

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

magisterské kombinované studium
2011 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Roman Štědrý

Využití střelecké techniky point shooting ve výcviku
sebeobrany

Praha 2012

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Kamil Polák

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined (Part Time) Studies
2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Roman Štědrý

Use of Point Shooting Technique in Self-Defence
Training

Prague 2012

The Diploma Thesis Work Supervisor:
Mgr. Kamil Polák

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze, dne 30.12.2011

Jméno autora
vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji Mgr. Kamilu Polákovi za odborné a vstřícné, citlivé, korektní a pedagogicko didaktické vedení diplomové práce.

Stejně tak i Ing. Jiřímu Matoškovi a PhDr. Ing. Vratislavu Pokornému za pomoc při realizaci praktické části práce a jejich odborné rady.

Anotace

Diplomová práce se zabývá využitím střelecké techniky point shooting v reálné sebeobraně.

Teoretická část obsahuje popis strachu, stresu a úzkosti, přehled metod standardní střelecké techniky, metod střelecké techniky point-shooting, využití střelecké techniky point shooting ve výcviku sebeobrany, metody cvičení psychické přípravy a pedagogicko didaktické požadavky na střelecký výcvikový program.

V empirické části práce analyzujeme provedený střelecký kurz z hlediska naplnění realizace klíčových kompetencí.

Předpokládali jsme, že po výcviku dojde k pozitivnímu ovlivnění chování jedince v krizové situaci sebeobranné střelby a snížení hladiny strachu a stresu. Tento předpoklad se potvrdil.

Klíčové pojmy

cíle vzdělávání, efektivnost přípravy, měření stresu, osobní rozvoj, přežití, reakce fight or flight, reálná sebeobrana, strach při boji zblízka, střelecké techniky point-shooting, techniky autosugesce

Annotation

This thesis focuses on use of point shooting technique in real self-defence.

The theoretical part contains a description of fear, stress and anxiety, overview of standard shooting technique methods, point-shooting technique methods, use of point shooting technique in self-defence training, mental preparation methods and didactical and pedagogic requirements for a shooting training programme.

In the empirical part we are analysing a completed shooting course in terms of fulfilling application of key competences.

We assumed that that after the training the trainees would be positively influenced in terms of their behaviour in critical situations of self-defence shooting and show a decreased level of fear and stress. This assumption was confirmed.

Key words

effective training, stress situations, safety, fight or flight reaction, shooting technique point shooting, auto-suggestion techniques

OBSAH

ÚVOD	8
CÍL PRÁCE A ÚKOLY PRÁCE	10

TEORETICKÁ ČÁST

1. Základní přehled problematiky-analýza stavu	11
2. Strach, stres, úzkost	12
2.1 Strach	12
2.2 Stres	14
2.3 Úzkost	15
2.4 Fight or Flight	16
3 Standardní střelecká příprava	18
4. Střelecká technika point-shooting	24
4.1 Metody střelecké techniky point-shooting	26
5. Využití střelecké techniky point-shooting ve výcviku sebeobraný.....	29
6. Metody cvičení psychické přípravy.....	31
6.1 Meditace	31
6.2 Sankalpa	31
6.3 Autosugesce	32
6.4 Motivace	32
6.5 Modelování	32
6.6 Alexandrova metoda	34
7. Pedagogickodidaktické požadavky na střelecký výcvikový program	35
8. Sebeobrana a zákon	39

EMPIRICKÁ ČÁST

9. Cíl výzkumu	42
9.1 Výzkumné hypotézy	42
9.2 Popis zkoumaného souboru	42
9.3 Použité metody	42
9.4 Organizace kurzu	43
9.5 Pedagogickodidaktická kritéria	44
9.6. Průběh kurzu	45
9.7 Výsledky kurzu	71
9.8 Sumarizace výsledků individuální a skupinové reflexe	76
10. Diskuze	77

ZÁVĚR	79
-------------	----

SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ.....	82
SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITERATURY A PRAMENŮ.....	84
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	85
SEZNAM PŘÍLOH	86
PŘÍLOHY	I-XIV

ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá využitím střelecké techniky point-shooting v reálné sebeobraně.

Uvedené téma jsme zvolili pro jeho aktuálnost a praktickou potřebnost.

Z hlediska společnosti se pak týká těch osob, kteří si ochranu a obranu jiných osob či společností zvolili jako svou profesi. Jedná se zejména o Armádu České republiky, Policii České republiky, Celní správu České republiky, Vězeňskou službu a justiční stráž České republiky a soukromé bezpečnostní agentury. Tyto organizace zajišťují přípravu svých členů pro výkon profese v bezpečnostním prostředí. Jednou z činností je i sebeobrana se střelnou zbraní.

V teoretické části porovnáváme současný model střelecké přípravy, a to mířenou střelbu s modelem zaměřeným na účinnou obranu střelbu point-shooting, který je obvykle považován za speciální formu střelecké přípravy.

V reálné sebeobraně je nutné vycházet z instinktivních reakcí člověka. Při ohrožení se u člověka spouští instinktivní obranné reakce. Vyvolávají se u něj vrozené reakce, které přemostí naučené výcvikové reakce, jež s nimi nejsou v souladu, nebo dostatečně osvojené cíleným výcvikem pod specifickým psychickým tlakem.

Mířená střelba se svými charakteristikami blíží střeleckému sportu. Stávající výcvik ve střelbě je pouhou modifikací, která je více či méně odpovědí na dynamiku sebeobrany jako takové.

Z hlediska přirozeného přístupu a schopnosti člověka pracovat s nápodobou a vlastní zkušeností, ale i hlediska střelby v dynamicky se měnícím prostředí s aspekty extrémní zátěže a tím vlivu strachu a stresu se nejvíce přibližuje realitě výcvik metodou point-shooting. Tato metoda vychází z přirozených instinktivních reakcí člověka.

V další části práce popisujeme různé metody zaměřené na zvládání stresu a strachu. V empirické části práce zpracováváme pilotní kurz point-shooting pořádaný Univerzitou obrany a střeleckou školou Majjir, jehož jsem se účastnil.

Efektivnost výkonu nám ukazují výsledky střelby a čas, a to se zařazením stresujících faktorů.

Předpokládali jsme, že po výcviku dojde ke zlepšení práce se zbraní a odbourání strachu a stresu při manipulaci se zbraní. Tento předpoklad se potvrdil.

Stres a strach při reálné sebeobraně se střelnou zbraní ale můžeme překonat. Tohoto stavu můžeme dosáhnout realistickým a efektivním výcvikem, v jehož průběhu se naučíme čelit simulovaným útokům.

Touto prací bych chtěl přispět ke zkvalitnění přípravy bezpečnostních složek na zvládnutí stresových situací sebeobrany při použití střelných zbraní.

CÍL PRÁCE A ÚKOLY PRÁCE

Cíl práce

Představit a vysvětlit problematiku, podle které lze sestavit výcvikový program, zaměřený na využití střelecké techniky point-shooting ve výcviku sebeobrany.

Tento výukový program je vhodný nejen pro osoby v civilním sektoru, ale i pro ozbrojené složky České republiky.

Kromě jiného práce porovnává výcvikový systém point-shooting se systémem standardní střelecké přípravy, který se běžně vyučuje u ozbrojených složek.

Výzkumnou otázkou bude, zda je náš systém v reálných stresových situacích vhodnější než systém stávající.

Tuto otázku jsme zjišťovali v průběhu námi připraveného kurzu, který proběhl v průběhu druhého pololetí roku 2011.

Pracovní úkoly

Analyzovat dostupné literární a internetové zdroje provedením rešerše na klíčová slova střelecké techniky point-shooting, přežití, reálná sebeobrana, strach při boji zblízka, techniky autosugesce, odolnost vůči bolesti, měření strachu. Zpracovat přehled problematiky a vybrat nejlepší výcvikové metody. Vyhodnotit míru stresu a strachu v modelové situaci prostřednictvím měření psychofyziologických reakcí.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Základní přehled problematiky – analýza stavu

Příprava k zvládnutí extrémních situací při boji zblízka je velmi náročná a má své historické kořeny, které sahají hluboko do minulosti. Ve Státní technické knihovně v Praze byla provedena rešerše na klíčová slova: point-shooting, přežití, reálná sebeobrana, strach při boji zblízka, techniky autosugesce, odolnost vůči bolesti, měření strachu. Jazykové vymezení: čeština; slovenština; angličtina; časové rozmezí: 1950 - 2011 Zdroje: ANL, Centrální katalog UK, Centrální katalog UO Brno, Cogprints, EBSCO, First search - OCLC, Google Books, Google Scholar, HTP Prints, ISI Web of Knowledge, NTK, Psycology, Psycline, Science Direct, Scopus, Souborný katalog ČR monografie, Souborný katalog ČR seriály, volný internet.

Z uvedené rešerše bylo získáno 70 relevantních odkazů k dané problematice; v teoretické části práce jsme čerpali z některých z nich. Nejvíce přínosnými publikacemi jsou díla od Marka V. Lonsdale a Rexe Applegata.

K problematice sebeobrany, fyziologických aspektů, taktice chování a jednání jedince a standardním střeleckým technikám je literatura v jazyce českém poměrně bohatě saturována. Problematiku point-shooting je třeba čerpat z literatury anglosaské a především pak z internetu.

2. Strach, stres, úzkost

2.1 Strach

Strach je pro každého člověka velmi užitečnou emotivní reakcí. Právě díky strachu člověk přežívá. Strach představuje tísnivý, nepříjemný, mučivý citový prožitek, projevující se různými vegetativními změnami, jako jsou tremor, zblednutí, nevolnost a někdy i poruchy defekace a mikce. Spolu s vegetativními dochází i k psychickým projevům strachu. K nim patří snížení podílu kognitivní úrovně psychické regulace, poruchy vůle a hodnotového systému. V důsledku přebírají regulaci geneticky starší podkorová centra mozku (Nakonečný, 2000).

Strach je emoce, vznikající jako reakce na stávající nebo hrozící nebezpečí, například na hrozbu bolesti a ztráty života. Doprovázejí ho neurovegetativní projevy, zpravidla zblednutí, chvění, zrychlené dýchání, zrychlený tlukot srdce, zvýšení krevního tlaku, někdy husí kůže, vystoupení studeného potu, pocit staženého hrdla a pocity svíravosti, tísně, bezmoci. Jde o normální reakci na skutečné nebezpečí nebo ohrožení, která má jedince připravit na útěk, únik nebo obranu. Může sloužit jako varovný signál a usměrňovat myšlení a jednání k novým způsobům hledání záchrany. Kromě ohrožení může lidi sjednocovat v obraně proti hrozícímu nebezpečí. Strach motivuje k vyhnutí se nebezpečí nebo k útěku před ním. Pokud není vyhnutí se nebo útěk možný, strach se často mění na agresi. V situaci, ze které nelze uniknout, vyvolává strach obranu bojem. Strach je vždy konkrétní, má určitý obsah, tj. víme, čeho se bojíme.

Strach může mít různé stupně intenzity: obava, bázeň, je méně intenzivní strach, který lze poměrně snadno překonat. Naopak hrůza, děs, zděšení je velmi intenzivní strach, vystupňovaný v afekt. Strach je třeba odlišovat od úzkosti, která má zpravidla delší trvání a nemá jasné zacílení - člověk trpící úzkostí nedokáže přesně vyjádřit, čeho se bojí. Zvláštní formou strachu je tréma, strach z neúspěchu a veřejného ponížení.

Strach jako emoce se velmi snadno šíří na další osoby. Například při požáru ve velké prostře plné lidí může proto vypuknout panika. Lidé pak často prchají, aniž by věděli před čím. Strach také podporuje sugestibilitu. Člověka, který má strach, snadno oklamou jeho smysly, takže věří, že vidí nebo slyší něco hrůzného, proto se říká, že „*strach má velké oči*“. Právě vnímavost pro sugesci při strachu je jedním z hlavních kořenů vzniku různých pověstí, strašidelných příběhů, historek o zjevení apod. (Štědrý, 2010).

Existují také chorobné formy strachu - nepotlačitelný strach z konkrétních předmětů a situací se označuje jako fobie. Formy strachu se u jedince vyvíjejí od jednoduchých úlekových reakcí u kojence, k reakcím na složitější situace, jakými jsou neznámé prostředí nebo nečekaný smyslový podnět. S nárůstem prožitých zkušeností se strach stále více váže na představivost (Nakonečný, 2000).

Strach je podmíněn jednak reálným nebezpečím, jednak vnitřním stavem, který jej vyvolává prakticky bez vnějších podnětů. Strach je podobně jako bolest velice nepříjemný pocit a člověk zkusí téměř vše, aby se jej zbavil. Existuje mnoho možností, jak se zbavit strachu a úzkosti, například užívání drog nebo společnost druhých lidí. Jednou z neúčinnějších možností, jak se zbavit strachu, je, bohužel, agresivní chování. Když se člověk dostane z pasivního stavu strachu a přejde do útoku, mučivý pocit obav zmizí.

Nikomu se nepodaří sprovodit strach ze světa, ale každý může udělat mnohé pro to, aby jej zvládal.

Strach má v našem životě nepochybně užitečnou funkci. Brání nám, abychom se slepě řítili do zkázy. Signalizuje: Pozor nebezpečí! Buď opatrný! Je na nás, jak na takovou výzvu zareagujeme: zda zmobilizujeme všechny síly, abychom obávaný problém vyřešili, nebo zda se raději dáme na útěk. Pokud je pro nás signalizované nebezpečí čitelné a my se cítíme dost silní, nemá strach šanci, aby nás zbavil odvahy a jsme proto schopni vymyslet potřebná obranná opatření (Poněšický, 2005).

Strach je zapříčiněn buď okamžitým a přímým ohrožením, nebo se jedná o potenciální nebezpečí, které na nás zákeřně a lstivě číhá za rohem. Uvědomit si strach a snažit se mu vyhnout proto nestačí. Musíme pochopit, z čeho naše obavy pramení, a co je jejich základem.

Hansard uvádí: „Strach je nejmocnější emoční zátěž, která ovlivňuje všechny lidi bez rozdílu. Čím více vyrovnanosti a harmonie do našeho světa vneseme, tím méně strachu schopného ovlivňovat lidské životy v něm zůstane. To ovšem od nás vyžaduje odvalu a zralost, protože ze všeho nejdřív musí každý z nás překonat strach v sobě samém.“ (Hansard, 2007, s.16).

Dle Machače: „Strach je reakcí na specifický podnět, který člověk vnímá jako bezprostřední ohrožení, jež nemůže zvládnout, proti němuž je bezmocný. Strachová

reakce jako každá základní emoční reakce má svou poznávací, zážitkovou, neurovegetativní a motorickou stránku. Mezi strachem a úzkostí nejsou ostré hranice, ale plynulé přechody“ (Machač et al., 1985, s.121).

Panika způsobuje ztrátu logické kontroly situace, poddávání se primitivnějším, emočně podmíněným způsobům jednání, strnulosti v reakci. Abychom panice zabránili, musíme využít všechny prostředky, odpočinek, oddech, přerušení nebo zpomalení činnosti.

2.2 Stres

Stres je stavem organismu nastupujícím po selhání normálních mechanismů udržujících homeostázu. Jde o velmi složitou reakci, jež má odezvu v různých soustavách organismu a na rozličných úrovních: chemické, biochemické, metabolické, fyziologické, neurohumorální aj. Provází jej emoční reakce, která může mít podobu vzteku, strachu a lítosti. Stres může probíhat ve třech fázích. První fáze je obligatorní, zbylé dvě jsou fakultativní a mohou, i když nemusí, následovat po první fázi, podle okolností.

První fáze je poplachová. Při ní dochází k náhlému narušení vnitřního prostředí organismu, které doprovází aktivace sympatického nervového systému a zvýšená sekrece hormonů dřeně nadledvinek a mobilizace energetických zdrojů a všech pomocných mechanismů zachování života. To vede k urychlení tepové frekvence a zvýšení krevního tlaku. Velké svalové skupiny, jemná motorika či pohyb očí je omezen až znemožněn a jiné důležité tělesné orgány tak mají lépe zajištěnou dodávku krve a jsou tedy lépe připraveny na náročnou fyzickou práci, která bývá potřebná k vyrovnání se s příčinou stresu. Kortizol z dřeně nadledvinek mobilizuje organismus k obraně mimo jiné tím, že přemění glykogen uložený v játrech na glukózu. Zvýší se koncentrace cukru v krvi a svalový a nervový systém tak má dostatek energie k činnosti. Organismus je tak lépe připraven k útěku nebo k boji s nepřítelem. Poplachová fáze stresu je normální odpovědí organismu na těžkou fyzickou nebo duševní zátěž. Její trvání a intenzita závisí na adaptivní schopnosti člověka a na závažnosti zátěže. Při slabém působení dojde pouze k zakolísání, reakce rychle odezní, dojde k normalizaci.

Druhá fáze je rezistentní, při níž se postupně snižuje intenzita reakce organismu na nepříznivý vnější vliv. Organismus si na stresující faktor zvyká, lépe snáší narušení vnitřního prostředí.

Třetí fází je vyčerpání. Dochází k celkovému selhání adaptační a regulační schopnosti organismu. Výsledkem může být vážné poškození organismu. Snížení obranné schopnosti může vyvolat onemocnění a dokonce i smrt (Machač et al., 1985).

Rovněž psychické procesy mají schopnost adaptace na neustále se měnící podmínky prostředí. Člověk tím, že se přizpůsobuje, získává obohacující zkušenost v procesech odpozorování, konání dle modelu pokus a omyl, nácviku, učení, instruktáže. Jsou však situace, které přímo a bezprostředně narušují zdraví člověka. Příkladem takových situací jsou katastrofy, neštěstí, pohromy. Tuto konfliktní situaci jednatel nejednou není schopen řešit, nedovede se s ní vyrovnat. Následkem zmíněného konfliktu dochází k duševnímu otřesu – psychotraumatu. Jedním z preventivních opatření proti následkům psychotraumatu je zvyšování odolnosti jedince vůči konfliktním situacím (Janík, Raděj, 1975).

Jde tedy o mentální, emocionální nebo fyzické napětí, které je výsledkem vystavení člověka bojovým situacím. Tato definice se dá velice snadno aplikovat i na sebeobranu.

2.3 Úzkost

Úzkost je přijatelnější tvář strachu. Říkáme-li, že máme pocit úzkosti, ve skutečnosti se prostě bojíme. Dle Hansarda „Úzkostlivost je v naší době mnohem obvyklejší a rozšířenější, než kdykoliv dříve v dějinách. Žijeme v neklidné době a není divu, že pro mnoho lidí se strach stal běžnou součástí života. Již předem očekáváme, že budeme mít strach, a už ani nevíme, jaké je žít bez něj. Vyrovnanost nám připadá jako těžko dosažitelná vlastnost.“ (Hansard, 2007, s.12).

Obecně je úzkost nerovnovážený stav, který v nás probouzí úsilí udělat něco pro zpevnění či obnovení rovnováhy, sebejistoty, pro posílení kladné emoční sféry (Machač et al., 1985).

Úzkost, která varuje před nebezpečím, má adaptační význam. Je faktorem, který zvyšuje aktivitu, pracovní motivovanost, stimuluje poznávací a sebevýchovné zájmy. Úzkost ale může být nebezpečnější než nebezpečí, před kterým varuje, a pak je její vliv na chování destruktivní.

Příčinou úzkostí jsou interpretace, které si vytváříme sami, a věty, které si při různých událostech v našem životě v duchu říkáme. Úzkost se od strachu liší v tom, že člověk, který ji zakouší, si o sobě navíc myslí, že je neschopný konstruktivně čelit reálnému nebezpečí. Úzkost nemá obsah. Lidé nevědí, čeho se bojí. Doprovází ji předtucha nejasného nebezpečí, tedy předtucha hrozby, kterou nejsme schopni přesně určit. Úzkost, stejně jako další emoce, vyvolává dobře známé fyzické a psychické reakce: tlukot srdce, návaly horkosti, pocení, změny rytmu dýchání, v duševní rovině pak zmatek v myšlení, utkvělé představy, obecné snížení schopnosti myslet jasně a realisticky. Všechny tyto tělesné a duševní projevy ovlivňují konkrétní chování úzkostlivého jedince. Působí na jeho reflexy, pohyby, které se mohou buď velmi zrychlit, nebo naopak zpomalit až ke strnulosti. Realizace určité činnosti se pak stává obtížnější, nebezpečí chyb a omylů vzrůstá. Narůstají obavy, kvůli nimž dotyčná osoba pociťuje úzkost. Zvyšují se šance, že se tyto obavy naplní.

