

RUŽICA BAČAK*, IVICA BILETIĆ**, MARIJAN JOZIĆ***

Karate tehnike kao trenažni elementi u sustavu policijskog treninga

Sažetak

Današnje stanje javnog reda od policije zahtijeva organiziran i metodološki pristup rješavanju sve kompleksnijih situacija. Policijski službenici redovito se suočavaju s brojnim opasnostima pa moraju posjedovati visoku razinu znanja o borilačkim sportovima i vještinama kako bi mogli kvalitetno reagirati u stresnim i opasnim situacijama. Mnoge europske zemlje razvile su svoj sustav napada i obrane, uzimajući elemente iz raznih borilačkih vještina i prilagođavajući ih specifičnostima obuke policijskih službenika. Poznavanje i primjena borilačkih sportova i vještina oduvijek su naveliko zastupljeni u obuci hrvatskih policijskih službenika. Borilački sportovi koje policijski službenici trebaju svladati su boks, karate i judo, a uz njih je uključeno i učenje borilačkih vještina i tehnika za obranu i privođenje (svladavanje aktivnog i pasivnog otpora). Elementi karatea obuhvaćaju razne vrste udaraca, blokova, stavova i kretanja, a omogućuju učinkovito kombiniranje kontranapada, obrane i taktike u različitim situacijama. Osim što razvija tjelesnu spremu, karate promiče principe samodiscipline, poštovanja i samokontrole, što ga čini više od sporta. Zbog toga će poznavanje i primjena elemenata karate tehnika primjenjivih u policijskom poslu poboljšati tjelesnu pripremljenost, samopouzdanje, ali i situacijsku efikasnost policijskih službenika prilikom uporabe sredstava prisile. Neosporno je da treba povećati broj sati obuke u službenom programu općeg i specijalističkog policijskog treninga, onih elemenata karate tehnika koji su najpogodniji za situacijsko postupanje policijskog službenika. Osim toga, potrebno je implementirati u policijski trening one elemente koji su korisni za policijski posao, a nedovoljno se prakticiraju.

Ključne riječi: policija, obuka, borilački sportovi i vještine, tjelesna priprema.

* Ružica Baćak, Policijska akademija „Prvi hrvatski redarstvenik“, Služba za policijski trening, Zagreb, Hrvatska.

** dr. sc. Ivica Biletić, viši predavač, Ministarstvo unutarnjih poslova, Veleučilište kriminalistike i javne sigurnosti, Zagreb, Hrvatska.

*** dr. sc. Marijan Jozić, viši predavač, Ministarstvo unutarnjih poslova, Veleučilište kriminalistike i javne sigurnosti, Zagreb, Hrvatska.

1. UVOD

Karate je tradicionalan borilački sport popularan diljem svijeta – sa svojim raznolikim elementima s pozicije „realne, situacijske borbe“ bez primjene oružja – i nedvojbeno je koristan borilački sport te iznimno učinkovit način borbe. Njegova primjenjivost potvrđena je i činjenicom da je karate danas masovan, natjecateljski sport, pogodan i za rekreacijske aktivnosti svih uzrasta. Naime, riječ je o borilačkom sportu čiji su elementi iznimno pogodni za praktični, situacijski oblik policijske samoobrane gdje se na karate nadovezuju elementi policijske samoobrane. Naravno, bazični i suvremeni karate trening nedvojbeno angažira cijelo tijelo vježbača, pa predstavlja dobru metodu za razvoj i unaprjeđenje tjelesnih sposobnosti.

Za uspješno obavljanje osnovnih policijskih poslova i sprječavanje nastanka ozljeda važno je pitanje opće i specijalne tjelesne pripremljenosti. Opća i specijalna tjelesna priprema (OSTP) ključna je za obavljanje policijskih zadataka te predstavlja temelj rada policijskog službenika (Jozić i Zečić, 2011). U program policijskog treninga, kako općeg tako i specijalnog, uključeni su elementi samoobrane, poput „judo padova, bacanja, zahvata za privođenje, elemenata za svladavanje aktivnog i pasivnog otpora, udaraca rukama i nogama, elemenata boksa, vezivanja te karatea (stavovi, kretanja, udarci)“ (Mendeš i sur., 2018:541). Cilj je takvog treninga stvaranje uvjeta za usvajanje elemenata službenog programa policijske samoobrane, povećanje situacijske efikasnosti, unaprjeđenje antropometrijskih karakteristika, razvoj motoričkih sposobnosti i podizanje kvalitete policijskog postupanja u složenim situacijama. Program borilačkih vještina za policijske službenike poseban je i sastoji se od tehnika različitih borilačkih sportova (judo, karate, boks) (Kosanović, 1988; Jozić, 2002; Mendeš i sur., 2018; Radošević, 2023).

Visoka razina sposobnosti i znanja razvijenih policijskim treninzima ključna je za siguran i uspješan rad policijskih službenika (Lauš i sur., 2015; Jozić, 2020). Policijski trening, osim učenja i usavršavanja tehnika mnogih borilačkih vještina, usmjeren je na razvoj i unaprjeđenje svih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, ali i pojedinih morfoloških osobina. Naime, to je trening koji razvija opću tjelesnu pripremu i osigurava čvrstoću potrebnu za sprječavanje ozljeda policijskih službenika prilikom primjene sredstava prisile ili samoobrane. Kondicijska pripremljenost temelj je za nadogradnju specifičnih znanja i vještina potrebnih za stvaranje sposobnih pojedinaca i posebno ustrojenih jedinica policije (Jozić i Zečić, 2011).

