

TEST

SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

KADRY CSP

Budowanie systemu motywacyjnego mającego na celu podniesienie sprawności fizycznej policjantów

Kierownictwo Centrum Szkolenia Policji w Legionowie podjęło w 2021 r. działania zmierzające do zachęcenia policjantów CSP do podnoszenia sprawności fizycznej. W tym celu m.in. modyfikowano program doskonalenia policjantów, tworząc cztery tury o różnych godzinach w każdym z wyznaczonych terminów, co w praktyce znacznie rozszerzyło możliwość uczestniczenia w nim policjantów. Ponadto wdrożono system motywacyjny polegający na wyróżnieniu krótkoterminowym urlopem nagrodowym tych funkcjonariuszy, którzy osiągną wyróżniające, bardzo dobre i dobre wyniki w teście sprawności fizycznej.

Po testach zakończonych w listopadzie 2021 r., chcąc uzyskać informację zwrotną, zapytaliśmy wybrane osoby, jakie wyniki uzyskały, jak długo się przygotowywały do sprawdzianu, jaki progres udało im się osiągnąć oraz co stanowiło dla nich największą trudność w tym zakresie. Poniżej przytoczyliśmy ich wypowiedzi, mając nadzieję, że staną się one elementem wspierającym budowanie systemu motywacyjnego mającego na celu zwiększenie aktywności fizycznej zarówno kadry CSP, jak i wszystkich policjantów w kraju.

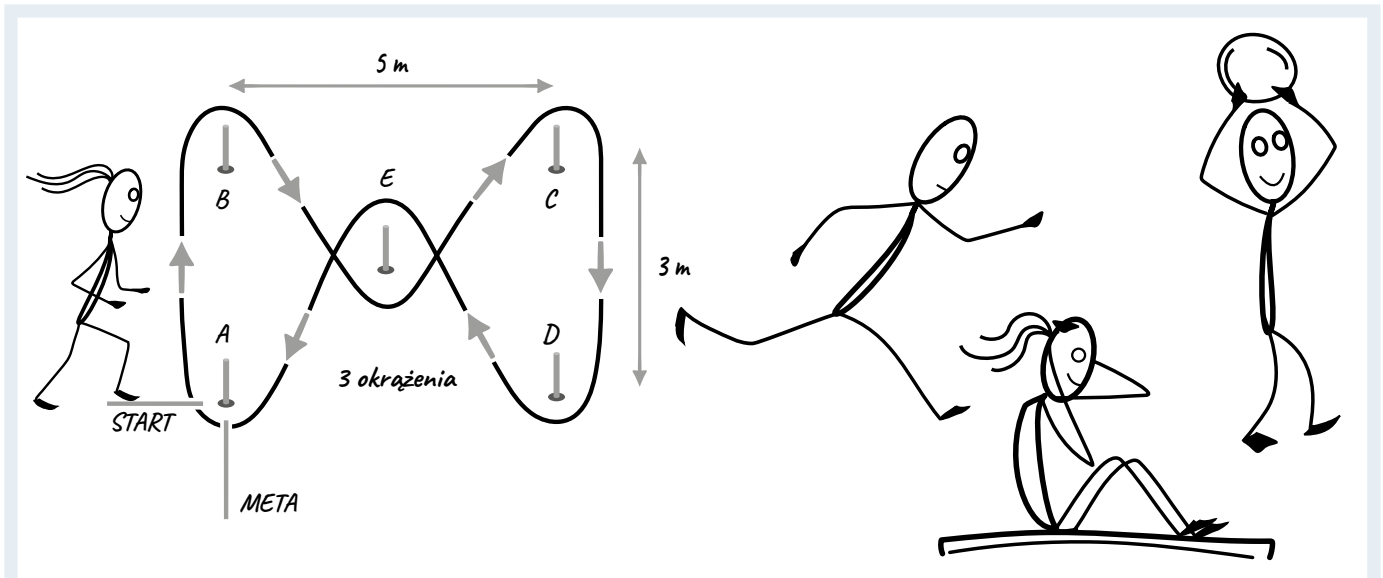
mł. asp. Mariusz Boruch Zakład Służby Prewencyjnej

