

Sport i kondicijska priprema vojnika u Hrvatskoj vojsci

Ernoić, Iva

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:135220>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-24**



Repository / Repozitorij:

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository -
Polytechnic of Međimurje Undergraduate and
Graduate Theses Repository](#)



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I
SPORTA

Iva Ernoić

**SPORT I KONDICIJSKA PRIPREMA VOJNIKA U
HRVATSKOJ VOJSCI**

ZAVRŠNI RAD

Čakovec, rujan 2022.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I
SPORTA

Iva Ernoić

**SPORT I KONDICIJSKA PRIPREMA VOJNIKA U
HRVATSKOJ VOJSCI
SPORTS AND FITNESS PREPARATION OF SOLDIERS
IN THE CROATIAN ARMY**

ZAVRŠNI RAD

Mentor: mag. cin. Tomislav Hublin, v. pred.

Čakovec, rujan 2022.

ZADATAK ZAVRŠNOG RADA:

U profesionalnoj vojsci veliki naglasak se stavlja na pripremljenost vojnika. Jedan od segmenata pripreme je i kondicijska priprema. Svrha ovog rada je utvrditi na koji način se provodi kondicijska priprema vojnika u Republici Hrvatskoj, na koji način se vrši testiranje pripremljenosti vojnika te koji su normativi za pripadnike profesionalne vojske. Također u radu će se opisati sportska natjecanja koja se provode za vojnike na lokalnoj i međunarodnoj razini i to kroz opis disciplina, vještina i sposobnosti koje su najviše zastupljene.

ZAHVALA

Ponajprije želim zahvaliti svome mentoru, v. pred profesoru Tomislavu Hublinu, koji me pratio i pomagao mi tijekom pisanja završnog rada. Professore, Vama puno zahvaljujem jer ste mi mnogo pomogli, naučili me mnogo toga kako na predavanjima tako i na konzultacijama vezanima uz završni rad.

Hvala mojim prijateljicama, ujedno i kolegicama s kojima sam dijelila studentske klupe. Rea Golub, Ksenija Kralj i Anamarija Herceg – kolegice moje, s Vama su studentski dani bili puni smijeha, zabave, podrške. Međusobno smo si bile velika motivacija i pomoć, a ujedno postale prijateljice za cijeli ti vot.

Hvala mojim roditeljima, koji su me naučili da ti vim skromno i da se borim za svoje snove. Zahvaljujući Vama sam se osamostalila, istovremeno radila u vojsci puno radno vrijeme i studirala. Omogućili ste mi sve što mi je ikad trebalo, a ja sam Vama omogućila da budete ponosni na mene te da sam financijski neovisna o Vama, da i Vi možete ostvariti svoje planove i snove moje mlađe braće.

Želim zahvaliti svojoj dragoj svekrvi Marini, koja me motivirala prije svakog ispita, zbog koje sam učila i kada je bilo vrijeme za odmor. Hvala ti na velikoj podršci, motivaciji i što si vjerovala u mene. Želim ti reći da te smatram drugom majkom i ponosna sam što imam takvu svekrvu. Nikada neću zaboraviti tvoju poruku nakon svakog ispita: „Kako je prošao ispit?“ Stvarno nikada nisi zaboravila koji dan i u koje vrijeme idem na ispit.

Najviše želim zahvaliti svom zaručniku Mateju, svojoj srodnoj duši, boljoj polovici. Ti si mi u svemu najveća podrška i motivacija. Otkad imam tebe, imam osjećaj da mogu apsolutno sve što poželim jer imam nekoga da mi bude vjetar u leđa. I kada su drugi govorili da odustanem, ti si bio tu da mi kažeš: „Ivo moja, možeš ti to.“ I doista, mogu. Od početka do kraja mog studiranja bio si tu, podržavao me, bodrio, motivirao i tjerao da učim. Hvala ti.

SAŽETAK

Kada govorimo o vojsci, prvo što nam padne na pamet jesu kondicija i snaga. Kondicijska priprema jest vrlo važan, ako ne i najvažniji čimbenik u spremnosti vojnika. Tijekom povijesti do danas znatno se mijenja sve, pa tako i tjelesno vježbanje. Putujući kroz povijest može mo primijetiti koliko se promijenilo samo ratovanje, gdje su se morale mijenjati i modernizirati sve ključne sastavnice bitne za vojsku. Kako sam i sama u vojsci, primijetila sam koliko se tijekom nekoliko godina promijenilo tjelesno vježbanje. Tjelesno vježbanje s taktičkom primjenom postalo je vrlo malo zastupljeno, a sportsko-rekreativni programi koji znatno bolje i izraženije podižu fizičku spremnost samog pojedinca i grupe postali su neizostavan dio svakodnevice jednoga hrvatskog vojnika. Današnje moderne discipline vježbanja nisu usredotočene na izravan kontakt s neprijateljem (borilačke vještine), već se fokus stavlja na podizanje mišićne mase i aerobnu izdržljivost. Podizanje mišićne mase i aerobne izdržljivosti najvažniji su zbog učinkovitosti vojnika u boju. Primjenom modernih sportsko-rekreativnih programa porastao je interes pripadnika Oružanih snaga za bavljenje rekreativnim vježbanjem, pa i samim bavljenjem sportom aktivno i natjecateljski. Moj rad u Hrvatskoj vojsci osobno mi je pobudio velik interes za bavljenjem borilačkim vještinama te tjelesnim vježbanjem s ciljem podizanja mišićne mase. Pravilno tjelesno vježbanje vrlo je važno zbog mjera opreza i sigurnosti. Kako bi se smanjila prekomjerna težina, broj osoba na bolovanju te same ozlijede na radu, kod izvedbe samog tjelesnog vježbanja stalno se primjenjuju mjere opreza i sigurnosti te se tjelesno vježbanje provodi prema kategorijama i grupama. Fizička kondicija u vojnim snagama izravno utječe na borbenu spremnost vojnika, stoga je jedan od ključnih preduvjeta za uspjeh na bojnopolju.

Ključne riječi: *kondicijska priprema, sportska natjecanja, spremnost, kondicija, vojnik*

SADRŽAJ

1. UVOD	6
1.1. Predmet i cilj rada.....	6
1.2. Metode istraživanja	7
1.3. Struktura rada	7
2. KONDICIJSKA PRIPREMA VOJNIKA.....	8
2.1. Sastavnice kondicijske spremnosti	8
2.2. Ciljevi i zadaće programa kondicijske pripreme u vojsci.....	9
2.3. Faze pripreme u vojsci.....	10
• hodanje s opterećenjem.	11
2.3.1. Pripremna faza	11
2.3.2. Faza razvoja sposobnosti	12
2.3.3. Faza održavanja	12
2.4. Normativi koje moraju ispuniti profesionalni vojnici	12
3. SPORTSKA NATJECANJA PRIPADNIKA ORUŽANIH SNAGA	14
3.1. Vrste sportskog natjecanja u Oružanim snagama Republike Hrvatske.....	14
3.1.1. Prvenstvo Oružanih snaga RH u disciplinama za provjeru tjelesne spremnosti.....	16
3.1.2. „Viribus unitis“ – izazov tjelesne spremnosti	18
3.1.3. „Prvi za Hrvatsku“ – natjecanje za najspremnijeg pripadnika Oružanih snaga Republike Hrvatske.....	20
4. ISTRAŽIVANJE O SPORTU U HRVATSKOJ VOJSCI.....	22
5. RASPRAVA.....	33
6. ZAKLJUČAK	34
POPIS LITERATURE	35
POPIS TABLICA.....	36
POPIS GRAFIKONA	37

1. UVOD

Ako gledamo globalno, vojsku dijelimo po naprednosti, kako po opremi i naoružanju tako i po financijskim sredstvima i vojnoj povijesti. Svaka vojska ima i mora imati kondicijske pripreme pripadnika svojih postrojbi kako bi mogli kvalitetnije obavljati postavljene zadaće. Svaki vojnik mora biti fizički spreman kako bi obranio svoju domovinu, a prije svega smanjio ugrozu svoga života. Oružane snage Republike Hrvatske uvelike daju pozornost tjelesnom vježbanju i zdravlju svojih pripadnika. U ovom radu nastojat ću prikazati razvoj kondicijske pripreme vojnika u Hrvatskoj vojsci, osobno zadovoljstvo pripadnika te sustav natjecanja.

1.1. Predmet i cilj rada

Tijekom povijesti u vojsci su se razvili neki današnji olimpijski sportovi kao što su hrvanje, mačevanje, atletika i borilačke vještine. Ti su sportovi u modernom sportsko-rekreativnom vježbanju vrlo zastupljeni te su prestali biti važni kao vojne aktivnosti. U današnjoj vojsci sve veći naglasak stavlja se na sportove koji doprinose razvoju mišićne mase i podizanju tjelesne spremnosti, tj. kondicije. Modernizacija je neophodna u svim segmentima života kako bi se izbjegla monotonost, pa tako i u vojnom smislu. Hrvatske Oružane snage su zahvaljujući modernizaciji primijenile nove sustave kondicijske pripreme kako bi poboljšale zdravstveni status svojih pripadnika, povećale mobilnost svojih postrojbi, povećale učinkovitost samog pojedinca i cijelih ustrojbenih jedinica u izvršenju postavljenih zadaća te smanjile povrede, što je, između ostaloga, najvažnije.

U Oružanim snagama tjelesno vježbanje zastupljeno je u svim postrojbama te se odvija svakodnevno. Djelatni časnik i dočasnik obučavani su kako bi proveli kondicijsku pripremu na visokoj razini. Zahvaljujući tome, postiglo se znanje i stručno vođenje tjelesne pripreme jer je zastupljenost kineziologa u Hrvatskoj vojsci, nažalost, izrazito niska.

U radu će se obraditi kondicijska priprema vojnika te će se poseban naglasak staviti na sportska natjecanja kao dio pripreme vojnika u Hrvatskoj vojsci.

1.2. Metode istraživanja

Izvori i podaci potrebni za ovaj rad prikupljeni su s internetskih stranica Ministarstva obrane Republike Hrvatske i Oružanih snaga Republike Hrvatske te iz dostupnih godišnjih izvješća. U radu će se primijeniti deskriptivna metoda te metoda sinteze i analize.