Únik ze situace s reálným nebo pomyslným nebezpečím je pravděpodobně nejužívanějším prostředkem boje s úzkostí. Únik jako takový není zavrženíhodný. Při určitých nebezpečích, zejména fyzických, je dokonce nejúčinnější obranou. Jeho dlouhodobé používání však člověku škodí, hlavně tehdy, objevuje-li se nebezpečí často. Odolnost lidí vůči úzkosti a strachu je různá. Závisí především na osobnosti jedince, typu jeho nervové soustavy, jeho schopnostech zkušenostech, dovednostech, motivaci, ale i na situaci, která strach či úzkost vyvolala (Auger, 1998).

2.4 Fight or Flight

Víme, že stresová reakce v život ohrožujících situacích má přímý účinek na srdeční tep. Mozek vyšle zprávu do tzv. autonomního nervového systému. Ten má dvě složky: sympatický a parasympatický nervový systém. Sympatikus spouští reakci Fight or Flight (bojů nebo útek), uvolňuje energii a připravuje organismus k akci. Tomu říkáme první fáze stresové reakce. Naproti tomu parasympatikus se stará o obnovu, vrací organismus do normálního stavu. Mluvíme o druhé fázi stresové reakce. Aktivace sympatiku v první fázi stresové reakce vede ke zrychlení srdeční činnosti. A to je důvodem typického bušení srdce při velké úzkosti nebo panice. Dochází k intenzivnímu strachu. Pocit dušení se, vedoucí i k zrychlení dechu. Silné chvění nebo třes, příznaky

vznikají díky změnám v krevním průtoku. Organismus se připravuje k boji nebo útěku. Krev se tedy přesunuje z méně potřebných oblastí hlavně do velkých svalů (stehenních a bicepsů) jedinec ztrácí kontrolu nad jemnou motorikou a to se projeví jako menší kontrola nad prsty, snížená citlivost a mravenčení. Zpracování úloh se stává obtížnější, komplexní motorické schopnosti se stávají méně dostupnými, např. stisknutí spouště.

Stresová reakce bývá také spojená se zrychlením dýchání. Úzkostná potřeba zvýšeného dýchání může vyvolat pocit nedostatku dechu a lapání po něm. Organismus však nedostatek kyslíku nemá, zvláště když nenásleduje skutečná aktivita, vede ale ke snížení krevního zásobování hlavy. I když to není nebezpečné, vznikají nepříjemné pocity jako jsou závratě, rozmazané vidění, pocit zmatku a nejistoty. Je dosti obtížné se zaměřit na blízký objekt. Proto je potřeba v tréninku zlepšit prostorové vidění. Po zklidnění dechu rychle vymizí (Darren 2002).

3. Standardní střelecká příprava

Současný výcvik je všeobecně omezen na tři základní střelecké postoje. Nosným prvkem je užití mířidel jako korekčního prvku navedení zbraně na cíl.

3.1 Rovnoramenný postoj - tzv. „A postoj“.

Natažené paže a ramena tvoří rovníramenný trojúhelník. Nohy jsou rozkročené na širší ramen, v kolenou jsou mírně pokrčené. Ramena jsou čelně proti cíli, zbraň je držena oběma rukama při natažených pažích ve střední rovině na úrovni očí. Svaly trupu zpevněny, nicméně musí být zajištěna možnost kontrolovaného dýchání, těžiště směřuje vpřed tak, aby celý postoj absorboval zpětný ráz. Paty by měly být neustále v kontaktu se zemí. Hlava je vzpřímená.

Výhodou A postoje je poměrně velká vzdálenost mířidel od očí, což je pro velmi přesnou střelbu a jednoduchost silových poměrů v pažích vhodná poloha pro střelbu zpoza krytu.

Nevýhodou je velká zásahová čelní plocha. Stejně tak je problémem okamžitý přechod do A postoje z chůze či běhu.

Obrázek H a CH v příloze.

3.2 Weaverův postoj

V tomto postoji jsou od sebe nohy vzdálené na šířku ramen. Opačná noha, než střelící ruka je mírně předkročena. Špička směřuje k cíli. Váha je rozložena rovnoměrně na přední a zadní noze. Pravá ruka je na úrovni ramene nebo mírně ohnutá v lokti a míří dopředu. Levá ruka uchopí ruku se zbraní a poskytne jí oporu, avšak je ostře ohnutá v lokti. Tím, že levá ruka při uchopení táhne zbraň zpět a pravá ji od ramene tlačí dopředu, se vytvoří oboustranné rovnoměrné napětí, které napomáhá snáze absorbovat zpětný ráz.

Výhodou Weaverova postoje je, že předloktí nestřelící paže kryje životně důležité orgány těla a celé tělo tvoří menší zásahovou plochu vzhledem ke svému bočnímu natočení směrem k cíli. Tato technika je velmi účinná především při rychlé střelbě.

Nevýhodou Weaverova postoje je, že při nošení balistické ochrany těžko vytáčíme horní polovinu těla a střelící ruka je omezena v pohybu vpřed. Technicky je poloha

dosti náročná na udržení přesnosti silového zapojení obou paží, proto vyžaduje značný nácvik.

Obrázek I a J v příloze.

3.3 Chapmanův postoj

Tento postoj je kombinací obou předchozích postojů. Horní polovina těla směřuje čelem k cíli a nohy jsou v postavení jako u postoje Weaver. Pravá ruka je napjatá na úrovni ramene, levá ruka uchopí ruku se zbraní a poskytne jí oporu, avšak je ohnutá v lokti.

Tento postoj je ideální pro střelbu v balistické vestě, kdy postavení nohou umožňuje okamžitou změnu polohy i přemístění.

Nevýhodou je přetáčení trupu vzhledem k postavení těla, tedy větší svalové zapojení horní poloviny těla a větší zásahová plocha horní poloviny těla.

Obrázek K a L v příloze.

Kromě těchto tří střeleckých postojů se využívá dle situace další střelecké pozice, a sice:

- **pozice v kleče** – Při kompletně dotaženém kleku dosedáme na patu klečící nohy, nestřílející ruka je loktem zapřená o koleno druhé nohy. Poloha střílející ruky je stejná jako při vysoké pozici. Při pohybu nebo rychlé změně poloh se využívá zkrácených (rychlejších) variant, při kterých se neprovede plné dosednutí nebo zapření ruky, případně ani dokleknutí.
- **pozice v leže na břiše** – Ruce se o zem opírají o předloktí, jsou natažené, přizpůsobené poloze hlavy. Trup je přitisknut k zemi bokem na straně střílející ruky. Poloha nohou má dvě varianty. Směr nohy na straně střílející ruky je u obou variant shodný, rozdíl je v poloze chodidla – u první varianty je chodidlo vytočeno špičkou ven, pata je přitisknuta k zemi, u druhé varianty je špička vtočena dovnitř.

- **pozice v leže na zádech** – Chodidla jsou celou plochou opřena o zem, jsou co nejvíce přitažena k tělu, kolena rozevřená. Ruce jsou napnuté, pevně zapřené mezi nohama. Další varianta je při střelbě jednoruč - nohy jsou tlačené k sobě, střílející ruka je z boku opřena o bližší nohu.

Pro všechny typy střeleckého výcviku jsou společnými prvky úchop zbraně jako takový, spuštění a tažení zbraně z pouzdra.

3.4 Úchop zbraně

Prvním předpokladem přesné střelby je již prvotní uchopení zbraně. Zbraň pevně uchopíme prsty silné ruky tak, že zadní část zbraně tlačí na hranu mezi palcem a ukazovákem. Oba prsty vytváří pomyslné písmeno U. Zbývající prsty ruky objímají pažbu pistole pevně, ne však křečovitě. Dlaň druhé ruky přiložíme na zbraň a prsty překryjeme prsty na zbrani. Tak vytvoříme pevný nekřečovitý obouruční úchop.

Palce jsou volně položeny na rámu zbraně.

Ukazováček střílející ruky je opřen podél závěru a přesune se na spoušť až ve chvíli, kdy zbrani míříme na cíl.

Obrázek A a B v příloze.

3.5 Spouštění

Nácviku správného spouštění věnujeme velkou pozornost, protože nejčastější příčinou neúspěšného zásahu bývá chyba ve spouštění. Stisknout spoušť je třeba v okamžiku, kdy se pohyb obrazce mířidel ustaluje v záměrné oblasti. Spouštění má dvě fáze. V první fázi, během hrubého zamíření, dochází k lehkému kontaktu prstu se spouští. Jde o jakési namáčknutí na mrtvém bodu tak, aby nedošlo ke spuštění. Namáčknutí a vlastní spuštění je jedním plynulým pohybem, který je dokonale spojen v jeden, i když se může stát, že ve výjimečných případech se spoušť na mrtvém bodu může držet déle. Zvýšením tlaku na spoušť v druhé fázi pak dochází k výstřelu. Je chybou výstřel očekávat, naopak je žádoucí být jím překvapen. Správné spouštění je

dáno nejen jeho správným provedením, ale také správným držením zbraně a umístěním prstu na spoušti.

Dalším důležitým faktorem je neustálý kontakt prstu se spouští, a to zejména při rychlém opakování výstřelů. V těchto případech jsou tendence k co nejrychlejšímu výstřelu a následnému prudkému uvolnění spouště, což vede ke strhávání zbraně.

Obrázek C v příloze.

3.6 Tažení zbraně

Pouzdro a způsob nošení musí umožňovat optimální čas tažení 1 - 2 sec. Uchopení zbraně i otevření pouzdra má být proveditelné jedním hmatem. Po nahmátnutí a uchopení zbraně je tato vytažena pohybem vzhůru a vpřed. Pohyb je veden za loktem. Při vyjímání zbraně z pouzdra se snažíme ji uchopit hned ve správné poloze pro střelbu, aby nemuselo docházet ke korekci držení. Ústí hlavně zvedneme nahoru tak, aby byla hlaveň při natahování paže směrem k cíli paralelně se zemí. Soustředíme se na cíl. Z hlediska bezpečnosti by měl váš ukazováček zůstat mimo lučik spouště, dokud není zbraň venku z pouzdra a hlaveň nemíří mimo vaše tělo, a to i když zamýšlíme okamžitě střílet.

Vytažení zbraně musí proběhnout jediným plynulým pohybem, při kterém je plynulost důležitější než samotná snaha o rychlost.

Výcvikem lze dosáhnout toho, abychom svou zbraň pokaždé vytahovali z pouzdra stejným plynulým pohybem a do stejné polohy.

S vytažením zbraně je to stejné jako s ostatními komponenty střelby, rychlost je důležitá, ale rozhodující je přesnost.

Obrázek F a G v příloze.

3.7 Nacílení zbraně

Jak již bylo zmíněno výše stávající výcvik se opírá o využití mířidel jako rozhodného faktoru úspěšně zasáhnout cíl.

Pro maximální úsporu času při zachování přesnosti a rychlosti zásahu je žádoucí, naučit se co nejlépe srovnat mířidla během cesty zbraně do střelecké pozice. Tato technika se nazývá „zapíchnutí“. Je to pohyb, který je konečnou fází vytažení zbraně. Zbraň se má směrem k cíli pohybovat po přímce; důležitá je správná koordinace obou rukou. Jde o co nejrychlejší úder silnou rukou držící zbraň směrem na cíl. Po dokončení „zapíchnutí“ by měla být mířidla již zhruba srovnána na cíl.

Při míření držíme hlavu v přirozené poloze, zbraň upravíme tak, abychom viděli mušku v zárezu hledí. Míření je vlastně vyrovnání hledí, mušky a záměrného bodu do jedné přímky. Muška je rovná, je-li usazena přesně doprostřed zárezu hledí a její vrchol je v jedné rovině s jeho horním okrajem. Pohledem sledujeme mířidla až po hrubé zamíření, teprve potom zamíření upřesníme.

Lidské oko není schopno zaostřit různě vzdálené předměty. Proto není možné vidět stejně ostře mušku, hledí i cíl. Zásada správného míření je tedy vidět ostře mušku, protože chyba, která vznikne nezaostřením mušky je mnohem větší než ta, které se dopustíme při nejasném vidění cíle a hledí. Samotné míření je vlastně proces, kdy se střelec snaží vědomě usadit správný záměrný obraz na terč. Čím lépe se mu toto podaří, tím úspěšnější bude jeho zásah. Střelec, který míří na terč, míří na určitou oblast terče. Je třeba dlouhodobého a pečlivého tréninku, než se obrazec mířidel dostatečně vryje střelci do podvědomí.

Míříme řídícím okem.

Určit jej je velmi snadné.

Napneme paže před sebe a spojíme ukazováky a palce obou ruku tak, aby vytvořily trojúhelník. Po té se přes tento trojúhelník zadíváme na vzdálený bod a přitáhneme ruce k očím. To oko, které zůstane v trojúhelníku prstů, je oním řídícím.

V ideálních podmínkách mířené střelby se užívá řízeného dýchání. Střelec spouští se zatajeným dechem a v řízené nečinnosti srdce. Při přesné mířené střelbě se snažíme

dýchat pravidelně, uvolněně, těsně před spouštěním mírně vydechneme a zadržíme dech.

Z výše uvedeného lze poměrně logicky dovodit, že výjma úchopu zbraně, spouštění a tažení jsou všechny ostatní dovednosti předmětem dlouhodobého výcviku.

V sebeobranné praxi je každá maličkost, která situaci komplikuje nesmírnou přítěží pro střelce. Zaujmutí řádného střeleckého postoje, pečlivý obouruční úchop, míření a řízené dýchání jsou enormně komplikujícími faktory, které v dynamické situaci nelze naplnit a jsou tudíž kontraproduktivní.

4. Střelecká technika point-shooting

Tento způsob střelby se používá na krátkou vzdálenost 1 – 8 m při boji zblízka. Z časového hlediska je to metoda nejrychlejšího výstřelu.

Jejím základem jsou přirozené reakce lidského těla v extrémně stresových situacích, které vznikají v reálném boji.

Touto technikou je možno bleskově zasáhnout cíl a ukončit tak konfrontaci rychle a efektivně. Dnes je to bez pochyby nejúčinnější metoda střelby na většinu útočníků a ve většině sebeobránných situací. Point-shooting je přijatou a úlekové reakci přizpůsobenou taktikou. V podstatě jde o zamíření zbraně na cíl asi tak, jako by, jste na místo, které chcete zasáhnout, zamířili svým ukazováčkem. To umožňuje ideální vyváženost rychlosti, přesnosti a síly, což jsou tři hlavní podmínky, které vyhrávají střelecké souboje bez obvyklého vidění cíle přes mířidla zbraně. Může nám pomoci i tam, kde se zdá, že všechny okolnosti stojí proti nám: za nedostatečného světla, v neregulárním terénu, při ztíženém výhledu, za pohybu a výhodném krytí protivníka, nemluvě o obrovském fyzickém a duševním stresu, který na nás dosedne v okamžiku, kdy postřehneme nebezpečí. Střelba metodou point-shooting je jednoduchá, snadno se dá naučit. Může být použita z krytu i v otevřeném terénu a je tak univerzální, že ji můžeme použít v různých polohách, včetně polohy v kleče nebo při pádu dozadu a střelby v sedu.

Ironií je, že základ této techniky, nevědomě používá většina ozbrojených pachatelů trestných činů. Ty si nedělají starosti s tím, aby je někdo cvičil v zaměřování. Prostě zamíří hlavní do směru a zmáčknou spoušť.

Výpověď vraha policisty: „To dopoledne jsem provedl přepad s namířenou zbraní. Vešel jsem do obchodu vyzbrojen revolverem ráže .38. Vytáhl jsem ho na pokladníka a vzal mu 3500 dolarů v hotovosti. Pak se ozval po obchodě ostrý zvuk píšťalky, což bylo varování, že přichází policie. Začal jsem utíkat k východu chodbou obchodu, v tu chvíli se objevil ve dveřích policejní důstojník s vytaženým revolverem. Domnívám se,

že chtěl zhodnotit situaci uvnitř. Strašně mě vylekal. Zastřelil jsem ho. Instinktivně. Byl jsem asi 5 metrů ode dveří. Revolver jsem měl po boku. Když jsem ho uviděl ve dveřích, ruka s revolverem se zvedla a došlo k výstřelu. Reflexně. Nemířil jsem. Ve skutečnosti nemám moc praxe ve střelbě. Myslím si, že kdokoliv může zvednout revolver, střelit na objekt a zasáhnout ho. Musíte to prostě udělat takhle, rychle namířit prstem, střelíte a zabijete.“ (Adams 2001 s. 23)

Cílová linie jde od kořene nosu, přes nataženou paži a zbraň k cíli. Kam se střelec dívá, bude mířit i jeho zbraň. Jakmile se zbraň ocitne před tělem, vystřelí střelec dvě rány rychle za sebou, aniž by použil mířidla.

Střelbu z výše pasu je možno provádět jednou rukou nebo obouruč, což je výhodnější. Při držení zbraně obouruč je střelba mnohem jistější, držení zbraně pevnější a podmínka umístění zbraně na střed těla je snáze dodržena. Výstřel od boku je nejrychlejší možností výstřelu. Ruka tasící zbraň zůstává přibližně na úrovni pupku. Neztrácíme útočníka ani na okamžik z očí, zbraň na úrovni pupku je ještě stále v okruhu našeho periferního vidění. Střelbu od boku budeme trénovat pouze do vzdálenosti tří metrů. Na větší vzdálenost je třeba k dostatečné přesnosti velkého tréninku. Na větší vzdálenosti máme většinou dost času použít mnohem přesnější výstřel z úrovně očí. (Havel 1995)

Jinými slovy: naše ruce a zbraň budou instinktivně následovat naše oči. Při popsaném způsobu zaměřování, můžeme stejně dobře zasáhnout cíl na vzdálenost asi do 6 metrů. Při intenzivním nácviku se můžeme zdokonalit natolik, že tuto vzdálenost zvýšíme na 11 i více metrů. Sejně tak můžeme zamířit přesně i v noci a za zhoršených podmínek viditelnosti. Na druhé straně bude ztracen ten, který je závislý na tradičním zamíření oko, hledí muška, protože za ztížené viditelnosti nebude schopen uvidět ani mířidla zbraně. Jestliže vidíme cíl nebo na něho můžete namířit, pak ho můžeme i zasáhnout, ať na mířidla naší zbraně vidíme nebo ne.

Tajemství spočívá v tom, že bez ohledu na viditelnost, je třeba udržet oči na útočníkovi, abychom mohli navést zbraň. Nedíváme se proto dolů, ani nezvedáme hlaveň zbraně příliš vysoko. Uděláme-li to, automaticky budeme chtít vyhledávat záměrnou a ztratíme své původní instinktivní zamíření. Při výstřelu neškubeme spouští, ale zmáčkneme ji plynule a rychle (Fairbairn 1987).

Při sebeobrané střelbě můžeme být tak pod vlivem stresu, že se to promítne na našem jednání. Srdce se vám roztluče... dech v prsou se zrychlí na plné obrátky... mozek bude zuřivě pracovat... adrenalin se pohrne do krve... naše svaly se možná roztřesou. (Adams 2001)

Střelba technikou point-shooting zjevně tedy není alternativou střeleckého výcviku, ale východiskem pro řešení sebeobrané situace.

Obrázek O - T v příloze.

4.1 Metody střelecké techniky point-shooting

Metoda střelby point-shooting se využívala od zavedení pistolí do výzbroje armád v 16. století, nicméně popsána byla až v roce 1935 v knize o střelbě z pušky a pistole od podplukovníka barona De Berengera.

První návod americké armády týkající se použití pistole model 1911 specificky tento způsob střelby zmiňuje.

Počátku 20. století William E. Fairbairn a Rex Applegate propagují metodu point-shooting jako doporučenou pro ozbrojené sbory.