Ciężko powiedzieć, jak długo przygotowywałem się do testu sprawności fizycznej. W przeszłości trenowałem karate shinkyokushinkai i uzyskałem stopień 6 kyu. Obecnie korzystam z obiektów sportowych CSP w Legionowie, takich jak stadion, pływalnia, siłownia, oraz biorę udział w różnego rodzaju doskonaleniach lokalnych związanych ze sportem. Motywacją kadry CSP do uczęszczania na zajęcia z zakresu sprawności fizycznej była modyfikacja planu zajęć doskonalenia zawodowego lokalnego oraz wprowadzenie doraźnej nagrody motywacyjnej w formie urlopu wypoczynkowego zależnej od uzyskanej oceny z testu sprawności fizycznej. Z ostatniego testu otrzymałem ocenę wyróżniającą, którą w znacznej części zawdzięczam zarówno ww. szkoleniom, jak i instruktorom z Zakładu Interwencji Policyjnych CSP, od których uzyskałem cenne wskazówki dotyczące poprawienia wyników. Polecam każdemu dbanie o tężyznę fizyczną, gdyż wpływa to pozytywnie na stan zdrowia oraz na funkcjonowanie w życiu zawodowym i osobistym.

mł. asp. Izabela Danis Wydział Kadr

Od dzieciństwa byłam zafascynowana sportem i uwielbiałam wysiłek fizyczny. Trenowałam różne dyscypliny sportu, zarówno gry zespołowe, takie jak piłka ręczna czy unihokej, jak i sporty indywidualne. Przynajmniej dwa razy w roku wyjeżdżałam również na trekking w góry. Nigdy nie skupiałam się na osiągnięciu perfekcji w jednej dyscyplinie, ważniejszy był dla mnie wszechstronny rozwój i wybieranie aktywności, które w danym czasie sprawiały mi najwięcej przyjemności. Kiedy zostałam mamą, nie chciałam rezygnować z dotychczasowego stylu życia, a ponadto miałam świadomość tego, że aktywność fizyczna stanowi niezbędny element życia każdego człowieka i jest szczególnie ważna w przypadku dzieci. Dlatego też staram się, aby wszelkie formy aktywności, jakie wybieram, dostosowane były również do możliwości dzieci. Poza tym, organizując rodzinne wyjazdy, dążę do tego, aby były aktywnym wypoczynkiem. Natomiast na co dzień nawet z pozoru zwykły spacer z dwójką dzieci okazuje się świetnym treningiem interwałowym.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ



Rys. 1. Próby w teście sprawności fizycznej: bieg ze zmianą kierunku ruchu, tzw. koperta, bieg na dystansie 1000 m, siady z leżenia na plecach w czasie 30 sekund, rzut oburącz zza głowy do przodu piłką lekarską o ciężarze 3 kg.

Skoncentrowanie się na systematycznych, nawet drobnych, aktywnościach fizycznych pomaga mi w utrzymaniu dobrej koordynacji, siły i wytrzymałości. Przystępując w tym roku do testu sprawności fizycznej, wiedziałam, że najwięcej problemów przysporzy mi, jak wielu kobietom, rzut piłką lekarską, dlatego zaliczając tę próbę, skupiłam się na prawidłowej technice jej wykonania. Ostatecznie udało mi się uzyskać z testu sprawności fizycznej ocenę wyróżniającą.

podinsp. Renata Gostkowska-Maczuga Zastępca Kierownika Zakładu Służby Prewencyjnej

Z testu sprawności fizycznej otrzymałam ogólną ocenę bardzo dobrą, będącą średnią z 4 ocen, każda z innego zadania. Wpływ na ten wynik miało kilka czynników, jednak decydująca jest tu niewątpliwie możliwość systematycznego korzystania z bazy sportowej CSP. Gdy tylko widzę możliwość wyjścia choćby na pół godziny na siłownię czy pływalnię – idę. Właśnie ten element mojej służby jest przedmiotem największej zazdrości ze strony moich kolegów i koleżanek z innych jednostek Policji. Niezwykle przydatne okazały się dla mnie również zajęcia organizowane przez instruktorów Zakładu Interwencji Policyjnych, którzy dzielili się swoją wiedzą i umiejętnościami z zakresu techniki wykonywania ćwiczeń wchodzących w skład testu.