Uzimajući u obzir sve navedeno, policijski trening, uz opću tjelesnu pripremu, uključuje učenje borilačkih vještina, izabranih tehnika samoobrane i privođenja kako bi se svladao otpor osobe kada su ispunjeni zakonski uvjeti za uporabu sredstava prisile. Karate kao ključan element pojavljuje se u svim oblicima policijskog treninga. Osnovni elementi karatea pomažu u razvoju opće tjelesne pripremljenosti, samoobrane i samopouzdanja policijskih službenika. Budući da se karate kao borilačka vještina često koristi u uporabi sredstava prisile i samoobrani, osoba koja kvalitetno vlada elementima karatea vjerojatno će i puno kvalitetnije odrađivati sve službene poslove. Utrenerani policijski službenik lakše, sigurnije i vjerojatno učinkovitije obavlja sve službene zadatke zato što posjeduje najvišu razinu intrinzičke motivacije. Visoka tjelesna spremnost i visoka razina poznavanja elemenata borilačkih sportova vjerojatno dovode do sigurnije uporabe tjelesne snage jer je svako postupanje policijskog službenika na granici urgentnosti i često s relativno kratkim razdobljem za analitičku, misaonu kontrolu.

2. KARATE TEHNIKE

2.1. Strukturna analiza karatea

Karate pripada skupini polistrukturalnih sportskih aktivnosti. „Polistrukturalne sportske aktivnosti sadrže složene strukture kretanja acikličnoga karaktera u kojima dolazi do direktnog hrvačkog (hrvanje, judo) ili indirektnog, udaračkog (karate, taekwondo, boks) svladavanja protivnika ili suprotstavljanja njegovu djelovanju“ (Milanović, 2013:82).

Radi sustavnog, pravilnog učenja i usavršavanja karate tehnika te operacionalizacije trenažnog rada, sastavljena je klasifikacija karate tehnika. Prema Sertiću (2004:64), „strukturne karakteristike karatea kao sporta mogu se razmatrati u okviru šest osnovnih skupina tehnika: stavovi (*dachi*), kretanja (*tai no ido*), udarci rukom (*tsuki*) i nogom (*geri*), obrane od udaraca – blokade (*ude, barai*), bacanja (*nage waza*), padovi (*ukemi waza*)“.

Od navedenih tehnika u programu stručnog predmeta Sport i samoobrana u Policijskoj školi „Josip Jović“ provode se kretanja i udarci nogama, a u programu predmeta Policijska tjelesna priprema 1 na Veučilištu kriminalistike i javne sigurnosti stavovi i kretanja, udarci rukama i nogama, kombinacije udaraca rukama i nogama te blokade. U policijskim upravama provodi se policijski trening u obliku seminara, gdje se od karate tehnika uče i usavršavaju stavovi i kretanja, udarci nogom i rukom te blokade. U ovom radu razradit ćemo tehnike koje se koriste u policijskom treningu te karate bacanja za koja smatramo da se trebaju uvrstiti u program policijskog treninga.

2.1.1. Stavovi (*dachi*)

Čvrst i stabilan stav (*dachi*) temelj je svih karate tehnika. Kako bi tehnika bila efikasna, mora se izvoditi iz stabilnog oslonca, tj. uravnoteženog i postojanog stava, a to omogućuju različiti položaji tijela. Iz tog osnovnog položaja izvode se svi ostali elementi karate tehnike.

2.1.2. Kretanja (*tai no ido*)

Kretanja (*tai no ido*) su specifična gibanja kojima je cilj racionalno i brzo približavanje ili udaljšavanje od protivnika. Sačinjavaju ih vještine kretanja i izbjegavanja napada, uključujući tehnike rotacije i pomicanja naprijed-natrag, u stranu i kombinirano kretanje.

2.1.3. Udarci rukom (*tsuki*) i nogom (*geri*)

Udarci se smatraju strukturalno najsloženijim elementima karate tehnike. Dije se na udarce nogom (*geri*) i rukom (*tsuki*), a njihova se razlika očituje u tehničkoj složenosti i učestalosti primjene. Njihova učinkovitost određena je stabilnim stavom, kontrolom i izvedbom. Odnosno, da su izvedeni pravilno postavljenom šakom ili stopalom u neki vitalni dio tijela s optimalne udaljenosti (Radošević, 2023). „Dio šake koji udara u cilj najvažniji je dio cijele ruke. Djelovanje sile najučinkovitije je koristimo li za udarac osnovu zglobova kažiprsta i srednjeg prsta“ (Smit, 2002:34).

Udarci rukom tehnički su jednostavniji od udaraca nogom, njima se brže i preciznije dolazi do cilja i u manjoj mjeri dolazi do narušavanja ravnotežnog položaja nego što je to slučaj s udarcima nogom. Naime, ako nisu brzo i precizno izvedeni, udarci nogom otvaraju mogućnost za brzi protunapad. Seyedi i sur. (2024) navode da sportaši za postizanje bodova u natjecanjima imaju tendenciju koristiti udarce rukama puno više nego one nogama, odnosno borbena uspješnost udaraca rukom znatno je veća od udaraca nogom.

