

IVICA BILETIĆ\*

## Boks kao element policijskog treninga

### **Sažetak**

*S obzirom na to da je policijski posao zahtjevan, rizičan i opasan te da nosi određene izazove, policijski službenici uvijek moraju biti kondicijski spremni i imati zavidnu razinu znanja o određenim borilačkim sportovima i vještinama. Rad prikazuje kako je boks iznimno važan za samoobranu policijskih službenika, opću kondicijsku pripremljenost i za specijalističku obuku policijskih službenika. Tjelesne aktivnosti u policiji provode se radi unaprjeđenja zdravlja i radne učinkovitosti. Programi općeg i specijalističkog policijskog treninga sastoje se od elemenata raznih borilačkih sportova, vještina, policijske samoobrane, vezivanja i zahvata za privođenje. Boks kao olimpijski sport i jedan od najstarijih borilačkih sportova, ključna je sastavnica izvedbenih programa policijskog treninga svih rodova policije, a djelomično je upotrebljiv u obavljanju policijskih poslova i izvršavanju policijskih zadaća. Poznavanje osnovnih elemenata boksa policijskim službenicima može uvelike poslužiti kao sredstvo policijskog treninga kojem je cilj razvijati, odnosno povećati kondicijske sposobnosti i samopouzdanje policijskih službenika. S obzirom na brutalnost i opasnost, boksački udarci mogu se koristiti isključivo u tijelo napadača, a nikako u glavu i vrat, kako ne bi došlo do teških tjelesnih ozljeda. Boksački udarci, boksačka kretanja i obrane važni su elementi samoobrane i moraju imati prioritarno mjesto u obuci policijskih službenika. Stoga se predlaže povećanje broja sati obuke boksa u službenom programu općeg i specijalnog policijskog treninga, posebno kao elementa samoobrane te uvođenje u policijski trening onih elemenata koji su uporabljivi u obavljanju policijskih poslova, a uopće se ne obučavaju.*

**Ključne riječi:** boks, policija, policijski trening, samoobrana, kondicija, obuka.

---

\* dr. sc. Ivica Biletić, predavač, Policijska akademija „Prvi hrvatski redarstvenik“, Veleučilište kriminalistike i javne sigurnosti.

## 1. UVOD

Osnovni policijski poslovi su „održavanje javnog mira, zakona i reda u društvu, zaštita i poštovanje osobnih prava i sloboda, prevencija kaznenih djela i borba protiv kriminala, otkrivanje kaznenih djela i pružanje pomoći i uslužnih funkcija građanima. Održavanje mira, zakona i reda u društvu klasični su opći ciljevi odgovornosti policije“ (Škrtić, 2007:187). „Policija je javna ustanova koje se rad zasniva na Ustavu i zakonu i drugim propisima koji se donose u skladu s Ustavom i zakonom“ (Škrtić, 2007:188). Poradi sprječavanja ozljeđivanja policijskih službenika, a samim time i njihova daljnjeg izvršavanja službenih zadaća, neizbježno se nameće pitanje opće i specijalističke tjelesne pripremljenosti policijskih službenika. „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“ (Jozić i Zečić, 2011:298). Program policijskog treninga, kako općeg, a tako i specijalističkog, ispunjen je elementima policijske samoobrane: „judo padovi, judo bacanja, zahvati za privođenje, elementi za svladavanje aktivnog i pasivnog otpora, udarci rukama i nogama, elementi boksa, elementi vezivanja i elementi karatea (stavovi, kretanja, udarci)“ (Mendeš i sur., 2018:541), a „svrha je policijskog treninga, sporta i samoobrane utjecati na stvaranje potrebitih preduvjeta za usvajanje elemenata oficijelnog programa policijske samoobrane, podizanje razine situacijske efikasnosti znanja borenja, unaprjeđenje razine antropometrijskih karakteristika, podizanje razine motoričkih sposobnosti, razine kvalitete policijskog postupanja za specifičnu, vrlo kompleksnu i zahtjevnu policijsku praksu. Odnosno, program borilačkih vještina za policijske službenike specifičan je, sastavljen od tehnika više borilačkih vještina“ (Mendeš i sur., 2018:539).

Policijski službenici uporabljaju raznovrsne elemente raznih borilačkih sportova i vještina kod obavljanja službenih zadaća, u okolnostima narušavanja javnog reda i mira, ali i u slučajevima kada su napadnuti. Dobro poznavanje elemenata raznih borilačkih sportova i vještina, policijskim službenicima jamči najmanje moguće ili beznačajno samoozljeđivanje, ali i minimalno ozljeđivanje osobe prema kojoj se uporabljaju sredstva prisile te uspješno izvršavanje službenih zadaća. Poseban naglasak trebao bi biti na samoobrani policijskih službenika, odnosno na njihovu vrlo dobrom poznavanju više različitih borilačkih sportova i vještina kako bi se mogli uspješno obraniti u slučaju kada su napadnuti, sa što manjim ili zanemarivim ozljedama, kako samih policijskih službenika tako i napadača. Program obuke u poznavanju i primjeni borilačkih vještina za policijske službenike sastoji se od elemenata i tehnika više borilačkih vještina i sportova, ali ćemo ovdje prikazati isključivo boks kao jedan od zastupljenijih sportova u specijalističkoj obuci policijskih službenika. Prema Pravilniku o obrazovanju policijskih službenika (NN 113/2012.), policijski trening (članak 22.) obuhvaća opću tjelesnu pripremljenost, poznavanje i primjenu borilačkih sportova i vještina, poznavanje, rukovanje i vještinu gađanja vatrenim oružjem, trening vožnju službenih policijskih vozila te druge potrebne programe koje donosi glavni ravnatelj policije. „Visoka razina sposobnosti i znanja koje se razvijaju i održavaju policijskim treninzima neophodne su za siguran i uspješan rad policijskih službenika“ (Lauš i sur., 2015:202).

