

PORADNIK

dla kandydatów do służby
w Policji z zakresu
Testu Sprawności Fizycznej



Szczecin 2024

Poradnik dla kandydatów do służby w Policji z zakresu Testu Sprawności Fizycznej



Szczecin 2024

**Poradnik dla kandydatów do służby w Policji
z zakresu Testu Sprawności Fizycznej**

Autor publikacji:

mgr wychowania fizycznego, mł. asp. Hubert Lewandowski

Specjalista

Sekcji Doskonalenia Zawodowego

Wydziału Kadr i Szkolenia

Komendy Wojewódzkiej Policji

w Szczecinie

Wydawca: *Komenda Wojewódzka Policji w Szczecinie*

© Copyright by Komenda Wojewódzka Policji w Szczecinie, Szczecin 2024.

Tekst niniejszej publikacji obejmuje kluczowe zagadnienia, które pomogą kandydatom ubiegającym się o przyjęcie do służby w Policji kompleksowo przygotować się do testu sprawności fizycznej.

Szczecin, 2024 r.

SPIS TREŚCI

Wstęp	7
• Znaczenie testu w procesie rekrutacji • Cel poradnika	
1. Opis wymagań fizycznych	8
• Opis testu sprawności fizycznej • Wymagania ogólne	
2. Zasady przygotowania fizycznego	11
• Wprowadzenie do treningu • Systematyczność • Planowanie treningu • Rozgrzewka i schładzanie • Trening siłowy • Trening wytrzymałościowy • Trening zwinności i szybkości • Odpoczynek i regeneracja • Odżywianie • Monitorowanie postępów • Przygotowanie mentalne	
3. Plany treningowe	14
• Jak długo i często trenować • Znaczenie rozgrzewki przed treningiem • Plan treningowy na 12 tygodni • Plan treningowy na 10 tygodni • Plan treningowy na 4 tygodnie	
4. Technika i taktyka na test	24
• Strategie na optymalne pokonanie przeszkód • Techniki wykonywania ćwiczeń (czyli jak uniknąć błędów technicznych) • Zarządzanie energią podczas testu	
5. Odżywianie i suplementacja	27
• Podstawowe zasady żywienia • BMR (Basal Metabolic Rate) • Suplementacja	
6. Regeneracja i odpoczynek	34
• Znaczenie regeneracji • Techniki regeneracyjne • Znaczenie odpoczynku i snu w procesie regeneracji	
7. Motywacja i psychika	36
• Optymalne przygotowanie psychiczne • Przewyciężanie kryzysów	

8. Najczęstsze błędy i jak ich unikać	39
<ul style="list-style-type: none">• Typowe błędy w okresie przygotowań• Typowe błędy w dniu testu	
9. Wskazówki na dzień testu	41
<ul style="list-style-type: none">• Ostatnie przygotowania• Przygotowanie mentalne• Ostatnie wskazówki i motywacja• Co zabrać	
Zakończenie	44
<ul style="list-style-type: none">• Podsumowanie kluczowych wskazówek• Motywacja do dalszej pracy	
Dodatki	45
<ul style="list-style-type: none">• Przykładowe plany żywieniowe• Formularz monitorowania postępów	
Bibliografia	50

Wstęp

Test sprawności fizycznej to jeden z kluczowych elementów rekrutacji do Policji. Aby sprostać wyzwaniom związanym z pracą funkcjonariusza, kandydaci muszą wykazać się nie tylko wiedzą teoretyczną, ale również odpowiednią kondycją fizyczną. Testy mają na celu sprawdzenie siły, wytrzymałości, szybkości oraz zwinności – umiejętności, które są niezbędne w codziennej pracy policjanta.

Ten poradnik został stworzony z myślą o wszystkich kandydatach i kandydatkach, którzy chcą jak najlepiej przygotować się do tego wyzwania. Niezależnie od tego, czy jesteś osobą regularnie trenującą czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z aktywnością fizyczną, znajdziesz tu praktyczne wskazówki, które pomogą Ci efektywnie zaplanować trening, zbudować formę i z sukcesem przejść przez test sprawności fizycznej.

