

PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA KINEZILOŠKIH PROCESA POLICIJSKE TJELESNE PRIPREME ZA STUDENTE VISOKE POLICIJSKE ŠKOLE U ZAGREBU

Marijan Jozić

Policijska akademija, Visoka policijska škola u Zagrebu, mjozic@fkz.hr

Hrvoje Marić

Policijska akademija, Policijska škola „Josip Jović“, hmaric@mup.hr

Ivica Biletić

Policijska akademija, Visoka policijska škola u Zagrebu, ibiletic@fkz.hr

Stručni rad

SAŽETAK

Cilj je programa Policijske tjelesne pripreme (PTP) 1., 2. i 3. za studente Visoke policijske škole u Zagrebu biti kvalitetna situacijska potpora svim policijskim službenicima, studentima, kao i instruktorima specijalističke obuke. Svrha je procesa planiranja i programiranja kinezioloških procesa poglavito stvaranje preduvjeta za usvajanje potrebitih specifičnih znanja, taktika policijskog postupanja i unaprjeđenje kvalitetne razine motoričkih i inih sposobnosti te obilježja za specifičnu situacijski zahtjevnu policijsku praksu. Elementi globalnog plana i programa PTP 1, 2, 3 stvaraju situacijska rješenja za brojne problemske situacije uz primjenu različitih oblika sredstava prisile, što karakterizira rad policijskih službenika, a temelj su za daljnju primjenu suvremenih taktika policijskog postupanja. U svrhu ostvarivanja kvalitetnije nastave na predmetu PTP 1, 2 i 3 veliki je dio sati predviđen za područje policijske samoobrane. Prema mišljenju autora rada, obuku na Policijskoj akademiji trebalo bi „pojačati“ elementima situacijske policijske samoobrane koji unaprjeđuju situacijsku učinkovitost policijskih službenika, povećavaju razinu intrinzične motivacije, timskog jedinstva, samopouzdanje i sposobnosti suočavanja sa stresom. Uporaba elemenata samoobrane stvara silu koja se primjenjuje za obranu od različitih oblika nasilja radi poduzimanja reaktivne aktivnosti i redukcije štetnog nasilja u situacijskim uvjetima postupanja, u samoj fazi borbe. Program policijske samoobrane na Visokoj policijskoj školi specifičan je, a sadrži elemente juda, karatea, boksa, aikida te njihove različite

kombinacije uz uvježbavanje individualnih i skupnih taktika policijskog postupanja te elemenata integralnog treninga (simulacija instinktivnog policijskog gađanja).

Ključne riječi: *policijska, samoobrana, policijski trening, plan i program, planiranje i programiranje, instinktivno gađanje*

UVOD

S obzirom na to da je planiranje kinezioloških procesa znanstveno utemeljena upravljačka akcija koja definira specifične ciljeve i zadaće sustava treninga, kao i same uvjete pod kojima se postavljene ciljeve mogu postići (Findak, 1997; Jozić, 2002; Milanović, 2013; Prskalo i Sporiš, 2016), dok se programiranje kinezioloških procesa odnosi se na razradu elemenata globalnog plana i programa (Adams, McTernan i Remsberg, 1980; Grigoleit, Štrk i Wulf, 2005; Jozić, 2002; Jozić i Mendeš, 2010; Jozić, Sertić, Mendeš, Ricov, Lauš i Jozić, 2019; Njegovan, 1996; Šantek, 2005) i vremenskog rasporeda trenažnih sadržaja, najsuvremenijih metodičkih organizacijskih oblika rada (Findak, 1992; Milanović, 2013) u udarnim i održavajućim mikro ciklusima specijalističke obuke, sportske pripreme u ovome slučaju policijskih službenika, studenata Visoke policijske škole, u Policijskoj akademiji. Naravno, temeljni su zadaci elemenata policijske samoobrane, prema Luciću i Gržeti (2007), onemogućiti napadača da realizira svoj napad, učinkovito kontrolirati izgređnika ili napadača kako ne bi ostvario daljnji slijed napada uz učinkovito realiziranje same akcije protunapada, koja neutralizira daljnje djelovanje kako nenaoružanog tako i naoružanog napadača.

