

Evaluacija jednogodišnjeg ciklusa policijskog treninga, treninga opće i specijalističke tjelesne pripreme i integralnog treninga pripadnika interventne policije

Mijo Mendeš, mag. cin.¹, prof. dr. sc. Hrvoje Sertić², dr. sc. Miroslav Zečić², mr. sc. Marijan Jozić¹, dr. sc. Damir Lauš³

¹Visoka policijska škola, MUP RH

²Kineziološki Fakultet u Zagrebu

³Veleučilište u Bjelovaru

UVOD

Interventna policija obavlja složenije poslove na razini Ravnateljstva policije Ministarstva unutarnjih poslova. Kada policijski službenici ne obavljaju poslove iz djelokruga rada interventne policije tada se realiziraju programi policijskog treninga, različiti programi opće i specijalističke tjelesne pripreme kao i programi integralnog treninga. Policijski integralni trening obuhvaća: opću i specijalističku tjelesnu pripremu, usavršavanje u poznavanju borilačkih športova i vještina, rukovanje i vještina uporabe interventne palice „Tonfe“, vještina rukovanja i gađanja oružjem, taktika policijskog postupanja i intervencije, rad sa službenim psima i dr. Autori (Šimenko, Čoh i Žvan, 2015; Grubeša, 2016; Jozić, Zečić, 2016) preporučuju izvođenje treninga u punoj borbenoj opremi ili sa opterećenjem većim od 25% tjelesne mase dok se simulira realno kretanje jer to bolje utječe na operativnu sposobnost pripadnika taktičkih jedinica, što je u ovom slučaju u korelaciji sa osnovnim načelima integralnog treninga. Kvalitetna razina antropoloških karakteristika policijskih službenika, iskustvo (nailaženje na nasilje tijekom dužnosti ili prakticiranja borilačkih vještina), samostalno percipiranje anksioznosti, su čimbenici koji bezuvjetno traže permanentno provođenje specijalističke obuke, integralnog treninga sve s ciljem uvećanja situacijske sposobnosti da adekvatno upravlja nasiljem na dužnosti ili čimbenicima koji određuju sposobnost profesionalnog postupanja policijskih službenika u urgentnim situacijama.

CILJ RADA

Cilj ovoga rada je utvrditi utjecaj jednogodišnjeg ciklusa policijskog treninga, programa specijalističke obuke i integralnog treninga na razvoj motoričkih sposobnosti policijskih službenika.

METODE RADA

UZORAK ISPITANIKA

Uzorak ispitanika sačinjavali su pripadnici interventne policije, 34 policijska službenika muškog spola.

UZORAK VARIJABLI

Korišten je set od 10 varijabli za procjenu stanja forme policijskih službenika: tjelesna visina (ATV) i tjelesna masa (ATT), skok u dalj s mjesta (MSD), zgibovi do otkaza (ZGIB), „sklekovi“ na ručama do otkaza (SKL R), podizanje trupa u 2 minute (PODT), diskontinuirano trčanje do 2400 m (2400 m), trčanje 4 x 18 m (4x18 m), (Jozić, 2005; Jozić i Zečić, 2009.). čučnjevi u 60 sekundi (ČUČ 60 s), potisak sa 70% tjelesne mase (BENCH 70 % TT) (Jukić i sur., 2008).

OPIS TRENAŽNOG POSTUPKA

Tijekom realizacije jednogodišnjih ciklusa specijalističke obuke policijski službenici interventne policije prolaze kroz različite oblike obuke i treninga, super-setova, različite oblike specijalističke obuke, integralnog treninga, udarne i održavajuće mikrocikluse i obuku osvježanja sukladno samim oficijelnim Programima rada, Programi stručnog usavršavanja, knjiga 1 i knjiga 2 (2013).