„Opća tjelesna priprema podrazumijeva proces skladnog i višestranog razvijanja svih funkcionalnih, motoričkih i morfoloških karakteristika“ (Lauš i sur., 2015:202), a usmjerena je

na poboljšanje kondicijske pripremljenosti, na unapređenje i očuvanje motoričkih sposobnosti organizma definiranih snagom, brzinom, izdržljivošću, fleksibilnošću, koordinacijom, ravnotežom i preciznošću. Treningom kojim se razvija opća tjelesna pripremljenost mora se osigurati odgovarajuća jakost navedenih dijelova tijela kako bi se izbjeglo ozljeđivanje prilikom uporabe sredstava prisile, odnosno prilikom odbijanja napada od sebe ili druge osobe. Kondicijska spremnost podrazumijeva visoku razinu sportske forme, koja policijskom službeniku omogućuje uspješno, sigurno i odlučno svladavanje svih nametnutih problema u rješavanju radnih zadaća te otpornost na stres. „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“ (Jozić i Zečić, 2011:297). Posebnu pozornost treba usmjeriti na povećanje funkcionalnih sposobnosti, odnosno provođenje aerobnog i anaerobnog treninga. Aerobne sposobnosti povećavaju se trenažnim operaterima u kojima prevladavaju oksidacijski energetske procesi, što jamči neprekidno nadoknađivanje potrošene energije transferiranjem kisika na margine mišićno-koštanog sustava. Anaerobni trening treba podignuti funkcionalne sposobnosti fosfagenog energetskog sustava, osnažiti glikolitički energetske sustav i optimizirati živčane strukture.

Osim opće tjelesne pripreme policijskih službenika, u policijskoj obuci provodi se i specijalistička tjelesna priprema, odnosno specijalistički policijski trening. Pod specijalističkom tjelesnom pripremom policijskih službenika podrazumijeva se poznavanje više bori-lakih vještina i sportova, zahvata za napad ili obranu te zahvata za privođenje i vezivanja kako bi se svladao pasivni ili aktivni otpor osobe, onda kada su ispunjeni zakonski uvjeti za uporabu sredstava prisile nad tom osobom. „Boks kao sport, boksači kao sportaši, smatraju se modernim gladijatorima. Upravo zbog svoje kompleksnosti i nenadanog ishoda od sportaša zahtijeva visoku razinu spremnosti, tehničke i kondicijske“ (Beram 2019:34) pa možemo zaključiti kako ćemo boksom, odnosno njegovim elementima, zasigurno pozitivno utjecati na povećanje motoričkih i funkcionalnih, odnosno kondicijskih sposobnosti policijskih službenika. Dakle, poznavanje osnovnih elemenata boksa policijskim službenicima može biti od velike koristi kao sredstvo za razvoj opće tjelesne pripreme, dobro sredstvo samoobrane, ali i odlično za samopouzdanje. No s obzirom na tehničko-taktičke karakteristike i kompleksnost, policijskim je službenicima boks manje upotrebljiv prilikom izvršavanja službenih zadaća – uhićenja, dovođenja, privođenja, provjere identiteta sumnjivih osoba ili hvatanja počinitelja na izvršenju kaznenih djela.

## 2. BOKS

Boks je kao borilačka vještina poznat od prapovijesti kada je u sklopu pankrationa, mješovitog borilačkog sporta, uveden na starogrčke Olimpijske igre 648. pr. Kr., a karakterizira ga sportska borba dvoje ljudi sa stisnutim šakama (Pavlović, 2013). „Cilj boksa jest simbolička destrukcija protivnika, tj. binarna varijabla (poraz/pobjeda). Svrha boksa je plasiranje što više čistih i pravilnih udaraca po trupu i glavi protivnika i na taj način doći do pobjede ili onesposobiti protivnika za borbu tijekom 3 runde, koje traju od 3 minute (za amaterski boks), a 12 rundi po 3 minute za profesionalni boks. Ponekad je dovoljan i jedan udarac da

se onesposobi protivnika, ali u amaterskom (olimpijskom) boksu je to vrlo rijetko“ (Beram, 2019:5). Do pobjede se može doći bodovnom odlukom sudaca (WP), tehničkim nokautom (TKO) kada ringovni sudac procijeni da se jedan protivnik više ne može braniti te klasičnim nokautom (KO) u kojem se jedan protivnik ne može podići s poda nakon sučeva brojenja od osam sekundi. „Tijekom kasnih 1600. do sredine 1800. godina odvijale su se borbe između boraca koji nisu bili u skladu s tjelesnom težinom. Prvi regulirani sustav klasifikacije težine u boksu uveden je 1867. godine i temeljio se na principu da se natjecanje učini pravednijim, smanjujući razlike u tjelesnoj težini između natjecatelja“ (Pavičić, 2019:1-2).