2.1.4. Blokade (*ude, barai*) – obrane od udaraca

U karateu su obrane odnosno blokade (*ude, barai*) udaraca ključne tehnike koje omogućuju obranu od napada protivnika te se njima zaustavljaju ili preusmjeravaju udarci protivnika. Blokade u karateu ne služe samo kao obrambene tehnike, nego sredstvo za kontrolu protivnika i tranzicije iz obrane u napad. Njihova uporaba zahtijeva pravilnu tehniku, brzinu i snagu te koncentraciju kako bi se napad učinkovito onespособio s minimalnim rizikom za vlastito tijelo.

„Blokiranje udaraca, koja se mogu izvesti rukama i nogom, podrazumijevaju zaustavljanje protivnikova udarca ili njihovo odbijanje. I jedan i drugi način izvođenja obrane od udarca zahtijeva brzo i precizno izvođenje obrambene tehnike. U borbi ova dva načina obrane od udaraca vrlo se često izvode u kombinaciji, te se obrane s istovremenim izmicanjem i blokiranjem smatraju najefikasnijima“ (Jukić, 2014:34). U procesu blokiranja treba posebnu pozornost posvetiti rotaciji kukova, ramena i samim kutovima pod kojima se realiziraju blokade u odnosu na prijeteći udarac. Osim što se njima otklanjaju prijeteći udarci, sve naučene, dobro uvježbane blokade istodobno mogu biti i značajan udarac (Pupovac, 2000).

U policijskim poslovima, poput svladavanja otpora osoba koje remete javni red i mir, važno je brzo donijeti odluke i primijeniti učinkovite zahvate. Karate blokade policajcima omogućuju brzu i efikasnu uporabu tjelesne snage bez potrebe za prekomjernom upotrebom sile. Na primjer, korištenje blokada može smanjiti potrebu za primjenom udaraca, a istodobno omogućiti policajcu da iskoristi druge tehnike (zahvate za privođenje) za kontrolu situacije. Takva učinkovitost pridonosi boljoj sigurnosti, kako za policajca tako i za izgrednike.

Navedene karate tehnike korisne su za policijske službenike jer omogućuju zaštitu vitalnih dijelova tijela od napada, povećavaju kontrolu nad situacijama, omogućuju brzu reakciju na napad, poboljšavaju tjelesnu i mentalnu pripremu te povećavaju efikasnost u obavljanju redovnih zadaća. Korištenje karate tehnika policajcima pomaže da ostanu sigurni i učinkoviti, dok istodobno smanjuju rizik od ozljeda. S obzirom na sve ove prednosti, karate tehnike čine važan dio policijske obuke i pružaju dodatnu sigurnost u obavljanju svakodnevnih zadataka.

2.1.5. Karate bacanja (*nage waza*) – tehnike koje nisu dio policijskog treninga

Prema Kuleš i Čutura (2013), korijene današnjih karate tehnika bacanja (na načelu *barai, gari, gake, goshi, otoshi*) treba tražiti u Japanu, u sklopu *ju jutsu* i *gotende* vještina (stara japanska vještina slična judu). Tehnike bacanja (*nage waza*), prema Kuleš i Čutura (2013), vjerojatno su najuspješnije natjecateljske i borbene tehnike u judu, hrvanju i sambu. Navedene borilačke i natjecateljske tehnike mogu se prezentirati kao tehničke aktivnosti, radnje kojima se oponentu koji je u stabilnom stojećem stavu izmiče jedan oslonac, ili oba, s podlogom ili mu se narušava stabilan ravnotežni položaj, uslijed čega mora pasti na bok, leđa ili prednji dio trupa (naravno bez značajnih ozljeda). Zbog navedenoga zaista je velika vrijednost tehnika bacanja kao oblika oružja za samu borbu, koja nedvojbeno dolazi do izražaja u rukama i uspostavljenom kontaktu između natjecatelja, sparing partnera i oponenta. Bacanja su postala sastavni dio pojedinih kontaktnih, udaračkih sportova. Odnosno, postala su važan dio sportskog repertoara trenažnih, natjecateljskih tehnika, a njihovo precizno, analitičko razmatranje iziskuje kompletnu ekspertnu analizu. Naravno, danas instruktori specijalističke obuke za potrebe samoobrane ili same slobodne borbe mogu koristiti gotovo svako bacanje (Kuleš i Čutura, 2013; Link i Chou, 2016).

Tehnike bacanja u karateu nisu sastavni dio programa policijskog treninga, ali smatra-

mo da bi trebalo razmotriti njihovo uvođenje u specijalističku obuku policijskih službenika. Riječ je o tehnikama koje omogućuju učinkovito, kontrolirano i razmjerno svladavanje otpora uz mali rizik od ozljeđivanja, kako osobe nad kojom se primjenjuju policijske ovlasti tako i policijskog službenika. Kada se osoba nad kojom se primjenjuju policijske ovlasti nađe na tlu, dovodi se u podređen položaj, što policijskom službeniku omogućuje lakšu uspostavu kontrole uz minimalan rizik daljnjeg otpora. S obzirom na potrebu za primjenom najblažeg sredstva prisile kojim se ostvaruje svladavanje izgređenika, uvođenje odabranih karate tehnika bacanja u programe specijalističke obuke može biti važan doprinos unaprjeđenju profesionalne spremnosti i osobne sigurnosti policijskih službenika. Stoga se predlaže da se u budućim istraživanjima analizira mogućnost integracije odabranih tehnika bacanja u specijalističke programe obuke policijskih službenika, uz nužnu evaluaciju njihove učinkovitosti, sigurnosti i usklađenosti s načelima zakonite uporabe sredstava prisile.