Test sprawności fizycznej nie musi być przeszkodą nie do pokonania. Dobrze zaplanowane przygotowanie oraz systematyczne treningi nie tylko zwiększą Twoje szanse na zdanie testów, ale także zminimalizują ryzyko kontuzji i pomogą Ci zyskać pewność siebie. Pamiętaj, że systematyczność i konsekwencja w treningach są kluczowe. Zaczynaj już dziś, a każdy krok przybliży Cię do osiągnięcia celu – wstąpienia w szeregi funkcjonariuszy Policji.

„Siła nie tkwi w mięśniach, lecz w determinacji.
To co wydaje się niemożliwe, staje się osiągalne,
gdy nie poddajesz się i walczysz o swoje marzenia”

Autor nieznan

Rozdział 1

Opis wymagań fizycznych

Test sprawności fizycznej składa się z ośmiu ćwiczeń przeprowadzonych w jednym dniu w następującej kolejności (Ryc.1):

1. Okrężanie stojaków:

Kandydat do służby wstaje z materaca i rozpoczyna bieg w kierunku pierwszego stojaka. Okręży go, zaczynając z prawej strony, następnie biegnie do drugiego stojaka i okręży go z lewej strony.

2. Przewroty na materacu:

Kandydat do służby wykonuje przewroty gimnastyczne lub przewroty przez bark na trzech materacach ułożonych wzdłuż (przewroty wykonuje się w płaszczyźnie strzałkowej): pierwszy w przód, po obrocie o 180 stopni, drugi w tył, po obrocie o 180 stopni, i trzeci w przód. Przewroty wykonuje się z przysiadu podpartego lub z postawy wyższej.

3. Przeniesienie manekina:

Po dobiegnięciu do materaca kandydat do służby chwyci położonego na nim manekina o masie 28 kilogramów i przenosi go w dowolny sposób, omijając stojak ustawiony w odległości 5 metrów od materaca, a następnie wraca i kładzie manekina na ten sam materac.

4. Pokonanie górą płotków lekkoatletycznych:

Po dobiegnięciu do ustawionych w rzędzie czterech płotków lekkoatletycznych o wysokości 76 centymetrów kandydat do służby pokonuje te płotki dowolną techniką nad ich górną krawędzią.

5. Rzuty piłkami lekarskimi:

Po dobiegnięciu do wyznaczonej linii kandydat do służby wykonuje 5 rzutów piłkami lekarskimi o masie 3 kilogramów (ułożonymi w szeregu przed linią rzutu) oburącz zza głowy w przód na odległość powyżej 5 metrów (piłka musi przekroczyć linię wyznaczającą odległość 5 metrów). Dotknięcie, przekroczenie linii w trakcie i po wykonaniu rzutu lub nieosiągnięcie wymaganej odległości skutkuje niezaliczeniem rzutu, przy czym kandydat do służby może dodatkową piłką poprawić jeden niezaliczony rzut.

6. Przenoszenie piłki lekarskiej:

Kandydat do służby z pozycji leżenie tyłem na materacu, z nogami ugiętymi w stawach kolanowych pod dowolnym kątem i stopami zaczepionymi pod dowolnym szczeblem

drabinki, trzymając w dłoniach piłkę lekarską o masie 2 kilogramów (piłka dotyka materaca za głową), wykonuje 10 przeniesień piłki lekarskiej w taki sposób, żeby piłką dotknąć materaca, a następnie dowolnego szczebla drabinki.

7. Pokonanie górą skrzyń gimnastycznych:

Kandydat do służby pokonuje dowolną techniką każdą z czterech pięcioczęściowych skrzyń gimnastycznych ponad ich górną płaszczyznę.

8. Bieg wahadłowy:

Kandydat do służby przebiega 10 razy dystans 5 metrów pomiędzy stojakami, ze zmianą kierunku biegu, przy czym przy każdym nawrocie dłonie nie mogą dotknąć podłoża, a obie stopy muszą dotknąć podłoża za liniami wyznaczającymi dystans. Przekroczenie linii po dziesiątym poprawnym pokonaniu dystansu kończy test sprawności fizycznej – następuje wyłączenie stopera.

