



Polis Memurlarına Uygulanan Özel Antrenmanların Seçilen Fiziksel Performans Parametrelerine Etkisi

Ozan ESMER¹

Özet

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 11.05.2020

Kabul Tarihi: 09.06.2020

Online Yayın Tarihi:

10.06.2020

Anahtar Kelimeler

Polis Memurları, Yön

Değiştirmeli Sürat,

Çeviklik, Fiziksel

Performans.

Bu çalışmada Mardin Artuklu İlçe Emniyet Müdürlüğünde çeşitli şubelerde görev yapmakta olan 25 polis memuruna uygulanan 8 haftalık özel antrenmanların yön değiştirmeli sürat ve çeviklik parametreleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Verilerin toplanmasında altıgen test, yan yön değiştirme testi, illinois testi ve t-drill test teknikleri kullanılmıştır. Katılımcıların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları belirlendikten sonra ön testleri yapılmıştır. 8 hafta boyunca çeşitli pliometrik ve yön değiştirmeli koşu antrenman protokolleri uygulandıktan sonra son test ölçümleri yapılmıştır. Katılımcıların altıgen, illinois ve t-drill testleri ilk ve son test değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilmiştir. Yan yön değiştirme testi ilk ve son test değerleri arasında ise herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Sonuç olarak; polis memurlarına uygulanan 8 haftalık özel antrenman programının seçili fiziksel performans parametreleri üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

The Effect of Special Training Applied to Police Officers on Selected Physical Performance Parameters

Abstract

Article Info

Received: 11.05.2020

Accepted: 09.06.2020

Online Published:

10.06.2020

Keywords

Police Officers, Reversing

Speed, Agility, Physical

Performance.

In this study, the effect of 8-week special training applied to 25 police officers working in various branches at Mardin Artuklu District Police Department on the directional speed and agility parameters was investigated. Hexagonal test, side shifting test, illinois test and t-drill test techniques were used to collect the data. After determining the age, height and body weights of the participants, pretests were performed. After applying various pliometric and directional running training protocols for 8 weeks, post-test measurements were made. Statistical significance was determined between the first and last test values of the participants' hexagonal, illinois and t-drill tests. There was no significant difference between the first and last test values of the side shifting test. As a result; It has been determined that the 8-week special training program applied to the police officers has an impact on the selected physical performance parameters.

¹Mardin Artuklu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Mardin /Türkiye

Giriş

Güvenlik; insanların birincil ihtiyaçlarından biridir ve herhangi bir tehlikeli durumun içinde olmama, rahat ve emin olma durumu olarak tanımlanır (Şafak, 1999). Toplumdaki güvenlik hizmetlerinin uygulayıcıları olan polisler görevleri gereği bazı tehlikeler ve zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Polis halkın can ve mal güvenliğini korurken ve genel asayişini sağlamaya çalışırken olası tehlikelere karşı kendi can güvenliğini de korumak zorundadır (Strating ve ark., 2010). Polislik mesleği yüksek risk oranına sahip

meslek gruplarından biridir ve polisler bu risklerin oluşturduğu tehlikeli koşullarla ve suçlarla mücadele verirken yüksek performans göstermek durumundadırlar (Kayıhan ve Ersöz, 2010). Polislerin fiziksel kapasiteleri üst seviyede olmalı ve dinç, sağlıklı bir profil sergilemeleri gerekmektedir (Anderson ve ark., 2001). Bundan dolayıdır ki pek çok ülkede polis istihdamında fiziksel yeterlilik sınavları uygulanmaktadır. Düzenli olarak sportif aktiviteler ve egzersiz yapan bir polis ruhsal ve fiziksel sağlığını koruyarak uzun yıllar verimli ve tam performanslı hizmet edebilmektedir (Çevik, 2008). Bu egzersizler sayesinde her türlü zorluğa karşı dirençli ve hazırlıklı olması bir tarafa öte yandan sağlıklı ve sağlam bir fiziksel yapıya sahip olacaktır (Zorba, 1999).

