

mr. Marijan Jozić

UTJECAJ PROGRAMA OPĆE I SPECIJALNE TJELESNE PRIPREME NA PROMJENE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI POLICIJSKIH SLUŽBENIKA INTERVENTNE JEDINICE POLICIJE (IJP)

1 Uvod

Uspješnost i efikasnost policijskih službenika IJP uvjetovana je razinom i strukturom različitog broja motoričkih sposobnosti, antropoloških karakteristika i znanja borenja. Specifičan antropološki status čini kompleks individualnih obilježja koja osiguravaju visoku efikasnost policijskih službenika. U cilju što uspješnije orijentacije, selekcije, programiranja transformacijskih procesa, sve u cilju definiranja optimalnih sadržaja i volumena opterećenja, kontrole istih kod policijskih službenika, bitno je utvrditi temelje čimbenike uspješnosti.

Opća i specijalna tjelesna priprema zauzimaju značajan udio u krajnjem ishodu obavljanja svih vrsta postavljenih policijskih zadaća, ona je temelj i baza za sve poslove koje obavlja djelatnik IJP (Zapovjedništvo interventne policije: Privremeni plan i program obuke MUP, PU zagrebačka, ZG 2002.). Svaki pojedinačni trening policijskih službenika IJP mora biti kompleksnog karaktera sa ciljem transformacije gotovo svih sposobnosti. Prilikom uporabe tjelesne snage policijski službenik mora posjedovati visoku razinu šireg spektra motoričkih sposobnosti, borbena znanja na visokoj razini automatizacije (elementi samoobrane) za savladavanje aktivnog i pasivnog otpora.

Stjecanje visoke razine tehničko-taktičkih znanja (elementi samoobrane i taktika postupanja) omogućava visoka razina općih motoričkih sposobnosti relevantnih za policijski posao (svi vidovi izdržljivosti, svi vidovi snage, preciznost, koordinacija, razvijene funkcionalne sposobnosti .

1.1. Cilj rada

Utvrđivanje utjecaja posebno programiranog trotjednog mikrociklusa Opće i specijalne tjelesne pripreme (OSTP), na promjene nekih bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti policijskih službenika IJP.

2. Plan i program

U tablici dan je prikaz udarno-baznog mikrociklusa (Zapovjedništvo interventne policije: Privremeni plan i program obuke MUP, PU zagrebačka, ZG 2002.)

PERIOD	TROTJEDNI MIKROCIKLUS					
TJEDAN	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 ili umjetnih prepreka	vanjski teren	šuma, brdovit teren
ODORA-OPREMA	sportska	trenirka	sportska	radna (gojzerice, hlače s remenom 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	-	-	-
OPTEREĆENJE	90/60 – 70%	70/90-100%	90/70%	90/80-%	90/80-90%	250/70-80%
ORGANIZ. TREN.	svi zajedno	svi zajedno	svi zajedno, u parovima	individualno	svi zajedno, u parovima	svi zajedno
STRUKTURA TRENINGA	A 10/3 stretching prije trčanja – B 35/2-3 kontinuirano kretanje C 20/3 primarna jakost (leđa, trbuh) D 15/3 stretching – poslije trčanja	A 60/5 elementarni oblici kretanja B 10/3 stretching	A 15/3 kontinuirano trčanje B 15/2-3 OPV C 60/3-4 bazična snaga c1 10/5 vijača c2 30/3 u parovima medicinke – lopte c3 15/4 u parovima – snaga D 10/3 stretching	A 5/3 kontinuirano trčanje oko prepreka B 10/3 stretching C 40/4 poligon prepreka c1 2x/2-3 prijelaz prepreka bez skokova c2 2x/3 prijelaz prepreka s kontrol. doskokom D 25/4 primarna jakost (zglobovi, sklekov, uzmah prednji, trbuh)-stanice	A 10/3 kontinuirano trčanje u parovima B 15/3 OPV u parovima C 30/4 kretanje u dvije kolone (poredak) - zadaci pretrča vanja- - zadaci prelaza ka c1 20/3 specifična snaga – parovi D 15/3 istezanje i relaks u parovima	A 40/2-3 hodanja B 30/3 elementarni oblici kretanja – parovi C 50/3-4 hodanja-trčanje 150-160 frek. srca D 10/3 relaksacija

3. Metode rada

3.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika čini 50 policijskih službenika IJP starih od 25-35 godina PUZ-a. Ispitanici su zdravi, bez morfoloških, patoloških ili drugih oštećenja psihosomatskog statusa.

3.2. Uzorak varijabli

Uzorak varijabli sačinjavali su testovi za procjenu bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti (Metikoš i sur: Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša) , i Zapovjedništvo Interventne policije: Privremeni plani i program obuke MUP,PU zagrebačka, Zagreb, 2002.g. (7) .

1. (MZGIB) –zglobovi na preči - repetitivna snaga ruku, ramenog pojasa i leđne muskulature
2. (MSKLR) - sklekovi na ručama, - repetitivna snaga mišića ruku i ramenog pojasa
3. (MČUČOP) - čučnjevi sa opterećenjem (oprema za Javni red i mir (JRM), osobno naoružanje i 4 puna spremnika za "Fallovku"), - repetitivna snaga muskulature nogu
4. (MPODTR) - podizanje trupa sa "Fallovkom", repetitivna snaga mišića trupa
5. (2400 m) - izdržljivost trčanja
6. 4 x 18 m. - agilnost
7. (BENCHP) - apsolutna snaga

3.3. Metode obrade podataka

Multivarijatnom analizom varijance utvrđena je značajnost razlika inicijalnog i finalnog stanja u svim primjenjenim testovima. Naknadno je izračunata univarijatna analiza varijance za svaku varijablu, s ciljem utvrđivanja statističke značajnosti razlika po svakoj varijabli u oba mjerenja.