Cilj je rada prezentirati osnovni primjer globalnog plana i programa PTP 1, 2 i PTP 3 kroz tri semestra nastave na Visokoj policijskoj školi Policijske akademije (Jozic, 2002; Jozic, i sur., 2019; Kosanovic, 1988; Leko, Jantolek i Behin, 2016; Lucic i Gržeta, 2007; Medak, 2019; Miklečić, 2003; Modrić, 1988; Sertić i Segedi, 2013). Realizacijom programa specijalističkog policijskog treninga postiže se specifična i opća kineziološka transformacija primjenom različitih elemenata borilačkih sportova. Primarna je zadaća plana i programa policijskog treninga (PTP 1, 2 i 3) postizanje optimalne razine antropoloških (kvantitativnih i kvalitativnih karakteristika studenata, policijskih službenika), redukcija potkožnog masnog tkiva, povećanje kvalitetne mišićne mase, a kruna je zadaća samog programa povećanje razine situacijske efikasnosti policijskih službenika. Poželjna i učinkovita situacijska efikasnost policijskih službenika postiže se učestalim kvalitetnim treningom, uvježbavanjem elemenata policijske samoobrane i suvremenim integralnim policijskim treningom.

MODEL GLOBALNOG PROGRAMA POLICIJSKE TJELESNE PRIPREME ZA STUDENTE VISOKE POLICIJSKE ŠKOLE

Izradi globalnog, operativnog i izvedbenog plana i programa Policijske tjelesne pripreme 1, 2 i 3 prethodi kvalitetno i znanstveno utemeljeno definiranje cilja programa. Naravno, uz definirani cilj programa PTP 1, 2 i 3 nužno je imati povratne informacije o statusu studenata dobivene inicijalnim provjeravanjem uz kvalitetan osvrt na materijalno-tehnička sredstva i uvjete realizacije treninga, specijalističke obuke. Materijalni uvjeti za realizaciju specijalističke obuke (Findak, 1992; Findak, 1997; Jozić, 2000; Prskalo i Sporiš, 2016) značajan su faktor za znanstveno utemeljeno i suvremeno programiranje procesa rada, u ovom slučaju policijskog treninga. Poznavanje djelokruga rada i karakteristika službenih zadaća policijskih službenika polazna je osnova za dobivanje kvalitetnih povratnih i znanstveno utemeljenih informacija o antropološkim karakteristikama koje treba razvijati kod studenata Visoke policijske škole.

Globalni plan i program Policijske tjelesne pripreme 1, 2 i 3

PRIMJER GLOBALNOG PLANA I PROGRAM ZA STUDENTE VISOKE POLICIJSKE ŠKOLE POLICIJSKE AKADEMIJE S NAGLASKOM NA ELEMENTE POLICIJSKE SAMOOBRANE I INTEGRALNOG TRENINGA

TJEDNI FOND SATI, SPECIJALISTIČKE OBUKE 2 SATA = (2 X 45 MINUTA)