Mesleki zorluklar, yaşanabilecek olası tehlikeler ve riskler karşısında polislerin üst seviyede kuvvet, sürat, esneklik, çabukluk, çeviklik ve dayanıklılık gibi fiziksel performansı belirleyici özelliklere sahip olmaları gerekmektedir (Birzer ve ark., 1996; Sörensen ve ark., 2000). Fiziksel performansın pek çok belirleyicisi bulunmaktadır. Bunlar arasında yaş, cinsiyet ve genetik gibi değiştirilemeyecek faktörler bulunurken, yeme alışkanlıkları, kişisel davranışlar ve egzersiz alışkanlığı gibi kişisel çabalarla geliştirilebilecek ve değişebilecek olanlarda bulunmaktadır (Pangrazi ve ark., 2002; PCPFS, 2005).

Bu çalışmanın amacı, emniyet teşkilatında görev yapan polis memurlarına uygulanan 8 haftalık özel antrenman protokollerinin çeviklik ve yön değiştirmeli sürat üzerine etkisinin araştırılmasıdır.

Materyal ve Yöntem

Çalışma Grubu

Çalışmaya Mardin İl Emniyet Müdürlüğüne bağlı Artuklu İlçe Müdürlüğünde çeşitli şubelerde görev yapan yaş ortalaması 34,24±4,62 olan 25 gönüllü polis memuru dahil edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Artuklu İlçe Emniyet Müdürlüğü, haftanın 3 gününde polis memurları için spor salonu tahsisatı yapmış, spor yapmak isteyen polislerin kullanımına sunmuştur. Çalışmaya dahil edilme kriteri olarak, belirtilen günlerde spor salonunda çalışma yapmaya gelen polis memurları belirlenmiştir. Çalışma için Mardin İl Emniyet Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmış, katılımcılara "Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu" imzalatılmıştır. Mardin Artuklu Üniversitesi Etik Kurulundan çalışmanın yapılabilmesi adına gerekli onay alınmıştır.

Araştırmada 8 hafta boyunca uygulanacak olan antrenman protokollerinin öncesinde katılımcıların yaş, boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları belirlenmiştir. Vücut ağırlıkları 0,01 kg hassasiyetinde baskülde çıplak ayak, şort ve tişörtle ölçülmüştür. Boy uzunlukları ise baskülde sabit 0,01 cm hassasiyeti olan metal bir metre ile, yine katılımcılar çıplak ayaklı durumdayken ölçülmüştür. Sonrasında katılımcıların çeviklik ve yön değiştirmeli sürat özelliklerini belirlemek amacıyla ön test olarak yan- yön testi, altıgen test, illinois ve T-Drill testi uygulanmıştır. Illinois ve T testi uygulamalarında fotoselli kronometre kullanılmıştır.

Yan- Yön Değiştirme Testi

Amaç yön değiştirmeli sürati belirlemektir. Test yapılırken 3 huni kullanılmış ve huniler aralarında 5'er metre mesafe olacak şekilde düz bir çizgiye yerleştirilmiştir. Katılımcı merkez hunide bekler ve antrenörün/araştırmacının yön belirtip başla komutuyla çıkış yapar. İlk huniye dokunduktan sonra dönüp

ortadaki huniye dokunur ve ardından diğer huniye gidiş ve tekrar dönerek merkez huniye dokunur ve test bitirilir. İki ölçüm alınır, en iyi derece kaydedilir.

Altıgen Test

Amaç, çevikliği ölçmektir. Kenarları 66 cm olan yere çizilmiş bir altıgen kullanılır. Her kenara A ile F arasında bir isim verilir. Başlangıç pozisyonunda sporcunun yüzü A çizgisine dönüktür ve her zaman A çizgisine dönük olacaktır. Kronometre sporcunun B çizgisinin dışına sıçramasıyla başlar. B çizgisinden tekrar merkeze dönülür, sonra C ve merkeze dönüş, D ve merkeze dönüş şeklinde devam edilir. Sporcu A çizgisini de tamamladığında 1. tur biter ve bu şekilde 3 tur tamamlanır.

Illinois Testi

Amaç, yön değiştirmeli sürati ölçmektir. 3 huniye ihtiyaç duyulmaktadır. Başla komutuyla slalom koşulardan oluşan çeviklik testi mümkün olduğunca en kısa sürede bitirilmeye çalışılır. En az 5 dakika dinlenme aralığı verilerek 2. Deneme yapılır ve en iyi skor kaydedilir.