Z bazy sportowej Centrum Szkolenia Policji w Legionowie korzystam już kilkadziesiąt lat – jako mała dziewczynka chodziłam na pływalnię, otwartą wówczas dla mieszkańców Legionowa, a widok uczestniczących w szkoleniach słuchaczy budził mój podziw. Może stąd moja decyzja o wstąpieniu w policyjne szeregi.

Staram się dbać o swoje zdrowie, stosuję głównie warzywną dietę, każdego dnia robię minimum 10 000 kroków, uczęszczam na zajęcia taneczne. Jestem przekonana, że ma to pozytywny wpływ również na moje podejście do życia.

mł. asp. Sebastian Jankowski Wydział Dowodzenia

Jeżeli mam być szczery, to nie przygotowywałem się jakoś specjalnie do tegorocznych testów sprawności fizycznej. Staram się utrzymywać wysoki poziom sprawności przez cały czas. Nie dla oceny z testu, a dla siebie. Nie uprawiam żadnej dyscypliny regularnie, a tym bardziej zawodowo. Raz ścianka wspinaczkowa, raz basen albo siłownia lub bieganie. Czasem wychodzę zwyczajnie na godzinny spacer, żeby przewietrzyć umysł. Nie codziennie, ale może 2–3 razy w tygodniu.

Test sprawności fizycznej zdałem na ocenę wyróżniającą. W tym roku, po ośmiu latach służby, udało mi się to po raz pierwszy. Żeby osiągnąć taki wynik, musiałem dać z siebie wszystko, ale opłaciło się. Największą trudność sprawiły mi tzw. brzuszki. Zawsze byłem słaby w tym ćwiczeniu. Można powiedzieć, że jest to moja pięta achillesowa. Podsumowując, po teście byłem bardzo zmęczony, ale też bardzo zadowolony z siebie i z osiągniętych wyników.

podkom. Dominik Jędryka Zakład Kynologii Policyjnej

Ocena z testu sprawności fizycznej w 2021 r. – wyróżniająca. Jako nauczyciel realizujący zajęcia w zakresie kształtowania sprawności fizycznej dla słuchaczy kursów specjalistycznych oraz kadry Zakładu Kynologii Policyjnej czuję się w obowiązku utrzymywać wysoką sprawność fizyczną. Dbałość o dobrą kondycję jest nieodłącznym elementem mojego życia i pracy.

Nie przygotowywałem się do testu sprawności fizycznej, natomiast skupiam się na utrzymaniu dobrej formy sportowej przez cały okres pełnienia służby. Swoją postawą staram się wpływać na motywację, zaangażowanie i systematykę aktywności fizycznej kadry Zakładu Kynologii Policyjnej, a tym samym – na poprawę wyników z testu sprawności fizycznej uzyskanych przez policjantów.



Fot. 1. Podkom. Adam Kryszajtys.



Fot. 2. Podinsp. Agnieszka Mańko-Czajka.



Fot. 3. Sierż. szt. Katarzyna Kowalczyk.

sierż. szt. Katarzyna Kowalczyk **Zakład Szkoleń Specjalnych**

Kształtowanie sprawności fizycznej jest to proces długotrwały, a przede wszystkim oparty na systematyczności. Staram się wykonywać treningi kształtujące i podnoszące sprawność fizyczną nie mniej niż 3 razy w tygodniu. Ćwiczę na siłowni, biegam oraz pływam. Wielokrotnie brałam udział w Mistrzostwach Policji w Pływaniu, na których zajmowałam miejsca na podium. Trenuję wytrzymałość, siłę oraz sprawność ogólną. Można powiedzieć, że do testu sprawności fizycznej przygotowuję się cały rok. Staram się podtrzymywać swoją dotychczasową formę oraz ją rozwijać w odpowiednich cyklach treningowych. Z testu sprawności fizycznej otrzymałam ocenę

wyróżniającą. Podczas przygotowania najwięcej uwagi poświęciłam bieganiu, aby przygotować się do biegu na 1000 metrów.

