

*Josip Šopar*

## **METODIČKE I STRUČNE PRETPOSTAVKE RADA U PROCESU TJELESNOG VJEŽBANJA SPECIJALNIH POSTROJBI VOJSKE**

### **1. UVOD**

Specijalne postrojbe posebno su opremljene, organizirane i uvježbane manje jedinice kojima zadaća nastupa kada konvencionalne snage ne mogu riješiti određeni problem ili za njega nisu uvježbane i opremljene. Policijske specijalne postrojbe obično su poznate pod nazivom antiterorističke postrojbe kojima je glavni cilj borba protiv terorizma, opasnih kriminalnih skupina i pojedinaca. Vojne specijalne postrojbe namijenjene su za nekonvencionalno ratovanje, ratovanje i operacije duboko u protivničkom teritoriju, sabotaze, izviđanja, zauzimanje značajnih objekata i instalacija, infiltracije raznim načinima u protivničko područje... Pripadnike ovih postrojbi karakterizira iznimna fizička pripremljenost koja im omogućava da izdrže tjelesne napore kojima su podvrgnuti tijekom obavljanja zadaća te lakše nošenje sa stresnim situacijama. Obično se u specijalne postrojbe primaju dragovoljci iz klasičnih vojnih ili policijskih postrojbi koji pokazuju viši stupanj fizičke spremnosti od ostalih pripadnika.

U nastavku rada, ukratko će biti obrađene neke od pretpostavki tjelesne pripreme pripadnika specijalnih postrojbi.

### **2. TRAŽENE FIZIČKE SPOSOBNOSTI KOD PRIPADNIKA SPECIJALNIH POSTROJBI**

Za svaki sport postoji barem hipotetska pretpostavka o strukturi sposobnost koje najviše doprinose za uspjeh u toj aktivnosti. Tako i u području fizičke pripremljenosti specijalnih postrojbi možemo govoriti o tjelesnim sposobnostima koje su najbitnije u obavljanju zadaća specijalaca. Zasigurno, najvažnija kondicijska sposobnost jednog specijalca jest IZDRŽLJIVOST, pa bi tako i u hipotetskoj jednadžbi specifikacije kondicijskih sposobnosti specijalnih vojnih postrojbi ona bila na prvom mjestu. Unutar same izdržljivosti moguća je sljedeća podjela s obzirom na značajnost – aerobna, anaerobna, mišićna.

Sljedeća sposobnost koja bi zauzimala drugo mjesto u jednadžbi specifikacije kondicijskih sposobnosti specijalnih vojnih postrojbi, bila bi JAKOST.

Kao i izdržljivost, i jakost možemo podijeliti na podvrste a neki oblici jakosti zapravo se i preklapaju s područjem izdržljivosti - jakosna izdržljivost – ekvivalentno

pojmu mišićne izdržljivost (Harasin, 2003.). Nakon izdržljivosti i jakosti, na trećem mjestu podjednako bi mogli svrstati *BRZINU I KOORDINACIJU*. Primjer brzine i koordinacije nalazimo kod potrebe za brzim savladavanjem raznih prepreka, a poligoni prepreka jedno su od najpoznatijih vojnih trenažnih sredstava. Ove dvije sposobnosti najviše dolaze do izražaja prilikom treninga borilačkih vještina i sportova, jer svaki pripadnik specijalnih postrojbi mora poznavati i uvježbavati najmanje jednu borilačku tehniku, te prilikom obavljanja nekih specijalnih zadaća (primjerice operacije u urbanim područjima koje karakteriziraju aktivnosti tipa raznih vrsta sprinteva, svladavanje raznih vrsta prepreka, zahtjevi za mobilnošću i okretnošću).

Hipotetska jednadžba specifikacije kondicijskih sposobnosti specijalnih vojnih postrojbi:

$JS = \text{IZDRŽLJIVOST (aerobna, mišićna, anaerobna)} + \text{JAKOST (jakosna izdržljivost, snaga)} + \text{KOORDINACIJA} + \text{BRZINA (mobilnost, agilnost, brzinska koordinacija)}$ .

Ovu pretpostavku potrebno je potvrditi znanstvenim istraživanjem, međutim sa sigurnošću se može govoriti da je izdržljivost najbitnija kondicijska sposobnost specijalaca.