1.3. Struktura rada

Rad je podijeljen u četiri poglavlja, uključujući uvod i zaključak. U uvodnom dijelu govori se općenito o važnosti spremnosti vojnika prilikom obavljanja svoje službe. Nadalje, drugi dio rada obrađuje dio koji se odnosi na kondicijsku pripremu, gdje se objašnjavaju pojam kondicijske pripreme, ciljevi i svrha kondicijske pripreme te faze pripreme. Treći dio posvećen je sportskim natjecanjima, gdje se posebno ističu sportska natjecanja provedena u 2019. godini, kao i nekoliko vrsta sportskih natjecanja koja se održavaju svake godine. U zaključnom dijelu rada sažima se obrađena problematika i izvode se glavni zaključci.

2. KONDICIJSKA PRIPREMA VOJNIKA

Kako sam i sama u vojsci, smatram da je kondicijska priprema najvažnija za spremnost vojnika. Ako je vojnik fizički spreman, on će moći podnijeti visoke psihičke i fizičke napore u borbenim uvjetima. Zato se u vojsci provode provjere tjelesne spremnosti kako bi se utvrdila fizička spremnost vojnika te opći rad provoditelja tjelesnog vježbanja.

Pretpostavlja se kako je fizička spremnost zastupljena samo u rodovima pješništva i izvidnika, no to je samo hipoteza. Svaki rod u Oružanim snagama ima svakodnevno tjelesno vježbanje te je sama provedba kondicijskih priprema modificirana prema potrebama postrojbi.

Pripreme se usmjeravaju na zadovoljenje provjera motoričkih sposobnosti, što nije dobro. Taj način smanjuje kvalitetu kondicijske pripreme i ne uzima se u obzir specifičnost postrojbi. Sklekovi, pregibi, sprintevi i trčanje na 3200 m nisu odgovarajuće discipline za sve rodove u Oružanim snagama. Voditelji, odnosno nositelji tjelesnog vježbanja trebali bi prepoznati specifične zahtjeve pojedinih poslova u Oružanim snagama i njihovu povezanost s funkcionalnim i motoričkim sposobnostima pojedinca ako žele kreirati program koji će rezultirati postizanjem potrebnih razina kondicije vojnika u kratkom vremenu, uz ograničena sredstva (Petek, 2007).

Kondicijska priprema u vojsci vrlo je složen proces koji se ne može usporediti s profesionalnim sportom, sportskim klubovima, školama i drugim vrstama institucija i priprema. „Neadekvatnost postavljenih granica u pripremnim razdobljima, potreba za stalnom pripravošću, nemogućnost korištenja suvremenih i naprednijih trenajera i pomagala, neadekvatna prehrana, nehomogeniziranost grupa te ograničenost u vremenu i sredstvima, čine kondicijsku pripremu u vojsci vrlo složenom te ista ovisi o stručnosti trenera (vođe) i njegovoj domišljatosti prilikom osmišljavanja vježbi kojima se želi vojnika fizički pripremiti kako bi mogao u konačnici izdržati velike tjelesne napore“ (Petek, 2007).

2.1. Sastavnice kondicijske spremnosti

Mnogi vojni priručnici definiraju sastavnice tjelesne spremnosti vojnika koje su najvažnije. Primjerice, vojni priručnik „Fizička pripremljenost marinaca za borbu“ („Marine Physical

Readiness Training for Combat“; USMC, 1988.) definira sljedeće sposobnosti kao sastavnice kondicijske spremnosti:

- snaga,
- izdržljivost – mišićna i kardiovaskularno-respiratorna,
- agilnost,
- koordinacija.

U hrvatskim Oružani m snagama sastavnice tjelesne sposobnosti definirane su kroz četiri točke (Aračić, 2005.):

- srčano-plućna izdržljivost,
- mišićna izdržljivost i snaga,
- fleksibilnost,
- tjelesna građa.

Vidljivo je da su sastavnice fizičke spremnosti u vojskama prilično slične i da se temelje na istim ili sličnim motoričkim sposobnostima. Svaka od navedenih sastavnica ima izravan utjecaj na stanje spremnosti vojnika, ali utječe i na ostale sastavnice kondicijske pripreme.

2.2. Ciljevi i zadaće programa kondicijske pripreme u vojsci

Osnovni cilj kondicijske pripreme u vojsci jest stvoriti pojedince i postrojbe koje su fizički sposobne i spremne provesti zadaće i operacije u obuci i borbenim djelovanjima.

Taj je cilj moguće postići vježbama koje će razvijati sljedeća područja („Marine Physical Readiness Training for Combat“; USMC, 1988.):

- a. **„Snaga i izdržljivost.** Podići razinu snage za izvođenje postavljenih zadaća i razinu izdržljivosti za kontinuiranu aktivnost kroz duži period.
- b. **Mišićni tonus.** Razviti tonus mišića adekvatan za održavanje pravilnog držanja i kontrolu težine.
- c. **Vještine.** Razviti vojne vještine koje su nužne za osobnu sigurnost i učinkovitu borbu. Kako se razvijaju vještine, tako se razvija i agilnost i koordinacija.

Osnovne vještine jesu:

- hodanje s opterećenjem,

- trčanje,
- skakanje,
- izbjegavanje,
- penjanje i prelasci vodoravnih zapreka,
- puzanje,
- bacanje,
- preskakanje,
- nošenje,
- balansiranje,
- padanje,
- preči vljavanje u vodi.

d. **Karakterne osobine.** Razvoj karakternih osobina koje će pridonijeti izvršenju vojne zadaće:

- *Samopouzdanje* – razvija se progresivnim svladavanjem sve teži h zadataka kako raste fizička spremnost.
- *Agresivnost* – sudjelovanje u aktivnostima tipa bliske borbe i natjecanjima razvijaju želju za svladavanjem protivnika.
- *Reakcije pod pritiskom* – bliska borba i natjecanja poučavaju vojnike da brzo misle i djeluju pod pritiskom.
- *Timski rad* – razvija se natjecanjima u kojima skupina mora koordinirati svoje napore radi ostvarenja cilja.“

2.3. Faze pripreme u vojsci

Iako u vojnoj organizaciji ne postoje jasno vidljivi brojčani i natjecateljski ciljevi, plan i program mogu se podijeliti u određene faze. Za periodizaciju programa može se koristiti trenutni stupanj fizičke spremnosti postrojbe i pojedinca ili polugodišnja provjera motoričke spremnosti. Najjednostavnija periodizacija, a ujedno i najrealnija, jest ona koja definira faze plana i programa kroz vremensku progresiju vojnika u karijeri.

Ako se kao ulazna točka vojnika u sustav organiziranog vježbanja uzme služenje vojnog roka, dobiva se prva faza plana i programa (Aračić, 2005.).

Aktivnosti koje se koriste prilikom pripreme vojnih skupina su sljedeće (Milanović, 1997.):

- vježbe s partnerom,
- vježbe s puškom,
- vježbe s priručnim sredstvima (gume, bačve, konopi...),
- vježbe na travi – *grass drills*,
- gerilske vježbe – *gerila drills*,
- vježbe s gredom,
- kružni trening,
- pješачke zapreke,
- poligoni urbane borbe,
- timske vježbe,
- trčanja u prirodi – fartlek, intervalno, kontinuirano, po sposobnosnim skupinama,
- hodanje s opterećenjem.

2.3.1. Pripremna faza

Pripremna faza vrlo je bitna jer se vojnici koji započinju svoju karijeru u većini slučajeva nisu susretali s organiziranim vježbanjem, ali ni s vježbanjem uopće. Pokazatelji antropometrijskih mjerenja ročnih vojnika, koja je u OS RH proveo Kineziološki fakultet u Zagrebu, dali su poračavajuće rezultate. Ulazna razina fizičke spremnosti vojnika je ispod minimalne razine i ograničava nas u smislu početnih parametara plana (intenziteta i ekstenziteta). Uvođenje vojnika u vježbanje mora biti postupno i na razini koja neće preopteretiti lokomotorni ni neuromišićni sustav i koja neće demotivirati vojnika te time dovesti u pitanje ostvarenje postavljenih ciljeva. Intenzitet vježbanja treba održavati na 60 %, a ekstenzitet postupno povećavati od 15 do 25 minuta. Treba raditi mali broj serija i ponavljanja u vježbama za razvoj snage i izdržljivosti.

Ova faza trebala bi trajati od 6 do 9 tjedana, ovisno o motivaciji vojnika i prilagodbi na napore vježbanja. Kao jedan od načina određivanja završetka ove faze može se uzeti odsluženje vojnog roka i početak profesionalne karijere u jednoj od postrojba OS RH (Petek, 2007.)

2.3.2. Faza razvoja sposobnosti

Nakon uspješno provedene prve faze i prelaska iz faze ročnika u fazu profesionalnog vojnika, plan i program ulazi u fazu razvoja sposobnosti. Razina razvoja ovisit će o namjeni postrojbe u kojoj se vojnici nalaze. Sve postrojbe ne moraju imati istu razinu tjelesne spremnosti, već ona ovisi o potrebama postrojbe i zadaćama koje postavlja zapovjednik iste.

U ovoj fazi podiže se intenzitet i ekstenzitet vježbanja. Intenzitet će progresivno rasti od 70 do 90 %, broj serija i ponavljanja rast će paralelno s opterećenjima. Smanjuje se vrijeme pauza, podiže se razina otpornosti vojnika na visoke tjelesne napore i smanjuje se vrijeme potrebno za oporavak. Ostvarivši postavljene ciljeve, postrojba prelazi u fazu održavanja.

2.3.3. Faza održavanja

Ova faza u vojnoj organizaciji traje najdulje, odnosno cijeli vojni radni vijek. Održavanje razine fizičke spremnosti svakodnevna je zadaća koja je definirana i zapovijedima o provedbi tjelovježbe tri puta tjedno u trajanju od 90 minuta.

Kvalitetna provedba treninga u tim vremenskim okvirima osigurava zadržavanje dostignute razine spremnosti. Za poboljšanje stanja i unapređenje pojedinih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti potrebno je isplanirati dodatne treninge i uklopiti ih u tjedne mikrocikluse.

2.4. Normativi koje moraju ispuniti profesionalni vojnici

Zakonom o službi u Oružanim snagama Republike Hrvatske i Pravilnikom o standardima profesionalnog razvoja djelatnih vojnih osoba navedeni su normativi, odnosno standardi koje vojne osobe moraju ispunjavati.