Dominantan oblik policijskog treninga u sustavu interventne policije baziran je na načelu „treniraj kako ćeš se boriti“ (Adams, McTernan i Remsberg, 1980; Šalaj i Šalaj, 2011). Udarni mikrociklusi su značajne sastavnice specijalističke obuke u kojima dominiraju elementi policijske samoobrane, trenažni elementi koji se realiziraju putem najsuvremenijih metodičkih oblika rada, kružnog treninga te i trenažnog oblik postaja. Proces vježbanja kod interventnih policajaca podrazumjeva primjenu sasvim određenih (ne bilo kojih) kinezioloških stimulusa, elemenata policijskog, integralnog treninga koji unaprijeđuju samu manifestaciju policijskih vještina u trenucima službenog postupanja (uporaba balističkog štita,

dugog naoružanja i specijalnih vozila) u različitim situacijama različite kompleksnosti koje prate i različite razine stresa, anksioznosti, uvježbavanje „AMOK“ „izvanrednih situacija“. „AMOK situacije“ su izvanredne krizne situacije na koje promptno reagiraju policijski službenici interventne policije sa kompletnom borbenom opremom i sredstvima u cilju žurne zaštite žrtava „amok napada“ i rješavanja nastale krizne situacije. „AMOK“ zahtjeva žurno i organizirano postupanje, policijskih službenika i rukovoditelja interventne policije i drugih grana policije (temeljna policija, kriminalistička policija, prometna policija) koji se nalaze ili će se ubrzo naći u užoj zoni mjesta događaja. Integralni trening u interventnoj policiji je suvremeni, napredni model treninga kojemu je cilj objedinjavanje različitih vidova specijalističke obuke, linija rada u interventnoj policiji. Integralni trening u interventnoj policiji je saturiran treningom opće i specijalističke tjelesne pripreme, elementima taktike policijskog postupanja, koordinacijskim elementima različitih taktika postupanja („upadi“ u različite prostore, nošenja, izvlačenja, privođenja i dr.). Policijski službenici redovito uvježbavaju akcije uhićenja i primjene vještina samoobrane (ASDS – *arrest and self-defence skills*) (Jozić, Zečić, Janković i Šarlija, 2015; Renden, Savelsbergh, Raoul i Oudejans, 2016).

Tablica 1. Primjer staničnog treninga za razvoj specifične izdržljivosti

1.	Judo bacanja: Ipon seoi nage, Koshi guruma, O goshi, borba u stojećem položaju
2.	Turkish get up
3.	Vježbe s girjom, zamah (swing) 16 kg
4.	Good morning – stražnji potisak
5.	Iskorak s utegom od 40 – 60 kg
6.	Udarci rukama i nogama na velikim i malim fokuserima
7.	Naskok-saskok na sanduk (80-120 cm)
8.	Bacanje medicine (5 kg) u vis iz više poskoka (4 poskoka)
9.	Borba u stojećem položaju parteru s naglaskom na držanja, bacanja, poluge, gušenja
10.	Obrane „Tonfom*“ od više naoružanih napadača, borbena akcija
11.	Primjene vještina samoobrane (ASDS – <i>arrest and self-defence skills</i>) – naoružani i nenaoružani napadač (obrane od napada nožem, palicom, obrane od prijetnje pištoljem)

Trening iz tablice 1 se realizira uglavnom u prvom tjednu održavajućeg mikrociklusa, na svakoj „stanci“ realiziraju se 4 - 5 serija, uz individualno doziranje volumena opterećenja (12 - 8 RM), pauza uz stretching u paru 1,5 min. U tablici 1. nalaze se vježbe za razvoj specifične situacijske izdržljivosti anaerobnog karaktera (svi vidovi borbe u stojećem stavu, sa i bez „Tonfe“ i borba u parteru). Višenamjenska policijska palica „Tonfa*“ je funkcionalno sredstvo za intervenciju ili intervencijska palica, izrađena od polikarbonata, materijala velike čvrstoće, pogodno sredstvo prisile koje se primjenjuje kod tehnika uhićenja, tehnika „odgurivanja“, različitih udaraca, blokada i obrana od naoružanog i nenaoružanog napadača. Trenažni sadržaji, udarci nogama podižu razinu eksplozivnosti i fleksibilnosti donjih

ekstremiteta. Obrane od naoružanog i nenaoružanoga napadača podižu razinu situacijske efikasnosti, koordinacije cijeloga tijela, timskog jedinstva, razinu samopouzdanja i osobne sigurnosti (tablica 1) (Programi stručnog usavršavanja, knjiga 1 i knjiga 2, 2013; Renden i sur., 2016).

