
MODERN POLİSLİK VE FİZİKSEL UYGUNLUK

Serkan KAYA¹

İbrahim CAN²

Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk, psikolojik, davranışsal, medikal, beslenme, ruhsal ve sosyal sağlığı da içeren toplam kuvvet uygunluğunun bir bileşenidir. Sürekli ve düzenli egzersiz sosyal sağlık, depresyon, yaygın anksiyete ve uyku yoksunluğu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Toplam kuvvet uygunluğu kategorilerinin birbirlerine olan bağlılıkları göz önüne alındığında, silahlı kuvvetler mensuplarının fiziksel olarak uygun olmaları çok önemlidir (Roy ve ark., 2010). Fiziksel uygunluk kavramı bilim insanları tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır;

Getchell (1979)'e göre: fiziksel uygunluk; kalbin, kan damarlarının, akciğerlerin ve kasların optimum verimlilikte çalışabilme kapasitesidir.

Howley ve Franks (1986)'e göre fiziksel uygunluk; optimum yaşam kalitesine ulaşma kapasitesidir.

Miller ve ark., (1991) tarafından fiziksel uygunluk; kardiyorespiratuar dayanıklılık, güç, esneklik, koordinasyon ve vücut kompozisyonunun etkili şekilde entegrasyonu ile karakterize edilen sürekli fiziksel iş yapabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Amerika Fiziksel Uygunluk ve Spor Konseyi Başkanlığına göre ise fiziksel uygunluk, günlük görevleri aşırı yorgunluk olmadan, dinçlik ve uyanıklıkla yerine getirme ve boş zaman uğraşlarının tadını çıkarmak, öngörülemeyen acil durumları karşılamak için yeterli enerjiye sahip olma yeteneği olarak ifade edilmektedir (President's Council on Physical Fitness and Sports, 1971).

¹ Polis Akademisi, Trabzon Şehit Meriç Alemdar Polis Meslek Yüksekokulu, ORCID: 0000-0002-2341-7664

² Iğdır Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ORCID: 0000-0002-2050-1473

Fiziksel uygunluk çok boyutlu bir varlık durumudur. Fiziksel uygunluk, vücudun etkili ve verimli bir şekilde çalışma yeteneğidir. Her biri, toplam yaşam kalitesine katkıda bulunan en az 5'i sağlıkla ilgili ve 6'sı beceriyle ilgili fiziksel uygunluk bileşeninden oluşan bir varlık durumudur. Fiziksel uygunluk, bir kişinin etkili şekilde çalışabilmesi, boş zamanlarının tadını çıkarabilmesi, sağlıklı olabilmesi, hipokinetik hastalıklara veya koşullara karşı koyabilmesi ve acil durumları karşılayabilmesi ile ilişkilidir. Sağlık ve zindellelikle ilgilidir, ancak onlardan farklıdır. Fiziksel uygunluğun gelişimi birçok şeyin sonucu olsa da, düzenli fiziksel aktivite olmadan optimal fiziksel uygunluk mümkün değildir (Corbin ve Lindsey, 1997).

Fiziksel Uygunluğun Sağlıkla İlgili Bileşenleri

Fiziksel uygunluğun sağlıkla ilgili bileşenleri iyi sağlıkla doğrudan ilişkilidir. Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun 5 bileşeni vücut kompozisyonu, kardiyovasküler uygunluk, esneklik, kas dayanıklılığı ve kuvvettir. Sağlıkla ilgili her bir fiziksel uygunluk özelliğinin iyi sağlık ve hipokinetik hastalık riskinin azaltılmasıyla doğrudan ilişkisi vardır (Corbin ve Lindsey, 1997).

Vücut kompozisyonu

Vücudu oluşturan kas, yağ, kemik ve diğer dokuların göreceli yüzdesi olarak tanımlanır. Çok düşük olmamakla birlikte, fit bir kişinin vücut yağ oranı nispeten düşüktür.

Esneklik

Bir eklemden mevcut olan hareket aralığı olarak tanımlanır. Kas uzunluğu, eklem yapısı ve diğer faktörlerden etkilenir. Zinde bir kişi, iş ve spor yaparken vücut eklemlerini tam bir hareket açıklığı boyunca hareket ettirebilir.

Kuvvet

Kasların harici bir kuvvet uygulayabilme veya ağır bir yükü kaldırabilme yeteneği olarak tanımlanır. Zinde bir kişi, kendi vücut ağırlığını kaldırmak veya kontrol etmek gibi kuvvet uygulamayı içeren işler veya aktivitelerde bulunabilir.

