Borilačke vještine kao doprinos sigurnosti

Pivac, Tomislav

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, University Department for Forensic Sciences / Sveučilište u Splitu, Sveučilišni odjel za forenzične znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:227:579077

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

SVEUČILIŠTE U SPLITU

SVEUČILIŠNI ODJEL ZA FORENZIČNE ZNANOSTI

Repository / Repozitorij:

Repository of University Department for Forensic Sciences

zir.nsk.hr

UNIVERSITY OF SPLIT

dabar

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU

SVEUČILIŠNI ODJEL ZA

FORENZIČNE ZNANOSTI

FORENZIKA I NACIONALNE SIGURNOSTI

DIPLOMSKI RAD

BORILAČKE VJEŠTINE KAO DOPRINOS SIGURNOSTI

TOMISLAV PIVAC

Split, 22. srpanj, 2020.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
SVEUČILIŠNI ODJEL ZA FORENZIČNE ZNANOSTI

FORENZIKA I NACIONALNE SIGURNOSTI

DIPLOMSKI RAD

BORILAČKE VJEŠTINE KAO DOPRINOS SIGURNOSTI

MENTOR: RED. PROF. DR.SC. JOSIP KASUM
KOMENTOR: MARKO PILĆ MAG. FORENS.

TOMISLAV PIVAC

Matični broj: 438/2018

Split, 22. srpanj, 2020.

Rad je izrađen na Sveučilišnom odjelu za forenzičke znanosti u Splitu, pod mentorstvom izv. prof. dr. sc. Josipa Kasuma i Marka Pilića mag. forens. u vremenskom razdoblju od 01.01.2020. godine do 20.07.2020. godine.

Datum predaje diplomskog rada: 20. srpanj 2020. godine

Datum prihvaćanja rada: 21. srpanj 2020. godine

Datum usmenog polaganja: 22.srpanj 2020. godine

Povjerenstvo: 1. Doc. dr. sc. Marko Perkušić

2. Doc. dr. sc. Tonći Prodan

3. Prof. dr. sc. Josip Kasum

SADRŽAJ

1. UVOD 1
2. BORILAČKE VJEŠTINE 2
2.1. Povijest borilačkih vještina 4
2.1.1. Mezopotamija 4
2.1.2. Egipat 5
2.1.3. Kreta 6
2.1.4. Rimsko Carstvo 7
2.2. Podjela borilačkih vještina 8
2.2.1. Krav Maga 9
2.2.1.1. Razvoj Krav Maga vještine 11
2.2.1.2. Krav Maga obrana 12
2.2.2. Systema 13
2.2.3. Brazilski Jiu Jitsu 16
2.2.3.1. Povijest brazilskog Jiu Jitsua 16
2.2.3.2. Stil i metoda treniranja brazilskog Jiu Jitsua 17
2.2.4. Karate 18
2.2.4.1. Povijest karatea 18
2.2.4.2. Karate u Hrvatskoj 20
2.2.4.3. Stilovi i tehnike karatea 20
3. PRIMJENA U SIGURNOSTI 23
3.1. Napadi na ranjive skupine i borbene vještine 23
3.1.1. Nasilje nad ženama i prakticiranje borbenih vještina 23
3.1.2. Nasilje nad starijim osobama i prakticiranje borbenih vještina 25
3.1.3. Nasilje nad djecom i prakticiranje borbenih vještina 26

3.2. Zakonska regulativa 26
4. PRIMJERI DOBRE PRAKSE 29
4.1. Kina i Japan 29
4.2. Izrael i Rusija 31
5. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA 32
5.1. Zaključna razmatranja o borilačkim vještinama 32
5.2. Zaključna razmatranja o primjeni u sigurnosti 33
5.3. Zaključna razmatranja o primjerima dobre prakse 34
6. ZAKLJUČAK 35
7. LITERATURA 36
8. SAŽETAK 40
ABSTRACT 41
9. ŽIVOTOPIS 42
10. IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI 44

1. UVOD

U svijetu u kojem živimo susrećemo se s brojnim sportovima. Ovisno o želji, mogućnostima, ali i potrebama sami biramo sport kojim ćemo se baviti. Iako je jedan od najatraktivnijih i najzanimljivijih sportova današnjice nogomet, borilačke vještine smatraju se jednim od najstarijih oblika sportova.

Smatra se da su borilačke vještine nastale prije otprilike tisuću i nešto godina, a bile su jedno od sredstava za preživljavanje. Od najranijih početaka ljudske civilizacije čovjek je bio primoran razvijati svoje tjelesne i duhovne sposobnosti kako bi opstao. Čovjeku su prvenstveno služile da što efikasnije porazi drugog čovjeka, ali i da nadvlada sebe, svoje strahove i ograničenja.

Duga je tradicija korištenja borilačkih vještina kao sporta, hobija, a njegova kultura korištenja vidljiva je posebno na istočnom dijelu svijeta. U Hrvatskoj su također otvoreni brojni klubovi u kojima se uče različite borilačke vještine, ali nažalost nisu toliko razvijeni kao neki drugi sportovi. Razlog tome je što ljudi nisu toliko informirani i borilačke vještine smatraju jednim od grubih sportova gdje se ljudi samo međusobno udaraju. To naravno nije tako, a bit će razjašnjeno upravo u ovom radu. 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. Prikazat će se nekoliko primjera borilačkih vještina kao npr. Krav Maga, Jiu Jitsu, Karate i ostali, a navest će se i zemlje u kojima su upravo te vještine postale kultura življenja. Također, prikazat će se i relevantna zakonska regulativa koja se primjenjuje zbog preventivne primjene borilačkih vještina.

Tijekom povijesti, značaj i uloga bavljenja borilačkim vještinama mijenjala se na vrijednosnoj skali, ali nikada nije dovedena u pitanje njihova odgojna vještina. U ovom radu prikazat će se njihov doprinos u prošlosti, danas, ali i u budućnosti. Ukazat će se na njihov doprinos kako u osobnoj sigurnosti tako i u sigurnosti cijelog društva.

2. BORILAČKE VJEŠTINE

Borilačke vještine (eng. *martial arts*) predstavljaju sustav vježbi temeljen na tradicionalnim načelima koji prije svega uključuju pripremu tijela i uma za borbu. Mogu se definirati i kao kontaktni sport u kojem se dva borca bore jedan protiv drugoga korištenjem tehnika i pravila s obzirom na vrstu borilačke vještine [1]. Koriste se za održavanje tjelesne aktivnosti, mentalne sposobnosti, meditiranje, vježbu uma i duha tj. izgrađivanje same osobe [2].

Mnoge borilačke vještine poseban značaj imale su u svojoj mističnoj ili duhovnoj dimenziji koje su nastajale pod utjecajem istočne filozofije i religije, posebno budizma i taoizma. Budizam naglašava ulogu individualnog truda u postizanju samoostvarenja i prosvjetljenja, dok taoizam zagovara korištenje određenih tjelovježbi i vježbi disanja kako bi se postigli ti isti ciljevi [2].

Borilačke vještine, za razliku od ostalih sportova i tjelesnih aktivnosti koje se obično fokusiraju samo na fizički trening, 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 [3].

Treniranje borilačkih vještina predstavlja i jedan oblik natjecanja protiv samog sebe. Osoba se izgrađuje i bori se protiv vlastite slabosti, lijenosti, straha, boli i drugo [4].

Provedena su brojna istraživanja koja govore o višestrukim dobrobitima prakticiranja borilačkih vještina. Tako je provedeno istraživanje na uzorku osoba srednje životne dobi gdje se pokazalo kako prakticiranje i bavljenje borilačkih vještina kod ovih osoba dovodi do poboljšanja ravnoteže, fleksibilnosti, izdržljivosti mišića i snage, kao i smanjenja masnog tkiva [5]. Istraživanje provedeno kod osoba starije životne dobi govori također o poboljšanju ravnoteže, smanjenju stresa, kontrole držanja tijela i snage donjih ekstremiteta [2]. 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, stvara osjećaj blagostanja i sreće [2, 6].

Kasum G. i sur. u svom istraživanju objavljenom 2011. godine govore o brojnim dobrobitima bavljenja borilačkim vještinama, a kao najvažnije karakteristike navode:

- veća mentalna snaga i samokontrola,

- poboljšanje tjelesne kondicije,
- brži misaoni procesi,
- smanjenje stresa,
- poboljšanje koncentracije,
- razvoj poštovanja,
- razumijevanje sebe i drugih,
- razvoj samopouzdanja,
- socijalizacija,
- učenje metoda samoobrane i
- zabava [7].

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 [8, 9].

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. Prethodno je spomenuto kako to nije tako i da one uz sebe nose samo pozitivni kontekst. Borilačke vještine stvaraju skladnog čovjeka koji u društvu nastoji očuvati ljudsko dostojanstvo i stvoriti mirnu i zajednicu poželjnu za živjeti.

Najbolji primjer dobrobiti prakticiranja borilačkih vještina prikazuje se u pravilima Dojo Kun *(Do đo pravila*):

- savršeni karakter,
- odanost,
- težnja savršenstvu,

- poštovanje drugih i
- izbjegavanje nasilnog ponašanja [10].

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 utilitarnu vrijednost borilačkih vještina [10].

2.1. Povijest borilačkih vještina

Borilačke vještine su se u prošlosti uglavnom učile i koristile u svrhu samoobrane, a danas najviše u svrhu vlastitog zadovoljstva i samopoboljšanja [11]. Kroz povijest mnoge kulture svijeta razvile su vlastite obrasce za prenošenje tehnika borilačkih vještina, no trenutno najpopularniji i najrašireniji sistemi borilačkih vještina su oni koji su se razvili tijekom prošlog tisućljeća u istočnim kulturama *(Japan, Kina, Koreja, Tajland, Filipini)* [12]. Iako se najčešće i najviše prakticiraju najpoznatije borilačke vještine koje su nastale ili su se razvile u Kini, Koreji i Japanu, postoje zapisi o borilačkim vještinama koji su otkriveni i u spisima na područjima Mezopotamije, Egipta, Krete i Rimskoga Carstva [13].

2.1.1. Mezopotamija

Poznato je kako je kultura života u Mezopotamiji konstantno bila povezana s ratovanjima i kako se naročito cijenila tjelesna snaga odnosno umijeće borilačkih vještina. Tako nije ni čudno da su upravo tamo nastale prve borilačke vještine i osobe koje su se njima bavile. Brojni su zapisi koji upravo potvrđuju da je Mezopotamija začetnik borilačkih vještina, a dio vapnenačke žrtvene ploče iz Khatajia koja na svojem donjem dijelu prikazuje borbu dvoje ljudi smatra se prvim dokazom nastanka borilačkih vještina u Mezopotamiji [13].

