v rámci preteku vedeli porovnávať. Mali svoje zaužívané pravidlá a strelecké situácie, ktoré ich nútili športovú sebaobranú situáciu riešiť rýchlym tasaním zbrane a následným dynamickým postupom bez myslenia na vlastnú bezpečnosť.

Druhá skupina **defenzívnych alebo praktických strelcov**, venujúca sa streleckým zručnostiam v súlade s taktikou, sa zameriavala na riešenie sebaobrannej situácie, ako to ja nazývam, preventívnym postupom. Teda tasaním zbrane pred útokom, než vznikne priama hrozba a následným riešením situácie strelbou. Vchádzali do ohrozeného priestoru a vybojovali si ho.

Poslednú skupinu volám **bojovní strelci**. Tvoria ju prevažne bývalí príslušníci ozbrojených zložiek (armáda a polícia), ktorí ju chápu v zručnostiach a vedomostiach čisto profesionálnych. Tie sa naučili v ozbrojených zboroch a transformovali ich na takzvanú obranno – bojovú strelbu.

Problém bol, že i keď som chodil po kurzoch, navštevoval iných inštruktorov, ktorí mi ukazovali ich systém obrannej strelby, stále som mal pocit, že to nie je ono. Niečo mi tam chýbalo. Každý z inštruktorov bol v niečom dobrý a to dával do popredia. No celkový koncept jeho obrany bol založený **na predpokladoch**.

Vždy som chápal, že každý z nich má za sebou nejakú minulosť, ktorá ho ovplyvnila pri spôsobe, akým nadobudol strelecké zručnosti. Preto sa na obranu zameriava práve cez techniky a princípy, ktoré sa naučil u silových zložiek, armády, polície alebo ako športový strelec.

Celkový náhľad však smeruje k mylným alebo neúplným princípom obrany so zbraňou. Ten bude fungovať snáď len im, na základe množstva rôznych výcvikov a praxe, s využitím ich zbrane pri športovej alebo profesnej činnosti. Z tohto dôvodu som sa začal venovať obrannej strelbe z pohľadu testov a rôznych meraní. Vo veľkom som sa zaoberal simuláciami rôznych typov napadnutí, ich priebehom a realizáciou.



Autor knihy na streleckom brífingu.

V týchto situáciách sa ukázali všetky slabiny armádneho a policajného prístupu, či záporné športového riešenia. Presnosť nehrala na začiatku stretu žiadnu podstatnú výhodu, ba práve naopak. Veľkú rolu mala psychika a nastavenie obrancu. Agresivita a pohyb. To, čo som ovládal z armády a iných streleckých postupov, som si nazval „profesné použitie zbrane“. V praxi to však prestávalo fungovať a ja som z toho bol sklamaný.

UPOZORŇUJEM, ŽE SA BAVÍME O SEBAOBRANNOM POUŽITÍ ZBRANE V SÚ- LADE S NAŠIMI PRÁVNymi NORMAMI A PREDPISMI. TIE JEDNOZNAČNE STA- NOVUJÚ, ZA AKÝCH PODMIENOK MÔŽEŠ TASIŤ ZBRAŇ A BRÁNIŤ SA.

Pochopil som, že obrana na ulici, či už so strelnou zbraňou alebo bez nej, vychádza z celkom iných princípov boja. Z rozdielnych časových a vzdialenostných údajov. Z rozličného materiálneho vybavenia.

A toto pochopenie ma priviedlo k odpovediam, ktoré zmenili môj pohľad na obranu so zbraňou. Simulácie jednoznačne ukázali, čo naozaj funguje a čo je iba hypotézou. Čo je naozaj nutné trénovať a čo je úplne zbytočné. Zistil som, čo mi iba zaberá čas. Ukázali mi, ako by som mal byť po psychickej a taktickej stránke nastavený. Tiež to, ako by som na to mal byť fyzicky a materiálne vybavený.

Ale pozor!

Prvým predpokladom pre pochopenie základného princípu obrany so zbraňou alebo bez nej, pri naozaj agresívnom útoku na mňa je fakt, **že mám len 50 % šancu** na obranu, respektíve **prežitie**. Ak je útok naozaj prekvapivý, agresívny a silný, nemám šancu. A to môžem byť aj majster sveta či vynikajúci inštruktor v strelbe a boji zblízka. Neubránim sa.

Druhým podstatným pochopením pre obranu je fakt, že **prevencia je najlepším riešením**. Všímanie si detailov, počúvanie svojho vnútorného pocitu pre ohrozenie, dodržiavanie bezpečnostných postupov a všetkého ostatného, čo k tomu patrí. Lebo je lepšie vidieť a zareagovať dostatočne včas, ako byť prekvapený a bez šance.

Obrancovi na prežitie tak ostáva len zvyšných 50 %. V prípade, ak útok včas zbadám alebo odhadnem. Vhodnou reakciou môžem prežiť. A o to predsa v konečnom dôsledku ide. Záchrana života je to najpodstatnejšie, na čo by som mal vždy myslieť. Nie na to, že držím v ruke zbraň a idem vyhrať súboj.

Toto je podľa mňa najväčšia chyba väčšiny streleckých obranných systémov, ktoré som doteraz videl a absolvoval.

