

OSVRT NA REZULTATE TRANZITIVNOG PROVJERAVANJA PROGRAMA SPORTA I SAMOBRANE KOD POLAZNIKA POLICIJSKE ŠKOLE

Mijo Menduš

Ministarstvo unutarnjih poslova RH, Zagreb, mmendes@fkz.hr

Mario Culej

Ministarstvo unutarnjih poslova RH, Policijska škola „Josip Jović“, Zagreb, mculej@mup.hr

Miroslav Hrženjak

Sportski savez Grada Zagreba, mhrzenjak@zgспорт.hr

Ivan Arbutina

Ministarstvo unutarnjih poslova RH, Visoka policijska škola, Zagreb, iarbutina@fkz.hr

Davor Zidar

Ministarstvo unutarnjih poslova RH, Visoka policijska škola, Zagreb, dzidar@fkz.hr

Marijan Jozić

Ministarstvo unutarnjih poslova RH, Visoka policijska škola, Zagreb, mjozic@fkz.hr

Izvorni znanstveni rad

UVOD

Svrha je policijskog treninga, sporta i samoobrane utjecati na stvaranje potrebitih preduvjeta za usvajanje elemenata oficijelnog programa policijske samoobrane, podizanje razine situacijske efikasnosti znanja borenja, unaprjeđenje razine antropometrijskih karakteristika, podizanje razine motoričkih sposobnosti, razine kvalitete policijskog postupanja za specifičnu, vrlo kompleksnu i zahtjevnu policijsku praksu. Odnosno, program borilačkih vještina za policijske službenike specifičan je, sastavljen od tehnika više borilačkih vještina (karate, judo, aikido) (Kosanović, 1988).

Vrijednosti samoobrane utemeljene su na principima i tehnikama juda jer one maksimalno razvijaju učinkovitost, kontrolu i samokontrolu (Bradić, 2013); to su suvremeni principi na kojima bi se trebala zasnivati i sama taktika policijskog

postupanja. Policijske poslove karakteriziraju kako kratkotrajne tako i dugotrajne aktivnosti različitih intenziteta, u svim vremenskim uvjetima i pri različitim temperaturama. Priroda policijskog posla – dinamička i statička opterećenja i stalna latentna psihološka napetost (gotovo su svakodnevno prisutne u policijskom poslu), s vremenom uvjetuje i nosi niz negativnih posljedica za cjelokupni psihosomatski status policijskih službenika.

Suvremeni metodički organizacijski oblici rada s naglaskom na realizaciju kružnog metodičkog organizacijskog oblika rada i staničnog metodičkog organizacijskog oblika rada, izazivaju statistički značajne promjene u većini motoričkih varijabli na nivou pogreške manje od 1% (Jozić i Mendeš, 2010), što znači da ih treba kvalitetno planirati i realizirati u najpogodnijem trenutku, sukladno autentičnim potrebama entiteta, tako da, u kombinaciji s elementima samoobrane, proizvedu najveće pozitivne kineziološke transformacije. Zbog izrazito stresnoga karaktera policijske profesije (Anshel, 2000; Toch, 2002 u: Novaković, Kulenović i Jelaš Glavina, 2016), uz navedene motoričke i specifične elemente obuke policijskih službenika može se naglasiti i važnost psihološke pripreme (Hrženjak, 2018). Važnost relacija između nekih poželjnih psiholoških osobina i situacijske efikasnosti tema je brojnih istraživanja u sportu, primjerice (Blumenstein i Weinstein, 2010 u: Balent, Kobilšek i Šašek, 2017). Uz pomoć specifičnih psiholoških alata, odnosno adekvatnog i stručnog pristupa u psihološkoj pripremi sportaša moguće je razviti ili poboljšati čitav niz psiholoških osobina, kao što su samopouzdanje, motivacija i sl. (Tušak, 2003) kako kod sportaša tako i kod policijskih službenika u ovom slučaju.

Cilj je ovoga rada utvrditi efikasnost petomjesečnog službenog programa Sport i samoobrana na Policijskoj školi u Zagrebu temeljem rezultata tranzitivnog provjeravanja.

METODE RADA

Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika činili su polaznici Policijske škole „Josip Jović“ iz Zagreba, njih 50 entiteta muškog spola koji su redovito pohađali nastavu predmeta Sport i samoobrana.