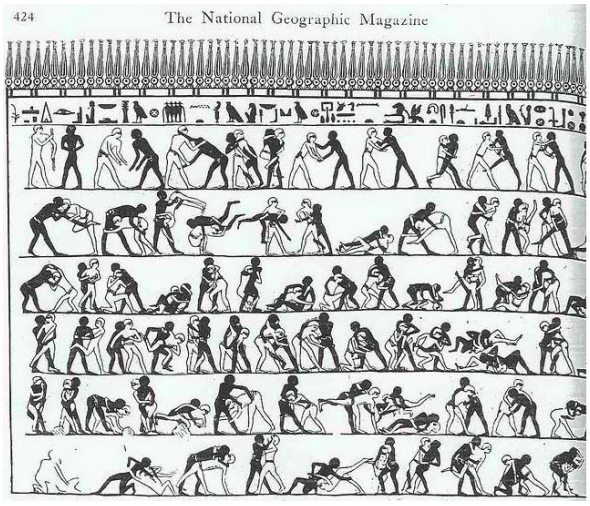
U prošlosti su borilačke vještine bile dio ritualnih obreda s ciljem zabave, predstave i zadovoljenja vjerskih potreba [14]. Tako se može zaključiti kako su već prve civilizacije koristile borilačke vještine kao jedan od zabavnih faktora. Na slici 1 prikazan je povijesni dokaz reljefa iz Khafaje koji prikazuje hrvanje i šakanje.



Slika 1. Reljef iz Khafaje
Preuzeto s: [14]. Posjećeno dana 23.06.2020.

2.1.2. Egipat

Egipat je, baš kao i Mezopotamija, svoju kulturu ostavio na brojnim kamenim spomenicima i pločama. Brojne slike na zidovima grobnica ukazuju na to kako su Egipćani njegovali određeni sustav tjelovježbi i sporta. Veći dio takvih reljefa i slika povezani su upravo s prikazima hrvanja. Povijesni dokaz popularnosti hrvanja u Egiptu je zid grobnice u Beni Hasanu nastao oko 2500. godina pr. Kr., a prikazan je na slici 2 [15]. Zid grobnice prikazuje brojne primjere zahvata, a pretpostavlja se da je nastao s ciljem podupiranja duha borbenosti [13].



Slika 2. Zid grobnice u Beni Hasanu
Preuzeto s: [15]. Posjećeno dana 23.06.2020.

Baš kao i kultura koja se prakticirala u Mezopotamiji i Egipćani su borilačke vještine koristili u svrhu zabave. Hrvanje su tako prakticirali kao vrstu plesa ili priredbe pod posebnim okolnostima, ali i tijekom pogreba ili slavlja u čast bogovima [16].

2.1.3. Kreta

Povijesni zapisi kretske kulture pokazuju kako su se Krećani bavili različitim borilačkim aktivnostima i prakticirali brojne tjelovježbe. Posebno su njegovali šakanje i hrvanje, a kod njih se može zapaziti i korištenje prve opreme za boks – zaštitne kacige, rukavice i pojas oko struka. Cilj opreme nije bio ozlijediti protivnika, nego pokazati vlastitu sposobnost i stečene vještine. Upravo takav jedan primjer korištenja opreme u kretskoj kulturi prikazan je na slici 3. Slika predstavlja fresku iz 1900. godine pr. Kr. pronađena na otoku Thiri, a prikazuje dječake koji se bore uz korištenje rukavica na desnoj ruci te perike i kape plave boje [13, 14].



Slika 3. Freska pronađena na otoku Thiri
Preuzeto s: [14]. Posjećeno dana 23.06.2020.

2.1.4. Rimsko Carstvo

Uz Rimsko Carstvo najpoznatije korištenje borilačkih vještina vidljivo je u gladijatorskim borbama. Gladijatorske borbe naziv su dobile po latinskoj riječi *gladius* što je značilo kratak mač jer su gladijatori u svojim borbama prvotno koristili mačeve, a kasnije su postali profesionalni borci javnih priredbi. Gladijatori su najčešće bili robovi, ratni zarobljenici, vojnici, ali i slobodni građani. Svi oni morali su pohađati gladijatorsku školu *Ludus gladiatorium,* a kod njihovih borilačkih vještina nije postojalo vremensko ograničenje, već se odustajanje gladijatora smatralo kada bi bacio oružje na tlo i podigao lijevu ruku u znak predaje. Gladijatorski pobjednik kao nagradu dobio bi palminu grančicu, novac, zlatni nakit i dragulj. Oni gladijatori koji bi preživjeli pet godina borbe u areni, kao nagradu dobili bi drveni mač kao simbol slobode koja je u ono vrijeme bila naročito poželjna i tražena [13].

Gladijatorske borbe bile su najpopularniji oblik zabave i igre u Rimskom Carstvu, a za povijest borilačkih vještina imaju važnost zbog organizacije borbi te pripreme boraca [14].

2.2. Podjela borilačkih vještina

Borilačke vještine mogu se podijeliti na tradicionalne i moderne borilačke vještine [2]. Tradicionalne borilačke vještine služe za oblikovanje duha, intelekta i karaktera pojedinca. Često uključuju mentalni trening u svojoj praksi za poticanje pozitivnih vrijednosti svake osobe i njegove osobne transformacije [6]. Moderne borilačke vještine nastaju na temeljima originalnih tj. tradicionalnih borilačkih vještina. Prilagođavaju se modernim uvjetima ili kombiniranjem više različitih vještina stvaraju jednu zaokruženu cjelinu odnosno borilačku vještinu. Prakticiraju se prvenstveno u sportu, u svrhu samoobrane i rekreacije [6]. U tablici 1. prikazani su primjeri tradicionalnih i modernih borilačkih vještina.

Tablica 1. Tradicionalna i moderna podjela borilačkih vještina

TRADICIONALNE BORILAČKE VJEŠTINE	MODERNE BORILAČKE VJEŠTINE
Aikido	Krav Maga
Jiu jitsu	Systema
Karate	Sambo
Kung fu	Budokai
Taekwondo	Nanbudo
Džudo	Brazilski Jiu Jitsu
Tai chi chuan	Realni aikido

Jedna od podjela kategorizira borilačke vještine u šest kategorija i to: s obzirom na udaranje ili stilove stanja, Grappling ili Ground Fighting stilovi, stilovi bacanja ili uklanjanja, meditativni ili stilovi niskog utjecaja, stilovi na temelju oružja i MMA odnosno hibridni sportski stil. U tablici 1 prikazani su najpoznatiji primjeri borilačkih vještina s obzirom na ovu podjelu.

Tablica 2. Podjela borilačkih vještina s obzirom na stil

STIL STANJA ILI UDARANJA	GRAPPLING ILI GROUND FIGHTING STIL	STIL BACANJA ILI UKLANJANJA	MEDITATIVNI ILI STIL NISKOG STANJA	STIL NA TEMELJU ORUŽJA	MMA STIL
Boks	Brazilski Jiu Jitsu	Aikido	Bagua Zang	Laido	MMA
Karate	Ruski Sambo	Džudo	Tai Chi	Kali	
Krav Maga	Shootfighting	Hapkido	Chi Gong	Kendo	
Kung Fu	Hrvanje	Shuai Jiao			
Kickboxing					
Taekwondo					

Borilačke vještine mogu se podijeliti i s obzirom na zemlju iz koje potječu. Neki od primjera kineskih borilačkih vještina su: kung fu, tai chi chuan, pa - kua, hsingi, huang gar chuan, choy fung i wing fung. U japanske borilačke vještine ili budo ubrajaju se aikido, karate, kendo, sumo, judo i kyudo, dok je najpopularnija borilačka vještina koja potječe iz Koreje taekwondo. Uz to, razvili su se i mnogi drugi oblici borilačkih vještina kao što je muay thai (*Tajland*), bando (*Burma*), pentjak - siat (*Indonezija*), bersilat (*Malezija*), copoeira (*Brazil*), kahli (*Filipini*), i sl. [17]. Diljem svijeta postoji oko 200 različitih vrsta i disciplina borilačkih vještina, svaka sa svojim vlastitim karakteristikama obuke i filozofije [18].

U nastavku će se detaljnije objasniti i približiti borilačke vještine kao što su: Krav Maga, Systema, Jiu Jitsu i Karate.

2.2.1. Krav Maga

Krav Maga na hebrejskom znači „kontaktna borba“, a predstavlja službeni sustav osobne obrane i ručne borbe izraelskih obrambenih snaga (*Israel Defence Force*, *IDF*), izraelske nacionalne policije i ostalih sigurnosnih službi. Podučava se u javnim školama i obrazovnim centrima povezanima s izraelskim Ministarstvom obrazovanja [19]. Također, danas se i u Hrvatskoj otvara sve više klubova s ciljem proučavanja i prakticiranja ove borbene vještine.

Začetnik Krav Mage je Imi Sde – Or Lichtenfeld koji je razvio sustav i utjelovio borbenu vještinu Krav Maga tijekom svoje izvanredne vojne karijere na mjestu glavnog nadglednika IDF – a. Za vrijeme svoje službe napisao je vojni službeni priručnik za samoobranu i bliske borbe. Godine 1964. napustio je policiju, unatoč tome što je nastavio nadzirati upute Krav Maga, kako u vojnoj tako i u kontekstu javne sigurnosti, a također je neumorno radio na poboljšanju i prilagođavanju ove discipline u potrebe cjelokupnog građanstva. Na slici 4 prikazan je Imi Sde – Or Lichtenfeld, začetnik i osnivač borbene vještine Krav Maga [20].



Slika 4. Imi Sde - Or Lichtenfeld

Preuzeto s: https://krav-maga.com/imi-lichtenfeld/. Posjećeno dana 26.06.2020.

Krav Maga moderan je, praktičan i provjeren sustav samoobrane, pažljivo dizajniran za današnji nestabilni svijet. Karakterizira ga usredotočenost, logičnost i koherentnost u situacijama koje zahtijevaju osobnu obranu i borbu, što omogućava osobi da u kratkom roku poduke postigne relativno visoku razinu stručnosti. Krav Maga je pomno stvorena kako bi bila raznolika i, prema tome, primjenjiva je u službama policije, oružanih snaga, agencijama zaduženim za provođenje zakona, ali i u cjelokupnom stanovništvu tj. civilnom svijetu [21].