Prema tome, u čl. 34 propisani su opći uvjeti za prijam u službu, a isti obuhvaćaju sljedeće:

- „punoljetnost,
- odgovarajuće zvanje i stupanj obrazovanja,
- zdravstvena sposobnost za vojnu službu,
- ispunjeni psihološki kriteriji,
- ispunjeni kriteriji tjelesne spremnosti,

- zadovoljavajući sigurnosni kriteriji,
- da nema zapreka za prijam u službu,
- ostali uvjeti utvrđeni navedenim Zakonom.“

Nadalje, standardi profesionalnog razvoja ovise o osobnom činu, godinama štivota, civilnoj izobrazbi, vojnoj izobrazbi, vremenu provedenom u službi te drugim okolnostima. Navedeno je uređeno spomenutim Pravilnikom.

3. SPORTSKA NATJECANJA PRIPADNIKA ORUŽANIH SNAGA

„Sportska je rekreacija kao dio rekreacije aktivan čin sudionika kroza sportske sadržaje prilagođene njegovim potrebama, a radi održavanja i unaprjeđivanja psihofizičkih sposobnosti“ (Andrijašević, 2010.).

Svim Oružanim snagama uzor je američka vojska, koja je prva primijenila provjere tjelesne spremnosti dvaput godišnje. Tako su učinile i naše Oružane snage. Kod motoričkih provjera vojnicima su prva disciplina sklekovi u trajanju od dvije minute, zatim slijede pregibi u trajanju od dvije minute te trčanje dionice od 3200 metara. Pješastvu je osnovna i prva disciplina trčanje od 240 metara s promjenom smjera. Izvidnici, zapovjedništvo specijalnih snaga i vojno-obavještajna satnija osim osnovnih kategorija za provjeru tjelesne spremnosti imaju zgibove i trčanje od 240 metara s promjenom smjera.

Kategorije su određene po spolu i po dobi. Dakle, što je osoba starija, mora napraviti manje ponavljanja i istrčati u dužem vremenskom periodu. U slučaju da osoba ne prođe provjere, nakon 30 dana ima pravo na naknadne provjere; ako ni tada ne prođe, slijede sankcije, od kojih je najgora otkaz i odlazak iz sustava. Prije same provjere mjere se tjelesna visina, tjelesna težina te opseg struka pripadnika.

Jedan od vodećih problema u Oružanim snagama jest povećani indeks tjelesne mase, zbog kojega pripadnici uopće ne mogu pristupiti pregledima. Iz toga razloga ovaj rad, u kojem su navedene suvremene metode sportsko-rekreacijskih sadržaja koje vojnike potiču na redovit rad i tjelovježbu svojom zanimljivošću i pristupačnošću, ima posebno značenje.

Sudionici sportske rekreacije zapravo su pripadnici Oružanih snaga Republike Hrvatske, osobe koje su u različitoj dobi, s različitim sposobnostima te mogućnostima. Nadalje, sportsko-rekreacijsko tjelesno vježbanje mora biti prilagođeno ovim parametrima za sve sudionike kako ne bi došlo do neželjenih posljedica samoozljeđivanja i pretreniranosti, što bi moglo umanjiti radne sposobnosti pripadnika Oružanih snaga, a posljedično i učinkovitost izvođenja dnevnih zadataka i obaveza.

3.1. Vrste sportskog natjecanja u Oružanim snagama Republike Hrvatske

U nastavku je navedeno izvješće o sportskim natjecanjima iz 2019. godine, zato što u 2020. godini zbog pandemije ona nisu održavana, a za 2021. trenutno nema potpunih podataka.

Održano je devet prvenstava Hrvatske vojske u raznim sportovima te nekoliko natjecanja na granskoj razini. Pripadnici Hrvatske kopnene vojske sudjelovali su i na nekoliko međunarodnih vojnih sportskih natjecanja, među kojima su i Sedme svjetske vojne igre koje su se održale u Narodnoj Republici Kini od 18. do 27. listopada 2019. godine, a na kojima su se hrvatske vojne sportske reprezentacije natjecale u streljaštvu i atletici. (https://sabor.hr/sites/default/files/uploads/sabor/2020-09-03/165710/IZVJ_OBRANA_2019.pdf).

S ciljem jačanja timskog duha i zajedništva održane su fitness šetnje za pripadnike Hrvatske vojske i djelatnike Ministarstva obrane.

Sukladno Sporazumu o suradnji, unapređenju i razvoju športa u Republici Hrvatskoj između Ministarstva obrane i Hrvatskog olimpijskog odbora nastavljena je vojno-sportska suradnja, kao i suradnja Ministarstva obrane sa Središnjim državnim uredom za Sportski.

U prosincu 2019. godine u Zadru je potpisan Ugovor između Ministarstva obrane Republike Hrvatske i Ministarstva obrane Republike Slovenije o međusobnom ustupanju smještajnih kapaciteta u svrhu korištenja istih za godišnji odmor i rekreacijski odmor zaposlenika.

Ministarstvo obrane aktivno je sudjelovalo u radu Međunarodnog vijeća za vojni sport (*Conseil International du Sport Militaire – CISM*) (https://sabor.hr/sites/default/files/uploads/sabor/2020-09-03/165710/IZVJ_OBRANA_2019.pdf).

	NATJECANJA U RH	VRIJEME	MJESTO
1.	Prvenstvo OS RH u zimskim sportovima	20. – 22. veljače	Delnice
2.	Prvenstvo OS RH u krosu	27. – 28. ožujka	Sinj
3.	Prvenstvo OS RH u orijentacijskom trčanju	23. – 26. travnja	Našice
4.	Natjecanje za najspremnijeg pripadnika OS RH „Memorijal boжник Davor Jović – natjecanje Prvi za Hrvatsku“	05. – 11. svibnja	Vukovarsko-srijemska županija
5.	Prvenstvo OS RH u streljaštvu	04. – 07. lipnja	Zagreb

6.	Prvenstvo OS RH u malom nogometu	25. – 28. lipnja	Zagreb
7.	Prvenstvo OS RH u odbojci za žene	02. – 05. srpnja	Zagreb
8.	Prvenstvo OS RH u plivanju	28. – 30. kolovoza	Split
9.	Prvenstvo OS RH u košarci (<i>street ball</i>)	25. – 27. rujna	Đakovo
10.	Prvenstvo OS RH u disciplinama za provjeru tjelesne spremnosti	29. – 31. listopada	Split
	NATJECANJA U INOZEMSTVU	VRIJEME	MJESTO
1.	CISM svjetsko vojno prvenstvo u skijanju	3. – 8. travnja	AUSTRIJA (Hochfilzen)
2.	3. CISM svjetske kadetske igre	28. travnja – 6. svibnja	INDONEZIJA (Magelang i Yogyakarta)
3.	CISM svjetsko vojno prvenstvo u biciklizmu (brdska utrka)	11. – 14. svibnja	SLOVENIJA (Kamnik)
4.	10. CISM Futsal kup za mir TTO	(vjerojatno svibanj)	CRNA GORA
5.	NATO RUN 2019 (cestovna utrka 10 km)	rujan	MAĐARSKA (Budimpešta)

Tablica 1. Prikaz sportskih natjecanja u 2019. godini

Izvor: <https://www.morh.hr/sport-u-oruzanim-snagama-rh/>

3.1.1. Prvenstvo Oružanih snaga RH u disciplinama za provjeru tjelesne spremnosti

U organizaciji Gardijske mehanizirane brigade održano je Prvenstvo Oružanih snaga Republike Hrvatske u disciplinama provjere tjelesne sposobnosti s ciljem razvijanja tjelesne spremnosti i natjecateljskog duha pripadnika Hrvatske kopnene vojske u vojarni „Benkovac“. Benkovac, od 28. do 30. listopada 2019. godine.

Prvenstvo Oružanih snaga Republike Hrvatske u disciplinama za provjeru tjelesne spremnosti oblik je natjecanja koji se održava već dugi niz godina. Natjecanje se održava u disciplinama koje su kriterij za redovitu provjeru tjelesne spremnosti u Oružanim snagama, a to su: sklekovi na tlu, pregibi i trčanje na 3200 metara. Kategorije ovog natjecanja podijeljene su po spolu (muški i ženski) i po dobi. Dobna kategorija je ista za članove i članice: 18-22, 22-26, 27-31, 32-36, 37-41, 42-46 i 47+.

Maksimalan broj bodova koji se može ostvariti na ispitima motoričkih sposobnosti u jedinicama je 300 (svaka od tri kategorije nosi 100 bodova). Sukladno tome, kriterij za odabir sudionika koji uopće mogu sudjelovati u ovoj vrsti natjecanja je minimalno 270 bodova na redovnim kolokvijima. Šport zauzima istaknuto mjesto u svakodnevnom funkcioniranju Oružanih snaga.

Cilj vježbe u sustavu obuke, rekreacije i sporta Oružanih snaga RH je povećanje borbene spremnosti Oružanih snaga RH kroz razvoj tjelesnih sposobnosti i stjecanje specifičnih motoričkih vještina i navika koje se koriste u sustavu obuke, obrazovanja, slobodnog vremena i drugih profesionalnih aktivnosti pripadnika Oružanih snaga RH. No, svrha sportskih natjecanja kao što je ovo Prvenstvo nije samo provedba planskih aktivnosti ili ovjenčanje najuspješnijih medaljama. Posebna važnost ovakvih natjecanja prvenstveno je u cilju koji se postavlja i koji potiče usavršavanje vještina i sposobnosti. Naravno, društveni segment sportskih susreta je posebno važan. Primjenom suvremenih sportsko-rekreacijskih metoda rezultati su vidno bolji jer su ljudi motiviraniji za rad te daju sve od sebe kako bi svojoj jedinici i sebi dali maksimum.

„Na natjecanju je sudjelovalo 15 ekipa i to: Hrvatska ratna mornarica, Gardijska oklopno-mehanizirana brigada, Pukovnija PZO-a, Bojne veze, Središte za međunarodne vojne operacije, Inženjerijska pukovnija, Zapovjedništvo obrane i doktrine, Topničko-raketna pukovnija, Stožer HKoV -a, Obavještajni Pukovnija, Zapovjedništvo specijalnih snaga, Počasna gardijska bojna, Pukovnija Vojne policije, Kadetska bojna i momčad domaćina Gardijske mehanizirane brigade.

U kategoriji muškaraca do 21 godine prvo mjesto osvojio je kadet narednik Bruno Grbavac, drugi je bio vojnik Vedran Tomić, a treći kadet narednik Jozo Lukić.

