

MIJO MENDEŠ*, VESNA PLEŠA**

Kondicijski trening i način provedbe za polaznike Programa srednjoškolskog obrazovanja odraslih za zanimanje policajac u Odjelu za policijsku obuku

UVOD

Ministarstvo unutarnjih poslova zahtijeva da se kroz nastavni proces nastavnog odgoja polaznici Programa srednjoškolskog obrazovanja odraslih za zanimanje policajac (u daljnjem tekstu: polaznici tečaja za policajca) kao budući policijski službenici, osposobe za uporabu tjelesne snage, kao sredstva za svladavanje otpora osobe koja remeti javni red i mir ili koju treba uhititi, privesti ili zadržati, kao i radi odbijanja napada na sebe i druge osobe ili objekte koje osiguravaju.

Uporaba tjelesne snage javlja se kao nužno i prikladno sredstvo prisile. Bez sredstava prisile ne bi se mogli oživotvoriti mnogi policijski poslovi. Uvjeti za uspješnu primjenu prisile jesu: ispunjene zakonske pretpostavke, spremnost, odlučnost, opremljenost, te pravilan nastup policijskog službenika.

1. ŠTO JE KONDICIJSKA SPREMNOST I ODLUČNOST?

Kondicijska spremnost podrazumijeva visoku razinu športske forme, dobru kondicijsku pripremljenost koja omogućava policijskom službeniku uspješno, sigurno i odlučno svladavanje svih nametnutih problema u rješavanju radnih zadaća, te otpornost na stres iz navedenih situacija.

Neosporna je činjenica da, bez obzira o kakvim se aktivnostima radi, rješavanje zadaća na terenu zahtijeva energiju – tjelesnu, mentalnu, emocionalnu. Povezanost između tjelesne kondicije i samopouzdanja poznata je i koristi se u policiji, vojsci i u športu.

* Mijo Mendeš, predavač na Visokoj policijskoj školi MUP-a RH u Zagrebu.

** Vesna Pleša, voditeljica Odsjeka za graničnu suradnju, Odjel za susjedne zemlje, Uprava za granicu, Ravnateljstvo policije.

Samo kondicijski i mentalno spreman policijski službenik odlučan je i siguran u rješavanju konfliktnih situacija iz kojih izlazi kao pobjednik. Treneri s predznakom "vrhunski", koji su se dokazali kroz praksu, ističu da je sprega između dobre tjelesne pripremljenosti i psihičke snage izuzetno jaka (Kostelić, 2007).

U trenažnom procesu i sustavu natjecanja imamo športase prosječnih vještina i prosječnog talenta koji ostvaruju vrhunske rezultate, a to im uspijeva upravo zato što su naučili biti mentalno čvrsti, uspjeli su usavršiti svoje psihološke vještine do maksimuma.

Tjelesna kondicija je jednostavna mjera kapaciteta za potrošnju energije, ali i za svladavanje stresa. Što je policijski službenik kondicijski pripremljeniji, spremniji je za borbu u psihološkim i emocionalnim bitkama. Tjelesna snaga nosi i mentalnu komponentu – policijski službenik postaje samopouzdaniji, sigurniji u sebe, neprihvatljivo mu je odustati i vjeruje da može svladati sve nametnute konfliktne situacije. Drugim riječima, izlaganje povećanom tjelesnom stresu, karakteristično za dobro programiranu kondicijsku pripremu, vodi i do veće emocionalne i mentalne čvrstoće.

Činjenica je da se naše misli i naši osjećaji manifestiraju na tjelesnom planu (Hawton i sur., 2008). Pokrenu se uobičajeno korišteni neurološki krugovi i naše se lice i tijelo pobudi na način specifičan za određenu emociju, koju osjećamo kao ljutnju, tugu, strah ili radost. Vrhunski športasi visoke mentalne čvrstoće naučili su okrenuti proces, koristeći ista "sredstva", jer je veza između emocija i mišića dvosmjerna. Oni koriste svoje mišiće kako bi pokrenuli željene emocije, kako bi se osjećali sigurno i pobjednički, i to čine različitim "kao da" ponašanjima i izrazima lica (npr. u situaciji pritiska športas zauzme čvrst i siguran stav, podigne glavu, zabaci ramena, gleda ravno naprijed i sl.; na taj način osjećaj nelagode i anksioznost postupno nestaju, a ukoliko je dovoljno uvježbao ovu tehniku, kao da osjećaj postaje pravi, autentičan).