Krav Maga je idealan način samoobrane za muškarce, žene, mlade odnosno ljude svih dobnih i fizičkih stanja. U ovu borbenu vještinu ulaze dvije važne komponente koje ju karakteriziraju, a to su: samoobrana i borba rukom o ruku [19].

Samoobrana je temelj sustava Krav Maga. Razvijene su različite tehnike kako bi omogućile onima koji treniraju Krav Maga da se obrane, izbjegnu ozljede i uspiju pobijediti i neutralizirati svoje napadače. Tehnike samoobrane u Krav Maga borbenoj vještini temelje se na samoobrani od nenaoružanih i naoružanih napadača.

Obrambene tehnike i principi Krav Maga sastoje se od jednostavnih i prirodnih pokreta koji su vrlo učinkoviti i lako se mogu naučiti. Uče se principi i tehnike koje se primjenjuju u raznim situacijama, od okolnostima u kojima sjede ili leže ili nepovoljnim uvjetima u kojima se moraju braniti kada im prijeti ozbiljna sposobnost ometanja sposobnosti kretanja.

Druga komponenta koja karakterizira Krav Maga vještinu je borba rukom o ruku. Borbom rukom o ruku uči se kako na brz i učinkovit način neutralizirati protivnika. Uče se elementi kao što su: napadi, obrana, ritam, taktike, pokreti te je sve povezano sa psihološkim i mentalnim razmatranjima koji su veoma važni i općenito u životu [19].

2.2.1.1. Razvoj Krav Maga vještine

Prethodno je spomenuto kako je začetnik ove borilačke vještine Imi Sde – Or Lichtenfeld. Naime, u samoj mladosti u Čehoslovačkoj 1930 – ih godina Lichtenfeld je bio velemajstor poznat po svom statusu izvanrednog sportaša u raznim sportovima, uglavnom u hrvanju i boksu. Na njega je velik utjecaj imao i njegov otac, šef detektiva i nadzornik samoobrane u policiji koji je učio Lichtenfelda različitim sportskim i borbenim tehnikama, ali i surovim uličnim borbama koje je morao izdržati u svom rodnom gradu Bratislavi protiv bandi mladih nacista. Suočen s nasilnim i opasnim situacijama, Lichtenfield je uvijek primjenjivao svoju prirodnu sposobnost da pronađe genijalno rješenje primjenjujući jednostavne, ali vrlo učinkovite tehnike [20].

Tehnike Krav Maga stvorene su s primjenom u svim životnim situacija. Takav način vještina priprema za suočavanje s nasilnicima i omogućava zaštitu i spašavanje vlastitog života i života drugih ljudi. Krav Maga iz svojih početaka smatra se jednom od najučinkovitijih i najpraktičnijih vještina samoobrane i borbe koja slijedi viziju svoga tvorca, Velikog učitelja Lichtenfielda :*“ Da osoba može u miru hodati:“* [19].

Leichtenfield je, također, postavio i osnovna pravila borilačke vještine Krav Mage, a odnose se na:

- izbjegavanje ozljeda,
- ispravno ponašanje,
- skromnost,
- obraniti sebe uz što što kraći i izravniji proutunapad uz pozornost na sigurnost i praktičnost,
- ispravno reagiranje sukladno s okolnostima uz pozornu analizu vlastitog odgovora,
- udaranje ranjivih točaka odgovarajućim načinom,
- upotreba raspoloživih alata ili predmeta u blizini za obranu i protunapad i
- nepostojanje pravila i tehničkih ograničenja [19].

2.2.1.2. Krav Maga obrana

U sustavu Krav Maga stvorene su praktične obrane za pravilno postupanje s naoružanim i nenaoružanim napadačem.

Ovo poglavlje govori o korištenju Krav Maga obrane protiv naoružanih napadača nožem ili nekim drugim oštrim predmetom poput slomljenih boca, britvica, škara i drugo.

Osnovna načela obrane od napada nožem su:

- izbjegavanje situacija,
- posebnu pažnju obratiti na udaljenost napadača,
- održavanje sigurne udaljenosti od napadača s nožem uz analiziranje okoline,
- nastojati se obraniti nožnim udarcima radi stvaranja sigurne udaljenosti od napadača,
- obranu rukama od napada nožem provoditi maksimalnom brzinom i

- uključiti raspoložive obrambene tehnike za izbjegavanje napada [19].

Kada se uče principi i metode sustava obrane Krav Mage potrebno je koristiti meki nož u prvih nekoliko vježbi, a nakon toga početi vježbati s još jednim nožem izrađenim od drveta ili plastike. U naprednijim fazama može se koristiti oštri metalni nož uz poštivanje svih potrebnih mjera sigurnosti. Osoba koja uči principe ove borilačke vještine mora se naviknuti na osjećaj da se brani od pravog napada nožem [19]. Na slici broj 5 prikazan je primjer korištenja Krav Maga borilačke vještine u slučaju obrane od napada nožem.



Slika 5. Krav Maga obrana od napada nožem
Preuzeto s:[19] . Posjećeno dana 26.06.2020

2.2.2. Systema

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 [22].

Systema nastaje u Rusiji i to u vrijeme kada je ova ogromna zemlja morala odbiti okupatore sa sjevera, juga, istoka i zapada. Tako su napadači donijeli svoje različite stilove borbe i naoružanja, a bitke su se odvijale na različitim prostorima i u svim vremenskim uvjetima. Pod utjecajem brojnih faktora i uvjeta, ruski ratnici su stvorili stil koji je kombinirao snažni duh s krajnje inovativnom i svestranom taktikom, koja je istovremeno bila praktična, smrtonosna i učinkovita protiv bilo koje vrste neprijatelja pod bilo kojim okolnostima. Stil je bio prirodan i slobodan, a bez strogih pravila, krute strukture ili ograničenja. Sve se taktike temelje na instinktivnim reakcijama, individualnim snagama i karakteristikama, posebno dizajniranim za brzo učenje [23].

Dolaskom komunista na vlast, 1917. godine, sve do tada nastale nacionalne tradicije su potisnute. Oni koji su vježbali stare stilove borilačkih vještina mogli su biti strogo kažnjeni. No, vlasti su ubrzo shvatile kako su izvorni i razarajući borbeni sustavi ipak održivi i počeli su ih koristiti samo u nekoliko jedinica za posebne operacije. Tijekom vremena Sovjetskog Saveza, ruska vlada uložila je velika velika sredstva u istraživanje i razvoj svojih borilačkih vještina. Spajajući dominantne elemente svoje ekskluzivne umjetnosti kulture s aspektima azijskih borilačkih vještina, nastala je sama Systema. O povijesti nastanka Systeme može se veoma malo reći, obzirom na to da je zbog tajnosti i dezinformacija sovjetskog naglaska veoma malo stvari dokumentirano. Ono što je bilo javno dostupno nazivalo se „sportske“ i „borbene sorte sambo“, odnosno označavalo je sportska natjecanja prikazivanja osobne obrane bez oružja [23].

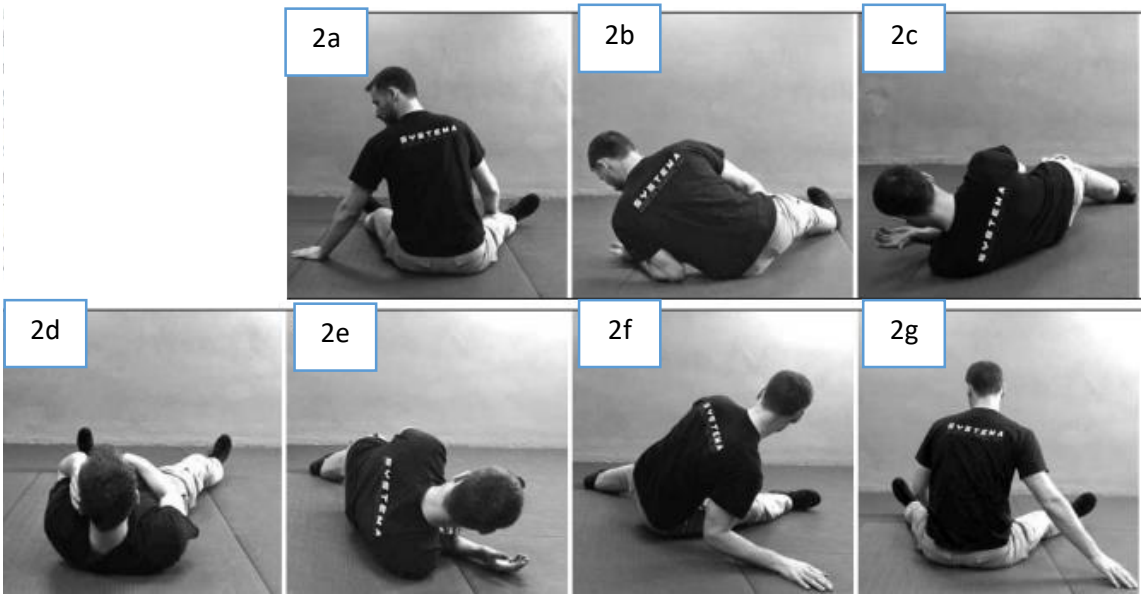
U Systemi međusobna je povezanost triju komponenti – borbene vještine, jakog duha i zdravog tijela. Tijelo mora biti bez napetosti, ispunjeno izdržljivošću, fleksibilnošću, kretanjem bez napora i eksplozivnim potencijalom. Duh ili psihološko stanje mora biti smireno, bez bijesa, iritacije, straha, samosažaljenja, zablude i ponosa. Borbena vještina uključuje snažne, precizne, trenutne, ekonomične, spontane, suptilne i raznolike pokrete.

Systema se može naći još i pod drugim imenom – „Know Yourself“ što znači razumjeti sebe. Prakticiranjem ove borilačke vještine zapravo upoznajemo sebe, svoje vlastite dosege te kako bismo vidjeli koliko smo ponosni i slabi. Omogućava nam da dobijemo pravu snagu psihičkog života koja proizlazi iz poniznosti i jasnoće u gledanju svrhe našega života [23].

Pravilna obuka u ruskoj Systemi postavila je cilj, a to je staviti svakog sudionika u najbolje moguće okruženje da shvati što više o sebi te o snalaženju u stanju u bilo kojem trenutku.

