

POLİS ALIMLARINDA FİZİKSEL UYGUNLUK TESTLERİ: AVRUPA BİRLİĞİ VE TÜRKİYE UYGULAMALARI

Mustafa KARATAŞ*

Öz

Polisin fiziksel performansı insan hayatı açısından kritik öneme sahiptir. Bu çalışmanın amacı, Avrupa Birliği üye ülkeleri ve Türkiye’de polis alımlarında kullanılan fiziksel uygunluk testlerinin mevcut uygulamalarının neler olduğunu analiz etmektir. Betimsel bir amaca yönelik tasarlanan bu çalışmada veriler, polis alımlarında yetkili kurumların internet sayfalarındaki işe alım ilanlarından tarama yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen verilere göre, fiziksel uygunluk bileşenlerinden kas gücü/dayanıklılık ve kardiyovasküler dayanıklılık testlerini uygulayan ülkeler çoğunlukta. Ayrıca, çeviklik/sürat ve koordinasyon/beceri testlerinin de tercih edildiği gözlemlenmiştir. Fiziksel uygunluk bileşenlerinden olmamasına rağmen yüzme testlerini uygulayan ülkeler de bulunmaktadır. Alanyazında el kavrama kuvvetinin tabanca atış isabet oranlarına katkısı ortaya koyan araştırmalar bulunmasına rağmen, ülkelerden sadece İtalya’nın el kavrama kuvveti testini polis alımlarında tercih ettiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, polis işe alımlarında temel seviyede fiziksel uygunluk bileşenlerinin tercih edildiği görülmektedir. Polis işe alımlarında, polislik mesleğine özgü becerilerin de değerlendirilmesinin eğitim maliyetlerinin azaltılmasına katkı sağlayacağı söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Avrupa Birliği, Fiziksel Uygunluk, Polis İşe Alımları

PHYSICAL FITNESS TESTS IN POLICE RECRUITMENTS: APPLICATIONS IN THE EUROPEAN UNION AND TURKEY

Abstract

The physical performance of the police is vitally critical for human life. The purpose of this study is to analyse the actual physical fitness test used in police recruitment in the European Union member states and Turkey. In this study, which was designed for a descriptive purpose, the data was obtained by using the scanning method from the recruitment announcements on the websites of the authorized institutions for police procurements. According to the data obtained, the countries that apply muscle strength/endurance and cardiovascular endurance tests of physical fitness are among the majority. It has also been observed that agility/speed and coordination/skill tests are also preferred. Although there are no physical fitness components, there are also countries that apply swimming tests. Although there are studies in the literature that indicate the contribution of the hand grip force to the gun shot rate, it was observed that only Italy is the only country preferred the hand grip force test in police procurements. As a result, it is seen that basic physical fitness components are preferred for police recruitments. It can be claimed that evaluating the skills specific to the police profession in police recruitments will contribute to the reduction of training costs.

Keywords: European Union, Physical Fitness, Police Recruitments,

* Dr., Amasya Üniversitesi, Suluova Meslek Yüksekokulu, Mülkiyeti Koruma Güvenlik Bölümü, mustafa.karatas@amasya.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-9001-4040>

GİRİŞ

Polisin mesleki performansı insan hayatı ile doğrudan ilişkilidir ve kritik öneme sahiptir. Polis, kendisinin, meslektaşının veya vatandaşların can güvenliğini tehdit eden şahıslarla karşılaşabilir (Anderson, Litzenberger ve Plecas, 2002, s. 400). Ansızın gelişen olaylara müdahale etmek ve teçhizatını etkin kullanabilmek için fiziksel güce gereksinim duyabilir. Etkin olmayan bir müdahale polisin, şüphelinin veya kamunun zarar görmesine yol açabilir (Kayıhan ve Ersöz, 2010, s. 68; Nibbeling, Oudejans, Cañal-Bruland, van der Wurff ve Daanen, 2013, s. 1877; Orr, Pope, Stierli ve Hinton, 2017, s. 1).

Crowson (2015), polisler için fiziksel uygunluğu, yüksek efor ve zorlanma sonrasında hızlı bir iyileşme ile güç, zindelik ve çok az yorulma ile temel polislik görevlerini yerine getirme yeteneği olarak tanımlamıştır. Fiziksel efor gerektiren görevler sırasında ve sonrasında, polis memurunun iyi muhakeme ile en iyi kararları verebilmesi önemlidir. Güvenlik personeli, fiziksel olarak zorlu ve tehlikeli olabilecek benzersiz çalışma fonksiyonuna sahiptir. Polisin bu fonksiyonları yerine getirme kabiliyeti, kendisinin ve kamunun can güvenliğini etkileyebilir. (Crowson, 2015)

Polisin fiziksel uygunluk düzeyi ve buna bağlı performansı, kendi güvenliği ile birlikte kamu güvenliği için de çok önemli bir unsurdur (Muirhead ve diğerleri, 2019, s. 1). Polis görevleri yüksek stres ve fiziksel baskı altında gerçekleşebilir. Polisler, görevini yerine getirirken üst düzeyde dayanıklılığa, sürata ve kuvvete ihtiyacı bulunmaktadır (Bonneau ve Brown, 1995, s. 158). Bu yetenekleri sergilemesi için kas kuvveti ve dayanıklılığı, kardiyovasküler dayanıklılık, güç, hız ve çeviklik gibi fiziksel uygunluk bileşenlerine ihtiyaç duyabilir. Stres ve çatışma ortamı gibi yüksek fiziksel ve zihinsel gereksinim altında bile bu yetenekleri sergilemesi gerekir (Thomas, Pohl, Shapiro, Keeler ve Abel, 2018, s. 554). Ayrıca görevin yerine getirilmesinde iyi bir fiziksel uygunluk seviyesinde olmaları önemlidir (E. Marins, Silva, Rombaldi ve Vecchio, 2018, s. 26). Fiziksel uygunluk seviyesi düşük polislerin görev performansı sınırlı olur ve bu durum can güvenliğini tehlikeye atar (J. Jay Dawes ve diğerleri, 2017, ss. 2808–2815; James Jay Dawes, Orr, Siekaniec, Vanderwoude ve Pope, 2016, ss. 1–7; Shusko ve diğerleri, 2017, ss. 555–561).

Silahı kullanması ve koruması, şahıslarla yakın mücadele içine girmesi, kanuna aykırı toplanan kalabalıkları dağıtması ve üzerinde taşıdığı tüm teçhizatı etkin kullanabilmesi, üst gövde kuvvetinin yeterli olmasına bağlı olabilir. Uzun süreli ayakta görev yapan ender mesleklerden olan polislik, dayanıklı olmayı da gerekli kılabılır. Bunun yanında vücut zırhı, çelik yelekler, kalkan ve uzun namlulu silahlar

gibi ek yüklerin taşınması polis performansını etkilemekte (E. F. Marins, Cabistany, Farias, Dawes ve Del Vecchio, 2020, ss. 1093–1102) ve fiziksel kapasite gereksinimini artırmaktadır (Blacker ve diğerleri, 2013, ss. 137–147). Mağdurları sürüklemek, ağır teçhizat ve donanımları taşımak, şüphelilerin kontrolü gibi karmaşık taktiksel görevlerin yerine getirilmesi yüksek fiziksel uygunluk seviyesi gerektirebilir (Beck ve diğerleri, 2015, s. 2347).

