

Marijan Jozić
Miroslav Zečić

KONTROLA TRENIRANOSTI BAZIČNIH I SPECIFIČNIH SPOSOBNOSTI POLICIJSKIH SLUŽBENIKA INTERVENTNE POLICIJE

1. UVOD

Svaki voditelj trenažnog procesa želi znati kakva je trenutačna pripremljenost policijskih službenika bez obzira na godine, aktivnost u športu ili neke druge egzogene i endogene faktore ograničenja. Sve iz razloga što je športski trening složeni programirani i kontrolirani postupak razvoja i održavanja brojnih svojstava i sposobnosti policijskog službenika, športaša ili određene policijske formacije. Temeljem toga, trenažni je proces izravno usmjeren na razvoj i održavanje te sastavnice sportaševe treniranosti (Milanović, 1997).

Uspješnost i efikasnost policijskih službenika Interventne jedinice policije (IJP) uvjetovana je razinom i strukturom različitog broja motoričkih sposobnosti, antropoloških karakteristika i znanja borenja (Jozić, 2003).

Vrlo je bitno da se sve osobine i dimenzije policijskih službenika IJP, koje leže u osnovi tjelesne i ine efikasnosti mogu detektirati i podizati na višu razinu odgovarajućim programima opće i specijalističke tjelesne pripreme (OSTP).

Mjerljivost antropometrijskih karakteristika omogućava nam dijagnosticiranje stanja policijskih službenika IJP u momentu ulaska u IJP i na svakom stupnju dugoročnog motoričkog usavršavanja. Ovim se načinom omogućava valorizacija efekata OSTP, dakle da se svako reduciranje ili poboljšanje fizičke pripremljenosti može realno procijeniti. Hijerarhijska struktura činilaca uspješnosti policijskih službenika IJP sadrži različite osobine, sposobnosti i znanja (Jozić, 2003).

U samom sustavu športske pripreme valja provoditi mjerenja, testiranja zadanih dimenzija tako da ih se iskazuje brojčanim veličinama. Na osnovu rezultata u dijagnostičkim testovima formiramo homogenizirane skupine po sposobnostima za određene motoričke i funkcionalne radnje koje se reliziraju tijekom samoga trenažnog procesa.

Motorička dijagnostika pruža podatke o razini bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti koje pripadaju skupini kvantitativnih (snaga, brzina, izdržljivost, gibljivost), odnosno kvalitativnih sposobnosti (koordinacija, agilnost, preciznost i ravnoteža).

Dijagnostika kondicijske pripremljenosti jedna je od najznačajnijih aktivnosti za unapređivanje kondicijskih sposobnosti policijskih službenika. Kondicijska pripremljenost policijskih službenika baza je na koju se nadograđuju specifična policijska znanja i specifične policijske vještine s ciljem stvaranja kvalitetnog pojedinca, odnosno kvalitetnih postrojbi policijskih službenika. Važnost dijagnosticiranja aktualnog stanja vojnika odavno je prepoznata u vojnim sustavima širom svijeta, pa tako i u nas (Jukić, i sur. 2008).

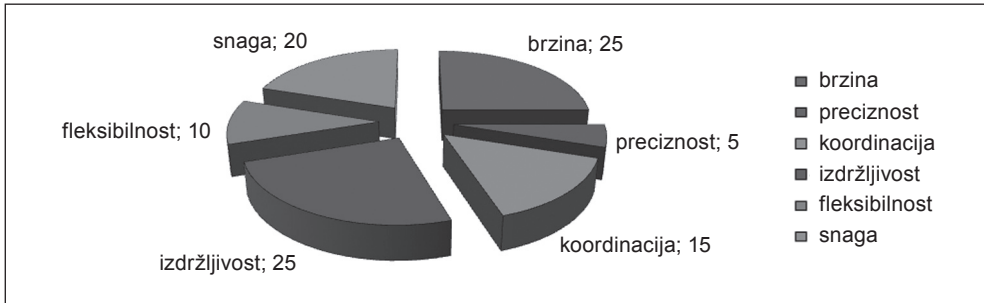
2. MOTORIČKA DIJAGNOSTIKA I SITUACIJSKA EFIKASNOST POLICIJSKIH SLUŽBENIKA

Motorička nam dijagnostika pruža podatke o razini bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti (snaga, brzina, agilnost, koordinacija, fleksibilnost, preciznost, ravnoteža). Motorička nam dijagnostika preko razine motoričkih sposobnosti determinira motorički kapacitet športaša, policijskog službenika te možemo konstatirati da će športaši, policijski službenici s višom razinom bazičnih i specifičnih kondicijskih sposobnosti proizvesti više, kvalitetnije rezultate tj. isti će bezuvjetno ispoljiti kvalitetniju situacijsku efikasnost prilikom obavljanja svih vrsta policijskih poslova. Te se sposobnosti razvijaju različitim metodama i modalitetima treninga u različitim uvjetima. Kvalitativnu i kvantitativnu razinu istih utvrđujemo putem različitih testova, npr: repetitivnu jakost policijskih službenika procjenjujemo zgibovima na preči nathvatom, potiskom s klupe sa 70% tjelesne težine, sklekovima na ručama, podizanje trupa sa „fallovkom“ do otkaza.