U svim dijelovima učenja borilačke vještine Systeme naglasak je na znanju disanja i njegovom odnosu prema spokoju uma i optimiziranju reakcija tijela. Kao i kod mnogih umjetnosti, Systema posvećuje veliku pažnju učenju kontroli straha od pada i svih situacija s kojima se susrećemo u životu. Uči se kako se u nepovoljnim situacijama okrenuti, odmaknuti i obraniti od neprijatelja. Tako povećava se svijest, kontrola, ali i pokretljivost cijelog tijela [24].

Na slici 6 prikazan je način učenja pada unatrag ovom borbenom vještinom. Ključ za rješavanja problema je eliminirati strah od pada. Na ovoj slici pokazuje se vježba kojom se pojačava ispravna apsorpcija pada. Za razliku od drugih borilačkih vještina gdje se udaranjem rukom o pod ublažava pad, Systema predlaže kontinuirano kretanje. Na prvom dijelu slike (2a) osoba se rukom oslanja na zemlju, na drugom (2b) dolazi do uvijanja lakta, a na trećem dodirivanja mišića (2c). Zatim se nastavlja sa zaštitom kralježnice (2e), a potom se vraća u sjedeći položaj (2f,g) [23].



Slika 6. Primjer prikaza vježbe pada unatrag borilačkom vještinom Systema

Preuzeto s: http://revistas.unileon.es/index.php/artesmarciales/article/viewFile/227/186.

Posjećeno dana 30.06.2020.

2.2.3. Brazilski Jiu Jitsu

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 [25].

Jiu Jitsu razvio se iz modificirane verzije Juda koji se prakticirao u Drugom svjetskom ratu uključujući i tehnike klasičnog Jiu Jitsu-a. Temelji se na principu da se svaka, a pogotovo osoba slabije građe, korištenjem ravnoteže i tehnike može obraniti od jačeg napadača. Važnu ulogu u treniranju ove borbene vještine ima sparing, odnosno kotrljanje, a može se trenirati u svrhu samoobrane, sportske turnire i MMA borbe [26].

2.2.3.1. Povijest brazilskog Jiu Jitsua

Začetnikom brazilskog Jiu Jitsua smatra se japanski judaš Mitsuy Maedoa zvan Conde Coma. Naime, Jigoro Kano poslao je Maedu da širi Judo izvan Japana. Kasnije, Maeda emigrira u Brazil 1910 – ih godina gdje mu je Gasto Gracie, utjecajni poslovni čovjek, pomogao da upozna Brazil osuguravši mu pritom smještaj. Kako bi se odužio za svu pruženu pomoć, Maeda je počeo trenirati Gastovog najstarijeg sina, Carlosa Graciea, Judo koji je kasnije nastavio trenirati i svoju braću. Vještinu koju je Maeda učio obitelj Gracie nije nazivao Judo već Jiu Jitsu. Nije poznato zašto je tako uradio, ali je poznato da je to učinio iz vlastitog zadovoljstva i jer je u svojim principima učenja koristio brojne vještine klasičnog Jiu Jitsua. Obitelj Gracie nastavila je s proučavanjem i širenjem Jiu Jitsua s ciljem stvaranja jedinstvene borbene vještine s utjecajem brazilske kulture [27].

Brazilski Jiu-Jitsu dolazi do međunarodnog priznanja u 90-ima, kada je majstor brazilskog Jiu Jitsua, Royce Gracie, dobio prvi, drugi i četvrti UFC *(Ultimate Fighting Championship)*, koji je u to vrijeme bio eliminacijski turnir borilačkih vještina, pri tom se borivši protiv mnogo jačih protivnika koji su prakticirali razne druge stilove kao što je boks i hrvanje. Od tada je brazilski Jiu Jitsu postao osnovna vještina za mnoge MMA borce i smatra se odgovornim za usmjeravanje velike pozornosti na aspekt borbe na tlu [25].

2.2.3.2. Stil i metoda treniranja brazilskog Jiu Jitsua

Brazilski Jiu Jitsu naglašava tehnike borbe na tlu i predajnog hvata *(eng. submission hold)* uključujući zglobne poluge i gušenja već prisutna u mnogim drugim borilačkim vještinama s ili bez naglaska na borbi na tlu. Uključuje mnoge tehnike bacanja i rušenja protivnika na tlo koji se temelje na glavnim temeljima ljudskog tijela: bokovi i ramena [25]. Takva rušenja je teško izbjeći bez treninga. Kada je protivnik na tlu broj napada (i protunapada) su na raspolaganju da se protivnik manipulira u pogodan položaj za primjenu predajnog hvata. Dominantna pozicija na tlu je znak ove borbene vještine i kao takav uključuje korištenje dominantne pozicije garda za obranu samog sebe s donjeg položaja, i izvlačenje iz garda za dobivanje dominantne pozicije s gornjeg položaja s kontrolom bokova i leđnom pozicijom [27].

U brazilskom Jiu Jitsu uče se i vježbe predaje, odnosno predajni hvatovi – zglobne poluge i gušenja. Zglobne poluge nastaju izoliranjem protivnikova uda i stvaranjem poluge s vlastitim tijelom što prisiljava zglob da se giba izvan normalnog područja kretanja. Pritisak se tada povećava pod potpunom kontrolom i smanjuje se kada se protivnik ne može osloboditi iz hvata ili javlja da se predaje. Predaja se temelji na tapkanju protivnika, strunjače ili samog sebe nekoliko puta. Također, rijetko koristi se i verbalna predaja [26].

Koristeći gušenje, kao predajnog hvata, prekida se dotok krvi do mozga čime se izaziva nesvjesno stanje protivnika. Takav oblik ne bi se smio prakticirati bez nadzora jer bi mogao imati smrtne posljedice [27].

Prakticiranjem i treniranjem ove borilačke vještine, kao i svih borilačkih vještina, nadograđuje se i razvija um čovjeka, karakter i izgrađuje se fizičko stanje. Najvažnije je probuditi vjeru u sebe i da se sve može postići trudom, velikim brojem ponavljanja i optimističnim stavom.

Na slici 7 prikazan je primjer loga brazilskog Jiu Jitsua.



Slika 7. Brazilski Jiu Jitsu, logo

Preuzeto s: https://www.pinterest.com/pin/856458054120324427/. Posjećeno dana 01.07.2020.

2.2.4. Karate

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, laktom)* i nogama *(stopalom, petom, koljenom)*. Borilačka je vještina u kojoj je, osim tjelesnih sposobnosti i snage, važna i duhovna pripremljenost, vremenska usklađenost, taktika i potpuna usredotočenost na mjesto i trenutak udarca [28].

2.2.4.1. Povijest karatea

Iako sam naziv ove borilačke vještine potječe iz Japana, smatra se da su prvi počeci vezani uz Indiju i Kinu. Smatra se da je utemeljitelj i pravi tvorac karatea indijski svećenik Bodhidharma koji je, u 5. st. pr. Kr., došao iz Indije u Kinu šireći budizam. Smjestio se u sjevernom dijelu Kine, u hramu Shaolin gdje je razvio sustav borbe zasnovan na imitacijama kretnji životinja uz veliki utjecaj indijske joge i kineskog plesa. Stvorio je tako sustav vježbi koje su počeli prakticirati svi jer, osim što su poboljšale zdravlje, poboljšale su svakodnevno razmišljanje ljudi,

donijele samopouzdanje i smanjile osjećaj straha i nesigurnosti. Nakon što je hram Shaolin uništen svećenici koji su preživjeli raširili su se po Kini i nastavili podučavati borilačke vještine [29].

Vještina je, preko kineskih svećenika, došla i na Okinawu za koju se smatra da predstavlja originalni obrazac karatea, a njihovi učitelji smatraju se utemeljiteljima karatea kao cjelovitog sustava vježbanja. Okinawa je najjužniji japanski otok koji je u 17. stoljeću bio pod okupacijom japanske vojske. Okupatori su zabranili posjedovanje ikakvog oružja, te su starosjedioci, kako bi se obranili, bili prisiljeni učiti borilačke vještine. 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“. Funakoshi, okinavljanjin, smatra se ocem modernog karatea koji je cijeli svoj život posvetio popularizaciji ove borbene vještine. Prema legendi, Funakoshi se, prelazeći Himalaju, golim rukama borio protiv divljih životinja i neprijateljskih domorodaca jer mu je religija zabranjivala nošenje oružja. Tako je veoma rano formirao svoju verziju karatea i uveo mnoge promjene u dotadašnjem sustavu učenja i vježbanja ove vještine [29].

Karate, nakon Drugog svjetskog rata, postaje obavezan dio sustava obrazovanja mladih i počinje se veoma brzo širiti među cjelokupnim stanovništvom [28]. Osnivaju se prvi nacionalni i međunarodni savezi i federacije, kao i organiziranja prvih natjecanja u borbama i karateima. Svjetska karate federacija osnovana je 1970. godina sa sjedištem u Tokyju, a 1985. godine priznata je od Međunarodnog olimpijskog odbora. Danas Svjetska karate federacija broji preko 180 članica sa svih kontinenata, od toga u Europi preko 50 članica [29].

Karate je borilačka vještina i za muškarce i za žene svih dobnih skupina. Natjecatelji, svrstani u kategorije, u izravnoj borbi nastoje uputiti protivniku što više udaraca rukom ili nogom u glavu, vrat ili trup. Udarci se izvode kontrolirano, pazeći pritom da se suparnik ne ozlijedi. Također, održavaju se i natjecanja u kojima pojedinac pokazuje tehniku borbe protiv zamišljenog protivnika.

2.2.4.2. Karate u Hrvatskoj

Karate se u Hrvatskoj, kao i u većini europskih zemalja, počeo vježbati u sklopu postojećih judo klubova. Tako se počeci prakticiranja ove vještine u Hrvatskoj vežu uz Akademski judo klub „Mladost“ u Zagrebu [28]. Naime, 1960. godine, korejski trener Trin Tan Tana prvi je demonstrirao karate vještinu i upravo u ovom prethodno navedenom klubu. Krajem 1966. godine osnovan je i prvi karate klub KK „Lika“, a nekoliko godina poslije, 1970. godine, osniva se i Karate savez Hrvatske. Od samih početaka prakticiranja i treniranja karatea u Hrvatskoj, hrvatski reprezentativci pokazali su se veoma uspješnima, kako na europskim tako i na svjetskim prvenstvima [29].

Od 2000. godine karate klubovi postaju sve popularniji. Intenzivno se školuju suci i treneri, a borilačka vještina karatea sve više se razvija. Danas u Hrvatskoj ima preko 160 registriranih klubova, s gotovo 15 000 registriranih članova.