METODE STATISTIČKE OBRADE PODATAKA

Od dobivenih rezultata izračunati su slijedeći parametri deskriptivne statistike: Aritmetička sredina (A.S.), standardna devijacija (Std. Dev.), maksimalni rezultat (Max), minimalni rezultat (Min), broj ispitanika (N), *Skewness*-mjera asimetrije (**a3**), *Kurtosis*-mjera zakrivljenosti (**a4**) i t- test za zavisne uzorke inicijalnog i finalnog provjeravanja.

REZULTATI I RASPRAVA

U tablici 2 prikazani su deskriptivni parametri testiranih varijabli za procjenu antropometrijskih i motoričkih karakteristika te funkcionalne sposobnosti.

Tablica 2. Deskriptivna statistika inicijalnog provjeravanja

	N	A.S.	Min	Max	Std.Dev.	Skewness	Kurtosis
ATV	34	181,76	171,00	195,00	5,40	-0,03	0,01
ATT	34	87,68	70,00	135,00	12,06	1,83	6,06
MSD	34	218,38	175,00	260,00	19,22	0,32	0,06
ZGIB	34	8,35	2,00	22,00	5,27	1,26	0,69
SKL R	34	15,85	8,00	39,00	8,29	1,22	0,92
PODT2MI	34	57,26	30,00	100,00	18,80	0,45	-0,79
2400	34	12,64	10,18	14,49	1,24	-0,25	-1,01
4 X 18	34	16,26	14,33	18,36	1,03	0,64	-0,16
ČUČ 60S	34	55,00	21,00	75,00	13,83	-0,92	0,58
BEN70%	34	17,21	5,00	45,00	10,14	1,39	1,65

Uzimajući u obzir službene norme interventne policije, rezultati pripadaju kategoriji dobrih rezultata, no uspoređujući norme ekipa za posebne zadaće (EPZ) interventne policije isti rezultati pripadaju nižoj kategoriji prosječnih rezultata. To navodi na zaključak da pripadnici ekipa za posebne zadaće imaju bolju razinu motoričkih sposobnosti, što je i za očekivati, jer isti odrađuju najkompleksnije zadaće na razini svoje Policijske uprave i znatno više vremena provode na obuci. Ekipe za posebne zadaće (EPZ) su sačinjene od trenutno najspremnijih i najobučenijih policijskih službenika. Kvalitetan dozirani sparing, trening s girjama, trening „superserijski“, kvalitetan integralni trening uz redovito uvježbavanje akcija

uhićenja i primjene vještina samoobrane (ASDS – arrest and self-defence skills) (Renden i sur., 2016) je prikladan za policijske službenike.

Tablica 3. t- test za zavisne uzorke inicijalnog i finalnog provjeravanja

	A.S.	A.S.	t-test	df	p
ATV	181,76	181,67	0,07	65	0,94
ATT	87,68	85,52	0,83	65	0,41
MSD	218,38	228,73	-2,18	65	0,03
ZGIB	8,35	8,67	-0,25	65	0,80
SKL R	15,85	18,66	-1,18	64	0,24
PODT 2MIN	57,26	72,53	-2,95	64	0,00
2400	12,64	12,12	1,71	65	0,09
4 X 18	16,26	15,59	3,02	65	0,00
ČUĆ 60S	55,00	55,58	-0,19	65	0,85
BEN70%	17,21	19,73	-0,97	65	0,33

Temeljem t-testa za zavisne uzorke (tablici 3), komparirani su rezultati inicijalnog i finalnog provjeravanja uzorka ispitanika. Kod primijenjenih varijabli došlo je do statistički značajnih promjena u tri motoričke varijable, varijabli 4 x 18 metara (4x18), testu agilnosti, sposobnosti u kojoj su integrirane brzina, koordinacija i ravnoteža, testu za procjenu eksplozivne snage donjih ekstremiteta, skoku u dalj s mjesta (MSD) i testu za procjenu relativne repetitivne jakosti trbušne muskulature (PODT 2 MIN).