3. GLAVNI ČIMBENICI USPJEŠNOSTI U KARATEU

Prema Messaoud (2016), tri su glavna čimbenika za vježbanje karatea: pragmatični, filozofski i utilitarni. Pragmatični čimbenik odnosi se na zdravlje i sport, filozofski je povezan s obrazovanjem, a utilitarni sa samoobranom. Messaoud (2016) navodi da karate trening poboljšava socijalno ponašanje i pažnju, smanjuje agresivnost i anksioznost te uči samopouzdanju, odgovornosti, toleranciji i poštovanju tradicionalnih vrijednosti. Karate ne predstavlja samo tjelesni napor, on također znatno pridonosi mentalnoj pripremi policijskih službenika. U karateu su važni samokontrola, disciplina i mentalna čvrstoća, a upravo je to ključno i policijskim službenicima kako bi ostali mirni, racionalni i odlučni u potencijalno opasnim situacijama.

Utjecaj morfoloških karakteristika na uspješnost u karateu istražili su Jukić i suradnici (2012) te Katić i suradnici (2005), koji naglašavaju kako su longitudinalnost skeleta i mišićna masa pozitivni, a masno tkivo remeteći, odnosno negativni čimbenik u obavljanju motoričkih zadataka u karateu. Longitudinalnost skeleta karatašima omogućuje održavanje veće distance tijekom borbe, čime se onemogućuje protivnika da uspješno izvede udarac.

Primijenjenim Gutman-Kaiserovim kriterijem, prema Kostovskom, izlučeno je pet značajnih latentnih dimenzija, što se čini dovoljnim za objašnjenje varijabilnosti i kovarijabilnosti manifestnih varijabli primijenjenih na uzorak karatista. Dobivena je struktura karate elemenata koji se najviše koriste u karate borbama. Prva latentna dimenzija uključuje longitudinalnu dimenzionalnost skeleta. Struktura ove latentne dimenzije uključuje varijable tjelesne težine, tjelesne visine, dužine ruku, dužine nogu i skok u dalj s mjesta. Druga latentna dimenzija uključuje varijable za procjenu specifične karate koordinacije. Treća latentna dimenzija može se definirati kao čimbenik brzine ili frekvencije pokreta, četvrta latentna dimenzija kao čimbenik specifične karate ravnoteže, a peta je definirana varijablama udarci rukom i obranama (Kostovski, 2011).

Prema Blaževiću i suradnicima, motoričke strukture koje utječu na postizanje vrhunskih rezultata u karateu za „tehničku efikasnost su brzina izvođenja blokade, zatim brzina kretanja u više pravaca te frekvencija udarca nogom, a najbolji prediktori borbene efikasnosti su brzina kretanja u više pravaca, zatim brzina izvođenja blokade, te frekvencija udarca nogom“ (Blažević i sur., 2006:333).

Znanje i usvojenost tehnika, zasićeni s bazičnim i specifičnim motoričkim sposobnostima, ključni su čimbenici za borbenu uspješnost. Slijedom navedenog može se konstatirati

da „optimalni suodnos kvalitete izvedbe karate tehnika, te razina bazičnih i specifičnih motoričkih sposobnosti u najvećoj mjeri determiniraju borbenu uspješnost mladih karatista“ (Jukić, 2014:126).

Prema zaključcima nekoliko autora – Sertića (2004), Blaževića i suradnika (2006) te Jukića (2014) – karate razvija snagu i izdržljivost izvođenjem snažnih udaraca, blokada i kretanja, koji zahtijevaju aktivaciju i kontrolu mišića cijelog tijela te fleksibilnost koja je važna za izvođenje udaraca i smanjenje rizika od ozljeđivanja mišića i ligamenata. Također, razvija koordinaciju pokreta koja omogućuje brzo izvođenje naučenih tehnika, odnosno usklađivanje pokreta ruku i nogu, što je ključno za učinkovito blokiranje napada i svladavanje protivnika. Jedan od temelja karatea jest brzina izvođenja tehnika. U policijskoj praksi, sposobnost brzih reakcija u stresnim situacijama, poput napada na policijskog službenika ili kontroliranja nasilnih osoba, načelna je stavka policijskog posla. Karate pomaže u razvijanju ove vještine treniranjem brzih blokada, udaraca i kretanja.

Prema Laušu (2015), rezultati testa „udarci nogama u fokusere u visini ispitaničeva struka 15 sekundi“ pogodan je za procjenu uspjeha, situacijske efikasnosti policijskih službenika u borilačkim vještinama.

Tehnički aspekt karatea podrazumijeva usvajanje različitih borbenih tehnika, poput udaraca, blokada, kontrole protivnika i obrambenih tehnika. Te su vještine izravno primjenjive u policijskom radu, gdje je često potrebno obuzdati osobu koja pruža otpor ili realizirati uhićenje bez nanošenja nepotrebnih ozljeda. Karate također uključuje vještinu brzih i specifičnih kretanja i zauzimanja povoljnog položaja u odnosu na protivnika. Za policijske službenike sposobnost da se prilagode različitim prostorima i situacijama (npr. ulicama, trgovima, kućama ili ugostiteljskim objektima) može biti presudna za pozitivan ishod intervencije.