podkom. Adam Kryszajtys **Zakład Interwencji Policyjnych**

Policjant pracujący w Zakładzie Interwencji Policyjnych powinien swoją postawą i sprawnością zachęcać pozostałych policjantów do dbania o sprawność fizyczną i stałego jej podnoszenia. Powinien być wzorem do naśladowania dla słuchaczy, którzy uczestniczą w szkoleniu zawodowym podstawowym, jak również w kursach specjalistycznych. Oczywiście przykład zawsze idzie z góry. Kierownictwo CSP systematycznie trenuje i swoją postawą zachęca oraz motywuje do dbania o sprawność fizyczną. Taka postawa z całą pewnością jest dobrym wzorcem dla nowo przyjętych policjantów przebywających na terenie CSP, aby zarówno w służbie, jak i w życiu codziennym dbali o swoje zdrowie, a także o wizerunek formacji, jaką jest Policja.

Swoje przygotowania do testu sprawności fizycznej rozpocząłem w lutym bieżącego roku, korzystając z bogatej infrastruktury CSP, w tym z basenu, siłowni, hal sportowych oraz stadionu, ćwicząc na doskonaleniach lokalnych, jak również indywidualnie. Wcześniejsze wyniki testu sprawności fizycznej były dla mnie niezadowalające. A największym problemem dla mnie był bieg ze zmianą kierunku (bieg po „kopercie”), po części ze względu na urazy stawów kolanowych i przebyte operacje. Jednakże skupienie się na technice, koordynacji oraz szybkości przyniosło oczekiwane efekty i z całego testu sprawności fizycznej otrzymałem ocenę wyróżniającą.

podinsp. Agnieszka Mańko-Czajka **Wydział Organizacji Dydaktyki**

Moja szóstką z testu sprawności fizycznej – mimo mojego wieku – jest zasługą tego, że od jakiegoś czasu w miarę regularnie uprawiam sport. Motywacją jest głównie chęć zachowania kondycji i dobrego zdrowia jak najdłużej. Wiem też z doświadczenia, że policjant może być wystawiony na próbę w każdej sytuacji, a sprawność fizyczna jest przydatna zarówno podczas służby, jak i po służbie.

Jedni trenują sporty walki, pływają, jeżdżą na rowerze, inni biegają. Nie trzeba tak wiele wysiłku, wystarczy w miarę możliwości systematycznie trochę się zmęczyć, by utrzymać kondycję. Z każdym kolejnym treningiem zmęczenie będzie przychodzić coraz później i wtedy można zacząć wprowadzać jakieś nowe elementy, by nie było monotoni.

Dodatkowo motywują mnie też obowiązki pozasłużbowe. Kiedy moja córka zaczęła uprawiać bieganie, żeby wykorzystać czas podczas jej zajęć, postanowiłam się ruszać. Może nie mam tak wielkich osiągnięć jak córka, która została mistrzynią Mazowsza i Warszawy w biegach przełajowych, ale moja sprawność fizyczna się poprawiła. Dla osób, które pracują, ważne jest także to, że sport daje też wzmocnienie relacji z dziećmi. Rozmowy na wspólne tematy, np. po treningu czy zawodach, odejście od telefonu komórkowego lub komputera poprawiają kontakt z dzieckiem.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

asp. Wojciech Niedziółka
Zakład Szkoleń Specjalnych

W tym roku postanowiłem, że otrzymam maksymalną liczbę punktów z testu sprawności fizycznej. Bieganie to moja pasja, w której się realizuję, która pomaga mi się odstresować i dodaje energii. W związku z tym, że biegam od wielu lat, a w roku 2021 przebiegłem w sumie około 2000 km, nie obawiałem się konkurencji biegowej.

