

PROGRAMIRANJE TRENINGA (GODIŠNJI CIKLUS) U INTERVENTNIM JEDINICAMA POLICIJE

1. UVOD

Novim ustrojem MUP-a osnovana je interventna policija koja je ustrojena u svim policijskim upravama, a obavlja posebno poslove osiguranja javnih okupljanja, sprječavanja, narušavanja i uspostavljanja javnog reda i mira narušenog u većem opsegu, kao i druge zadaće iz djelokruga rada policije, dakle zadaće gdje je potrebna nazočnost većeg broja policijskih djelatnika jedinstvene strukture pod jedinstvenim rukovođenjem.

Pripadnici interventne policije prilikom izvršavanja zadaća nose posebnu odoru i koriste posebna materijalno-tehnička sredstva i uređaje, te posebnu zaštitnu i interventnu opremu, a po potrebi mogu nositi i civilnu odjeću. Najmanja formacija koja može samostalno izvršavati zadaće je jedna interventna skupina, dakle četiri djelatnika. Mjesto na koje treba doći da bi se obavila zadaća zahtjeva najčešće maksimalno brzo svladavanje puta različite dužine pod punom interventnom opremom, cjelodnevno stajanje, a napadačka akcija zahtjeva izvanrednu eksplozivnost, startnost i brzinu.

Poznavanje djelokruga poslova koje obavljaju pripadnici interventne policije bitan je preduvjet za izradu detaljne kineziloške analize aktivnosti kako bi dobili potrebne informacije o tome koje sposobnosti, osobine i znanja razvijati kod pripadnika

Zbog širokog djelokruga poslova koji su u djelatnosti interventnih jedinica policije, fizička priprema pripadnika mora biti na visokoj razini.

Pri postupanju pripadnici moraju posjedovati borilačka znanja na razini automatizma s ciljem jedne konačne razine refleksnog djelovanja u konkretnoj urgentnoj situaciji.

2. PROGRAMIRANJE TRENINGA

Odmah treba naglasiti da se programiranje treninga pripadnika interventne policije uveliko razlikuje od programiranja treninga jednog sportaša. Naime, trening je prije svega uvjetovan realnošću poslova interventne policije, a sadržaj treninga se mora približiti stvarnoj situaciji u kojoj policajac intervenira. Svaki trening ima cilj da su okolnosti pod kojima se odvija teže od uvjeta koji postoje u stvarnoj situaciji.

Pri periodizaciji godišnjeg ciklusa ne možemo govoriti o pripremnom, natjecateljskom i prijelaznom razdoblju zbog nenadanih, nametnutih i neplaniranih potreba za angažiranjem, tako da radnu formu pripadnika moramo uvijek održavati na optimalnoj, relativno visokoj razini.

Kako u većini slučajeva ne možemo unaprijed znati kada će doći do potrebe za angažiranjem, trećina pripadnika jedinice koja se nalazi na obuci ne sudjeluje u izvršavanju redovnih zadaća, a slučaju potrebe za angažiranjem cijele jedinice, sudjeluje kao pričuva.

Pri izradi programa godišnjeg ciklusa treninga osim planiranih i nenadanih zadaća, treba imati u vidu materijalne resurse i ključne objekte (poligoni) pojedinih Jedinica, definirati trajanje vremenskih intervala pojedinih razdoblja, utvrditi sredstva, opterećenje i modalitete, utvrditi kadrovske uvjete pri pojedinim jedinicama, te utvrditi trenutno znanje djelatnika. Pri izboru sadržaja vježbi kao i izborom elemenata iz borilačkih sportova u smislu borilačkog znanja valja uzeti u obzir zakonske okvire pri uporabi sredstava prisile kao i posebnu opremu i odoru koju pripadnik ima na sebi pri intervenciji (15 kg). Izborom sadržaja vježbi, dakle, moraju dominirati motorički pokreti koji su u konkretnim i možebitnim situacijama i najupotrebljiviji.

Kratkoročni plan - jednogodišnji ciklus -

Godišnju periodizaciju u inteventnim jedinicama policije kroz metodu serijalnog programiranja treninga djelimo na devetotjedna razdoblja (mezociklus), koji se dalje dijele na:

- **udarno trotjednu etapu – tri mikrociklusa** (glavno vrijeme obuke – zeleno razdoblje) ■
- **radno šestotjednu etapu – dva mikrociklusa** (obuka održavanja i realnosti – žuto razdoblje) ■
- **bez obuke** (tekuća angažiranja, nenadana angažiranja, godišnji odmori, tečajevi – crveno razdoblje) ■

Periodizacija godišnjeg ciklusa za trećinu pripadnika Jedinice izgleda ovako:

MJESECI	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
TJEDNI												

Sumarni godišnji pregled trenažnog rada: 140 dana pojedinačnog treninga, 290 sati trenažnog rada.