Osim navedenog, u karateu je važno i kontroliranje disanja, što omogućuje veću koncentraciju i smanjenu razinu pobuđenosti živčanog sustava. Tehnika disanja pomaže policajcima da se smire u stresnim situacijama i ostanu usredotočeni na zadatak, čime povećavaju učinkovitost u nadzoru situacija na terenu.

4. KARATE U POLICIJSKOM TRENINGU

„Principi treninga u području sporta oblikovani su kao smjernice, načela ili normativi, koji različitim stupnjevima općenitosti i specifičnosti utvrđuju zakonitosti trenažnog procesa u funkciji sigurnog postizanja optimalnih efekata rada“ (Milanović, 2013:200). „Opća i specijalna tjelesna priprema (OSTP) zauzima važno mjesto u policijskom treningu, a sastoji se od elemenata nekoliko borilačkih sportova i vještina“ (Biletić, 2023:478). Karate može biti jedan od važnijih elemenata jednog dijela opće i specijalističke tjelesne pripreme. Prakticiranje karatea zahtijeva veliku tjelesnu i mentalnu disciplinu. Učenje i treniranje elemenata karatea, npr. udaračkih tehnika (Borčić i sur., 2006) pomaže u razvijanju snažne osobnosti, entuzijazma, osjećaja samopouzdanja, unaprjeđuje ljudsko dostojanstvo i život policijskih službenika vjerojatno čini kvalitetnijim (Kosanović, 1988; Pupovac, 2000; Jozić, 2002; Jozić, 2004; Kostovski, 2011; Manullang i sur., 2025).

Karate kao vrlo učinkovit način samoobrane uči da je tijelo uspješno oružje samo po sebi. Osoba koja poznaje osnove karatea ima dobar temelj za primjenu samoobrambenih tehnika. Sve tehnike udaraca rukom ili nogom, stavovi i blokade, kretne su strukture različite složenosti. Kvalitetna kombinacija izvedbe tih osnovnih tehnika odlučuje o uspješnosti samoobrane i situacijske svjesnosti (engl. *situational awareness* (SA)), (Smit, 2002; Vrgoč i

Mihaljević, 2019; Čolić, 2022; Stolnik, Jozić, 2024).

Elementi karate tehnike dio su policijskog treninga koje policijski službenici usavršavaju u sklopu tri programa. Ti se programi istodobno provode na Policijskoj akademiji „Prvi hrvatski redarstvenik“, u Policijskoj školi „Josip Jović“ i Veleučilištu kriminalistike i javne sigurnosti te u policijskim upravama. Ciljevi programa policijskog treninga sastoje se od usvajanja i usavršavanja kinezioloških znanja, vještina i navika potrebnih za učinkovitu primjenu policijskih ovlasti. Ostvarenje glavnog cilja zahtijeva povećanje razine motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s posebnim naglaskom na repetitivnu snagu ruku i ramenog pojasa te trupa i nogu. Najprije se uče i usavršavaju elementi borilačkih sportova i vještina, pa tako i karatea u Policijskoj školi „Josip Jović“, a zatim dodatno usavršavaju u policijskom treningu u policijskim upravama. U policijskom treningu metodički postupci poučavanja i vježbanja u skladu su s metodičkim zakonitostima sportskog treninga.

U Policijskoj školi „Josip Jović“ u programu stručnog predmeta Sport i samoobrana, koji se ukupno provodi u trajanju od 210 školskih sati godišnje, nastavne cjeline iz karatea izvode se 30 školskih sati. *Mae geri* i *ashi mae geri* (direktni udarac stražnjom i prednjom nogom) u mjestu i kretanju uče se i uvježbavaju 16 školskih sati, 12 školskih sati odnosi se na učenje i uvježbavanje *mawashi geri* i *ashi mawashi geri* (polukružni udarac stražnjom i prednjom nogom) u mjestu i kretanju. Preostala 2 sata navedeni udarci uvježbavaju se i usavršavaju kroz sparinge i na fokuserima. U tom programu ne uče se i ne uvježbavaju karate blokade koje su jako važne za samoobranu, iako se stručni predmet zove Sport i samoobrana, pa bi ih svakako trebalo uvrstiti, barem četiri osnovne blokade (*gedan barai* – donji blok, *age uke* – gornji blok, *soto uke* – vanjsku srednju blokadu i *uchi uke* – unutrašnju srednju blokadu). Tehnike udaraca rukom preuzete su iz boksa, pa ih se uvježbava na taj način.

Studenti Veleučilišta kriminalistike i javne sigurnosti karate uče i uvježbavaju u prvom semestru na kolegiju Policijska tjelesna priprema 1, koji traje ukupno 30 školskih sati, a izvedbeni program tog kolegija predviđa obučavanje tehnika karatea u trajanju od 18 školskih sati. Od tih 18 sati, po 2 školska sata obrađuju se stavovi i kretanja u stavu karakteristična za karate, po 2 školska sata blokade, ručne tehnike 4 školska sata, a zatim 4 školska sata udarci i blokade povezani s kretanjem u stavu (naprijed-natrag). Nožne tehnike izvode se 4 školska sata, povezivanje ručnih i nožnih tehnika s promjenama stava u kretanju također 4 školska sata, a zadnja dva školska sata tehnike se uvježbavaju sparinzima. Treba napomenuti da se uče samo osnovni i najjednostavniji elementi. Razvidno je da ukupna satnica kolegija ne zadovoljava te bi je trebalo barem udvostručiti kako bi se sve karate tehnike mogle primjereno uvježbati, a određene tehnike bacanja koje su upotrebljive u obavljanju policijskih poslova implementirati u program.