Jako ucelená střelecká metoda je prezentována až v knize Kill or Get Killed (Zabij nebo budeš zabit) z roku 1943. Preferovanou metodou, bylo mít ruční palnou zbraň těsně pod úrovní očí.

Fairbairn, Sykes a Applegate

Trojice profesionálních instruktorů z nichž každý jeden má svůj podíl na komplexní metodě střelby bez užití mířidel. Obecně je tato metoda známá pod zkratkou FSA. Příkřčený střelec s paží podél těla a nataženým předloktím před sebe je schopen na krátkou vzdálenost bezpečně zasáhnout cíl před sebou. Pohyb i střelba jsou reflexivní.

Quick Kill

Metoda point-shooting, kterou vytvořil Lucky McDaniel a která se vyučuje v armádě už od roku 1967.

Jedná se o bezprostřední střelbu dlouhou zbraní. Metoda má analogii v brokové střelbě na asfaltové holuby. Střelec neužívá mířidel, ale sleduje cíl podél hlavně.

Quick fire

Zavedena v americké armádě (FM 23-9) při výuce střelby krátkou kulovou zbraní na vzdálenost kratší než 5 metrů. V podstatě jde o kombinaci A postoje a nacílení zbraně metodou FSA v americké armádě při výuce střelby.

Reflexive fire

Metoda, která se používá v americké armádě při užití pušky (FM 23-9).

Izraelská metoda

Další metodou střelecké techniky point-shooting, která byla vytvořena obrannými silami Izraele (IDEF) k výcviku ve střelbě z palných zbraní. V počátečním výcviku se velmi podobá metodě FSA v pozdějších fázích se výcvik zaměřuje na rychlé zamíření.

V případě krátké kulové zbraně střelec po vytažení zbraně z pouzdra, natáhne závěr do zadní polohy, tak aby došlo k nabití zbraně. Vlastní střelba je potom z A postoje. S tím že zbraň zůstává na úrovni horní čelisti střelce.

Obrázek Y-AB v příloze.

AIMED point-shooting

Metoda, jejímž tvůrcem je Walter J. Dorfner. Střelec položí ukazováček podél strany závěru zbraně, tak aby tento ukazoval na cíl. Spoušť zbraně se ovládá buď prostředníčkem silné ruky nebo ukazovákem ruky druhé – na spoušť položíme prostředníček nebo ukazovák druhé ruky (Veit 2010).

C.A.R. (Center Axis Relock)

Metodu propaguje Paul Castle.

Vychází z přirozeného obranného postoje – obránce se příkrčí a rukama si chrání hlavu.

Zbraň se drží oběma rukama, přičemž pravá střílející ruka je v zápěstí poněkud otočená dovnitř (zbraň je tedy skloněná vlevo podle osy hlavně o 30 nebo 45 stupňů). Loket levé nestřílející paže je opřen o tělo, pravý loket je odkloněn jako při střelbě z pušky. Tím se

vytváří stabilní systém, který dobře zvládá zpětný ráz. Postoj usnadňuje rychlou změnu zamíření, především pohybem nohou. Zbraň je blíže ke střelci a je tedy lépe chráněná před jednáním protivníka. Obě oči zůstávají otevřené. Pokud potřebujete mířit na delší vzdálenost, zbraň se oddálí od těla tak, aby se do přirozeného zrakového ohniska dostala mířidla. Natočení ruky zůstává zachováno. Postoj je pohodlný, uvolněný, neomezuje obráncovo dýchání a lze ho použít v plné výstroji za využití balistické ochrany.

První pozice se nazývá vysoká. Používá se v omezeném prostoru, z krytu a při pohybu. Je velice pevná, flexibilní jak pro krátké, tak dlouhé zbraně jako pistole/revolvery, obušky, spreje, brokovnice, samopaly a další.

Ve vysoké pozici je člověk téměř v bočním postoji se zbraní drženou či přitisknutou k hrudi. Do pozice se dostaneme tak, že se bokem postavíme směrem k hrozbě, zatímco zbraň přesunujeme k hrudi. Jakmile zbraň vytáhneme, měla by být zaměřena k cíli, aby byla připravena k případné střelbě. Druhá ruka by se měla přesunout naproti k tasící zbraní, chytit jí palcem a ostatními prsty ruky a jistit. Postoj snižuje siluetu člověka, poskytuje stabilní, ale pohyblivý základ a pracuje v souladu se svaly těla, hrubými motorickými dovednostmi a přirozenou lidskou reakcí na extrémní zátěž. Jedna z reakcí je dát ruce k tělu, ne od něj. Postoj s nataženými lokty je přirozený pro držení zbraně obouruč i jednoruč.

Druhým postojem CAR je pozice, která se nazývá natažená. Střelec natáhne ruce se zbraní tak, aby propojil přímku oči muška cíl. Střelba si zachová dostatečnou rychlost nacílení a zvyšuje se i míra přesnosti zásahu (Adams Chris).

Obrázek U-X v příloze.

5. Využití střelecké techniky point-shooting ve výcviku sebeobrany

Střelecká technika point-shooting vzchází z poznání, že lidé odedávna reagují na přímé ohrožení pevně zakódovaným chováním. To se projeví mírným přikrčením, nahrbením a pozvednutím rukou do oblasti obličeje. Prakticky je to obraný či bojový postoj.

Je faktem doloženým z praxe, že k průměrné přestřelce nedojde na vzdálenost větší než 6 metrů. V sebeobraně je vzdálenost přítelem obránce. Čím budeme dál, tím menší nebezpečí nám hrozí a tím delší je i čas na přípravu k obraně. Pokud bude více útočníků útočit v rozpětí 0,5 - 3 m, nebude v našich silách udržet vizuální kontakt s každým z nich. A ještě užívat mířidel. Je to z důvodu tunelové vidění, redukované, zúžené, omezené vidění, zhoršené vnímání okrajů zorného pole, které jsou důsledkem paniky a strachu. Jde o čas. Běžné bojové situace zhoršují vidění periferního pole, což je důsledek vizuálního systému člověka, jelikož se snaží zaměřit na získání více informací týkajících se podnětů hrozby (Darren 2002).

Hickův zákon

Čas, který potřebujeme k tomu, abychom se dokázali rozhodnout na základě možností, které máme, nazýváme reakční doba. Podle Hickova zákona je reakční doba na podnět závislá na počtu možných řešení situace, které známe. Reakční doba na stimul je delší, pokud existuje větší počet variant reakcí. Postupně vylučujeme nevhodné reakce a zpřesňujeme svůj výběr. Zákon zkoumá rozpoznávací schopnosti výběru, jako reakci na určitý stimul. Množství času, které daná osoba potřebuje ke zpracování informací, se nazývá stupeň získání informací. Podle mnoha psychologických experimentů bylo zjištěno, že si člověk ukládá získané informace do kategorií. A poté se rozhoduje tak, že si nejdříve vybere kategorii výběru na danou akci a v každém dalším kroku vyloučí zhruba polovinu nevhodných reakcí. S každým dalším krokem postupně zpřesňuje svůj výběr. Neposuzuje tedy postupně každou jednotlivou reakci v rámci každé kategorie, což by samozřejmě zabralo daleko více času na rozhodnutí (en.wikipedia).

Výše uvedené fyziologické reakce organismu, vyburcují celý organismus do módu uteč nebo boj. Reakce organismu je bezprostřední a provází ji určité fyzické a fyziologické procesy, které jsou spouštěny autonomně a jen snad dýchání a tím i tepovou frekvenci můžeme ovlivnit.

Neurofyziologické a chemické reakce v těle mají za následek zvýšenou tepovou frekvenci, mělký zrychlený dech, třes rukou, tunelové vidění, často halucinace vizuální i sluchové, sluch lze „ztratit“, popř. se stane přecitlivělým.

V boji se zbraní je nejdůležitější rychlost, koncentrace a schopnost používat zbraň z jakékoliv pozice, obvykle ve stoji nebo v dřepu. Člověk, co umí instinktivně používat zbraň v situacích beze světla nebo pod velmi přímým světlem, pod fyzickou námahou, pod psychickým a mentálním stresem a v neobvyklých bojových situacích, má velkou šanci na přežití (Applegate 1976).

Pokud tedy přijmeme tuto skutečnost jako výchozí realitu, potom je třeba hledat odpovídající výcvik, který bude harmonicky využívat danou situaci a postupnou adaptací jedince (výcvikem) dané reakce ovládat a následně volit optimální řešení dané situace.

Je tedy zcela logické navázat a využít těchto faktů ke kultivaci sebeobrané reakce ve střeleckém výcviku.

Postoj je dán, možnosti míření jsou omezeny schopností zaostřit, spouštění a úchop jsou omezeny na jednoduchý pohyb.

Tím jsou vytvořeny mantinely výcviku. Jednoduché, pokud možno hrubé manipulační techniky, realizace na krátkou vzdálenost a hledání zátěžových faktorů, které adaptují frekventanty výcviku na stres boje.

Střelecký výcvik jako takový je omezen na úchop zbraně, tažení a nacílení zbraně spouštění jedním plynulým pohybem prstu. Vlastní nacílení je formou ukaž směr či bod na který je zaměřena tvoje pozornost.

Sebeobraný střet je velmi rychle měnící se sled událostí a obránce v prvních okamžicích je tím, kdo musí reagovat. A právě časový deficit společně s praktickou nemožností zaujímat střelecké postoje, mířit a řízeně dýchat jsou faktory, které zcela logicky vedou výcvik směrem k instinktivní střelbě point-shooting.

Tvrdit opak je nebezpečným sebeklamem a cestou do pekel (Pokorný, Matoška 2011).

6. Metody cvičení psychické přípravy

Psychologická příprava obsahuje metody správných způsobů a reakcí sebeobranu proti možným a hrožícím útokům. V celé formě psychologická příprava je důležité přijmout skutečnost, že do sebeobrané situace se můžeme dostat kdekoliv a kdykoliv.

Psychická příprava také dobře slouží k tomu, abychom dostaly naučené reakce na úroveň podmíněných reflexů v podvědomí, taktéž pomáhá zlepšovat úroveň pohotovosti a bdělosti (Kostík, 1989)..

Nedílnou součástí psychologické přípravy je sebekontrola a sebeovlivňování.

6.1 Meditace

Meditace umožňuje lépe se zbavit rozptylujících vlivů. Ten, kdo získá meditativní zkušenosti, zjistí, že se jeho schopnost k soustředění zlepšuje, a že získal lepší kontrolu nad svojí duševní aktivitou. To mu dá více síly v jeho rozhodnutích a činech.

6.2 Sankalpa

Jedná se o prastarou jogínskou techniku, která slouží k sebevýchově. Sankalpa znamená spojení podvědomí pro dosažení cíle, záměru, přání. Naformulujte si otázku či přání a tuto formulku si denně třikrát v duchu opakujte jako poslední aktivní myšlenku před usnutím. Když usneme, jistá část našeho vědomí vypne. Podvědomí ale pokračuje v aktivitě. Sankalpu v duchu vyslovíme jako poslední aktivní myšlenku bdění. Přicházejí-li samovolně další myšlenky i potom, nebráníme se jim, ale už je vědomě nerozvíjíme. Sankalpa je formulována jasně, stručně a jednoznačně. Formulace se nemění. Žádné ze slov nemá dvojí možný výklad. Můžeme ji užít k přestavbě osobnosti. Potlačovat nežádoucí složky, získávat nebo posilovat žádoucí (Špicnerová, 1982).

6.3 Autosugesce

Autosugescí chápeme sebeovlivňování svého podvědomí, kdy stálým opakováním určité informace přimějeme podvědomí, aby tuto sugesci začalo považovat za skutečnost a následně podle toho reagovalo v souladu s obsahem tvrzení.

(Schlachter, 2007).

Metodika autosugesce, která umožňuje několikanásobně zvýšit svojí fyzickou, intelektuální a psychickou schopnost, je v podstatě velmi jednoduchá. Můžeme ji rozdělit na čtyři složky:

1. definici psychického programu, cíle, na který se chceme zaměřit,
2. vstoupení do stavu prázdnoty a psychické naladění na cíl,
3. vystoupení ze stavu prázdnoty do obvyčejného stavu vědomí, v případě potřeby vykonání psychického programu,
4. spontánní vstoupení do stavu prázdnoty a jeho realizace (Schlachter, 2007).

6.4 Motivace

Jedním ze základních principů přežití je navození kladného přístupu, pozitivní motivace, optimismus, sebedůvěra a někdy i trochu chuti vsadit na štěstí. Pozitivní motivace je bezesporu nejdůležitějším nástrojem, který naše psychika má, neboť má hluboký vliv na relace mezi funkcemi těla a mysli, na schopnost přijmout nakonec realitu nebezpečí a reagovat na ní odpovídajícím způsobem (Drašar, 1989).

6.5 Modelování

Pokud útok přichází zcela nečekaně, musíme mít pevně zakořeněné odpovídající reakce, které automaticky použijeme. To vše se lze naučit při modelování simulovaných útoků.

Hošek uvádí: „Využití principu modelování, tj. adaptace na zvládnání určitých typů situací a počítání s transferem odvahy do činností obdobných. I když jsou strachy specifické, určitý podobnostní transfer existuje, podobně jako v rizikovém rozhodování“ (Hošek, 2003 s. 44).

Při modelování záleží na:

1. vnější situaci – stavíme adepty v tréninku do situací podobných vnějším podmínkám reálné situace. Patří sem zejména prostředí (horko, zima, hluk, místo boje)
2. vnitřní situaci – jde o to dostat adepty sugestivně do podobného duševního stavu jako v boji. Jde zejména o stavy strachu a úzkosti vznikající z obavy z existenčního rizika.

Praktickou pomocí je modelování tzv. handicapového tréninku, v němž jde o to, že adept je simulován do obrany za ztížených podmínek. Například se může bránit jenom jednou rukou nebo bojuje beze zbraně proti ozbrojenému útočníkovi. Při jakémkoliv modelování si však musíme uvědomit, že speciální výcvik může zlepšit autoregulační schopnosti v laboratorních podmínkách, avšak toto zlepšení není dostatečné pro snížení strachu z napadení v reálné situaci navozené výcvikem (Stehlík, 2008).

Z pohledu komplexnosti i u praktických modelových situací hovoříme o dílčích modelových situacích, kde se účastníci výcviku učí řešit konkrétní útok nebo taktický postup na jeden daný scénář. Komplexní modelové situace zahrnují již více studijních cílů a mnohdy i z více profesních oborů. V takovémto případě hovoříme i integrovaných praktických modelových situacích. Z pohledu navození modelové situace hovoříme o konfliktní situaci, kdy je cílem řešení jakéhokoliv konfliktu. U bezpečnostních sborů jsou cvičeny bojové modelové situace. Bojové modelové situace obsahují všechny tři fáze konfliktu: úvodní část, řešení fyzického útoku na účastníka modelové situace a řešení situace po fyzickém útoku. V civilním prostředí bývají bojové modelové situace označovány za sebeobrané modelové situace.

S důkladností nácviku modelových situací se zvyšuje i odolnost vůči časovému stresu, eliminuje se bezradnost. Z praxe je známo, že lidé, kteří byli podrobena speciálnímu psychologickému výcviku, jsou schopni se lépe vypořádat s nebezpečím a se strachem. Mají větší předpoklady k zachování duševní rovnováhy. Předpokladem je dostatečný výcvik se zbraní, za různých modelových podmínek s použitím stresorů tak, aby došlo k zautomatizování činností důležitých pro přežití. Dochází tak ke zvýšení sebejistoty. Na tomto základě je pak možné předpokládat, že v případě ohrožení je člověk lépe schopen situaci řádně zhodnotit, zaměřit se na její řešení a tím potlačit negativní emocionální vlivy (Štědrý, 2010).

6.6 Alexandrova metoda

Člověk má tendenci k neustálému opakování navyklých stereotypních reakcí, a proto vše, co děláme, můžeme buď dělat dobře a tím podporovat zdravé fungování organismu v oblasti fyzické i mentální, anebo tak, že dobré fungování poškodujeme. Myšlenkové rozhodnutí vždy předchází i tu nejjednodušší činnost, Alexander to nazývá psycho-tělesnou jednotou. Důležitou součástí Alexandrovi metody je tedy vrátit se na vědomé vnímání všech prováděných činností, pozornost zaměřit na jejich špatné provádění a tak vylepšit používání sebe sama (Macdonald, 2006).

Vztah hlava – krk – páteř Alexander nazývá osou primární kontroly. Její užívání je vrozené, ale je deformováno návyky, proto je tato technika zaměřena na zbavení se zakořeněných zlovyků a na vyrovnávání se stresovou situací. Nezbytnou součástí při snaze o změnu návykového chování je nácvik inhibice, tedy schopnosti nereagovat na stimul. Úkolem inhibice je připravit se na reakci koordinovaným a souvislým způsobem. Cílem je korigovat a odstranit negativní posturální návyky a udržet je během všech denních činností, zvýšit koordinaci pohybů a sebeuvědomování.

Základní myšlenkou této metody je dát do souladu naší mysl a tělo. Učíme se jak podpořit a usnadnit současné pohybové schopnosti a jak si osvojit nové. Vědomí vjemů, které nás informují o držení těla a o pohybu se nazývá kinestézie – smyslové uvědomění. Jde o formu čítí, které dodává přesné informace o poloze těla v prostoru, o svalovém napětí, poloze a pohybu jednotlivých segmentů těla. Alexandrova metoda směřuje k rozvinutí našeho smyslového uvědomění, aby nám poskytovalo plné a odpovídající informace, vědomou kontrolu (Barlow, 1973).

7. Pedagogickodidaktické požadavky na střelecký výcvikový program

Stejně jako kterýkoliv typ výchovy a výcviku, tak i střelecký výcvik musí respektovat obecně platná pravidla pedagogické práce.

Při výcviku je důležité využití skupinových metod pro dosažení klíčových kompetencí, které představují soubor vědomostí, dovedností, a schopností, které jsou důležité pro osobní rozvoj jedince, budoucí uplatnění v pracovním i mimo pracovním životě a pro jeho další vzdělávání (Sitná 2009).

Osobnost pedagoga-lektora střeleckého výcviku, vyžaduje výtečnou schopnost komunikace a umět demonstrovat vše, co vyučuje. Chce-li lektor, aby si studenti střeleckého kurzu předkládané kompetence a informace zapamatovali, musí vyučované problematice v první řadě porozumět. Pouhé memorování informací bez jejich porozumění nemá význam. Izolované informace bez souvislostí studenti brzy zapomenou, protože je neumí prakticky využívat. Odpovídající míra laskavosti, trpělivosti a profesionality s jasně definovaným cílem výcviku studenty motivuje ke snaze uspět. Lektor musí přesvědčit studenty svými dovednostmi a ochotou podělit se o ně. Zná cesty, jak sladit přání a potřeby studentů s cílem, který vidí zatím jen on sám.

Veškeré dovednosti předává studentům nejprve v rovině teoretické. Rozdá slepé mapy, na nichž je základní osnova a každý student si text doplní podle výuky sám. Výuka se tak stane aktivním procesem.

Na úvod zřetelně vyznačí téma a cíl přednášky. Přednáší živě a se zápalem to co zná nejenom v rovině teorie, ale i praxe. Technické pojmy vysvětlí natolik, že jim studenti porozumí.

Studenti očekávají dobrou organizaci kurzu, které se ale musí podřídit. Vyžadují okamžité zhodnocení své práce, ale i řešení problémů které mohou nastat (Lonsdale, 1998).

Učení manuálním zručnostem

U studentů lze potřebné dovednosti a zručnosti rozdělit do jednotlivých pohybů a ty pak sloučit do vyššího celku.

Pohyb ruky k pouzdru + rozepnutí pouzdra + uchopení zbraně + pohyb lokte nahoru a vpřed = tasení.

Ruka se zbraní od boku vpřed + zvednutí zbraně do úrovně očí = nacílení.

Výsledkem pohybového učení jsou pohybové dovednosti, případně pohybové návyky. Za dovednosti se považuje stupeň zvládnutí daného pohybového celku a souhrn dynamických stereotypů, které se v dané činnosti uplatňují. Výsledkem pohybového učení by měla být pozitivní změna způsobilosti studenta vykonávat dovednost. Jde o relativně trvalé zlepšení výkonu v důsledku praktické činnosti nebo zkušenosti (Geoffrey, 1996).