Polislerin görev esnasında hangi fiziksel aktiviteyi sergilediklerini bilmek, polisler için zorunlu olan fiziksel uygunluğun temel anahtarına sahip olma anlamına gelebilir. Polis görevleri ile karşılık gelen fiziksel uygunluk bileşenleri Tablo 1’de sunulmuştur (Hoffman ve Collingwood., 2015, s. 10).

Tablo-1. Polisin Fiziksel Görevleri ve Karşılık Gelen Fiziksel Uygunluk Bileşenleri (*Hoffman ve Collingwood., 2015, s. 10*)

Polis görevleri	Fiziksel uygunluk bileşenleri
Kısa takip	Anaerobik güç, bacak gücü, çeviklik
Sürekli Takip	Aerobik güç, çeviklik, kas dayanıklılığı,
Kaldırma, Taşıma	Üst vücut gücü, kas dayanıklılığı, çeviklik, bacak kuvveti
Atlama, Sıçrama	Bacak kuvveti, anaerobik güç
Tırmanma	Anaerobik güç, aerobik güç, kas dayanıklılığı, çeviklik, üst vücut gücü
Sürükleme, Çekme	Üst vücut gücü, bacak kuvveti
İtme	Üst beden kuvveti, kas dayanıklılığı, bacak kuvveti
Kaçma, kovalama	Çeviklik, anaerobik güç
Kuvvet kullanımı > 2 dakika	Aerobik güç, üst beden güç, çeviklik, kas dayanıklılığı
Kuvvet kullanımı < 2 dakika	Anaerobik güç, üst beden güç, çeviklik, kas dayanıklılığı
Bükme, Uzanma	Esneklik

Mesleki performansın yanında polisin sağlık sorunları ile mücadele edebilmesi için fiziksel uygunluk çok önemlidir. Fiziksel uygunluk, sağlık endeksi ve fiziksel performans kapasitesinin bir göstergesi olarak kullanılmaktadır (Tomkinson, Lang, Blanchard, Léger ve Tremblay, 2019, s. 152). Örneğin, yüksek fiziksel uygunluk seviyelerine sahip kişiler stresle karşılaştıklarında daha az sağlık problemi ile karşılaşmaktadır (Gerber ve Pühse, 2009, s. 802). Sağlıklı ve dinç görünümün

caydırıcılık yönüyle de suçların önlenmesinde önemli katkısı olabilir. Farklı bir bakış açısı ile fiziksel görüntünün bir sermaye unsuru olduğundan da söz edilebilir, çünkü beşeri sermayeye yapılan her yatırım ona değer kazandırır (Man, 2017, ss. 46–61)

Polisin fiziksel uygunluğunu inceleyen birçok araştırma bulunmaktadır. Bonneau ve Brown polisin görevini yaparken hangi fiziksel aktiviteleri hangi sıklıkla yaptığını (Bonneau ve Brown, 1995, ss. 157–64) ve bu aktivitelerin hangi fiziksel uygunluk bileşenini içerdiğini ve ilgili fiziksel uygunluk bileşeninin ölçen testlerin neler olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Collingwood, Hoffman ve Smith, 2004, ss. 32–37). Farklı bir bakış açısı ile polis alımlarında uygulanan çeviklik testlerinin hukuka uygunluğunu (Gaines, Falkenberg ve Gambino, 1993, ss. 47–66), kadın polislerin seçiminde çeviklik testlerinin hukuksallığını ve uygulamaların analizini içeren araştırmalar vardır. Bu araştırmalar polisinin fiziksel iş analizini, polis seçmelerinde kullandıkları fiziksel uygunluk testlerinin uygunluğunu (Anderson, Plecas ve Segger, 2001, ss. 8–31), bilimselliğini, yapılan araştırmaların sıklığını (Herrador-Colmenero, Fernández-Vicente ve Ruiz, 2014, ss. 3–28) tartışmaktadır. Anderson vd. (2001), çalışmasında uygulanan fiziksel uygunluk testlerinin görevle ilişkili olduğunu, ancak daha çok şüpheli kontrolünü simüle eden testlerin tercih edilmesinin faydalı olabileceğine ulaşımlardır (Anderson ve diğerleri, 2001, s. 8).

Polis görevleri fiziksel olarak zorlu, sonuçları insan hayatı ile ilişkili olduğu için fiziksel uygunluğu yüksek polislerin tercih edilmesi ve seçilmesi önemlidir. Avrupa Birliği üye ülkeleri ve Türkiye’de polis adayı seçme süreçlerinde bir veya birden fazla fiziksel uygunluk testinin yer aldığı, araştırmanın varsayımlardandır. Bu iddia araştırma çerçevesinde sınanmayacaktır, doğru olduğuna ilişkin güçlü kanıtlara sahip olduğumuz için doğru kabul edilecektir.

Polis aday adayı seçimleri ile polis görevleri için yapılacak seçimlerde kullanılacak fiziksel uygunluk testleri ve normları ihtiyaçlara göre farklılık arz edebilir. Bu çalışma polis eğitim kurumları öğrenci seçimlerinin ilk aşamasında kullanılan fiziksel uygunluk testlerine odaklanmıştır.

Alanyazında Amerika’da polis işe alımlarında kullanılan fiziksel uygunluk testleriyle ilgili araştırmalar sıklıkla bulunurken Avrupa Birliği üye ülkeleri ve Türkiye özelinde yapılmış araştırmalara rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda bu çalışmanın amacı, Avrupa Birliği üye ülkeleri ve Türkiye’de polis aday adayı seçimlerinde kullanılan fiziksel uygunluk testlerinin neler olduğunu analiz etmek ve buna bağlı değerlendirmeler yapmaktır.

1. YÖNTEM

Polis işe alımlarında uygulanan fiziksel uygunluk testlerini konu alan bu araştırma, nitel araştırma modeli ile yapılandırılmıştır. Bu çalışmada ortaya çıkan veriler betimsel yöntemle analiz edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2008, s. 221).