U kategoriji tena do 26 godina prvo mjesto osvojila je kadetkinja Ana Marija Čvrk, druga je bila narednica Lucija Safundžić, a treće mjesto pripalo je natporučnici Rei Tomini Skender. Prvo mjesto u kategoriji muškaraca do 26 godina osvojio je skupnik Bruno Polak, drugo vojnik Martin Rončević, a treće mjesto kadet narednik Marko Barišić.

Prvo mjesto u kategoriji muškaraca do 31 godine osvojio je skupnik Marin Dvorski, drugo mjesto pripalo je vojniku Bojanu Ozingeru, a treće mjesto osvojio je skupnik Davor Jurišin.

U kategoriji tena do 36 godina prvo mjesto osvojila je natporučnica Irena Lovrić, druga je bila skupnica Renata Pazarac, a treća satnica Andrea Lipovac.

U kategoriji muškaraca do 41 godine treće mjesto osvojio je satnik Stjepan Grbić, drugo mjesto osvojio je desetnik Ante Katusa, a prvo mjesto osvojio je narednik Ivan Gale. Nadalje, kategorija muškarci do 46 godina prvo mjesto osvojio je satnik Renato Țic, drugo mjesto zauzeo je narednik Dalibor Vondra, a treće mjesto osvojio je narednik Goran Kovač.

„Prvo mjesto u kategoriji muškaraca do 51 godine osvojio je stožerni narednik Zoran Jozić, drugo mjesto pripalo je brigadiru Robertu Horvatu, a treće mjesto osvojio je narednik Antun Krnjak. U kategoriji muškaraca iznad 52 godine prvo mjesto osvojio je satnik Dražen Henc, drugo bojnik Mirko Luketić, a treće pukovnik Abdulah Selimović. U relativnoj kategoriji za muškarce prvo mjesto osvojio je satnik Dražen Henc, drugo mjesto osvojio je skupnik Marin Dvorski, a treće mjesto osvojio je vojnik Martin Rončević. U apsolutnoj kategoriji za muškarce prvo mjesto također je osvojio satnik Dražen Henc, drugo mjesto stožerni narednik Zoran Jozić, a treće mjesto satnik Renato Țic. U apsolutnoj kategoriji za žene prvo mjesto osvojila je kadetkinja skupnica Ana Marija Čvrk, drugo natporučnica Irena Lovrić, a treće mjesto kadetkinja narednica Lucija Safundžić. Na svečanosti zatvaranja natjecanja izaslanik načelnika Glavnog stožera Oružanih snaga RH, zapovjednik PZO bojne Gardijske mehanizirane brigade pukovnik Vinko Rogić i voditelj natjecanja pukovnik Ivan Zubić uručili su medalje najboljima.“ (<https://www.morh.hr/prvenstvo-os-rh-u-disciplinama-za-provjeru-tjelesne-spremnosti/>).

3.1.2. „Viribus unitis“ – izazov tjelesne spremnosti

„Viribus unitis“ kao vrsta sportsko-rekreativnog natjecanja u Oružanim snagama Republike Hrvatske pokrenut je radi razvijanja i poticanja zajedništva, zdravog natjecateljskog duha,

upornosti, izdržljivosti, motivacije i predanosti cilju koji se primjenjuje u svakidašnjica. Natjecanje se organizira u spomen na časničkog namjesnika Antu Malića koji je 26. lipnja 1995. godine u 22. godini života poginuo tijekom akcije Skok-2. Malić je bio pripadnik 1. hrvatskog gardijskog zdruga, veliki poznavatelj i zaljubljenik u borilačke sportove i vještbe snage, brzine, izdržljivosti i eksplozivnosti koje je neumorno trenirao, promicao i uvodio u Hrvatsku vojsku (Ravlić, 2018.).

„Viribus unitis“ ili u prijevodu „Zajedničkim snagama“ zaista je pravi smisao i dodana vrijednost ovog natjecanja koje pod svoje okrilje okuplja ne samo pripadnike Oružanih snaga Republike Hrvatske, već i predstavnike Ministarstva unutarnjih poslova, Hrvatske gorske službe spašavanja, Hrvatske vatrogasne zajednice i Ministarstva pravosuđa.

Vrsta ovog sportsko-rekreativnog natjecanja je crossfit. Crossfit je oblik tjele vježbe koji u zadnje vrijeme uživa sve veću popularnost među profesionalcima i rekreativcima, a već se godinama koristi u svjetskim vojskama. Prema jednoj definiciji, crossfit je osnovni program snage i kondicije koji se temelji na primjeni stalno promjenjivih funkcionalnih pokreta visokog intenziteta s namjernim pokušajem optimiziranja tjelesnih sposobnosti u svim domenama fitnessa.

Crossfit je kombinacija različitih metoda vježbanja (vježbe maksimalne snage, mišićne izdržljivosti, repetitivnih vježbi snage itd.). Također, crossfit pozitivno utječe na razvoj svih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, izvrsno motivira za rad i pruža dobru zabavu. Bez obzira na kombinaciju različitih aktivnosti, glavna karakteristika crossfita je način vježbanja čiji je cilj izvesti maksimalan broj ponavljanja u što kraćem vremenu. Sve aktivnosti koje su objedinjene u crossfit obliku vježbanja preuzete su iz različitih sportova i koriste se u kondicijskoj pripremi sportaša, ali i u individualnom i grupnom radu s rekreativcima (Mulalić, 2016).

Natjecanje "Viribus unitis" provodi se na način da su kategorije podijeljene po spolu (muški i ženski) i po godinama. Dobne kategorije muškaraca su: 18-29, 30-40, 40-45 i 45+, dok su kategorije žena 18-29, 30-45 i 45+. Pojedinačno i ekipno natječu se u sljedećim disciplinama: zgibovi, sklekovi, mrtvo dizanje, iskoraci, hodanje s utegom, zgibovi unatrag, dizanje koljena na prsa, veslanje, bacanje zida te izbačaji s čučnjevima i sklekovima. "Viribus unitis" ima poligonalni oblik izvođenja vježbi, što znači da se nakon završene jedne vježbe odmah prelazi na drugu i tako do kraja, a cilj je pravilno izvesti zadani broj određenih vježbi na svakoj stanici u najkraćem mogućem vremenu. Natjecanje se odvija kroz sustav eliminacije; prva tri s najboljim vremenom iz svake kategorije prolaze u drugi krug i na samom kraju u treći

(finalni) krug u kojem se utvrđuju pobjednik, drugoplasirani i trećeplasirani član. Kako bi pripadnici bili spremni za sudjelovanje u ovoj vrsti natjecanja, važno je da u svojim vojarnama i na radnim mjestima redovito provode vrste obuke navedene u ovom radu, posebice HIIT, TABATU i funkcionalnu kružnu obuku, te obuku s opremom. Sve je više pripadnika koji iza sebe ostavljaju monotone treninge i uključuju se u suvremene sportsko-rekreativne aktivnosti jer su zanimljive, razvijaju apsolutno sve funkcionalne i motoričke sposobnosti te potiču razvijanje natjecateljskog duha, što je važno za svakog pripadnika Oružanih snaga.

3.1.3. „Prvi za Hrvatsku“ – natjecanje za najspremnijeg pripadnika Oružanih snaga Republike Hrvatske

Na vojnom poligonu „Eugen Kvaternik“ kod Slunja 23. svibnja 2022. započelo je natjecanje „Memorijal bojnik Davor Jović – natjecanje Prvi za Hrvatsku“.

Natjecanje za najspremnijeg pripadnika Oružanih snaga Republike Hrvatske pod nazivom „Prvi za Hrvatsku“ kruna je jednogodišnjeg truda i rada pripadnika postrojbi koji su se plasirali u završnicu natjecanja, gdje jedan od njih, svladavanjem prepreka, ima priliku pokazati svoju spremnost, znanje, vojne vještine, psihofizičku pripremljenost i s ponosom zaslužiti i titulu najboljeg pripadnika Oružanih snaga Republike Hrvatske.

Natjecanje je provjera spremnosti i obučenosti pripadnika Oružanih snaga Republike Hrvatske tijekom cijele godine, a cilj natjecanja jest pokazati spremnost i poznavanje vojnih vještina te razinu psihofizičke sposobnost za obavljanje dodijeljenih zadataka pod visokim stupnjem fizičkog napora. Svrha je i poticanje pripadnika postrojbi iz svih grana, rodova i službi na zdrav natjecateljski duh te podizanje i održavanje razine njihovih psihofizičkih sposobnosti. Osim pripadnika Oružanih snaga RH, u natjecanju sudjeluju i pripadnici Oružanih snaga drugih zemalja (<https://www.morh.hr/pocelo-natjeće-prvi-za-hrvatsku-2022-na-vojnopoligonukodslunja/>).

„Prvi za Hrvatsku“ ima povijesnu tradiciju i održava se od 1997. godine. Natjecanje je osmišljeno kako bi se prikazao najspremniji vojnik, dočasnik ili časnik prijavljen te godine, predstavio se kao uzor svim ostalim pripadnicima Oružanih snaga i pokazao kako se trebaju osposobljavati za izvršavanje svojih dnevnih zadataka.

Radne točke natjecanja su sljedeće: svaki natjecatelj mora proći stazu od 30 do 35 kilometara s opremom teškom 15 kilograma te proći kroz razne vrste kontrolnih točaka na kojima se provjeravaju vojne vještine, odnosno discipline: bacanje bombe, vojna topografija, precizno i refleksno gaĐanje raznim vrstama osobnog naoruĐanja, korištenje zaštitne maske, prelazak preko vodene prepreke pomoću uĐeta, borba u urbanom prostoru sa zaštitnom maskom, medicinsko izvlačenje ranjenika. Natjecanje se održava u dva dana .

1. Prvoga dana natjecanja održava se kvalifikacijsko veslanje – staza od 1000 m, nosi se puna natjecateljska kajakaška oprema i kvalifikacijsko gaĐanje višenamjenskom hrvatskom strojnicom (VHS-D1). Cilj je postići što više pogodaka od mogućih 40 u zadanom vremenu. Prvoga dana natjecanja kvalifikacijske su natjecateljske vojne zadaće. Uspjeh koji ostvare u kvalifikacijama odredit će njihov poredak na startu sljedećega dana natjecanja.