Testom 4x18 m procjenjujemo razinu agilnosti (sposobnost u kojoj su integrirane sposobnosti brzine, koordinacije i ravnoteže, (tablica 1)). Možemo također konstatirati da u samoj situacijskoj efikasnosti značajno mjesto zauzimaju i funkcionalne sposobnosti koje označavaju učinkovitost energetske procesa u organizmu, a odnose se na učinkovitost aerobnih i anaerobnih funkcionalnih mehanizama (Jukić, 2003), odnosno osnovnih energetske procesa (Jukić, 2008). Značajno je navesti najčešće primjenjivani test za procjenu eksplozivne snage tipa skočnosti, skok udalj mjesta (MSD). Eksplozivna snaga je definirana kao sposobnost aktiviranja maksimalnog broja mišićnih jedinica u jedinici vremena, a predstavlja jednu od determinanata uspješnosti u svim aktivnostima koje zahtijevaju očitovanje maksimalne mišićne sile u što kraćoj jedinici vremena (Newton i Kreamer, 1994).

Bazične motoričke sposobnosti (slika 1.) uvjet su kvalitetnog obavljanja svih vrsta zadaća koje se postavljaju pred policijske službenike.

Tijekom provedbe opće i specijalističke tjelesne pripreme, potrebno je konstantno vršiti praćenje subjekata kako bi mogli pravovremeno utvrditi bilo negativne bilo pozitivne pomake od željenog, modelnog stanja. Modelne karakteristike su primjeri



Slika 1. Hipotetska struktura bazičnih motoričkih sposobnosti policijskih službenika Interventne policije

koje trebamo slijediti i po mogućnosti doseći planiranjem i programiranjem treninga u Interventnoj policiji, sa stajališta ciljeva i trenažnih postupaka sve treba usmjeriti ka smanjenju trenutnih razlika prezentnog stanja entiteta i razine sposobnosti definiranih u željenom modelnom stanju.

Ovi pokazatelji „policijske“ i druge uspješnosti mogu se registrirati evidentirajući rezultate testiranja policijskih službenika na terenu (Jozić, 2003).

Opća i specijalna tjelesna priprema (OSTP) zauzima značajno mjesto u izvršenju postavljenih policijskih zadaća, odnosno OSTP je temelj i baza za sve poslove koje obavlja policijski službenik IJP.

Prilikom uporabe tjelesne snage policijski službenik mora posjedovati borbena znanja na visokoj razini automatizacije, jer je njegovo postupanje na granici urgentnosti i nema vremena za jednu misaonu kontrolu, već se sva borbena znanja moraju realizirati na visokoj razini automatizma (Jozić, 2003). Isti moraju posjedovati visoku razinu psihofizičkih sposobnosti za obavljanje različitih policijskih poslova koji se odvijaju kako u povoljnim tako i u maksimalno nepovoljnim vremenskim uvjetima, od + 40 do - 30 °C.

3. DIJAGNOSTIKA BAZIČNIH I SPECIFIČNIH MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI POLICIJSKIH SLUŽBENIKA

Temeljem kontinuiranog mjerenja bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti policijskih službenika dolazimo do podataka o prosječnim vrijednostima rezultata izabranih testova koji voditeljima tranažnog procesa pokazuju trenutno stanje forme svakog entiteta (tablica 1.) Naravno, teško je sastaviti i izabrati skup testova koji bi bili idealni s obzirom na različite karakteristike, osobine i sposobnosti policijskih službenika. Nije beznačajno povući paralelu da se npr. igrači u istom sportu, na istoj poziciji u određenoj ekipi razlikuju u rezultatima nekih varijabli (Milanović, 1997).

To nas navodi na zaključak o mogućnosti još veće heterogenosti rezultata koje postižu policijski službenici.

U samoj tehnologiji sportske pripreme cilj svih dijagnostičkih postupaka je utvrđivanje individualnih karakteristika policijskih službenika IJP sve s ciljem postizanja modelnih vrijednosti za vrijeme dugoročne sportske (specijalističke) pripreme.

Realizacijom procesa OSTP nastojat će se što je moguće više poboljšati one sposobnosti u kojima policijski službenik najviše zaostaje za postavljenim standardom, modelom. Cilj dijagnosticiranja je utvrđivanje individualnih karakteristika i kontrole učinaka treninga i stupnja realizacije ciljeva samoga treninga. Bazične i specifične motoričke sposobnosti su mjerljive pa se kao rezultat testiranja svakog entiteta mogu dobiti vrijednosti koje se mogu iskoristiti u prognozi i modeliranju polaznika programa opće i specijalističke tjelesne pripreme.

Tijekom realizacije programa specijalističke pripreme na svakom stupnju dugoročne sportske pripreme može se izvršiti analiza stanja svakog entiteta s ciljem da se utvrdi može li isti u budućnosti postići prije definirane modelne rezultate i time zadovoljiti potrebite preduvjete za postizanje najviših rezultata i situacijske efikasnosti u obavljanju svakodnevnih policijskih poslova.

