



# Treniranje borilačkih vještina - natjecanje protiv samoga sebe

**Borilačke vještine ne prakticiraju se zbog negativnih stvari, već kako bi izgradili samog sebe kao ljudsko biće, ali i kako bi drugima pomogli na tome putu jer će se samo tako ostvariti siguran, prirodan i human prostor za cijelo čovječanstvo**



**David "Sensei" Stainko,**  
prof. kineziologije

**OD NAJRANIJIH** početka ljudske civilizacije čovjek je bio primoran razvijati svoje tjelesne i duhovne sposobnosti kako bi opstao. Borilačke vještine od pamtivijeka, osim za obranu, služe i za duhovno smirenje čovjeka. Pokazat će se kako su one zapravo prva crta osobne sigurnosti te kako njihovo poznavanje ima samo prednosti, a ne i nedostatke. Veliki je njihov doprinos kako u osobnoj sigurnosti tako i u sigurnosti cijelog društva.

Borilačke vještine predstavljaju sustav vježbi temeljen na tradicionalnim načelima koji prije svega uključuju pripremu tijela i uma za borbu. Za razliku od ostalih sportova i tjelesnih aktivnosti koje se obično fokusiraju samo na fizički trening, borilačke vještine zahtijevaju razvoj i tijela i uma. Prema tome svaka borilačka vještina nije borilački sport, ali s druge strane, svaki borilački sport ujedno je i borilačka vještina. Borilački sportovi mogu se svrstati u kontaktni sport u kojem se dva borca bore jedan protiv drugoga korištenjem tehnika i pravila s obzirom na vrstu borilačke vještine.

Različita istraživanja ukazuju i na poboljšanje psihičkog zdravlja osoba koje prakticiraju borilačke vještine. Dovode do smanjenja depresije i poremećaja spavanja, boljeg upravljanja ljutnjom i stresnim situacijama, stvaraju osjećaj

blagostanja i sreće. Treniranje borilačkih vještina predstavlja i jedan oblik natjecanja protiv samog sebe. Osoba se izgrađuje i bori se protiv vlastite slabosti, lijenosti, straha, boli..

## Vrijednost borilačkih vještina

Borilačke vještine, osim održavanja fizičke i psihičke aktivnosti, uče životnim vrijednostima poput iskrenosti, ustrajnosti, hrabrosti, suosjećanja, poniznosti, poštovanja prema drugima, nježnosti i odgovornosti. Time se razvija individualnost, izgrađuje karakter i mogućnost pravilnog rasuđivanja. Cilj borilačkih vještina je prije svega stvoriti mirno društvo. Zbog neinformiranosti i neznanja današnjeg društva, borilačke vještine smatraju se samo fizičkim obračunom koji uz sebe nosi negativan karakter. No takvo mišljenje je neispravno jer borilačke vještine stvaraju

skladnog čovjeka koji u društvu nastoji očuvati ljudsko dostojanstvo i stvoriti mirnu zajednicu poželjnu za živjeti.

Borilačke vještine veoma su edukativne, imaju svrhu u odgojnom i praktičnom smislu, ali i u svim aspektima života. Japanski samuraj Miyamoto Musashi svojom izrekom: "Istinska nauka borilačkih vještina je znati vježbati ih na način da mogu biti korisne u bilo kom vremenu i podučavati ih na način da mogu biti korisne u svemu", najbolje je pojasnio iznimnu vrijednost borilačkih vještina. Razlozi bavljenja borilačkim vještinama mijenjali su se kroz povijest i u skladu s društvenim promjenama. Danas ljudi počinju trenirati borilačke vještine najviše zbog samoobrane, ali i zbog natjecateljskog karaktera. Borilačke vještine imaju dugu povijest i važnu ulogu u izgradnji karaktera obrambenih snaga poput vojske i policije. U svijetu, učenje borilačkih vještina jedna je od disciplina koju prolaze svi polaznici raznih policijskih akademija. Uče se tehnike samoobrane, ali i napada u različitim situacijama u kojima se mogu naći policijski službenici. Oružane snage također koriste razna znanja iz borilačkih vještina, iako se u današnje vrijeme neke borilačke vještine koriste nešto manje nego prije.

Kroz povijest je vidljivo kako su se različiti stilovi razvijali, ali i da im je svima zajedničko izgradnja kompletnog čovjeka - njegovog fizičkog i psihičkog stanja. Kroz karakteristike borilačkih vještina vidi se kako je njihovo prakticiranje pogodno za oba spola i za sve dobne generacije.