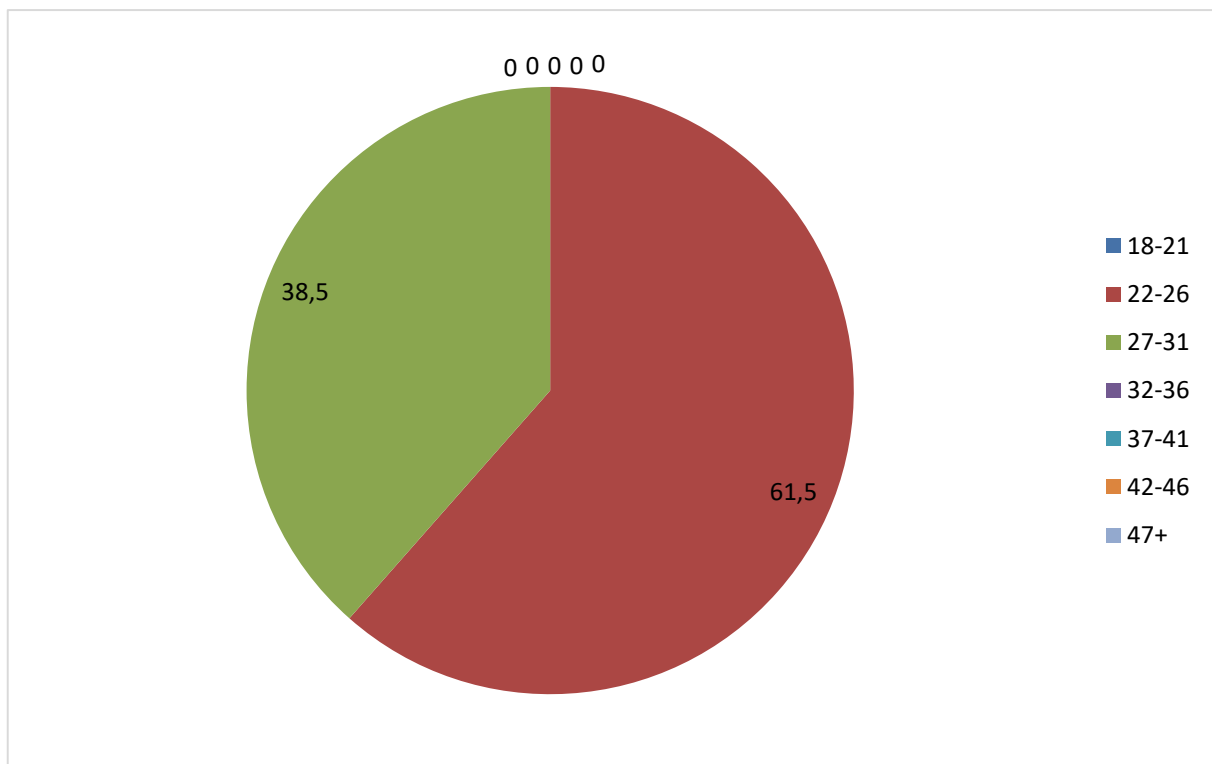
2. Drugoga dana natjecanja izvode se sljedeći zadaci: precizno gaĐanje jurišnom puškom AK47 (kalašnjikov) – sklopiti pušku, gaĐati tri mete i rasklopiti pušku; precizno gaĐanje četiri mete jurišnom puškom VHS D1 i hrvatskim pištoljem (HS 2000.); gaĐanje protuoklopnim oruĐjem (zolja) – pogoditi cilj iz dva pokušaja; bacanje bombe – baciti jednu od tri školske ručne bombe u prostoriju 5x5 metara na udaljenosti od 25 metara; navigacija – korištenje orijentacijske karte (1:25000) i kompasa za pronalaĐenje zadanih orijentacijskih točaka; obilazak onečišćenog tla – proći kroz postupke zaštite i svladavanja prepreka zadanim redoslijedom uz uporabu zaštitnih nuklearno-bioloških kemijskih sredstava i kacige; prelazak vodene barijere – prijeći vodenu zapreku preko balvana ili uĐeta (<https://www.morh.hr/pocelo-natjecanje-prvi-za-hrvatsku-2022-na-vojnopoligonu-kod-slunja/>).

4. ISTRAŽIVANJE O SPORTU U HRVATSKOJ VOJSCI

U nastavku rada navode se rezultati provedene ankete o sportu u Hrvatskoj vojsci. Anketi je pristupilo 13 ispitanika, a provodila se u vremenskom periodu od 17. do 20. kolovoza 2022.

Na temelju prikazanog grafikona 1. i dobivenih rezultata vidljivo je da je najveći broj pripadnika u Hrvatskoj vojsci u dobi između 22 i 26 godina te u dobi od 27 do 31 godinu, što je i za očekivati. Također, jedan od uzroka ovakvog postotka jest što starijim pripadnicima u vojsci ova anketa na neki način nije bila dostupna

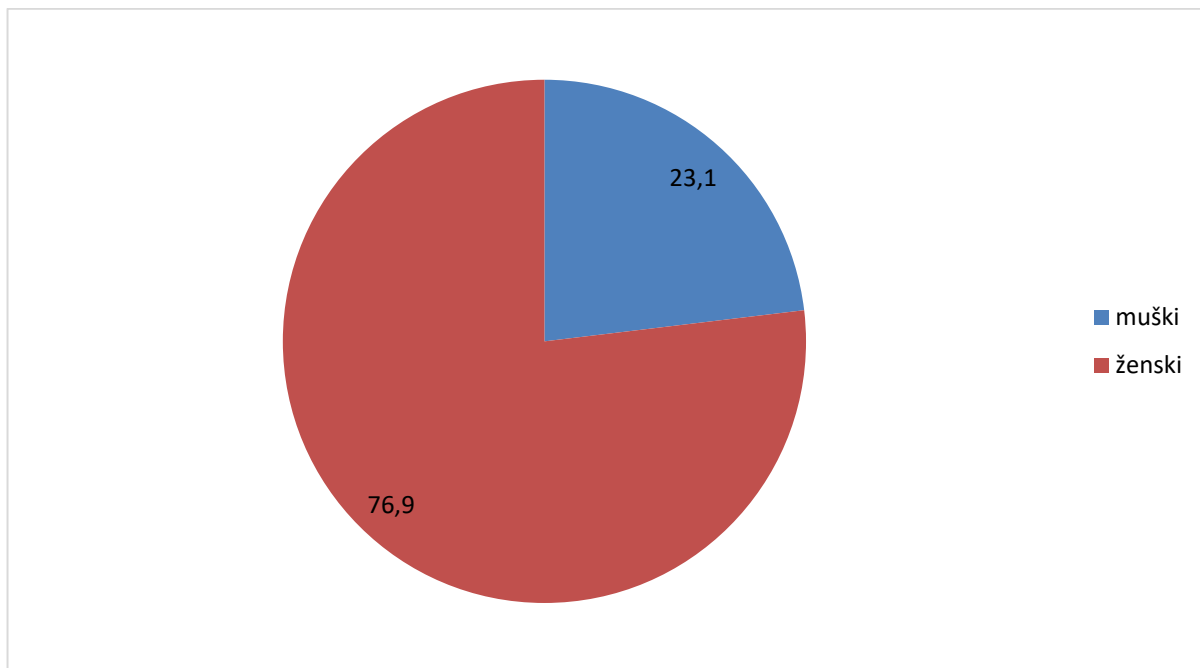
Grafikon 1. Dob ispitanika



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

Prema rezultatima prikazanih u grafikonu 2., najveći broj ispitanika u ovoj anketi čine osobe ženskog spola, njih 76,9 %, dok je osoba muškog spola svega 23,1 %.

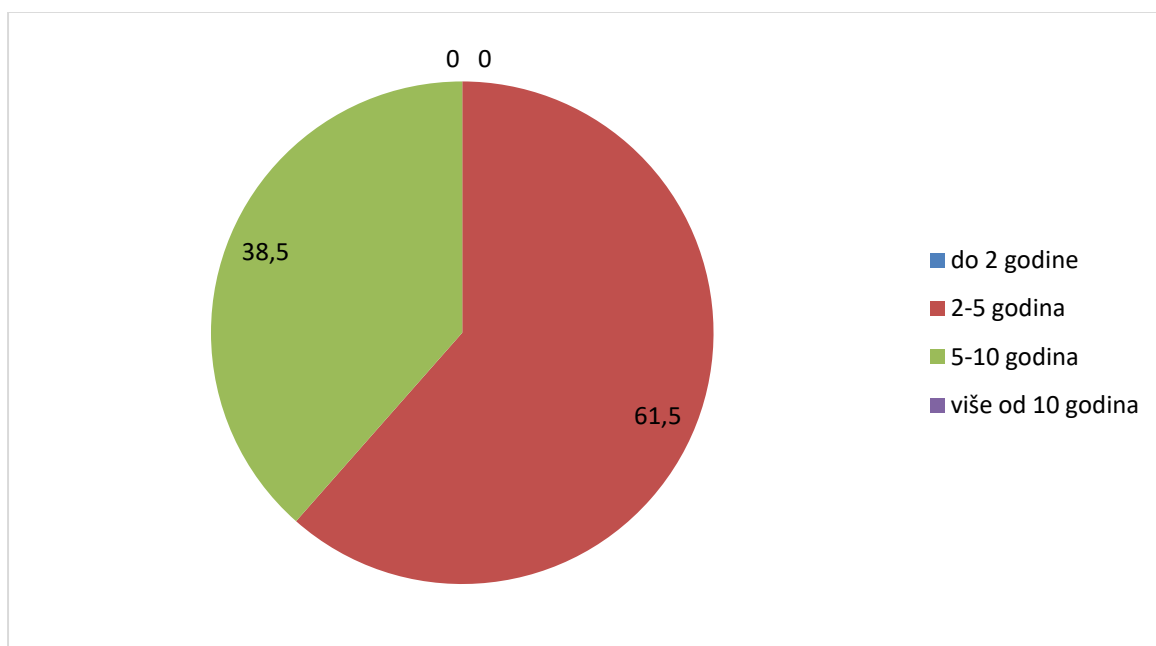
Grafikon 2. Spol ispitanika



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

Na pitanje o godinama pripadnosti u Oružanim snagama u grafikonu 3., najveći broj ispitanika odgovorio je u vremenskom rasponu od 2 do 5 godina te u vremenskom rasponu od 5 do 10 godina. Nije bilo pripadnika do 2 godine te više od 10 godina.