T- Drill Testi

4 adet huni T şeklinde dizilir. T'nin üst kısmını oluşturan 3 huni arasında 4,57 m mesafe bırakılır. Aşağıdaki 1 adet huninin üst ortada bulunan huniye uzaklığı ise 9,14 m olarak ayarlanır. Başlangıç T'nin alt tarafında bulunan tekli huniden yapılır. Katılımcı başla komutundan sonra üst ortadaki huniye doğru koşar ve huniye dokunduktan sonra yanlardaki hunilere doğru yan koşu (side step) ile devam eder ve gittiği her huniye eliyle dokunur. Katılımcı tam dinlenme ile 3 maksimum tekrar yapar ve en iyi süre kaydedilir.

Ön test değerlendirmeleri bittikten sonra katılımcılara 8 hafta boyunca haftada 3 gün olacak şekilde çeviklik ve sürati geliştirmeye yönelik özel antrenman protokolleri uygulanmıştır. Bu protokoller arasında; ısınma fazında dinamik germe egzersizleri, antrenman fazında ise sıçrama istasyonlarından oluşan pliometrik çalışmalar, asimetrik ve slalom koşu drilleri, merdiven çalışmaları bulunmaktadır. 8 hafta sonunda son test olarak yine aynı ölçümler uygulanmıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 24.0 istatistik paket programından faydalanılmıştır. Ölçüm değerlerinin normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilmiş olup verilere parametrik olmayan (non-parametrik) testler uygulanmıştır. Grup içi karşılaştırmalarda Wilcoxon testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Parametreler	n	Ort	Sd
Yaş (yıl)	25	34,24	4,62
Boy Uzunluğu (cm)	25	175,28	0,044
Vücut Ağırlığı (kg)	25	77,76	4,65

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde yaş ortalaması 34,24; boy uzunluk ortalamaları 175,28 cm ve vücut ağırlığı ortalamaları 77,76 kg olarak belirlenmiştir.

Tablo2. Araştırma Grubunun Ön ve Son Test Ölçümlerine İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Parametreler		n	Ort	Sd	P
Yan yön (sn)	Ön Test	25	6,16	0,58	,051
	Son Test	25	6,01	0,51	
Altıgen (sn)	Ön Test	25	18,40	1,73	,015*
	Son Test	25	17,66	2,57	
İllinois Çeviklik (sn)	Ön Test	25	18,06	0,73	,000*
	Son Test	25	17,78	0,67	
T- Drill Test (sn)	Ön Test	25	10,50	0,85	,000*
	Son Test	25	10,13	0,82	

* p<0,05

Tablo 2'ye göre, deney grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında; altıgen, illinois ve t-drill test değerlerinde istatistiki açıdan anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Yan yön test değerlerinde ise istatistiki açıdan herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (p>0.05).

Tartışma ve Sonuç

Emniyet teşkilatı personeli toplumda asli görevi olarak bireylerin huzur ve güvenliğini sağlamanın yanı sıra mesai mefhumu gözetmeksizin birçok olay ve olgu ile ilgilenmektedir. Emniyet personelinin görev alanına giren ve özellikle ani müdahale etmesi gereken toplumsal olaylar olabileceği gibi sokaklarda günlük görevlerini ifa ederlerken de ani müdahale etmesi gereken yakın savunma ve etkisiz hale getirme taktiklerini uygulayacağı olaylar ve olgular ile karşı karşıya kalabilmektedir. Olaylara müdahale esnasında mesleki bilgi ve tecrübenin yanı sıra fiziki beceri, çabukluk ve koordinasyonun da olayların büyümesinin ve vahametinin önlenmesinde önemli bir yeri bulunmaktadır. Bu fiziki becerilerin polise meslek hayatı boyunca gerekli olacağı aşikârdır.

Bu çalışmada 8 hafta boyunca uygulanan özel antrenman protokollerinin polis memurlarının çeviklik ve yön değiştirmeli sürat becerileri üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Katılımcıların vücut ağırlığı ortalamaları 77,76±4,65, boy uzunluk ortalamaları ise 175,28±0,044 olarak tespit edilmiştir. Das Santos ve ark., (2007) 70 polis ile yaptıkları bir çalışmada vücut ağırlığı ortalamasını 75,83±9,0 olarak saptamışlardır. Katılımcı sayılarına bakılırsa elde edilen sonuç bu çalışmayla benzerlik göstermektedir. Özkan ve arkadaşlarının (2012) yaptıkları bir çalışmada polis memurlarının (n=351) boy ortalaması 177±0,5 olarak bulunmuştur. Elde edilen ortalama bu çalışmadaki boy uzunluğu ortalamasının üstünde olmasına rağmen yine katılımcı sayıları göz önünde bulundurulduğunda sonuçlar birbirine yakın benzerlikler sergilemektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular neticesinde katılımcıların altıgen test, illinois testi ve t-drill test ilk ve son ölçüm değerleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05). Literatürde yapılan çalışmalarda çevikliğin düzenli progresif egzersiz eğitimleri ile geliştirilebilen ve eğitilebilen motorik bir yetenek olduğu ifade edilmiştir (Çömük ve Erden, 2010; Homberg, 2009). Araştırmadan elde edilen