Sadržaji integralnog treninga, specijalističke obuke nisu izazvali statistički značajne promjene u pet motoričkih (testovima repetitivne relativne jakosti mišića ruku i ramenog pojasa, mišića donjih ekstremiteta) i antropometrijskim varijablama što možemo pripisati nedostatku kontinuirane obuke, prevelikom angažmanu na zahtjevnim terenima, izbivanju iz mjesta prebivališta, faktoru umora i nedostatku održavajućih mikrociklusa obuke, slabijoj učestalosti individualiziranih treninga s naglaskom na aerobno-anaerobni trening, fleksibilnost i eksplozivnost, odnosno manjem obimu specijalističke obuke.

Promjene u ove tri analizirane varijable u kojima je došlo do statistički značajnih promjena na razini pogreške od 0.5% mogu se objasniti s visokom vjerojatnošću njihovom većom svježinom u trenutku testiranja kada su dalje skakali u dalj (MSD) i time pokazali veću eksplozivnu snagu nego u inicijalnom testiranju. Također su dobivene statistički značajne promjene kod testa agilnosti 4x18 kod kojeg veliku ulogu u dobrom rezultatu ima brzina, koordinacija i ravnoteža. Dobivene statistički značajne promjene mogu se pripisati efektima službenog programa, želji za boljim rezultatima na testiranju te također boljom koncentracijom ali zasigurno i razvojem tih sposobnosti tijekom godine dana, ne samo na

policijskim treninzima nego također i izvođenju specifičnih zahtjevnih policijskih zadaća na terenu.

Do treće statistički značajne razlike, koja se očituje u većoj relativno repetitivnoj jakosti trbušne muskulature (PODT 2 MIN) došlo je uz dobro programirani trening za tu mišićnu regiju. Ne treba zaboraviti da se složene zadaće policijskih službenika interventne policije obavljaju na teškom i nepristupačnom terenu sa teškom dodatnom opremom na tijelu („terenske akcije“) za koje također možemo pretpostaviti da su učestvovala pri razvoju navedenih motoričkih sposobnosti testiranih ovom varijablom.

U svrhu povećanja efikasnosti integralnog policijskog treninga, specijalističke obuke potrebno bi bilo unaprijediti učestalost, ekstenzitet i intenzitet policijskog treninga. Povećanjem broja treninga policijske samoobrane (ASDS – arrest and self-defence skills), treninga sa „superserijama“, elementima sparringa, povećanjem broja treninga sa girjama, individualiziranih treninga s ukupnim sastavom Jedinice, vjerojatno bi se unaprijedila razina antropoloških karakteristika policijskih službenika.

Visoka očekivana razina antropoloških karakteristika policijskih službenika koja je rezultat policijskog treninga vjerojatno daje policijskom službeniku mogućnost sprječavanja pogibeljnih situacija. Odnosno, visoka razina policijskih vještina pozicionirati će policijskog službenika u situaciju u kojoj će biti izložen najmanjem riziku i gdje će imati najbolju šansu da reagira sigurno i profesionalno kada se pojavi opasna, visoko stresna situacija. Testiranje razine profesionalne kondicije je izuzetno važno jer se utvrđuje razina minimalne kondicije, kao preduvjeta situacijske spremnosti policijskih službenika. Bitno je naglasiti važnost kontinuirane specijalističke obuke, tjelesne aktivnosti koja je značajno povezana sa osobnim zdravstvenim statusom i profesionalnim učinkom policijskog službenika uopće. Sama specijalistička obuka, integralni trening prezentira različite načine i aspekte suočavanja sa urgentnom situacijom i sa stresom.

