

*Marijan Jozić
Mijo Mendeš*

Originalni znanstveni rad

EFIKASNOST KRUŽNOG OBLIKA RADA KOD PRIPADNIKA INTERVENTNE POLICIJE ZA VRIJEME TROTJEDNOG UDARNOG I ODRŽAVAJUĆIH MIKROCIKLUSA SPECIJALISTIČKE OBUKE

1. UVOD

Sam trening je kompleksni proces s ciljem povećanja razine tjelesnih sposobnosti policijskih službenika interventne policije. Kako bi pripadnici interventne policije mogli obaviti sve postavljene zadaće isti moraju posjedovati visoku razinu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Visoku razinu prije narečenih sposobnosti moguće je postići, a i održati, samo sustavnim kondicijskim treningom, odnosno tu leži sama značajnost kondicijske pripreme uopće. Kondicijska priprema podrazumijeva razvoj svih tjelesnih sposobnosti koje su potrebne za postizanje vrhunskog sportskog rezultata (Grosser, 1998.), odnosno kako u vrhunskom sportu tako i u svakodnevnoj policijskoj praksi.

Dakle, opća i specijalistička tjelesna priprema zauzima veliki udio u krajnjem ishodu postavljenih zadaća, ona je temelj i baza za sve poslove koje obavlja djelatnik interventne policije, ali samo uz primjenu najsuvremenijih, složenijih metodičkih organizacijskih oblika rada, rada u stanicama, zajedničkog staničnog kruga te kružnog oblika rada. U cilju podizanja razine utilitarnosti prije provedbe kružnog oblika rada primjenjivan je i osnovni oblik zajedničkog staničnog kruga, kada se dva ili više staničnih krugova povežu u cjelinu. Zajednički stanični krug dobra je priprema za primjenu kružnog oblika rada. Kružni metodički organizacijski oblik rada zahtjeva još više samostalnosti od sudionika trenažnog procesa.

Prilikom primjene kružnog oblika rada obvezna je evidencija postignutih rezultata, vođenje dokumentacije o radu, u cilju praćenja efekata rada za svakog policijskog službenika interventne policije. Odnosno, kružni trening kao jedan od pojavnih oblika kružnog rada može se identificirati s individualnim vježbanjem (Findak, 1992.).

U hijerarhijskoj strukturi potrebne su gotovo sve motoričke i funkcionalne sposobnosti, a koje su s kineziološkog stanovišta jako zahtjevne. Zato je potrebno provoditi trening kompleksnog karaktera s ciljem transformacije gotovo svih motoričkih sposobnosti.

Dakle, moramo razlikovati kondicijsku pripremu udarnih mikrociklusa od održavajućih mikrociklusa tijekom jedne godine.

2. CILJ RADA

Primarni cilj ovoga rada je utvrđivanje efikasnosti trotjednog treninga, s naglaskom na primjenu kružnog oblika treninga.

Sekundarni cilj je utvrditi koje motoričke dimenzije imaju pozitivan, a koje negativan utjecaj na postizanje željene razine snage i na očekivano željeno stanje pripremljenosti pripadnika interventne policije.

3. METODE RADA

3.1. Uzorak ispitanika

Ovo istraživanje je provedeno na slučajnom uzorku od 21 policijskih službenika, pripadnika interventne policije MUP-a RH, sa ciljem dobivanja kvalitetnih povratnih informacija o efikasnosti treninga specijalističke obuke, kružnog oblika rada koji se sastoji od tri mikrociklusa u ukupnom trajanju od 21 dan (3 x 7 dana). Dobivene informacije koristit će se prilikom planiranja i programiranja trenažnih sadržaja za udarne i održavajuće mikrocikluse.

3.2. Uzorak varijabli

U istraživanju rezultata efikasnosti trenažnog tretmana primijenjen je set od pet testova za procjenu snage pripadnika interventne policije. Korišteni su testovi kojima se u trenažnom postupku procjenjuju motoričke sposobnosti: zgibovi (**ZGIB**), „sklekovi” na ručama (**SKL**), podizanje trupa s opterećenjem, puška Fall, **POD-T**), potisak na ravnoj klupi, „Bench press”, (**BENCH**), čučnjevi s opterećenjem, (**ČUČ-OPT**), (Metikoš i sur., 1989., Jozić, 2003., Jozić, 2004.).