Fáze pohybového učení

- První fáze zahrnuje seznámení studenta s pohybovým úkolem, s danou pohybovou dovedností. Pro aktivní učení je důležitá optimální motivace studenta. V první fázi pohybového učení je důležitá tvorba pohybové představy. Vedle slovní instrukce je třeba použít i názornou ukázkou dovednosti. Student tak provádí napodobování dovednosti.
- V druhé fázi dochází k procvičování pohybové dovednosti, jedná se o opakované provádění pohybových úkonů – výcvik. Na základě zpětných vazeb dochází ke zpřesňování představy o pohybové dovednosti a tím k fixaci efektivních pohybů. Výsledkem je, že se pohybový celek stane koordinovanějším, plynulejším.
- Třetí fáze probíhá zdokonalováním a zpevnováním pohybové dovednosti. Student provádí pohybovou dovednost s cílem podat optimální výkon. Výsledkem je vznik koordinované dovednosti provedené účelně s minimálními nároky na pozornost. Pohybový celek je prováděn automaticky. Hovoříme o fázi automatizace.
- Čtvrtá fáze pohybového učení charakterizuje plastičností pohybu a pohybové mistrovství. Jedná se o nové, zcela originální využití pohybové dovednosti, vytváření vlastního osobitého stylu v provádění.

Verbální učení

Kriteriem je doba, než je student schopen bezchybně reprodukovat danou látku. V tomto případě slovně.

Závisí na časovém opakování (nejen jak často, ale i v jakých intervalech) a na novosti (novinky se pamatují hůře než syntéza známých pojmů).

Povaha učebního textu – smysluplnému textu se učí lépe a je i rychleji zapamatován.

Složitost – pokud začneme složitým textem, bude tempo v úvodu pomalejší, později se ovšem zrychlí.

Řešení problémů – nejistota – identifikace problému – formulace řešení – ověření (případná korekce řešení) – aplikace řešení.

Zákony učení

Motivace, čím více jsem s cílem identifikován, tím snadněji a lépe budu plnit dílčí povinnosti vedoucí k řešení a dosažení cíle.

Zpětná vazba, velkou roli hraje v kontrole částečných kroků (vím, na čem právě jsem a jak postupovat dál).

Transfer, zprvu naučené dovednosti podmiňují následné kroky k dosažení cíle (lze podmínit učení kladně – dobré návyky již od začátku, nebo záporně – zlovyky).

Opakování, je matkou moudrosti, ale musí být rozmanité, systematické, aktivní.

Druhy výcviku

Mechanický – jen mechanické opakování na daný podnět. Patří sem činnosti, které se mají stát rutinou. Dobrým příkladem je orientace ústí zbraně na terč a bezpečný prostor. Špatným příkladem je střelba na vše.

Pozor na to, aby se mechanický výcvik nezvrtil v bezmyšlenkový dril.

Empirický – vyžaduje plnou koncentraci všech účastníků. Student je vtažen do výuky a musí sám volit rozhodnutí. Zkušeností si potom ověřuje, zda se rozhodl špatně či správně.

Příkladem může být selekce cílů v místnosti plné osob na rukojmí a teroristy za různě se měnících podmínek(čas, osvětlení, dým...).

Autopilot – jedná se o rozhodovací proces kdy zapnout „autopilota“ v nás, tj. kdy se spustí sled bezmyšlenkovitého a tudíž rychlého jednání a kdy je třeba volit a rozhodovat se.

Příkladem je reakce na útok tažením zbraně (autopilot). Útok pokračuje = střelba, útočník zaváhal = verbální pokyn, hrozba zbraní.

Aby výcvik během kurzu směřoval k svému cíli, musí bezpodmínečně odrážet realitu. Současně musí být dostatečně pestrý a poutavý, aby se nestal nudným a nezajímavým. A v neposlední řadě musí být podnětný a náročný.

8. Sebeobrana a zákon

Praktické využití sebeobrany má oporu v právních normách a zákonech. Ústavou a Listinou základních práv a svobod počínaje až po konkrétní, specifickou právní úpravu týkající se jejího praktického využití v běžném životě každého občana nacházejícího se na území České republiky. Pravděpodobně nejužší se však sebeobrana vztahuje k tzv. okolnostem vylučujícím protiprávnost, které jsou obsaženy v trestním právu ČR, specificky pak v trestním zákoně (zákon č. 40/2009 Sb.) a to v jeho zvláštní části, okolnostmi vylučujícími protiprávnost. Jsou takové okolnosti, které způsobují, že čin, který se svými rysy podobá trestnému činu, není pro společnost škodlivý, a proto není trestným činem. Oprávněné použití zbraně v sebeobraně se řídí ustanovením § 13 trestního zákona o nutné obraně a § 14 trestního zákona o krajní nouzi. (Náchodský, 2006).

Vztah oprávněného použití zbraně k institutu nutné obrany není zákonem výslovně řešen a při jeho rozboru proto nezbyvá než vycházet ze zákonných ustanovení a z názorů uvedených v odborné literatuře. Obecně řečeno, z hlediska posuzování přiměřenosti sebeobrany je nezbytné, aby chování druhé strany vykazovalo, alespoň z vašeho pohledu, prvky útoku a pochopitelně agresi jisté intenzity. V nutné obraně, tak jak ji zákon uznává, jde o odvrácení nebezpečí, které vzniklo útokem člověka. Obrana je tudíž namířena proti tomuto útočníkovi a tady začíná docházet ke střetu zájmu státu na ochraně majetku, života a zdraví občana. Stát v případě nutné obrany, musí obětovat zájmy útočníka ve prospěch osoby, která odvrací útok, a tak čin, kterým byl útok odvrácen se stává oprávněným, a proto beztrestným. Stávající právní úprava rozšířila obsah nutné obrany ve prospěch bránící se osoby. Nutná obrana není tedy jen pasivní odražení útoku. Pokud útok přímo hrozí je proti němu možná i obrana. Obránce nemusí čekat na první úder od útočníka. Nic mu tedy nebrání, aby nepoužil dostupné prostředky obrany či, aby hrozící útok zastavil, další napadení znemožnil a případně i útočníka zneškodnil. Při přímém útoku je nanejvýše vhodné použít vše co může útok zmírnit pokud se jej nepodaří odrazit (Havel 1995).

§ 13 Nutná obrana

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o nutnou obranu, byla li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“

§ 14 Krajiní nouze

Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému tímto zákonem, není trestným činem. Nejde o krajiní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil.

§ 15 Oprávněné použití zbraně

Trestný čin nespáchá, kdo použije zbraně v mezích zmocnění příslušných zákonných předpisů.

Další zásadní rozdíl mezi nutnou obranou a krajiní nouzí je ve způsobeném následku. Zatímco jednání v nutné obraně připouští za určitých podmínek jakýkoli následek, jednání v krajiní nouzi následek limituje (jednáním v krajiní nouzi tedy nesmí vzniknout stejná nebo větší škoda nežli ta, která hrozila (VANTUCH, 2009).

EMPIRICKÁ ČÁST

Jakmile pochopíme podstatu násilné kriminality, terorismu či útoky při vojenských misích, můžeme se ztotožnit s právem na vlastní sebeobranu, která je v současné společnosti zamlžena zákony o občanských právech, které z tohoto hlediska přispívají k tomu, že lidé zpravidla nevystupují proti útočnickovi dostatečně razantně.

Proto musí být posilována snaha hledat cesty jak zkvalitnit výcvik v sebeobraně se střelnou zbraní, a to nejen v oblasti vlastních střeleckých dovedností, ale i z hlediska mentální připravenosti obránce. Především vést přípravu obránce s upřednostněním jeho možností i omezení při respektování reality jako takové, tzn. z vrozené instinktivní reakce na nenadálý útok – uteč nebo bojuj.

Jednou z vhodných cest je aplikace reálných a efektivních programů obranné taktiky, při nichž adepti čelí různým simulovaným útokům, které nemohou plně nahradit zatížení reálného ohrožení, ale mohou nás na ně efektivně připravit.

Lonsdale uvádí: „Sebeobrana se střelnou zbraní není zábavné pohybové cvičení, ale také studie dnešních útočníků, způsobů boje a protiútoků. Až když adept začne rozpoznávat základní charakteristiku útoků a zjistí, že disponuje silou a schopností zneškodnit útočníka, pak teprve pociťuje správnou sebedůvěru a osobní sílu“. (Lonsdale 1995).

9. Cíl výzkumu

9.1 Výzkumné hypotézy

H 1: Komplexní výcvik metodou point-shooting, pozitivně ovlivňuje chování jedince v krizové situaci sebeobrané střelby.

H 2: Výcvik střelby metodou point-shooting, snižuje strach při manipulaci se zbraní.

H 3: Výsledky střelby metodou point-shooting, budou prokazatelně výraznější, než výsledky metodou mířené střelby při řešení zátěžových situací.

9.2. Popis zkoumaného souboru, způsob výběru, charakteristika souboru

Do kurzu, bylo vybráno 12 respondentů, jednalo se o jedno celé družstvo AČR, muži, ve věku 28-43 let, s praxí v profesi v délce trvání 4-9 let. Všichni mají zkušenost ze zahraničních misí. Profesionálním zařazením průzkumník u VÚ 6624 Bechyně. Každý měl praktickou zkušenost s krátkou kulovou zbraní, dle modelů přípravy AČR.

Kurz je rozdělen do tří navzájem provázaných celků tak, aby při dodržení pedagogicko didaktických zásad výcviku byl dostatečně náročný a současně splňoval požadavek praktické využitelnosti získaných dovedností v praxi.

9.3 Použité metody

V rámci kurzu, byly užity vybrané principy a metody kognitivního managementu vztahující se ke zvládnání změny a limitní zátěže a dále vybrané metody psychologické diagnostiky studované v rámci řešení projektu Laboratoř bezpečnosti, které se vztahují k moderátorům stresu. Jedná se jednak o strategie zvládnání stresu (coping strategy), včetně sociální opory (social support), dále tzv. tuhost či houževnatost úsilí jedince v boji s obtížemi, tzv. hardiness, a další metody vztahující se k myšlení, rozhodování a jednání člověka. Výsledky metod psychologické diagnostiky a monitorování tepové frekvence byly využity k individuální rozvojové zpětné vazbě (rozhovor) a pro sledování vztahu některých psychologických aspektů ke kvalitě výkonu a tepové frekvenci.

Je známo, že při stresu dochází k vasokonstrikci cév, klesá povrchová teplota těla, zvyšuje se sekrece potních žláz, a tudíž i vodivost pokožky, srdeční puls a dechová

frekvence. Měření individuálních změn těchto parametrů využívají detektory lži a lze je též použít k indikaci změn emočního prožívání, strach nevyjímaje (Polák, 2009).

Jako další výzkumné metody jsme použili přímé pozorování činnosti účastníků během simulované agrese a nepřímé pozorování během hodnocení videozáznamu uvedené situace.

9.4 Organizace kurzu

Realizovaný kurz I. se konal 22. června 2011 na střelnici Hovorany. Střelnice byla zvolena z důvodu výborného technického zázemí, ale i dostupnosti. Jsou zde k dispozici vnější rozlehlé prostory s oblastí zeleně i zastavěnými částmi. Střelnice se nachází v odlehlé části obce Hovorany. V prostoru jsou dvě otevřené střelnice, délka střeliště je 50 metrů, terče lze umístit v libovolné vzdálenosti. Během kurzu panovalo slunečné počasí s teplotami kolem 17° C.

Kurz představoval celkově 10 hodin práce a po uplynutí tří týdnů následovala skupinová a individuální zpětná vazba.

V průběhu kurzu měli účastníci stále informace odkud, a kam postupují, kde se nachází a proč. Trvale byli seznamováni s výsledky a instruktorem vedeni k reflexi procesu vlastního rozhodování a jednání ve vztahu k výkonu. Instruktory byli stále vedeni k uvolněnosti, přirozenosti projevu a pohybu a k soustředění na svou vlastní práci. Důraz byl kladen na reflexi výsledků, nikoliv hodnocení a analýzu možných příčin odchylky výkonu od optima.

Realizovaný kurz II. byl dvoudenní a konal se 14. a 15. listopadu 2011 na střelnici Hovorany. Oba dny bylo vyrovnané podzimní počasí, kolem 10° C. Kurz představoval celkově 15 hodin práce. V průběhu kurzu se odhalují a reflektují vazby a individuální náchylnost k příčinám, projevům a důsledkům reakce v náročné situaci na výsledný stav a rovněž na proces, resp. způsoby jeho vytváření.

Kurz III. který proběhne na jaře 2012, je potom realizován v prostředí důvěrně respondentům známém (na střelnici VÚ). Záměrem je navodit základní pocit jistoty a tento následně rozbít výcvikem neznámých modelových situací umocněním působit na respondenty přidanými emočními stresory – křik, spěch, dětský pláč, sníženou viditelností, hlukem střelby, sirénou, popř. fyzickým diskomfortem (studená voda za košili...).

Každý jeden respondent je potom pečlivě sledován, tak aby nedošlo k překročení hranice jeho individuální odolnosti a především zásad bezpečnosti.

Provedení kurzů zajišťovala střelecká škola Majir a Fakulta ekonomiky a managementu Univerzity obrany.

Z hlediska pojetí střelecké přípravy je model kurzu pojat komplexně jako příprava na využití krátké kulové zbraně. Kurz vychází z principů přirozených schopností člověka a využívá je pro získání a kultivaci dovednosti ve střelbě. Kurz byl zaměřený na výcvik vojáků na mise.

Struktura výcviku zahrnuje vnitřní a vnější přístup. Vnější přístup představuje metodologie postupu pro získání a kultivaci schopností. Vnitřní přístup představují zejména principy a vztah studenta k výcviku.

Osobně jsem participoval na přípravě kurzu a byl členem realizačního týmu.

9.5 Pedagogicko didaktická kritéria

To, co je potřeba účastníky kurzu naučit, jsou klíčová fakta a jejich souvislosti, trvale si zapamatovat probírané znalosti a dovednosti. Při kurzu je důležité dosáhnout klíčových kompetencí, to znamená souborů vědomostí, dovedností a schopností, které jsou důležité pro rozvoj především osobnosti účastníků, a to jak v oblasti individuálních znalostí ovládání zbraně za každé situace a vypěstování nezbytných návyků, snižování reakční doby, plynulé a jisté tažení zbraně, zlepšování střelcovy reakce na změny situace navozené během tréninku lektory. Správné reakce na selhání zbraně.

Takticky správné reakce v oblasti vyrovnání se se stresem, být vtážen ne pohlcen. Naučit se poznávat negativní vliv stresu na vlastním těle a dostatečně ho ovládat. Vypěstovat schopnost rychlého posouzení situace a správně na ni reagovat. Získáním návyků při střelbě a dílčím ovládnutím stresu posilujeme vědomě taktické chování a vědomou volbu prioritních terčů podle nebezpečnosti. Respondenti se musí učit nejen praktickým dovednostem práce se zbraní, ale i dovednosti myslet a patřičně se rozhodovat.

9.6 Průběh kurzu

9.6.1 Kurz point-shooting I

Respondenti se nejprve seznámili se zbraní a střelivem. Jednalo se o nezákladnější manipulační dovednosti, pohotovostní poloha zbraně, úchop, spouštění, kondice a vypouštění kohoutu, pohotovostní poloha zbraně, tažení zbraně a přebití zbraně. V další části se učili střelbě jednotlivými ranami a dvěma výstřely po sobě.

Střelba je vedena na kratší vzdálenost, tak aby se respondenti učili vnímat vzdálenosti odpovídající realitě sebeobraně a současně bezprostředně viděli kam skutečně střílí. Na delší vzdálenosti, se učili přenos střelby z jednoho cíle na druhý a pohotovostní polohu zbraně.

Při těchto cvičeních se učili úchop a spouštění bez strhávání, vypuštění kohoutu, střelbu první rány DA (dvojitý) a druhé SA (jednotný). Současně se učili identifikovat cíle a volbu jejich nebezpečnosti (co dřív a co potom) s naprostým odstraněním požadavků na střelecký postoj či řízené dýchání.

Tento kurz je pojat jako komplexní pohled na celý výcvik střelecké přípravy s krátkou kulovou zbraní. Zvýšená pozornost je věnována základům point-shooting, a to nejen z hlediska cíle kurzu, ale i jako návod jak dále rozvíjet individuální střelecké mistrovství.

Různorodost terčů a střeleckých situací pak byl příkladem jak výcvik cíleně zpeštrovat, s tím, že základní dovednosti lze dovést k mistrovství opakováním až drilovým a současně si může ponechat i dostatečnou pestrost.

Parkurová cvičení jsou snahou jak přiblížit střeleckou přípravu realitě. Parkur (cvičná dráha) je ideální tréninkový prvek k zvládnutí kombinace předchozích činností. Byl náročný na prostor a technické vybavení střelnice (překážky, různé druhy terčů), organizaci a řízení průběhu výcviku.

Parkurová cvičení byla využita k tréninku taktiky, rozhodovacího procesu, koordinace a rychlosti pohybu. Spojily se v něm výcvikové prvky – pohyb se zbraní, střelba za pohybu, v různých pozicích, za překážkou, na různé vzdálenosti, rychlé přebíjení, různé druhy terčů a různých zástěn apod.

Respondenti si na předem připravených reálných situacích vyzkoušeli rychlost a správnost své reakce.

Testy motivovaly respondenty k zvýšení schopnosti napřít maximální úsilí v okamžicích, kdy to situace vyžadovala. Současně byly zvoleny tak, aby řešení nebyla pouze jednoznačná (k cíli vede více cest), nicméně rozhoduje nejen efekt, ale i efektivita (maximum z minima). Respondentům byla sdělena přesná informace o tom, co mají dělat, nicméně tato informace zazněla jen jednou a bylo ponecháno na každém, jaké řešení zvolí. Při vyhodnocení bylo zdůrazněno, že se jedná o sebeobranu a kterýkoliv ušetřený náboj může rozhodnout o bytí a nebytí. Stejně tak nutná obrana je o maximálním efektu.

Hodnocení zásahů platilo u masek pravidlem 90% přesných zásahů při požadavku neminout plochu, při mířených cvičeních byla hodnocena přesnost zásahu, čas potřebný k výstřelu a dovednost zaujmout komfortní střeleckou polohu.

Během kurzu se využívaly airsoftové zbraně nejen jako zpestření, ale především jako další z možností jak přiblížit výcvik realitě. Respondenti si tak mohli to, co cvičí s ostrou zbraní, tj. pistolí vz. 82 v ráži 9 mm Makarov, ověřit se zbraní neletální. Papírový či jiný terč je tak nahrazen reálným protivníkem.

Na závěr proběhla soutěž střelby na balónky. Soutěžní forma prověřila nejen schopnost mobilizovat síly, ale současně zdůraznila, že v sebeobraně se jedná o situaci jeden pokus a mít i štěstí.

Dílčí cíle kurzu:

- a) Zefektivnit rozhodování a jednání v situacích bojů nebo úteč s využitím krátké kulové zbraně
- b) Seznámit s postupy pro rychlé procvičení dané problematiky, základními principy, metodami a drily pro další osobní přípravu.

Program kurzu:

- Zahájení kurzu - představení instruktorů a respondentů
- seznámení se s obsahem a cíli kurzu

- bezpečnostní instruktáž
- kontrola vybavení
- kontrola zdravotní kondice respondentů

Praxe

I. blok - **Cvičení 1-4**



Terč - dva druhy masky, bližší cíl vyhodnocujeme po každé dílčí střelbě, vzdálenější dvojcíle měníme po každém jednom cvičení. Hodnocení % zásahů v terči. Respondenti se učí najít rovnováhu mezi přesností a rychlostí. Důraz je veden na přesnost s tím, že nelze otálet.

Cvičení 1

Střelba z pohotovostní polohy zbraně ze vzdálenosti 3 metrů, střílíme na jeden cíl. Opakujeme 3 krát po jednom výstřelu.

Střelba z pohotovostní polohy zbraně ze vzdálenosti 5 metrů, střílíme na dva cíle. Opakujeme 3 krát po jednom a jednom výstřelu na každý terč.