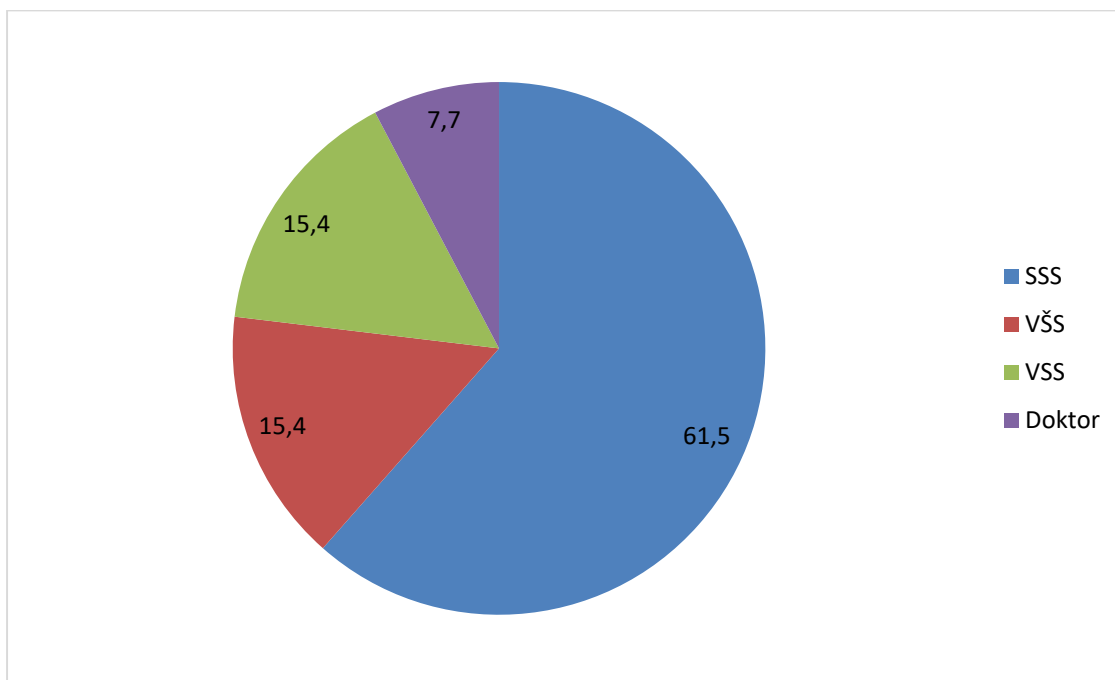
Grafikon 3. Prikaz godina pripadnosti Oružanim snagama



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

Na pitanje o stručnoj spremi u grafikonu 4., ispitanici su odgovorili na sljedeći način: najveći broj pripadnika ima završenu SSS, njih 61,5 %. Zatim, podjednak je postotak VŠS i VSS, kojih čine 15,4 % od svake grupe. Najmanje je osoba koje imaju stručnu spremu doktora, njih 7,7 %.

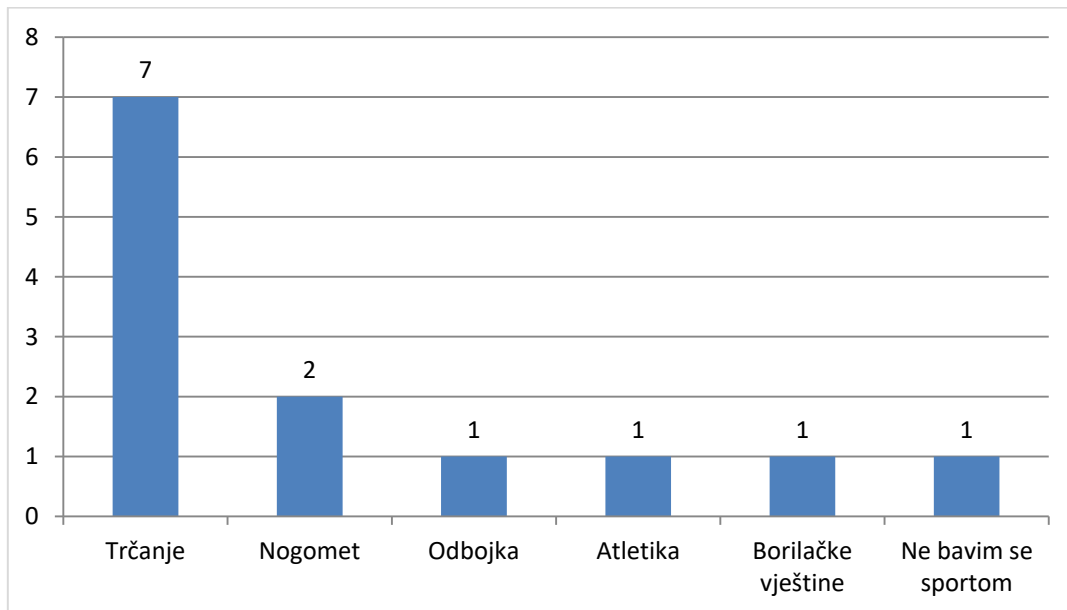
Grafikon 4. Srednja stručna sprema



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

Sljedeći grafikon 5., prikazuje rezultate odgovora na pitanje: „Kojim se sportom ili rekreacijom bavite u Hrvatskoj vojsci?“ Najveći broj ispitanika odgovorio je trčanjem, njih 7, te nogometom, njih 2, dok su ostali odgovorili da su to odbojka, atletika, borilačke vještine te da se ne bave sportom. Može se zaključiti da se ipak većina pripadnika Hrvatske vojske bavi nekim sportom ili rekreacijom kako bi bili u što boljoj kondicijskoj spremi.

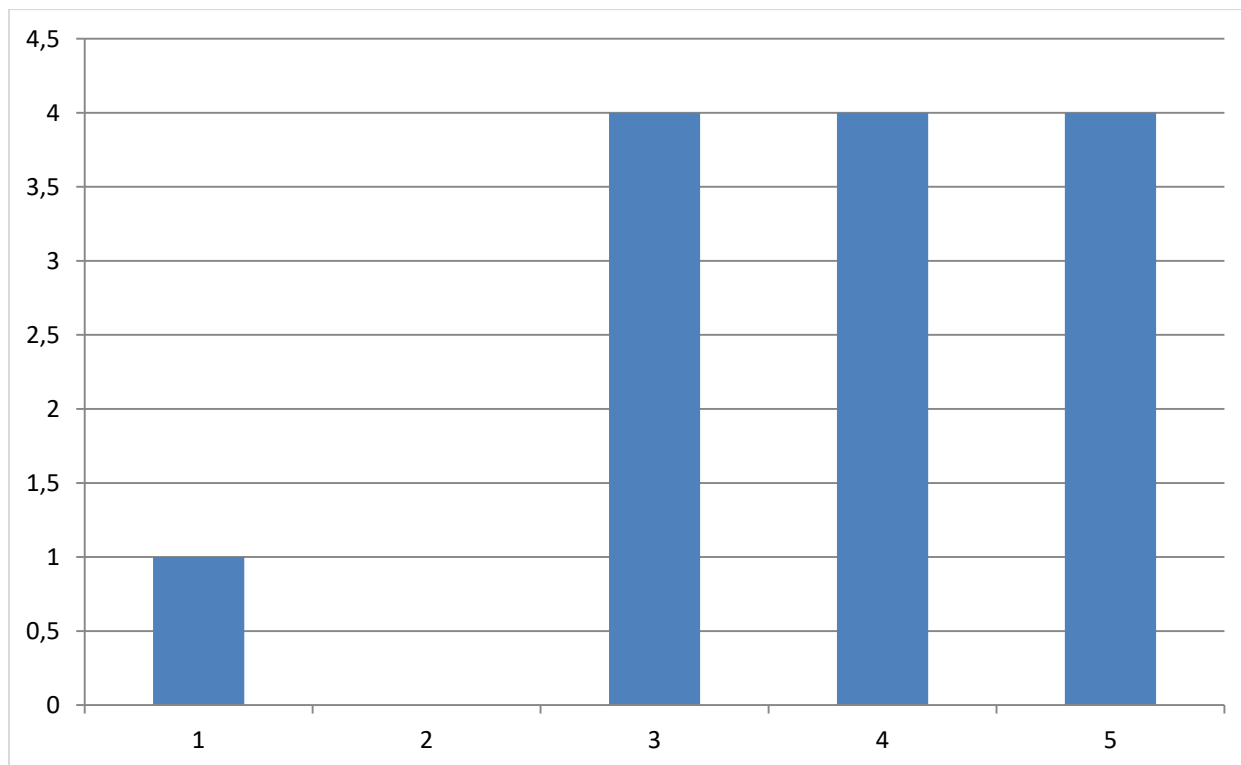
Grafikon 5. Sport ili rekreacija kojom se pripadnici Oružanih snaga bave u slobodno vrijeme



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

U grafikonu 6. prikazano je zadovoljstvo ispitanika sa provjerama tjelesne spremnosti. Što se tiče same provjere tjelesne spremnosti, većina ispitanika zaista je zadovoljna načinom i oblikom izvođenja provjera tjelesne spremnosti te brojem istih.

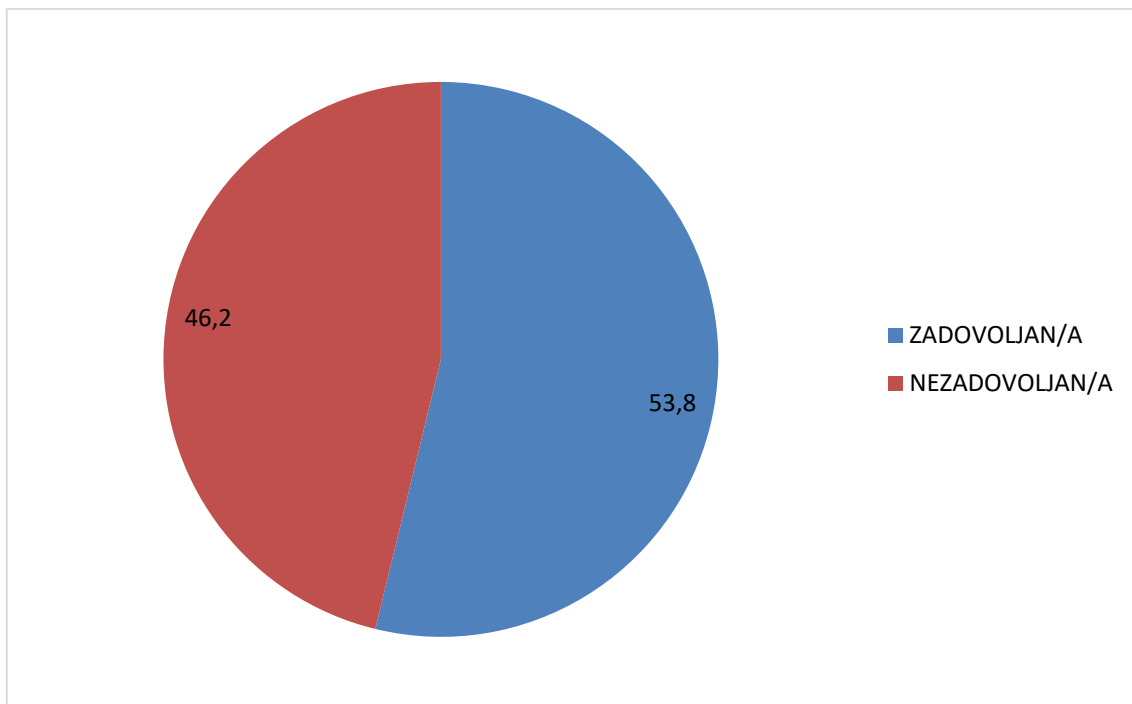
Grafikon 6. Zadovoljstvo provjerama tjelesne spremnosti