3.3. Opis trenažnog procesa

PRVI TJEDAN UDARNOG MIKROCIKLUSA

U prvom udarnom mikrociklusu realizirano je šest prijepodnevnih treninga u trajanju od minimalno (60 minuta), te četiri popodnevnih treninga u trajanju od 60 do 90 minuta.

Tablica 1. Primjer rasporeda treninga na „otvorenom” i u športskoj dvorani u prvom udarnom mikrociklusu

1. TJEDAN	ujutro	poslijepodne
Ponedjeljak	kružni trening	odmor
Utorak	kružni trening	trening-dvorana-strunjača
Srijeda	rad u teretani	trening spec. tehnika
Četvrtak	kružni trening	odmor
Petak	trening-dvorana-strunjača	kružni trening
Subota	odmor	aerobno - anaerobni trening (rad u parovima – sparing „stojka” - parter)
Nedjelja	aerobno - anaerobni trening (individualni trening)	odmor

U ovom udarnom mikrociklusu u glavnom „A” dijelu treninga prevladavala su bazična opterećenja, kružni oblik rada (ponedjeljak, utorak, četvrtak), udarci rukama i nogama 3 x 2 minute (utorak, srijeda, petak), (Jović i Zečić, 2009.), elementi „guranja”, nošenja, preskakanja (Bompa, 2001.) kao i vježbe snage za jačanje osnovnih mišićnih skupina (Findak i sur. 1997.), osnovni elementi pliometrije (Čoh, 2004., Bompa, 2005.). U glavnom „B” dijelu treninga prevladava rad u parovima s „medicinkama” (opterećenje progresivno – diskontinuirano), preskakanje vijače, vježbe za trbušne i leđne mišiće u paru i rad s „girjama”, (Anderson i sur., 1997.).

TREĆI TJEDAN UDARNOG MIKROCIKLUSA

U trećem udarnom mikrociklusu realizirano je šest prijepodnevnih treninga u trajanju od minimalno (60 minuta), te pet popodnevnih treninga u trajanju od 60 do 90 minuta.

Tablica 2. Primjer rasporeda treninga na „otvorenom” i u športskoj dvorani u trećem mikrociklusu

3. TJEDAN	Ujutro	poslijepodne
ponedjeljak	kružni trening	športske igre - stretching
Utorak	anaerobno-aerobni trening	kružni trening - stretching
Srijeda	rad u teretani- pliometrija	trening u dvorani-teretani
Četvrtak	kružni trening	Odmor
Petak	trening-dvorana-strunjača	kružni trening
Subota	odmor	aerobno - anaerobni trening (naglasak na individualni trening)
nedjelja	aerobno - anaerobni trening (individualni trening)	Odmor

U ovom tjednu prevladavali su kružni treninzi (vježbe za razvoj brzinske snage i repetitivne snage), (Radcliffe, 2003.), sadržaji situacijsko-borbene pripreme (elementi dogovorenog sparringa, boksački sparring, borbe u parteru).

Rad se odvija kružno, na vrećama, fiksnim fokuserima, kao i na prostoru gdje se pred ogledalom radi na „prazno” zbog uočavanja i otklanjanja individualnih i globalnih pogrešaka.

3.4. Metode obrade podataka

Izračunat će se parametri deskriptivne statistike, i to:

- aritmetička sredina (**A.S.**)
- standardna devijacija (**S.D.**)
- maksimalni rezultat (maks.)
- minimalni rezultat (mini.)
- Skewnes-mjera asimetrije (**a 3**)
- Kurtosis-mjera zakrivljenosti (**a 4**)

te univarijantni test za utvrđivanje razlika između zavisnih grupa:

- t-test mjera razlikovanja aritmetičkih sredina zavisnih grupa (**t**)
- stupnjevi slobode (**df**)
- pogreška zaključivanja (**p**)

Podaci će biti obrađeni statističkim paketom „Statistica for Windows 6.0”,

4. REZULTATI I RASPRAVA

Tablica 3 i 4. Definirani su sljedeći deskriptivni parametri: broj entiteta (**N**), aritmetička sredina (**A.S.**), medijan (**Me**), minimalni rezultat (mini.), maksimalni rezultat (maks.), standardna devijacija (**S.D.**), koeficijent asimetrije (**a3**) i koeficijent zakrivljenosti (**a4**).