TROSEMSTRALNI FOND SATI = 90 SATI POLICIJSKE TJELESNE PRIPREME (SPECIJALISTIČKE OBUKE) POLICIJSKOG TRENINGA

UKUPAN BROJ SPECIFIČNIH TRENAŽNIH CJELINA = 8

UKUPAN BROJ NASTAVNIH TEMA = 42

UKUPAN BROJ FREKVENCIJA TEMA = 358

Tablica 1. Trosemestralni globalni plan i program

Redni broj:	TRENAŽNE TEME: TRČANJA I ELEMENTI KONDICIONIRANJA	Frekvencija
	Trčanja i elementi kondicioniranja	
1.	Brzo trčanje na 20 m, 40 m, 60 m i 100 m; Diskontinuirano trčanje do 2 400 m, do 8 000 m	12 8
2.	Zgibovi (preča), „sklekovi“ (ručje), podizanje trupa	8
3.	„Metsson“ (Pupac i Valentić, 2012), Rad sa girjama	7
4.	Stanični i kružni oblici rada (Jozić i Mendeš, 2010; Šalaj i Šalaj, 2011),	7
5.	poligon pješadijskih prepreka (Jozić, 2000)	6
6.	Čučnjevi sa opterećenjem (individualno doziranje opterećenja)	7
7.	Penjanje na konop, elementi s trening lutkom (Marić, 1990)	9
8.	Preskakanje vijače (3 x 3 minute), Rad sa girjama (Šalaj i Šalaj, 2011)	12
	OSNOVE BORILAŠTVA	
	Stavovi u karateu i kretanja u stavu	
9.	1. Zenkutsu dachi i borbeni fudu – dachi	10
10.	2. Ručne tehnike (udarci rukama): oi tsuki i gyaku tsuki	10
	Blokade rukama	
11.	1. Gornji blok (jodan uke), Vanjski blok (soto uke) (Medak 2019)	8
12.	3. Unutarnji blok (uchi uke), Donji blok (gedan barai) (Medak 2019)	8
	Nožne tehnike (udarci nogama)	
13.	1. Mae geri, Mawashi geri, metodika (Oyama, 1976; Medak, 2019)	8
14.	2. Hiza geri (Oyama, 1976), Yoko geri (Oyama, 1976; Modrić, 1988; Medak, 2019)	8
15.	4. Kensetsu geri (udarac u zglob), (BGTV, 2020), „Kutni udarac“.	9
16.	6. Ručne i nožne tehnike – rad na fokuserima (frontalni rad)	9
17.	7. Kombinacija ručnih i nožnih tehnika, blokada, dogovoreni i slobodni sparing (3 min), „Šado kombinacija“ – ručne i nožne tehnike, blokade	9
	TRENAŽNE TEME: JUDO PADOVI	
18.	8. Pad naprijed „ničice“ (Mae ukemi) (Sertić i Segedi, 2013)	10
29.	9. Pad kolutom naprijed (Zempo Kaiten Ukemi) (Sertić i Segedi, 2013)	10
20.	10. Pad na bok (Yoko Ukemi) (Sertić i Segedi, 2013)	10
21.	11. Pad nazad (Ushiro Ukemi) (Sertić i Segedi, 2013)	10
	TRENAŽNE TEME: JUDO BACANJA	
	Nožna bacanja:	
22.	12. O SOTO GARI, 13. DEASHI BARAI (Sertić i Segedi, 2013)	12
	Ručna bacanja:	
23.	14. TAI OTOSHI (Sertić i Segedi, 2013)	10
24.	15. Elementi treninga, uvježbavanje elemenata bacanja s „Bilijem („trening s lutkom“ različite težine) (Marić, 1990)	10

ELEMENTI TRENINGA ZA „PRAKTIKUM UPORABE SREDSTAVA PRISILE“ (Izvedbeni plan, bez dat.) (TAKTIKA POLICIJSKOG POSTUPANJA)		
25.	1. Stražnje obaranje sjedenjem, blokada stopala	10
26.	2. Tehnike kontrole i rušenja (Izvedbeni plan, bez dat.)	10
27.	3. Kontrolni pregled (Izvedbeni plan, bez dat.), Obrane od gušenja, obane od udaraca, hvata za odjeću, opasač, obrane od naoružanog i nenaoružanog napadača (Kosanović, 1988; Modrić, 1988; Meadak, 2019)	10
28.	4. Elementi „vezivanja“ i „odvezivanja“ (Izvedbeni plan, bez dat.)	6
29.	5. Svladavanje pasivnog otpora (Izvedbeni plan, bez dat.)	10
TEHNIKE SAMOBRANE		
30.	1. „Intervju stav“; 22. Obrane od obuhvata (ispod ruku i preko ruku), obrane od hvata za ruku i odjeću (Kosanović, 1988; Modrić, 1988)	10
31.	OBRANE OD NAORUŽANOG I NENAORUŽANOG NAPADAČA (Izvedbeni plan, bez dat.)	
	1. Obrane od obuhvata; 2. Obrane od gušenja (Kosanović, 1988; Modrić, 1988)	10
ZAHVATI ZA PRIVOĐENJE		
32.	1. Poluga na šaci s prijeda, uvrtnjem i izvrtanjem, „straga s unutarnje strane	10
33.	2. „Ključ“ na laktu sprijeda i straga (Kosanović, 1988; Modrić, 1988)	8
SPECIFIČNI TRENAŽNI ELEMENTI „SIMULACIJA RADA S OSOBNIM NAORUŽANJEM-PIŠTOLJEM“		
34.	1. Dvoručni izdržaj sa girjom ili utegom do 5 kg (ruke opružene u laktovima, u visini ramena)	4
35.	2. Jednoručni izdržaj sa utegom od 2-3-kg (ruka opružena u laktu) (od 15 sekundi do submaksimalne izdržljivosti (postepeno povećavati trajanje „izdržaja“ (lijevom i desnom rukom)	4
36.	3. Vježbe za jačanje stiska šake (adekvatna guma i druga pomagala, „izdržaj na jednoj ruci“ na preči,	5
37.	4. Iskorak u lijevu i desnu stranu, stav ISOCELES (paralelni stav), WEAVER (raskoračni stav) i klečeći stav. Simulacija gađanja započinje na znak rukovoditelja iz pripremnog (raskoračnog) stava, oružje u futroli. Koriste se stavovi u zavisnosti od postavljene prepreke u pravilu stojeći i klečeći. Može se gađati i jačom i slabijom rukom. Simulacija izmjena spremnika u pravilu se izvodi u klečećem stavu (Jozić, 2020).	6
38.	5. Iskorak s opterećenjem (u obje ruke, u lijevoj, desnoj ruci, načelo individualizacije), u lijevu i desnu stranu	6
39.	6. Iskorak u lijevu, desnu stranu, vehementni čučanj	6
40.	7. „Tračanje“ (sprint do 5 m) borbena pozicija sa utegom u rukama (u obje ruke, u lijevoj pa u desnoj ruci)	6
41.	8. Kratki sprintevi sa naglom promjenom smjera kretanja, zauzimanje borbenog stava s utegom u rukama	10
42.	9. Simulacija „instinktivnog „gađanja“ s girjom ili utegom odgovarajuće, zadane težine“	

