



Borilačke vještine zvale se - **atletika**

Obrambeno-sigurnosni sustav svake zemlje, pa tako i Hrvatske, počiva na izvanrednim sposobnostima te besprijekornoj fizičkoj pripremljenosti pripadnika vojske i policije, kao i njihovoj stručnoj obučenosti i uvježbanosti, količini različitih znanja i vještina, uključujući i znanja iz borilačkih vještina

David "Sensei" Stainko, prof. kineziologije

Od čovjekova postanka, borba čovjeka protiv čovjeka promatra se kao svojevrsan psihosocijalni fenomen.

U surovom i bespoštednoj borbi za opstanak, naš davni predak bio se prinuđen braniti i napadati. Ljudi su vremenom nastojali svoju vještinu i sposobnost pokazati na natjecanjima. Svi su sportovi, kao i sportske igre, zapravo nastali na temelju borilačko-ratničkih igara, a kojima je bio cilj uspoređivanje i ogledavanje tjelesne pripremljenosti te obrambene sposobnosti ali i isticanje osobne hrabrosti. Pronalazak različitih oruđa i oružja prisilio je ljude da njima sistematski vježbaju kako bi ih mogli svrhovito upotrijebiti za pribavljanje hrane, ali i za potrebe osobne zaštite ili napada na neprijatelja. Budući su prednosti osoba sa znanjem borilačkih vještina bile očite, vježbe su radi stjecanja ili održavanja tih vještina postale dio priprema za životnu borbu kao i za vojnu izobrazbu.



Korijeni u najelementarnijim oblicima borenja

Kod starih Grka pojam gimnastike obuhvaćao je područje tjelesnih vježbi koje su u prvom redu imale svoj vojnički karakter, a tek nešto kasnije i zdravstveni. Stari Grci svoje su borilačke discipline nazivali atletikom (athlos – borba), da bi se tek od 1880. taj naziv promijenio, pa se pod atletiku danas osim bacanja koplja svrstavaju discipline koje nisu borilačke. Borilački su se sportovi pak postepeno razvrstali prema raznim primijenjenim borilačkim tehnikama te načinima borbe. S obzirom da borilački sportovi svoje korijene imaju u najelementarnijim oblicima borenja, očito je da se u igri zadovoljava i određena nagona potreba za borbom. Postavlja se pitanje je li naslijeđeni nagon za igrom samo vrsta privikavanja na svojevrsnu životnu borbu za opstanak. Smisao je sportske borbe želja da se osjeti radost pobjede nad protivnikom. U svom začetku igre su bile izuzetno surove i uz mnogo ozljeda, no razvojem civilizacije posta-

ju sve humanije, a određena zaštitna oprema sve bolja. Pravila su se često mijenjala i poboljšavala, a i medicinski se nadzor uvelike poboljšao.

Prva suvremena obilježja dobio je sport u Engleskoj kada su se povezali neki oblici tjelesnog vježbanja i igara omiljenih u engleskom plemstvu. Sportu i sportašima počinje se polako pridavati sve veća pažnja i značaj. Postepeno su se sportaši počeli podvrgavati posebnom režimu života, jer je za kvalitetna postignuća u sportu potreban i pravilan sistematski trening.

Borilački sportovi danas predstavljaju legalan i humaniji oblik borilačkog nadmetanja koje, uz primjenu pravila čovjekovu destrukciju i agresivnost kontrolira i pretvara ga u sportsko takmičenje. Fenomen ekspanzije i popularnosti različitih borilačkih sportova širom svijeta takvog je intenziteta da ga je teško objasniti i psiholozima i sociolozima. Svakako da su u širenju popularnosti borilačkog sporta najviše doprinijeli filmovi, razne TV serije kao i mnoga takmičenja širom svijeta i

Snažni temelji

Još je 1974. u Hrvatskoj oformljena određena ekipa stručnjaka borilačkih umijeća, na čijem je čelu bio dr. Emin Topić, koji su radili na programu Studija osnova opće obrane u svrhu općenarodne obrane i samozaštite. Prema tom programu mnogi klubovi borilačkih vještina bili su uključeni u teritorijalnu obranu. Takva uključenost je došla do izražaja u Domovinskom ratu kada je mnogo mladih sportaša borilačkih sportova svoje klubove zamijenilo bojišnicom. Sportaši su formirali i vlastite sportske čete, koje su znatno pridonijele podizanju morala hrvatskih ratnika i ugroženog pučanstva. Kineziološki fakultet, tada Fakultet za fizičku kulturu prvi je i jedini fakultet na Sveučilištu u Zagrebu koji je organizirao dragovoljnu jedinicu za obranu domovine. U postrojbu pod nazivom „MIG“, 1991. prijavio se čak 81 student i pet studentica. Profesori i studenti tadašnjeg FFK-a sudjelovali su u mnogim bitkama i pobjedama za neovisnu, slobodnu Hrvatsku. Odmah po završetku Domovinskog rata, sportaši su se prihvatili posla u obnovi svojih klubova. U razrušenoj zemlji, često i s prognanicima koji su bili smješteni u sportske dvorane, organizirali su i razvijali sustav borilačkog sporta u mladoj državi te postavili snažne temelje za buduće generacije.

oni su razlog zbog kojeg se tisuće mladih, s vrlo različitim crtama ličnosti, podvrgavaju dugotrajnim i iscrpljujućim treninzima s potencijalnim opasnostima od povreda.