Tablica 3. Deskriptivni statistički parametri (inicijalno provjeravanje)

	N	A. S.	mini.	maks.	S.D.	a3	a4
ZGIB	21	9,90	5	17	2,67	0,65	-0,30
SKL	21	11,55	10	23	3,88	0,71	-0,43
POD_TR	21	27,95	22	50	6,26	2,19	4,37
BENCH	21	91,00	70	120	12,07	0,45	0,01
ČUČ	21	110,50	80	130	11,50	0,28	-0,35

Tablica 4. Deskriptivni statistički parametri (finalno provjeravanje)

	N	A. S.	mini.	maks.	S.D.	a3	a4
ZGIB_FP	21	12,75	7	24	4,00	0,88	0,97
SKL_FP	21	16,55	14	29	2,51	0,70	-0,18
POD_TR_FP	21	36,45	26	55	6,48	0,45	-0,26
BENCH_FP	21	97,10	75	130	11,84	0,90	0,65
ČUČ_FP	21	122,63	90	145	11,93	0,56	-0,10

Rezultati inicijalnog provjeravanja (Tablica 3.) pokazuju da su ispitanici u intervalu prosječnih rezultata potrebnih za interventne i ostale specifične zadaće, koje isti postižu u svakodnevnoj praksi. Na osnovi rezultata finalnog provjeravanja (Tablica 4.) možemo uočiti pomake u svim varijablama. To je rezultat preciznog i dosljednog provođenja oficijelnog plana i programa i profesionalnog odnosa u samom procesu treninga. Na osnovi kurtosisa (a4) vidimo izraženu heterogenost ispitanika kroz spljošten oblik krivulje koja je platikurtična. Dobiveni rezultati ukazuju na grupiranje ispitanika prema svojoj razini motoričkih sposobnosti, unutar visokog prosjeka grupe.

S takvim rezultatima možemo s opravdanjem biti zadovoljni jer i „najlošiji“ ispitanici imaju iznad prosječne rezultate testova (Jozić, 2003.), u odnosu na prijašnja testiranja pripadnika interventne policije. Na isti zaključak nam ukazuju i rezultati skewnessa (a3), pozitivna asimetrija krivulja nam govori o grupiranju ispitanika u području rezultata slabijih od prosjeka, koji je znatno iznad prosjeka testiranja prijašnjih godina.

Policijski službenici postigli su kvalitetne rezultate u svim navedenim varijablama. Rezultati testova su znakoviti kako s aspekta snage (Melerović i Meler, 1975.) tako i s aspekta intrinzičke motivacije, voljnog momenta, svih oblika izdržljivosti, mogućnosti trpljenja različitih negativnih podražaja, psihičke stabilnosti, discipline i samodiscipline.

Tablica 5. Izračunati su: aritmetička sredina (A.S.), standardna devijacija (S.D.), t test (t), stupnjevi slobode (df) i nivo značajnosti (p)

	A. S.	S.D.	t	Df	P
ZGIB	9,90	2,67			
ZGIB_FP	11,75	3,00	-11,13	20	0,00
SKL	14,55	4,88			
SKL_FP	16,55	3,51	-11,44	20	0,00
POD_TR	27,95	6,26			
POD_TR_FP	39,45	6,48	-11,71	20	0,00
BENCH	90,00	14,07			
BENCH_FP	97,10	11,84	-8,57	20	0,00
ČUČ	109,50	12,50			
ČUČ_FP	115,63	14,93	-9,28	20	0,00

T-testom za zavisne uzorke (Tablica 5.) usporedili smo rezultate ispitanika dobivene u incijalnom i finalnom provjeravanju. U svih 5 varijabli za procjenu snage došlo je do statistički značajnih pozitivnih pomaka i to uz nivo značajnosti veći od 99 %. Ovakve rezultate možemo pripisati maksimalnoj motiviranosti kao i činjenici da nismo koristili kontrolnu skupinu, jednako tako planirani i programirani trodnevni ciklus u cijelosti je ostvario zadane ciljeve. Pripadnici interventne policije u periodima između ovakvih udarnih mikrociklusa, kojima je cilj i svrha povećati radnu sposobnost kao i mogućnost specifičnog djelovanja, imaju održavajuće mikrocikluse kojima je cilj što je moguće više zadržati visok stupanj psihofizičke spremne, te to može biti jedan od razloga ovakvih rezultata.