Također je potrebno spomenuti i Karate klub „Sokol“ u Splitu koji je osnovan 1985. godine. Kroz svoje dugogodišnje djelovanje kroz navedeni klub prošlo je preko četiri tisuće mladih karataša, te se isti mogu pohvaliti sa mnogim brojim odličjima na gradskoj, regionalnoj i nacionalnoj sceni. Kroz svoje dobro osmišljene programe podučavanja vrše od najmlađih uzrasta nadalje.

2.2.4.3. Stilovi i tehnike karatea

S obzirom na velik broj različitih tradicija razvili su se i brojni stilovi karatea koji se međusobno razlikuju po filozofiji i načinu izvođenja pojedinih tehnika [28]. U svijetu su najraširenija četiri stila, a to su: Shotokan, Gojo – ryu, Shito – rju i Wado – rju. Svi stilovi nastali su pod utjecajem tradicionalnih okinavljanskih stilova (Shorin – rju, Goju – rju, Uechi – ryu i drugi) [29].

Danas, moderna verzija karatea, obično se dijeli na tri dijela:

- Kihon,
- Kumite i
- Kate.

Kihon predstavlja osnovnu tehniku, odnosno osnove samog karatea. Objedinjuje sve osnovne tehnike – udarci rukom, nogom, stavove, blokove i drugo. U osnovnoj tehnici, osim prvih koraka karatea, uči se i kako pravilno postići ravnotežu, brzinu, snagu, kako odabrati moment, postići koncentraciju, a to se sve postiže trudom, radom i beskonačnim ponavljanjem tehnika [30].

Kumite *(borba)* na japanskom znači "susret ruku" i ima mnogo oblika. To je dio karatea gdje se sve dotada naučene ofenzivne i defenzivne tehnike primjenjuju u praksi. Temelji se na primjeni naučenih udaraca, blokova, stavova i kretanja u borbi s protivnikom. Protivnici pokušavaju zadati jedan drugome brze, precizne i kontrolirane udarce rukama i nogama *(šakom i stopalom)* u određene dijelove tijela, istovremeno odbijajući ili izbjegavajući takve napade, a s namjerom da onesposobe protivnika za daljnje akcije. Efikasnosti napada i obrane doprinose specifični stavovi i poseban način kretanja koji se ovom borbenom vještinom uče [29].

Kate prevedeno znači "forma", a označava tzv. „borbu sa zamišljenim protivnikom". Predstavlja skup unaprijed određenih pokreta koji se sastoji od obrambenih i napadačkih tehnika. Svaki potez ima svoj točno određeni oblik i red po kojem se izvodi. Postoji oko stotinjak vrsta katea u različitim stilovima karatea, a s različitosti stilova, svaka kata ima svoju specifičnu varijaciju [29].

Osnovne karate tehnike mogu se podijeliti na osnovne stavove, blokove, udarci rukom, nogama, kombinacija tehnika i ostalo. S obzirom na dob i sposobnost, osoba se nadograđuje i uči nove vještine karatea. Na slici 8. prikazane su neke od tehnika karatea.



Slika 8. Osnovne tehnike karatea

Preuzeto sa: https://sites.google.com/site/karateskg2s/project-definition. Preuzeto dana 02.07.2020.

3. PRIMJENA U SIGURNOSTI

Borilačkim vještinama ljudi se bave stoljećima. Razlozi bavljenja 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. Također, bavljenje borilačkim vještinama razvija se i psihološki karakter osobe poput jačanja samopouzdanja, samoefikasnosti i osobne dobrobiti.

Borilačke vještine imaju dugu povijest i važnu ulogu u izgradnji karaktera obrambenih snaga poput vojske i policije. U Policijskoj školi „Josipa Jovića“ u Zagrebu učenje borilačkih vještina jedna je od disciplina koju prolaze svi polaznici akademija. Uče se tehnike samoobrane, ali i napada u različitim situacijama u kojima se mogu naći policijski službenici. Također, Oružane snage, iako manje nego prije, koriste tehnike borilačkih vještina.

3.1. Napadi na ranjive skupine i borbene vještine

Živimo u svijetu u kojem se svakodnevno susrećemo s različitim opasnostima. Sve više smo svjedoci fizičkih, ali i psihičkih napada na ranjive skupine našega društva npr. na žene, djecu i starije. Iako vlada mišljenje da se upravo te ranjive skupine ne mogu obraniti od neprijatelja, važno je istaknuti da je za to kriva neinformiranost. Ljudi veoma malo znaju o borilačkim vještinama i gledaju na njih samo u negativnom kontekstu. Kada se samo izgovore riječi „borbena vještina“ ljudi odmah doživljavaju sve sa strahom, a sve to zbog neznanja. U prethodnim poglavljima vidimo kako borilačke vještine, od samih početaka, nose samo dobrobit za čovjeka - služe za izgradnju njegovog psihičkog i fizičkog zdravlja.

3.1.1. Nasilje nad ženama i prakticiranje borbenih vještina

Nasilje nad ženama prisutno je u svakom društvu, ali se veoma mali broj nasilja prijavi. Najčešće se događa nasilje u obitelji gdje velik broj žena, zbog straha da ne izgubi obitelj, ostane sama, dobije optužbe i kritike od društva, ne prijavi brutalno i nedopušteno ponašanje nad njima samima. Osim nasilja prisutnog u obitelji, žene često budu napadnute od strane nepoznate osobe.

Često se nađu u situaciji da npr. moraju same proći mračnom ulicom gdje ju zatekne nepoznata osoba i izvrši nasilje nad njom. Nažalost, pronašla se u krivo vrijeme, na krivome mjestu. U tom trenutku osjećaju se slabo i bespomoćno jer, nažalost, ne znaju kako uzvratiti. Iako zapamte lice, neku karakteristiku, postoji strah od prijave takvog počinitelja. Najčešće se to događa zbog nepovjerenja u institucije, dugih sudskih procesa, osjećaja krivnje i straha od počinitelja.

Statistike pokazuju kako žene godišnje podnesu od 11 500 – 17 500 prijava o izvršenom nasilju nad njima, a stvarnih žrtava ima preko 23 000 žena. Malo je onih koje će prijaviti ono što im se dogodilo. Nasilnog ponašanja u obitelji, prema ženama, prijavi se oko 2000, a stvarni broj neprijavljenih nasilja u obitelji je i viši. Iz podataka policije godišnje bude ubijeno od 22 do 45 žena, od strane njihovih partnera ili nepoznatih počinitelja [31].

Često žene, a prema preporuci drugih, u torbi nose sprej za samoobranu. To je veoma koristan način samoobrane, ali potrebno je informirati žene da se borilačkim vještinama može postići više. Znat će se obraniti u trenutku i izbjeći daljnje napade. Također, suzbit će strah koji je u tom trenutku toliko velik. Učenjem i prakticiranjem samo nekoliko tehnika neke borilačke vještine žena će se razviti i njeno samopouzdanje nitko neće moći smanjiti. Poželjno bi bilo da svaka žena nauči barem tehnike udaranja napadača u nos i tehniku izbjegavanja udarca. To su samo dvije vještine koje bi iznenadile napadača i pokazale da žene nisu tako ranjive kao što se misli.

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 [32].

Veoma mali broj žena prakticira borbene vještine, taj broj bi se trebao povećati kako bi se svi osvijestili i kako bi se podigao doprinos osobne sigurnosti žena, ali i sigurnosti cjelokupnog društva.

3.1.2. Nasilje nad starijim osobama i prakticiranje borbenih vještina

Osobe starije dobi predstavljaju specifičnu, osjetljivu i ranjivu skupinu, a njihov se udio progresivno povećava. Nasilje nad ovakvim osobama, nažalost, sve više je prisutno. Istraživanja su pokazala da su nasilja nad starijima u obitelji dosta zastupljena te da je 8 % starijih osoba izvrgnuto nasilju u obitelji [33]. Nasilje i zlostavljanje starijih osoba manifestira se u obliku zanemarivanja, ali i fizičkog maltretiranja. Takve osobe su nemoćne i ne mogu uzvratiti, najčešće zbog svoje krhkosti i straha od protivnika.

Sam pojam „zlostavljanje starijih osoba“ prvi put su 1975. godine opisali Baker i Burston u časopisu British scientific gdje su ga opisali kao pojam „zlostavljanje bakica“ [34]. 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 lopova 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 imaju. Istraživanje provedeno u Sjedinjenim Američkim Državama pokazalo je kako je od 2 812 ispitane starije osobe, u roku od 9 godina, njih 9 % preživjelo, dok su ostali završili sa smrtnim posljedicama upravo zbog posljedica nasilja koja su pretrpjeli [35].

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 sporta, borilačke vještine, same vježbe, potrebno ju je uvesti u praksu života osoba starije životne dobi. Mnoge osobe zbog zdravstvenog stanja ne žele niti pokušati, ali bilo bi veoma poželjno kada bi barem pokušali. Prakticiranjem borbenih 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 izbjegnuti.

3.1.3. Nasilje nad djecom i prakticiranje borbenih vještina

Nasilje nad djecom postao je problem današnjice. Djeca su sve više meta nasilja, kako u svojim obiteljima, tako i u školskim klupama. Mnogo djece uopće ne reagira, brane se tzv. „šutnjom“, dok drugi uzvrate na dosta agresivan način [36].

Nasilje nad djecom u obitelji odvija se i s majčinske i očeve strane. Djeca najčešće šute o tome zbog straha od dodatnih posljedica od strane svojih roditelja. Ne žele se nikome obratiti, a jednog dana počinju živjeti po tom istom obrascu kako su i oni sami živjeli i bili maltretirani od strane svojih roditelja.

Prakticiranje borbenih 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 treniraj određenu borilačku vještinu, gleda sa strahom, upravo zbog neznanja da dijete ne trenira to kako bi naučio udarati druge, već kako bi kontrolirao i izgradio 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 pomaganju bližnjima i poštivanju starijih osoba [37].

3.2. Zakonska regulativa

Borilačke vještine regulirane su Zakonom o sportu objavljenim u Narodnim novinama (NN) 77/20 [38], Zakonom o sprječavanju nereda na športskim natjecanjima, prošireno izdanje NN 34/11 [39], ali i brojnim pravilnicima klubova koji treniraju i podučavaju borilačke vještine.