U policijskim upravama provodi se policijski trening u obliku seminara, a svaki policijski službenik raspoređen na radno mjesto na kojem se staž osiguranja računa u povećanom trajanju u obvezi ga je pohađati najmanje jednom godišnje. Policijski trening u poznavanju i primjeni borilačkih sportova i vještina podrazumijeva obuku i provjeru poznavanja borilačkih sportova i vještina koje policijski službenici koriste radi svladavanja otpora ili odbijanja napada od sebe, građana, šticećenih osoba ili objekata (Pravilnik o policijskom obrazovanju, 2012). Seminar se provodi na temelju „Programa policijskog treninga za stručno usavršavanje u poznavanju i primjeni borilačkih sportova i vještina“, traje ukupno 10 sati, a provode ga policijski službenici za stručno usavršavanje policije u redovno radno vrijeme. Karate tehnike koje se uvježbavaju su direkt prednjom i stražnjom rukom u mjestu i kretanju, *mae geri* i *ashi mae geri* (direktni udarac stražnjom i prednjom nogom) u mjestu i kretanju, *mawashi*

geri te *ashi mawashi geri* (polukružni udarac stražnjom i prednjom nogom). Što se tiče karate blokada, treniraju se samo dvije, *gedan barai* (donji blok) i *age uke* (gornji blok). Znajući da je policijskim službenicima samoobrana vrlo važna, možemo zaključiti da ovakva satnica usavršavanja karate tehnika ne zadovoljava, kao ni ukupna satnica policijskog treninga u policijskim upravama, koju bi zasigurno trebalo udvostručiti, odnosno u trening uvrstiti i karate bacanja te dodatno dvije blokade (*soto uke* – vanjsku srednju blokadu i *uchi uke* – unutrašnju srednju blokadu).

Blokade su osnova karate filozofije, odnosno samoobrane (Pupovac, 2000, Jozić, 2002). Kvalitetna i tečna izvedba blokada pridonosi izbjegavanju i samom zaustavljanju napada, a potom i „ulasku“ u svladavanje izgreznika, odnosno da se uz minimalnu uporabu tjelesne snage uspostavi javni red i mir, sigurnost (Gluščić i Veić, 2022). Jedan od važnijih elemenata policijskog treninga su karate udarci. Kod primjene udaraca policijski službenik treba poznavati kritične, osjetljive dijelove tijela, kao i potencijalne rizike ozljeda, mehanizme njihova nastanka (Jozic i sur., 2011) te prevenciju (osobito teška tjelesna ozljeda, obična teška tjelesna ozljeda, tjelesna ozljeda) (Škavić i sur., 2003). Kada je o samoobrani riječ, jako je važno da se policijski službenici znaju zaštititi, a pritom ne povrijediti drugoga. Policijski službenici imaju pravo uporabiti silu samo ako je ona neophodna, ali ne smije biti prekomjerna (Gluščić i Veić, 2022). Relevantno je da znaju kako i gdje udariti izgreznika ili počinitelja. U policijskoj praksi najbolji su udarci u dijelove tijela napadača gdje se nalaze najveće mišićne skupine (leđa i trbuh) i „gdje postoji najmanja mogućnost zadobivanja teških tjelesnih ozljeda napadača, ali i samog policijskog službenika koji izvodi te udarce“ (Biletić, 2023:480).

Tablica 1: Primjer karate treninga koji se provodi na Veleučilištu kriminalistike i javne sigurnosti u Zagrebu

OSNOVNO OBILJEŽJE TRENINGA	
Trening karakterizira kontinuirani rad s mijenjanjem trenažnih sadržaja i intenziteta rada. Osnovni je cilj unaprjeđenje transportnog sustava vježbača uz frekvenciju srca od 140 do 175 otkucaja u minuti. Trening se realizira u dvorani uz korištenje različitih trenažnih pomagala: prepreke, fokuseri, utezi, girje, partneri različite mase.	
PLAN TRENINGA	
Trajanje 90 minuta; modaliteti rada – kontinuirani, intenzitet do 70% (načelo individualizacije), trenažna pomagala – stoperica, fokuseri, prepreke različite visine, utezi i girje različite težine. Metodički organizacijski oblik rada: frontalni	
DIJELOVI TRENINGA	PROGRAM TRENINGA
UVODNI (10 min) PRIPREMNI (20 min) GLAVNI (45 min)	– diskontinuirano trčanje različitim tempom s različitim zadacima – specifične vježbe fleksibilnosti (individualne i u paru), vježbe koordinacije i repetitivne snage za cijelo tijelo – iz kontragarda napadač rustom izvodi <i>mawashi geri</i> u tijelo (promjena uloga i garda) – <i>mae geri</i> u visini pojasa prednjim dijelom stopala (efikasno se može primjenjivati kao napadačka ili protunapadačka tehnika) – kombinacija: napad lijevi <i>gyaku tsuki</i> iskorakom prednje noge prema protivniku, a odmah zatim desni <i>mawashi geri</i> u tijelo (kombinacija je osobito učinkovita kod stalnog kretanja protivnika unatrag) – situacijske vježbe u kretanju (udarci i različite kombinacije udaraca i primjena zahvata za privođenje)