VRIJEDNOSTI ELEMENATA POLICIJSKE SAMOBRANE, ELEMENATA PRAKTIKUMA PRIMJENE SREDSTAVA PRISILE

Glavna komponenta bilo kojeg programa ili plana policijskih službenika za suočavanje s različitim urgentnim situacijama jest njihova pripremljenost. Sustav planiranja i programiranja treba se fokusirati na mjere i aktivnosti koje je neophodno poduzeti kako bi se reducirao rizik nasilnog ponašanja ako se nasilje pojavi (prema: Planning and response to an active shooter, 2015).

Elementi policijske samoobrane, službenog programa Visoke policijske škole, taktika policijskog postupanja (Izvedbeni plan, bez dat.; Topić, 1981; Kosanović, 1988; Mikić, 1998; Modrić, 1988; Lucić i Gržeta 2000; Grigoleit i sur., 2005; Lucić i Gržeta 2007; Planning and response to an active shooter, 2015; Jozić, 2020) pokriva veliki broj potencijalnih situacija i opasnosti različite razine ugroze. Naravno, mnogobrojne situacije policijskog postupanja odvijaju se na malim udaljenostima između policijskih službenika i izgređenika koje policijski službenik osigurava elementima policijske samoobrane i elementima policijskog integralnog treninga. Svaki element samoobrane, integralnog treninga mora biti u korelaciji s prirodnom opasnosti različite složenosti koje se pojavljuju prilikom obavljanja policijskih zadaća. Uporaba elemenata integralnog treninga, policijske samoobrane ne smije izlaziti izvan okvira zakona (Izvedbeni plan, bez dat.; Gluščić i Veić, 2015; Jozić, 2020). Primijenjeni elementi trebaju se konstantno provoditi i u borbenoj opremi, korištenjem široke lepeze materijalno-tehničkih sredstava (MTS) (Izvedbeni plan, bez dat.; Adams i sur., 1980; Šalaj i Šalaj, 2011) pogodnih za razvoj specifičnih policijskih znanja, tehničko-taktičkih elemenata pogodnih za razvoj specifične situacijske izdržljivosti policijskih službenika.

LITERATURA

1. Adams, R. J., McTernan, T.M., i Remsberg. C. (1980). Street Survival Tactics for Armed Encounters. *Northbrook, IL*: Calibre Press.
2. [BGTV]. (2020). 29 Kansetsu Geri [video file]. Preuzeto sa: <https://youtu.be/PlenOM8Nvz4>
3. Findak, V. (1992). Metodčki organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i sportskoj rekreaciji. Zagreb: Hrvatski savez za športsku rekreaciju "Mentorex".
4. Findak, V. (1997). Programiranje u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi. Zagreb: Školske novine.
5. Gluščić, S. i Veić, P. (2015). Zakon o policijskim poslovima i ovlastima. Zagreb: MUP RH, Policijska akademija.
6. Grigoleit, B., Štrk, D., i Wulf, S.P. (2005). Taktika policijskog postupanja. Zagreb: Ministarstvo unutarnjih poslova, Policijska akademija.