Kas dayanıklılığı

Kasların kendilerini tekrar tekrar zorlama yeteneği olarak ifade edilir. Zinde bir kişi aşırı yorulmadan hareketleri uzun süre tekrarlayabilir.

Kardiyovasküler uygunluk

Kalp, kan damarları, kan ve solunum sisteminin kaslara besin ve oksijen sağlama yeteneği ve kasların sürekli egzersize izin vermek için yakıt kullanma

yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Zinde bir kişi, aşırı stres olmadan nispeten uzun süreler boyunca fiziksel aktiviteye devam edebilir (Corbin ve Lindsey, 1997).

Fiziksel Uygunluğun Beceriyle İlgili Bileşenleri

Fiziksel uygunluğun beceri ile ilgili bileşenleri sağlıktan ziyade performansla ilişkilidir. Beceriye bağlı fiziksel uygunluğun bileşenleri çeviklik, denge, koordinasyon, güç, tepki süresi ve hızdır. Bunlara beceri ile ilgili denmesinin nedeni, bunlara sahip olan kişilerin sporda ve belirli iş türlerinde gerekli olanlar gibi motor becerilerde yüksek performans düzeylerine ulaşmayı kolay bulmalarıdır. Güç, hem kuvvet (sağlıkla ilgili bir bileşen) hem de hız (beceriyle ilgili bir bileşen) gerektirdiği için bazen kondisyonun birleşik bir bileşeni olarak adlandırılır.

Çeviklik

Tüm vücudun uzaydaki hareketinin yönünü hızlı ve doğru bir şekilde değiştirme yeteneği olarak tanımlanır. Kayak ve güreş, olağanüstü çeviklik gerektiren faaliyetlere örnektir.

Güç

Enerjiyi hızlı bir şekilde kuvvete dönüştürme yeteneği olarak tanımlanmıştır. Disk ve gülle atmak önemli ölçüde güç gerektiren faaliyetlerdir.

Reaksiyon süresi

Uyarım ile bu uyarıma verilen tepkinin başlangıcı arasında geçen süre olarak ifade edilir. Bir yarış arabası kullanmak ve bir sprint yarışına başlamak iyi bir tepki süresi gerektirir.

Koordinasyon

Motor görevlerini sorunsuz ve doğru bir şekilde gerçekleştirmek için duyuları vücut parçalarıyla birlikte kullanma becerisi olarak tanımlanabilir. Jimnastik, tenis topuna vurma ve topa tekme atma iyi koordinasyon gerektiren faaliyetlere örnektir.

Hız

Bir hareketi kısa bir süre içinde gerçekleştirme yeteneği. Sprinterler ve futboldaki kanat oyuncularını iyi ayak ve bacak hızına ihtiyaç duyarlar (Corbin ve Lindsey, 1997).

Modern Polislikte Fiziksel Uygunluğun Önemi

Modern yaşam tarzı, özellikle kentsel alanlarda yaşayan insanlar için oldukça önemli değişiklikler getirmiştir. Bu değişikliklerin başında, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin azalması gelmektedir. Polislik mesleği, fiziksel aktivite gereksinimi yüksek bir meslek olmasına rağmen, modern dünyada polis memurlarının karşılaştığı bazı zorluklar vardır. Modern polislik, polis memuruna önceki memurların başa çıkmak zorunda olduklarından farklı gereklilikler dayatmaktadır. Polise yeni görevler verilmiş ve bu görevleri çözmek için iletişim ve işbirliği giderek daha önemli hale gelmiştir (Bonneau ve Brown, 1995). Bu nedenle, polis memuru çalışma gününün çoğunu düşük yoğunluklu aktivite yaparak geçirir ve bu nedenle meslek esas olarak sedanter olarak tanımlanır (Anderson ve ark., 2001). Bununla birlikte, düzenli olarak ortaya çıkan yüksek fiziksel efor atakları nedeniyle meslek yine de fiziksel olarak zorlayıcı olabilir. Bu tür olaylar genellikle akut olarak ortaya çıkar ve hem polis memuru hem de çevredeki siviller için stresli, kritik ve hatta yaşamı tehdit edici olabilir (Bonneau ve Brown, 1995; Boyce ve ark., 2009). Dolayısıyla, işin büyük bir kısmı polis memurunun fiziksel uygunluğundan bağımsız olarak yürütülebilse bile, bazı görevlerin üstesinden gelmek için belirli düzeyde fiziksel uygunluk gerekmektedir.