Uzorak varijabli

Primijenjen je set od šest motoričkih varijabli za procjenu, tj. za utvrđivanje prezentnog tranzitivnog stanja motoričkih sposobnosti polaznika Policijske škole: skok udalj s mjesta (MSD), zgibovi do otkaza (ZGIB), sklekovi na ručama do otkaza (SKLR), podizanje trupa iz ležanja u 2 min (PODT), čučnjevi u 60 sekunda bez

opterećenja (ČUČ) (Jukić i sur., 2008), diskontinuirano trčanje do 2400 m (2400 m). Također su primijenjene i varijable za procjenu antropometrijskih obilježja: tjelesna visina kao mjera longitudinalne dimenzionalnosti kostura (ATV) i tjelesna težina (ATT) kao indikator tjelesne mase te je izračunat indeks tjelesne mase (BMI, engl. *body mass index* ili Quetletov indeks) (Mišigoj-Duraković, 2008).

Opis trenažnog postupka

Tijekom školske godine polaznici Policijske škole izvode trenažne elemente oficijelnog programa tri puta tjedno po dva školska sata. Program je ispunjen elementima policijske samoobrane: judo padovi, judo bacanja, zahvati za privođenje, elementi za svladavanje aktivnog i pasivnog otpora, udarci rukama i nogama, elementi boksa, elementi vezivanja, elementi karatea (stavovi, kretanja, udarci).

Za potrebe nastave predmeta Sport i samoobrana, veliki je dio sati predviđen za područje samoobrane (Behin i sur., 2017; Jozić, 2001). Prema mišljenju autora rada, obuku bi na Policijskoj akademiji trebalo „pojačati“ elementima policijske samoobrane koji povećavaju efikasnost policijskih službenika na terenu, povećavaju razinu intrinzične motivacije, timskog jedinstva, samopouzdanja i sposobnosti suočavanja sa stresom.

Metode obrade podataka

Izračunati su parametri deskriptivne statistike: aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD), maksimalni rezultat (Max), minimalni rezultat (Min), Skewnes – mjera asimetrije (a3), Kurtosis – mjera zakrivljenosti (a4) (Dizdar, 2006).

Podaci su obrađeni statističkim paketom Statistica for Windows 9.0.

REZULTATI I RASPRAVA

Rezultati u tablici pokazuju nam osnovne deskriptivne parametre na tranzitivnom provjeravanju nakon pet mjeseci oficijelnog treninga u predmetu Sport i samoobrana. Prezentirane vrijednosti rezultata u varijablama (tablica 1.) možemo pripisati elementima policijske samoobrane (Bradić, 2013; Jozić, 2001; Jozić i Mendeš, 2013; Kosanović, 1988), suvremenim metodičkim organizacijskim oblicima rada (stanični i kružni rad), trenažnim elementima girjama/zvonima (8 kg i 12 kg): zamah (*swing*), nabačaj (*kettlebel clean*), trzaj (*kettlebel snatch*), tursko dizanje (*Turkish get-up*), zatim radu u teretani, treninzima individualiziranima karakteristikama entiteta, udarcima rukama i nogama na malim i velikim fokuserima, aerobnim i anaerobnim trenažnim sadržajima. S obzirom na eksplozivnu snagu donjih ekstremiteta tipa skočnosti, *skok udalj s mjesta* (MSD), polaznici Policijske škole su u kategoriji

rezultata ročnika Hrvatske vojske, malo su lošiji od rezultata vojnih specijalaca te su bolji u narečenom testu od rezultata vojnih pilota prema Jukić i sur. (2008). Rezultati testa eksplozivne snage donjih ekstremiteta i testa repetitivne relativne jakosti mišića trupa, *podizanje trupa u dvije minute* (PODT 2 min) pripadaju kategoriji prosječnih dobrih rezultata Ekipe za posebne zadaće interventne policije, što je pokazatelj dobre eksplozivne snage donjih ekstremiteta i dobre repetitivne jakosti mišića trupa. Rezultati ovog istraživanja produkt su kontinuiranog rada kako na nastavi predmeta Sport i samoobrana, s jedne strane, te kvalitetnog individualnog rada ispitanika s druge strane, a sve radi postizanja kvalitetnih rezultata na poligonu pješadijskih prepreka i finalnom provjeravanju na kraju školovanja. U individualnom su radu prevladavali sadržaji aerobnog i anaerobnoga karaktera (različiti oblici trčanja na duge i kratke staze, rad u teretani slobodnim utezima koji po težini, načinu rada i odmoru najbolje odgovaraju ispitanicima). Individualni dopunski treninzi realizirani su u slobodno vrijeme ispitanika, što govori o izrazito visokoj motivaciji za napretkom, postignućima kako na sportskom tako i na profesionalnom planu.