Boksači su danas kategorizirani u više težinskih kategorija, koje propisuju različite profesionalne boksačke federacije. Boks je uvršten u program modernih Olimpijskih igara od 1904. (osim 1912. godine). „Danas razlikujemo dva osnovna pravca boksa: amaterski (često nazivan i olimpijski) boks koji se prakticira na olimpijskim igrama, te profesionalni boks, kojim upravlja nekoliko različitih boksačkih federacija“ (Baljkas, 2014:5).

### **3. BOKSAČKA TEHNIKA**

#### **3.1. Strukturalna analiza boksa**

Boks pripada skupini polistrukturalnih acikličkih sportova. Rezultat u borbi binarna je varijabla poraz/pobjeda, a sva se gibanja izvode u izravnom sukobu s protivnikom (Blažević i Širić, 2008; Schoenfield i sur., 2004). Dakle, u boksu „dominiraju aciklična nepredvidiva kretanja, gdje rezultat najčešće predstavlja binarnu varijablu (pobjeda – poraz), a kretanje se izvodi i ograničava u direktnom sukobu s protivnikom, s ciljem da se izbjegne udarac protivnika i simbolična destrukcija“ (Blažević i Malacko, 2007:15). „U protekla dva desetljeća rekreacijski boks stječe veliku popularnost kod sportskih rekreativaca iz razloga što je boks sport aerobno-anaerobnog karaktera te se pomoću boksačkog treninga vrlo brzo postižu visoki rezultati kod reduciranja tjelesne težine, postizanja zavidne kondicijske spremne i oslobađanja od stresa. Boks je dinamičan sport te za razliku od treninga u teretani sportskom rekreativcu boksački trening ne postaje dosadan i monoton“ (Pavlović, 2013:1).

Elementi tehnike boksa dijele se na boksačke stavove, kretanja, udarce i obrane.

##### *3.1.1. Boksački stavovi*

Pod osnovnim stavom boksača podrazumijeva se stajanje u raskoraku, s rukama postavljenim u visini ramena i šakama ispred glave kao zaštita. Takvo držanje ruku nazivamo gard. S obzirom na to da svaki boksač ima individualne posebnosti i karakteristike (morfološke i funkcionalne), takav stav može imati mnogo oblika, ali bez tih individualnih posebnosti razlikujemo tri osnovna boksačka stava:

1. ljevostrani, koji najčešće koriste dešnjaci
2. desnostrani, koji koriste ljevac (boksači s dominantnom lijevom rukom)
3. frontalni, većinom ga koriste svi boksači, u pojedinim situacijama gdje je karakteristična bliska borba.

### 3.1.2. Boksачka kretanja

Kretnjama izbjegavamo udarce, a zauzimamo položaje za napad i kontranapad. S obzirom na smjer kretanja, boksač se može kretati u svim smjerovima: naprijed, natrag, lijevo, desno i polukružno. Pravilnim boksачkim kretanjama boksač se brani od napada i izbjegava udarac istodobno zauzimajući najbolji položaj za kontranapad. Samim time, boksачka su kretanja najvažniji tehnički elementi boksa. Razlikujemo tri načina kretanja:

1. premještanje tijela skokom, gdje se pokret izvodi iz skočnog zgloba i istodobno se opružaju obje noge
2. kretanje običnim korakom, što boksač koristi u slučaju kada se nalazi na većoj udaljenosti od protivnika, a može biti naprijed i natrag
3. kretanje dodatnim korakom koji se koristi za vođenje borbe u svim smjerovima.

Tijekom kretanja najvažnije je zadržavanje jednake širine među stopalima, odnosno zadržavanje boksачkog stava, kako bi boksač mogao održati ravnotežu. Upravo zato, boksač se kreće po borilištu tako da stalno jedna noga vodi drugu. Primjerice, „ako ljevostrani boksači idu prema (naprijed, nazad): prednja noga (lijeva) vodi, a zadnja (desna) prati prednju. Ako se krećemo prema nazad, zadnja noga prva radi korak, a prednja je prati. Kretanje u stranu (lijevo, desno) – bočne kretanje, ako idemo u lijevo, lijeva noga vodi desnu, ista stvar i u desnu stranu“ (Stojanović, 2019:9).

### 3.1.3. Boksачki udarci

U boksачkoj tehnici razlikujemo osnovne udarce i njihove izvedenice.

Kada su boksači međusobno udaljeni za dužinu ruke ili više, osnovni udarci su prema Stojanoviću (2019:6):

- direkt (udarac naprijed)
- kroše (bočni udarac)
- aperkat (udarac odozdo)
- *swing* (udarac odozgo).