### **3. METODIČKE PRETPOSTAVKE I STRUKTURA TRENAŽNOG PROCESA**

S obzirom na poznate sposobnosti, bitne za obavljanje zadaća pripadnika specijalnih vojnih postrojbi, proces tjelesnog vježbanja trebao bi biti koncipiran na razvoju upravo tih sposobnosti, te provođenju više vremena na razvoj dominantnih sposobnosti – aerobna i mišićna izdržljivost. Za specijalca je nepotrebno i kontraproduktivno svodjenje treninga na što duži boravak u teretani s ciljem podizanja maksimalnih opterećenja i rada na što većem izgledu i masivnosti.

#### **Rad sa opterećenjem**

U radu sa teretom, treba dominirati sustav rada u kojem se izvodi veći broj ponavljanja s manjim i srednjim opterećenjima uključujući pritom vježbe za cijelo tijelo – npr. kružni trening. Pauze su kratke, opterećenje do 70% 1RM-a, broj ponavljanja iznad 10, više serija ili krugova, vježbe za velike i značajnije mišićne skupine.

Primjer treninga:

Mjesto: sportska dvorana, teretana; Oprema: šipka i set utega; Opterećenje: 40-50%;

Broj serija: 5; Broj ponavljanja: 10; Pauza: između serija: 60 sekundi

Vježbe: veslanje u pretklonu, stojeće veslanje, military press, good morning, čučanja, čučanj s izbačajem, rumunjski deadlift, biceps pregib

Vježbe se izvode jedna za drugom bez odmora; nakon zadnje vježbe stanka od 1 min.

#### *VJEŽBE savladavanja otpora vlastitog tijela –*

Nezaobilazan dio svake obuke ili sustava treninga vojnika, specijalaca su vježbe u kojima savladavamo otpor vlastitog tijela – sklekovi, podizanja trupa, zgibovi, penjanje na konop, sklekovi na ručama, čučnjevi... Za ove vježbe karakterističan je veći broj ponavljanja i razvoj dugotrajne mišićne izdržljivosti, gdje broj ponavljanja pojedinih vježbi prelazi i 50. Mogući su razni sustavi treninga primjenom ovih vježbi, međutim jedno treba izbjeđavati – zadržavanje pozicija na pola pokreta prilikom izvođenja vježbi zbog pojave većeg nepovoljnog opterećenja na organizam a s ciljem povećavanja težine izvedbe same vježbe (Deuster, 1997.). Ukoliko se vježba želi otežati, bolje ju je izvoditi sporije. Same vježbe su zapravo pokreti koje specijalci izvode prilikom obavljanja zadaća a ove vježbe omogućavaju da se tijelo uvježba kako bi što efikasnije izvelo pokret više puta te steklo odgovarajuću jakost i izdržljivost. Penjanje na konop je aktivnost koju mora znati i moći svaki vojnik a posebice specijalni. Ovakve mogu biti dio zasebnog treninga a i dio svakog drugog treninga u vidu glavne, dopunske vježbe.

#### **Trčanje**

Od svih važnih kondicijskih sposobnosti, ova se nalazi na samom vrhu. Specijalac mora biti dobar trkač. Najmanje četiri puta tjedno svaki specijalac trebao bi trčati bez obzira na vremenske uvjete. To je ujedno i korak k specifičnim situacijama. Također jedna od bitnih pretpostavka kod trčanja je i ono u čemu trčimo. Nije isto trči li se na atletskoj stazi u tenisicama ili u prirodi u čizmama ili gojzericama. Od metoda razvoja funkcionalnih sposobnosti najviše praktične i korisne primjene imaju duža ekstenzivna trčanja, intervalna trčanja za razvoj aerobnih sposobnosti te razvoj brzinske izdržljivosti. Ukoliko se rade intervalna trčanja, pauza bi trebala biti što kraća ili je pauza u obliku laganog jogginga, trčkanje.

#### **Specijalistički sadržaji**

Specijalistički sadržaji predstavljaju najviši oblik obuke i trebaju dominirati u svakom trenažnom procesu specijalnih postrojbi.

##### **- SAVLADAVANJE PROSTORA**

Savladvanje prostora jedno je od temeljnih znanja i vještina koju mora savladati i znati primjenjivati svaki vojnik, a posebno pripadnik specijalnih postrojbi. Poligoni

prepreka trebali bi biti sastavni dio obuke i treninga budući da su elementarni načini kretanja (hodanje, trčanje, puzanje, penjanje, spuštanje, dizanje, nošenje, guranje, provlačenje), koji se koriste za njihovo savladavanje, sastavni dio svih akcija specijalnih postrojbi. Od vrsta poligona postoje standardni vojni poligoni ali je također moguće s obzirom na uvjete, ciljeve i zadatke konstruirati i formirati različite vrste nestandardnih poligona. Poligon prepreka može se savladavati s oružjem i opremom čime specijalca stavljamo u uvjete koji sve više sliče na opterećenja i prepreke koje ga očekuju u realnoj situaciji – borbi. Nošenje puške, ranca, plinske maske, savladavanje poligona timski noseći velike gume, gumene čamce, lutke koje predstavljaju ozlijeđenog čovjeka.