Při cvičení se respondent učí správný úchop zbraně a spouštění bez strhávání. Bezprostředním opakováním cvičení, vypěstujeme nezbytný návyk výše uvedených dovedností.

Cvičení 2

Po vytažení zbraně z pouzdra a následné přenesení zbraně do pohotovostní polohy střelba na cíl ve vzdálenosti 3 metrů. Opakujeme 3 krát po jednom výstřelu. Respondent po výstřelu vypustí kohout a vrátí zbraň do pouzdra.

Po vytažení zbraně z pouzdra a následné přenesení zbraně do pohotovostní polohy střelba na jeden a jeden cíl ze vzdálenosti 5 metrů. Opakujeme 3 krát po jednom a jednom výstřelu. Respondent po střelbě vypustí kohout a vrátí zbraň do pouzdra.

Při cvičení se respondent učí plynulé a jisté tažení zbraně z pouzdra a vypuštění kohoutu. Střelba první rány v režimu DA a druhé rány v režimu SA.

Cvičení 3

Respondent stojí zády k terčům. Po otočení a vytažení zbraně z pouzdra do pohotovostní polohy zbraně střílí ze vzdálenosti 3 metrů jednu ránu. Následně vypustí kohout a vrátí zbraň do pouzdra. Po té se otočí do výchozí pozice. Opakujeme 3 krát.

Respondent stojí zády k terčům. Po otočení a vytažení zbraně z pouzdra do pohotovostní polohy zbraně střílí ze vzdálenosti 5 metrů jeden a jeden výstřel do každého terče. Následně vypustí kohout a vrátí zbraň do pouzdra. Po té se otočí do výchozí pozice. Opakujeme 3 krát.

Při tomto cvičení respondent identifikuje cíl za sebou - naprosto odstraní požadavek na tzv. střelecký postoj; současně vytahuje zbraň, až po té co identifikoval cíl a rozhodl se střílet zahájí palbu. Učí se plynulé a jisté tažení zbraně z pouzdra za pohybu a přenesení pozornosti od jednoho objektu na druhý.

Cvičení 4

Respondent sedí na židli bokem k terčům. Po vytažení zbraně z pouzdra se natočí tak, aby byl schopen ze vzdálenosti 3 metrů vystřelit jednu ránu. Následně vypustí kohout a vrátí zbraň do pouzdra. Vše vsedě. Opakujeme 3 krát.

Respondent sedí na židli bokem k terčům. Po vytažení zbraně z pouzdra se natočí tak, aby byl schopen ze vzdálenosti 5 metrů postřelovat jeden a jeden terč. Každý terč jediným výstřelem. Následně vypustí kohout a vrátí zbraň do pouzdra. Vše vsedě. Opakujeme 3 krát.

Při cvičení se učíme plynulé a jisté tažení zbraně z pouzdra a vypuštění kohoutu, z polohy v sedě. Respondent si ujasní, že na efektivitu střelby na krátkou vzdálenost má střelecká poloha jen velmi malý vliv současně se učí bezpečné manipulaci se zbraní.

Po bloku základních cvičení následuje velká přestávka, která byla využita k seznámení respondent proč se učí střelecké metodě point-shooting. Jaké jsou fyziologické reakce organismu na stres, které vyburcují celý organismus do módu uteč nebo bojuj, a neumožní použít mířidel zbraně, nicméně, že lze vést úspěšnou střelbu i bez jejich využití.

II. blok - Cvičení 5 a, b

Při tomto cvičení používáme airsoftové zbraně. Respondenti se učí taktice vedení střelby za pohybu a na pohyblivý cíl.

Harmonická vzdálenost – na signál střelec vytáhne zbraň z pouzdra a vystřelí, na stejný signál se rozběhne jiný respondent, který se zastaví v okamžiku výstřelu. Vzdálenost kterou uběhl plus natažená paže je minimální bezpečná vzdálenost na kterou by daný obránce mohl reagovat bez toho aniž by byl zraněn úderem či bodnutím.

Pohyb střelce i útočníka ve vzdálenosti 3 až 5 metrů na osách souběžných i kolmých, popř. v kruzích.

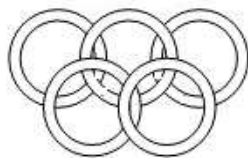
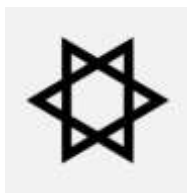
Střelba za pohybu s přenášením střelby nejen na dálku, ale i z cíle na cíl se současným navykáním si na airsoftové zbraně.

Přestávka

Detailnější seznámení respondentů s reakcí organismu na stres a jeho působením na naše vidění - tunelovému vidění, redukovanému, zúženému vidění prostoru, zhoršení vnímání okrajů zorného pole.

Před dalším cvičením došlo k rychlému shrnutí základů mířené střelby. Obrazec mířidel, na co se soustředíme, střelecký postoj, řízené dýchání, plynulé spouštění, komfort obouručního úchopu.

- Cvičení 6 a, b



6a - Střelecký test - mířená střelba 5 krát na 15 metrů, terč s vyznačenou plochou zásahu – kruh o průměru 10 cm.

Respondenti jsou náhle převedeni do oblasti mířené střelby. Dostávají prvotní informaci o sebekontrolě a osobní zpětné vazbě.

6b - Test rozhodování – střelba na daný terč ve vzdálenosti 5m.

Zadání - zasáhnout všechny trojúhelníky.

Zadání – zasáhnout všechny kruhy.

Zadání – pokud najdeš tři rozdíly mezi klíči nad sebou do jednoho z klíčů - střílej.

Při tomto cvičení šlo o přesnost mířené střelby a umění řešit situaci. Důležité bylo sdělit respondentům na začátku přesné informace, nicméně jen jednou.

Při závěrečném hodnocení došlo k zdůraznění, že toto je sebeobrana a kterýkoliv ušetřený náboj může následně rozhodnout o bytí a nebytí. Stejně tak, že nutná obrana je o maximální efektivitě. Respondenti se učí pravidlu maximum z minima a minimum z maxima.

Velká přestávka

Kontrola kondice střelců a instruktorů, dílčí reflexe

III. blok - Cvičení 7 a, b, c, d, e

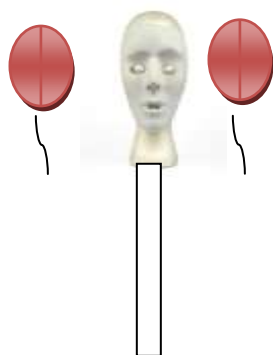
Airsoftové i ostré zbraně

7a- Střelba na 3 metry za snížené viditelnosti na masky. Efektu snížené viditelnosti, bylo dosaženo pomocí lyžařských brýlí s tmavými zorníky.

7b- Střelba od pasu na 3 metry. Terč maska.

7c- Střelba na 3 metry při stažení zbraně na úroveň hrudníku, nebo pasu – matka chrání dítě.

7d- Střelba na dva pachatele s rukojmím. Pachatele nahrazují balónky.



7e- Střelba při držení chráněné osoby za paži - backpipe.

Jedna skupina střílí daná cvičení ostrou zbraní do terčů a druhá za užití airsoftových zbraní studuje tatáž zadání jako reálnou situaci.

Tato střelecká cvičení učí respondenty ovládnout zbraň za každé situace a vypěstovat schopnost rychlého posouzení situace a správně na ni reagovat. Podmínkou je naprosto přesná střelba.

Jak rychle se učíme, tzn. střelecká cvičení jsou koncipována tak, že buď ostrou střelbou respondenti opakují dříve cvičené airsoftové hry, nebo si ověřují při užití airsoftových zbraní svoje střelecké výsledky v praxi střetu.

Též je zdůrazněna nezbytnost „ponořit se do studia“. I když je to pouze výcvik a vše je jako, přesto je třeba vnímat tento výcvik jako skutečný střet.

IV. blok - cvičení 8

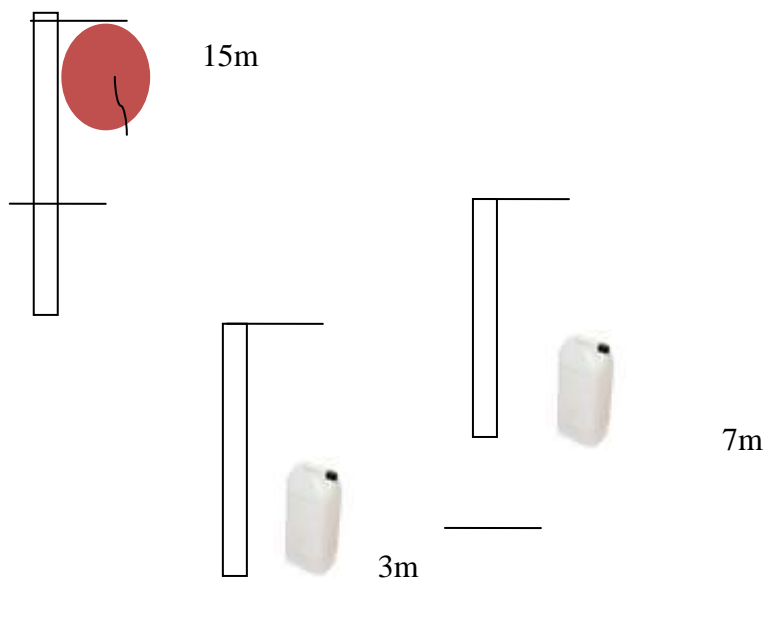
Ostrá zbraň.

Backpipe - střelba při držení chráněné osoby za paži. Terč maska. Střelba z pohotovostní polohy zbraně ze vzdálenosti 3 metrů, střílíme dvojstřely na jeden cíl. Opakujeme 3 krát. Omezený časový rámec 3 sec.

Respondent je nucen věnovat nejprve pozornost chráněné osobě a následně v koordinaci pohybu nezbytně zasáhnou každým výstřelem cíl.

- Cvičení 9

Okna a dveře



Střelba ze dveří a oken na tři terče. Omezený časový rámec na 10 sec. Jedná se o prostorové terče, dvakrát barel a balónek.

Z kulisy, kde jsou tři otvory, které představují dveře s okny po stranách, střílí respondent nejprve ze dveří, a to po tasení, na nejbližší cíl, následně se přesouvá k jednomu z oken a střílí na cíl vzdálenější a po přesunu k oknu třetímu musí jediným výstřelem zasáhnout poslední cíl.

Cvičením získává respondent návyky při střelbě na vědomou volbu prioritních terčů podle nebezpečnosti. Střelec musí volit odpovídající střeleckou techniku dle vzdálenosti a role terče.

Jde o shrnutí toho co se respondent doposud naučil. Bezprostřednímu rozhodování a střelbě na velmi krátkou vzdálenost, bezpečnému pohybu se zbraní a střelbě z úkrytu a následně po fyzické a psychické zátěži musí zvládnout střelbu bez omylu a možnosti oprav.

- Cvičení 10



Mířená střelba na 15 metrů přes mušku, za přelepení hledí .

5 výstřelů na terč s kruhy průměru 10 cm.

Respondentům je páskou přelepeno hledí a tak jsou nuceni užívat k navedení zbraně pouze mušku. Učí se, že při mířené střelbě je z dvojice mířidel důležitější udržet ostrý obraz mušky, než snaha o vycizelování obrazce mušky a hledí.

Současně si respondenti srovnají výsledky střelby – zásahy – s cvičením 6a.

Na závěr výcviku je zařazena soutěž „střelba na balónky“ (Musíš mít taky kliku).

Na vzdálenost 5m jsou zavěšeny dva balónky. Střelci se postaví vedle sebe a na povel táhnou zbraň z pouzdra a střílí na předem určený balónek. Ten, který zasáhne „svůj“ balónek či se netrefí, je vyřazen. Střelec má k dispozici jen jeden výstřel.

Pokud nezasáhne ani jeden ze střelců, rozhoduje o vítězi „kámen, nůžky, papír“.

KO pravidlo je velmi tvrdé. Respondent se rozhoduje mezi rychlostí a přesností střelby. Navíc před hlavní soutěží jsou vyhlášeny malé tresty za neúspěch – první vyřazení uklízí nábojnice, druzí terč atp...

Soutěž je zkouškou psychické odolnosti. Kurz byl dlouhý a činnost respondenty unavila.

Konec kurzu a společná reflexe kurzu.

9.6.2 Kurz point-shooting II

Kurz byl zaměřen na upevnění základů nabytých v kurzu point-shooting I a nabízel škálu střeleckých situací, které byly současně prověřovány airsoftovou praxí. Současně rozvíjel vhled do problematiky řešení dané situace primárně rozvahou. Síla je podřízena taktice. Respondenti byli vystavováni různým variantám fyzické, psychické, kognitivní a sociální zátěže, které v procesu výcviku mají své didaktické místo.

Záměrem bylo minimalizovat negativní vliv stresu na kvalitu výkonu. Současně i porovnat míru zapomínání s obecně známými hodnotami.

V průběhu výcviku se vyskytovala individuálně odlišná tendence reagovat v náročné situaci dvěma mody. Modus akce (fight or flight reaction) a modus strnutí (stiff, paralysis reaction).

Dílčí cíle kurzu:

- a) Prohloubit ztotožnění se s důležitostí rozhodovacího procesu při řešení sebeobrané situace
- b) Pochopit problematiku drilování jako nezbytnou součást přípravy, se kterou je třeba se ztotožnit a ne jen vykonávat.

Program kurzu:

- Zahájení kurzu
- představení instruktorů a respondentů
 - seznámení se s obsah a cíli kurzu
 - bezpečnostní instruktáž
 - kontrola vybavení
 - kontrola zdravotní kondice respondentů

I. blok - Cvičení 1-6

- Cvičení 1 (opakování z kurzu point-shooting I)

Terče dvě masky.

Po vytažení zbraně do pohotovostní polohy zbraně ze vzdálenosti 3 metrů, střílíme střídavě po jednom výstřelu do každého terče. Po každé dvojjvýstřelové sérii respondent vypustí kohout a vrátí zbraň do pouzdra. Opakujeme 3 krát.

Po vytažení zbraně do pohotovostní polohy zbraně ze vzdálenosti 5 metrů, , střílíme střídavě po jednom výstřelu do každého terče. Po každé dvojjvýstřelové sérii respondent vypustí kohout a vrátí zbraň do pouzdra. Opakujeme 3 krát.

Zaměřeno na upevnění základů PS. Cvičení je obohaceno o tažení zbraně z pouzdra a střelbu s přenesením z cíle na cíl.

Hodnocení je v % zásahů a porovnáno se stejným cvičením v kurzu PS I.

- Cvičení 2

Okna a dveře

Střelba ze dveří a oken na tři terče. Omezený časový rámec na 10 sec.

Jedná se o prostorové terče, dvakrát barel a balónek.

Cvičení je obohaceno oproti kurzu PS I, o nucené přebití u posledního terče. Je to změna a současně učí možnost, že vše lze měnit či modifikovat. Opakujeme 2 krát.

- Cvičení 3

Matka chrání dítě. Střelba na 3 metry při stažení zbraně k hrudníku. Jde o kontaktní cvičení, kdy střelba proběhne na signál ze strany partnera. Opakujeme 2 krát.

Důraz je kladen na bezprostřednost výstřelu. Respondent na signál stahuje zbraň k sobě a stiskne spoušť ještě za pohybu zbraně.

- Cvičení 4

Střelba při držení chráněné osoby za předloktí - backpipe.

Respondent musí s chráněnou osobou překonat malou překážku – vyhnout se židli a až poté vytáhnout zbraň a technikou Mozambik (dva bezprostřední výstřely do terče a třetí

– přesný – do určeného bodu) zasáhnout terč. Při střelbě je rozptylován chráněnou osobou, ať již jejím pohybem, tak i verbálně.

Opakujeme 2 krát.

V hodnocení hodnotíme nejen úspěšnost zásahů, ale i srovnání první a druhé střelby tj. rychlost adaptace.

- Cvičení 5

Střelba na pachatele s rukojmím. Pachatele nahrazuje balónek.

Respondent je vystaven rušivému hluku. Ten rádijí zajistí jeho kolegové.

Využíváme vzájemnou znalost mezi respondenty – lze střelce skandalizovat (ne urážet), hecovat příhodami ze společné minulosti ...

Opakujeme 2 krát.

Důraz je kladen na bezprostřednost výstřelu – autopilot.

Opět hodnotíme bezprostřednost dvou protichůdných záměrů.

- Cvičení 6

Mířená střelba, změna polohy ve stoje - terč 15 metrů na v kleče- terč 30 metrů a v leže - terč 50 metrů. Do každého jednoho terče po třech výstřelech.

Mířená střelba je reakcí na požadavek trefit s užitím mířidel. Trefit-mířit znamená zaujmout příslušné postavení a vypracovat výstřel.

Přestávka

Povídání na téma závady, záložní zbraň, tři zásobníky, přebíjení taktické a nucené jako doplňkové informace.

Následně lze některý prvek zařadit do střeleckých cvičení. Nicméně vše procvičit tzv. sušením.

Velká přestávka.

Střelecké standardy (souběh s airsoftovými zbraněmi – skupina je rozdělena na část, která provádí ostrou střelbu a na část, která identické situace cvičí v rámci airsoftových soubojů.)

Blok II - Cvičení 7 – 13

-Cvičení 7

První kolo.



El Presidente – respondent stojí zády k terčům a na signál se otáčí s tažením zbraně, identifikuje cíl a postřeluje každý jeden dvěma výstřely.

Střelba na 5 metrů, dvojstřel do každého terče.

Opakujeme 3 krát.

Poměrně zažitý a letitý standard jako pocta J. Cooperovi. Opakováním zdůrazníme nutnost standardy drilovat. Respondent tím, že nebude mít konzistentní obdrží zpětnou vazbu být soustředěný a přesný s každým výstřelem.

druhé kolo El Presidente - vyhledej nebezpečí



Na terči, který zjevně ruší pozornost, je umístěna zbraň, která míří na střelce. Jeho úkolem je toto nebezpečí identifikovat a eliminovat. Střelci jsou k terčům přivedeni zády, tak aby neviděli terče, dřív než přijde povel ke střelbě.

Dalším překvapením je, že tentokrát má respondent pouze jediný pokus a to ještě omezen časem.

Srovnáním zásahů obou cvičení získáme představu o schopnosti reagovat ve standardní situaci na malou změnu.

- Cvičení 8

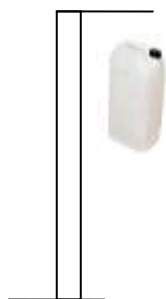
Přesnost vs rychlost.

První kolo.



Střelba na masku na 10m, přes mušku 5 a s tasením 5x1.

druhé kolo



Střelba na barel, prostorový terč, na 10 metrů, jako u prvního kola.

První kolo je přes mušku s maximální kadencí střelby a druhé s tažením zbraně z pouzdra, vypuštěním kohoutu a vrácením zbraně zpět.

Změna terčů je oním rušivým momentem.

Kriteriem je srovnání zásahů v teči z prvního a druhého kola. Stále je tu rovnováha mezi přesností a rychlostí přítomna.

Vítězí ten kdo se první trefí přesně!

- Cvičení 9

Závada



Max rychlost střelby, kolega vloží mezi ostré náboje do zásobníku náboj cvičný
Střelec neví kdy dojde k závadě.

Vzdálenost terče 7 metrů. Opakujeme 3 krát.

Závada se stane kdykoli. Respondenta znervózní nenadálálost přerušení střelby a je nucen závadu odstranit co nejrychleji. To se děje v hluku a za rušení – polechtání do ucha, pod nosem

Jedním z hodnotících kritérií je i srovnání přesnosti prvního výstřelu před a po závadě.

- Cvičení 10

Přesnost a vzdálenost

Střelec po vytažení zbraně z pouzdra bezprostředně střílí jednu ránu do určeného terče. Přesnost a vzdálenost – 3m první rána, krok vzad, rána, krok vzad až do vzdálenosti kdy je střelec mimo akceptovatelnou přesnost.

Hledání osobních mezí. A také, jak se respondenti zlepšují. Lektor kontroluje zda respondent dodržuje pravidlo rovnováhy mezi přesností a rychlostí včetně neulpívání na výkonu.