Teknoloji sayesinde alışılmış fiziksel aktivitenin büyük ölçüde azaldığı sanayileşmiş ve çevrimiçi toplumlarda, çeşitli bulaşıcı olmayan hastalıkların yaygınlığı artmıştır (Bouchard ve ark., 2018). Hipokineziye ve kötü beslenmeye bağlı olarak artan obezite yaygınlığı, günümüz toplumunda bulaşıcı olmayan hastalıklarla ilgili sağlık sorunlarının ana tetikleyicilerini temsil etmektedir (Sharkey ve Davis, 2008). Kardiyovasküler hastalıklar, diyabet riskini artırmakta, kişinin genel yaşam kalitesini düşürmekte ve erken ölüm riskini artırmaktadır (Stevens ve ark., 1998; Lee ve Skerrett, 2001; Ardern ve ark., 2003). Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, obezite 1975'ten bu yana neredeyse üç kat artmıştır. 2016 yılında 650 milyonu obez olmak üzere yaklaşık 1,9 milyar fazla kilolu yetişkin bulunmaktaydı (WHO, 2017).

Polis teşkilatları, toplumun güvenliğinden ve emniyetinden birinci derecede sorumlu kuruluşlardır (Sörensen ve ark., 2000; Kukić ve Dopsaj, 2016; Kukić ve ark., 2017). Polis memurları tarafından gerçekleştirilen görevlerden bazıları, genellikle harici yükler giyerken ve taşıırken (Carbone ve ark., 2014; Baran ve ark., 2018) bir şüpheliyi yakalamak için koşmayı, işbirliği yapmayan saldırganlarla mücadele etmeyi, çatışmayı, yaralı veya baygın kişileri taşımayı içerebilir (Sharkey ve Davis, 2008; Pryor ve ark., 2012). Bu görevlerin doğası ve görev gereksinimleri göz önüne alındığında, polis

memurlarının bu görevleri yeterli ve etkili bir şekilde ve daha az yaralanma riskiyle yerine getirebilmeleri için fiziksel olarak hazırlıklı olmaları gerektiği açıktır (Anderson ve ark., 2001; Dopsaj ve ark., 2007; Guffey ve ark., 2015). Bu bağlamda, iyi bir fiziksel uygunluk, polis memurlarının sağlığı ve fiziksel performansı için önemli bir ön koşuldur (Dawes ve ark., 2017; Kukić ve Dopsaj, 2017).

Buna karşılık, polis memurları iş yerindeki zamanlarının çoğunu fiziksel olarak zorlayıcı olmayan ve genellikle doğası gereği hareketsiz olan görevleri yerine getirerek geçirmektedir (örneğin; yürüme, araba kullanma, masa başı çalışma, park halindeki bir arabada oturma vb.). Bu durum genellikle polis memurunun fiziksel performansında %10-32 oranında bir azalmaya ve vücut yağında artışa yol açmakta, bunu da kardiyovasküler sağlık risklerinin ve ölüm riskinin artması takip etmektedir (Kukić ve ark., 2017; Lagedstad ve ark., 2014; Sörensen ve ark., 2000; Stevens ve ark., 1998). Ayrıca, inceleme çalışmaları, hizmette geçirilen süre arttıkça vücut kompozisyonu ve fiziksel yetenekler gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin olumsuz etkilendiğini göstermiştir (Kukić ve ark., 2018a; Petersen ve ark., 2016). Bu eğilim kısmen, polis memurlarından boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmaları beklendiği için ortaya çıkmaktadır ve bu boş zamanlar genellikle aile faaliyetleri, ikincil işler veya dinlenme süresi gibi diğer yükümlülükler ile doldurulabilmektedir. Birkaç çalışma, egzersiz girişiminin polis memurlarının bazı fiziksel uygunluk bileşenleri üzerindeki etkilerini bildirmiştir (Čvorović ve ark., 2018; Demling ve DeSanti, 2000; Kukic ve ark., 2018b).