1. 1. Çalışma Grubu

Araştırmanın kapsamını, Avrupa Birliği (AB) üyesi ve Türkiye olmak üzere toplam 29 ülke oluşturmaktadır. Bu kapsamda, polis işe alımlarında fiziksel uygunluk testlerini uygulayan tüm AB üyesi ülkeler çalışma grubuna dâhil edilmiştir. Araştırma kapsamında fiziksel uygunluk testlerinin incelendiği ülkeler; Almanya, Avusturya, Belçika, Bulgaristan, Çekya, Danimarka, Estonya, Finlandiya, Fransa, Hırvatistan, Hollanda, İngiltere, İrlanda, İspanya, İsveç, İtalya, Kıbrıs Rum Kesimi, Letonya, Litvanya, Lüksemburg, Macaristan, Malta, Polonya, Portekiz, Romanya, Slovakya, Slovenya, Yunanistan ve Türkiye'dir (T.C. Dışişleri Bakanlığı AB Başkanlığı, 2019). Araştırmada veriler, evrendeki tüm ülkelerin polis işe alım süreçlerinde kullandığı fiziksel uygunluk testlerinin ilan edildiği internet sitelerinden toplanmıştır.

Araştırmada, fiziksel uygunluk bileşenlerinden vücut kompozisyonuna ait testler ve uygulamalar ön sağlık kontrol ve taramalarında ele alındığı için kapsam dışı tutulmuştur. Cinsiyet ayrımı ve buna bağlı puanlamalar bu araştırmanın kapsamı dışındadır.

1. 2. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmanın verileri, AB üye ülkeleri ve Türkiye polis teşkilatlarına ait web sayfalarıyla güncel duyurulardan belge tarama yöntemi kullanılarak elde edilmiş ve çözümlemesinde içerik analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, 2018-2019 yılları arasında planlanmış olup, veriler belirtilen dönemde yayımlanmış en son internet ilanları/duyuruları incelenmiştir.

Çözümleme sürecinde veriler "Çeviklik/Sürat, Kas Dayanıklılığı/Kas Gücü, Kardiyovasküler Dayanıklılık ve Koordinasyon/Beceri" olmak üzere dört ana boyutta sınıflandırılmıştır. İncelenen alım ilanları araştırma kapsamında ortaya konan fiziksel uygunluk bileşenleri bağlamında ele alınarak kodlama yapılmıştır. Ortaya çıkan kodlar, kategoriler altında toplanmıştır. Daha sonra kategorilere ait frekans ve yüzde değerleri bulunmuştur.

2. BULGULAR

Araştırma bulguları ile polis işe alımlarında AB üyesi ülkelerin ve Türkiye'nin fiziksel uygunluk testlerinden bir veya birkaçını uyguladıkları tespit edilmiştir. AB üyesi ülkelerde ve Türkiye'de polis işe alımlarında kullanılan fiziksel uygunluk testleri Tablo 2.'de sunulmuştur.

Tablo-2. Polis İşe Alımlarında Kullanılan Fiziksel Uygunluk Testleri

Ülkeler (n=29)	Çeviklik/Sürat	Kas Dayanıklılığı/ Kas Gücü	Kardiyovasküler Dayanıklılık	Koordinasyon/Beceri
Almanya	4x10 m	-	Cooper testi	KT
Avusturya	-	ŞT	-	AT, YS
Belçika	3x125 m	DT	-	-
Bulgaristan	ÇK	DUA, MT	800 m koşu	60 m ETT, 7 m MTT
Çekya	4x10 m	ŞT, MT	1000 m koşu	-
Danimarka	ÇK	BT, DUA, BPT	2400 m koşu	-
Estonya	-	OKT, ŞT	1500 m koşu	-
Finlandiya	ÇK	BT, BPT	1500 m koşu	-
Fransa	-	-	20 m MKT	MBP
Hırvatistan	-	BT, DUA, BŞT	2400 m koşu	PNT
Hollanda	-	-	-	FYT
İngiltere	-	-	15 m MKT/ CTPYT	-
İrlanda	-	İÇET, ŞT, OKT	20 m MKT	FYT
İspanya	ÇK	BT	1000 m koşu	-
İsveç	-	ISOKAI	BET	-
İtalya	-	EKT	-	-
Kıbrıs Rum Kesimi	-	YA, UA	1000 m koşu	-
Letonya	100 m, 10x10 m	ŞT, MT, BT	1000/2000/3000 m koşu	-
Litvanya	100 m, 10x10 m	MS, ŞT, BT	3000 m koşu	-
Lüksemburg	-	-	-	KT
Macaristan	4x10 m	ŞT, BT, BPT, DUA, MT	2000 m koşu	-
Malta	-	BT, OKT	1 mil koşu	-
Polonya	-	-	-	KT
Portekiz	60 m, SK	DUA, ŞT, BT, MT	1000 m koşu	EP
Romanya	-	-	-	FPTP
Slovakya	100 m, 4x10 m	DUA, MT, BT	Cooper testi	-
Slovenya	60 m	DUA, BT	Cooper testi	EP
Yunanistan	100 m	YA, UA, GA	-	-
Türkiye	-	-	-	FYP

ŞT=Şınav Testi, MT=Mekik Testi, YA=Yüksek Atlama, UA=Uzun Atlama, GA=Gülle Atma, KT=Koordinasyon Testi, YS=Yardım Simülasyonu, İÇET=İtme

Çekme Ergometre Testi, **MKT**=Mekik Koşusu Testi, **BT**=Barfiks Testi, **DUA**=Durarak uzun atlama, **BPT**=Bench Press Testi, **ÇK**=Çeviklik Koşusu, **ETT**=Engelli Taşıma Testi, **MTT**= Merdiven Tırmanma Testi, **EP**=Engel Parkuru, **EKT**=El Kavrama Testi **FYP**=Fiziksel Yeterlilik Parkuru, **DT**=Dayanıklılık Testi, **MBP**= Motor Beceri Parkuru, **PNT**= Poligon Natraske Testi, **ET**=Esneklik Testi, **BŞT**= Barda Sınav Testi, **MS**=Manken Sürükleme, **OKT**=Otur Kalk Testi, **AT**= Achterlauf Testi, **CTPYT**=Chester Treadmill Polis Yürüme Testi, **FPTP**= Fiziksel Performans Test Parkuru, **BET**=Bisiklet Ergometre Testi, **FYT**= Fiziksel Yetkinlik Testi, **YT**=Yüzme Testi, **SK**=Slalom Koşu, (-)=uygulanmıyor

