



INTERNATIONAL POLICE DEFENSIVE TACTICS ASSOCIATION EXPLOSIV SELF DEFENCE SYSTEM

Każdy efektywny i realistyczny system samoobrony musi być zbudowany z takich technik i zasad, które są łatwe do opanowania w krótkim czasie, a funkcjonują w każdej sytuacji oraz warunkach.

Powyższe fakty powodują rosnące zainteresowanie systemem Eksplozywnej Samoobrony ESDS. Odbывая się od kilku lat seminaria i staże tego systemu wyłoniły kadrę instruktorską oraz zapoczątkowały powstanie polskich ośrodków uczących w tym systemie.

Centrum Szkolenia Technik Samoobrony i Interwencji w Poznaniu uzyskało rekomendację do reprezentowania IPDTA/ESDS na terenie Wielkopolski. Ośrodek powstał w wyniku wzrostu zainteresowania nieszablonowymi szkoleniami dla grup zawodowych szczególnie narażonych z tytułu wykonywanej pracy oraz dla ludzi dostrzegających zagrożenia współczesnego życia. Do pierwszej grupy należą reprezentanci różnych służb mundurowych, sądownictwa, ratownictwa itp. – mający kontakt z "problemami ulicy" na co dzień, pragnący podnieść swoją sprawność w wykonywanych obowiązkach minimalnie ograniczając zagrożenia ich zdrowia. Drugą grupę stanowią ludzie, którzy stykają się z zagrożeniem sporadycznie – zwykli mieszkańcy miasta, którzy postanowili w obawie o własne bezpieczeństwo coś zmienić. Poczują się pewniej, nie dopuścić do stania się ofiarą brutalności lub biernym obserwatorem. Są to kobiety i mężczyźni w różnym

wieku, o różnych możliwościach psychofizycznych. Ćwiczenia odbywają się w małych grupach, a podczas szkolenia uwzględniane są predyspozycje spowodowane różnicami budowy ciała oraz sprawności fizycznej.

W ośrodku przeprowadzone są zajęcia, w których uwzględniane są nowoczesne zagadnienia taktyki i techniki samoobrony oraz interwencji służb mundurowych. Szczególny nacisk kładziony jest na informacje z psychologii zagrożenia oraz medycyny wykorzystując ćwiczenia energetyczne i zdrowotne do przygotowania organizmu do intensywnego życia i zadań służbowych.

Program szkolenia wykorzystuje informacje nie tylko ESDS, ale również innych sztuk walki i systemów. Ocena poszczególnych stylów pod kątem skuteczności jest zawsze trudna, gdyż zazwyczaj o umiejętnościach nabytych decydują wieloletnie treningi nie zawsze będące równoważne ze skuteczną samoobroną w sytuacjach zagrożenia. Często sportowe style walki decydują o naszym sposobie obrony – a przecież w starciu ulicznym nie ma podziału na rundy, fair play, regulaminy, a przeciwników może być wielu. Oszustwem jest twierdzenie, że kilka lekcji tradycyjnego stylu walki (ćwiczeń form – kata) stworzonego przed wielu laty w tradycji innych kultur może przygotować nas do prawdziwej konfrontacji. Celowe uproszczenie zasad, nawet krótki lecz kontaktowy trening z wykorzystaniem naturalnych reakcji ciała, dostosowanie do realnego zagro-

żenia czasów nam współczesnych wybranych technik z systemów wschodnich, nauka przełamania oporu psychicznego przed napastnikiem, przygotowanie do walki w każdym ubiorze, miejscu i z różnym wyposażeniem charakteryzuje system ESDS.

Celem szkolenia jest danie przeciętnemu adeptowi podstawowych umiejętności realnej samoobrony z przeciwnikiem uzbrojonym i nieuzbrojonym podczas niedługiego cyklu treningowego.

Zajęcia po opanowaniu podstawowego szkolenia przenoszone są z sali gimnastycznej do miejsc będących naturalnymi ze względu na środowisko, w którym żyjemy. Są to ulice, budynki, środki transportu oraz inne miejsca zgromadzeń takie jak restauracje, kluby, biura itp.

W tych sytuacjach większość technik "stylowych" okazuje się nieprzydatna, niewykonalna, a zaskoczenie w trakcie wykonywania normalnych czynności życiowych powoduje szok tzw. czasową utratę posiadanych wiadomości zdobytych w "sterylnych warunkach" – sali gimnastycznej, na macie, boso i w kimonie. Aby odnieść określony skutek podczas samoobrony trzeba wiedzieć jak dane techniki działają na przeciwnika – aby znać jego zachowanie trzeba sprawdzić to na sobie. Mimo bardzo kontaktowego toku ćwiczeń full kontakt ze względu na specyfikę atakowania układu nerwowego okaleczania ciała "napastnika" i "obrońcy" w walce są ograniczone. Brak ty-

powych złamań, skręceń, zdra-
pań, krwawień, zabezpiecza
w czasie samoobrony przed zaka-
żeniem: AIDS, Żółtaczką itp.,
o których to w sytuacjach stresu
zapominamy. Co za tym idzie
ogranicza to problem tzw. "bru-
talnego potraktowania sprawcy",
za który to możemy odpowie-
dzieć przed prawem. Ćwiczący
w centrum, z wieloletnim stażem
w konfrontacjach fizycznych ma-
jący swoje wiadomości i nawyki
ze zdumieniem dostrzegają moż-
liwości uzupełnienia swoich wie-
domości podnosząc swoją sku-
teczność samoobrony bez niepo-
trzebnych kłopotów zdrowot-
nych czy prawnych.

W najbliższym czasie odbędzie
się w Poznaniu seminarium sys-
temu ESDS Surviving Street Con-
frontations – Realistic Street Figh-
ting Treining. W programie szko-
lenia trening podstawowy, kurs in-
struktorski, zajęcia w pomiesz-
czeniach w sytuacjach ekstremal-
nych z wieloma przeciwnikami
uzbrojonymi i nieuzbrojonymi.

Przemysław RYBCZYŃSKI