U Zakonu o sportu regulirane su odredbe osnivanja sportskih klubova pa tako i klubova koji se bave podučavanjem borilačkih vještina. Zakonom o sprječavanju nereda na športskim natjecanjima reguliraju se pravila i odredbe ponašanja na natjecanjima. Mnoge borilačke vještine, kao npr. karate, glavna su atrakcija na Olimpijskim igrama i kao takvi moraju poštivati pravila donesena ovim zakonom.

Svaka borilačka vještina ima svoja pravila, a nepoštivanjem pravila sudionici dobivaju određene kazne. Zabranjeno ponašanje koje se kažnjava na natjecanjima borbenih vještina može se podijeliti u dvije kategorije. U prvu kategoriju se svrstavaju:

- tehnike s prejakim kontaktom,
- napadi na ruke, noge, genitalije, zglobove i sl.,
- napadi na lice učinkovitim tehnikama i
- opasna ili zabranjena bacanja [40].

U drugu kategoriju svrstavaju se:

- simuliranja povreda,
- izlaženje s borilišta,
- situacije u kojima natjecatelj sebe izlaže opasnosti od ozljeđivanja,
- izbjegavanje borbe s jasnom namjerom onemogućavanja protivnika u postizanju rezultata,
- hvatanje ili neuspjeli pokušaji bacanja ili rušenja protivnika, nepotrebni klinčevi, hrvanje, naguravanje,
- tehnike koje se ne mogu nadzirati,
- opasni i nekontrolirani napadi glavom, koljenima, laktovima,
- razgovor ili izazivanje protivnika,
- neuvažavanje sudačkih odluka i
- nepristojno ponašanje usmjereno prema sucima i službenim osobama [40].

Svaka borbena vještina ima svoja posebna pravila, a koja je potrebno poštivati. Kazne na natjecanjima borilačkih vještina mogu se podijeliti samo od opomene do potpune diskvalifikacije iz kluba borbene vještine u kojoj je natjecatelj učlanjen.

Korištenje prakse i tehnika borbenih vještina u slobodno vrijeme protiv slabijih osoba, osim ako prvi nisu počeli i koriste se u svrhu samoobrane, kažnjivo je i regulirano Kaznenim zakonom. Glava deseta (X.) Kaznenog zakona, a koji govori o kaznenim djelima protiv života i tijela, ne govori direktno o kaznenim sankcijama zlouporabe borilačkih vještina, ali govori o nanošenju tjelesnih ozljeda koje možemo pripisati uz zlouporabu borilačkih vještina. U glavi deset, članku 117. Kaznenoga zakona propisane su kazne zatvora do jedne godine za onoga tko drugoga tjelesno ozlijedi ili mu naruši zdravlje. Također, u člancima 118., 119., 120. i 121. glave deset Kaznenoga zakona govori se o nanošenju teške tjelesne ozljede, osobito teške tjelesne ozljede, teške tjelesne ozljede s posljedicama smrti i teške tjelesne ozljede iz nehaja, a do kojih može doći ako se zloupotrijebe borilačke vještine u svakodnevnom životu. Članak 122. glave deset Kaznenoga zakona govori o sudjelovanju u tučnjavi, a kazna zatvora može doseći i do osam godina, ovisno o situaciji tučnjave [41].

Iako se u prethodnim poglavljima govori o važnosti borilačkih vještina i njihovom prakticiranju u svakodnevnom životu, veoma važno je prepoznati situacije u kojima se mogu koristiti. Poželjno je koristiti u svrhu obrane, ali sve u istim granicama. Zloupotrijebiti naučene vještine nepoželjno je i kažnjivo.

4. PRIMJERI DOBRE PRAKSE

Borilačke vještine prakticiraju se i koriste na svakom kontinentu, u svakoj zemlji. Ne u toliko velikoj mjeri kao npr. neka druga vještina ili sport poput nogometa, ali su ipak zastupljene. U ovom poglavlju analizirat će se društvena uređenja gdje je poznavanje borilačkih vještina utkano u tradiciju npr. Kina i Japan, do društvenih uređenja koja su razvila „svoje“ borilačke vještine npr. Izrael i Rusija.

4.1. Kina i Japan

Kina i Japan su zemlje koje od povijesti vuku tradiciju poznavanja i prakticiranja borilačkih vještina. Naime, oni su i utemeljitelji brojnih vještina kakve poznajemo i danas. Treniranje borilačkih vještina njima je jedan oblik bontona. Od malenih nogu djecu se uči osnovama kako bi poslije lakše mogli savladati veće prepreke. Po uzoru na kinesku i japansku tradiciju borilačkih vještina nastaju broji filmovi i serije kao npr. „Karate kid“, „Kung fu panda“.

I japanska i kineska tradicija stvorile su brojne borilačke vještine. Svaka vještina ima nešto posebno, nešto značajno. Od kineskih borilačkih vještina mogu se spomenuti Kung fu i Tai Chi Chuan, a kao primjeri najznačajnijih japanskih borilačkih vještina mogu se spomenuti Aikido, Jiu Jitsu, Karate i Judo.

Kung fu najstarija je poznata borilačka vještina, nastala u Kini prije oko 5000 godina. Puno ime ove borilačke vještine je Kung Fu Wu Shu“, a svi ju od pamtivijeka znaju samo po nazivu Kung Fu što se može prevesti kao „Umjetnost čovjeka“ ili „Vještina čovjeka“. Nastaje kao spoj duhovnog i tjelesnog dijela čovjeka, uspostavljajući sklad između ta dva stanja i učeći čovjeka da ima jako tijelo i jak um. Kung Fu nastao je prvobitno u Šaolin hramovima, u kojima su živjeli kineski monasi koji su prenosili znanja ove borilačke vještine s generacije na generaciju. Danas postoji preko tisuću različitih stilova Kung Fu – a, a među najpoznatije ubrajaju se: Wu Shu, Shaolin, Ving Tchun [42]. Jedan od stilova Kung Fu – a je i tzv. Stil „Five Animals“, odnosno stil pet životinja. Imitiranjem pokreta tigra, leoparda, ždrala, zmije i zmaja stvorile su se brojne tehnike. Tako npr. stil tigra karakteriziraju snažni udarci, velika agresivnost i nevjerojatna

izdržljivost, dok stil leoparda karakterizira velika brzina i snaga [43]. Bit i suština svakog stila je ista – nauči se boriti [42].

Tai Chi Chuan kineska je borilačka vještina koja se zasniva na blagim i umirujućim pokretima kako bi se pokrenula unutrašnja energija tzv. „Chi“. Danas u svijetu postaje veoma popularan oblik rekreacije i vježbe jer se smatra da se prakticiranjem ove borilačke vještine postiže dugovječnost. Prema tome i nosi naziv „Eliksir mladosti“. Također, neke zdravstvene ustanove koriste Tai Chi Chuan kao oblik terapije za ozdravljenje od mnogih bolesti. Način korištenja Tai Chi Chuana zasnovan je na principima jin i janga i njihovoj međupovezanosti. Smatra se kako sve, svaka cjelina, sve u prirodi ima svoje dvije strane i da se mijenja obzirom na situaciju u kojoj se nađe. Tako i tijelo osobe koja prakticira ovu borbenu vještinu izgleda kao da plovi mirno kao rijeka, a zapravo može obuzdati svakog tko ga pokuša napasti koristeći svoju snagu i brzinu. Također, baš kao i kod Kung Fu – a, iz Tai Chi Chuana razvili su se i mnogi drugi stilovi [44].

Od japanskih borilačkih vještina već su nabrojane karakteristike i povijesni značaj Karatea i Jiu Jitsua. Bitno je naglasiti još značaj Aikida i Juda, borilačkih vještina koje su utkale svoju tradiciju kako u Japanu, tako i širom cijeloga svijeta.

Aikido je najmlađa japanska borilačka vještina, a naziv je nastao od tri japanska znaka – ai, ki i do. Njihovo značenje prevodi se kao harmonija, energija i put, tako da aikido može biti preveden kao način harmonije kroz energiju. Tehnike aikida su razvijene s ciljem da kontroliraju napadača kontrolirajući i preusmjeravajući napadačevu energiju umjesto da se blokira. U aikidu ne postoje natjecanje, već se samo rade javne demonstracije na kojima se prikazuju aikido tehnike. Ovo je napredniji i kompleksniji način prikazivanja tehnike i zahtijeva veće tehničko znanje. Najčešće je demonstriraju majstori ili učenici s većim stupnjem znanja ove borilačke vještine. I iz aikida su proizašli brojni stilovi, a u Hrvatsku je prakticiranje ove borilačke vještine došlo iz Slovenije [45].

Judo je najčešće prakticirana borilačka vještina, japanskog porijekla, u svijetu. Zanimljivo je to da, iako je nastao u Japanu, danas ga najviše treniraju Francuzi *(preko 500 000 osoba)*. Judo je ujedno i prva borilačka vještina koja je uvrštena na Olimpijske igre 1964. godine. S obzirom na tradiciju i kulturu, japanskoj policiji obaveza je trenirati Judo. Također, osim u Japanu, Judo je primarni oblik samoobrane kojeg uče mnoge policijske agencije diljem svijeta. U japanskom

obrazovnom sustavu Judo je obavezan predmet, a prakticira ga više od 20 milijuna ljudi diljem svijeta, bilo na rekreativnoj ili natjecateljskoj razini [46].

4.2. Izrael i Rusija

Izrael i Rusija zemlje su koje su po uzoru na tradicijske borbene vještine proizašle iz Kine i Japana stvorile svoje vlastite borilačke vještine. Iako na različitim kontinentima, ove države možemo staviti u istu kategoriju stvaranja modernih, ali i novih oblika borbenih vještina. Stvaraju borbene vještine u službu korištenja najčešće vojnih i policijskih snaga, ali i za potrebe cjelokupnog čovječanstva. Režimi Rusije i Izraela veoma su oštri, najbolje se vidi u treniranju vojske i policije. Upravo takvi režimi u svojim obukama koriste značajke njihovih, novonastalih borilačkih vještina. Primjer ruske borilačke vještine Systeme i izraelske borilačke vještina Krav Maga već su opisani i objašnjena je njihova važnost i značaj, a od ostalih ruskih borilačkih vještina značajna je još i Sambo, a od izraelskih Kapap.