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

Grafikon 7. pokazuje rezultate zadovoljstva ispitanika sa kineziolozima u Hrvatskoj vojsci. Na pitanje jesu li zadovoljni brojem kineziologa u Hrvatskoj vojsci, 53,8 % ispitanika odgovara da su zadovoljni, dok 46,2 % njih odgovara da nisu zadovoljni. Budući da je postotak nezadovoljstva također velik, unatoč većinskom pozitivnijem odgovoru, izgleda da velik broj pripadnika smatra da trenutno stanje po pitanju broja kineziologa ipak nije zadovoljavajuće.

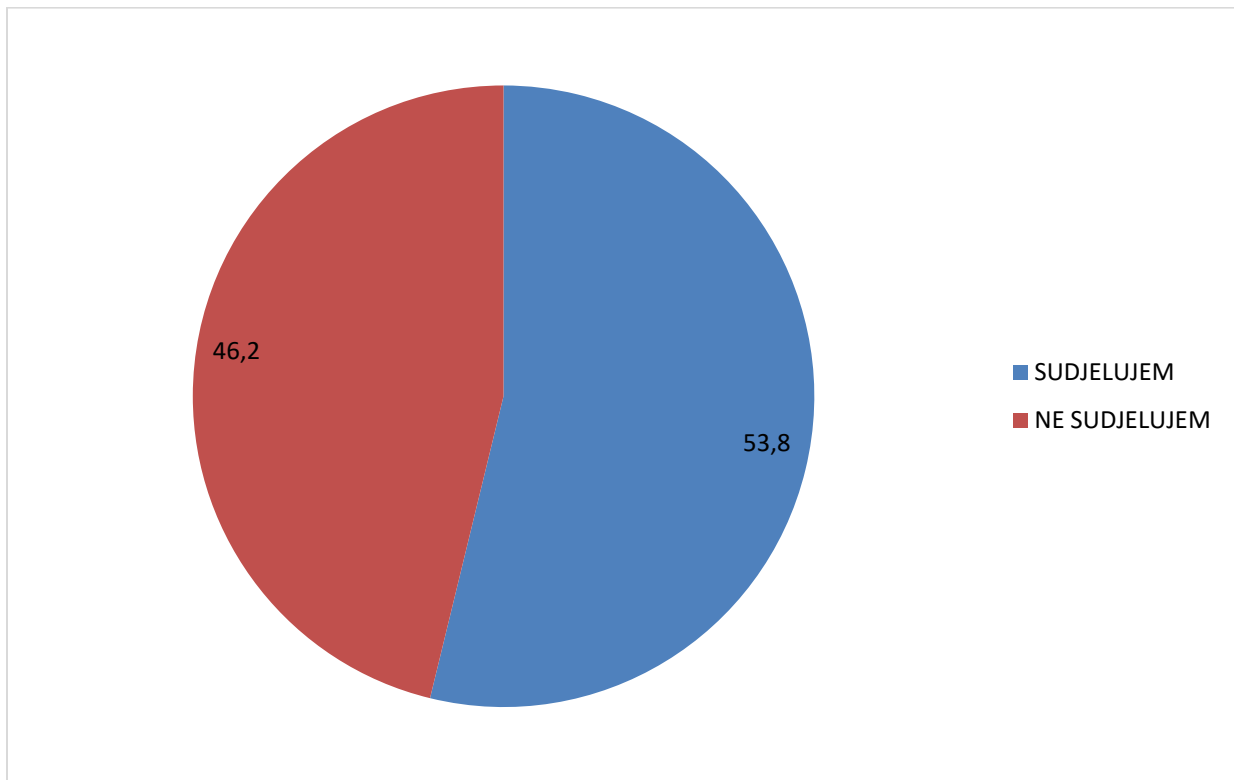
Grafikon 7. Mišljenje o zadovoljstvu brojem kineziologa u Hrvatskoj vojsci



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

Sljedeće pitanje u grafikonu 8., bilo je usmjereno na to sudjeluju li ispitanici kao pripadnici Oružanih snaga u natjecanjima koje organizira Hrvatska vojska, na što je velik broj odgovorio da ipak ne sudjeluje, što je jako loše. Postavlja se pitanje treba li uskoro mijenjati izgled natjecanja, vrstu natjecanja, uvesti novitete, na neki način motivirate te mlade ljude da se što više uključuju i slično.

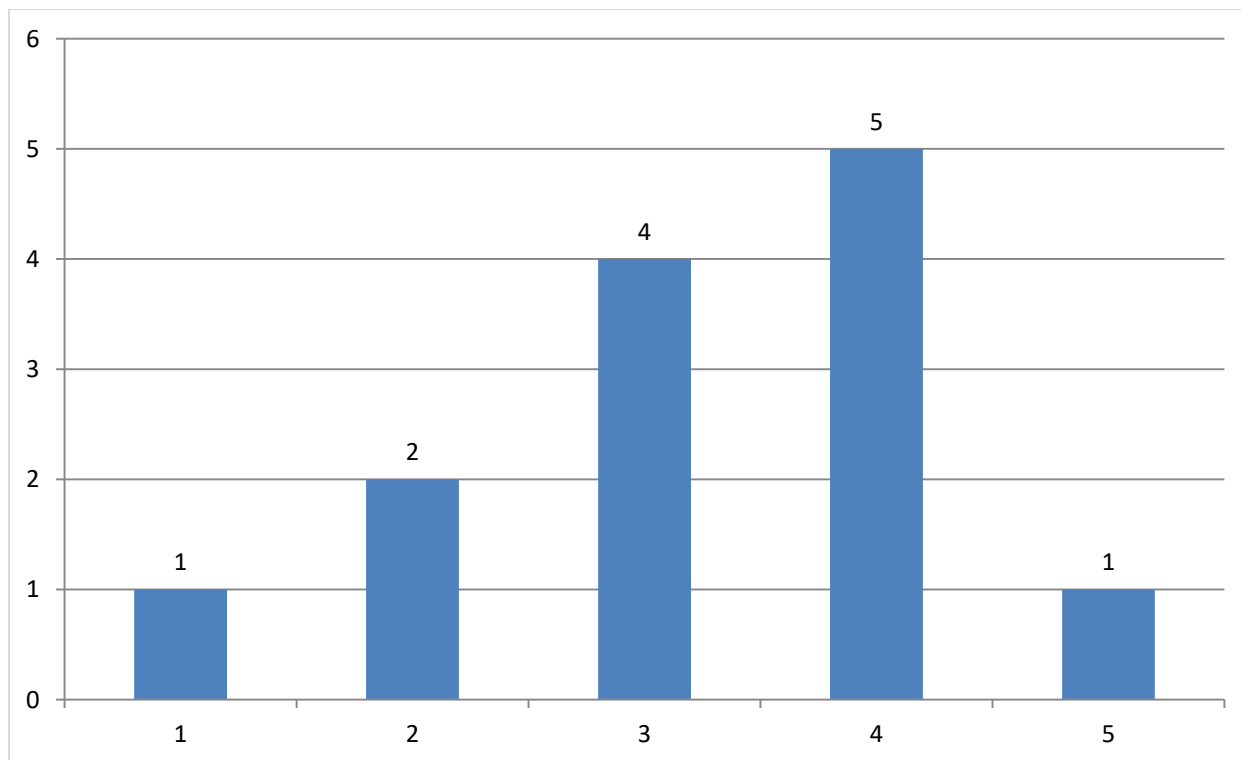
Grafikon 8. Sudjelovanje u natjecanjima koje organizira Hrvatska vojska



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

Na pitanje o zadovoljstvu kondicijskim pripremama u grafikonu 9., većina ispitanika odgovara da su izuzetno zadovoljni, njih 5, dok ih 4 odgovara da su zadovoljni. Jedan ispitanik u potpunosti je nezadovoljan, dok dva ispitanika i jesu i nisu zadovoljni.

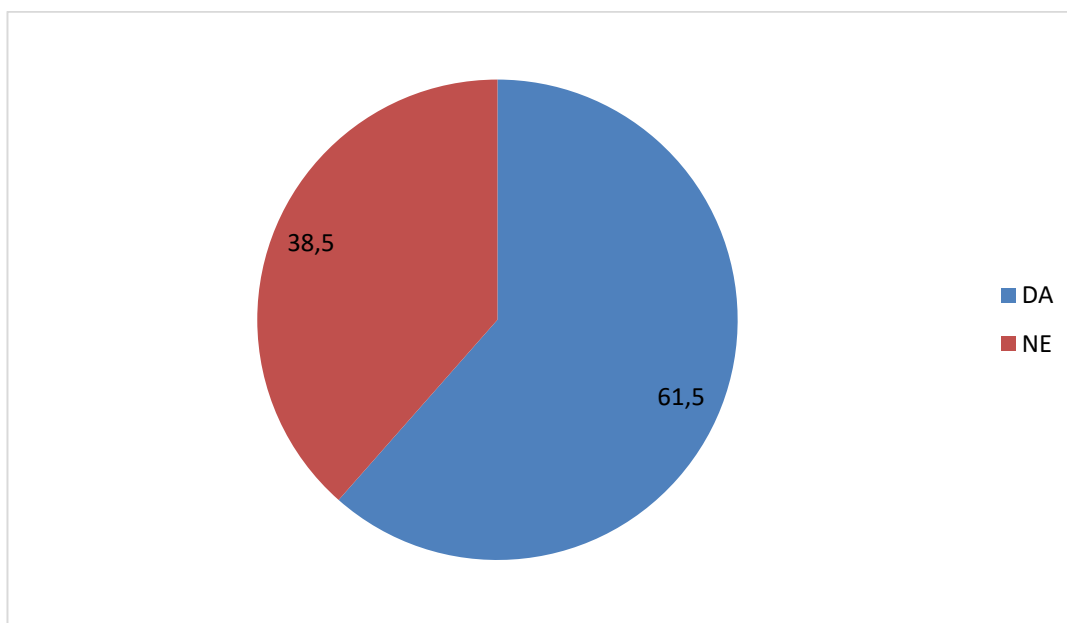
Grafikon 9. Zadovoljstvo kondicijskim pripremama u vojsci



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

Prema rezultatima na postavljeno pitanje vidljivo je da je 61,5 % ispitanika zadovoljno zastupljenošću sporta u Hrvatskoj vojsci. Preostalih 38,5 % ispitanika odgovorilo je da nije zadovoljno, a na pitanje kako bi to promijenili, odgovaraju da je to nemoguće promijeniti, uvođenjem timskih sportova, boljim terenima, stručnijim osobama. Najviše odgovora ide u smjeru promjene osoba koje vode obuku, tj. odnose se na njihovu nestručnost. Navedeno je prikazano u grafikonu 10.