Toto cvičení není sportovní disciplínou, ale vymezením hranice pro další rozvoj.

- Cvičení 11

Přesnost a vzdálenost v mlze. Sníženou viditelnost simulujeme tmavými brýlemi.

Stejně cvičení jako cvičení 10 s tím rozdílem, že respondent si nasadí tmavé brýle, které mu umožní vnímat terč, ale v žádném případě mířidla.

Srovnáním obou cvičení lze posoudit zda si ve snaze uspět nepomáhal alespoň pohledem přes mušku, či zda jej faktor omezeného vidění neznervóznil natolik, že jeho výkon výrazně poklesl, či naopak zda nedošlo k mobilizaci osobnosti.

Pokud jsou výsledky obou cvičení srovnatelné, lze dovodit, že respondent pochopil problematiku bezprostředního výstřelu po vytažení z pouzdra.

- Cvičení 12

Dvojstřel a rychlost

Srovnání dvojstřelu a střelby v módu double tap. Opět hledání kompromisu mezi žádaným a zbrklým. Vzdálenost 3 metry.

Respondent povytažení zbraně z pouzdra střílí do terče dvě po sobě jdoucí rány v rytmu tap-tap. Po výměně terče střílí stejnou technikou v módu double tap.

Srovnáním terčů dostává zpětnou vazbu zda je lepší vystřelit dvě přesné rány bezprostředně za sebou, nebo spěchat a minout (k zvládnutí střelby módem double tap je třeba mít zbraň určité konstrukce a poměrně časově i ekonomicky náročný trénink).

První kolo.



Druhé kolo.



Velikost terče nepřesáhne velikost láhve od mléka.

Pokud respondent zvládá předchozí cvičení bez větších obtíží lze zařadit cvičení Dvojstřel a rychlost v mlze

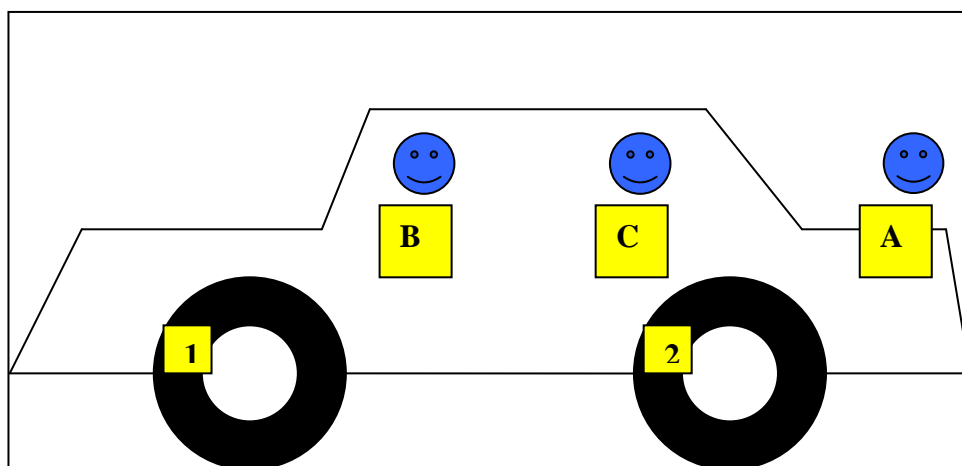
Respondent cvičí dvojstřel s tmavými brýlemi.(vzdálenost mezi zásahy nesmí přesáhnout šíři na tři prsty). Soustřel srovnáme s cvičením 8.

- Cvičení 13

Přepad benzínové pumpy

Mírný vhlad do kurzu Point-shooting III. Respondenti jsou postaveni před komplex terčů a musí danou situaci řešit.

Tato situace se skutečně odehrála. Jde o to stavět si parkury reálné a smysluplné. Nicméně i situace zcela nepravděpodobné se mohou odehrát. Z čehož vyplývá, že modelové situace by měly být reálné. Pokud cvičím již skutečné – tak abych se poučil. Respondent po vytažení zbraně z pouzdra střílí do přední pneumatiky - cíl 1, poté přenáší střelbu na pachatele A, B a C. Jako poslední střílí do zadní pneumatiky.



Po prvním kole provedeme briefing a ponecháme na každém jednom respondentovi aby k řešení situace zaujal vlastní stanovisko a současně dovedl vysvětlit co vedlo střelce k jeho řešení – např. proč střílet do zadní pneumatiky, když už zneškodnil všechny pachatele...

Diskuze na téma taktiky co je kryt a co úkryt, střelec a pohyb, dýchání a FxF, boj – zranili tě – boj o to víc. Respondenti se učí, že každý má právo na názor a každý se může poučit od druhého.

9.6.3 Kurz point shooting III

Závěrečná část výcviku je koncipována jako soutěž. Cvičení představují problémové situace a respondentům je sděleno, pouze jak je situace nazvána. Je pouze na každém jednom z nich jak danou situaci vyřeší z hlediska taktiky, přesnosti a rychlosti.

Základním stresorem je přirozená rivalita a soutěživost. Další emocionální zátěž je následně nahodile vytvářena křikem, nenadálým zvukem, petardou hozenou do prostoru

střelce, fyzickou zátěží, snížením viditelnosti, uměle vytvořenou závadou na zbrani atp... lze očekávat, že porušení pravidel, která nebyla vyhlášena, ale jsou jaksi přirozeně očekávána, bude mít stejnou odezvu emocí.

Respondent po střelbě musí obhájit jím zvolené řešení.

Následně po té, co jsou jednotlivé situace procvičeny následuje diskuze a hledání optimálního taktického řešení. Toto je studováno jako realita s airsoftovými zbraněmi.

Respondenti (není-li stanoveno jinak) mají zbraně při sobě a jsou po celou dobu kurzu plně odpovědní za manipulaci s nimi.

Dílčí cíle kurzu:

- a) naučit respondenty samostatně řešit sebeobránné situace
- b) naučit respondenty, že sebeobrana nemá pravidla, ale pouze vítěze

Program kurzu:

- Zahájení kurzu
- představení instruktorů a respondentů
 - seznámení se s obsah a cíli kurzu
 - bezpečnostní instruktáž
 - kontrola vybavení
 - kontrola zdravotní kondice respondentů

Střelecké situace

Plné ruce práce

Ležící a spící

Pokerová tour

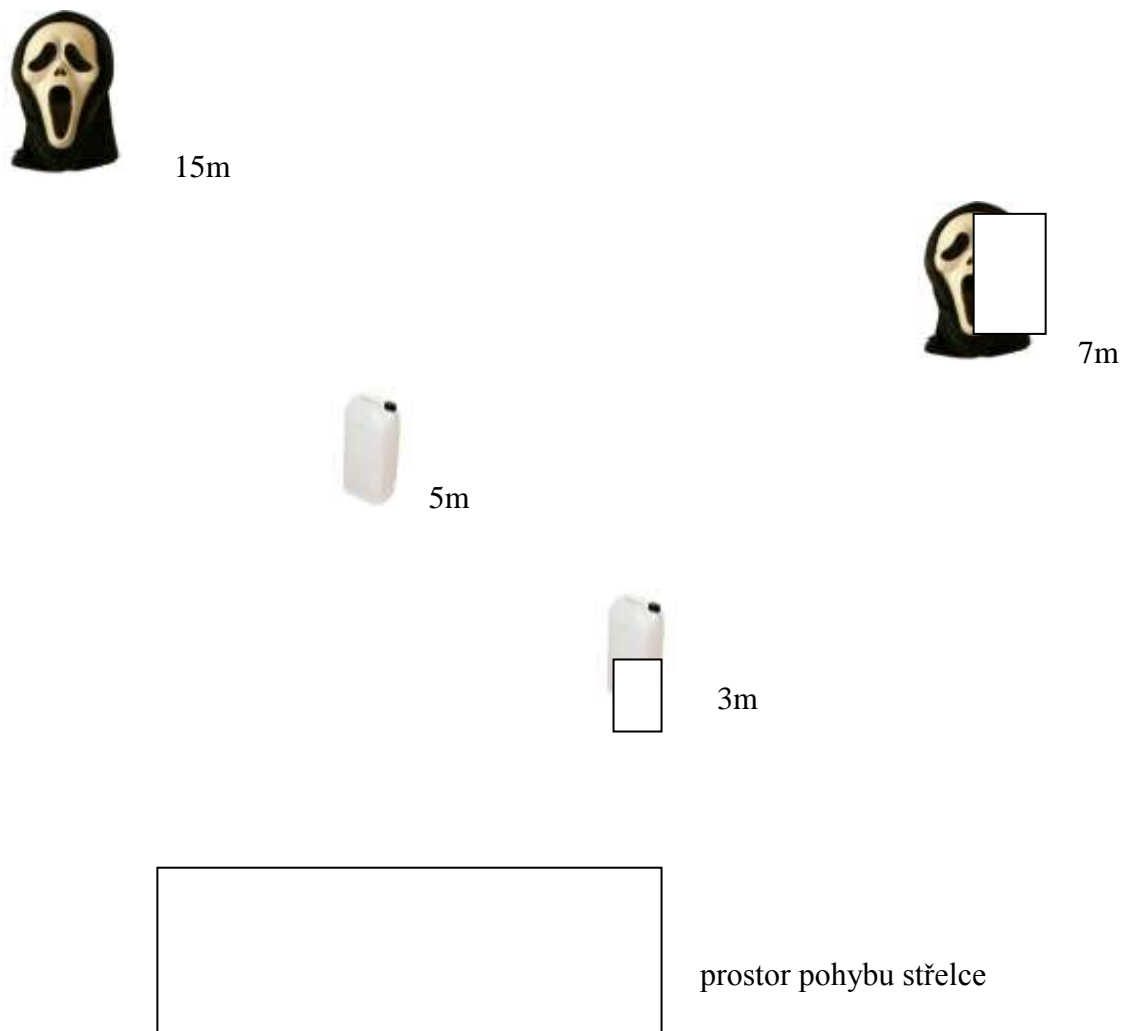
Backpipe a rukojmí

Střelecký souboj

Plné ruce práce

Situaci tvoří čtyři cíle z nichž dva jsou překryty tzv. náhodným chodcem. Respondent startuje ve vzdálenosti 10m od nejbližšího cíle a po prokličkování mezi kužely na metu tři metrů táhne zbraň a řeší situaci. Pohyb je dovolen pouze ve vyznačeném prostoru 2 x 1 metr.

Respondent před střelbou dostane šálek a podšálek. Šálek je po okraj naplněn transparentní kapalinou.

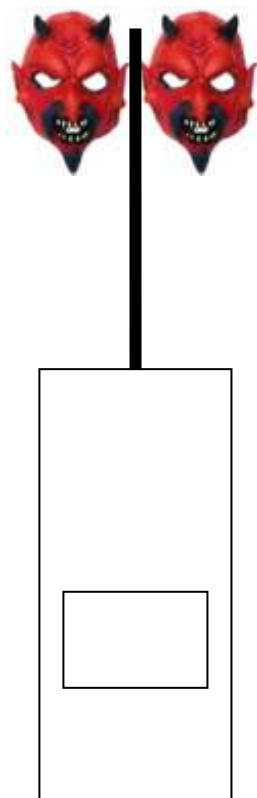


Respondent je hodnocen nejen co se týče přesnosti zásahů a celkové rychlosti vyřešení situace, ale z hlediska spotřeby střeliva, toho zda užije při střelbě na velkou vzdálenost techniku mířené střelby, jak se nechá svázat držením šálku.

Ležící a spící

Situaci tvoří dva terče kdy výhled na oba je znemožněn zástěnou. Terče jsou vzdáleny 5m od stanoviště střelce. Stanoviště tvoří postel.

Respondent leží nohama k terčům a na signál vytahuje zbraň z pod polštáře, plní zásobník, nabíjí zbraň a řeší situaci.

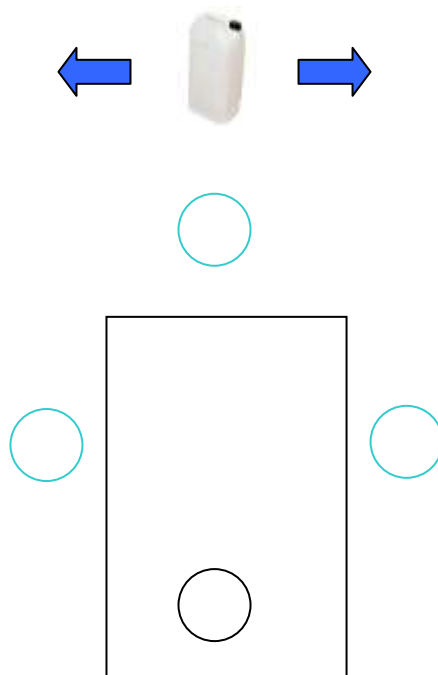


Zbraň, náboje (z nichž jeden je školní), zásobník vloží pod polštář lektor.

Respondent je hodnocen dle přesnosti zásahů, rychlosti řešení situace, zda plní zásobník všemi náboji či se spokojí s minimem, jak reaguje na závalu.

Pokerová tour

Situace představuje společnost přátel sedících u stolu a jednoho útočníka běžícího proti střelci.

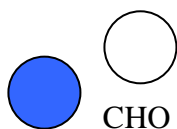
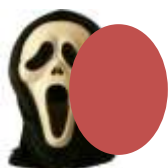


Střelcova situace je navíc komplikována tmavými brýlemi (často je nosí hráči pokeru) a nutností míchat karty. Střelba je na povel lektora.

Respondent je hodnocen přesností zásahů a rychlostí řešení. Především však jak se vypořádal s pohybem terče – lektor pomocí provázku terčem kýve a to tak, že terč se objevuje střídavě zleva-zprava u hlavy osoby sedící proti střelci – neterč.

Backpipe a rukojmí

Situaci tvoří pachatel, který drží rukojmí pistoli u hlavy. Střelec – ochránce jde s chráněnou osobou, na signál kryje chráněnou osobu technikou backpipe a zneškodňuje pachatele.



Respondent musí překročit chráněnou osobu, vytáhnout zbraň aniž by ji ohrozil a bezprostředně, vystřelit aniž by zasáhl rukojmí. Zásah musí být zcela přesný – pachatel musí být eliminován jediným výstřelem.

Hodnocena je rychlost, přesnost a bezprostřednost řešení.

Chráněná osoba je instruována aby verbálně rozptylovala střelce, popř. svým pohybem situaci komplikovala.

Střelecký souboj

Typická situace kde emoce hrají podstatnou roli. Soupeři vedle sebe a na signál řeší situaci před sebou. Kdo přesně dostřelí jako první - vítězí.

Střeleckou situaci tvoří tři prostorové terče, z nichž dva jsou na metě 6 metrů a jeden na metě 3 metry.



Respondenti jsou zařazeni do dvojic, tak jak skončili v pořadí za sebou v předchozích situacích. Pokud vítěz situací v průběhu souboje vypadne, dostane druhou šanci střílet proti vítězi souboje.

Postřeh z průběhu kurzu.

Předpoklad, že respondenti získají větší sebedůvěru v sebe sama a v jistotě ovládnutí zbraně se jednoznačně naplnil. To, že někteří hodnotili kurz jako méně až středně náročný vypovídá o přirozenosti výcviku. Tj. kultivace přirozené reakce jedince na nenadálou situaci – ohrožení.

Nicméně ukázalo se při hodnocení výsledků z hlediska přesnosti zásahů, že mířená střelba (ač je respondenty procvičována) nedosahuje zdaleka kvality výsledků střelby technikou point-shooting. Otázkou je zda stávající výcvik respondentů není pouze formální, bez přijetí patřičných závěrů a zda respondenti mají dostatek informací jak mířenou střelbu využít.

To nás vede k závěru zařadit výcvik techniky střelby point-shooting na začátek výcviku v sebeobraně střelbě a mířenou střelbu zařadit následně jako přirozený vyšší dovednostní stupeň.

Kurzy odhalují a reflektují vazby a individuální náchylnost k příčinám, projevům a důsledkům reakce v náročné situaci na výsledný stav a rovněž na proces, resp. způsoby jeho vytváření.

Z přímé zpětné vazby od účastníků, analýzy průběhu měření tepové frekvence, z jednání v průběhu výkonu u jednotlivců a z výsledků výkonu ve střelbě, lze hovořit o následujících aspektech ovlivňujících výskyt a intenzitu zátěžové reakce:

- novost úlohy a nezkušenost s podobnou situací;
- vliv situace a kontextu (plně to prožíval byl v tom);
- vliv sociálního prostředí (musím podat výkon);
- sebedůvěra a angažovanost;
- osobnostní predispozice.

Respondenti byli neustále tlačeni k využití tří strategií:

Okysličení

Jako podpůrnou strategii používali respondenti techniku okysličení - tedy soustředění se na hluboké dýchání. To samozřejmě kromě možného efektu zklidnění také zvyšuje fyzický výkon – okysličená tkáň dokáže vyvinout větší energii po delší dobu.

Soustředění se na aktivitu

Z větší důvěry ve vlastní schopnosti plyne i snazší zklidnění bez využití pomocných strategií. Místo mluvení nebo přemýšlení - stav myslí, se tak soustředí na činnost

samotnou, na jednotlivě sekvence pohybu a reakce na pohyb. Současně se učí sebereflexi a sebezpozorování.

Analýza situace

Analýza situace často předchází soustředění se na aktivitu. Jde o získání odstupů od situace samotné, které umožní chladnější a racionálnější přístup.

Procvičení pomocí vybraných modelových situací nás upozorní na chyby v jejich řešení a upevní tendence pro striktní dodržování taktických postupů. Zejména mají odstranit nedostatečné zpracování případných informací před situací, chybnou komunikaci s potencionálním útočníkem, nerespektování bezpečné vzdálenosti, opomíjení pravidla stálé kontroly rukou útočníka, zvolení nevhodných prostředků a neadekvátní použití střelné zbraně, nevyužití krytů a dalších prvků, tunelového vidění a zbytečný spěch a zbrkllost. (Černý 2004)

Budeme navozovat situace, které stimulují stres při přepadení. Při tréninku můžeme vycházet pouze z modelových situací, kde hodně záleží na fantazii trenérů. Musíme mít na vědomí, že stres není nic jiného než reakce na neznámou situaci. Modelové situace prováděné s ostrou zbraní se dají velice dobře kombinovat s různými situacemi při přepadení, při kterých používáme airsoftové zbraně. Fantazii se v tomto případě meze nekladou, čím více různorodých situací při výcviku proděláme, tím je větší pravděpodobnost, že ve skutečném případě neztratíme jen tak snadno přehled. V popsaných nácvicích pracujeme s terči, které nám dávají dostatečnou informaci, znamená to, že na tomto stupni tréninku musíme být schopni okamžitě rozeznat a zhodnotit situaci. Naše obrana musí být přiměřená a účelná.

Současně se učíme o jednání autopilot. Stejně jako autopilot v letadle je nastaven na udržování předem stanoveného režimu a jeho udržování s tím, že pilot může kdykoli převzít pilotáž do svých rukou, tak i střelec v sebeobraně situaci užívá stereotypů, které šetří čas, ale stále je schopen tyto automatizmy kdykoli přizpůsobit dané situaci.

9.7 Výsledky kurzu

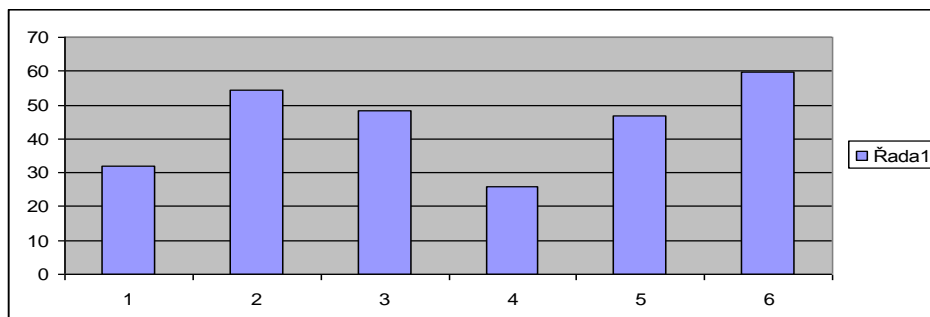
Výsledky ukazují, že střelba, podobně jako boj z blízka či jiné speciální profesní dovednosti je dovedností komplexní. Promítá se v ní a skrze ni se realizují individuální schopnosti každého jedince. Respektive teprve v komplexně pojatém a kvalitativně orientovaném kurzu může jedinec propojit znalosti, zkušenosti a osobnostní dispozice, což se projeví v kvalitě úrovně specifické dovednosti v kontextu řešení konkrétní situace.