Tablo 2’de bulunan ülkelerden Almanya (Almanya Polis Teşkilatı, 2019), Avusturya (Avusturya Polis Teşkilatı, 2019), Belçika (Belçika Polis Teşkilatı, 2019), Bulgaristan (Bulgaristan Polis Teşkilatı, 2019), Çekya (Çekya Polis Teşkilatı, 2019), Danimarka (Danimarka Polis Teşkilatı, 2019), Estonya (Estonya Polis Teşkilatı, 2019), Finlandiya (Finlandiya Polis Teşkilatı, 2019), Fransa (Fransa Polis Teşkilatı, 2019), Güney Kıbrıs Rum Yönetimi (Güney Kıbrıs Rum Yönetimi, 2019), Hırvatistan (Hırvatistan Polis Teşkilatı, 2019), Hollanda (Hollanda Polis Teşkilatı, 2019), İngiltere (İngiltere Polis Teşkilatı, 2019), İrlanda (İrlanda Polis Teşkilatı, 2019), İspanya (İspanya Polis Teşkilatı, 2019), İsveç (İsveç Polis Teşkilatı, 2019), İtalya (İtalya Polis Teşkilatı, 2019), Letonya (Letonya Polis Teşkilatı, 2019), Litvanya (Litvanya Polis Teşkilatı, 2019), Lüksemburg (Lüksemburg Polis Teşkilatı, 2019), Macaristan (Macaristan Polis Teşkilatı, 2019), Malta (Malta Polis Teşkilatı, 2019), Polonya (Polonya Polis Teşkilatı, 2019), Portekiz (Portekiz Polis Teşkilatı, 2019), Romanya (Romanya Polis Teşkilatı, 2019), Slovakya (Slovakya Polis Teşkilatı, 2019), Slovenya (Slovenya Polis Teşkilatı, 2019), Yunanistan (Yunanistan Polis Teşkilatı, 2019) ve Türkiye’nin (Türkiye Polis Akademisi Başkanlığı, 2019) polis alımlarında fiziksel uygunluk testlerinden bir veya bir kaçını uyguladıkları görülmektedir. Bu testlerin kategorik bulguları aşağıda sunulmuştur.

2.1. Çeviklik/Sürat

Polis işe alımlarında fiziksel uygunluk testlerinden “çeviklik/sürat” uygulamalarının neler olduğu Tablo 2’de görülmektedir. Buna göre, ülkelerden Almanya, Belçika, Bulgaristan, Çekya, Danimarka, Finlandiya, İspanya, Letonya, Litvanya, Macaristan, Portekiz, Slovakya, Slovenya ve Yunanistan çeviklik veya sürat testlerini polis işe alımlarında kullanmaktadır. Çalışma kapsamında, çeviklik ve sürati ölçmeye yönelik; çeviklik koşusu testi, 4x10 m, 10x10 m, 50 m, 60 m ve 100 m çeviklik/sürat koşusu testlerinin uygulandığı tespit edilmiştir. Bu kategoride bulunan testleri Avusturya, Estonya, Fransa, Hırvatistan, Hollanda, İngiltere, İrlanda, İsveç, İtalya, Kıbrıs Rum

Kesimi, Lüksemburg, Malta, Polonya, Romanya ve Türkiye'nin polis alımlarında kullanmadığı görülmektedir.

2.2. Kas Dayanıklılığı/Kas Gücü

Kas Dayanıklılığı/Kas Gücü testlerinin polis işe alımlarında fiziksel uygunluk değerlendirmesinde sıklıkla tercih edildiği görülmektedir (Tablo 2). Buna göre, ülkelerden Avusturya, Belçika, Bulgaristan, Çekya, Danimarka, Estonya, Finlandiya, Hırvatistan, İrlanda, İspanya, İsveç, İtalya, Kıbrıs Rum Kesimi, Letonya, Litvanya, Macaristan, Malta, Portekiz, Slovakya, Slovenya ve Yunanistan bu testlerden birini veya birkaçını uygularken, Almanya, Fransa, Hollanda, İngiltere, Lüksemburg, Polonya, Romanya ve Türkiye'nin bu testleri kullanmadığı görülmektedir. Kas gücünü ölçmek için durarak uzun atlama, gülle atma, bench press testi, itme çekme ergometre testi, uzun atlama, yüksek atlama, el kavrama kuvveti ve dikey sıçrama testleri gibi sıkça kullanılan testlerle manken sürükleme, otur kalk testi gibi çok fazla kullanılmayan testlerin de tercih edildiği görülmektedir (Tablo 2). Bu testlerin genellikle, üst gövde kaslarının ve bacak kaslarındaki patlayıcı gücü ölçme amacını içeren testlerden oluştuğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte kas dayanıklılığını ölçmeye yönelik; sınav testi, mekik testi, barfiks testi, otur kalk testlerinin uygulandığı gözlemlenmiştir.

2.3. Kardiyovasküler Dayanıklılık

Polis işe alımlarında kullanılan fiziksel uygunluk testleri incelendiğinde, kardiyovasküler dayanıklılık testlerinin sıklıkla tercih edildiği görülmektedir (Tablo 2). Kardiyovasküler dayanıklılığı ölçmede kullanılan testler; 15/20 metre Mekik Koşusu Testi, Cooper testi, 800 m, 1000 m, 1500 m, 2000 m, 2400 m ve 3000 m koşu testleridir. Kardiyovasküler dayanıklılık ölçüm testlerinin geçerli güvenilir testlerden oluştuğu söylenebilir. Bu testleri kullanmayan ülkeler Avusturya, Belçika, Hollanda, İtalya, Lüksemburg, Polonya, Romanya, Yunanistan ve Türkiye'dir.

2.4. Koordinasyon/Beceri

Koordinasyon ve becerinin ölçülmesine yönelik; koordinasyon testi, kurtarma simülasyonu, merdiven engel testi, 60 m engelli koşu testi, koordinasyon ve engel parkur testlerinin uygulandığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu testleri Belçika, Çekya, Danimarka, Estonya, Finlandiya, İngiltere, İspanya, İsveç, İtalya, Kıbrıs Rum Kesimi, Litvanya, Letonya, Macaristan, Malta, Slovakya ve Yunanistan'ın tercih etmediği görülmektedir.

2.5. Fiziksel Uygunluk Testleri Kullanım Frekansları

Fiziksel uygunluk testlerinin kullanım frekansları Tablo 3’de sunulmuştur. Buna göre, fiziksel uygunluk bileşenlerinden kas gücü ve dayanıklılığı testlerini uygulayan ülkelerin sayısı 21’dir (%72,41). Kardiyovasküler dayanıklılık testleri 21 ülke (%72,41), çeviklik/sürat testlerinin 15 ülke (%51,73), koordinasyon/beceri testlerinin 13 ülke (%44,83) tarafından uygulandığı belirlenmiştir. Fiziksel uygunluk bileşenlerinden olmamasına rağmen İsveç ve Slovakya’nın polis alımlarında yüzme testleri uyguladığı tespit edilmiştir (%6,89).

Tablo-3. Fiziksel Uygunluk Testleri Kullanım Frekansı

Kategori	Kullanan		Kullanmayan		Toplam	
	f	%	f	%	n	%
Kas Dayanıklılığı, Kas Gücü	21	72,41	8	27,59	29	100
Kardiyovasküler Dayanıklılık	21	72,41	8	27,59	29	100
Çeviklik / Sürat	15	51,73	14	48,27	29	100
Koordinasyon / Beceri	13	44,83	16	55,17	29	100
Yüzme	2	6,89	27	93,11	29	100

Başlıca bulgular AB üyesi ülkeler ve Türkiye’nin polis alımlarında fiziksel uygunluğun tespitinde, kardiyovasküler dayanıklılık, çeviklik/sürat, kas gücü/dayanıklılığı, koordinasyon/beceri testlerinin kullanıldığını göstermektedir (Tablo 2). Buna göre, genel olarak uygulanan testler fiziksel uygunluk bileşenlerini içermekte, ancak kullanımları arasında heterojenlik gözlenmektedir.

3. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, AB üye ülkeleri ile Türkiye’de polis alımlarında kullanılan fiziksel uygunluk testlerinin tespit edilmesi ve mevcut durumun analiz edilmesidir. Araştırmaya dâhil edilen ülkelerin internet duyuru ve ilanlarına göre, fiziksel uygunluk bileşenlerinin birini veya birkaçını ölçen testler kullanıldığı görülmektedir. Polis alımlarında uygulanan fiziksel uygunluk testlerinin, fiziksel uygunluk bileşenlerine göre iş analizi özelinde (Hoffman ve Collingwood., 2015, s. 10) genel anlamda uygun olduğu görülmektedir.

Kardiyovasküler dayanıklılık fiziksel uygunluğun temel bileşenlerindedir. Araştırma kapsamındaki ülkelerin polis işe alımlarında genellikle bilimsel temellere dayalı kardiyovasküler dayanıklılık ölçüm metotları uygulandığı görülmektedir. Kardiyovasküler uygunluk polis ve askerlerde en çok araştırılan bilimsel konuların başında gelmektedir (Herrador-Colmenero ve diğerleri, 2014, s. 7). Polislik mesleğine giriş seviyesinde uygulanan bu testleri, örneklemimiz içinde bulunan Avusturya, Belçika, Hollanda, İtalya, Lüksemburg, Yunanistan ve Türkiye’nin

uygulamadığı görülmektedir. Bu testleri uygulamayan ülkelerin başvuru yoğunluğu, polis aday adayları popülasyonunun temel seviyede kardiyovasküler dayanıklılık özelliğini taşıdığı veya temel polis eğitiminde adayları istedikleri fiziksel uygunluk seviyesine taşıyabildikleri düşünülmektedir. İtalya, her ne kadar kardiyovasküler dayanıklılık testlerini kullanmasa da vücut kitle indeksi değerlerine bakarak adayları ön koşula tabi tutmuştur (İtalya Polis Teşkilatı, 2019).

Koşarak takip, suçlulara müdahale/mücadele ve çatışma ortamları ile mağdurların kaldırılması, sürüklenmesi ve uzun süreli taşınması nedeniyle polislerin görevlerinde kardiyovasküler dayanıklılık çok önemlidir (Beck ve diğerleri, 2015, ss. 2340–2350; Thomas ve diğerleri, 2018, ss. 554–64). Kardiyovasküler riskleri azaltmak ve yorulmadan belirli görevleri yerine getirebilmek kardiyovasküler uygunluk ile sağlanabilir (Beck ve diğerleri, 2015, ss. 2340–2350; Thomas ve diğerleri, 2018, ss. 554–64). Türkiye’de sık sık kalp krizi sonucu ölen polislerin haberleri gazetelerde yer almaktadır (örneğin; Memurlar.net, 2019a, 2019b). Kardiyovasküler uygunluğu hem mesleğe giriş seviyesinde hem de mesleklerinin belli dönemlerinde ölçmek, polislerde sıkça görülen kalp krizini önlemede öncü rolü üstlenebilir.

Polisin düşük aerobik kapasitesi ve buna bağlı fiziksel uygunluğu sağlanan güvenlik hizmetinin etkinliğini bozabilir ve hayati sonuçlar doğurabilir (Brent A. Alvar, Sell ve Deuster, 2017, ss. 1–6). Polis adayları seçiminde kardiyovasküler uygunluk testlerini tercih etmek ilave eğitim maliyetlerini düşürebilir.

Kas gücü ve dayanıklılığına bağlı yüksek kas iskelet sistemi kapasitesi polisin operasyonel görevlerine katkısı bulunmaktadır (Beck ve diğerleri, 2015, ss. 2340–2350). Kas gücü ve dayanıklılığı polislerin harici yükler taşınması ve kullanması sebebiyle en fazla ihtiyacı olan fiziksel uygunluk bileşeni olduğu söylenilebilir (Beck ve diğerleri, 2015, ss. 2340–2350; Blacker ve diğerleri, 2013, ss. 137–147). Collingwood ve diğerleri Polisin göreviyle alakalı fiziksel aktivite analizini yapan çalışmasına göre (Collingwood ve diğerleri, 2004, ss. 32–37) üst gövde kaslarının teçhizat kullanımı, itme-çekme gibi fiziksel aktivitelerle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Engel aşma, duvardan atlama gibi hareketlerde seçici olmak, polisin patlayıcı bacak kuvvetinin ölçülmesinin temel sebebi olabilir.

Uygun el kavrama kuvveti silahlı bir kuvvet olan polislik mesleği için zorunluluktur (Orr ve diğerleri, 2017, ss. 1–11). Ek olarak izometrik el kavrama kuvveti mortalite belirleyicisi olarak kabul edilmektedir (Norman, Stobäus, Gonzalez, Schulzke ve Pirlich, 2011, ss. 135–42). Araştırma kapsamında sadece İtalya’nın polis alımlarında el kavrama kuvveti testini uyguladığı gözlemlenmiştir (Tablo-2). Literatürde el kavrama kuvvetinin tabanca atış skorları ile ilişkisini

araştırılan çalışmalar bulunmaktadır (Anderson ve Plecas, 2000, ss. 525–37; Copay ve Charles, 2001, ss. 32–39; Orr ve diğerleri, 2017, ss. 1–11). Polis memurlarının profesyonel görevler için işe alım süreçlerinde el kavrama kuvveti ile atış skorları ve nişancılık arasında ilişki bulunmuştur (Orr ve diğerleri, 2017, ss. 1–11). Çalışmamız bulgularına göre her ne kadar işe alımın giriş seviyesindeki testlerde el kavrama kuvveti testleri tercih edilmese de profesyonel polislik için bu testin zorunlu olduğunu söyleyebiliriz. Polisin atış başarısızlığının hem kendi hem de kamu açısından hayati sonuçları bulunmaktadır. İşe alım süreçlerinde el kavrama kuvveti testlerinin kullanılması daha doğru adayların seçimine katkı sunabilir.