ZAVRŠNI (15 min)	– sparing – samo udarci rukama – sparing – samo udarci nogama – lagano trčanje, sparing udarci rukama, lagano trčanje, sparing udarci nogama – vježbe relaksacije i istezanja (individualne i u paru)
------------------	--

5. ZAKLJUČAK

Važno je istaknuti da karate kao borilački sport predstavlja bitnu komponentu za unaprjeđenje policijske samoobrane, kondicijske pripremljenosti i situacijske efikasnosti policijskih službenika u stresnim uvjetima rada. Treniranje borilačkih sportova, s naglaskom na elemente karatea, značajno reducira razinu situacijske nepripremljenosti policijskih službenika u visoko stresnim uvjetima postupanja. Opća i specijalistička obuka policijskih službenika treba definitivno uvažavati sve dobre strane karate.

Bazični i suvremeni trening karatea pozitivno utječe na antropološka obilježja policijskih službenika (antropometrijska obilježja, motoričke, funkcionalne i kognitivne ((spoznajne)) sposobnosti, konativne osobine ili osobine ličnosti). Kvalitetno planiran i programiran karate trening odličan je način razvijanja tjelesnih sposobnosti policijskih službenika, a može se izvoditi i u skromnim materijalno-tehničkim uvjetima rada bez suvremenih pomagala. Svojim raznolikim elementima (stavovi ((*dachi*)), kretanja ((*tai no ido*)), obrane od udaraca – blokade ((*ude, barai*)), ručni udarci ((*tsuki*)) i nožni udarci ((*geri*)), padovi ((*ukemi waza*)), različiti oblici sparinga u sklopu policijskog treninga mogu omogućiti brzu i pravilnu reakciju policijskog službenika na napad te uspostavljanje kontrole nad izgrednikom.

Karate kao borilački sport zasigurno ne zahtijeva posebne, neuobičajene predispozicije sudionika (primjeren je za sve uzraste, bez obzira na spol vježbača), što ga čini pogodnim u policijskoj obuci. Kao borilačka vještina i učinkovit način samoobrane, predstavlja važan element u sklopu policijskog treninga s obzirom na visoku učinkovitost u razvoju tjelesnih, mentalnih i taktičkih vještina ključnih za obavljanje policijskih zadaća, osobito u situacijama narušavanja javnog reda i mira te u slučaju napada na policijskog službenika ili drugu osobu ili prostor koji osiguravaju. Dobro poznavanje elemenata karatea može omogućiti minimalno ili zanemarivo samoozljeđivanje, smanjenje ozljeda osoba nad kojima se primjenjuju sredstva prisile te uspješno obavljanje službenih zadaća.

LITERATURA

1. Biletić, I. (2023). *Boks kao element policijskog treninga*, Policijska i sigurnost, 32 (4), 471–482. <https://doi.org/10.59245/ps.32.4.7>.
2. Blažević, S., Katić, R., Popović, D. (2006). *The effect of motor abilities on karate performance*, Collegium Antropologicum, 30, 327–333.
3. Borčić, M., Jozić, M., Hrženjak, M. (2006). *Utjecaj programiranog taekwondo treninga i nastave tjelesne i zdravstvene kulture na razvoj motoričkih i morfoloških obilježja učenika šestog razreda osnovne škole*. U: V. Findak (ur.) *Kvaliteta rada u područjima edukacije, sporta i sportske rekreacije* (str. 73–74). Zagreb, Hrvatski kineziološki savez (HKS).
4. Čolić, M. (2022). *Komparativna analiza koncepta situacijske svjesnosti i OODA petlje*, Strategos, 6 (2), 145–175.
5. Gluščić, S., Veić, P. (2022). *Zakon o policijskim poslovima i ovlastima*, Zagreb: MUP RH, Policijska akademija.