Zawsze najgorszą ocenę otrzymywałem z rzutu piłką lekarską, dlatego postanowiłem popracować nad techniką i siłą rzutu, aby poprawić swoje dotychczasowe wyniki. Do mojego treningu włączyłem ćwiczenia siłowe, przede wszystkim z ciężarem własnego ciała, takie jak pompki i podciąganie na drążku. Nie zabrakło też ciężarów – mój domowy arsenał został wzbogacony o odważniki kulowe, zwane kettlebellami, o wadze 18 kg i 25 kg. Przygotowania trwały około 3 miesięcy. Cel został osiągnięty. Z tegorocznego testu sprawności fizycznej dostałem ocenę ogólną wyróżniającą, co oznacza, że z każdej konkurencji otrzymałem maksymalną liczbę punktów.

asp. szt. Karol Piechowski
Zakład Interwencji Policyjnych

Z testu sprawności fizycznej otrzymałem ocenę wyróżniającą. Jest to ocena ogólna z wszystkich czterech konkurencji. Największą trudność sprawił mi bieg ze zmianą kierunku ruchu, czyli tak zwana koperta. Do testu przygotowywałem się od początku roku. Taki dobry wynik pozwoliły mi osiągnąć codzienne treningi wzmacniające wytrzymałość i zwinność.

mł. asp. Grzegorz Smoliński
Zakład Ruchu Drogowego

Z testem sprawności fizycznej nie miałem żadnego problemu, zaliczyłem go na ocenę wyróżniającą. Zasadnicze znaczenie ma w tym z pewnością moje uczestnictwo w wielu biegach, które odbywają się w całej Polsce. Są to przeważnie biegi na 5 km, 10 km i półmaratony. Przygotowuję się do nich, trenując średnio 3 razy w tygodniu, przebiegając 10–15 kilometrów.

Takie doświadczenie i widoczna poprawa sprawności fizycznej mobilizuje mnie do uzyskania jak najlepszej oceny z testu sprawności fizycznej

Warunki w CSP, w tym baza sportowa do dyspozycji kadry i słuchaczy, są sprzyjające dla osób, które chcą poprawić swoją kondycję fizyczną. Po przejściu z jednostki terenowej do CSP w ciągu około 6 miesięcy udało mi się zrzucić 10 kg, co na pewno przyczyniło się do uzyskania lepszego wyniku niż w latach poprzednich.

Według mnie policjant, zakładając mundur, powinien być gotowy do każdego działania, a sprawność fizyczna będzie dodatkowym atutem pełnienia służby.

insp. Marcin Szyndler
Zastępca Komendanta CSP

Kiedy rok temu rozpoczynałem treningi, ich celem było ogólne poprawienie sprawności fizycznej. Miały nie boleć plecy i miała być mniejsza zadyszka przy chodzeniu po górach. Na początku – mało intensywny trening w każdy dzień roboczy o 6.00 przed pracą, z czasem włączenie profesjonalnego treningu biegowego i diety sportowej. Nawet przez



Fot. 4. Asp. Wojciech Niedziółka.



Fot. 5. Mł. asp. Grzegorz Smoliński.

myśl mi nie przeszło, że podczas testu sprawności z biegu otrzymam szóstkę, tym bardziej, że nigdy w testach sprawności fizycznej nie otrzymałem najwyższej oceny. Dotychczas bieg wychodził mi na trójkę, tym bardziej jestem dumny z wyniku. Kiedy przychodziły chwile wątplenia, największym dopingiem były spojrzenia współpracowników przyjeżdżających do pracy w chwili, kiedy ja kończyłem codzienny trening, i oczywiście doping trenera, bo tylko on wierzył, że można „przeskoczyć” z trójki na szóstkę.

kom. Robert Wierzbowski
Wydział Ochrony Informacji Niejawnych i Kontroli

Do testów sprawności fizycznej przystąpiłem praktycznie z marszu. Żyję dość aktywnie, na co dzień trenuję bieganie i test nie sprawił mi większych trudności. Uzyskałem ocenę wyróżniającą.

Oprac.

Zastępca Kierownika Zakładu Interwencji Policyjnych nadkom. Wojciech Baluk

(ocena 6, policjant, który przekonywał niemal wszystkich w CSP, że dzięki niewielkim, systematycznym treningom będą mogli biegać w maratonie, i oni w to uwierzyli...)

Zastępca redaktora naczelnego „Kwartalnika Policyjnego”

mł. insp. Agnieszka Gorzałczyńska-Mróz

(ocena 5, dzięki kilku miesiącom treningu prawie 50-procentowa poprawa wyniku rzutu piłką lekarską)