ZAKLJUČAK

Prezentirani rezultati rada (tablica 2 i tablica 3) ukazuju da je jednogodišnji trenažni proces sa sadržajima policijskog integralnog treninga proizveo statistički značajne promjene u tri od deset primijenjenih testova. Došlo je do statistički značajnih promjena u tri motoričke varijable, varijabli 4 x 18 metara (4x18), testu agilnosti, sposobnosti u kojoj su integrirane sposobnosti brzine, koordinacije i ravnoteže, testu za procjenu eksplozivne snage donjih ekstremiteta, skoku u dalj s mjesta (MSD) i testu za procjenu repetitivne relativne jakosti trbušne muskulature (PODT 2 MIN).

Policijski službenici interventne policije trebaju naporno trenirati, trenirati često, trenirati prema realističnim scenarijima uz uporabu oružja i zaštitne opreme, na način da su utrenirani za nešto iznenadno, neočekivano, jer takvo što može imati visoko štetne i smrtonosne posljedice na policijskog službenika.

Realistično utemeljeni treninzi (sa trenažnim elementima specifičnog karaktera) trebaju se baviti scenarijima koji nisu identični postupanju na dužnosti, no pristup im treba biti realan koliko je to moguće, potičući tako ponašanje i razinu tjelesnog opterećenja koje predstavlja njihovo stvarno ponašanje i reakciju u kompleksnoj situaciji (u usporedbi sa izvršavanjem izoliranih vještina, elemenata policijske samoobrane) odrađenih izvan situacijskog konteksta postupanja.

LITERATURA:

1. Adams, R. J., McTernan, T.M., & Remsberg, C. (1980). *Street Survival Tactics for Armed Encounters*. Northbrook, IL.: Calibre Press.
2. Grubeša, R. (2016). *Primjena integralnog treninga kondicijskih sposobnosti u nogometu* (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet. Dostupno na <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:957861>
3. Programi stručnog usavršavanja. (2013). Knjiga 1, Knjiga 2, Zapovjedništvo interventne policije, Uprava policije, Ravnateljstvo policije, Ministarstvo unutarnjih poslova, Republika Hrvatska, Zagreb.
4. Šimenko, J., Čoh, M., & Žvan, M. (2015). Motoričke karakteristike specijalnih policijskih jedinica. U I. Jukić (ur.), *Kondicijska priprema sportaša 2015 : zbornik radova 13. godišnje međunarodne konferencije* (str.59-63). Zagreb: Kineziološki fakultet, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

5. Jozić., M. (2013). Programi stručnog usavršavanja: Knjiga 1. Zagreb: Ministarstvo unutarnjih poslova, Uprava policije, Zapovjedništvo interventne policije. [interni materijal].
6. Jozić, M., Zečić, M., Milković, S., Janković, D., & Šarlija J. (2015). Efikasnost šestomjesečnog treninga opće i specijalističke tjelesne pripreme kod pripadnika interventne policije. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović i V. Wertheimer (ur.), *Kondicijska priprema sportaša 2015: zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa*, Zagreb 27. i 28. veljače 2015. godine, str. 199-203. Zagreb: Kineziološki fakultet, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
7. Jozić, M., Zečić, M. (2016). Efekti programa specijalističke obuke za brzo podizanje motoričkih sposobnosti pripadnika interventne policije s ciljem umanjavanja utjecaja različitih negativnih čimbenika. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, V. Wertheimer i D. Knjaz (ur.), *Kondicijska priprema sportaša 2016: zbornik radova međunarodnog znanstveno-stručnog skupa*, Zagreb 26. i 27. veljače 2016. godine, str. 199-203. Zagreb: Kineziološki fakultet, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
8. Jukić, I. i sur. (2008). *Dijagnostika kondicijske pripremljenosti vojnika*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
9. Renden, P. G., Savelsbergh, G. J. P., & Oudejans, Raoul R.D. (2016). Effects of reflex – based self – defence training on police performance in simulated high-pressure arrest situations. *Ergonomic*, 60:5.