4. Rezultati i rasprava

Rezultati multivarijatne analize varijance (tablica 1) pokazuje da su primjenjeni trenazni sadržaji izazvali statističke značajne promjene (p-level) na globalnoj razini (RAOS R=8,7).

Tablica 1. Rezultati MANOV-e za sve varijable (W.Lambda - Wilks Lambda, Raos²R - multivarijatni test razlika, df - stupnjevi slobode, p-level - proporcija grešaka statističkog zaključivanja

	WILKS LAMBDA	RAOS R	DF 1	DF 2	P-LEVEL
1	0,515	8,704	8,000	40,000	0,0000

Tablica 2. - Rezultati univarijatnih F testova za inicijalno i finalno provjeravanje (F-vrijednost univarijatnog testa, p-level-proporcija pogrešaka statističkog zaključivanja)

VARIJABLE	F (DF,2)	P-LEVEL
MZGIB	19,313	0,0000
MSKLR	22,805	0,0000
MČOPT*	1,955	0,1800
MTRBUŠ	24,448	0,0000
2400 M	34,000	0,0000
4 X 18 M	24,012	0,0000
BENCH - P	30,469	0,0000

* (čučnjevi s opterećenjem, oprema za JRM, osobno naoružanje sa 4 puna spremnika za pušku Fall.)

Analiza pojedinačnih varijabli bazične motorike policijskih službenika ukazuje da je utjecaj trodnevnog mikrociklusa poboljšao rezultate u gotovo svim varijablama, osim kod varijable čučnjevi bez opterećenja (MČOPT).

U toj motoričkoj varijabli nije došlo do statistički značajnih promjena zbog kompleksnosti i same težine toga testa, a i izbog kratkoće samog procesa treninga.

Do statistički značajnih promjena došlo je u varijabli za procjenu izdržljivosti u trčanju (2400 m), varijabli za procjenu apsolutne snage (BENCH P), varijabli za procjenu repetitivne snage mišića trupa (MTRBUŠ), testu 4 x 18 m., varijabli sklekovi na ručama (MSKLR), za procjenu snage mišića ruku i u varijabli za procjenu snage mišića leđa, ruku i ramenog pojasa (MZGIB). U samom procesu planiranja i programiranja osobito je posvećena pažnja sadržajima za razvoj eksplozivne i repetitivne snage muskulature ruku, ramenog pojasa te muskulature donjih ekstremiteta. Uz to su u planu dominirali sadržaji za razvoj anaerobno - aerobnih sposobnosti što je rezultiralo statistički značajnim pomacima u tom tipu i vrsti varijabli (2400 m, 4 x 18 m.).

Plan i program bio je značajno saturiran elementima pliometrijskog karaktera (Čoh ,2004g.), dubinsko- visinski skokovi, dubinsko – daljinski skokovi, sadržaji za razvoj horizontalne i vertikalne skočnosti umjerenog intenziteta i na razini šoka za mlađe i utreniranije policijske službenike. Kroz vježbe slabijeg intenziteta i manjeg volumena (60 - 80 kontakata nogu s podlogom, tj. skokovima u mjestu i preko prepreka različite visine (10 - 15 ponavljanja).

5. Zaključak

Rezultati nam pokazuju da je trodnevni mikrociklus sa 6 treninga tjedno (90 min. trenažnog rada) izazvao statistički značajne promjene u svim motoričkim varijablama gledano multivarijatno (Tablica 1.). Univarijatno gledano (Tablica 2.) do statistički značajnih promjena nije došlo samo u jednoj varijabli (MČOPT). U radu je dat primjer testova za procjenu funkcionalno – motoričkih sposobnosti. Prateći iste provodimo pravovremenu kontrolu kondicijske pripremljenosti policijskih službenika IJP. Rezultati su komparirani sa modelnim vrijednostima čime je potvrđeno kvalitetno stanje entiteta. Pred rukovoditeljem je trenažnog rada da još boljim odabirom trenažnih sadržaja u što kraćem vremenu popravi, unaprijedi stanje varijable za procjenu repetitivne snage muskulature donjih ekstremiteta (naravno povećati udio pliometrijskog treninga u treningu uopće), čučnjevi sa opterećenjem (MČOPT). Jer je snaga jedana od najvažnijih biomotoričkih sposobnosti za predikciju rezultata svih subjekata u treningu, odnosno sa snagom su više ili manje povezane i sve ostale motoričke sposobnosti

6. Literatura

1. Čoh, M. Metodika i dijagnostika razvoja skočnosti u kondicijskoj pripremi sportaša. Zbornik radova, Kondicijska priprema sportaša, Kineziološki fakultet, Zagreb,2004.
2. Kuleš, B., J. Marić., S. Blažević., Dijagnostika i usporedba motoričkih i morfoloških modelnih karakteristika karatista juniora i seniora. FFK, Zagreb, 1996.g.
3. Metikoš, D., E. Hofman., F. Prot., Ž. Pintar., G. Oreb:Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. FFK, Zg, 1989.g.
4. Zapovjedništvo Interventne policije: Privremeni plani i program obuke MUP,PU zagrebačka, Zagreb, 2002.g.