Prema Stojanoviću (2019:7), oblici „osnovnih udaraca borbe u klinču (kada su boksači u neposrednoj blizini), odnosno kada se izvode poluispruženom rukom (kraći udarac) su:

- poludirekt
- polukroše
- poluaperkat
- poluswing.“

S obzirom na brzinu i snagu, prema Hrastinskom (1992), postoje tri oblika udarca:

1. udarac izveden prije pravog udarca je tzv. ispitivački udarac, koji nema naglasak ni na snazi ni na brzini
2. udarac optimalne snage i brzine (oko 75% od maksimalne brzine i snage)
3. udarac maksimalne snage i brzine.

„Udarci koji se mogu izvoditi u boks su: lijevi direkt u glavu, desni direkt u glavu, lijevi direkt u tijelo, desni direkt u tijelo, lijevi kroše u glavu, desni kroše u glavu, lijevi kroše u tijelo, desni kroše u tijelo, desni aperkat u tijelo, lijevi aperkat u tijelo, desni aperkat

u glavu, desni aperkat u tijelo, lijevi *swing* u glavu, desni *swing* u glavu, ukupno 14 izvedbi udaraca bez njihovih varijanti. Udarci se izvode rukama točnije prednjim djelom zatvorene šake. Bitno je svaki udarac izvoditi čvrsto stisnutom šakom, gdje položaj šake mora biti blago savinut u zglobu prema dolje, svi prsti osim palca su savijeni prema dlanu i palac je stisnut preko srednjeg prsta kako ne bi došlo do ozljede“ (Stojanović, 2019:7).

Od svih navedenih udaraca, bilo direkta ili krošea, aperkata ili *swinga*, za policijsku uporabu zasigurno su najbolji udarci u tijelo napadača, točnije u dijelove tijela s najvećim mišićnim skupinama, odnosno u leđa i trbuh. Na tim dijelovima tijela najmanja je vjerojatnost težih ozljeda izgrednika kojeg želimo svladati ili se od njega obraniti, ali i samog policijskog službenika koji izvodi te udarce. Upravo zato, policijski treninzi moraju se usmjeriti na obuku takvih udaraca.

#### 3.1.4. Boksачke obrane

„Obrambene tehnike su najbrojnije tehnike u boksu, a cilj im je izbjegavanje udarca ili anuliranje njegove snage. Obrane se mogu izvoditi stopiranjem, blokiranjem, odbijanjem, kretanjem, izmicanjem glave i spuštanjem. U tijeku borbe izvode se u različitim kombinacijama zavisno od stila i taktike boksa“ (Blažević i Širić, 2008:35). Da bi se izbjegli protivnički udarci, boksač se brani rukama. Prilikom izvođenja ručnih obrana, boksač se mora koncentrirati na poništenje, odnosno odbijanje udaraca protivnika uporabljajući tehnike odbijanjem, blokiranjem, podmetanjem i kontraudaraca (Hrastinski, 1992).

Budući da postoji mnogo različitih obrambenih boksačkih tehnika, u ovom ćemo radu navesti samo osnovne oblike koji mogu imati više inačica i kombinacija.

Podmetanje, odnosno zaustavljanje protivnikova udarca podlakticom, ramenom ili šakom, i odbijanje boksač uglavnom upotrebljava kada ga protivnik napada direktnim udarcima. Kretanje ruke obrambenog boksača usmjereno je na promjenu smjera ruke napadača. „Odbijanje se izvodi zatvorenim ili otvorenim dlanom“ (Stojanović, 2019:8).

„Blokiranjem, primanjem udaraca u blok (šaka, podlaktica, lakat) štitimo onaj dio tijela koji je protivniku bio cilj pogoditi s drugim dijelovima tijela. Ako se blok ne izvede precizno i dovoljno čvrsto, postoji mogućnost da ga udarci probiju“ (Stojanović, 2019:8).

Obrana kontraudarcima je aktivna i izvodi se u trenutku napada protivnika udarcima, a kao kontraudarci mogu se uporabiti svi osnovni boksački udarci i svi njihovi oblici.

Obrana tijelom najučinkovitija je obrana boksača jer su mu ruke slobodne i može uzvratiti napad. Obraniti se tijelom može takozvanim eskivažama, odnosno postraničnim otklonom tijela u lijevu ili desnu stranu, unatrag ili prema dolje a da se pritom ne mijenja mjesto stajanja.

Najsigurnijom obranom smatra se ona nogama. Ona ne dopušta tako blizak kontakt s protivnikom kao ostale obrane, a karakterizira je premještanje i povlačenje u različitim smjerovima.

Obranom uzmicanjem, kao što i sam naziv govori, uzmiče se pred udarcem. Vrlo je važno kontrolirati prijenos težišta tijela te pravodobno uočiti brzinu i smjer nadolazećeg udarca. Međutim, kako je kretanje tijela unatrag sporije od kretnje tijela naprijed, tu se obranu u pravilu može uporabiti samo dvaput uzastopno, nakon čega slijedi korak u stranu.

Boksačku obranu izmicanjem i saginjanjem karakterizira propuštanje udaraca iza tijela. Otklonom u lijevu ili desnu stranu, protivnikov udarac prolazi pokraj boksača koji se brani tom tehnikom. Najveći je problem te tehnike strah od udarca koji se približava jer se tijelo kreće prema udarcu. Za razliku od izmicanja, kod saginjanja dominira veći pretklon tijela, ali je princip propuštanja udaraca iza i/ili pokraj tijela identičan.