Test sprawności fizycznej przerywa się w stosunku do kandydata do służby, jeżeli w czasie jego przeprowadzania kandydat do służby:

- przeniesie rękę nad stojakiem, przytrzyma ręką lub przewróci stojak,
- rzuci manekina na materac,
- przytrzyma ręką płotek lekkoatletyczny, przewróci go lub przemieści którąkolwiek część ciała obok płotka, poniżej jego górnej krawędzi,
- przewróci skrzynię gimnastyczną, zrzuci element tej skrzyni lub przemieści którąkolwiek część ciała obok skrzyni, poniżej jej górnej płaszczyzny,
- wykona ćwiczenie testu sprawności fizycznej niezgodnie z opisem.

W powyższych przypadkach kandydat do służby może jeden raz, w tym samym dniu, powtórnie przystąpić do testu sprawności fizycznej. Powtórne przerwanie w tym samym dniu testu sprawności fizycznej z powyższych przyczyn, skutkuje uzyskaniem przez kandydata do służby negatywnego wyniku z testu sprawności fizycznej.

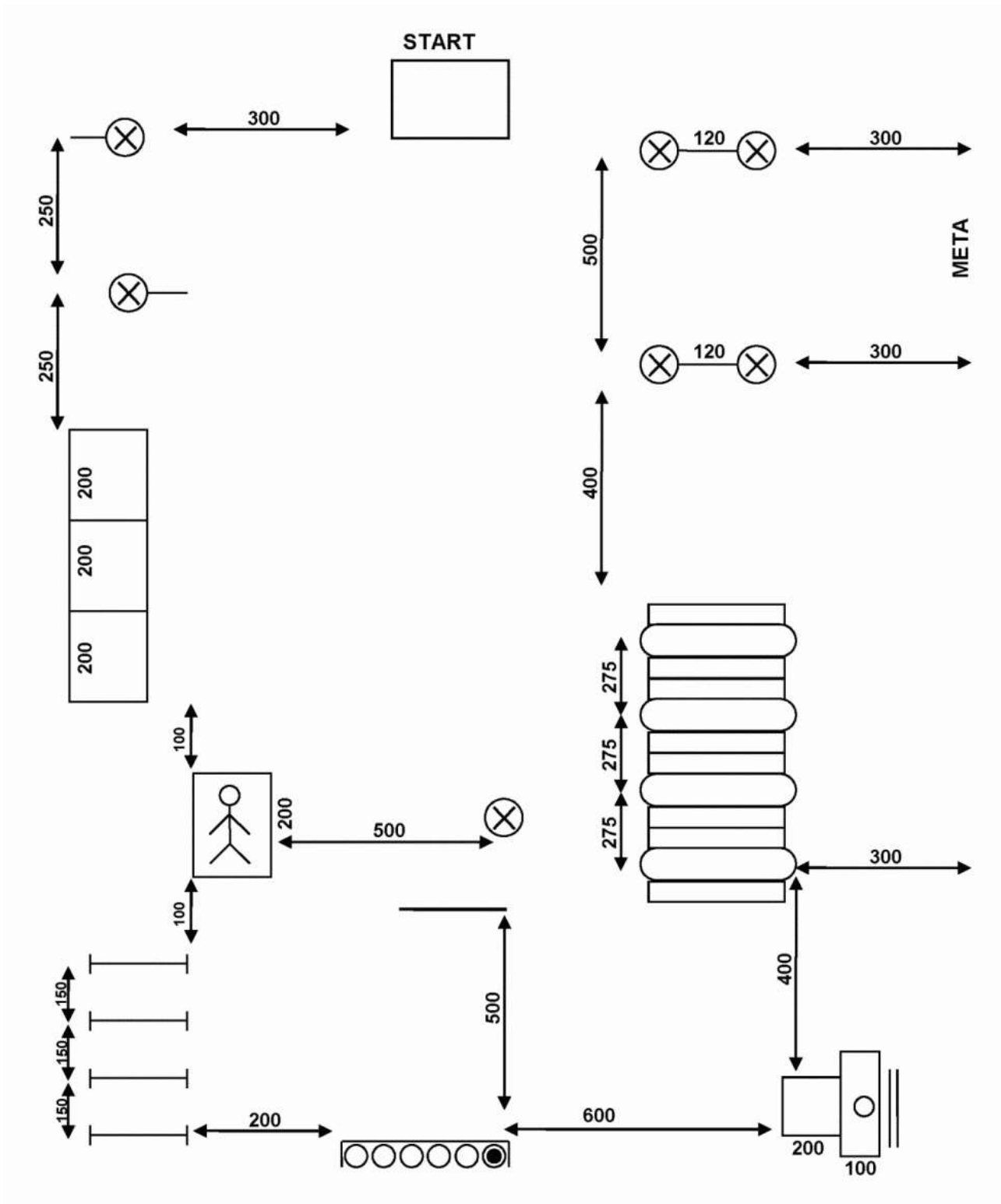
Aby przystąpić do testu musisz posiadać aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do wykonania ćwiczeń fizycznych, wystawione nie wcześniej niż 14 dni przed dniem przystąpienia do testu sprawności fizycznej.

