

*Zdenko Behin
Vesna Pleša-Bosnar
Boris Malčić*

PROGRAMIRANJE RADA U NASTAVI OPĆE I SPECIJALNE TJELESNE PRIPREME U POLICIJSKOJ ŠKOLI

1. UVOD

Prestankom rada srednje policijske škole i prelaženjem na nove oblike školovanja kadrova za policijsku službu, u izradi su novi koncepti odnosno programi stručnih teorijskih i praktičnih predmeta kojima bi se, u što kraćem roku, budući polaznici osposobili za policijski posao. Školovanje polaznika, prema predloženom konceptu, trajalo bi godinu dana. Prvi dio nastave, u trajanju od šest mjeseci, proveo bi se u temeljnoj policijskoj školi, a drugih šest mjeseci na praksi po policijskim upravama RH. Strukturu polaznika policijske škole činili bi muškarci dobi od 20 do 27 godina koji su završili srednjoškolsko obrazovanje IV stupnja i odslužili vojni rok.

Polaznici bi, nakon provjere zdravstvenog statusa, bili pozitivno motorički selekcionirani razredbenim postupkom koji bi sadržavao motoričke testove za provjeru koordinacije, eksplozivne snage, ravnoteže i provjere motoričkih znanja osnovnih gimnastičkih elemenata; kolut naprijed, kolut nazad, premet strance, stav o šakama, uz dodatno vrednovanje kategorizacije sportaša iz borilačkih sportova (potvrda nacionalnog saveza).

U skladu sa preustrojem školovanja kadrova za temeljnu policiju, izrađen je i program nastave opće i specijalne tjelesne pripreme kojim su, za razdoblje od šest mjeseci predviđena ukupno 192 školska sata. Nastava bi se izvodila u blok satu 4 x 90 min tjedno što iznosi 96 nastavnih blok-sati.

CILJ nastavnog procesa je usvajanje znanja, vještina i navika visokih utilitarnih vrijednosti za učinkovito i kvalitetno obnašanje policijske dužnosti.

Iz globalnog cilja proizlaze i zadaci nastavnog procesa, a to su:

1. povećanje razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s posebnim naglaskom na repetitivnu snagu svih topoloških grupa; ruku, ramenog pojasa, trupa i nogu
2. usvajanje kinezioloških znanja iz borilačkih sportova važnih za obavljanje policijskog posla do razine reprodukcije tj. kvalitetne demonstracije
3. usvajanje općih i specijalnih teorijskih znanja
4. stvaranje navika odnosno potrebe za redovitom tjelesnom aktivnošću

GLOBALNI PLAN I PROGRAM NASTAVE OPĆE I SPECIJALNE TJELESNE PRIPREME U TEMELJNOJ POLICIJSKOJ ŠKOLI

1.	TJEDNI FOND NASTAVNIH SATI 4x90 min	4 sata
2.	TRAJANJE NASTAVNOG SATA	90 min
3.	UKUPNI BROJ NASTAVNIH CJELINA	9
4.	UKUPAN BROJ NASTAVNIH TEMA	50
5.	UKUPNI FOND NASTAVE 24 tjedna x 4 sata	96
6.	UKUPAN BROJ FREKVENCIJA TRENAŽNIH TEMA	
	4 sata x 3 teme / 40 sati x 4 teme / 38 sati x 5 tema / 7 sati x 6 tema / 4 x 7 tema	339
7.	UKUPAN BROJ FREKV. ZA HOMOGENIZIRANE GRUPE	90

NASTAVNE TEME

FREKV.

I	NASTAVNA CJELINA: STAVOVI I KRETANJA	
1.	paralelni stav - heiko dachi	1
2.	pripremni stav - kamae	1
3.	dijagonalni stav - zenkutsu dachi	1
4.	borbeni stav - fudo dachi	1
5.	zauzimanje borbenog garda iz boksa	1
6.	zauzimanje borbenog stava iz juda	1
7.	kretanja kroz stavove	2
II	NASTAVNA CJELINA: UDARCI RUKOM	
1.	direkt prednjom rukom u mjestu	14
1.1.	direkt prednjom rukom u kretanju	8
2.	direkt stražnjom rukom u mjestu	10
2.1.	direkt stražnjom rukom u kretanju	8
3.	kombinacije lijevog i desnog direkta u kretanju	10
III	NASTAVNA CJELINA: UDARCI NOGOM	
1.	udarac stražnjom nogom naprijed - mae-geri	9
1.1.	mae-geri u kretanju naprijed - nazad	8
2.	udarac prednjom nogom naprijed - mae-geri	7
3.	polukružni udarac stražnjom nogom - mawashi-geri	9
3.1.	mawashi-geri u kretanju naprijed	6
4.	mawash-geri prednjom nogom - ashi mawashi	9
4.1.	mawashi-geri u kretanju nazad	6
IV	NASTAVNA CJELINA: BLOKADE	
1.	gornji blok - age uke	5
1.1.	age uke u kretanju naprijed-nazad	7
2.	donji blok - gedan barai	5
2.1.	gedan barai u kretanju naprijed-nazad	7
2.2.	nagashi uke	6
3.	blokiranje lijevog i desnog direkta	9
V	NASTAVNA CJELINA: PADOVI	
1.	pad na bok u lijevu i desnu stranu	7