Obrana boksača „stopiranjem“ podrazumijeva zaustavljanje udarca ramenom, laktom ili šakom radi amortiziranja i slabljenja protivničkog udarca, kako bi se sačuvali oni dijelovi tijela koji će mu donijeti bodove ili pobjedu te protivniku nanijeti ozljede ili ga onesposobiti za nastavak borbe. Da bi se poništio i zaustavio udarac, snaga obrambene tehnike mora biti jednaka snazi udarca, ali suprotnog smjera. Jako je važno zadržavanje osnovnog stava te minimalna uzmicanja i odmicanja ruku od tijela. Obrana „sklanjanjem“ može se uvrstiti u kategoriju „stopiranja“. Ona se ipak razlikuje od „štopanja“ po tome što se kod te obrane laganim udarcem po ruci protivnika mijenja smjer njegova udarca, nakon čega najčešće slijedi „pivot“ okret oko njega.

S obzirom na to da je u boksu cilj obrana izbjeći, odnosno poništiti snagu udarca, možemo zaključiti da one moraju imati prioritarno mjesto u policijskom treningu. Dobro uvježbane boksačke obrane zasigurno će pomoći policijskim službenicima prilikom odbijanja napada na sebe ili na osobe koje štite.

#### **4. FAKTORSKA STRUKTURA USPJEŠNOSTI U BOKSU**

„Faktorsku strukturu sporta čini niz sportaševih sposobnosti, osobina i znanja koji utječu na uspješnost u pojedinoj sportskoj grani. Sve bazične i specifične antropološke dimenzije, kao i sve komponente tehničko-taktičke pripremljenosti imaju jasno definiran interaktivni odnos definiran korelacijskim razinama“ (Milanović, 2013:108).

„Faktori, čimbenici uspješnosti u sportu definirani su hijerarhijski, što znači da na početku niza stoje najvažniji faktori ili dimenzije, a na kraju oni koji su manje važni. Tako definirana hijerarhijska struktura faktora naziva se jednadžba specifikacije uspjeha u sportu. Ona je hipotetska ako se do nje došlo temeljem subjektivne procjene važnosti pojedinih latentnih dimenzija (faktora) u odnosu na dobro definirane kriterije uspješnosti u pojedinom sportu ili sportskoj disciplini“ (Milanović, 2013:112). „Jednadžba specifikacije za boks kao i za svaki sport temelji se na opsežnim znanstvenim istraživanjima, kao i na mjerenju najutjecajnijih čimbenika koji su presudni za uspjeh u sportu“ (Stojanović, 2019:14). „Boks kao sport, upravo zbog svoje kompleksnosti i nenadanog ishoda od sportaša zahtijeva visoku razinu spremnosti, tehničke i kondicijske“ (Beram 2019:34). „Prema kriteriju dominacije motoričkih sposobnosti u boksu učinkovitost ovisi redom o snazi, zatim mišićnoj izdržljivosti, brzini, koordinaciji, preciznost te ravnoteži“ (Stojanović, 2019:14). „Visoki specifični zahtjevi boksa tijekom natjecanja/meča, zahtijevaju visoku pripremljenost sportaša kada se radi o motoričkim sposobnostima. Za kretanje i takozvani „footwork“ potrebna je dobro razvijena jakost i snaga donjih ekstremiteta. Kod udaraca je potrebna razvijenost jakosti, eksplozivna snaga, mišićna izdržljivost i preciznosti. Pri fluidnom izvođenju pokreta ruku i nogu potrebna je dobro razvijena koordinacija gornjih i donjih ekstremiteta kao i agilnosti“ (Beram, 2019:6).

„Razvijenost eksplozivne snage za boksače je od velike važnosti zbog maksimalnih ponavljanih specifičnih pokreta kao što su udarci ili kretnje nogama. Upravo u tim zadacima, pokret se izvodi maksimalno i visokog je intenziteta, za koje sportaš mora biti spreman izvesti bez velikog zamora, tj. da umor bude minimalan. Treninzi eksplozivne snage u planu i programu se koriste kako bi se unaprijedile motoričke sposobnosti eksplozivnosti i brzine, ali i kako bi se tijelo boksača pripremio za visoki intenzitet tijekom velikog broja ponavljanih pokreta“ (Beram 2019:9).

„Boksač mora imati dobro razvijen aerobni fitness, anaerobnu snagu, jakost cijeloga tijela kao i eksplozivnost“ (Beram 2019:33). „Boks se smatra jednim od najzahtjevnijih bori-lačkih sportova. Upravo zbog svoje kompleksnosti, zahtijeva takav pristup u treniranju i pripremanju pojedinaca. Kada govorimo o motoričkim zahtjevima ovoga sporta, kod boksača je potrebno razvijati sve motoričke sposobnosti podjednako“ (Beram, 2019:1).