Tabulka 1 : Výsledky střelby základní skupiny - výsledky jsou uváděny jako procento úspěšnosti (počet ran /počet započitatelných zásahů).

	cvičení 1	cvičení 2	cvičení 3,4,5	cvičení 6	cvičení 10	cvičení 7
1	44,4	44,4	66,6	20	50	90
2	33,3	44,4	38,8	0	50	40
3	11,1	55,5	38	20	30	50
4	11,1	44,4	35	20	60	80
5	55,5	33,3	31,48	10	20	70
6	0	66,6	24	80	20	70
7	33,3	55,5	55,5	0	40	40
8	22,2	77,7	61	20	40	30
9	11,1	33,3	29,6	20	50	50
10	52	30	38,8	40	60	58,3
11	44,4	100	94,4	40	70	70
12	66,6	66,6	66,6	40	70	66,6
Průměr	32,08333	54,30833	48,315	25,83333	46,66667	59,575
SD	21,08575	20,68822	20,6588957	21,93309	17,23281	17,9501

Zdroj: Pokorný 2011

Graf 1: Průměrné hodnoty výsledků střelby dosažených v základní skupině v jednotlivých cvičeních:



Zdroj: Pokorný 2011

Komentář k výsledkům ve střelbě:

- Graf 1 - porovnání kvality výsledků mířené (cvičení 6) a nemířené střelby (cvičení 10). Z hlediska výsledků celé skupiny, které byly dosaženy činí rozdíl v úspěšnosti přibližně 21% ve prospěch střelby nemířené.

- Graf 1 - porovnání kvality výsledků úvodního cvičení nemířené střelby na masku (cvičení 1) a následné nemířené střelby na masku (cvičení 7). Z hlediska výsledků celé skupiny, které byly dosaženy činí rozdíl v úspěšnosti přibližně 27% ve prospěch druhého cvičení.

- Graf 1 - porovnání kvality výsledků nemířené střelby (cvičení 10) a nemířené střelby na masku (cvičení 7). Z hlediska výsledků celé skupiny, které byly dosaženy činí rozdíl v úspěšnosti přibližně 13% ve prospěch střelby na masku.

Tabulka 2: Přehled výsledků střelby ve vybraných srovnatelných cvičení v kurzu Point-shooting I (KPS I) a kurzu Point-shooting II (KPS II). Výsledky jsou uváděny jako procento úspěšnosti (počet ran /počet započitatelných zásahů).

	cvičení 6 KPSI	cvičení 4 KPSII	cvičení 10 KPSI	cvičení 7 KPSII	cvičení 7 KPSI	Σ 3,10,11 KPS II
Střelec 1	20	33	30	80	50	79,16
Střelec 2	20	22	60	40	80	100
Střelec 3	10	0	20	100	70	91,6
Střelec 4	0	11	40	60	40	63,3
Střelec 5	20	22	40	100	30	100
Střelec 6	20	66	50	40	50	73,3
Střelec 7	40	33	60	100	58,3	90
Střelec 8	40	22	70	100	70	93,3
Střelec 9	40	33	70	100	66,6	60
	25,83333	26,88889	46,66667	80	59,575	83,40667
	14,142136	18,33333	17,23281	26,45751	17,9501	15,13063

Zdroj: Pokorný 2011

Graf 2 : Kurz Point-shooting I a II porovnání výsledků ve vybraných cvičeních kurzu point-shooting I a II



Zdroj: Pokorný 2011

Komentář k výsledkům ve střelbě:

- Sloupec 1 mířená střelba KPS I, sloupec 2 mířená střelba KPS II;
- Sloupec 3 a 4 – střelba přes mušku KPS I a KPS II;

- Sloupec 4 a 5 - komplex cvičení aplikujících principy metody Point-shooting KPS I a KPS II.

- Výsledky ukazují na minimální změnu v oblasti mířené střelby a pokrok v úspěšnosti při cvičeních aplikujících principy metody Point-shooting.

Tabulka 3: Výsledky měření tepové frekvence u základní skupiny v průběhu výcviku (celková délka výcviku 8,5 hodiny)

	minimum	průměr	maximum
1	57	82	125
2	66	85	120
3	71	99	150
4	84	113	148
5	86	118	153
6	62	78	122
7	70	97	152
8	71	98	139
9	62	83	119
10	79	104	145
průměr	70,8	95,7	137,3
SD	9,173876	12,88449	13,49111

Zdroj: Pokorný 2011

Přehled komentářů analýzy výsledků tepové frekvence ve vztahu k průběhu výcviku a dosaženým výsledkům:

Tabulka 3 - z hlediska výsledků tepové frekvence došlo v průběhu kurzu k výraznému zvýšení tepové frekvence u tří osob (122 – 280%) zátěže.

Tabulka 3 - u dvou osob lze uvažovat o vztahu mezi změnami tepové frekvence a kvalitou výkonu v pozitivním nebo negativním smyslu (3,4,5,7,8, 10).

Tabulka 3 - výstupy tepové frekvence nad vyšší míru u jednotlivců byly krátkodobé a individuálně proměnlivé. Souvisí zejména:

-s modelovými situacemi, ve kterých se jednalo o například o zásah u osoby přímo ohrožující jinou osobu;

-se stavem nabuzení po instrukci - před plněním úkolu;

- s prožitkem významného úspěchu a zdařilému výkonu po několika chybných výkonech;
- se situacemi kdy má jedinec podat výkon a vnímá, že ostatní jej sledují.
- Srovnání s výsledky kontrolní skupiny (tabulka 4, 5 a 6) ukazují na mírně vyšší průměrnou hladinu úrovně tepové frekvence u profesionální skupiny; vyšší průměrné hodnoty maxima tepové frekvence a hodnotu SD u kontrolní skupiny;

Výsledky metod psychologické diagnostiky

Pokorný uvádí: „V rámci kurzu byly užity vybrané principy a metody Kognitivního managementu vztahující se ke zvládnání změny a limitní zátěže a dále vybrané metody psychologické diagnostiky studované v rámci řešení projektu Laboratoř bezpečnosti, které se vztahují k moderátorům stresu. Jedná se jednak o strategie zvládnání stresu (coping strategy), včetně sociální opory (social support), dále tzv. tuhost či houževnatost úsilí jedince v boji s obtížemi, tzv. hardiness, a další metody vztahující se k myšlení, rozhodování a jednání člověka. Metody psychologické diagnostiky byly užity pouze u základní skupiny. Výsledky metod psychologické diagnostiky byly využity k individuální rozvojové zpětné vazbě (rozhovor) a ke sledování vztahu některých psychologických aspektů ke kvalitě výkonu a tepové frekvenci. Z hlediska využití výsledků metod psychologické diagnostiky se zajímáme zejména o následující relace:

- vztah osobnostních dispozic a kvality výkonu;
- vztah zátěž a kvality výkonu;
- vztah agresivita a kvality výkonu;
- vztah osobnost x TF v procesu výkonu a ke kvalitě výkonu
- vztah hardiness, coping styles x TF v průběhu výkonu a ke kvalitě výkonu
- vztah agresivita, hostilita x z hlediska změn tepové frekvence a ve vztahu ke kvalitě výkonu.

9.8 Sumarizace výsledků individuální a skupinové reflexe a individuální zpětné vazby

Dotazník v příloze.

Účastníci se v reflexi ve většině shodují v tom, že:

- 1) Z kurzu si účastníci odnáší větší jistotu a důvěru v práci se zbraní, odlišný pohled na střelbu a taktiku střelby, nový návyk v manipulaci s nabitou zbraní, pohotovost při střelbě, zdokonalení nemířené střelby.
- 2) Z hlediska vlastní zkušenosti, dosavadní přípravy a praxe považují za nejvýznamnější přínos kurzu zlepšení všeobecně znalostí o střelbě, odbourání strachu při manipulaci se zbraní, zlepšení svých střeleckých schopností a zvýšení jistoty při použití zbraně a další manipulaci.
- 3) Z hlediska náročnosti kurzu hodnotí kurz jako spíše méně fyzicky náročný, středně a méně psychicky náročný a spíše až výrazně náročný z hlediska profesní dovednosti ve střelecké přípravě.
- 4) Z hlediska užitečnosti a efektivnosti kurzu ve srovnání s jinými kurzy a vlastní profesní přípravou v této oblasti považují kurz za smysluplný, logicky provázaný, přínosný a využitelný v praxi.
- 5) Z hlediska doplnění kurzu považují za užitečné připojit střelbu z jiných zbraní, doplnit střelbu na vzdálenější cíle a stejný výcvik s dlouhou zbraní (Sa vz. 58)
- 6) Navazující kurz by měl obsahovat opakování, střelbu za pohybu a nové modelové situace.
- 7) Po kurzu z hlediska své profesní připravenosti vnímají jinak otázku bezpečnosti při střelbě, jiné přístupy ke střeleckému výcviku, samotné nošení zbraně, připravenost zbraně a způsob míření.
- 8) Většina účastníků je toho názoru, že kurz by měl být úvodem do střelecké přípravy vojenských profesionálů, polovina se přiklání k názoru, že kurz střelecké přípravy tohoto typu by měl být pro všechny vojenské profesionály jako součást profesní kompetence.

10. Diskuze

Provedení výcviku založeného na vědeckých důkazech je výsledkem dobré spolupráce bezpečnostních složek, které poskytují své zkušenosti, a akademické obce, která je vybavena širokými vědomostmi a poskytuje podrobný vhled do zkušenosti, dívá se na ni objektivně (Polák 2009).

Vyhodnocení zvolených hypotéz:

H 1 Komplexní výcvik metodou point-shooting, pozitivně ovlivňuje chování jedince v krizové situaci sebeobrané střelby.

Z analýzy a objektivního měření v rámci kurzu metodou point-shooting jednoznačně vyplývá, zvýšení psychické odolnosti při výcviku, zlepšení střelecké dovednosti a schopnosti respondentů. Zátěžová cvičení zaměřená na krizové situace sebeobrané střelby při tomto kurzu point-shooting, nám hypotézu potvrdila.

H 2: Výcvik střelby metodou point-shooting, snižuje strach při manipulaci se zbraní.

Hypotéza se potvrdila. Z dotazníku respondentů, skupinové reflexe a individuální zpětné vazby je patrné zvýšení jistoty při použití zbraně a tím i odbourání strachu při manipulaci se zbraní. Respondenti vycházejí ze svojí dosavadní zkušenosti při používání krátké kulové zbraně.

H 3: Výsledky střelby metodou point-shooting, budou prokazatelně výraznější, než výsledky metodou mířené střelby při řešení zátěžových situací.

Hypotéza se potvrdila, jak lze zjistit z grafu 1. Výsledky ukazují na minimální změnu v oblasti mířené střelby a pokrok v úspěšnosti při cvičeních aplikujících principy metody Point-shooting.

Provedená analýza daného kurzu nás vede k závěru, že kurz nejenom naplňuje stanovené cíle, tj. naučit dovednosti užít zbraň v sebeobraně, ale je současně

respondenty vnímán jako jednoznačně přínosný za individuálního pocitu střední náročnosti.

Výše uvedené při srovnání s naměřenými hodnotami často nekoreluje (tepová frekvence dosahuje poměrně vysokých hodnot), nicméně zvolená cesta rozvoje přirozeného chování a jednání přináší respondentům pocit „jakoby nic“.

Toto nás vede k myšlence použít kurz jako úvod do střelecké přípravy jednotlivce.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo prozkoumat metody Point-shooting a standardní střelecké přípravy vzhledem k jejich využitelnosti v sebeobraně.

Příroda nás pro případ střetu s náhlým nebezpečím vybavila instinktivní reakcí uteč nebo boj. Reakce organismu je bezprostřední a provází ji určité fyzické a fyziologické procesy, které jsou spouštěny autonomně a jen snad dýchání a tím i tepovou frekvenci můžeme ovlivnit. Jedinec se přikrčí, zvedne ruce a otočí se směrem ke zdroji ohrožení. Krev se nahrne do velkých svalových partií a do jater. Neurofyziologické a chemické reakce v těle mají za následek zvýšenou tepovou frekvenci, mělký zrychlený dech, třes rukou, tunelové vidění, často halucinace vizuální i sluchové, sluch lze „ztratit“, popř. se stane přecitlivělým.

Pokud tedy přijmeme tuto skutečnost jako výchozí realitu, potom je třeba hledat odpovídající výcvik, který bude harmonicky využívat danou situaci a postupnou adaptací jedince (výcvikem, tréninkem) dané reakce ovládat a následně volit optimální řešení dané situace.

Třes rukou, nemožnost akomodace, zvýšená tepová frekvence – to vše naprosto neguje možnost přesné mířené střelby. Přidáme-li pohyb, potom hovořit o míření je zcela mimo realitu.

Point-shooting, který využívá přikrčeného postoje jedince, jeho plné soustředění na zdroj ohrožení a bleskovou připravenost organismu, je řešením. Jedinec tak střílí v režimu vím co je cíl, ukážu na něj a mačkám spoušť. Postupným tréninkem, konečně tak jako ve všech oborech, lze získat velmi vysokou zručnost. Následně řešením širokého spektra problémových situací, získat knihovnu poznání. Cílené soustředění na malý bod na útočnickovi se současně učíme plné koncentraci na přesné provedení výkonu a následnému okamžitému přechodu do módu vím kde jsem, vím co dělám, jsem si vědom co se děje kolem mě.

Vzhledem k zesilujícímu trendu, který se projevuje v růstu požadavků na kvalitní klíčové kompetence profesionálů, ve snižování počtů lidí, jakož i prostředků pro přípravu, přesouvá se těžiště přípravy do kvalitativní oblasti přípravy. V tomto smyslu v budoucnu poroste význam jak na kvalitu zaměřeného výběru, tak na kvalitu zaměřené přípravy. Příprava lidí pro profesní prostředí bude stále více obsahovat metody, které rozvíjejí klíčové kompetence. Za jednu z těchto metod považujeme metodu Point-shooting. Efektivnost metody Point-shooting v přípravě profesionálů pro činnosti v bezpečnostním prostředí spatřujeme zejména v následujícím:

- Rychlost získání dovednosti, její kvalitu a udržitelnost. Efektivnost lze spatřovat v krátké časové dotaci pro základní výcvik, udržitelnost získané schopnosti a schopnosti jednotlivců pokračovat ve zdokonalování vlastní cestou.
- Jednoduchost, přímost, praktičnost a důraz na přirozené, člověku vlastní principy a reakce a jejich kultivace.
- Schopnost jedince pokračovat v kultivaci klíčových kompetencí sebeobrané střelby samostatně bez lineárního vedení.
- Osobnostní rozvoj, zejména schopnost učit se učit a na vědomí osobní kompetence (důvěra v sebe, resp. sebedůvěra a sebejistota).

Z hlediska přípravy profesionálů pro výkon činností v bezpečnostním prostředí považujeme obrannou střelbu za jednu ze základních komponent profesní schopnosti. Jedná se o schopnost úzce provázanou na zvládnutí náročných, limitních a extrémních situací, spojených s aktivním ohrožením života a splnění úlohy anebo mise. Metodu point-shooting lze považovat za jednu z metod, kterou lze tuto schopnost vytvářet a kultivovat. Z našeho hlediska lze uvažovat v tom smyslu, že tato metoda splňuje požadavky na různá kritéria z hlediska efektivnosti výcviku, udržitelnosti a kultivace vytvořené schopnosti systémovou a individuální cestou. Z tohoto důvodu považujeme za významné pokračovat v jejím studiu, zkoumání možností a potenciálů, které nabízí z hlediska přípravy a rozvoje kompetencí u profesionálů pro činnost v bezpečnostním prostředí.

Z analýzy a objektivního měření jednoznačně vyplývá, že kurz postavený na předpokladu tak jak je uvedeno v hypotézách toto naplňuje beze zbytku. Kurz point-shooting analyzovaný v této práci je toho příkladem.

Rovněž z našeho hlediska považujeme za významné pokračovat ve studiu a výzkumu potenciálů přirozených reakcí na zátěž a stres. Nejen pro eliminaci jejich vlivu na výkon, ale také pro využití a kultivaci potenciálu, který nabízí a poskytují, rozvojovým způsobem.

Byl jsem potěšen a příjemně překvapen ochotou účastníků projektu a bohatostí dat, která se nám podařilo získat.

SEZNAM POUŽITÉ ČESKÉ LITERATURY A PRAMENŮ

- ADAMS, R. J., MCTERNAN, T. M., et al. *Jak přežít v betonové džungli*. 1. vyd. Praha : Armex, 2001. 357 s. ISBN 80-86244-19-9
- AUGER, L., *Strach, obavy a jejich překonávání*. 1. vyd. Praha: Portal, 1998. 175 s. ISBN80-7178-231-9
- ČERNÝ, P., GOETZ, M., *Manuál obranné střelby*, 1. vyd. Praha: Grada 2004. 213 s. ISBN 80—247-0739
- DRAŠAR, P., *Některé psychologické a teoretické aspekty situace přežití*, 1.vyd.Sokol Silůvky, 1989. 27 s. ISBN 80-900050-6-3
- HANSARD, Ch., *Tibetské umění duševní vyrovnanosti*, 1.vyd. Praha: Pavel Dobrovský-BETA, 2007. 192 s. ISBN 978-80-7306-278-1
- HAVEL, V., *Defenzivní střelba*, vyd. 1, Praha: 1995, Naše vojsko, ISBN 80-206-0463-4, 96 s.
- HOŠEK, V., *Psychologie odolnosti*, 2.vyd. Praha: Karolinum. 2003. 69 s. ISBN 80-7184-889-1
- JANÍK, A., RADĚJ, Z., *Člověk uprostřed konfliktů*. 2.vyd. Praha: Avicenum, 1975.182 s. ISBN 08-055-75
- KOSTÍK, C., *Psychická regulace chování v boji*, 1.vyd. Praha: Naše vojsko, 1989. 196 s.
- MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, et al., *Emoce a výkonnost*, 1.vyd. Praha : SPN, 1985. 285 s.
- MACDONALD, R., *Tajemství Alexanderovy techniky*, 1.vyd., Praha: Svojtka & Co., 2006, 224 s, ISBN 80-7352-407-4
- NÁCHODSKÝ, Z. *Teorie sebeobrany*, 1.vyd. Praha: ARMEX PUBLISHING, 2006. 27 s. ISBN 80-86795-38-1
- NAKONEČNÝ, M., *Lidské emoce*. 1.vyd. Praha: Academia, Praha 2000. 335 s. ISBN 80-200-0763-6
- PETTY, G., *Moderní vyučování*, 1. vyd. Praha: Portál, 1996, 384 s. ISBN: 80-7178-070-7

POKORNÝ, V., MATOŠKA, J., *K efektivnosti a možnostem využití metody point-shooting ve střelecké přípravě profesionálů pro činnost v bezpečnostním prostředí*, In *Zvládání extrémních situací Sborník článků z mezinárodní vědecké konference pořádané Vědeckým a servisním pracovištěm tělesné výchovy a sportu MO ČR*. Praha 3. – 5. 12. 2011. 142 s. ISBN 978-80-254-3706-3

POLÁK, K., *Optimalizace výcviku pro používání donucovacích prostředků u Policie ČR* : diplomová práce. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 91 s. Vedoucí diplomové práce doc, PhDr. Zdenko Reguli, PhD.

PONĚŠICKÝ, J., *Agrese, násilí a psychologie moci*. 1.vyd. Praha: Triton, 2005. 226 s. ISBN 80-7254-593-0

STEHLÍK, M., *Fyziologické změny jako indikátory emočně afektivních reakcí v procesu intenzivního výcviku*, In *Zvládání extrémních situací Sborník článků z mezinárodní vědecké konference pořádané Vědeckým a servisním pracovištěm tělesné výchovy a sportu MO ČR*. Praha 3. – 5. 12. 2008. 142 s. ISBN 978-80-254-3706-3

Sitná, D.: *Metody aktivního vyučování*, 1.vyd. Praha 2009, Portál, 152 s., ISBN. 978-80-7367-246-1.