#### - BORENJE

Trening borilačkih sportova ili vještina sastavni je dio sveukupnog obujma treninga specijalaca. Može biti zasebni trening, namijenjen isključivo na uvježbavanje tehnike, sparinzi, kondicijski borilački treninzi ili može biti koncipiran na način da u svakom skupnom treningu, bez obzira na njegovu usmjerenost, uvijek budu prisutni elementi borilačkih sportova – npr. razni oblici hrvanja. Elementi borenja mogu biti vrlo dobri za stavljanje u završni dio pripremnog dijela nekog kompleksnog treninga kojemu nije cilj čisti borilački trening. Sparinzi i borbe najbolji su trenažni podražaj jer omogućavaju i zahtijevaju primjenu velikog broja različitih sposobnosti; od brzine, snage, izdržljivosti do fleksibilnosti, koordinacije i preciznosti. Elementi borilačkih treninga: a) Padovi, kolutanja, valjanja; b) Zahvati bacanja; c) Poluge, gušenja, držanja; d) Zahvati samoobrane i privođenja; e) Udarci – rukama, nogama, koljenima, laktovima; f) Sparinzi, hrvanja i borbe u parteru i stojci, borba u klinču;

#### - STRELJAČKE VJEŠTINE U BORBENIM UVJETIMA

Borbene uvjete u smislu potrebe treninga streljaštva mogli bi definirati kao uvjete u kojima je specijalac pod psihofizičkim stresom u situacijama kada mora upotrijebiti vatreno oružje. Cilj je dakle borbeno gađanje pod opterećenjima jer je ono najbliže realnoj situaciji. Primjeri treninga sa oružjem: a) savladavanje poligon prepreka - gađanje mete (mete se mogu postaviti na kraju poligona ili nakon savladane određene prepreke); b) brzo potezanje oružja iz futrole - brzo gađanje mete; c) uklanjanje zastoja; d) gađanje mete iz različitih pozicija (s boka, iz kleka, sjeda, ležanja na trbuhu i leđima, iz sjeda, iz okreta); e) gađanje mete kotrljajući se oko uzdužne osi; f) brzo pucanje (ispucati određen broj metaka ili čitav okvir u što kraćem vremenu); g) gađanje više uzastopnih meta – poligoni za gađanje; h) gađanje meta prilikom kretanja; “Trči i pucaj”; i) gađanje meta iz vozila koja se kreću; j) gađanje meta u različitim uvjetima (u različitim atmosferskim uvjetima - magla, kiša, snijeg; u uvjetima smanjene vidljivosti; bacanje dimnih bombi, suzavca i nošenje plinskih maski);

#### - ALPINIZAM

Alpinizam je neizostavan dio obuke specijalnih postrojbi, a koristi se prilikom savladavanje teških terena (stijene, litice) ili umjetnih prepreka (zgrade, upotreba kod talačkih situacija), izlaska iz helikoptera. Primjeri sadržaja iz alpinizma:

a) spuštanje alpinističkom opremom niz visoke objekte, litice, tornjeve, dimnjake, silose i to u raznim pozicijama (natraške, prema naprijed-glava gleda smjer spuštanja, glavom prema dolje); b) savladavanje urbanih prepreka – gradski alpinizam; c) penjanje i spuštanje mornarskim ljestvama; d) penjanja na umjetne i prirodne stijene, razne objekte, tornjeve, stupove, konstrukcije s i bez alpinističke opreme (prirodne i umjetne stijene za penjanje); e) hodanja preko visećih mostova, metalnih sajli, puzanje preko sajli, hodanje rukama preko sajli, spuštanje niz brodski konop, penjanje i spuštanje sa brodskih mreža; f) spuštanje užetom i alpinističkom opremom iz helikoptera (rapeling); g) penjanja i spuštanja sa opremom i oružjem;

#### - PLIVANJE I RONJENJE

Posao specijalca može zahtijevati njegovo djelovanje na područjima vezanim uz vodu pa je zbog toga nužna osposobljenost za izvršenje zadataka u takvim situacijama u kojima su potrebna znanja i sposobnosti iz područja plivanja i ronjenja.