Sambo predstavlja rusku borilačku vještinu, a sam naziv označava kraticu od ruskog „Samozaštita bez oružja“. Ova borilačke vještina veoma je slična judu. Utemeljili su ju sovjeti i u ovoj vještini htjeli su sintetizirati tradicionalne borilačke vještine i vojne „prsa o prsa“ sustave sa znanostima poput biomehanike i sportske psihologije. Razvila se 20-ih godina prošlog stoljeća unutar sovjetske Crvene armije i prvenstveno se veže uz obavještajne službe i specijalne jedinice. Krajem tridesetih godina postala je i službena borilačka vještina nekadašnjeg SSSR-a. Prilično zatvoren krug ljudi koji su ga trenirali činili su svojevrsnu gardu sovjetskog imperija. Sve do raspada SSSR-a sambo je bio i dio tjelesnog odgoja u ruskim školama. Danas sambo postaje sve popularniji, a jedna je i od omiljenih borilačkih vještina Putina u kojoj je sve dozvoljeno. Svima je dobropoznat ruski režim, tako da nije čudno da je upravo ova borilačka vještina, s vojnim karakterom, Putinu najomiljenija [47].

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 [48].

5. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

U ovom poglavlju prikazuju se zaključna razmatranja.

5.1. Zaključna razmatranja o borilačkim vještinama

Borilačke vještine sastoje se od brojnih pravila i tehnika koje služe za dobrobit svakog čovjeka. Kroz povijest je vidljivo kako su se ti stilovi razvijali, ali i da im je svima zajedničko izgradnja kompletnog čovjeka – njegovog fizičkog i psihičkog stanja. Za razliku od ostalih vještina i sportova, borilačke vještine pažnju posvećuju kako fizičkom, tako i psihičkom stanju.

Iako tradicionalni oblici borilačkih vještina dolaze sa starih kontinenata, moderni oblici počinju se stvarati na svim kontinentima. Tradicionalni njeguju kulturu i običaje drevnih naroda i nastoje prenositi običaje i tehnike s generacije na generaciju, dok moderne nose nešto sasvim novo, ali s temeljima tradicionalnog.

Kroz karakteristike borilačkih vještina vidi se kako je njihovo prakticiranje pogodno za oba spola i za sve dobne generacije. U Hrvatsku, prakticiranje borilačkih vještina dolazi iz susjednih zemalja, a najviše koriste u vojnim i policijskim snagama. Također, osim u službene svrhe, borilačke vještine prakticira i cjelokupno čovječanstvo, najviše u svrhu samoobrane, ali i duhovno zadovoljstvo. Otvaraju se brojni klubovi u kojima se treniraju borilačke vještine, s natjecateljskim karakterom ili bez. Veoma je važno osvijestiti ljude i ukazati im na dobrobiti koje nose borilačke vještine. Ljudi su nezainteresirani za ono o čemu ne znaju, zbog toga je potrebno što više govoriti i reklamirati učenja borilačkih vještina kako bi se barem jedna osoba od njih deset odlučila početi prakticirati neku od borilačkih vještina. Neće se ništa izgubiti ako se ne proba, bitno je barem jednom doći i probati. Uvijek postoji izbor – početi trenirati ili ne, ali najvažnije je probati. Borilačke vještine nose samo dobro sa sobom, a ono loše svojim prakticiranjem otjeraju u samome početku.

5.2. Zaključna razmatranja o primjeni u sigurnosti

Borilačke vještine, iako zvučno podsjećaju na nešto negativno, na borbu, sukob, imaju pozitivnu svrhu samo ako se ne zloupotrijebi. 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. Nasilje je često, kod nekih čak predstavlja i svakodnevicu, kulturu, jer su po takvim obrascima odrasli. Osobe nad kojima se odvija nasilje puno puta to neće ni prijaviti jer smatraju da su to zaslužili. Žene u braku često trpe udarce svojih muževa i ne žele ih prijaviti samo zato što su obitelj i drže do tih tradicionalnih načela obitelji. Godinama žive u tako nesređenoj zajednici, a puno puta od takvih udaraca i nasilnih ponašanja svojih supružnika smrtno stradaju. Možda je u jednu ruku kriv i sam sustav u kojem sudski procesi nekada traju godinama, osobe zbog takvog nepovjerenja u institucije ne žele prijaviti nasilje koje im se dogodilo i koje posljedice će nositi 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. Nažalost, danas ima mnogo primjera da zlostavljena djeca u obitelji i sama jednog dana postanu zlostavljači. Djeci treba pokazati i objasniti kako, na koji način, zašto i čemu služe borbene vještine kako bi znali prepoznati opasne situacije i od njih se obraniti. Također, osobe starije životne dobi često su mete nasilja i zlostavljanja. Kao i djeca, veoma su krhki i nemoćni i često se u takvim situacijama prepuste maltretiranju jer ne znaju kako ga izbjeći. Zbog toga je veoma važno educirati građane, a naročito ove prethodno spomenute ranjive skupine – žene, djecu, osobe starije životne dobi, o borilačkim vještinama i njihovim prednostima.

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. Potrebno je donijeti zakonsku regulativu kojom se regulira uporaba posebnih borilačkih znanja i vještina jer se primjena istih u određenom smislu može smatrati kao uporaba oružja. Osoba koja poznaje određena borilačka znanja i vještine u negativnom psihičkom stanju i pod utjecajem stresa ili opojnih sredstava može predstavljati veliku opasnost za život i

zdravlje osoba u okolini. Zbog toga se ukazuje na važnost potrebe Zakona o borilačkim vještinama, kako bi se regulirala negativna, ali i pozitivna primjena borilačkih vještina u svakodnevnom životu.

5.3. Zaključna razmatranja o primjerima dobre prakse

Borilačke vještine utkane su u tradiciju zemalja koje su ujedno i njihovi utemeljitelji. S druge strane, postoje zemlje koje su na osnovi tradicionalnih borilačkih vještina utemeljile svoje vlastite. Kina i Japan zemlje su koje od davnina drže do svoje tradicije i kulture, kako općenito o životu, tako i u borilačkim vještinama. Druge zemlje više teže modernizaciji, a manje tradiciji. Izrael i Rusija pravi su primjeri modernog načina prakticiranja borilačkih vještina u vlastitim službama, od službi tajnih organizacija do cjelokupnog stanovništva.

U vojnim i policijskim službama prakticiranje borbenih 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 tehnikom borbene vještine.

Iz prethodnih poglavlja vidimo kako se u Republici Hrvatskoj borilačke vještine primjenjuju u institucijama i u klubovima borilačkih vještina, ali da nisu dovoljno zastupljene. Stoga, potrebno je poraditi na osvještavanju i približavanju dobrobiti borilačkih vještina širem krugu ljudi u zajednici.

6. ZAKLJUČAK

Borilačke vještine predstavljaju jednu tradicijsku i kulturološku praksu starih zemalja koju su proširili diljem cijelog svijeta. Danas postaju sve više popularne u rekreacijske svrhe, ali se mora staviti naglasak na njihovu važnost u svrsi samoobrane najranjivijih skupina našega društva.

Tradiciji zemalja poput Kine i Japana najviše zahvaljujemo što su upravo ove vještine prenesene i popularizirane u našem dobu. Tome su pridonijeli veliki učenjaci, ali i mnoštvo dostupne literature. Danas puno ljudi borilačke vještine povezuju s postizanjem fizičke nadmoći i fizičkim razračunavanjem. Upravo suprotno, od davnina veliki učenjaci govore kako svrha borbenih vještina nije borba s protivnikom, već imaju duboko duhovni i humani karakter. Gotovo sve borilačke vještine govore o odnosu između čovjekovog uma i tijela. Oni ne predstavljaju suprotnosti, već jednu složenu cjelinu koja se izgrađuje upravo prakticiranjem borilačkih vještina.

Iako postoje Zakoni koji se mogu odnositi i na borilačke vještine, o regulaciji njihove zloupotrebe malo se govori. Treba raditi na propisima, ali i popularizaciji ovih vještina. Treba informirati javnost o njihovoj pozitivnoj svrsi i možda će tako u zajednici kojoj živimo biti manje nasilja jer će ljudi znati prepoznati opasne situacije i kako se od njih obraniti.

Na kraju se može zaključiti kako se borilačke vještine ne prakticiraju 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.

7. LITERATURA

1. Gulin P. Zdravstveni rizici bavljenja borilačkim sportovima: University of Zagreb. School of Medicine. Chair of Environmental and …; 2014.
2. Bu B, Haijun H, Yong L, Chaohui Z, Xiaoyuan Y, Singh MF. Effects of martial arts on health status: a systematic review. Journal of Evidence-Based Medicine. 2010;3(4):205-19.
3. Strukar S. Odgojna uloga borilačkih vještina u Hrvatskoj: University of Rijeka. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department …; 2018.
4. Szuszkiewicz A, Maleta B. Martial Arts for the Blind and Partially Sighted: FIRR; 2007.
5. Douris P, Chinan A, Gomez M, Aw A, Steffens D, Weiss S. Fitness levels of middle aged martial art practitioners. British journal of sports medicine. 2004;38(2):143-7.
6. Woodward TW. A review of the effects of martial arts practice on health. WMJ: official publication of the State Medical Society of Wisconsin. 2009;108(1):40.
7. Kasum G, Gligorov S, Nastasić-Stošković T. Combat sports for persons with disabilities. Fizička kultura. 2011;65(1):60-9.
8. Martin RA. The physical and psychological benefits of martial arts training for individuals with disabilities. 2002.
9. Sertić H. Osnove borilačkih sportova. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2004:57-69.
10. Huremović D. PRIMJENA METODA NEURO-MIŠIĆNE PROVODLJIVOSTI U PREVENCIJI OZLJEĐIVANJA U TRENINGU BORILAČKIH SPORTOVA TRADICIONALNIM NAČINOM. ZBORNIK.
11. Finaud J, Degoutte F, Scislowski V, Rouveix M, Durand D, Filaire E. Competition and food restriction effects on oxidative stress in judo. International Journal of Sports Medicine. 2006;27(10):834-41.
12. Wang C, Collet JP, Lau J. The effect of Tai Chi on health outcomes in patients with chronic conditions: a systematic review. Archives of internal medicine. 2004;164(5):493-501.
13. Jajčević Z. Povijest športa i tjelovježbe. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2010.
14. Vodušek P. Povijest i razvoj borilačkih sportova: Polytechnic of Međimurje in Čakovec.; 2017.