Trotjedna etapa

RAZDOBLJE: tri mikrociklusa; BROJ POJEDINAČNIH TRENINGA: 16; BROJ TRENAŽNIH SATI: 24

Trotjedna etapa ima zadaću zadovoljiti sve principe i pravila treninga na način da se 1/3 jedinice izdvaja iz redovnog sustava rada nalazi se na obuci. Osnovni cilj je udarno-bazni karakter s kontinuiranim procesom od 16 pojedinačnih treninga kompleksnog karaktera, te sa 24 trenažna sata.

U prvom dijelu prevladavaju bazična opterećenja s ciljem podizanja opće tjelesne pripremljenosti (kondicije), a glavni dio treninga u drugom mikrociklusu sadrži elemente borbe s ciljem stabilizacije i automatizacije pokreta.

U zadnjem mikrociklusu prevladavaju sadržaji situacijsko-borbene pripreme (ponavljanja, dogovoreni sparing, borba hrvanja u parteru...), te padovi, zahvati za privođenje i pasivan otpor.

Primjer programa treninga jednog mikrociklusa:

RAZDOBLJE	TROTJEDNA ETAPA					
MIKROCIKLUS	PRVI (UDARNO - BAZNI)					
DAN	PONEDJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA
CILJ	aerobna izdržljivost	ponavljajuća snaga relativnog tipa	aerobna izdržljivost, bazična snaga	aerobno-anaerobna izdržljivost	aerobno-anaerobna izdržljivost u snazi relativnog tipa	aerobna izdržljivost i ponavljajuća snaga
LOKACIJA	vanjski teren	vanjski teren ili dvorana	vanjski teren ili dvorana	poligon standardnih umjetnih prepreka ili vanjski teren	vanjski teren	šuma, brdovit teren
ODORA – OPR.	sportska	trenirka	sportska	radna (gojzerice, hlače s reменom i košulja)	sportska	radna (kompletan ruksak s opremom i rezervnim vešom)
VRIJEME	nije određeno	nije određeno	nije određeno	nije određeno	nije određeno	ujutro
POMAGALA	/	/	vijače, medicinke, lopte	/	/	/
OPTEREĆ.	90 / 60-70%	70 / 90-100%	90 / 70%	90 / 80-90%	90 / 80-90%	250/ 70-80%
ORGANIZ. TRENINGA	svi zajedno	svi zajedno	svi zajedno, u parovima	individualno	svi zajedno, u parovima	svi zajedno
STRUKTURA TRENINGA	A 10 stretching - prije trčanja - 3 B 35 kontinuirano kretanje 2-3 3 C 20 primarna jakost (leđa, trbuh) 3 3 D 15 stretching poslije trčanja 3	A 60 elementarni oblici kretanja 5 5 B 10 stretching 3	A 15 kontinuirano trčanje 3 3 B 15 OPV 2-3 3 C 60 bazična snaga 3-4 3-4 C1 10 vijača 5 5 C2 30 u parovima medicinke - lopte 3 3 C3 15 u parovima snaga 4 4 D 10 stretching	A 5 kontinuirano trčanje preko prepreka oko 3 3 B 10 stretching 3 3 C 40 poligon prepreka 4 4 C1 2x prijelaz prepreka bez skokova 2-3 2-3 C2 2x prijelaz prepreka s kontrol. doskokom 3 3 D 25 primarna jakost (zglobovi, uzmah prednji, trbuh) - stanice 4 4	A 10 kontinuirano trčanje u parovima 3 3 B 15 OPV u parovima 3 3 C 30 kretanje u dvije kolone (poredak) 4 4 - zadaci pretrećavanja - zadaci prelazaka - C1 20 specifična snaga - parovi 3 3 D 15 istezanje i relaks u parovima 3 3	A 40 hodnja 2-3 2-3 B 30 elementarni kretanja -parovi 3 3 C 50 hodnja -trčanje 150-160 frek. srca 3-4 3-4 D 10 relaksacija 3 3

Šestotjedna etapa

PERIOD: dva mikrociklusa; BROJ POJEDINAČNIH TRENINGA: 12; BROJ TRENAŽNIH SATI: 33.5

Obuka, odnosno treninzi provode se i za vrijeme redovnog izvršavanja zadaća, a šestotjedna etapa ima cilj održanja stečenih sposobnosti i znanja. U tom razdoblju prevladavaju programi kraćih, ali intenzivnijih opterećenja, te programi situacione obuke ili obuke s realizmom.