6. Jozić, M. (2002). *Planiranje i programiranje kinezioloških procesa (primjer globalnog plana i programa opće i specijalne tjelesne pripreme)*. U: V. Findak, (ur.) Programiranje rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije (str. 247–250). Hrvatski kineziološki savez.
7. Jozić, M. (2004). *Utjecaj programa opće i specijalne tjelesne pripreme na promjene motoričkih sposobnosti policijskih službenika Interventne jedinice policije (IJP)*. U V. Findak (ur.) Zbornik radova 13. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske: *Vrednovanje u području edukacije, sporta i sportske rekreacije* (str. 111–115). Hrvatski kineziološki savez.
8. Jozić, M., 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.
9. Jozić, M., Zečić, M., Hrženjak, M (2011). *Prevention of injuries in classical karate (WKF)*. In I. Prskalo, J. Strel & V. Findak (eds.), *Kinesiological prevention in education: conference proceedings* (pp. 167–180). Učiteljski fakultet.
10. Jozić, M. (2020). *Razlike između pripadnika interventne i specijalne policije u morfološkim i motoričkim obilježjima i u uspješnosti gađanja vatrenim oružjem*. Doktorski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
11. Jukić, J. (2014). *Morfološke, motoričke i tehničke determinante borbene uspješnosti kod hrvatskih karatista kadetskih dobnih skupina*. Doktorski rad. Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.
12. Jukić, J., Katić, R., Blažević, S. (2012). *Impact of Morphological and Motor Dimensions on Success of Young Male and Female Karateka*, *Collegium Antropologicum*, 36 (4), 1247–1255.
13. Katić, R., Blažević, S., Krstulović, S. i Mulić, R. (2005). *Morphological structures of elite karateka and their impact on technical and fighting efficiency*, *Collegium Antropologicum*, 29, 79–84.
14. Kosanović, B. (1988). *Samoobrana*, Zagreb: Srednja škola za unutrašnje poslove.
15. Kostovski, Ž. (2011). *Factorial Structure of Karate Elements in Sport Fight and Their Influence on the Achievement Effects on Karate Sportsmen (Cadets) From R. Macedonia*, *Sportske nauke i zdravlje*, 1(2), 81–88. DOI:10.7251/SSH1102081K.
16. Kuleš, B., Čutura, A. (2013). *Tehnike bacanja u karateu*, Grafokor.
17. Lauš, D. (2015). *Pragmatička valjanost testa udarci nogama 15 sekundi*, U V. Findak (ur.), *Zbornik radova 24. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2015* (str.119–123). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
18. 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.
19. Link, N. G., Chou, L. (2020). *The anatomy of martial arts: An illustrated guide to the muscles used for each strike, kick, and throw*, Ulysses Press.
20. Manullang, J., Handayani, W., Imansyah, F., Junaidi, I., Hermansah, B., Valderrama, F., Lobo, J., Monterrosa Quintero, A., Alexe, D., & Setiawan, E. (2025). *The Impact of Virtual Reality in Modern Karate Training: Increasing Engagement Levels and Fitness of Elite Athletes*, *Ido Movement for Culture*. 25. 61–70.
21. 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.
22. Messaoud, W. B. (2016). *Karate, and the perception of the sport*, *IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*, 16, (3), 47–56. DOI: 10.14589/ido.16.3.6.
23. Milanović, D. (2013). *Teorija treninga: Kineziologija sporta*, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
24. 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 – 13. 1. 2025.
25. Pupovac, S. (2000). *Karate 1: udžbenik za početnike*. vlast. nakl.
 26. Radošević, I. (2023). *Primjena elemenata karatea u interventnoj jedinici policije Ministarstva unutarnjih poslova Republike Hrvatske* (Specijalistički diplomski stručni). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet.
 28. Sertić, H. (2004). *Osnove borilačkih sportova*, Kineziološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
 29. Seyedi, R., Tabben, M., Augustovicova, D., Laird, P., Zhang, D., Feng, R. X. (2024). *Identifying the technical and tactical characteristics of Olympic medallists in karate*. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(3), 690–701. <https://doi.org/10.55860/02y70160>.
 30. Smit, S. (2002). *Karate*, Znanje d.d., Zagreb.
 31. Stolnik, D., Jozić, M. (2024). *Suvremeni trendovi integralnog policijskog treninga: force on force training*, Ministarstvo unutarnjih poslova; Policijska akademija.
 32. Škavić, J., Zečević, D., Strinović, D., Kubat, M., Petrovečki, V., Čadež, J., Mayer, D. (2003). *Vještačenje težine tjelesnih ozljeda u kaznenom postupku*, *Medix: specijalizirani medicinski dvomjesečnik*, 9 (51), 80–82.
 33. Vrgoč, D., & Mihaljević, M. (2019). *Jesmo li svjesni situacije? Terminološka raščlamba naziva situational awareness u vojnome kontekstu*, *Strategos*, 3 (1), 7–42.

Abstract

Ružica Bačak*, Ivica Biletić, Marijan Jozić*****

Karate Techniques as Training Elements in the Police Training System

The contemporary state of public order requires the police to adopt an organised and methodologically grounded approach to increasingly complex situations. Police officers are regularly exposed to numerous risks and must therefore possess advanced knowledge of combat sports and martial skills in order to respond effectively in stressful and dangerous circumstances. Many European countries have developed their own systems of attack and defence, drawing upon elements of various martial arts and adapting them to the specific requirements of police training. Knowledge and application of martial arts and skills have always been widely represented in the training of Croatian police officers. Among the sports that officers are required to master are boxing, karate and judo, alongside techniques for defence and arrest (overcoming active and passive resistance). Elements of karate include different types of strikes, blocks, stances and movements, which together form the foundation of karate and enable the effective combination of counterattacks, defensive strategies and tactics in diverse situations. Beyond physical conditioning, karate promotes the principles of self-discipline, respect and self-control, thereby extending its value beyond the realm of sport. For this reason, the integration of karate techniques applicable

* Ružica Bačak, Police Academy – The First Croatian Police Officer, Department for Police Training, Zagreb, Croatia.

** Ivica Biletić, PhD, Senior Lecturer, Ministry of the Interior, University of Applied Sciences in Criminal Investigation and Public Security, Zagreb, Croatia.

*** Marijan Jozić, PhD, Senior Lecturer, Ministry of the Interior, University of Applied Sciences in Criminal Investigation and Public Security, Zagreb, Croatia.

to policing is expected to improve physical preparedness, confidence and situational effectiveness in the use of coercive measures. It is indisputable that the number of training hours dedicated to the most relevant karate elements should be increased within both general and specialist police programmes. Furthermore, police training should incorporate additional elements that are beneficial to policing practice but remain insufficiently implemented.

Keywords: police, training, combat sports and martial arts, physical training.