Sorenson ve ark., (2000)'e göre, inatçı ve iş birliğini kabul etmeyen bir kişinin yakalanması, meslekte en sık meydana gelen maksimal fiziksel efor olarak tanımlanmaktadır. Rapor edilen durumların sayısı biraz değişkenlik gösterse de, bu durum “fiziksel güç” teriminin içeriğindeki tutarsızlıklarla ilgili olabilir (Terrill, 2003). Dillern ve ark., (2014) tarafından yapılan çalışmada ise ; bu terime hem geniş hem de dar bir şekilde yaklaşılabileceği ve şiddetine göre bir aralıkta tanımlanabileceği ifade edilmiştir. Geniş bir yaklaşım kullanıldığında, tutuklama karşılaşmaları sırasında polis memurlarının fiziksel güç uygulamasının tüm durumların %21 ve %27'sinde (Terrill, 2003) görüldüğü açıklanmıştır. Bu çalışmada bu terim daraltılmış ve inatçı bir şahsı kontrol altına almak için fiziksel güç uygulanan ve ayrıca farklı türde silahların, biber gazı veya kelepçe kullanımının veya bir şahsı sadece sıkı bir şekilde kavramanın dâhil edilmediği tutuklama durumları olarak operasyonel hale getirilmiştir. Bu sınırlamalar uygulandığında, polis memurlarının fiziksel güç kullanımı önemli ölçüde azalmakta ve tüm karşılaşmaların sadece %4,7'sinde uygulandığı bildirilmektedir (Terrill,

2003). Ancak bu karşılaşmaların ciddiyeti sorgulanamaz (Dillern ve ark., 2014). Smolander ve ark, (1984) tarafından yapılan bir araştırmada, Finlandiya Ulusal İşçi Koruma Kurulu'nun yayınlanmamış istatistiklerini sunmuş ve Finlandiya polisindeki tüm iş kazalarının %40'ının “direnen şahısların tutuklanması ve onlarla mücadele sırasında meydana geldiğini” göstermiştir. Bu durum, bu tür olaylarla başa çıkabilmek için belli bir seviyede fiziksel uygunluğun korunması gerektiğini vurgulamaktadır.

Reaves (2009)'a göre; Amerika Birleşik Devletlerinde bulunan polis akademileri için başlıca eğitim alanları şu beş kategoriye ayrılır: Operasyonlar (ortalama eğitim saati = 213 saat), ateşli silahlar, kendini savunma ve güç kullanımı (168 saat), kişisel gelişim (89 saat), yasal eğitim (86 saat) ve akıl hastalıkları (10 saat). Kişisel gelişim kategorisinde, müfredatın yarısından fazlası sağlık ve fiziksel uygunluğa odaklanmaktadır. Kendini geliştirme eğitiminin geri kalanı temel olarak etik ve dürüstlük, iletişim, profesyonellik ve stres önleme/yönetiminden oluşmaktadır. Akademilerin %81'i stres önleme/yönetimi eğitimi vermektedir ve bu eğitim ortalama 6 saat sürmektedir.

Etkili polislik her zaman fiziksel, bilişsel, duygusal ve kişiler arası becerilerin benzersiz bir kombinasyonunu gerektirmiştir. Günümüz polis memurları, önceki nesillere kıyasla ekipman kemerlerinde ve vücutlarında (örneğin vücuda takılan kameralar) daha fazla alet taşımakta, devriye arabalarında daha fazla ekipman (örneğin bilgisayarlar) kullanmakta ve akıllı telefonlar ve sosyal medya nedeniyle eylemlerinin kamuoyu tarafından daha fazla incelenmesiyle karşı karşıya kalmaktadır. Çağdaş polisliğin son derece karmaşık ve zorlu olduğu konusunda çok az tartışma vardır. Bu nedenle, kolluk kuvvetleri psikolojik ve fiziksel açıdan en uygun polis memurlarını işe almak, eğitmek ve kadroda tutmakla yükümlüdür (Blumberg ve ark., 2019).

Polis memurları, çoğu insanın hayal bile edemeyeceği bir dizi stres faktörüyle karşı karşıyadır. Polis memurlarının her gün toplumun güvenliği için hayatlarını tehlikeye atmaları gerekmektedir. Kolluk kuvvetleri yasaları uygulamak ve ilgili toplumdaki herkesi korumak için yemin etmişlerdir. Polis memurlarının yerine getirmesi gereken görevlerin çeşitliliği, onların yalnızca zihinsel olarak hazırlıklı ve çevrelerinin farkında olmalarını değil, aynı zamanda fiziksel olarak da karşılaşılan görevleri yerine getirebilecek durumda olmalarını zorunlu kılar. Smith ve Charles (2010) bu zorlukların polis memurlarının defalarca ölümle, ciddi yaralanmalarla, korkunç suç mahalleriyle ve toplum üyeleri, arkadaşları ve hatta aileleri tarafından dışlanmalarıyla başa çıkmalarını gerektirdiğini belirtmektedir. Sağlıklı ve

formda olan memurlar genellikle bu kariyerin yorucu ve kritik görevlerini yerine getirmek için fiziksel olarak hazır olduklarını görecektir (Kennedy, 2012).