Veoma je važno osvijestiti ljude i ukazati im na dobrobiti koje nose borilačke vještine. Borilačke vještine nose samo dobro sa sobom, a ono loše svojim prakticiranjem otjeraju u samome početku. Iako zvučno podsjećaju na nešto negativno: na borbu i sukob, imaju pozitivnu svrhu samo ako se ne zloupotrijebe. Živimo u svijetu u kojem su sukobi i opasne situacije dio naše svakodnevice. Takve situacije trebaju se prepoznati na vrijeme kako bi se mogle izbjeći, a ako se ne mogu izbjeći, potrebno je znati obraniti se. Najčešće ugrožene skupine su žene, djeca i osobe starije životne dobi. Sve više smo svjedoci fizičkih, ali i psihičkih napada na ranjive skupine našega društva. Iako vlada mišljenje da se upravo te ranjive skupine ne mogu obraniti od neprijatelja, važno je istaknuti da je za to kriva neinformiranost.

# DIGITALNA KOMORA

## Nova dimenzija usluge

**Pokrećete poslovanje, tražite nove izvore financiranja ili samo želite znati kako posluje vaša konkurencija?**

**Besplatno se registrirajte na [digitalnakomora.hr](http://digitalnakomora.hr) i budite u prednosti već danas.**



Europska unija  
Zajedno do bolnove EU



HGE  
HRVATSKA  
GOSPODARSKA  
KOMORA



REPUBLIKA HRVATSKA  
Ministarstvo regionalnoga  
razvoja i fondova Europske unije



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOWI



Operativni program  
KONKURENTNOST  
I KOHEZIJA

Projekt Digitalna komora sufinancirala je Europska unija iz Europskog fonda za regionalni razvoj. Sadržaj oglasnog materijala isključiva je odgovornost Hrvatske gospodarske komore.

### Ranjive skupine

Nasilje nad ženama prisutno je u svakom društvu, ali se veoma mali broj nasilja prijavi. Osim nasilja prisutnog u obitelji, žene budu napadnute i od strane nepoznate osobe. U tom trenutku osjećaju se slabo i bespomoćno jer, nažalost, ne znaju kako uzvratiti. Iako zapamte lice, neku karakteristiku, postoji strah od prijave počinitelja, najčešće zbog nepovjerenja u institucije, dugih sudskih procesa, osjećaja krivnje i straha od počinitelja. Možda je u jednu ruku kriv i sam sustav u kojem sudski procesi nekada traju godinama.

Uz žene, ranjive skupine koje trpe nasilje su djeca i osobe starije životne dobi. Djeca su nemoćna skupina koja u svojoj dobi nemaju toliko znanja o životu, a kamoli o opasnim situacijama u kojima se mogu naći. Često trpe maltretiranja od strane vršnjaka, ali i od vlastite obitelji. Djeci treba pokazati i objasniti kako, na koji način, zašto i čemu služe borilačke vještine kako bi znali prepoznati opasne situacije i od njih se obraniti. Osobe starije životne dobi, kao i djeca, veoma su krhke i nemoćne i često se u takvim situacijama prepuste maltretiranju jer ne znaju kako ga izbjeći. Zbog toga je veoma važna edukacija o borilačkim vještinama i njihovim prednostima.

Često žene, a prema preporuci drugih, u torbi nose sprej za samoobranu. To je veoma koristan način samoobrane, ali borilačkim vještinama može se postići više. Znat će se obraniti u trenutku i izbjeći daljnje napade. Prakticiranjem borilačkih vještina, žene se uče tehnikama samoobrane i vrstama konflikata s kojima se najčešće susreću, kao što su: verbalni konflikt, fizičko uznemiravanje, pokušaj udarca ili hvata za kosu, pokušaja povlačenja i slično. Treniranjem, žene uče kako neutralizirati neugodnu situaciju, ali i uz pomoć mentalnog treninga usvajaju kako kontrolirati svoje reakcije u stresu i donositi odluke pod pritiskom.

### Izbjeći napad

Nasilje i zlostavljanje starijih osoba manifestira se u obliku zanemarivanja, ali i fizičkog maltretiranja. Svaki oblik zanemarivanja starije osobe, u smislu brige oko hranjenja i skrbi, smatra se oblikom nasilja nad starijim osobama. Starije osobe nasilje mogu doživjeti kako od poznatih osoba, tako i od potpunih stranaca. Često su starije osobe mete



loпова i krađa. U takvim situacijama budu napadnuti, a nemaju mogućnost i znanja kako se obraniti.