## 5. BOKS KAO ELEMENT POLICIJSKE TJELESNE PRIPREME

Opća i specijalna tjelesna priprema (OSTP) zauzima važno mjesto u policijskom treningu, a sastoji se od elemenata nekoliko bori-lačkih sportova i vještina. Kada govorimo o boksu, on se u policiji obučava u tri programa. Ti se programi provode istodobno na Policijskoj akademiji „Prvi hrvatski redarstvenik“ u Policijskoj školi „Josip Jović“ i na Veleučilištu kriminalistike i javne sigurnosti te u policijskim upravama.

U Policijskoj školi „Josip Jović“ u Programu stručnog predmeta „Sport i samoobrana“ koji ukupno traje 220 školskih sati godišnje, na teme boksa odlazi 36 sati. Po dva školska sata uče se i uvježbavaju boksačka kretanja naprijed i natrag te u stranu i bočno, odnosno po jedan školski sat za pojedini način kretanja. Dvanaest školskih sati odnosi se na učenje i uvježbavanje „direkt“ udarca, šest sati prednjom rukom, u mjestu i u svim navedenim oblicima kretanja te šest sati sve to isto, ali stražnjom rukom. Preostalih 20 sati navedeni udarci uvježbavaju se i usavršavaju kroz sparinge te na boksačkim vrećama i „fokuserima“. U ovom programu ne uče se i ne uvježbavaju boksačke obrane koje su jako važne za samoobranu, iako se predmet zove „Sport i samoobrana“ pa bi ih svakako trebalo uvrstiti, povećavajući satnicu predviđenu za boks, dok bi se satnicu predavanja nekih drugih, manje važnih tema, primjerice „preskakanje vijače“ ili „udarce palicom“, moglo smanjiti.

Studenti Veleučilišta kriminalistike i javne sigurnosti boks uče i uvježbavaju u prvom semestru na kolegiju „Policijska tjelesna priprema 1“, koji traje ukupno 30 sati, a Izvedbeni program navedenog kolegija predviđa obučavanje boksačkih tehnika od devet školskih sati. Od tih devet sati po dva školska sata obrađuju se kretanja karakteristična za boks, udarci direkt, kroše, aperkat i swing, a jedan sat izvode se sparinzi. Vrlo se lako može zaključiti da ta satnica ne zadovoljava i da bi je trebalo povećati barem tri puta, kao i ukupnu satnicu kolegija, a svakako bi trebalo nakon povećanja satnice u obuku uvrstiti i boksačke obrane.

U policijskim upravama provodi se policijski trening koji je svaki ovlašteni policijski službenik obavezan pohađati najmanje jednom godišnje, a „Program policijskog treninga za stručno usavršavanje u poznavanju i primjeni bori-lačkih športova i vještina“ traje 30 sati i provode ga policijski službenici za stručno usavršavanje policije u redovno radno vrijeme.



U tom policijskom treningu boks se uvježbava šest sati. Na stavove i kretanja odvajaju se ukupno dva školska sata, po jedan za stavove i kretanja, dva za udarac direkt, jedan školski sat za prednji, a jedan za stražnji. U policijskom treningu koji se provodi u policijskim upravama trenira se samo jedna boksačka obrana, „stopiranje“, na koju se izdvaja samo jedan školski sat za usavršavanje stopiranja prednjeg i stražnjeg direkta zajedno. Znajući da je samoobrana iznimno važna za policijske službenike, možemo zaključiti da takva satnica usavršavanja obrana ne zadovoljava, ali ne zadovoljava ni ukupna satnica policijskog treninga u policijskim upravama, koju bi zasigurno trebalo povećati za još barem 30 školskih sati pa sukladno s tim u trening uvrstiti i ostale boksačke obrane.

## 6. ZAKLJUČAK

Uzimajući u obzir zahtjevnost i rizike policijskog posla, pozornost je potrebno usmjeriti ne samo na tjelesnu kondiciju nego i na podizanje razine poznavanja i primjene borilačkih sportova i vještina, a posebice na elemente samoobrane. U skladu s navodima u radu, može se zaključiti da je osnovna svrha sporta i borilačkih vještina djelovati na porast motoričkih i funkcionalnih, odnosno kondicijskih sposobnosti te poznavanje i primjenu borilačkih sportova i vještina, a koje su izrazito važne za rješavanje svakodnevnih zadaća s kojima se suočavaju policijski službenici.

Cilj ovoga rada bio je prikazati kako je sport, a naročito borilački sportovi i vještine, iznimno važan za samoobranu policijskih službenika te opću kondicijsku pripremljenost, ali i za specijalističku obuku policijskih službenika. Poseban osvrt bio je na boks u jednom od važnijih elemenata određenog dijela opće tjelesne, kondicijske i specijalističke pripreme. Boks je kao jedan od najstarijih borilačkih sportova neupitno koristan za razvoj kondicijskih sposobnosti (Tkalčić, 2020) i sredstvo samoobrane, ali „niti u jednom borilačkom sportu borba nije realnija i opasnija od borbe u boks u“ (Beram, 2019:5). Prema zaključcima više autora, primjerice Pavlovića (2013), Beramove (2019), Blaževića i Širićeve (2008), boks je kompleksan, motorički visoko zahtjevan, acikličan i polistrukturalan sport, jedan od najzahtjevnijih borilačkih sportova pa je izvrsno sredstvo policijskog treninga kojem je cilj razvijati, odnosno povećati sve navedene motoričke i funkcionalne sposobnosti. „Upravo zbog svoje kompleksnosti, zahtijeva takav pristup u treniranju i pripremanju pojedinaca“ (Beram, 2019:1). Iz toga proizlazi da je treniranje boksa vrlo složeno i zahtijeva visoku razinu znanja i sposobnosti trenera. U skladu s time, profesori sporta i samoobrane, predavači policijske tjelesne pripreme, instruktori policijskog treninga, odnosno opće i specijalne tjelesne pripreme te policijski službenici za stručno usavršavanje policije, trebali bi biti visoko educirani boksački stručnjaci koji bi nekoliko puta godišnje na seminarima boksa usavršavali znanje i razmjenjivali iskustva iz boksačkog sporta.