Tablica 1. Rezultati tranzitivnog provjeravanja motoričkih sposobnosti polaznika Policijske škole

	N	AS	Min	Max	SD	(a3)	(a4)
ATV	50	182,57	171,70	195,80	6,53	0,00	-1,05
ATM	50	84,69	62,50	99,30	7,59	-0,45	0,11
BMI	50	25,12	2,34	29,70	3,79	-4,50	27,11
ČUČ_60 sek.	50	53,22	38,00	68,00	7,28	0,08	-0,64
ZGIB	50	7,58	0,00	22,00	6,30	0,96	-0,06
PODT 2 min.	50	72,10	41,00	107,00	13,12	0,59	0,75
MSD	50	224,02	170,00	283,33	22,70	0,04	0,31
Dipss / „SKLEK na ručama“	50	19,08	7,00	43,00	8,00	0,88	0,62
Trčanje 2400 m	50	10,46	9,17	12,47	0,89	0,30	-0,72

Komparirajući dobivene rezultate s normama specijalne policije, uočili smo da određeni broj polaznika Policijske škole ima uvjete za ulazak u sustav specijalne policije s bzirom na eksplozivnu snagu donjih ekstremiteta (Šalaj i Šalaj, 2011), dok su ostali u kvalitetnoj kategoriji prosječnih rezultata interventne i specijalne policije (Jozić, 2003., Šalaj i Šalaj, 2011). Usporedba rezultata u testu za procjenu eksplozivne snage donjih ekstremiteta (MSD) sa službenim normama Policijske škole, pokazuje da su rezultati naših ispitanika u području dobrih i vrlo dobrih rezultata, što je na tragu rečenoga u svezi s komparacijom s policijskim službenicima drugih

ustrojstvenih jedinica MUP-a RH. Temeljem rezultata u varijabli zgibovi (ZGIB), testu za procjenu repetitivne jakosti mišića ruku, ramenog pojasa i mišića trupa, gdje se izmjenjuje kontrakcija i relaksacija muskulature, vidimo asimetričnost distribucije vrijednosti (a_3) te uočavamo pozitivno zakrivljenu distribuciju rezultata. Ona ukazuje na poteškoće koje većina ispitanika ima s tim instrumentom ili na slabu razvijenost karakteristike koja se tim instrumentom procjenjuje, odnosno samo manji broj ispitanika postiže dobre, iznadprosječne rezultate. Narečene „poteškoće“ upućuju nas na nedovoljnu frekvenciju planiranih trenažnih sadržaja u oficijelnom programu (penjanje na konop, vježbe na preči i ručama, vježbe slobodnim utezima; pritom se ne rabe prevelika opterećenja zbog faze rasta i razvoja, s jedne strane, i nedovoljne razvijenosti narečenih karakteristika s druge strane), kao i na nedovoljnu primjenu suvremenih metodičkih organizacijskih oblika rada. Rezultati nas upućuju na neophodnost planiranja povećanog broja trenažnih elemenata koji će unaprijediti muskulaturu mišića ruku, ramenog pojasa i trupa, koja bi i u budućnosti morala biti kvalitetan temelj za dugu i zahtjevnju policijsku praksu. Postignuti rezultati u testu za procjenu repetitivne relativne jakosti mišića nogu, *čučnjevi u 60 sekunda* (ČUČ_60 s), slični su rezultatima ročnika naše vojske, vojnih specijalaca te značajno bolji od pripadnika vojnih pilota (Jukić i sur., 2008). Rezultati nas upućuju na dobru razvijenost repetitivne relativne jakosti muskulature nogu, kao i rezultati testa za procjenu aerobnih sposobnosti (2400 m), što je rezultat primjene trenažnih elemenata oficijelnog programa, gdje dominiraju elementi aerobnog i anaerobnog treninga (trčanja na kratke i duge staze, vježbe za razvoj izdržljivosti muskulature nogu, elementi policijske samoobrane, dugotrajni treninzi vijačom), kao i rezultat visoke razine intrinzične motivacije entiteta.