Najvažnija zadaća izvođača obuke u tom razdoblju je izvršiti prosudbu i vrednovanje kondicije i borbena znanja djelatnika kroz standardnu bateriju testova onih karakteristika pripadnika o kojima ovisi uspješnost u izvršavanju zadaća, kako bi se metodom serijalnog programiranja mogla izraditi nova devetotjedna etapa.

Primjer programa treninga jednog mikrociklusa:

PERIOD	ŠESTOTJEDNA ETAPA (ODRŽAVAJUĆI)					
RED.BR.TREN.	PRVI	DRUGI	TREĆI	ČETVRTI	PETI	ŠESTI
CILJ	testiranje motorike	po izboru, ralaks.	testiranje iz znanja borenja	po izboru, ralaks.	aerobna izdržljivost ponavljajuća snaga	znanja iz borenja
LOKACIJA	otvoreni prostor,dvorana	otvoreni prostor, dvorana	dvorana	otvoreni prostor, dvorana	šuma,brdovit teren	dvorana ili otvoreni prostor
ODORA OPREMA	radna (hlače remenom,košulja,gojzerice)	Sportska	radna (hlače remenom,košulja)	sportska	radna (kompletan ruksak s opremom i rezervnim vešom)	sportska
VRIJEME	cijeli dan	nije određeno	cijeli dan	nije određeno	cijeli dan	nije određeno
POMAGALA	oprema za testiranje		oprema za testiranje			vijače,rukavice, vreće
OPTEREĆENJE	cijeli dan/100%	90/50-60%	cijeli dan/100%	90/50-60%	250/70%	90/70-80%
ORGANIZ. TREN.	individualno,svi zajedno	individualno,svi zajedno	individualno,u parovima	individualno,svi zajedno	svi zajedno, u parovima	individualno,u parovima
STRUKTURA TRENINGA	A - trčanje 40 m B zglobovi,sklekovi, podizanje trupa C trčanje 2400 m	A $\frac{15}{3}$ OPV uz kretanje B $\frac{15}{3}$ Stretching C $\frac{50}{2}$ po izboru,igra... D $\frac{10}{3}$ Stretching	A - padovi B bacanja C zahvati za privođenje D obrane E udarci nogama i rukama po vreći F čučnjevi s teretom	A $\frac{15}{3}$ OPV uz kretanje B $\frac{15}{3}$ stretching C $\frac{50}{2}$ po izboru,igra... D $\frac{10}{3}$ stretching	A $\frac{40}{2}$ hodnja B $\frac{30}{3}$ elementarni oblici kretanja - parovi C $\frac{50}{3}$ hodnja D $\frac{10}{2}$ relaksacija	A $\frac{15}{3}$ OPV u mjestu s zadacima B $\frac{20}{3.4}$ znanja borenja - stanice B1 $\frac{16}{3.4}$ udarci nogama i rukama po trenažerima B2 $\frac{14}{3.4}$ zahvati,privođenja,obrane situaciono C $\frac{40}{3.4}$ igra,po izboru D $\frac{10}{3}$ stretching

3. ZAKLJUČAK

Djelokrug rada i angažiranje Interventnih jedinica policije zahtijeva visoku razinu fizičke spremnosti i borbenih znanja zbog otežanih uvjeta u kojima se izvršavaju zadaće, a time i zahtjevniju obuku.

Trening, kao i programiranje treninga razlikuje se od treninga sportaša najviše zbog uvjeta u kojima se on odvija, oporavka, kao i konačnog rezultata. Sportska periodizacija godišnjeg ciklusa kao i tempiranje sportske forme je skoro nemoguće zbog nepostojanja natjecateljskog razdoblja. Pripadniku interventne policije je svaki izlazak na zadaću najvažnije natjecanje, a većinom nema mogućnosti za ispravak grešaka jer se ovdje ne broje golovi i bodovi nego su nekad u pitanju i životi ljudi.

Ipak, visoka razina kondicije, borbenih znanja i taktička postupanja na razini stabilizacije i automatizma, htijenje, mogućnost trpljenja, psihičke stabilnosti, discipline i kvalitetnog zdravstvenog statusa su karakteristike koje su zajedničke kako za sportaše tako i za pripadnike interventne policije.

4. LITERATURA

1. GS HV, Uprava za obuku: Upravljanje obukom, Zagreb, 1996
2. Harasin, D.: Fizička priprema pripadnika Specijalnih jedinica, Diplomski rad, FFK, Zagreb, 1994
3. Milanović, D.: Osnove teorije treninga, Priručnik za sportske trenere, Zagreb, 1993.
4. Milanović, D.: Neki oblici planiranja i programiranja procesa sportskog treninga, HRS, Zagreb, 1986