Sadržaji treninga za plivanje i ronjenje:

- plivanje dugih dionica od 1 do 8 km. (osnovni načini plivanja-kraul, prsno, bočno-side stroke)
- plivanje u bazenu, u moru - u zaljevima i uvalama i na otvorenom moru
- plivanje s i bez peraja; - plivanje u odjeći i održavanje na vodi; - plivanje s opremom i oružjem, "australski splav"; - spašavanje utopljenika; - plivanje sa zavezanim rukama, sa zavezanim rukama i nogama; - ronjenje na dah u daljinu i dubinu ; - ronjenje i savladavanje podvodnih prepreka; - vodeni poligoni prepreka;

#### - PADOBRANSTVO

Kod padobranstva treninzi sastoje se od skokova u različitim uvjetima (dan, noć), s različitim visina, s i bez opreme. Padobranstvo se koristi prilikom infiltracije u neprijateljsku pozadinu ili dolazak do određenog mjesta na što neprimjetniji način.

Treninzi, s obzirom na visinu otvaranja padobrana, mogu biti izvođeni na tri glavna načina:

H.A.L.O. (engl. High Altitude Low Opening – Velika visina, nisko otvaranje)

H.A.H.O. (engl. High Altitude High Opening – Velika visina, visoko otvaranje)

L.A.L.O. (engl. Low Altitude Low Opening – Mala visina, nisko otvaranje)

Dopunski treninzi: uvježbavanje doskoka, vježbanje izlaska iz aviona, helikoptera, padobranski trenažeri

#### - SKIJANJE

Posao specijalaca ponekad može zahtijevat njegovo djelovanje u zimskim uvjetima, na snijegu, s primjenom najprikladnije opreme za te uvjete.

Ovi treninzi podrazumijevaju učinkovito obavljanje zadaća specijalaca na snježnim terenima i površinama, u planinama i gorskim predjelima.

Sadržaji treninga iz područja skijanja: a) kretanja na skijama na ravnom s opremom i oružjem; b) penjanja na povišenja, brijeg s kompletnom opremom i skijama; c) spuštanje na skijama s kompletnom opremom; d) spuštanje na skijama i gađanje meta; e) kretanje sa skijama na raznolikom prirodnom terenu; f) kombinacija kretanja na skijama i lijezanja na pod; g) brzo kretanje na skijama na ravnom-skijaško trčanje; h) biatlon (skijaško trčanje u kombinaciji s gađanjem meta)

Integracija navedenih specijalističkih područja čini specifičnu pripremu koja uz situacijske zadaće treba dominirati u obuci specijalnih postrojbi. Kada se ti sadržaji strukturiraju uz primjenu kondicijskih zahtjeva, dobiva se specifični i situacijski kondicijski trening koji ispunjava najviše zahtjeva za obukom kakvu bi trebale provoditi specijalne postrojbe.

#### 4. ZAKLJUČAK

Uz svu opasnost koju donosi posao specijalca i sa željom da se trening koncipira što realnije, potrebno je čuvanje zdravlja, te ukoliko se isti efekt može postići na neki manje stresan način, treba ga uzeti u obzir. Sam posao je dovoljno stresan i opasan te je potrebna veliku pozornost obratit na sigurnost prilikom treninga i vježbanja. Kao i sportašu, specijalcu treba kvalitetan program koji je usmjeren na razvoj sposobnosti i očuvanju zdravlja koliko je god to moguće.

#### 5. LITERATURA

1. Phd. Deuster, P. "Navy Seal Physical Fitness". Official – issue guide naval special warfare command. Department of Military and Emergency Medicine, Uniformed Services University of the Health Sciences, F.Edward Hebert School of Medicine, August 1997.
2. Mejia, M. and Smith, S. "The special Ops Workout". The United States Special operations command. New York, 2004.
3. Šalina, D. (2001.). "Godišnji plan i program treninga pripadnika specijalne policije". Diplomski rad. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

4. Šopar, J. (2004.). "Specifična i situacijska kondicijska priprema specijalnih postrojbi vojske i policije". Diplomski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
5. Zbornik radova sa međunarodnog znanstveno – stručnog skupa "Kondicijska priprema sportaša" D. Milanović i I. Jukić (ur.) Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu, Zagrebački športski savez, Zagreb, 2003.