bulgular bu çalışmalarla örtüşmektedir. Yan yön değiştirme testi ilk ve son ölçüm değerleri arasında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç olarak; Ülkemizde emniyet teşkilatına giriş aşamasında her ne kadar personele sportif beceri ve koordinasyon anlamında yüzeysel olarak bazı bilgi ve beceriler kazandırılmaya çalışılsa da kurum içerisinde göreve başladıktan sonra sportif anlamda herhangi bir eğitim ve kazanım verilmemektedir. Teşkilat personeline haftalık olarak planlanacak sportif egzersizlerin toplum güvenliğini sağlamaya çalışan polis memurlarının fiziksel kapasitelerini arttırarak görevlerini daha iyi icra etmelerine fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Benzer çalışmaların daha geniş bir araştırma grubu ile yapılmasının daha anlamlı sonuçlar verebileceği ön görülmektedir.

Kaynaklar

- Anderson, G., Plecas, D., & Segger, T. (2001). Police officer physical ability testing: Revalidating a selection criterion. *Policing: An Intern J Police Strategies & Management*, 24(1): 8-31.
- Birzer, M.L., & Craig, D.E. (1996). Gender differences in police physical ability test performance. *American Journal of Police*, 15(2): 93-108.
- Çevik, H.H. (2008). *Karşılaştırmalı Polis Yönetimi*, Ankara: EGM Yayınları.
- Çömük, N., & Erden, Z. (2010). Artistik buz pateninde üçlü sıçrayış performansının çeviklik ve reaksiyon zamanı ile ilişkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 21(2):75-80.
- Das Santos, M.R., & Filho, J.F. (2007). Profile study of dermatoglyphics, somatotypical qualities of BOPE's team (PMERJ) in year 2005. *Fitness Performance*, 6(2): 98-104.
- Homberg, P.M. (2009). Agility training for experienced athletes: A dynamical systems approach. *Strength and Condition Journal*, 31, 73- 78.
- Kayıhan, G., & Ersöz, G. (2010). Türk polis teşkilatında vücut kompozisyonunun mesleki performans ve fiziksel uygunluk açısından değerlendirilmesi. *Polis Bilimleri Dergisi*, 12(3): 67-82.
- Özkan, A., Kayıhan, G., Köklü, Y., Akça, F., Eyüpoğlu, E., Koz, M., & Ersöz, G. (2012). Türk polisinin bazı fiziksel ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi [Bağlantıda]*. 9:1. Erişim: <http://www.insanbilimleri.com>.
- Pangrazi, R.P., & Corbin, C.B. (2002). *Factors that Influence Physical Fitness in Children and Adolescents, Health Benefits of Physical Activity and Fitness in Children*. Fitnessgram Reference Guide Dallas, TX: The Cooper Institute.
- PCPFS, (2005). *President's Council on Physical Fitness and Sports. Fitness Fundamentals, Guidelines for Personal Exercises Programs*.
- 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*, 50:3-10.

Strating, M., Bakker, R.H., Dijkstra, G.J., Lemmink, K.A.P.M., & Groothoff, J.W. (2010). A job related fitness test for Dutch police. *Occupational Medicine*, 60: 255- 260.

Şafak A, (1999). *Polisin El Kitabı*, Ankara, ss.45-48.

Zorba, E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi Kitapevi, ss. 48– 107.

Makale Alıntısı

Ozan, E. (2020). Polis Memurlarına Uygulanan Özel Antrenmanların Seçilen Fiziksel Performans Parametrelerine Etkisi [The Effect of Special Training Applied to Police Officers on Selected Physical Performance Parameters], *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (2), 69-74.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.