Polis görevlerinin çoğu, günlük olarak karar verme ve takdir yetkisinin bir kombinasyonunu içerir (Birzer, 2003). Bazen bir polis memuru, sosyal ve adli bilimler bilgisini şüpheli hakkındaki bilgilerle birleştirerek ya da fiziksel gücün tek çözüm olabileceğini kabul ederek potansiyel bir sorunu önleyebilir. Bu anlamda, bilgi, teknik ve becerilerle (ya da bunların bir kombinasyonu) bağlantılı karar verme ve eylem seçiminde uzmanlık polis memurları için faydalı olabilir. Ayrıca, uzman polis memurları daha az başarılı polis memurlarıyla karşılaştırıldığında, daha iyi algılama ve belirli alanlarda gizli bilgiye sahip olma eğilimindedir (Fahsing ve ark., 2016). Polis öğrencileri için eğitim müfredatı dünya çapında farklılık gösterse de, eğitim sürecinin genel başarısını yansıtan ve küresel olarak kabul gören göstergelerden ikisi not ortalaması ve mezuniyete kadar geçen süredir (Kuh ve ark., 2006; York ve ark., 2015).

Fiziksel uygunluk; hukuk, kriminalistik, adli ve sosyal bilimler gibi alanlarda da eğitim almaları gereken polis öğrencilerinin eğitim sürecinin bir parçasıdır. Bu nedenle, polis öğrencilerinin akademik başarısı, savunma taktikleri gibi özel motor becerilerden hukuk ve kriminalistik gibi çeşitli hukuki ve sosyal bilimlere kadar müfredatı oluşturan bir dizi sınavı içermektedir. Seçilen adaylardan eğitim sürecinde başarılı olmaları beklenmektedir. Fakat hepsi mezun olamamaktadır (Nora ve ark., 2005; Lockie ve ark., 2019). Fiziksel uygunluk perspektifinden bazı araştırmalar olmasına rağmen, okulu bırakma (veya ayrılma) nedenlerine ilişkin bilimsel veriler azdır. Örneğin, Lockie ve ark., (2019) mezun olan acemi grubunun, mezun olmayan acemilere kıyasla önemli ölçüde daha hızlı (75 yada takip koşusu ile ölçülmüştür) ve daha iyi aerobik dayanıklılığa (çok aşamalı kondisyon testinde tamamlanan mekiklerle ölçülmüştür) sahip olduğunu bulmuştur. Ayrıca, aerobik dayanıklılık ve yaş, mezun olacak polis öğrencileri grubuna dâhil olmayı öngörebilmektedir (Koroponovski ve ark., 2020).

Bu durum önem taşımaktadır çünkü polis öğrencileri mezun olduktan sonra, görevleri fiziksel olarak oldukça zorlayıcı olabilen ve fiziksel yetenek düzeyleriyle ilişkilendirilebilen (Dawes ve ark., 2018; Orr ve ark., 2019) veya çeşitli örtük bilgiler gerektirebilen (Fashing ve Ark., 2016) memurlar olarak kariyerlerine başlamaktadır. Bu nedenle, bir polis teşkilatı, mezun olma ve alanında polislik uzmanı olma olasılığı daha yüksek olan adayları seçecek işe alım stratejileri geliştirmelidir.

Polis olmayan kişiler üzerinde yapılan bir incelemede, fiziksel uygunluk ile akademik başarı arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Trudeau ve Shephard, 2008). Ayrıca aerobik dayanıklılığın matematik ve okuma alanlarında başarının önemli bir belirleyicisi olduğu ileri sürülmüştür (Castelli ve ark., 2007). Ayrıca, Trudeau ve Shephard (2008) fiziksel uygunluğun konsantrasyon, hafıza ve sınıf içi davranışlar üzerinde olumlu etkileri olduğunu bulmuştur (Koropanovski ve ark., 2020).