Za dobru boksačku tehniku i vođenje boksačke borbe, koju karakterizira izravna borba dvoje protivnika stisnutim šakama, „potrebna je dobro razvijena jakost i snaga donjih ekstremiteta“, a „kod udaraca je potrebna razvijenost jakosti, eksplozivna snaga, mišićna izdržljivost i preciznosti. Pri fluidnom izvođenju pokreta ruku i nogu potrebna je dobro razvijena koordinacija gornjih i donjih ekstremiteta kao i agilnosti“ (Beram, 2019:6). Jednako tako, Beramova (2019:33) zaključuje da „boksač mora imati dobro razvijen aerobni fitness, anaerobnu snagu, jakost cijeloga tijela kao i eksplozivnost.“

Poseban naglasak policijskog treninga trebao bi biti na obuci samoobrane kako bi se u slučaju napada policijski službenici mogli uspješno obraniti, sa što manjim ili zanemarivim ozljedama i za njih i za napadača. Morali bi, dakle, vrlo dobro poznavati boksačke obrane i kretanja. S obzirom na to da je cilj boksačkih obrana izbjeći, odnosno poništiti snagu udarca, možemo zaključiti da bi one morale biti neizostavan element policijskog treninga. Dobro uvježbane boksačke obrane zasigurno će pomoći policijskim službenicima prilikom odbijanja napada na sebe ili na osobe koje štite. Pravilnim kretanjama boksač izbjegava udarce i tako se brani, istodobno zauzimajući najbolji položaj kako bi zadao udarac, odgovorio, odnosno napao protivnika. Slijedom navedenog, boksačka su kretanja i obrane važan element samoobrane i moraju imati prioritarno mjesto u obuci policijskih službenika. Stoga se predlaže u programu općeg i specijalnog policijskog treninga povećati broj sati obuke tih boksačkih elemenata radi usavršavanja znanja samoobrane.

Ne treba zanemariti ni boksačke udarce. Za samoobranu policijskih službenika jako je važno da znaju kako i gdje mogu udariti napadača ili izgreznika. Za policijsku praksu zasigurno su najbolji udarci u dijelove tijela napadača s najvećim mišićnim skupinama (leđa i trbuh), a gdje postoji najmanja mogućnost zadobivanja teških ozljeda izgreznika ili napadača, ali i samog policijskog službenika koji izvodi te udarce. Poradi toga se satnica policijskog treninga samoobrane mora povećati i usmjeriti na obuku boksačkih udaraca, ali isključivo u određene dijelove tijela.

Nastavno na sve navedeno, a kada znamo da je boks iznimno težak, opasan, kompleksan, motorički i fiziološki visoko zahtjevan i izrazito složen sport koji opisuje doslovna borba zatvorenim šakama između protivnika te, prema Beramovoj (2019:5), jedan „od najtežih sportova na svijetu“, a prema Stojanoviću (2019:4), „potvrđen je kao najteži sport u svijetu“, nedvojbeno se može zaključiti da je boks kao borilački sport djelomično upotrebljiv u policiji, odnosno u policijskoj praksi, točnije u obavljanju policijskih poslova i izvršavanju policijskih zadaća. Upotrebljivi su zasigurno boksački stavovi, kretanja i obrane. S obzirom na brutalnost i opasnost, boksački udarci mogu se usmjeriti isključivo u tijelo napadača, trbuh ili eventualno leđa, a nikako u glavu i vrat, kako ne bi došlo do teških tjelesnih ozljeda.

Boks se može prakticirati u dijelovima policijskog treninga kojima je cilj razvoj opće tjelesne pripremljenosti, odnosno podizanje kondicijskih sposobnosti, posebno snage, koordinacije i aerobnog kapaciteta, ali i samopouzdanja.

Ne treba zanemariti ni činjenicu da je treniranje boksa vrlo složeno i zahtijeva veliko znanje i sposobnost trenera. Stoga se predlaže visoko obučiti sve profesore, instruktore, predavače i one koji provode boksačke treninge u policiji znanjem iz boksa, posebno boksa kao elementa samoobrane, a broj sati obuke iz boksačkih stavova, kretanja i obrana povećati barem za još toliko koliko se sada provode, odnosno u policijski trening uvesti one elemente koji su uporabljivi u obavljanju policijskih poslova, a uopće se ne obučavaju.