15. Kapantaidakis Z. Combatives Articles-Early Histor Combative History2017 [Available from: http://www.combatives.info/history.php.
16. Erman A. Life in ancient Egypt: Courier Corporation; 1971.
17. Burke D, Al-Adawi S, Lee Y, Audette J. Martial arts as sport and therapy. Journal of sports medicine and physical fitness. 2007;47(1):96.
18. Fong SS. Martial Arts for Health: Translating Research into Practice. OMICS Group Incorporation; 2014.
19. SDE-OR I, YANILOV E. Krav Maga. Praha: Naše vojsko; 2005.
20. Mor G. History and Singularity of Krav-Maga. The International Journal of the History of Sport. 2018;35(15-16):1622-36.
21. Cohen EBO. Globalisation of the war on violence: Israeli close-combat, Krav Maga and sudden alterations in intensity 1. Social Anthropology. 2010;18(3):267-88.
22. FAN M. Systema and Leadership.
23. Secours KR. Takedown defenses of russian Systema. Revista de Artes Marciales Asiáticas. 2012;4(1):68-79.
24. Vasiliev V. What is Systema? 2020 [cited 2020 30.06.]. Available from: https://russianmartialart.com/whatis.php.
25. Andreato LV, Franchini E, De Moraes SM, Pastório JJ, Da Silva DF, Esteves JV, et al. Physiological and technical-tactical analysis in Brazilian jiu-jitsu competition. Asian journal of sports medicine. 2013;4(2):137.
26. Jones NB, Ledford E. Strength and conditioning for Brazilian jiu-jitsu. Strength & Conditioning Journal. 2012;34(2):60-9.
27. Nokaut. Brazilski jiu jitsu 2020 [Available from: http://www.nokaut.hr/index.php?option=com_content&view=article&id=1844:brazilski.
28. Hrvatska enciklopedija mi. Karate. In: Krleža LzM, editor. mrežno izdanje: Leksikografski zavod Miroslav Krleža; 2020.
29. Alfa Kk. Povijest karatea: Karate klub Alfa; 2020 [Available from: https://karate-klub-alfa.hr/povijest-karatea/.
30. Wikipedija. Karate In: enciklopedija S, editor. Wikipedija: Slobodna Enciklopedija; 2020.

31. mjesto S. Statistika - Rasprostranjenost nasilja nad ženama Sigurno mjesto2019 [cited 2020 02.07.]. Available from: http://www.sigurnomjesto.hr/rad-na-prevenciji-i-suzbijanju-nasilja/statistika/.

32. Anić P, Švegar D, Đonlić V, editors. Motivation for physical exercising: importance of open-type facilities. 27 ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske; 2018.

33. Poredoš D, Tošić G, Grgić G. Nasilje u obitelji nad osobama starije životne dobi. Socijalna psihijatrija. 2005;33(4):216-24.

34. Neno R, Neno M. Identifying abuse in older people. Nursing Standard (through 2013). 2005;20(3):43.

35. Krug EG, Mercy JA, Dahlberg LL, Zwi AB. The world report on violence and health. The lancet. 2002;360(9339):1083-8.

36. Ajdukovic M, Ogresta J, Susac N. Rasirenost nasilja nad djecom u obitelji i medu vrsnjacima. Studijski Centar Socijalnog Rada Ljetopis. 2012;19(1):181-7.

37. Terek I. Dijete i sport u suvremenom društvu: Polytechnic of Međimurje in Čakovec.; 2018.

38. Zakon. Zakon o sportu Zakon.hr2020 [cited 2020 03.07.]. Available from: https://www.zakon.hr/z/300/Zakon-o-sportu.

39. Zakon. Zakon o sprječavanju nereda na športskim natjecanjima Zakon.hr2011 [cited 2020 03.07.]. Available from: https://www.zakon.hr/z/445/Zakon-o-sprje%C4%8Davanju-nereda-na-%C5%A1portskim-natjecanjima.

40. Dragovoljac KkH. Pravila karatea kkhd.hr2020 [cited 2020 04.07.]. Available from: http://kkhd.hr/karate-pravila/.

41. Zakon. Kazneni zakon Zakon.hr2020 [cited 2020 03.07.]. Available from: https://www.zakon.hr/z/98/Kazneni-zakon.

42. Gradačac KFWSk. O nastanku Kung Fu - a web publisher: Kung fz Gradačac; 2013 [cited 2020 02.07.]. Available from: http://www.kungfugradacac.com/kung-fu.

43. del Rosario R. Animal-Inspired Forms: Training with Speed, Power, and Spirit in the Martial Arts.

44. Lan C, Lai J-S, Chen S-Y. Tai chi chuan. Sports medicine. 2002;32(4):217-24.

45. Ueshiba K, Ueshiba M. Aikido: Hozansha Publications Tokyo; 1985.

46. Kaštela J. Zanimljive činjenice o judu web publisher: judokastela.hr; 2020 [cited 2020 02.07.]. Available from: http://www.judokastela.hr/zanimljive-cinjenice-o-judu/.

47. Enciklopedija S. Sambo Slobodna enciklopedija: Wikipedia; 2015 [cited 2020 02.07.]. Available from: https://hr.wikipedia.org/wiki/Sambo.

48. Kapapuk. The history of israeli martial arts Kapapuk: Kapapuk; 2020 [cited 2020 04.07.]. Available from: https://kapapuk.com/kapap-history.

8. SAŽETAK

BORILAČKE VJEŠTINE KAO DOPRINOS SIGURNOSTI

Predmetom očekivanog istraživanja ovoga diplomskog rada smatra se analiza borilačkih vještina s polazišta osobne sigurnosti i podizanja svijesti o prednostima njihovog poznavanja u povezanosti s prevencijom kao dijelom forenzičkih znanosti. U ovom radu pregledno će se istražiti razvoj borilačkih vještina npr. Krav Maga-e, Systema, Jiu Jitsu-a i Karate-a i sl., kao i njihova uključenost u moderno društvo. Analizirat će se društvena uređenja gdje je poznavanje borilačkih vještina utkano u tradiciju npr. Kina i Japan, do društvenih uređenja koja su razvila „svoje“ borilačke vještine npr. Izrael i Rusija. Temeljem njihovih spoznaja i tradicije borilačke vještine su se prenosile i razvijale sve do današnjih vremena. Moderno vrijeme donosi određene opasnosti za pojedinca, te smo sve više svjedoci fizičkih i inih napada na ranjive skupine našeg društva npr. na žene, djecu i starije. U radu se ukazuje na ograničene mogućnosti samoobrane ranjivih skupina. Stoga će se posebno istražiti, približiti i predložiti važnost poznavanja umijeća i primjene borilačkih vještina počevši od manjih uzrasta, pa sve do starijih dobnih skupina. Pretpostavlja se da je u određenoj mjeri prisutna neinformiranost o borilačkim vještinama. Također se pretpostavlja da borilačke vještine u javnom mišljenju više asociraju na fizički obračun, te obično poprimaju negativan ton u današnjem društvu. U slučaju preventivne primjene borilačkih vještina bitno je poznavati relevantnu zakonsku regulativu koja će se u ovom radu pregledno analizirati. Bitnim se smatra neophodnost upućivanja osoba s poznavanjem borilačkih vještina u odredbe relevantne zakonske regulative da ne bi od možebitne žrtve postali počinitelji djela s polazišta zakonodavca. Glavnim ciljem ovog rada smatra se primjenom odgovarajućih znanstveno istraživačkih metoda pružiti doprinos u podizanju osobne sigurnosti, a posljedično i sigurnosti društva.

KLJUČNE RIJEČI: vještina, sigurnost, doprinos, društvo

ABSTRACT

MARTIAL SKILLS AS A CONTRIBUTION TO SECURITY

The subject of the expected research of this thesis is the analysis of martial arts for personal safety and raising awareness of the benefits of their knowledge in connection with prevention as part of forensic sciences. This paper will explore the development of martial arts such as Krav Maga, Systema, Jiu-Jitsu and Karate, etc., as well as their involvement in modern society. Social systems where the knowledge of martial arts is woven into the tradition of, for example, China and Japan, to social systems that have developed "their" martial arts, such as Israel and Russia, will be analyzed. Based on their knowledge and tradition, martial arts have been transmitted and developed to the present day. Modern times bring certain dangers for the individual, and we are increasingly witnessing physical and other attacks on vulnerable groups in our society, such as women, children, and the elderly. The paper points out the limited possibilities of self - defense of vulnerable groups. Therefore, the importance of knowledge of the skills and application of martial arts starting from younger ages to older age groups will be especially researched, approached, and suggested. It is assumed that there is a certain lack of information about martial arts. It is also assumed that martial arts in public opinion are more associated with physical confrontation, and usually take on a negative tone in today's society. In the case of the preventive application of martial arts, it is important to know the relevant legislation that will be analyzed in this paper. It is considered important to refer persons with knowledge of martial arts to the provisions of the relevant legislation so that they do not become perpetrators of the act for the legislator. The main goal of this paper is considered to be the application of appropriate scientific research methods to contribute to raising personal security, and consequently the security of society.

KEYWORDS: skill, safety, contribution, society

9. ŽIVOTOPIS

Tomislav Pivac

Državljanstvo: hrvatsko

Mobitel: (+385) 91558 4041

Datum rođenja: 03/10/1986

Spol: Muško

E-adresa: pivactomislav@gmail.com

Adresa : Don Rafaela Radice 62, 21251 Žrnovnica (Hrvatska)

OBRAZOVANJE I OSPOSOBLJAVANJE

Osnovna škola

Osnovna škola Kman-Kocunar [1993 – 2001]

Adresa:Benkovačka ulica br. 10, 21000 Split (Hrvatska)

Srednja škola

V. gimnazija „Vladimir Nazor“ [2001 – 2005]

Adresa: Zagrebačka ulica br. 2, 21000 Split (Hrvatska)

Upravno pravo

Pravni fakultet u Splitu [2014 – 2018]

Adresa: Ulica Domovinskog rata br. 8, 21000 Split (Hrvatska)

Forenzika i nacionalne sigurnosti

Sveučilište za forenzične znanosti [2018 – Trenutačno]

Adresa: Ulica Ruđera Boškovića 33, 21000 Split (Hrvatska)

10. IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

SVEUČILIŠTE U SPLITU

Sveučilišni odjel za forenzične znanosti

Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Tomislav Pivac**, izjavljujem da je moj diplomski rad pod naslovom **„Borilačke vještine kao doprinos sigurnosti“** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Nijedan dio ovoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan bez citiranja i ne krši ičija autorska prava.

Izjavljujem da nijedan dio ovoga rada nije iskorišten u ijednom drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Split, 22. srpanj 2020. godine

Potpis studenta/studentice: _____