Posljedice nasilja nad starijim osobama mogu za njih biti jako velike, od oštećenja već ionako narušenog zdravlja, fizičkog i mentalnog, do gubitka i ono malo materijalne sigurnosti koju

## Kroz trening djeca uče obraniti sebe, ali i druge te kako kontrolirati svoj stres i strah u opasnoj situaciji

imaju. Problematika nasilja nad starijim osobama još uvijek nije u tolikoj mjeri istražena. Upravo zbog njihove nemoćnosti i nemogućnosti uzvrata napada i samoobrane, često su meta nasilja. Iako mnogi smatraju da su godine problem prakticiranja određenog oblika samoobrane, griješe jer potrebno ju je uvesti u praksu života osoba starije životne dobi. Prakticiranjem njima prikladnih borilačkih vještina starije osobe postići će izraženiju snagu i fleksibilnost njihovog krhkog tijela, postići osjećaj smirenosti, zadovoljstva, harmonije duha i tijela i moći će se u određenim situacijama obraniti od napada ili ga barem izbjeći.

Nasilje nad djecom postao je problem današnjice. Prakticiranje borilačkih vještina u dječjoj dobi ima veoma veliku

odgojnu ulogu. Djeca se uče samokontroli te kako izbjeći moguće napade. Često se na djecu, koja prakticiraju i treniraju određenu borilačku vještinu, gleda sa strahom, upravo zbog neznanja da dijete ne trenira kako bi naučilo udarati druge, već kako bi kontroliralo i izgradilo samog sebe. Treniranjem borbenih vještina djeca uče prepoznati moguće opasne i konfliktne situacije, kako ih riješiti, izbjeći te kako se zaštititi. Kroz trening djeca uče obraniti sebe, ali i druge te kako kontrolirati svoj stres i strah u opasnoj situaciji. Djeca igrom i zabavom razvijaju socijalne, mentalne i fizičke sposobnosti. Usvajaju zdrave životne navike, razvijaju koncentraciju i disciplinu, stječu samopouzdanje i naviku pomaganja bližnjima i poštivanju starijih osoba.

### Pravila

Svaka borilačka vještina ima svoja posebna pravila koja je potrebno poštivati. Zloupotrijebiti naučene vještine nepoželjno je i kažnjivo. Primjena borilačkih vještina nije zakonski opisana već su opisane samo posljedice u Kaznenom zakonu, Zakonu o zaštiti od nasilja u obitelji, Zakonu o prekršajima protiv javnog reda i mira, Zakonu o sprječavanju nereda na športskim natjecanjima te još nekim zakonskim i podzakonskim propisima. Zakonska regulativa za klubove u kojima se podučavaju borilačke vještine regulirana je Zakonom o sportu, Zakonom o sprječavanju nereda na športskim natjecanjima, ali i brojnim pravilnicima samih klubova.





Diljem svijeta postoji više od 200 različitih vrsta i disciplina borilačkih vještina, svaka sa svojim vlastitim karakteristikama obuke i filozofije. Znanja iz borilačkih vještina poput: Aikida, Juda, Krav Maga, Jiu jitsu, BJJ, Kapap, Systema, Karate, Tae kwon do, Sambo, Kung fu, Escrima, i drugih od velike su koristi u samoobrani. Evo ukratko nešto o njima.

Krav Maga na hebrejskom znači "kontaktna borba", a predstavlja službeni sustav osobne obrane i bliske borbe izraelskih obrambenih snaga (Israel Defence Force, IDF), izraelske nacionalne policije i ostalih sigurnosnih službi. Začetnik krav maga je Imi Sde - Or Lichtenfeld koji je razvio sustav i utjelovio borbenu vještinu krav maga. Krav maga je idealan način samoobrane za muškarce, žene, mlade, odnosno ljude svih dobnih i fizičkih stanja.

Systema je ruska borilačka vještina koja vuče korijene iz kozačkih sistema borbe. Predstavlja cjelovit sistem samoobrane, kretanja disanja i zdravlja. Borilačka je vještina u kojem se kroz kompleksan sistem i goloruku borbu razvija motorika, koordinacija, kondicija i sposobnost snalaženja u nepredviđenim situacijama. Sve se taktike temelje na instinktivnim reakcijama, individualnim snagama i karakteristikama, posebno dizajniranim za brzo učenje.