1.1.	tehnika podizanja iz pada na bok	2
2.	pad kolutom nazad	5
2.2.	tehnika podizanja iz pada kolutom nazad	2
3.	pad kolutom naprijed u lijevu i desnu stranu	9
3.1.	tehnika podizanja nakon pada kolutom naprijed	2
VI	NASTAVNA CJELINA: BACANJA	
1.	izbacivanje iz ravnoteže	2
2.	koshi guruma u mjestu	12
2.1.	koshi guruma u kretanju	6
3.	ipon seoi nage u mjestu	12
3.1.	ipon seoi nage u kretanju	6
4.	o soto gari u mjestu	12
4.1.	o soto gari u kretanju	6
VII	NASTAVNA CJELINA: ZAHVATI ZA PRIVOĐENJE	
1.	poluga na laktu pomoću vrata	12
2.	poluga na laktu hvatom za svoju ruku	10
3.	ključ na laktu s prednje strane	15
4.	ključ na laktu s leđa	12
5.	savijanje ruke na leđa	12
VII I	NASTAVNA CJELINA: SAVLADAVANJE PASIVNOG OTPORA	
1.	savladvanje pasivnog otpora polugom na laktu hvatom	6
2.	savladvanje pasivnog otpora ključem	7
3.	savladvanje pasivnog otpora polugom na prstima	6
4.	savladvanje pasivnog otpora nošenjem	4
IX	NASTAVNA CJELINA : VEZIVANJA	
1.	tehnika vezivanja iz ključa	7
2.	tehnika vezivanja iz poluge na laktu	7
3.	tehnika vezivanja savijanjem ruke na leđa	6

Ovisno o cilju i zadatku svakog nastavnog sata, a koji su u funkciji globalnog cilja Opće i specijalne tjelesne pripreme, rukovodeći se didaktičko-metodičkim kao i fiziološkim i psihofizičkim zakonitostima, kroz odgovarajuće organizacijske oblike rada (frontalni, skupni, rad u parovima, individualni) koristit će se sljedeće metode:

NASTAVNE METODE: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka.

METODE UČENJA: analitička metoda, sintetička metoda, kombinirana metoda

METODE VJEŽBANJA: metode standardno-ponavljajućeg vježbanja, metode promjenjivog vježbanja, situacijska metoda.

U skladu s ciljevima i zadacima te uvažavajući dob polaznika, stanje njihovih sposobnosti, predznanje, složenost motoričkih zadataka kao i druge ograničavajuće faktore dozirat će se opterećenje bilo fiziološkog, psihološkog ili intelektualnog karaktera svake nastavne jedinice kao i nastavnog procesa u cijelosti.

Nastava u skupinama od 15 do 20 polaznika izvodila bi se u dvorani za borilačke sportove Policijske akademije i na vanjskim terenima; nogometno igralište, poligon pješadijskih prepreka, atletska staza, park Maksimir. Za nastavu bi se koristili rekviziti: uža za penjanje dužine 6 metar, medicinke, vijače, boksačke vreće, zidni fokusari, boksačke rukavice, fokusari za ruke i noge, tatami, lutka za bacanje, sredstva za vezivanje.

RAD U HOMOGENIZIRANIM SKUPINAMA koje bi se osnivale na temelju inicijalnog provjeravanja bio bi usmjeren prvenstveno na podizanje razine motoričkih sposobnosti:

- repetitivne snage ruku i ramenog pojasa, repetitivne snage trupa, repetitivne snage nogu i aerobnih sposobnosti.

Tijekom šestomjesečnog nastavnog procesa obavile bi se tri provjere; provjera inicijalnog stanja, tranzitivna i finalna provjera motoričkih sposobnosti i kinezioloških znanja.

Provjera motoričkih sposobnosti izvršit će se putem topološki orijentiranih testova repetitivne snage, penjanja na konopac, Cooperovim testom i vojničkim poligonom pješadijskih prepreka. Provjera kinezioloških znanja podrazumijeva vrednovanje odnosno ocjenu demonstracije naučenih tehnika iz borilačkih sportova i zahvata za privođenje.

ZAKLJUČAK

Za pretpostaviti je da će se s pozitivno selekcioniranom skupinom polaznika i gore navedenim programom, nakon šest mjeseci postići slijedeće:

1. povećati razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti neophodnih za obavljanje policijskog posla
2. usvojiti potrebna kineziološka znanja visokih utiliteta za policijsku struku
3. polaznici će usvojiti navike za permanentnim vježbanjem

Da bi se razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti održala na zadovoljavajućem nivou, te da bi se nivo primjenjivosti stečenih kinezioloških znanja doveo do razine automatizma, neophodno je da polaznici - djelatnici, u svojim policijskim upravama, pod vodstvom instruktora za borilačke vještine nastave sa organiziranim i permanentnim usavršavanjem znanja i sposobnosti.

3. LITERATURA:

1. Findak, V. (1989): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga. Zagreb
2. Kudo, K. (1976). Judo. Tehnike bacanja. Mladost. Zagreb
3. Kuleš, B. (1998). Trening karatista. Grafokor. Zagreb
4. Peters, J.G. (1988). Tactical Handcuffing. Reliapon Police Products Inc. New Mexico.
5. Soames, N.(1991). Judo for Juniors. Leopard Books. London