5. ZAKLJUČAK

Rezultati ovoga rada potvrđuju da je trodnevni udarni mikrociklus s naglaskom na realizaciju kružnog oblika rada izazvao statistički značajne promjene u svim motoričkim varijablama na nivou pogreške manje od 1 % (Tablica 5.). U radu je prezentiran set testova za procjenu motoričkih sposobnosti policijskih službenika kojima se provodi kako tranzitivno tako i finalno provjeravanje istih, sve u cilju povećanja i održanja kako visoke razine motoričkih sposobnosti tako i visoke razine intrinzičke motivacije za izvršavanje različitih službenih zadaća. Postignuti značajni transformacijski efekti u svim varijablama mogu se pripisati kvalitetnom programu trodnevnog ciklusa s naglaskom na realizaciju kružnog oblika rada te izuzetnoj motiviranosti policijskih djelatnika pri provođenju istog. Policijski službenici su trening odradili u uvjetima daleko težim od idealnih. Nadamo se da će u skorjoj budućnosti doći do realizacije serije sličnih istraživanja kojima bi cilj bio unaprijediti

trenažni proces djelatnika interventne policije sa ciljem optimalizacije i maksimalne učinkovitosti udarnih i održavajućih mikrociklusa s primjesama individualiziranog rada, realizacija tehničko-taktičkih elemenata samoobrane.

6. LITERATURA

1. Anderson, B.; Burke, E.; Peral, B. (1997.). Fitness za sve – programi treninga. Gopal, Zagreb.
2. Bompa, T. (2001.). Periodizacija: teorija i metodologija treninga. HKS – Udruga hrvatskih košarkaških trenera, Zagreb.
3. Bompa, T., Phd York University, (2005.). Cjelokupni trening za mlade pobjednike. Gopal. Zagreb.
4. Čoh, M. (2004.) Metodika i dijagnostika razvoja skočnosti u kondicijskoj pripremi sportaša. Zbornik radova, Kondicijska priprema sportaša, Kineziološki fakultet, Zagreb.
5. Findak, V.; Heimer, S.; Horga, S.; Ivančić-Košuta, M.; Keros, P.; Matković, B.; Meedved, R.; Mejovšek, M.; Milanović, D.; Mraković, M.; Sabioncello, N.; Viskić-Štalec, N.(1997.). Priručnik za sportske trenere (2., dopunjeno i izmijenjeno izdanje), Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb.
6. James C. Radcliffe, mr.; Robert C. Farentinos, dr. (2003.). Pliometrija, vježbe eksplozivnog tipa. (Programi za 21 sport), Gopal, Zagreb.
7. Jozić, M. (2000.). Utjecaj petoboja i poligona pješadijskih prepreka na razvoj motoričkih sposobnosti učenika srednje škole. Zbornik radova 9. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske. Poreč. 153 – 155.
8. Jozić, M. (2002.). Planiranje i programiranje kinezioloških procesa. Zbornik radova 11. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj. 247-250.
9. Jozić, M. (2003.). Dijagnostika bazičnih i specifičnih sposobnosti policijskih službenika Interventne jedinice policije. Zbornik radova 12. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj. 227 – 230.
10. Jozić, M. (2004.). Utjecaj programa opće i specijalne pripreme na promjene motoričkih sposobnosti policijskih službenika Interventne jedinice policije. Zbornik radova 13. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Rovinj. 111 – 115.
11. Jozić, M., Zečić, M. (2009.). Trening izdržljivosti za pripadnike Interventne policije MUP-a RH. Kondicijska priprema sportaša 2009., KIF u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera hrvatske, Zagreb. 245 – 249.
12. Metikoš, D.; Hofman, E.; Prot, F.; Pintar, Ž.; Oreb, G. (1989.). Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
13. Melerović, H., Meler, V. (1975.). Trening, biološki i medicinski osnovi i principi treninga. Savez za fizičku kulturu Jugoslavije, Beograd.
14. James C. Radcliffe, mr.; Robert C. Farentinos, dr. (2003.). Pliometrija, vježbe eksplozivnog tipa. (Programi za 21 sport), Gopal, Zagreb