O povijesti nastanka sisteme može se malo reći, s obzirom na to da je zbog tajnosti i dezinformacija o vještini veoma malo stvari dokumentirano. Ono što je bilo javno dostupno nazivalo se "sportske" i "borbene vrste sambo", odnosno

označavalo je sportska natjecanja prikazivanja osobne obrane bez oružja. Systema se može naći još i pod drugim imenom - "Know Yourself" što znači razumjeti sebe.

Brazilski jiu jitsu je borilačka vještina koja je usredotočena na grappling i osobito na borbu na tlu s ciljem dobivanja dominantne pozicije te korištenjem zglobnih poluga i gušenja da se prisili protivnika na predaju. Jiu jitsu se razvio iz modificirane verzije juda (judo - nježan način, osnivač Jigoro Kano) koji se prakticirao u Drugom svjetskom ratu uključujući i tehnike klasičnog jiu jitsua. Temelji se na principu da se svaka, a pogotovo osoba slabije građe, korištenjem ravnoteže i tehnike može obraniti od jačeg napadača. Začetnikom brazilskog jiu jitsua smatra se japanski judaš Mitsuy Maeda. Vještinu koju je Maeda učio obitelj Gracie, on nije nazivao judo već jiu jitsu.

Naziv karate dolazi od japanskih riječi kara što znači slobodan, prazan i te što označava ruku, šaku. Predstavlja borbenu vještinu samoobrane i protunapada bez oružja, uz udaranje rukama (rubom otvorenog dlana, šakom, laktom) i nogama (stopalom, petom, koljenom). Iako sam naziv ove borilačke vještine potječe iz Japana, smatra se da su prvi počeci vezani uz Indiju i Kinu. Karate se prenosio iz naraštaja u naraštaj i prvo se nazivao "to-de". Naziv je kasnije promijenio Gichin Funakoshi u onaj koji danas poznajemo - karate.

Tae kwon do je korejska borilačka vještina nastala 40-tih godina dvadesetog stoljeća spajanjem različitih korejskih

borilačkih vještina i japanskog karatea koji su se vježbale u to vrijeme. Ime vještine dolazi iz riječi tae - udariti nogom, kwon - udariti rukom i riječi do - put. Navodno je ime tae kwon do prvi puta predložio jedan suradnik generala Choi-Hong-Hija 1955., ali nije tada prihvaćeno, nego tek 1965. Sama vještina nastala je iz potrebe za samoobranom, a za idejnog tvorca te borilačke vještine smatra se upravo general Choi-Hong-Hi.

Sambo predstavlja rusku borilačku vještinu, a sam naziv označava kraticu od ruskog "Samozaštita bez oružja". Ova borilačka vještina veoma je slična judu. Utemeljili su je Sovjeti. Razvila se 20-ih godina prošlog stoljeća unutar sovjetske Crvene armije i prvenstveno se veže uz obavještajne službe i specijalne jedinice.

Kapap predstavlja izraelsku borilačku vještinu, odnosno sustav preživljavanja i samoobrane. Osmišljen je tako da potakne pojedinca da koristi ono što mu odgovara, a sve u svrhu samoobrane. Kapap je akronim za "Krav Panim el Panim" što u prijevodu znači "Borba licem u lice". Često se Kapap poistovjećuje s borilačkom vještinom krav maga, no nisu iste. Dok krav maga radi po točnim principima, priprema osobe za točno određene situacije u kojima se mogu naći, Kapap uči da uvijek treba očekivati neočekivano i u svim situacijama ostati smiren.

## Obuka

U vojnim i policijskim službama prakticiranje borilačkih vještina neizostavni je dio njihove obuke. Borilačkim vještinama uče kako kontrolirati sebe, ali i protivnika. U takvim institucijama ne uči se ciljano kako nekoga napasti već kako se obraniti u takvim situacijama i kako i kada reagirati pojedinom tehnikom određene borilačke vještine. Borilačke vještine danas postaju sve popularnije u sportske i rekreacijske svrhe, ali se mora staviti naglasak na njihovu važnost u svrsi samoobrane najranjivijih skupina našega društva.

Stručnjaci ukazuju na činjenicu kako svrha borilačkih vještina nije isključivo samo borba s protivnikom, već imaju duhovni i humani karakter. Također, učestalo treba raditi na propisima kojima se sprječava nasilje, ali i popularizaciji borilačkih vještina. Treba informirati javnost o njihovoj pozitivnoj svrsi i možda će tako u zajednici u kojoj živimo biti manje nasilja jer će ljudi znati prepoznati opasne situacije i kako se od njih obraniti. ■