2. KAKO POSTATI KONDICIJSKI SPREMAN

Polaznike tečaja za policajca mora se dovesti do dobre športske forme, kako bi nakon završetka tečaja uspješno rješavali konfliktne situacije proistekle tijekom izvršavanja policijskih poslova primjenom policijskih ovlasti.

Dobra forma je rezultat dobro planiranog i programiranog kondicijskog treninga, no da bi pridonijela povećanju mentalne čvrstoće, nužne su i neke psihološke intervencije. Vrlo je važno da polaznici tečaja – policijski službenici i instruktori razumiju spregu između kondicijske pripreme i mentalne čvrstoće, te da razumiju smisao primjene nekih psiholoških metoda na terenu. Da bi postao kondicijski pripremljen, polaznik tečaja – policijski službenik bi, općenito gledano, trebao djelovati na tri polja:

1. poboljšati svoju tjelesnu kondiciju do gornjih granica
2. izgled i djelovanje moraju stvarati dojam izvrsne forme
3. odisati svježe, odmorno, odlučno i spremno prije i tijekom svake akcije.

Ovaj proces moguće je ostvariti u više koraka, a svaki od njih jednako je važan i svakom se treba pristupiti planski, ozbiljno i disciplinirano. Istraživanja iz područja sportskog treninga i psihologije sporta, ali i iskustva iz svakodnevnice prakse, pokazuju da oni koji žele postići visoku razinu tjelesne, a time i mentalne čvrstoće, na planu podizanja tjelesne kondicije trebaju voditi brigu o sljedećem:

2.1. Osnažiti posturalnu muskulaturu, osobito mišiće abdomena

Trbušni mišići predstavljaju, slikovito rečeno, srce naše tjelesne snage (Loehr, 1995). Slaba trbušna muskulatura odličan je pokazatelj loše kondicije. Različiti problemi na terenu vezani uz pojedine pokrete, loše držanje, bol u leđima, poteškoće s disanjem itd., mogu biti posljedica slabe trbušne muskulature, te posebno uzrokovati ozljede kod polaznika tečaja – policijskog službenika. Drugim riječima, slaba trbušna muskulatura značajno otežava, ponekad čak i onemogućuje postizanje dobre forme.

2.2. Djelovati na poboljšanje funkcionalnih sposobnosti

Ovaj segment sastavni je dio svake kondicijske pripreme. Razina kardiorespiratornog stresa kojem će se izložiti polaznici tečaja – policijski službenici ovisi o planu periodizacije u nastavnim procesima. Poanta je da srce i pluća moraju biti adekvatno "izazvani" te je potrebno svladati izazove kako bi polaznik tečaja – policajac tijekom obavljanja nametnutih aktivnosti imao dovoljnu zalihu tjelesne, ali i mentalne i emocionalne energije na raspolaganju.

Posebnu pozornost treba usmjeriti na primjenu sljedećih modela treninga:

2.2.1. Anaerobno treniranje

U metodici anaerobnog treniranja potrebno je riješiti nekoliko osnovnih zadataka:

- podignuti funkcionalne mogućnosti fosfagenog energetskeg mehanizma
- usavršiti glikolitički energetskegi mehanizam
- povećati učinkovitost živčanih struktura u specifičnim uvjetima kisikova duga i povećane koncentracije laktata.

Intenzitet podražaja kreće se između 80-90% apsolutnog intenziteta i izaziva najviše vrijednosti fizioloških reakcija (frekvencija otkucaja srca i više od 200 udaraca u minuti).

2.2.2. Aerobno treniranje

Aerobne sposobnosti polaznika tečaja razvijati će se trenažnim aktivnostima u kojima prevladavaju oksidacijski energetskegi procesi što omogućavaju stalno nadoknađivanje potrošene energije transportom kisika na periferiju lokomotornog sustava.

Koristiti *kontinuiranu i intervalnu* metodu aerobnog treninga. Pogodan je intenzitet od 60 do 80% u zoni frekvencije srca od 150 do 180 otkucaja u minuti.

2.3. Izložiti sve svoje mišiće povećanom stresu

Trening motoričkih sposobnosti polaznika tečaja, usmjeren je na razvoj i održavanje sposobnosti, kao što su: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija, agilnost, ravnoteža i preciznost. Optimalna razina i relacije tih sposobnosti utječu na dobru kondicijsku pripremljenost kao dijela ukupne treniranosti.