7. Izvedbeni plan. Predmet: Policijska tjelesna priprema 1., 2 i 3. (bez dat.). Stručni studij kriminalistike. Visoka policijska škola Zagreb.
8. Izvedbeni plan predmeta Specijalna tjelesna priprema 3 za stručni studij kriminalistike. (s.a.). Zagreb: Visoka policijska škola.
9. Jozić, M. (2000) Utjecaj petoboja i poligona pješadijskih prepreka na razvoj motoričkih sposobnosti učenika srednje škole. U: V. Findak (ur.), Primjena novih tehničkih i tehnoloških dostignuća u edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji: 9. Ljetna škola pedagoga fizičke kulture (str.153-155). Zagreb: Hrvatski savez pedagoga fizičke kulture.
10. Jozić, M. (2002). Planiranje i programiranje kinezioloških procesa (primjer globalnog plana i programa Opće i specijalne tjelesne pripreme). U V. Findak (ur.), Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa RH, Programiranje rada u edukaciji, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji, Rovinj, 22.-26. lipnja 2002. (str.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
11. Jozić, M., i Mendeš, M. (2010). Efikasnost kružnog oblika rada kod pripadnika Interventne policije za vrijeme trotjednog udarnog i održavajućih mikrociklusa specijalističke obuke. U V. Findak (ur.) 19. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije; Poreč; 22.-26. lipnja 2010 (str. 112-118). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
12. Jozić, M., Sertić, H., Mendeš, M., Ricov, J., Lauš, D., i Jozić, J. (2019). Integration of judo elements into official plans and programs at Police College in Zagreb and their efficiency-transitive screening. In H. Sertić, S. Čolak & I. Segedi (Eds.), *Applicable research in judo: Proceeding Book* (pp. 48-54). Zagreb: Faculty of Kinesiology.
13. Jozić, M. (2020). *Razlike između pripadnika interventne i specijalne policije u morfološkim i motoričkim obilježjima i u uspješnosti gađanja vatrenim oružjem*. (Doktorski rad, Sveučilište u Zagrebu). Zagreb: Kineziološki fakultet.
14. Kosanović, B. (1988). Samoobrana. Zagreb: Srednja škola za unutrašnje poslove.
15. Lauš, D., Begović, A., i Car, A. (2015). Utjecaj policijskog treninga na razinu doživljenog stresa policijskih službenika. *Policija i sigurnost*, 24(3), 201-207.
16. Leko, G., Jantolek, M., i Behin, Z. (2016). Utjecaj nekih motoričkih sposobnosti na preciznost gađanja pištoljem. U V. Findak (ur.), Zbornik radova 25. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske (str. 228-235). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
17. Lucić, J. i Gržeta, M. (2007). Judo u hrvatskoj vojsci: knj. 3. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske.
18. Marić, J. (1990). *Rvanje slobodnim načinom*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
19. Medak, I. (2019). Metodika karate treninga. Zagreb: vl. naklada.

20. Mendeš, M., Culej, M., Hrženjak, M., Arbutina, I., Zidar, D. i Jozić, Marijan (2018). Osvrt na rezultate tranzitivnog provjeravanja programa sporta i samoobrane kod polaznika policijske škole. U V. Babić (ur.), *Primjeri dobre prakse u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije: zbornik radova 27. ljetne škole kineziologa RH* (str. 539-545). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
21. Mikić, J. (1998). Tehnički elementi karatea u obuci specijalne policije. (Diplomski rad). Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, Sveučilište u Zagrebu.
22. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga. Kineziologija sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
23. Modrić, Ž. (1988). *Obrani se sam: džudo, karate, aikido, džu-džicu*. Zagreb: Sportska tribina.
24. Njegovan, B. (1996). *Sigurnost u intervenciji policije: Skripta*. Zagreb: Ministarstvo unutarnjih poslova.
25. Oyama, M. (1976). *Karate*. Zagreb: Mladost; Državna založba Slovenije.
26. *Planning and response to an active shooter: an Interagency Security Committee policy and best practices guide* (2015). Washington, DC: Department of Homeland Security.
27. Pupac, A., i Valentić, M. (2012). Program kondicijske pripreme u tajlandskom boksu u natjecateljskom periodu. *Kondicijski trening*, 10 (2), 47-53.
28. *Programi stručnog usavršavanja: Knjiga 1.* (2013). Zagreb: Ministarstvo unutarnjih poslova; Ravnateljstvo policije; Zapovjedništvo interventne policije.
29. Prskalo, I. i Sporiš, G. (2016). *Kineziologija*. Zagreb: Školska knjiga.
30. Sertić, H. i Segedi, I. (2013). *Judo osnove*. Zagreb: Gopal.
31. Šalaj, D. i Šalaj, S. (2011). Kondicijska priprema specijalne policije Republike Hrvatske – antiteroristička jedinica Lučko. *Kondicijski trening*, 9(1), 59-70.
32. Šantek, M. (2005). O uvjetima za uporabu vatrenog oružja. *Policija i sigurnost*, 15(1-6), 159-196.
33. Topić, E. (1981). *Uživajte u Budokaju*. Zagreb: Savez Hrvatske za borilačke sportove full kontakt, semi kontakt, budokai i kung fu.