Pamiętaj, aby lekarz wyraźnie napisał jedno ze sformułowań:

- Brak jest przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych,
- Zdolny/a do testu sprawności fizycznej,
- Zdolny/a do ćwiczeń fizycznych.

Tor przeszkód oraz normy czasowe przeliczane na punkty są jednakowe zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn. Jeżeli nie zaliczyłeś testu sprawności fizycznej możesz przystąpić do niego ponownie po 2 miesiącach.

Test Sprawności Fizycznej dla kandydata ubiegającego się o przyjęcie do służby w Policji:



Ryc.1. Test sprawności przedstawiony w postaci graficznej za pomocą schematu.

Kandydat musi pokonać tor przeszkód w czasie nie krótszym niż 1 min 41 sek.

Rozdział 2

Zasady przygotowania fizycznego

Aby skutecznie przygotować się do testu sprawności fizycznej w procesie rekrutacyjnym do Policji, kluczem jest systematyczne podejście i odpowiednio zorganizowany plan treningowy. Poniżej przedstawione zostały zasady, które pomogą Ci zoptymalizować swoje przygotowanie.

1. Systematyczność

Regularność: treningi powinny być regularne, aby organizm mógł stopniowo przystosować się do obciążenia. Idealnie jest ćwiczyć minimum 4-5 razy w tygodniu.

Czas trwania przygotowań: na przygotowania najlepiej przeznaczyć co najmniej 4-8 tygodni. Krótszy okres treningowy może być niewystarczający, by osiągnąć wymagany poziom sprawności.

2. Planowanie treningu

Harmonogram treningowy: opracuj plan treningowy, który obejmuje wszystkie elementy sprawności, jakie będą testowane – siłę, wytrzymałość, szybkość i zwinność.

Etapy treningu: by uniknąć kontuzji rozpocznij od ćwiczeń o niskiej intensywności, a następnie stopniowo zwiększaj intensywność i obciążenie.

3. Rozgrzewka i schładzanie

Rozgrzewka przed treningiem: każdy trening rozpoczynaj od 10-15 minutowej rozgrzewki, która zwiększy elastyczność mięśni i przygotuje ciało do wysiłku. Wykonuj dynamiczne ćwiczenia, takie jak wymachy ramion, skłony, pajacyki czy lekkie biegi.

Schładzanie po treningu: po każdym treningu poświęć czas na rozciąganie i lekkie ćwiczenia rozluźniające, aby przyspieszyć regenerację mięśni.

4. Trening siłowy

Ćwiczenia wzmacniające: kluczem dla testu sprawności są mięśnie całego ciała, w tym szczególnie górne partie (np. pompki, podciąganie na drążku, wyciskania) oraz nogi (przysiady, wykroki). Regularny trening siłowy poprawi Twoją wytrzymałość oraz siłę, która będzie potrzebna przy pokonywaniu przeszkód i wykonywaniu innych ćwiczeń.

Ćwiczenia wielostawowe: skup się na ćwiczeniach angażujących wiele grup mięśniowych jednocześnie, np. martwy ciąg, pompki, przysiady, które poprawiają całościową siłę i wytrzymałość.