## LITERATURA

1. Baljkas, K. (2014). *Početak treniranja, dob i trenažno iskustvo u boksu, analiza prema težinskim kategorijama, trendovi 2010-2014*. Magistarski rad. Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.
2. Beram, S. (2019). *Analiza razlika između boksača iz dvije težinske kategorije u izvedbi skokova, sprinta i bacanja*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
3. Blažević, S. (2007). *Relacije morfoloških i specifičnih motoričkih dimenzija kod boksača*. Acta Kinesiologica 1 (1), 20-25.
4. Blažević, S., Malacko, J. (2007). *Evaluacija doprinosa kognitivnog statusa boksača uspjehu u izvođenju specifičnih motoričkih struktura*. Acta Kinesiologica, 1 (2), 12-17.
5. Blažević, S., Širić, V. (2008). *Transformacijski model šestomjesečnog kineziološkog tretmana boksača juniora početnika*. Sport Science 1, 34-39.
6. Chaabene, H., Tabben, M., Mkaouer, B., Franchini, E., Negra, Y., Hammami, M., Amara, S., Bouguezzi Chaabene, R. Hachana, Y. (2015). *Amateur Boxing: Physical and Physiological Attributes*. Sports Medicine, 45, 337-352.
7. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb, Školska knjiga.
8. Hrastinski, B. (1992). *Koncepcija savremene pripreme vrhunskih boksera*. B. Hrastinski. Beograd, 1992.
9. Jozić, M. i Zečić, M. (2011). *Kontrola treniranosti bazičnih i specifičnih sposobnosti policijskih službenika interventne policije*. U: Findak, V. (urednik) Dijagnostika u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, 296-301.
10. Lauš, D., Begović, A., Car, A. (2015). *Utjecaj policijskog treninga na razinu doživljenog stresa policijskih službenika*. U: Policija i sigurnost. MUP RH, vol 24 (3), 201-210.
11. Mendeš, M., Culej, M., Hrženjak, M., Arbutina, I., Zidar, D., Jozić, M. (2018). *Osvrt na rezultate tranzitivnog provjeravanja programa sporta i samoobrane kod polaznika policijske škole*. U: Babić, V. (urednica). Primjeri dobre prakse u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije, 539-545.
12. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga: Kineziologija sporta*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Pavičić, S. (2019). *Karakteristike pojedinih dimenzija antropološkog statusa u amaterskom boksu*. Završni rad. Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.
14. Pavlović, M. (2013). *Boks kao oblik sportske rekreacije*. Diplomski rad. Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.
15. Pravilnik o policijskom obrazovanju, Narodne novine broj 113/2012., broj dokumenta u izdanju: 2439: Ministarstvo unutarnjih poslova, datum tiskanog izdanja: 12. 10. 2012.: /eli/sluzbeni/2012/113/2439, dostupno na: [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2012\\_10\\_113\\_2439.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2012_10_113_2439.html).
16. Schoenfeld i sur. (2004). *Espn, Entertainment and Sports Programming Network. [The toughest sport in the world is]*. Preuzeto 25. srpnja. 2022. s: <http://www.espn.com/espn/page2/sportSkills>.

17. Smith, M. S. (2006). *Physiological Profile of Senior and Junior England International Amateur Boxers*. Journal of Sports Science & Medicine (5), 74-89.
18. Stojanović, M. (2019). *Utjecaj i razvoj motoričkih sposobnosti u boksu*. Diplomski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
19. Škrtić, D. (2007). *Međunarodni pravni standardi kojima se uređuje policijska uporaba sredstava prisile i opća naznaka nekih poredbenih propisa*. U: Hrvatski ljetopis za kazneno pravo i praksu, vol. 14, (1), 187-214.
20. Tkalčić, F. (2020). *Metodika poučavanja osnovnih elemenata u boksu*. Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.

---

## Summary

**Ivica Biletić**

### **Boxing as an Element of Police Training**

Given that police work is demanding, risky and dangerous and that it poses particular challenges, police officers must be physically fit at all times and have a remarkable level of knowledge of certain combat sports and martial arts. This paper aims to show that boxing is essential for the self-defence of police officers and general physical fitness, as well as for specialist training of police officers. Physical activities in the police are carried out with the aim of improving health and performance. General and specialist police training programmes comprise elements of various combat sports and martial arts and police self-defence, restraining, and apprehension techniques. Boxing, which is not only an Olympic sport but also one of the oldest combat sports, is a crucial component of the curricula for police training for all police ranks. As a combat sport, it is partially convenient for use when doing police work and performing police tasks. Understanding the essential elements of boxing can significantly benefit police officers through police training aimed at developing or increasing police officers' physical abilities and self-confidence. Considering how brutal and dangerous they can be, boxing punches can only be delivered to the attacker's body and never to the attacker's head and neck in order to avoid severe bodily injuries. Boxing punches, boxing movements and defences are important elements of self-defence and must be given priority in the training of police officers. It is thus proposed that the number of hours of training in boxing be increased in the official programme for general and specialist police training, especially as an element of self-defence, and that the elements which are convenient for use when doing police work, but are not trained at all, be introduced into police training.

**Keywords:** boxing, police training, self-defence, physical fitness, training.