Izlaganje muskulature izrazito povećanim zahtjevima kako bi se povećala tjelesna snaga prema načelu prepokrivanja (Milanović, 1997) je imperativ. Sposobnost mišića da proizvedu silu i da svladavaju otpor glavna je komponenta čvrstoće (Loehr, 1995). Različite metode treninga snage koriste se da bi se povećala ukupna tjelesna snaga organizma, a

što je ona na većoj razini, lakše će polaznik tečaja kontrolirati okolinu i vlastito tijelo te lakše uspjeti realizirati svoje ciljeve u konfliktnim situacijama.

2.4. Trening agilnosti kao sposobnosti usporavanja, ubrzavanja i promjene smjera kretanja

U športovima se rijetko koristi kretanje koje je usmjereno isključivo ravno naprijed. Česte su promjene smjera s lateralnim pokretima koji se odvijaju u nekoliko stadija simultanog kretanja. Neovisno o tome je li riječ o Svjetskom kupu i Wimbledonu, agilnost brzog kretanja s jedne u drugu stranu i naprijed-nazad bitna je za vrhunsku izvedbu.

Trening agilnosti ima svoje mjesto i izuzetno je važan za policijske službenike pri izvršavanju svakodnevnih nametnutih zadaća u urgentnim i specifičnim situacijama (svi oblici kretanja kroz uličnu gužvu, pri osiguravanju športskih i kulturnih manifestacija na stadionima i u dvoranama, svladavanje različitih zapreka itd.). Pri tome treba uzeti u obzir da policijski službenik na sebi ima propisanu opremu koja ovisi o namjeni u ustroju policije.

Većina policijskih akcija dešava se u kratkim sprintovima, prije nego se poduzme neka druga akcija. Budući da su ti pokreti inicirani iz različitih položaja tijela, policijski službenici moraju biti jaki, eksplozivni i brzi iz svakog od njih.

Agilnost se definira kao sposobnost usporavanja, ubrzavanja i promjene smjera kretanja uz održavanje dobre tjelesne kontrole bez da se brzina smanjuje. Agilnost je usko povezana s ravnotežom jer zahtijeva da policijski službenici reguliraju prijenos centra težišta tijela dok se podvrgavaju raznim odstupanjima tjelesnog položaja. Oni koji razvijaju eksplozivnost u više smjerova, imaju veće izgleda za uspjeh.

2.4.1. Vizualni cilj pri sprintu

Uloga vizualnog cilja pri sprintanju, dok izvodimo vježbe agilnosti, vrlo je važna. Općenito, glava policijskog službenika treba biti u neutralnoj poziciji, a oči usmjerene ravno naprijed bez obzira kreće li se naprijed, nazad ili u stranu. Izuzetak može biti situacija kada se policijski službenik usredotočuje na protivnika, objekt ili vizualni cilj. Nadalje, promjene smjera (npr. ulijevo ili udesno) i tranzicije (npr. okreti i manevri od trčanja natraške u sprintanje naprijed u istom smjeru) trebaju se započeti okretanjem glave i pronalaženjem novog fokusa. Primjeri savjeta pri vježbanju navedenoga bili bi "otvoriti se", "neka kukovi i ramena slijede pogled".

Potencijalne koristi treninga agilnosti su sljedeće:

- snaga, ravnoteža, brzina i kontrakcija
- međumišićna koordinacija
- eksplozivnost glavnih mišićnih skupina
- brzo reagiranje
- sposobnost ponavljanja rada visokog intenziteta
- koordinacija pokreta.

Na sreću, kada se jednom razvije, agilnost će se manje smanjivati nego brzina, jakost i izdržljivost. Trening agilnosti ostavlja trajni utisak u mišićnoj memoriji. U športskom smislu, trening agilnosti je svojevrsno polaganje novca u banku.

2.5. Izložiti dijelove tijela polaznika tečaja potencijalno predisponirane za ozljedu progresivno povećanom stresu

Kroz praksu i iskustvo evidentno je da na tečaj kandidati dođu sa športskim traumama ili se one dese tijekom tečaja. Činjenica je da je svaki čovjek jak onoliko koliko je jaka njegova najslabija karika. Najlakše "pucamo" na najslabijim točkama, emocionalno, ali i na tjelesnom planu. Često i sami športaši navode da nisu mogli dati sve od sebe, ili čak odustaju od natjecanja zbog ozljede ili čak samo zbog mogućnosti ozljede, naznačene pojavom boli. Postavlja se pitanje, koliko polaznik tečaja – sutra policijski službenik, u konfliktnim situacijama može imati samopouzdanja ako postoji mogućnost da ga lakat ili koljeno "ponovno izda"? Na svaku potencijalnu prijetnju, a to je u ovom slučaju ozljeda, naš organizam reagira obrambeno. U konfliktnim situacijama to se manifestira kao svojevrsna pošteta pokreta, strah, nesigurnost, izbjegavanje, deformacija tehnike i sl. Ozlijeđeni dio treba biti znatno jači od zdravog, što znači da ga treba znatno više (progresivno) izložiti stresnim uvjetima ako želimo potpuni oporavak.