5. Trening wytrzymałościowy

Cardio: bieganie jest kluczowe w poprawie kondycji. Trenuj zarówno długie dystanse, aby poprawić wytrzymałość, jak i biegi interwałowe, które pomogą zwiększyć szybkość i poprawią pracę serca – elementy kluczowe podczas trwania testu. Włączając do treningu np. skakankę, rower lub pływanie również wzmocnisz swoją wytrzymałość tlenową, dzięki czemu utrzymasz dobrą kondycję.

6. Trening zwinności i szybkości

Ćwiczenia dynamiczne: ćwicz zwinność i szybkość poprzez dynamiczne ruchy, takie jak biegi zygzakowe, slalomy, skoki w bok, nagłe zmiany kierunku poruszania się. Skup się na ćwiczeniach, które symulują rzeczywiste sytuacje policyjne, np. szybkie pokonywanie przeszkód.

Sprinty: krótkie, intensywne sprinty na różnych dystansach poprawiają czas reakcji i szybkość.

7. Odpoczynek i regeneracja

Odpoczynek: pamiętaj, że mięśnie potrzebują czasu na regenerację. Włącz do harmonogramu dni odpoczynku, aby zapobiec przetrenowaniu, które może prowadzić do kontuzji.

Sen: dbaj o odpowiednią ilość snu (7-8 godzin dziennie), który jest niezbędny dla prawidłowej regeneracji i utrzymania wysokiej wydolności organizmu.

8. Odżywianie

Zbilansowana dieta: Twoje wyniki zależą nie tylko od treningu, ale również od odpowiedniego odżywiania. Zadbaj o zbilansowaną dietę bogatą w białka (wzmacniające mięśnie), węglowodany (dostarczające energii) oraz zdrowe tłuszcze.

Nawadnianie: pij odpowiednią ilość wody przed, w trakcie i po treningach. Nawodnienie jest kluczowe dla wydolności organizmu i regeneracji mięśni. Pij od 2 do 2,5 l wody dziennie.

9. Monitorowanie postępów

Notowanie wyników: prowadź dziennik treningowy, w którym będziesz zapisywać swoje wyniki i postępy. Pomoże to w monitorowaniu, które elementy wymagają jeszcze poprawy.

Symulacja testu: na kilka tygodni oraz dni przed egzaminem sprawnościowym spróbuj wykonać symulację testu w warunkach zbliżonych do egzaminu, aby ocenić swoje postępy i nabrać pewności siebie.

10. Mentalne przygotowanie

Pewność siebie: praca nad wytrzymałością psychiczną jest równie ważna, co nad ciałem. W dniu testu kluczowa jest pozytywna postawa – uwierz w swoje przygotowanie i skup się na swoich mocnych stronach.

Techniki relaksacyjne: naucz się prostych technik oddechowych i relaksacyjnych, które pomogą Ci opanować stres przed i w trakcie testu.

Przestrzeganie powyższych zasad pomoże Ci w skutecznym przygotowaniu się do testu sprawności fizycznej w Policji. Pamiętaj, że kluczem do sukcesu jest nie tylko ciężka praca, ale także regularność, odpowiednia regeneracja i pozytywne nastawienie.

Rozdział 3

Plany treningowe

Jak długo i często trenować

Treningi powinny być regularne, aby organizm mógł stopniowo przystosować się do obciążenia. Optymalnie jest ćwiczyć minimum 4-5 razy w tygodniu, pozwoli to na odpowiednią intensywność i regenerację. 1-2 dni odpoczynku jest istotne dla regeneracji organizmu, uniknięcia przetrenowania oraz zapobieżenia kontuzji.

Przykładowy harmonogram przygotowań

Lp.	Poziom wytrenowania	Okres przygotowania	Ilość jednostek trening./tydz.	Czas trwania jednostki treningowej
1.	Osoba niewytrenowana	2-3 miesiące	3-5 razy w tyg.	45-60 minut
2.	Osoba średnio-zaawansowana	0,5 – 1 miesiąca	4-5 razy w tyg.	50-70 minut
3.	Osoba zaawansowana	do 0,5 miesiąca	4-5 razy w tyg.	Do 90 minut

Treningi powinny obejmować:

- kondycję ogólną (bieganie, rower, pływanie)
- siłę i wytrzymałość (trening siłowy, podciągania, przysiady)
- ćwiczenia specjalistyczne dla testu (skoki przez płotki, skłony tułowia, rzuty piłką lekarską)

Znaczenie rozgrzewki przed treningiem

Rozgrzewka przed treningiem jest kluczowym elementem przygotowania kandydata do służby w Policji do testu sprawności fizycznej.