Polisler ansızın gerçekleşen olaylarda hızlı ve süratli hareket etmek zorunda kalabilir. Kısa süreli takip, hızlı ateş yeteneği hayati sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle çeviklik/sürat ve sürate dayalı uygunluğun ölçülmesi önemlidir. Polisin fiziksel iş analizi sonuçlarına göre (Collingwood ve diğerleri, 2004, ss. 32–37); sürekli takip, kısa takip, kaçmak-kovalamak ve iki dakikadan fazla kuvvet kullanımının; çeviklik, anaerobik güç ve sürat özellikleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ülkelerin her biri en az bir çeviklik testi ve/veya koordinasyon parkuru testlerini seçme aşamalarında kullanmaktadır (Tablo 2). Ülkelerden bazıları sürat veya çevikliği ölçerken bazıları ise sadece koordinasyon parkurları ile bu yeteneği ölçmeyi yeterli görmüştür. Fiziksel yeterlilik parkuru olarak adlandırılan test protokolünü kullanan ülkelerde sadece adayların elenmesi sağlanabilir. Gerçekte ölçülmek istenen adayların sürat yeteneği, koordinasyonu, dengesi veya engel aşma becerilerinin olup olmadığı ise, bu testlerin geçerli güvenilir testlerle (örneğin: Illinois Çeviklik Testi, Kasten Bumerang Test) ayrı ayrı ölçülmesi ile daha faydalı olabilir.

Esneklik fiziksel uygunluğun önemli bir parametresidir. Hareketin doğrudan güvenli bir şekilde yapılması ile bağlantılıdır ve bununla birlikte daha rahat günlük aktiviteler gerçekleştirilir (Milanović ve diğerleri, 2013, ss. 549–56). Çalışmamız kapsamında sadece Hırvatistan'ın (Hırvatistan Polis Teşkilatı, 2019) esneklik testini polis işe alımlarında uyguladığı görülmüştür. Polis görevleri esneklik uygunluğunu/becerisini gerekli kılabılır. Görevlerin güvenilir sürdürülmesi ve fiziksel engellerin aşılması gibi özel görevlerin yapılmasına katkı sunabilir (De La Motte, Lisman, Gribbin, Murphy ve Deuster, 2019, ss. 1732–35; E. F. Marins ve Del Vecchio, 2017, ss. 1–10; Thomas ve diğerleri, 2018, ss. 554–64). Bu nedenle polis alımlarında esneklik testlerinin dâhil edilmesi, mesleki performansı ve fiziksel talepleri karşılama kapasitesini artırabilir (Brent A. Alvar ve diğerleri, 2017, ss. 1–6; Wu, Hallbourg ve Collins, 2015, ss. 2783–86). Bu testin uygulanması basit ve ek

maliyetler getirmemesine rağmen neden tercih edilmediğini öğrenmek ayrı bir araştırmanın konusu olabilir.

Fiziksel uygunluk bileşenlerinden olmamasına rağmen yüzme testlerini uygulayan ülkeler (Slovakya ve İsveç) bulunmaktadır. Yüzme, polisin can güvenliği göreviyle bağlantılı hayat kurtarma performansı ile ilişkili olabilir. Bu sebeple bazı ülkelerin coğrafi koşulları veya yaşadıkları tecrübeler polis alımlarında giriş seviyesinde yüzme testlerini zorunlu kılmış olabilir.

SONUÇ

Tüm bu açıklamalar doğrultusunda, kardiyovasküler dayanıklılık, kas gücü ve dayanıklılığı ile birlikte çeviklik/sürat polislik mesleği için vazgeçilmez fiziksel uygunluk bileşenleridir. Polis alımlarında bu üç bileşenin aynı anda uygulanması tavsiye edilebilir. Polis alımlarda fiziksel uygunluk testlerine ek olarak polislik mesleğine özgü becerilerin de değerlendirilmesinin, polisin yüksek performans sergilemesine katkı sunacağı gibi, ek eğitim maliyetlerinin de azalmasına katkı sunacağı düşünülmektedir. El kavrama kuvveti ve esneklik testlerinin maliyetleri çok düşük ve uygulaması çok basittir. Polis teşkilatlarının işe giriş seviyesinde bu testleri kullanması tavsiye edilebilir.

Türkiye’de fiziksel uygunluk testlerinden koordinasyon ve beceriyi ölçmenin yanı sıra kardiyovasküler dayanıklılık ile kas gücünü ve dayanıklılığının ölçülmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Sağlık sorunları ile özellikle kalp krizi riskine açık olan polislik mesleğinde fiziksel uygunluğa önem verilmesi hayati niteliktedir. Sağlık boyutuyla polisin fiziksel uygunluğu, uzun yıllar profesyonel ve sağlıklı görevin anahtarı olabilir. Fiziksel uygunluğun mesleğin belirli dönemlerinde yaş grupları sınıflaması ile ölçülmesi sağlık sorunlarını aşmada katkı sunabilir. Bu araştırma, karar alıcılara ve uygulayıcılara kaynak olabilir ve önemli bir farkındalık sağlayabilir.

Polislik mesleği, hayati sonuçları içeren tehlikeli görevlerin bulunduğu, ender mesleklerden olduğu akıldan çıkarılmamalıdır. Gelecekte yapılacak çalışmalar, fiziksel uygunluğun değerlendirmesinde, polisin fiziksel iş analizi ile sağlık boyutunu ele alan konuları da kapsamaya önerilmektedir. Özellikle Türkiye’de polislerin ölüm yaş ortalamalarıyla kardiyovasküler uygunluklarının incelendiği araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Ayrıca polis teşkilatlarının uyguladıkları fiziksel uygunluk testlerinin tercih sebeplerinin de araştırılması, kurumsal anlayış ve planlamaya katkı sunabilir. Kullanılan testlerin geçerli ve güvenilir testler olup olmadığı ve bağlı tercih nedenleri de ayrı bir araştırma ile gün yüzüne çıkarılabilir.

KAYNAKÇA

- Almanya Polis Teşkilatı. (2019). Sport Test. 1 Aralık 2019 tarihinde https://www.komm-zur-bundespolizei.de/sites/default/files/medien/175/dokumente/19_0401_INFOBLATT_Sporttest.pdf adresinden erişildi.
- Anderson, G. S., Litzenberger, R. ve Plecas, D. (2002). Physical evidence of police officer stress. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 25, 399–420. doi:10.1108/13639510210429437
- Anderson, G. S. ve Plecas, D. B. (2000). Predicting shooting scores from physical performance data. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 23(4), 525–537. doi:10.1108/13639510010355611
- Anderson, G. S., Plecas, D. ve 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. doi:10.1108/13639510110382232
- Avusturya Polis Teşkilatı. (2019). Beschreibung Sporttest. 30 Kasım 2019 tarihinde http://polizeikarriere.gv.at/files/907_Broschuere_A4_WEB_BeschreibungSporttest_v20181219.pdf adresinden erişildi.
- Beck, A. Q., Clasey, J. L., Yates, J. W., Koebke, N. C., Palmer, T. G. ve Abel, M. G. (2015). Relationship of Physical Fitness Measures vs. Occupational Physical Ability in Campus Law Enforcement Officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(8), 2340–2350. doi:10.1519/JSC.0000000000000863
- Belçika Polis Teşkilatı. (2019). Candidature Externe: Agent de Police. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://www.agentdepolicebxl.be/reglement.fr.pdf> adresinden erişildi.
- Blacker, S. D., Carter, J. M., Wilkinson, D. M., Richmond, V. L., Rayson, M. P. ve Peattie, M. (2013). Physiological responses of Police Officers during job simulations wearing chemical, biological, radiological and nuclear personal protective equipment. *Ergonomics*, 56(1), 137–147. doi:10.1080/00140139.2012.734335
- Bonneau, J. ve Brown, J. (1995). Physical ability, fitness and police work. *Journal of Clinical Forensic Medicine*, 2(3), 157–64. doi:10.1016/1353-1131(95)90085-3
- Brent A. Alvar, Sell, K. ve Deuster, P. A. (2017). *NSCA's essentials of tactical strength and conditioning*. *Human Kinetics*.
- Bulgaristan Polis Teşkilatı. (2019). The conditions for entry into the civil service. 1 Aralık 2019 tarihinde <http://dv.parliament.bg/DVWeb/showMaterialDV.jsp;jsessionid=0A9B169CF4C351F2D4F4C90A18C1F3CA?idMat=68517> adresinden erişildi.