Niti osnovni motivi koji pojedinca navode na neku sportsku aktivnost, a koji se mogu definirati kao potreba za borbom, kretanjem, osobnom afirmacijom, društvom drugih ljudi, nisu ono presudno što mlade odvodi prema borilačkom sportu jer se neke od tih potreba mogu zadovoljiti i u drugim sportovima. Zato se evidentno jaka potreba za zadovoljavanjem agresivnih impulsa i za oslobađanjem od anksioznosti smatra osnovnim razlogom pristupanja borilačkim sportovima.

Borilačke vještine čovjek u svojoj nagonskoj potrebi za borbom primjenjuje i u ratničko-vojne svrhe iako im njihova stvarna i prvotna namjena nije napad već isključivo obrana. Nema borilačke vještine koja nije bila iskorištena u vojno-borbenu svrhu te upotrebljavana na bojišnici. Različite borilačke vještine sastavni su dio obuke današnjih vojnika. Među mnoštvom borilačkih vještina svakako da svoje mjesto u obuci



imaju streljaštvo, vještine borbe s oružjem, vještine bacanja oružja, ali i druge borilačke vještine korisne za blisku borbu.

Prednosti i mane

Borilačke vještine su u prošlosti stavljale poseban naglasak na razvitak kompletne osobnosti čovjeka, a koji je zahtijevao od vježbača osim poznavanja tehnike borilačkih vještina i studij praktične filozofije, alkemije, borbe oružjem te poznavanje tradicionalne medicine.

Analizom razvitka pojedinih stilova borilačkih vještina i sportova evidentno je da se u današnjim borilačkim sportovima teži za sve više kontakta. Naravno da takva borba vrlo često dovodi do težih povreda što isključuje njezin human i sportski aspekt. Zato bi se u cilju zaštite boraca trebala tolerirati sva zaštitna sredstva na tijelu, jer su kod dobro treniranih boraca sa snažnim udarcima i ona nedostatna.

Svaka je borilačka vještina dobra za vježbanje ako je stručno podučavana i vođena

Sportovi poput boksa, hrvanja, juda, karatea, kick boxinga, savatea, tae kwon doa, MMA-a imaju sve veću popularnost među mladima. Reći da je neki borilački sport bolji od nekog drugog, zbog njegove veće popularnosti, nekorektno je. Svaki borilački stil odnosno borilački sport ima određenih prednosti i mana. Svaka je borilačka vještina dobra za vježbanje ako je stručno podučavana i vođena. Takva sportska aktiv-

nost vodi masovnosti i tjelesnoj aktivnosti mladih, što je dobro za zdravlje, a vježbanje borilačkih sportova te samoobrane uklapa se i u koncept općenarodne obrane, koji ni danas nije zanemariv.

Uspjeh u savladavanju tehnike samoobrane kao i uspjeh u nekom od borilačkih sportova leži u svakodnevnom mukotrpnom vježbanju jer vježbanje dovodi do savršenstva tehnike, utječe povoljno na razvoj psihosomatskih sposobnosti i zdravlje, djeluje na um i crte ličnosti, te razvija skladnu i socijalno pogodnu ličnost. Tek kao rezultat dugotrajnog treniranja te stečenog znanja razvit će se i vještina obrane. Vježbanje borilačkih vještina ili sportova pomoći će da se naučeni zahvat može zaista i izvesti.

Borilački sport je bio i još uvijek je od izuzetne važnosti za svestrani razvoj pripadnika hrvatske vojske i policije. Zahvaljujući redovnom i sustavnom bavljenju raznim borilačkim sportovima, hrvatski su vojnici i policajci i fizički i psihički spremniji za obavljanje naporan i zahtjevnih zadataka. Hrvatski vojnici i policajci, uključeni su danas u razna sportska takmičenja pojedinih borilačkih sportova, a također su aktivni i na takmičenjima kao što su Svjetske policijske igre i Svjetske vojne igre.

Obrambeno-sigurnosni sustav svake zemlje, pa tako i Hrvatske, počiva na izvanrednim sposobnostima te besprijekornoj fizičkoj pripremljenosti pripadnika vojske i policije, kao i njihovoj stručnoj obučenosti i uvježbanosti, količini različitih znanja i vještina, pa tako i količini znanja iz borilačkih vještina. ■