Sonuç olarak, polis memurlarının görevlerini yerine getirebilmelerini sağlamak için bazı asgari genel fiziksel uygunluk gerekliliklerine uyulmalıdır. Ancak, genel fiziksel uygunluk ile polislik mesleğinin fiziksel görevleriyle başa çıkma becerisi arasındaki ilişki çok iyi bilinmemektedir. Bu nedenle, genel fiziksel uygunluğun polisin mesleğe özgü fiziksel efor gerektiren bir görevle nasıl başa çıktığını etkileyip etkilemediğini incelemek kayda değer ve önemli olabilir. Günlük polis işinde, memur çeşitli fiziksel taleplerle karşılaşabilir ve kaldırma, taşıma, itme, sürüklenme, çekme ve koşma en sık rapor edilen fiziksel görevlerdir (Sharkey ve Davis 2008; Bissett ve ark., 2012). Bununla birlikte, polis memuru işinin en kritik ve stresli fiziksel görevlerinden biri, tutuklama sırasında mücadele eden bir şüpheliyi kontrol altına almaktır (Bonneau ve Brown, 1995; Sörensen ve ark., 2000).

Tablo 1. Polis öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeylerine yönelik ögeler
(Koropanovski ve ark., 2020)

Fiziksel Beceriler	Kayıtlı Olmayan <i>n</i> =466	Aday Öğrenci <i>n</i> =77	Mezun Öğrenci <i>n</i> =76
Sırt Ekstansörlerinin Maksimal İzometrik Kuvveti (kg)	144.44±21.19	147.34±20.41	143.83±21.72
Dikey Sıçrama (cm)	44.10±5.05	45.32±4.64	46.29±4.77
Durarak Uzun Atlama (cm)	222.01±19.12	229.13±14.74	231.96±17.89
Şınav Çekme (Adet)	10.92±2.187	11.97±1.49	11.84±1.56
Mekik Çekme (Adet)	24.71±3.53	26.00±4.00	26.62±3.38
Kasılma ve Esneme	8.85±5.97	6.64±5.12	6.36±4.35
Cooper Koşu Testi (m)	2602.89±294.68	2675.18±256.05	2754.50±246.58
Mezuniyet Zamanı (ay)	-	-	59.69±14.28
Ortalama Not (puan)	-	-	7.44±0.53

Değerler ortalama (ort) ve standart sapmadır (SS).

Tablo 2. Polis memurlarının fiziksel uygunluk düzeylerine yönelik ölçerler (Dillern ve ark., 2014)

Fiziksel Beceriler	N= 19 (Ort. ± SS)
Durarak Uzun atlama (m)	2.55 (±0.2)
Barfiks (tekrar sayısı)	15.1 (±4.6)
Bench Pres (kg)	106.8 (±13.1)
3000 m Koşu Testi (dk)	11.53 (±0.99)
Yaş (yıl)	25.3 (±2.1)
Boy (cm)	181.5 (±5.5)
Vücut Kütlesi (kg)	82.4 (±7.2)
Vücut Kitle İndeksi	25.0 (±1.48)

Tablo 3. Polis memurlarının fiziksel uygunluk düzeylerine yönelik ölçerler (Spitler ve ark., 1987)

Fiziksel Beceriler	N= 19 (Ort. ± SS)
El Kavrama Kuvveti (kg)	24.1 (±6.1)
Şınav Çekme (tekrar sayısı)	27.2 (±13.5)
Barfiks	5.0 (±4.1)
Bench Pres 1TM (kg)	64.3 (±28.9)
Mekik	31.8 (±7.2)
Dikey Sıçrama (cm)	42.4 (±9.7)
Çeviklik Koşusu (sn)	8.1 (±0.6)
50 Yard Koşusu (sn)	7.3 (±0.5)
Sırt Esnetme (cm)	45.0 (±6.1)

1TM= 1 Tekrarlı Maksimal, 50 yarda= 45,72m

KAYNAKÇA

- Anderson, G. S., Plecas, D., & Segger, T. (2001). Police officer physical ability testing–Re-validating a selection criterion. *Policing: an international journal of police strategies & management*, 24(1), 8-31.
- Ardern, C. I., Katzmarzyk, P. T., Janssen, I., & Ross, R. (2003). Discrimination of health risk by combined body mass index and waist circumference. *Obesity research*, 11(1), 135-142.
- Baran, K., Dulla, L. J., Orr, R., Dawes, J. J., & Pope, R. (2018). Duty loads carried by the Los Angeles sheriff's department deputies. *Journal of Australian Strength and Conditioning*, 26(5), 34-38.
- Birzer, M. L. (2003). The theory of andragogy applied to police training. *Policing: an international journal of police strategies & management*, 26(1), 29-42.