ZAKLJUČAK

Rezultati tranzitivnog provjeravanja petomjesečnog oficijelnog programa Sport i samoobrana upućuju na dobru razvijenost aerobnih sposobnosti (2400 m), repetitivne relativne jakosti mišića nogu (ČUČ_60 s) te mišića trupa (PODT 2 min) polaznika Policijske škole, (tablica 1.). Odnosno, rezultati tranzitivnog provjeravanja ukazuju na relativnu dobru, ali ne dovoljno visoku razvijenost relativne repetitivne jakosti muskulature ruku, ramenog pojasa i trupa (ZGIB), koja je također značajna u obavljanju službenih zadaća. S obzirom na to da je repetitivna relativna jakost odgovorna za uspješno izvođenje svih kretnih struktura u većini sportova i za dugotrajne aktivnosti u oružanim snagama (Jukić i sur., 2008), a u ovom slučaju i kod polaznika Policijske škole koje u skoro vrijeme očekuju zahtjevna opterećenja i složene policijske zadaće, neophodno je preostale mezocikluse „pojačati“ sadržajima za unapređenje repetitivne relativne jakosti muskulature ruku, ramenog pojasa i trupa. Najbolje je planirati individualne treninge sa sadržajima na preči i ručama,

sve vrste sparringa, elemente samoobrane, treninge girjama i slobodnim utezima te pratiti napredak testom potisak s klupe 70% tjelesne težine (*bench press*), ali voditi računa kod planiranja individualnih treninga o potencijalno opasnim položajima, slabim točkama lokomotornog sustava s obzirom na dob polaznika Policijske škole.

LITERATURA

1. Anshel, M.H. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*, 27, 375-400.
2. Balent, B., Kobilšek, A. i Šašek, H. (2017). *Psihološka znanja i alati u sportskoj praksi – priručnik za trenere*. Zagreb: Sportski savez Grada Zagreba.
3. Behin, Z., Leko, G. i Jantolek, M. (2017). Kompetencije za rad u Policijskoj školi „Josip Jović“ na predmetu „Sport i samoobrana“ i instruktora za sport u policijskim upravama MUP-a RH. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 26. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Programiranje rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“* (str. 281-284). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
4. Blumenstein, B., & Lidor, R. (2007). The road to the Olympic Games: A four year psychological preparation program. *Athletic*, 9(4), 15-28.
5. Bradić, S. (2013). *Priručnik za judo samoobranu goshin-jutsu*. Zagreb: Hrvatska olimpijska akademija.
6. Dizdar, D. (2006). *Kvantitativne metode*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Hrženjak, M. (2018). Suradnja sustava športa i policije. *Olimp*, 66, 26-28.
8. Jozić, M. (2001). Planiranje i programiranje kinezioloških procesa. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 11. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Programiranje rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“* (str. 247-250). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
9. Jozić, M. (2003). Dijagnostika bazičnih i specifičnih sposobnosti policijskih službenika interventne jedinice policije. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metode rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije“* (str. 227-230). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
10. Jozić, M. i Mendeš, M. (2010). Efikasnost kružnog oblika rada kod pripadnika Interventne policije za vrijeme trojednog udarnog i održavajućih mikrociklusa specijalističke obuke. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 19. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Individualizacija rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“* (str. 112-118). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

11. Jozić, M. i Mendeš, M. (2013). Efikasnost opće i specijalističke tjelesne pripreme s naglaskom na stanični metodički organizacijski oblik rada. U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 22. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“* (str. 120-126). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
12. Jukić, I. i sur. (2008). *Dijagnostika kondicijske pripremljenosti vojnika*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Kosanović, B. (1988). *Samoobrana*. Srednja škola za unutrašnje poslove, Zagreb.
14. Mišigoj-Duraković, M. (2008). *Kinantropologija: biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
15. Novaković, M., Kulenović, L. i Jelaš Glavina, I. (2016). PTSP kod policijskih službenika. *Policija i sigurnost*, 25(4), 436-455.
16. Šalaj, D. i Šalaj, S. (2011). Kondicijska priprema specijalne policije RH, ATJ Lučko. *Kondicijski trening*, 9(1), 59-70.
17. Toch, H. (2002). *Stress in policing*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
18. Tušak, M. i Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni institut Filozofske fakultete.