ŠTĚDRÝ, R., *Vliv specifických cvičení na snižování hladiny strachu při extrémních situacích*. (Bakalářská práce), Praha: VŠTVS Palestra, 2010. 66 s. Vedoucí práce prom. psycholog Miloslav Stehlík, CSc.

INTERNET

SCHLACHTER, V., *Člověk zbraň*. [online] c 2007, [cit. 2011-08-10].

Dostupné na: < <http://forum.stirpes.net/esko/11384-lov-k-zbra-kniha.html> >

VANTUCH, P. *Nový trestní zákoník č. 40/2009 Sb.* [online]. [cit. 2011-11-22].

Dostupné na: < <http://pravniradce.ihned.cz/> >

ŠPICNEROVÁ D., *Sankalpa*. Čtení pro ženy, zima 82-83 [online]. [cit. 2011-12-10].

Dostupné na: < <http://jenia.web.cz/sank.html> >

KOLCUN, J., *Aplikace Hick-Hymanova zákona v sebeobraně*. [online] [cit. 2011-09-15].

Dostupné na: < <http://www.jujutsu.cz/clanky/aplikace-hick-hyman-zakona-v-sebeobrane> >

SEZNAM POUŽITÉ ZAHRANIČNÍ LITERATURY A PRAMENŮ

APPLEGATE, R., *Kill or Get Killed*, Paladin Press, Colorado 1976. 420 s. ISBN 0-87364-084-5

BARLOW, W., *The Alexander Principle*. London: Victor Gollancz Ltd, 1973. 256 s. ISBN 0 75284 390

FAIRBAIRN, W.E., SYKES, E.A., *Shooting To Live*, Paladin Press., Colorado 1987. 100 s. ISBN 0-87364-027-6

LONSDALE, M.V., *Bodyguard A Practical Guide to VIP Protection*, S.T.T.U., Los Angeles 1995. 308 s. ISBN 0-939235-06-4

LONSDALE, M.V., *Advanced Weapons Training for Hostage Rescue Teams*, S.T.T.U., Los Angeles 1998. 306 s. ISBN 0-939235-01-3

VEIT, J., *AIMED Point-shooting or P&S for Slef defense*, EZ Software 2010. 220 s. ASIN B0037QGZNA

INTERNET

DARREN, Laeur., *The Anatomy Of Fear and How It Relates To Survival Skills Training* [online] [cit. 2011-09-19].

Dostupná na : <<http://www.lwcbooks.com/articles/anatomy.html> >

Point-shooting, [online] [cit. 2011-11-05].

Dostupná na : < http://en.wikipedia.org/wiki/Point_shooting>

ADAMS, Ch., *Center Axis Relock A Closer Look* [online] [cit. 2011-10-11].

Dostupná na : < http://www.sabretactical.com/CAR/Center_Axis_Relock.pdf>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

TABULKA 1: VÝSLEDKY STŘELBY V KURZU POINT-SHOOTING

TABULKA 2: PŘEHLED VÝSLEDKŮ STŘELBY VE VYBRANÝCH SROVNATELNÝCH CVIČENÍ
V KURZU POINT-SHOOTING I A KURZU POINT-SHOOTING II

TABULKA 3: VÝSLEDKY MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE SKUPINY V PRŮBĚHU VÝCVIKU

Seznam grafů

GRAF 1: PRŮMĚRNÉ HODNOTY VÝSLEDKŮ STŘELBY DOSAŽENÝCH V ZÁKLADNÍ
SKUPINĚ V JEDNOTLIVÝCH CVIČENÍCH

GRAF 2: KURZ POINT-SHOOTING I A II

SEZNAM PŘÍLOH

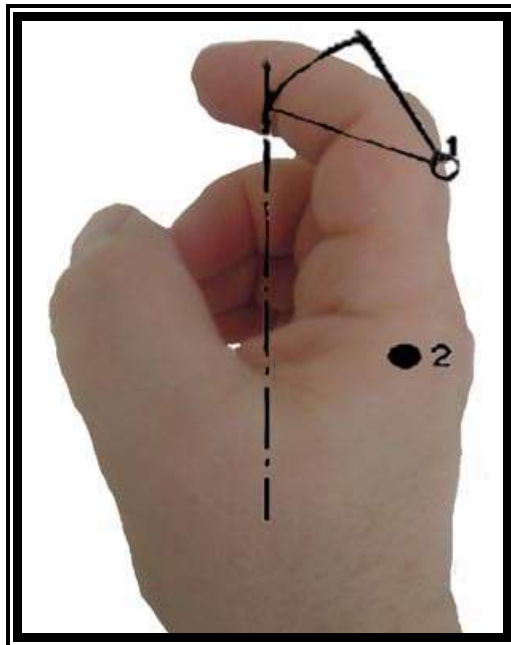
PŘÍLOHA A ,B – ÚCHOP ZBRANĚ ZBOKU A SHORA.	XI
PŘÍLOHA C – POHYB SPOUŠTĚNÍ.....	XIII
PŘÍLOHA D,E – ROZDÍL V ÚCHOPU PISTOLE A REVOLVERU	XIII
PŘÍLOHA F,G – TAŽENÍ ZBRANĚ.....	XIII
PŘÍLOHA H,CH – ROVNORAMENNÝ POSTOJ - TZV. „A POSTOJ“	XIII
PŘÍLOHA I,J – WEAVER POSTOJ	XIII
PŘÍLOHA K,L – CHAPMAN POSTOJ.....	IV
PŘÍLOHA M,N – INSTINKTIVNÍ POSTOJ.....	V
PŘÍLOHA O,P – POINT-SHOOTING ÚROVEŇ PAS.....	V
PŘÍLOHA Q,R – POINT-SHOOTING ÚROVEŇ ŽEBRA.....	VI
PŘÍLOHA S,T – POINT-SHOOTING ÚROVEŇ BRADA.....	VI
PŘÍLOHA U,V – POSTOJ CAR 1	VII
PŘÍLOHA W,X – POSTOJ CAR 2.....	VII
PŘÍLOHA Y,Z – IZRAELSKÁ METODA PS NATAŽENÍ ZBRANĚ	VIII
PŘÍLOHA AA,AB – IZRAELSKÁ METODA PS POSTOJ	VIII
PŘÍLOHA AC – TERČE KURZ I.....	IX
PŘÍLOHA AD – SPECIÁLNÍ TERČE KURZ II.....	IX
PŘÍLOHA AE – POMŮCKA PRO CVIČENÍ STŘELBA V MLZE.....	X
PŘÍLOHA AF – STŘELBA KURZ I	X
PŘÍLOHA AG – REFLEXE - DOTAZNÍK	XI
PŘÍLOHA AH – VÝSLEDKY MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE	XIII

PŘÍLOHY

Zdroj: obrázky v příloze archiv autora.



Příloha A, B – Úchop zbraně z boku a shora, palec a ukazovák vytváří pomyslné U.



Příloha C – Pohyb spouštění se odvíjí okolo bodu 1 a síla směřuje dozadu, spouště se dotýká střed bříška prvního článku prstu. Bod 2 je nehybný.



Příloha D, E – Rozdíl v úchopu pistole a revolveru.



Příloha F, G – Tažení-fáze úchop zbraně v pouzdře a navedení zbraně na cíl.



Příloha H, CH – Rovnoramenný postoj - tzv. „A postoj“ čelně a zboku.



Příloha I, J – Weaver postoj postoj čelně a zboku.



Příloha K, L – Chapman postoj čelně a zboku.



Příloha M – Instinktivní postoj v situaci poplachové reakce.

Příloha N – Obranný postoj při kontaktním napadení



Příloha O, P - Point shooting úroveň pas čelně a zboku



Příloha Q, R - Point shooting úroveň žebra.



Příloha S, T - Point shooting úroveň brada.



Příloha U, V - CAR pozice čelně a zboku 1 poloha.



Příloha W, X - CAR pozice čelně a zboku 2 poloha



Příloha Y, Z - Izraelská metoda PS, postoj čelně a zboku natažení zbraně.



Příloha AA,AB - Izraelská metoda PS, postoj čelně a zboku.



Příloha AC – terče kurz I.



Příloha AD – speciální terče kurz II.



Příloha AE – pomůcka pro cvičení střelba v mlze kurz I.



Příloha AF – střelba kurz I.

Příloha AG – Reflexe kurzu střelby - dotazník

Reflexe kurzu střelby

Jméno (číslo) pozorovaného:

Datum:

Zamyslete se prosím nad kurzem, svou přípravou na kurz, jeho průběhem a tím, jak jste Vy osobně zvládl(a) jeho požadavky, v čem a proč je pro vás přínosem obohacením či nikoliv. Vyjádřete se prosím k následujícím otázkám a tvrzením:

1. Co mi kurz dal, co si z kurzu odnáším?
2. Co považujete v tomto kurzu za svůj největší osobní úspěch:
3. Z hlediska mé zkušenosti a dosavadní přípravy a praxe považuji za nejvýznamnější přínos kurzu:
4. Zhodnoťte náročnost kurzu z hlediska:

	1 Méně náročný	2 Spíše náročný	3 Náročný	4 Výrazně náročný	5 Extrémně náročný
Fyzická náročnost	1	2	3	4	5
Psychická náročnost	1	2	3	4	5
Profesní dovednost (střelecká příprava)	1	2	3	4	5

5. V porovnání s jinými kurzy a mou profesní přípravou v této oblasti vidím tyto rozdíly:
 - a) ve smyslu – užitečný, efektivní a proč:
 - b) ve smyslu – neúčinný, neefektivní a proč:
6. Co mi chybělo:
7. Co by mělo být jinak:
8. V čem mohu já osobně pokračovat:
9. Co by měl obsahovat navazující kurz pro rozvoj dosažených kvalit:

10. Co po tomto kurzu z hlediska své profesní připravenosti vnímáte jinak:

11. Myslíte si, že kurz takového typu by měl být:

Pro všechny vojenské profesionály jako součást profesní kompetence	ano	ne
Úvodem do střelecké přípravy vojenských profesionálů	ano	ne

12. Události v průběhu kurzu

Kterou událost, situaci jste zvládl dobře – co se podařilo a proč?	
Událost (situace, úkol)	Proč (co pomohlo událost, situaci zvládnout – například postoj, způsob řešení, komunikace apod.)
Která událost, situace Vám osobně dělala potíže, co se nedařilo, nevyšlo, kde byly problémy a proč?	
Událost (situace, úkol)	Proč
Co Vás napadá, že byste mohl dělat příště v podobné situaci jinak, užitečněji.	
Kterou událost, situaci jste zvládli jako tým dobře – co se podařilo a proč?	
Událost (situace, úkol)	Proč (co pomohlo událost, situaci zvládnout – například postoj, způsob řešení, způsob vedení lidí, komunikace apod.)
Která událost, situace Vašemu týmu dělala obtíže, co se nedařilo, nevyšlo, kde byly problémy a proč?	
Událost (situace, úkol)	Proč
Co Vás napadá, že byste mohl dělat příště v podobné situaci jinak, užitečněji.	

Příloha AH – Výsledky měření tepové frekvence v průběhu výcviku metodou Polar

Výsledky měření tepové frekvence v průběhu výcviku metodou Polar:

Analýza výsledků měření metodou Polar ve vztahu k průběhu výcviku a výsledkům střelby.

- Z hlediska výsledků tepové frekvence došlo v průběhu kurzu k výraznému zvýšení tepové frekvence u tří osob (122 – 280%) zátěže.
- U dvou osob lze uvažovat o negativním vlivu subjektivně prožívaného stresu na výkon. (Pokorný, 2011)

Training Session Report

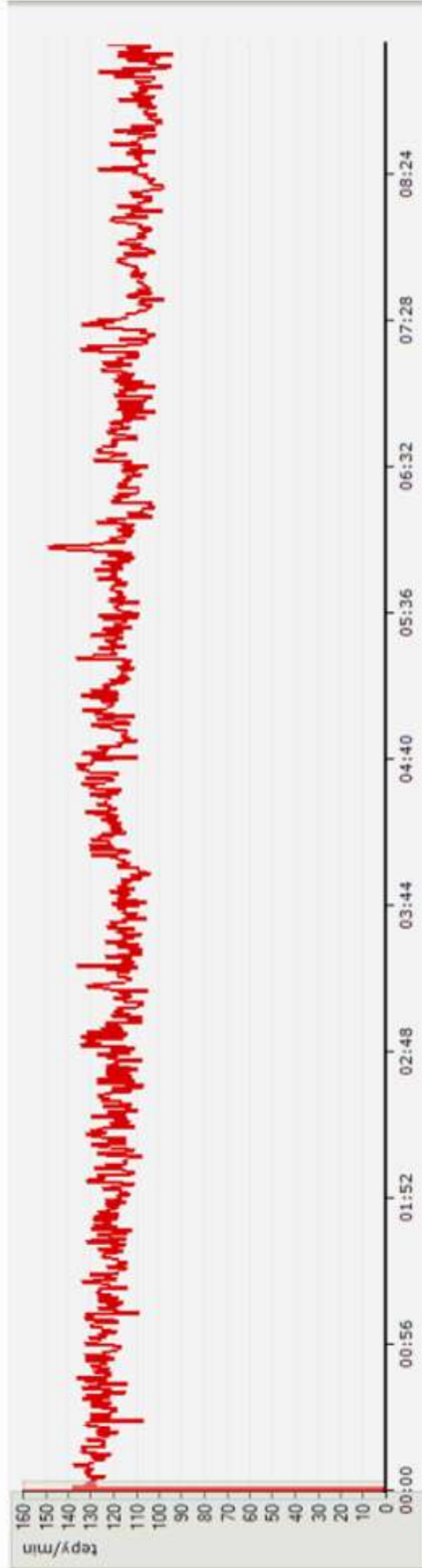
22.6.2011 - Sřelba 8:41-17:56



TF

Čas v zátěžových zónách

5 Hráč / osoba 5	09:14:24	86	118	153	Čas v zátěžových zónách				Nad horním př...	Tréninková zát...	Kcal
					50-59	60-69	70-79	80-89			
					03:00:07	05:47:15	00:26:50	00:00:11	00:00:01	290	4951
Max TF: 189		45,0%	62,0%	80,0%	32,6%	62,6%	4,8%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%



Zákoj: Peřterný 2011

Training Session Report

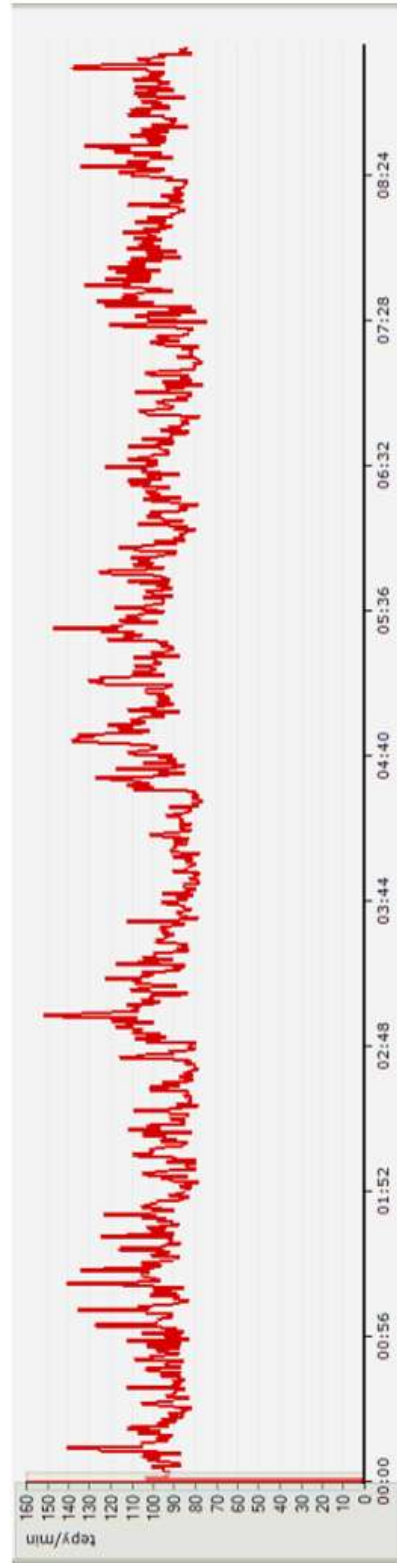
22.6.2011 - Sřelba 8:41-17:56



TF

Čas vzájemných zónách

7 Hráč / osoba 7	09:14:25	Minimum	Průměr	Maximum	Čas vzájemných zónách				Nad horním pr...	Tréninková zát...	Kcal
					50-59	60-69	70-79	80-89			
		70	97	152	08:12:36	00:52:45	00:08:58	00:00:06	00:00:00	60	2737
Max TF: 189		37,0%	51,0%	80,0%	88,9%	9,5%	1,9%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%



Zdroj: Pěkerný 2011

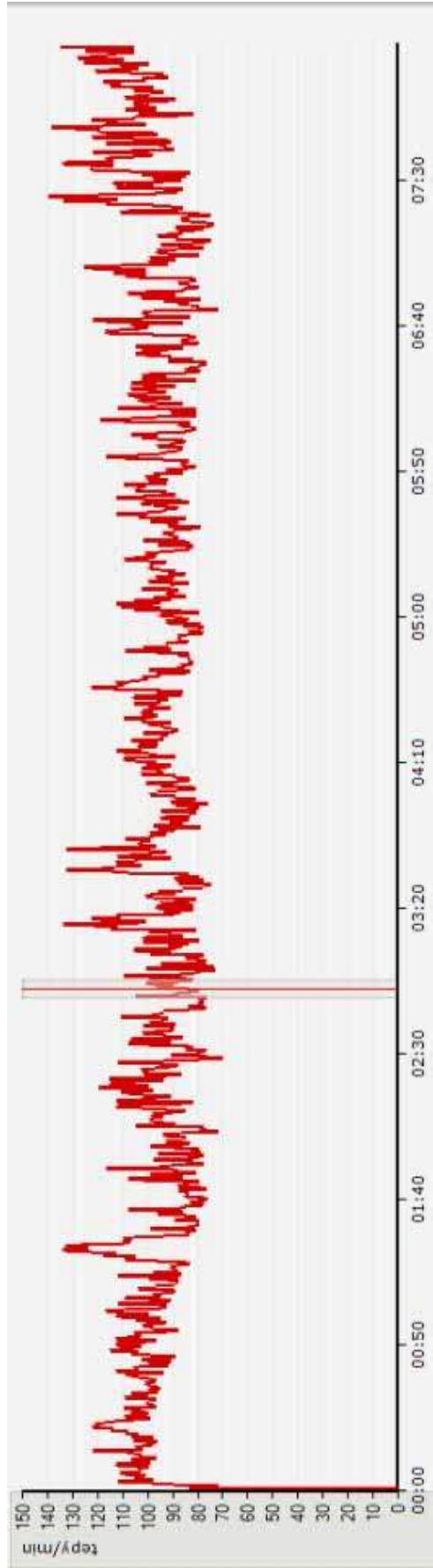
2 kurz

Training Session Report

15.11.2011 - Běh 10:01-18:28



Hráč / osoba	5	08:16:38	Čas v zátěžových zónách					Nad horním pr...	Tréninková zát...	Kcal					
Max TF: 189			Minimum	Průměr	Maximum	50-59	60-69	70-79	80-89	90-100					
			59	96	141	07:19:47	00:51:59	00:04:20	00:00:13	00:00:19	00:00:20	00:00:20	67	2407	
			31,0%	50,0%	74,0%	88,5%	10,5%	0,9%	0,0%	0,1%	0,1%	0,1%	100,0%	100,0%	



BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Roman Štědrý

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Využití střelecké techniky point-shooting ve výcviku sebeobrany

Rok: 2012

Počet stran textu bez příloh: 85

Celkový počet stran příloh: 16

Počet titulů české literatury a pramenů: 21

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 6

Počet internetových zdrojů: 7

Vedoucí práce: Mgr. Kamil Polák