Ak v živote dostanem druhú šancu, mám čas sa brániť a zareagovať na útok, mal by som to robiť tak, aby moja obrana viedla k tomuto cieľu. Vo svojom tréningu sa chcem zameriavať na také postupy, drily a mentálnu prípravu, ktoré mi dávajú najväčšiu šancu na záchranu života.

A výsledok?

Všetky svoje poznatky z testovaní a simulácií som zhrnul, dal do jednoduchého uceleného systému, v ktorom začínam základnými princípmi obrany na otvorenej ploche, pokračujem obranou v miestnostiach, bytoch či kanceláriách a končím obranou na ulici či v aute.

Tento systém som nazval **Individuálna sebaobránná strelba – ISDS (Individual self - defend shooting)**.

Je postavený na prvotnej obrane jednotlivca v bežnom živote. Je to v podstate filozofia celkovej obrany voči útoku a je ovplyvnená bojovými umeniami, bezpečnostnými prístupmi a prevenciou v bežnom živote.

Zmyslom tohto systému je realizovať obranu na **prirodzených, jednoduchých a intuitívnych reakciách**. Využíva ľahké a zároveň efektívne postupy. Prispôbuje sa danej situácii a prostrediu. Ide o nastavenie mysle, ktoré vedie k okamžitej reakcii, pohybu zo zóny útoku a postupu na vychýlenie útoku.

V tejto knihe ti tento systém predstavím. Zároveň sa budem snažiť reagovať na všetky sporné názory zo svojho pohľadu. Ten som získal vďaka početným simuláciám, meraniam a testom, ktoré sme u nás na strelnici či v telocvični s mojimi pomocníkmi realizovali.

Upozorňujem však, **že je to len môj pohľad na obranu so zbraňou**. A mojím cieľom nie je niekoho presvedčiť alebo donútiť robiť veci inak.

Mojim cieľom je inšpirovať. Tak ako sa všetko okolo nás rozvíja a napreduje, aj táto oblasť by nemala stagnovať. V súlade s novými technickými prostriedkami, strelivom, zbraňami, metódami výcviku a podpornými systémami rôznych výcvikových simulácií, by mala napredovať. Napredovať tak, aby absolventi podobného výcviku pri ich ohrození a napadnutí zvýšili svoju šancu na prežitie na maximum.

ZBRAŇ V DOME?

ÁNO alebo NIE?

Jedna zo základných otázok, ktoré si kladie každý z nás. Nie kvôli sebe, ale kvôli tomu, ako to ovplyvní alebo neovplyvní tvoju domácnosť.

ÁNO si povie každý, kto sa cíti byť ohrozený alebo ten, kto žije v horšej lokalite z bezpečnostného hľadiska. Pre NIE sa rozhodne ten, kto má obavy, že by sa v dome stala zbraň nebezpečnou hračkou s neprijemnými následkami.

Tu treba jednoznačne povedať, že takto otázka nestojí. Otázka by mala byť položená vo význame: **„Je dobré, aby členovia tvojej rodiny vedeli narábať s takýmto nástrojom?“**. Toto oveľa viac vystihuje podstatu veci.

Hlavne preto, lebo je super, ak si ty zodpovedný a poznáš riziká či bezpečnú manipuláciu so zbraňou. No je nutné si uvedomiť, že zbraň v dome, či už sa k nej niekto z rodiny dostane alebo nie, iste ovplyvní niektoré záležitosti chodu domácnosti.

Zbraň je v trezore s prázdnu poistkou komory.



Prirodzene, ak sa rozhodneš mať zbraň v dome, chceš ju na obranu. Na druhej strane, ak ju máš stále zavretú v trezore, kde k nej je zlý prístup, v kritickej situácii ti môže chýbať čas na to, aby si ju odtiaľ vybral.

Musíš si uvedomiť, že to, kde zbraň budeš mať, keď ju práve u seba nenosíš, je podstatná otázka. Zároveň s ňou súvisí aj dilema. Chceš, aby tvoja rodina vedela narábať so zbraňou, v prípade potreby ju aj využila, ak ty doma nebudeš, ale tvoja zbraň áno?

Ja tvrdím, že to je veľká zodpovednosť, ktorá sa týka všetkých členov domácnosti. Vedieť sa brániť alebo mať možnosť obrany je pre mňa podstatným prvkom. Obrana len fyzickou silou alebo zručnosťami v boji zblízka ti nemusia a pri prekvapivom útoku ani nezabezpečia prevahu. A zvlášť vtedy, ak sa bráni žena, tínedžer či staršia osoba.

Zbraň však **vyrovnáva šance**. A to je podľa mňa podstatné...

Fyzicky slabý človek sa dokáže, ak to vie, pohodlne alebo efektívne ubrániť pred oveľa fyzicky mohutnejším a silnejším človekom.

V dnešnej dobe radi ako spoločnosť dávame rôzne prívlastky. Napríklad útočná zbraň, obranná zbraň, úbohý páchatel', čin z nerozvážnosti alebo účinná lútosť. Všetko sú to pojmy, ktoré v sebe majú základ marketingu. Majú nakloniť miskú váh spravodlivosti na jednu alebo druhú stranu. Podľa mňa sa treba pozrieť na podstatu.

Detail – poistka prázdnej komory zbrane.