Jej znaczenie obejmuje kilka kluczowych aspektów:

- Zapobieganie kontuzjom – zwiększa elastyczność mięśni i stawów
- Poprawienie krążenia krwi i natlenienia mięśni – przygotowuje mięśnie na wysiłek

- Psychiczne przygotowanie do wysiłku – pozwala skoncentrować się na zadaniu
- Aktywacja kluczowych mięśni – najbardziej zaangażowanych w czasie treningu

Typowa rozgrzewka przed treningiem kandydata do służby w Policji powinna trwać od 10 do 15 minut i obejmować:

- lekkie ćwiczenia cardio (bieganie, skakanie w miejscu)
- dynamiczne rozciąganie (np. wykroki, wymachy rąk i nóg)
- ćwiczenia aktywacyjne (np. przysiady, pompki)

Plan treningowy 12 tygodni

Jeśli jesteś osobą niewytrenowaną i chcesz przygotować się do testów sprawności fizycznej dla kandydatów do Policji, warto zacząć od budowania podstaw kondycji i siły. Testy te wymagają wytrzymałości, siły, szybkości oraz zwinności, więc musisz zadbać o ogólny rozwój fizyczny. Plan treningowy dla osoby niewytrenowanej powinien być stopniowo intensyfikowany, aby uniknąć kontuzji i wypalenia.

Osoba niewytrenowana – osoba, która nie jest w regularny sposób zaangażowana w ćwiczenia fizyczne lub aktywność sportową. Nie jest przystosowana do intensywnych wysiłków fizycznych co może prowadzić do szybszego zmęczenia, trudności w wykonywaniu wysiłkowych zadań oraz zwiększonego ryzyka kontuzji.

Przykładowy plan przygotowania dla osoby niewytrenowanej (12 tygodni):

Tydzień 1-2: Adaptacja do ruchu i zwiększenie aktywności

Cel: stopniowe przyzwyczajanie ciała do ruchu, poprawa wydolności układu krążeniowo-oddechowego i wzmocnienie podstawowych partii mięśni.

- Trening cardio (3x/tydz.):
 - Marsz na świeżym powietrzu lub bieżni (30-40 minut). Jeśli czujesz się na siłach, wprowadź lekki trucht (np. 1 minuta marszu, 1 minuta trucht).
 - Jazda na rowerze lub pływanie (opcja alternatywna do marszu).
- Trening siłowy (2x/tydz.):
 - Przysiady bez obciążenia (2 serie po 10 powtórzeń).
 - Pompki przy ścianie lub na kolanach (2 serie po 5-8 powtórzeń).
 - Deska (plank) – utrzymanie pozycji przez 15-20 sekund.
 - Wykroki bez obciążenia (2 serie po 8 powtórzeń na nogę).

Tydzień 3-4: Rozwój podstawowej siły i wytrzymałości

Cel: delikatne zwiększanie intensywności, rozwój siły mięśniowej i kondycji.

- Trening cardio (3x/tydz.):
 - Marsz z elementami biegu (np. 2 minuty marszu, 1 minuta biegu, 30-40 minut łącznie).

- Ćwiczenia interwałowe o niskiej intensywności: 30 sekund szybszego marszu, 1 minuta spokojniejszego.

- Trening siłowy (3x/tydz.):

- Przysiady z dodatkiem małego obciążenia (butelki wody lub hantli – 3 serie po 12 powtórzeń).
- Pompki na kolanach lub klasyczne (3 serie po 6-10 powtórzeń).
- Deska (plank) – 20-30 sekund.
- Wykroki z lekkim obciążeniem (3 serie po 10 na nogę).
- Podciąganie się na drążku lub negatywne podciąganie (jeśli nie jesteś w stanie, zacznij od wiszenia na drążku, aby wzmocnić chwyt).

Tydzień 5-6: Intensyfikacja treningów

Cel: przygotowanie do bardziej wymagających ćwiczeń, wprowadzenie elementów testowych.