- Bissett, D., Bissett, J., & Snell, C. (2012). Physical agility tests and fitness standards: Perceptions of law enforcement officers. *Police Practice and Research, 13*(3), 208-223.
- Blumberg, D. M., Schlosser, M. D., Papazoglou, K., Creighton, S., & Kaye, C. C. (2019). New directions in police academy training: A call to action. *International journal of environmental research and public health, 16*(24), 4941.
- Bonneau, J., & Brown, J. (1995). Physical ability, fitness and police work. *Journal of clinical forensic medicine, 2*(3), 157-164.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2012). *Physical activity and health*. Human Kinetics.
- Boyce, R. W., Jones, G. R., Schendt, K. E., Lloyd, C. L., & Boone, E. L. (2009). Longitudinal changes in strength of police officers with gender comparisons. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 23*(8), 2411-2418.
- Carbone, P. D., Carlton, S. D., Stierli, M., & Orr, R. M. (2014). The impact of load carriage on the marksmanship of the tactical police officer: A pilot study. *J. Aust. Strength Cond, 22*(2), 50-57.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and exercise Psychology, 29*(2), 239-252.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1997). Concepts of physical fitness.
- Čvorović, A., Orr, R., & Bacetić, N. (2018). Effects of a 12-week physical training program and nutrition plan on the body composition of overweight police trainees. In *International Scientific Conference "Archibald Reiss Days* (Vol. 2, pp. 49-59).
- Dawes, J. J., Lindsay, K., Bero, J., Elder, C., Kornhauser, C., & Holmes, R. (2017). Physical fitness characteristics of high vs. low performers on an occupationally specific physical agility test for patrol officers. *The Journal of Strength & Conditioning Research, 31*(10), 2808-2815.
- Dawes, J. J., Kornhauser, C. L., Crespo, D., Elder, C. L., Lindsay, K. G., & Holmes, R. J. (2018). Does body mass index influence the physiological and perceptual demands associated with defensive tactics training in state patrol officers?. *International journal of exercise science, 11*(6), 319.

- Demling, R. H., & DeSanti, L. (2000). Effect of a hypocaloric diet, increased protein intake and resistance training on lean mass gains and fat mass loss in overweight police officers. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 44(1), 21-29.
- Dillern, T., Jenssen, O. R. N., Lagestad, P., Nygård, Ø., & Ingebrigtsen, J. (2014). Arresting a struggling subject; does the forthcoming police officers physical fitness have an impact on the outcome?.
- Dopsaj, M., Blagojević, M., & Vučković, G. (2007). Normativno-selekциони kriterijum za procenu bazično motoričkog statusa kandidata za prijem na studije Kriminalističko-policijske akademije u Beogradu. *Bezbednost, Beograd*, 49(4), 166-183.
- Fahsing, I., & Ask, K. (2016). The making of an expert detective: The role of experience in English and Norwegian police officers' investigative decision-making. *Psychology, Crime & Law*, 22(3), 203-223.
- Getchell, B. (1979). Physical fitness: A way of life.
- Guffey, J. E., Larson, J. G., & Lasley, J. (2015). Police officer fitness, diet, lifestyle and its relationship to duty performance and injury. *Journal of legal issues and cases in business*, 3, 1.
- Howley, E. T., & Franks, B. D. (1986). *Health/Fitness Instructor's Handbook*. Human Kinetics Publishers, Inc., Marketing Director, Box 5076, Champaign, IL.
- Kennedy, A. E. (2012). An analysis of fitness policies and programs aimed at improving the physical deterioration of police officers.
- Koropanovski, N., Kukić, F., Janković, R., Dimitrijević, R., Dawes, J. J., Lockie, R. G., & Dopsaj, M. (2020). Impact of physical fitness on recruitment and its association to study outcomes of police students. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 42(1), 23-34.
- Kuh, G. D., Kinzie, J. L., Buckley, J. A., Bridges, B. K., & Hayek, J. C. (2006). *What matters to student success: A review of the literature* (Vol. 8). Washington, DC: National Postsecondary Education Cooperative.
- Kukić, F., & Dopsaj, M. (2016). Structural analysis of body composition status in Abu Dhabi police personnel. *NBP. Nauka, bezbednost, policija*, 21(3), 19-38.
- Kukic, F., & Dopsaj, M. M. (2017). Factorial analysis of body composition in Abu Dhabi policemen. *Bezbednost*, 59 (2), 5-26.