Tablica 1. Modelni i pojedinačni rezultati policijskih službenika

| | TEST | MODELNI REZULTAT | P.S. | K.M. | G.D. | O.M. | I.M. |
|----|---|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | SKOK UDALJ S MJESTA (MSD) | 280 cm | 260 | 250 | 240 | 235 | 270 |
| 2. | ZGIBOVI | 13 ponavljanja | 10 | 18 | 15 | 10 | 13 |
| 3. | „SKLEKOVI” NA RUČAMA | 17 ponavljanja | 12 | 25 | 18 | 20 | 18 |
| 4. | ČUČNJEVI S OPTEREĆENJEM x 2 (tjelesna težina (TT) + 25% TT) | 2 ponavljanja | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 5. | BENCH PRESS 70% tjelesne težine | 16 ponavljanja | 13 | 11 | 14 | 12 | 15 |
| 6. | PODIZANJE TRUPA S FALLOVKOM - (do otkaza) | 43 ponavljanja | 30 | 35 | 35 | 40 | 45 |
| 7. | 2400 m | 10,15 minuta | 10,05 | 10,15 | 10,30 | 10,30 | 10,55 |
| 8. | POTISAK UTEGA IZ LEŽANJA (BENCH PRESS) | 120 kg | 95 | 115 | 90 | 120 | 110 |
| 9. | 4 X 18 m | 15,80 sekundi | 14,55 | 15,25 | 15,85 | 15,55 | 14,85 |

4. ZAKLJUČAK

Športska dijagnostika značajan je dio upravljanja procesom športske pripreme. Plan i program treninga izrađuje se nakon što se detektiraju dobre i loše strane kondicijskog stanja. Prezentiran je primjer od 9 testova za dijagnosticiranje motoričko - funkcionalnih sposobnosti policijskih službenika. Temeljem istih pokušavamo dobiti objektivnu sliku stanja športske forme. Putem dijagnostike različitih sposobnosti, osobina i znanja borenja utvrđujemo inicijalna, tranzitivna i finalna stanja treniranosti te još dijagnostiku koristimo u selekciji policijskih službenika, kao i u izradi samih planova i programa trenažnog rada (Jozić, 2003).

Najbitnije je predvidjeti koje sposobnosti, osobine i znanja borenja maksimalno doprinose kvaliteti obavljanja policijskih poslova. Značajno je prepoznati koji mjerni instrumenti mogu dati najsvrsishodnije povratne informacije o nivou sposobnosti, osobina i znanja borenja (elemenata samoobrane, gdje nas ista ne zanima kao šport već kao sredstvo primjene prilikom izvršenja službenih zadaća) koji su značajni za kvalitetno obavljanje svih vrsta policijskih poslova. Prezentirane modelne vrijednosti voditeljima trenažnog procesa mogu poslužiti kako za komparaciju vlastitih rezultata tako i za korekciju plana i programa. Time se oznanstvenjuje trenažni proces osobito u pravcu poboljšanja onih „slabijih“ dimenzija u kojima policijski službenici „zaostaju“ za „modelnim“ rezultatima.

5. LITERATURA

1. Jozić, M. (2003). Dijagnostika bazičnih i specifičnih sposobnosti policijskih službenika interventne policije. U: Zbornik radova „12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske“ (ur: M. Jozić), pp (227-230). Rovinj, Hrvatski kineziološki savez.
2. Jozić, M., Zečić, M. (2010). Trening opće i specifične obuke s naglaskom na agilnosti, apsolutnoj jakosti i relativnoj repetitivnoj jakosti za pripadnike Interventne policije MUP-a RH. Kondicijska priprema sportaša 2010., KIF u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera hrvatske, Zagreb. 243-247.
3. Jukić I., Vučetić V., Aračić M., Bok D., Dizdar D., Sporiš G., Križanić A. (2008). Dijagnostika kondicijske pripremljenosti vojnika., Zagrebu, KIF.
4. Kuleš, B., J. Marić, S. Blažević (1996). Dijagnostika i usporedba motoričkih i morfoloških modelnih karakteristika karatista juniora i seniora. Zagreb, FFK.
5. Metikoš, D., E. Hofman, F. Prot, Ž. Pintar, G. Oreb. (1989). Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša. Zagreb, FFK.
6. Milanović, D., D. Vuleta, Z. Šimenc. (1997). Dijagnostika i analiza kondicijske pripremljenosti vrhunskih rukometaša i rukometašica. Zagreb, FFK.

7. Milanović, D., Heimer, S. (1997). Dijagnostika treniranosti sportaša (uvod). Dijagnostika treniranosti sportaša. Zagreb, FFK.
8. Newton, R.U., Kraemer, W.J. (1994). Developing explosive muscular power: implications for a mixed methods training strategy . Strength and Conditioning Journal, 16, 16(5), 20-31.
9. Zapovjedništvo interventne policije. (2002). Privremeni plan i program obuke, Zagreb, Policijsk uprava zagrebačka.
10. Zapovjedništvo interventne policije. (2005). Program policijskog treninga opće i specijalističke tjelesne pripteme. Zagreb, MUP RH.