3. MJESTO PROVEDBE KONDICIJSKOG TRENINGA

Za uspješno provođenje kondicijskog treninga adekvatni materijalni uvjeti su bitni, ali nisu presudni čimbenik, dovoljan "sam za sebe". Hoće li polaznici tečaja neko motoričko gibanje, vježbu ili zadatak svladati, učiti, naučiti lakše ili teže, brže ili sporije – ovisi i o tome je li im jasno što trebaju raditi, kako to trebaju izvesti, kakvi su učinci tog motoričkog gibanja, vježbe ili zadatka. Odgovor na ta pitanja nalazi se prije svega u – rukama profesora, instruktora, ili trenera. Dakle, od športskog pedagoga, njegova znanja i sposobnosti zavisi kako će iskoristiti raspoloživi prostor, opremu i sredstva.

Kondicijski trening bi se provodio u unutaršnjim i vanjskim objektima i prostoru Policijske akademije, u maksimirskoj šumi, na atletskom stadionu Svetice, Sljemenu, ili u bazenu.

4. OPREMA

Športska oprema je ugrađeni ili pokretni element ili sadržaj kojim se opremaju aktivnosti, za razliku od tehničke opreme uz pomoć koje se stvaraju vanjski uvjeti za aktivnosti. Ovisno, dakle, o tome s kojim ciljem se koristi raspoloživa oprema i kakvu funkciju ima za vrijeme vježbanja, razlikujemo: 1. sprave, 2. rekvizite, 3. pomoćno-tehničku opremu.

Sprave su nužne za realizaciju programa kondicijskog treninga. Pod pojmom sprava podrazumijevamo ugrađeni ili pokretni element uz pomoć kojega ili na kojem se odvija tjelesna aktivnost, kao što su gimnastičke sprave, sprave za bodibilding i sl.

Rekvizit je predmet potreban za realizaciju kondicijskog treninga, i pretežno se osobno koristi, primjerice: tenisice (važno naglasiti za atletiku, kako bi se izbjegle ozljede), dres, lopte, medicinke, vijače, čunjevi, trake.

Pomoćno-tehnička sredstva također su nužna profesoru, instruktoru, ili treneru, a za realizaciju kondicijskog treninga. Koristit će se radi lakše organizacije rada, zatim u praćenju i provjeravanju učinaka rada. U obzir dolaze, uz ostalo, ova pomoćno-tehnička

sredstva: zaporni sat (štoperica), centimetarska traka, visinomjer, vaga, kaliper, računalo i dr.

5. ZAKLJUČAK

Bolja kondicijska pripremljenost znači i veći kapacitet energije za borbu na psihološkom i emocionalnom planu. Tjelesna kondicija i mentalna čvrstoća idu ruku pod ruku. Samopouzdanje i koncentracija na terenu mogući su jedino ukoliko je polaznik tečaja tjelesno spreman i ukoliko zna da je u vrhunskoj formi jer je svladao trenažna opterećenja nužna da može funkcionirati na najvišoj razini, pod maksimalnim fizičkim i psihičkim opterećenjem. Jedino na taj način ima pokriće i može djelovati pod pritiskom, biti i mentalno čvrst. Kada polaznik tečaja naporno trenira i zna da je u dobroj formi, ta spoznaja je stalno prisutna i kontinuirano djeluje iz pozadine. Polaznik tečaja – policijski službenik jednostavno ima veće povjerenje u vlastite snage, ne odustaje i zna da može naći rješenje u konfliktnoj situaciji. Najkraće rečeno: "Kad sam kondicijski spreman – mogu sve!" I to je jedina istina.

LITERATURA

1. Brown, L. E., Ferrigno, V. A., Santana, J. C. (2004). *Brzina agilnost eksplozivnost*. Zagreb: Gopal.
2. Findak, V., Stella I. (1985). *Izvanastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
3. Milanović, D. (1997). *Osnove teorije treninga*. U: Milanović, D. (ur.). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu, 483.-599.
4. Loehr, J. E. (1995). *The new toughness training for sports*. New York: Penguin.
5. Hawton, K., Salkovskis, P. M., Kirk, J. i Clark, D. M. (2008). *Kognitivno-bihevioralna terapija za psihijatrijske probleme*. Jastrebarsko: Naklada Slap.