- Çekya Polis Teşkilatı. (2019). Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. 1 Aralık 2019 tarihinde <http://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx> adresinden erişildi.
- Collingwood, T. R., Hoffman, R. ve Smith, J. (2004). Underlying Physical Fitness Factors for Performing Police Officer Physical Tasks. *Police Chief*, 71(3), 32–37.
- Copay, A. G. ve Charles, M. T. (2001). The influence of grip strength on handgun marksmanship in basic law enforcement training. *Policing*, 24(1), 32–39. doi:10.1108/13639510110382241
- Crowson, A. (2015). Physical Fitness Requirements for Police Officers. *Norwich University Online Blog*. 8 Nisan 2020 tarihinde <https://blog.online.norwich.edu/physical-fitness-requirements-for-police-officers> adresinden erişildi.
- Danimarka Polis Teşkilatı. (2019). Fysisk prøve for ansøgere til politiet. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://politi.dk/politiskolen/ansoegning-og-optagelsesforloeb/fysisk-optagelsesproeve-for-maend> adresinden erişildi.
- Dawes, J. Jay, Lindsay, K., Bero, J., Elder, C., Kornhauser, C. ve Holmes, R. (2017). Physical fitness characteristics of high vs. low performers on an occupationally specific physical agility test for patrol officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(10), 2808–2815. doi:10.1519/JSC.0000000000002082
- Dawes, James Jay, Orr, R. M., Siekaniec, C. L., Vanderwoude, A. A. ve Pope, R. (2016). Associations between anthropometric characteristics and physical performance in male law enforcement officers: A retrospective cohort study. *Annals of Occupational and Environmental Medicine*, 28, 1–7. doi:10.1186/s40557-016-0112-5
- De La Motte, S. J., Lisman, P., Gribbin, T. C., Murphy, K. ve Deuster, P. A. (2019). Systematic review of the association between physical fitness and musculoskeletal injury risk: Part 3-Flexibility, power, speed, Balance, and agility. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(6), 1723–1735. doi:10.1519/JSC.0000000000002382
- Estonya Polis Teşkilatı. (2019). Vastuvõtukatsed. 1 Aralık 2019 tarihinde https://www.sisekaitse.ee/et/keh_katsed adresinden erişildi.
- Finlandiya Polis Teşkilatı. (2019). Poliisi Kuntokoe. 1 Aralık 2019 tarihinde https://www.polamk.fi/amk/haku_ja_valinta/valintakoe/kuntokoe adresinden erişildi.
- Fransa Polis Teşkilatı. (2019). Officier de police, Épreuves. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://www.lapolicenationalerecrite.fr/Concours-et-selections/Officier-de-police/Epreuves> adresinden erişildi.

- Gaines, L. K., Falkenberg, S. ve Gambino, J. A. (1993). Police physical agility testing: An historical and legal analysis. *American Journal of Police*, 12, 47–66.
- Gerber, M. ve Pühse, U. (2009). Review Article: Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37(8), 801–819. doi:10.1177/1403494809350522
- Güney Kıbrıs Rum Yönetimi. (2019). Pre-requisites for recruitment to Cyprus Police. <http://www.police.gov.cy/police/police.nsf/All/C9FDE5864554F3ADC2257ABF0033F1CB?OpenDocument> adresinden erişildi.
- Herrador-Colmenero, M., Fernández-Vicente, G. ve Ruíz, J. R. (2014). Assessment of physical fitness in military and security forces: a systematic review. *European Journal of Human Movement*, (32), 3–28.
- Hırvatistan Polis Teşkilatı. (2019). O Kriterijima Za Provjeru Razine Tjelesne Motoričke Sposobnosti Za Osobu Koja Se Prima U Policiju. 1 Aralık 2019 tarihinde https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/full/2015_02_20_424.html adresinden erişildi.
- Hoffman, R. ve Collingwood., T. R. (2015). *Fit for Duty* (3E bs.). Human Kinetics.
- Hollanda Polis Teşkilatı. (2019). Sporttest. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://kombijde.politie.nl/agent-worden/toelatingseisen/toelatingseisen> adresinden erişildi.
- İngiltere Polis Teşkilatı. (2019). Fitness standards. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://www.college.police.uk/What-we-do/Standards/Fitness/Pages/default.aspx> adresinden erişildi.
- İrlanda Polis Teşkilatı. (2019). What are the physical requirements? 1 Aralık 2019 tarihinde <https://www.garda.ie/en/Careers/Why-should-I-join-An-Garda-Siochana-/What-are-the-physical-requirements-.html> adresinden erişildi.
- İspanya Polis Teşkilatı. (2019). BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO. 1 Aralık 2019 tarihinde https://www.policia.es/oposiciones/basica/2019/convocatoria_300519.pdf adresinden erişildi.
- İsveç Polis Teşkilatı. (2019). Träna inför de fysiska testerna. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://polisen.se/om-polisen/bli-polis/ansoka-till-polisutbildningen/trana-infor-de-fysiska-testerna-pa-polisutbildningen/> adresinden erişildi.
- İtalya Polis Teşkilatı. (2019). Requisiti fisici Concorso Allievi Agenti di Polizia. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://www.concorsopolizia.it/requisiti-fisici-concorso-allievi-agenti-polizia/> adresinden erişildi.
- Kayihan, G. ve Ersöz, G. (2010). Türk Polis Teşkilatında Vücut Kompozisyonunun Mesleki Performans ve Fiziksel Uygunluk Açısından Değerlendirilmesi. *Polis*

Bilimleri Dergisi, 12(3), 67–82.