Grafikon 10. Dovoljna zastupljenost sporta u Hrvatskoj vojsci



Izvor: samostalna izrada autora na temelju dobivenih rezultata istraživanja

Nadalje, slijede odgovori na nekoliko pitanja na koja su se pripadnici Oružanih snaga izrazili u pisanom obliku:

1. Kako izgleda jedan dan vojne obuke?

Na ovo pitanje većina ispitanika je odgovorila postrojavanjem, tjelesnim vježbanjem, obukom iz drugih vojnih područja, čišćenjem prostorija te otpustom. Neki od njih su odgovorili da ovisi sve o tome što je na rasporedu taj dan. Također, neki su odgovorili i da je odgovor na navedeno pitanje vojna tajna.

2. Po Vašem mišljenju, što uključuje kondicijsku pripremu u vojsci?

Na pitanje o kondicijskoj pripremi i što sve čini istu najviše ispitanika je odgovorilo trčanje, zatim tjelovježba koja se radi svaki dan.

3. Na koji način se provode kondicijske pripreme?

Na pitanje o načinu provođenjakondicijskih priprema većina ispitanika je odgovorila da se to provodi vježbama snage i trčanjem. Neki od njih su odgovorili da se isto provodi postupnim povećanjem intenziteta treninga. Također, određeni broj ispitanika je odgovorio da se svatko od njih zasebno priprema na način koji će li. Jutarnja motorika uz trčanje i trening snage.

4. Po Vašem mišljenju, što biste promijenili kod provjera tjelesne spremnosti?

Na pitanje što bi promijenili kod tjelesne spremnosti mnogi ispitanici su odgovorili da bi voljeli da provjere budu poštene i da se dobije onoliko bodova koliko se zaslužuje, a ne određenim osobama da se dodjeljuju bodovi koji nisu mjerodavni za određeni zadatak. Nadalje, neki navode da bi uveli uz postojeće discipline i plivanje kao jednu od disciplina.

5. RASPRAVA

U anketnom upitniku koji je napravljen tražili su se odgovori i mišljenja pripadnika Hrvatske vojske o tome jesu li zadovoljni sportom i kondicijskom pripremom u Hrvatskoj vojsci. Anketnom upitniku pristupilo je 13 ispitanika. Pristupilo je više ženskih ispitanika, njih 61,5 %, a 38,5 % bilo je muških ispitanika. Većina njih završila je srednju školu, odnosno ima srednju stručnu spremu (61,5 %). Nadalje, većina je ispitanika u Hrvatskoj vojsci u razmaku od 2 do 5 godina. Na pitanje kojim sportovima se bave u svoje slobodno vrijeme, većina ispitanika odgovorila je da se bave trčanjem, atletikom, nogometom, borilačkim vještinama i slično, dok je svega jedan ispitanik naveo da se ne bavi ničime. Nadalje, na pitanje o sudjelovanju u organiziranim natjecanjima koja provodi Hrvatska vojska, većina ispitanika odgovorila je da sudjeluju, no velik je i postotak onih koji ne sudjeluju. Također, ispitanici izražavaju svoje nezadovoljstvo provoditeljima kondicijske pripreme i tjelesne spremnosti navodeći kako nisu stručni te da bi ih trebalo biti više. Zatim, ističu da isti nepravedno ocjenjuju, dajući određeni broj bodova jednima, a drugi broj bodova drugima. No prilično su zadovoljni provođenjem aktivnosti koje su vezane uz kondicijsku pripremu i tjelesnu spremnost te nemaju mnogo zamjerki. Predlažu uvođenje dodatnih disciplina poput plivanja, izbacivanje nekih nepotrebnih poput trčanja na 270 m te zapošljavanje osoba koje su obučene za provođenje kondicijskih priprema i tjelesne spremnosti.

6. ZAKLJUČAK

Modernizacijom ljudskoga života modernizirali su se svi čimbenici. Spomenuta sportska rekreacija i kondicijske pripreme uvelike su se mijenjale tijekom povijesti. U vojnom smislu zamijenjeno je staro ratovanje „jedan na jedan“ i izravan kontakt vojnika s neprijateljem. Današnje moderno ratovanje svodi se na borbu na daljinu, stoga se vojnici moraju usavršavati prema modernizaciji. Sustav obuke, zahtjevi ratovanja te samo naoružanje promijenili su se, pa se i vojska profesionalizirala prema njima. Kod sportske rekreacije i kondicijske pripreme prestaje se stavljati naglasak na borilačke vještine, već se stavlja na kondiciju, podizanje mišićne mase te samu fizičku spremnost vojnika.

Rovovsko ratovanje ostalo je u povijesti; modernizacijom se osnivaju lako mobilne postrojbe koje prvenstveno služe kao potpora tehnologiji i samim oklopljenim vozilima. Kako bi se očuvalo zdravlje, smanjile ozlijede te bolovanja, uvode se drugačiji oblici tjelesnog vježbanja. Nažalost, smatra se da se u Hrvatskoj vojsci još uvijek primjenjuju zaostale metode kako ratovanja tako i tjelesnog vježbanja.

U anketi koja je provedena vidljivo je da je većina ispitanika zadovoljna cjelokupnom kondicijskom pripremom nego što u konačnici nije. Najveći problem predstavljaju nestručne osobe te neodgovarajuće vođenje pojedinih priprema, bilo tjelesnih ili kondicijskih. Nadalje, naglasak se stavlja i na manjak sudjelovanja u natjecanjima koja organizira Hrvatska vojska te bi navedeno trebao biti alarm za osobe koje organiziraju spomenuta natjecanja.

Što se tiče treninga i priprema, većina navodi da je to sasvim u redu, no ističu da bi neke stvari trebalo promijeniti, izbaciti neke vježbe te ubaciti neke dodatne sportove, poglavito timske.

Sve u svemu, kondicijska priprema u Hrvatskoj vojsci prema većini odgovora prilično je zahtjevna, no izdrživa.

POPIS LITERATURE

1. Andrijašević, M. (2010). Kineziološka rekreacija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
2. Aračić, M. (2005). Kineziološki priručnik za pripadnike OS RH. Zagreb: Ministarstvo obrane Republike Hrvatske
3. Godišnje izvješće za obranu 2019., dostupno na:
https://sabor.hr/sites/default/files/uploads/sabor/2020-09-03/165710/IZVJ_OBRANA_2019.pdf, posjećeno: 14.06.2022.
4. Milanović, D. et. al. (1997). Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu Zagreb.
5. Mulalić, G. (2016). Crossfit u rekreaciji. Building-body.com, dostupno na:
<https://www.building-body.com/crossfit-rekreaciji-da-ne>, posjećeno: 15.06.2022.
6. Petek, D. (2007.), Kondicijska priprema u vojsci, Kondicijski trening, volumen 5, broj 1, Zagreb, str. 41-44.
7. Prvenstvo OS RH u disciplinama za provjeru tjelesne spremnosti, dostupno na:
<https://www.morh.hr/prvenstvo-os-rh-u-disciplinama-za-provjeru-tjelesne-spremnosti/>, posjećeno:14.06.2022.
8. Pravilnik o standardima profesionalnog razvoja djelatnih vojnih osoba, Narodne novine, br., 119/2018.
9. Počelo natjecanje „Prvi za Hrvatsku 2022“ na vojnom poligonu kod Slunja, dostupno na: <https://www.morh.hr/pocelo-natjecanje-prvi-za-hrvatsku-2022-na-vojnom-poligonu-kod-slunja/>, posjećeno:15.06.2022.
10. Ravlić, D. (2018). Viribus unitis – natjecanjem do zajedništva. Hrvatski vojnik, dostupno na: <https://hrvatski-vojnik.hr/viribus-unitis-natjecanjem-do-zajednistva/>, posjećeno: 14.06.2022.
11. US Department of the Army (1988). Marine physical readiness training for combat. Quantico: Marine Corps Combat Development Command, dostupno na:
<https://www.marines.mil/portals/1/Publications/MCTP%208-10A.pdf?ver=2017-03-16-121330-570>, posjećeno: 13.06.2022.
12. Zakon o Oružani m snagama Republike Hrvatske, Narodne novine, br., 73/13, 75/15, 50/16, 30/18, 125/19.

POPIS TABLICA

Tablica 1. Prikaz sportskih natjecanja u 2019. godini.....	16
--	----

POPIS GRAFIKONA

Grafikon 1. Dob ispitanika	22
Grafikon 2. Spol ispitanika	23
Grafikon 3. Prikaz godina pripadnosti Oružani m snagama	24
Grafikon 4. Srednja stručna sprema	25
Grafikon 5. Sport ili rekreacija kojom se pripadnici Oružani h snaga bave u slobodno vrijeme.....	26
Grafikon 6. Zadovoljstvo provjerama tjelesne spremnosti	27
Grafikon 7. Mišljenje o zadovoljstvu brojem kineziologa u Hrvatskoj vojsci	28
Grafikon 8. Sudjelovanje u natjecanjima koje organizira Hrvatska vojska	29
Grafikon 9. Zadovoljstvo kondicijskim pripremama u vojsci	30
Grafikon 10. Dovoljna zastupljenost sporta u Hrvatskoj vojsci	31