- Kukic, F., Cvorovic, A., Dawes, J. J., & Korpanovski, N. (2017, December). Body mass index differences of police cadets and police employees. In *Proceedings of the International Scientific Conference Effects of Applying Physical Activity on Anthropological Status of Children Adolescents and Adults, Belgrade, Serbia* (pp. 11-12).
- Kukic, F., Dopsaj, M., Cvorovic, A., Stojkovic, M., & Jeknic, V. (2018a). A brief review of body composition in police workforce. *Int. J. Phys. Ed. Fit. Sports*, 10(19), 11.
- Kukic, F., Dopsaj, M., Dawes, J., & Prcic, D. (2018b). Effects of a 4-week training intervention on estimated VO₂max and body composition among female police officers: Pilot study. In *Proceedings of the International Scientific Conference Archibald Reiss Days, Belgrade, Serbia* (pp. 2-3).
- Lagestad, P., Jenssen, O. R., & Dillern, T. (2014). Changes in police officers' physical performance after 16 years of work. *International Journal of Police Science & Management*, 16(4), 308-317.
- LLee, I. M., & Skerrett, P. J. (2001). Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation?. *Medicine & science in sports & exercise*, 33(6), S459-S471.
- Lockie, R. G., Balfany, K., Bloodgood, A. M., Moreno, M. R., Cesario, K. A., Dulla, J. M., ... & Orr, R. M. (2019). The influence of physical fitness on reasons for academy separation in law enforcement recruits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 372.
- Miller, A. J., Graiss, I. M., Winslow, E., & Kaminsky, L. A. (1991). The definition of physical fitness. A definition to make it understandable to the laity. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 31(4), 639-640.
- Nora, A., Barlow, E., & Crisp, G. (2005). Student persistence and degree attainment beyond the first year in college. *College student retention: Formula for student success*, 3, 129-153.
- Orr, R. M., Kukić, F., Čvorović, A., Koropanovski, N., Janković, R., Dawes, J., & Lockie, R. (2019). Associations between fitness measures and change of direction speeds with and without occupational loads in female police officers. *International journal of environmental research and public health*, 16(11), 1947.

- Petersen, S. R., Anderson, G. S., Tipton, M. J., Docherty, D., Graham, T. E., Sharkey, B. J., & Taylor, N. A. (2016). Towards best practice in physical and physiological employment standards. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6), S47-S62.
- President's Council on Physical Fitness and Sports. Physical Fitness Research Digest. Washington, DC: 1971 President's Council on Physical Fitness and Sports
- Pryor, R. R., Colburn, D., Crill, M. T., Hostler, D. P., & Suyama, J. (2012). Fitness characteristics of a suburban special weapons and tactics team. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(3), 752-757.
- Reaves, B. A. (2009). *State and local law enforcement training academies (2006)*. Diane Publishing.
- Roy, T. C., Springer, B. A., McNulty, V., & Butler, N. L. (2010). Physical fitness. *Military medicine*, 175(suppl_8), 14-20.
- Sharkey, B. J., & Davis, P. O. (2008). *Hard work: defining physical work performance requirements*. Human Kinetics.
- Smith, J., & Charles, G. (2010). The relevance of spirituality in policing: A dual analysis. *International Journal of Police Science & Management*, 12(3), 320-338.
- Smolander, J., Louhevaara, V., & Oja, P. (1984). Policemen's physical fitness in relation to the frequency of leisure-time physical exercise. *International archives of occupational and environmental health*, 54(4), 295-302.
- Sörensen, L., Smolander, J., Louhevaara, V., Korhonen, O., & Oja, P. (2000). Physical activity, fitness and body composition of Finnish police officers: a 15-year follow-up study. *Occupational medicine*, 50(1), 3-10.
- Spitler, D. L., Jones, G., Hawkins, J., & Dudka, L. (1987). Body composition and physiological characteristics of law enforcement officers. *British journal of sports medicine*, 21(4), 154-157.
- Stevens, J., Cai, J., Pamuk, E. R., Williamson, D. F., Thun, M. J., & Wood, J. L. (1998). The effect of age on the association between body-mass index and mortality. *New England Journal of Medicine*, 338(1), 1-7.
- Terrill W. Police Use Of Force And Suspect Resistance: The Micro Process Of The Police-Suspect Encounter. *Police Q* 2003; 6(1): 51- 83.

- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 5, 1-12.
- WHO (2017). Obesity and overweight [WHO]. Retrieved March 24, 2019, from WHO website: <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- York, T. T., Gibson, C., & Rankin, S. (2019). Defining and measuring academic success. *Practical assessment, research, and evaluation*, 20(1), 5.