- Letonya Polis Teşkilatı. (2019). Fiziskās sagatavotības prasības Iekšlietu ministrijas sistēmas iestāžu un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ar speciālajām dienesta pakāpēm. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://likumi.lv/doc.php?id=257102> adresinden erişildi.
- Litvanya Polis Teşkilatı. (2019). Atrankos Procesas. 1 Aralık 2019 tarihinde <http://stokipolicija.lt/wp-content/uploads/2017/01/atrankos-procesas.pdf> adresinden erişildi.
- Lüksemburg Polis Teşkilatı. (2019). L'épreuve sportive. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://govjobs.public.lu/fr/examen-concours/police/exemples-tests.html> adresinden erişildi.
- Macaristan Polis Teşkilatı. (2019). Fizikai Felkeszulesi Terv. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://mrszg.hu/forum/download/file.php?id=444> adresinden erişildi.
- Malta Polis Teşkilatı. (2019). Post of Police Constable in The Malta Police Force within the Ministry for Home Affairs and National Security. 1 Aralık 2019 tarihinde https://pulizija.gov.mt/en/police-force/police-vacancies/Pages/Post_of_PoliceConstable.aspx adresinden erişildi.
- Man, F. (2017). Çalışma Hayatında “Fiziksel Görüntü ve Sosyal Sermaye” ya da “Dördüncü Sermaye”. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 8(1), 46–61.
- Marins, E. F., Cabistany, L., Farias, C., Dawes, J. ve Del Vecchio, F. B. (2020). Effects of Personal Protective Equipment on Metabolism and Performance During an Occupational Physical Ability Test for Federal Highway Police Officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(4), 1093–1102. doi:10.1519/jsc.0000000000002892
- Marins, E. F. ve Del Vecchio, F. B. (2017). Health’s Patrol Program: Health indicators from federal highway policemen. *Scientia Medica*, 27, 1–10. doi:10.15448/1980-6108.2017.2.25855
- Marins, E., Silva, P., Rombaldi, A. ve Vecchio, F. D. E. L. (2018). Police Officers — a Narrative Review. *NCSA TSAC REPORT*, (50), 26–34.
- Memurlar.net. (2019a). Kalp krizi geçiren polis memuru hayatını kaybetti. 4 Aralık 2019 tarihinde <https://www.memurlar.net/haber/870955/kalp-krizi-geciren-polis-memuru-hayatini-kaybetti.html> adresinden erişildi.
- Memurlar.net. (2019b). Polis memuru görevi başında kalp krizi geçirdi. 4 Aralık 2019 tarihinde <https://www.memurlar.net/haber/870682/polis-memuru-gorevi-basinda-kalp-krizi-gecirdi.html> adresinden erişildi.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Trajković, N., Sporiš, G., Kostić, R. ve James, N. (2013). Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly

men and women. *Clinical Interventions in Aging*, 8, 549–556. doi:10.2147/CIA.S44112

- Muirhead, H., Orr, R., Schram, B., Kornhauser, C., Holmes, R. ve Jay Dawes, J. (2019). The relationship between fitness and marksmanship in police officers. *Safety*, 5(3), 1–10. doi:10.3390/safety5030054
- Nibbeling, N., Oudejans, R. R. D., Cañal-Bruland, R., van der Wurff, P. ve Daanen, H. A. M. (2013). Pursue or shoot? Effects of exercise-induced fatigue on the transition from running to rifle shooting in a pursuit task. *Ergonomics*, 56(12), 1877–1888. doi:10.1080/00140139.2013.847213
- Norman, K., Stobäus, N., Gonzalez, M. C., Schulzke, J. D. ve Pirlich, M. (2011). Hand grip strength: Outcome predictor and marker of nutritional status. *Clinical Nutrition*, (30), 135–142. doi:10.1016/j.clnu.2010.09.010
- Orr, R., Pope, R., Stierli, M. ve Hinton, B. (2017). Grip Strength and Its Relationship to Police Recruit Task Performance and Injury Risk: A Retrospective Cohort Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 14(941), 1–11. doi:10.3390/ijerph14080941
- Polonya Polis Teşkilatı. (2019). POSTĘPOWANIA KWALIFIKACYJNEGO. 1 Aralık 2019 tarihinde <http://praca.policja.pl/pwp/rekrutacja/informator-dla-kandyda/38735,3-Etapy-postepowania-kwalifikacyjnego.html?search=515993883250> adresinden erişildi.
- Portekiz Polis Teşkilatı. (2019). Provas Físicas. 1 Aralık 2019 tarihinde <http://www.iscpsi.pt/Admissao/ProvasFisicas/Paginas/default.aspx> adresinden erişildi.
- Romanya Polis Teşkilatı. (2019). Proba eliminatorie de evaluare a performanței fizice. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://sb.politiaromana.ro/ro/cariera/admitere-institutii-invatamant/proba-eliminatorie-de-evaluare-a-performantei-fizice> adresinden erişildi.
- Shusko, M., Benedetti, L., Korre, M., Eshleman, E. J., Farioli, A., Christophi, C. A. ve Kales, S. N. (2017). Recruit fitness as a predictor of police academy graduation. *Occupational Medicine*, 67(7), 555–561. doi:10.1093/occmed/kqx127
- Slovakya Polis Teşkilatı. (2019). MUŽI. 1 Aralık 2019 tarihinde <http://www.minv.sk/?muži> adresinden erişildi.
- Slovenya Polis Teşkilatı. (2019). Izbirni postopek za zaposlitev kandidatov za policiste. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://www.policija.si/o-slovenski-policiji/zaposlitve/izbirni-postopek> adresinden erişildi.
- T.C. Dışişleri Bakanlığı AB Başkanlığı. (2019). Üye Devletler. 1 Aralık 2019 tarihinde https://www.ab.gov.tr/_233.html adresinden erişildi.

- Thomas, M., Pohl, M. B., Shapiro, R., Keeler, J. ve Abel, M. G. (2018). Effect of load carriage on tactical performance in special weapons and tactics operators. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(2), 554–564. doi:10.1519/jsc.0000000000002323
- Tomkinson, G. R., Lang, J. J., Blanchard, J., Léger, L. A. ve Tremblay, M. S. (2019). The 20-m shuttle run: Assessment and interpretation of data in relation to youth aerobic fitness and health. *Pediatric Exercise Science*, 31(2), 152–163. doi:10.1123/pes.2018-0179
- Türkiye Polis Akademisi Başkanlığı. (2019). POMEM Fizik Yeterlilik Sınav Talimatı. 1 Aralık 2019 tarihinde <https://www.pa.edu.tr/23-donem-pomem-giris-sinavic2a0fiziki-yeterlilik-sinav-talimatic2a0ve-parkuru-duyurular.html> adresinden erişildi.
- Wu, Y. N., Hallbourg, K. W. ve Collins, S. M. (2015). Changes of general fitness and muscle properties following police cadet training. *Journal of Physical Therapy Science*, 27(9), 2783–2786. doi:10.1589/jpts.27.2783
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (6. Baskı)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yunanistan Polis Teşkilatı. (2019). Ποια είναι τα κριτήρια εισαγωγής στις Σχολές της Αστυνομίας; 1 Aralık 2019 tarihinde http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perform=view&id=3793&Itemid=50&lang= adresinden erişildi.