- Trening cardio (3x/tydz.):

- Bieg ciągły przez 20-30 minut w umiarkowanym tempie (jeśli wciąż nie jesteś gotów na bieganie, zmniejsz intensywność do szybkiego marszu z elementami truchtu).
- Ćwiczenia interwałowe: 1 minuta szybkiego biegu, 1 minuta marszu, 5-6 powtórzeń.

- Trening siłowy (3x/tydz.):

- Przysiady z obciążeniem (3 serie po 12 powtórzeń).
- Pompki klasyczne (3 serie po 8-12 powtórzeń).
- Deska (40 sekund).
- Wykroki z obciążeniem (3 serie po 12 na nogę).
- Skoki z miejsca w przysiadzie (3 serie po 10).

Tydzień 7-8: Symulacja testu sprawnościowego

Cel: stopniowe wprowadzanie ćwiczeń z testów sprawnościowych, nauka techniki i zwiększanie wytrzymałości.

- Trening cardio (3x/tydz.):

- Bieg wahadłowy (10 x 5 metrów) – wprowadź ten element jako część treningu. Zaczynaj od 5-6 powtórzeń i zwiększaj do 10.
- Bieg ciągły 3-4 km w umiarkowanym tempie.

- Trening siłowy (3x/tydz.):

- Skoki przez przeszkody (3 serie po 10 powtórzeń).
- Wiosłowanie hantlami lub na maszynie (3 serie po 12 powtórzeń).
- Przysiady z obciążeniem (4 serie po 10 powtórzeń).
- Podciąganie (jeśli wciąż nie możesz się podciągnąć, trenuj na maszynie wspomagającej lub wykonuj negatywne podciągnięcia).

Tydzień 9-10: Zwiększanie intensywności i testowanie siebie

Cel: zwiększenie intensywności ćwiczeń i symulacja pełnego testu sprawnościowego.

- Trening cardio (3-4x/tydz.):
 - Bieg wahadłowy 10 x 5 metrów – dąż do maksymalnej liczby powtórzeń w krótkim czasie.
 - Ćwiczenia interwałowe: 1 minuta szybkiego biegu, 1 minuta odpoczynku, 8-10 powtórzeń.
 - Bieg ciągły 5 km w umiarkowanym tempie.

- Trening siłowy (3-4x/tydz.):
 - Przenoszenie piłki lekarskiej lub ciężkiego obiektu (symulacja testu siłowego).
 - Przysiady ze wzrastającym obciążeniem (4 serie po 10 powtórzeń).
 - Pompki na czas – maksymalna liczba powtórzeń w 1 minutę.
 - Deska – dąż do utrzymania pozycji przez 1 minutę.

Tydzień 11-12: Finalna symulacja testów

Cel: pełna symulacja testów, maksymalizacja wydolności i poprawa techniki.

- Trening cardio (3-4x/tydz.):
 - Bieg wahadłowy (10 x 5 metrów) – na czas, aby sprawdzić postępy.
 - Bieg ciągły 5-7 km.

- Trening interwałowy z krótkimi sprintami.

- Trening siłowy (3x/tydz.):
 - Symulacja testu – przenoszenie piłki lekarskiej, rzut piłkami, skoki przez płotki.

Pełne przeprowadzenie prób testowych, mierz czas i staraj się go poprawiać.

Plan treningowy 10 tygodni

Jeśli jesteś osobą niewytrenowaną i chcesz przygotować się do testów sprawności fizycznej do Policji ten plan treningowy jest również dla Ciebie.

Przykładowy plan przygotowania dla osoby niewytrenowanej o zwiększonej intensywności i objętości (10 tygodni):

Tydzień 1-2: Budowanie podstaw

Cel: zwiększenie ogólnej sprawności fizycznej, poprawa techniki biegu i wzmocnienie mięśni.

- Trening siłowy (2x/tydz.):
 - Przysiady z własnym ciężarem ciała (3 serie po 12 powtórzeń)
 - Pompki (3x10)
 - Deska (3 serie po 15-30 sekund)
 - Wykroki (3 serie po 10 na nogę)
 - Podciąganie na drążku (lub negatywy, jeśli nie potrafisz się podciągnąć)

- Trening cardio (2-3x/tydz.):
 - Bieg ciągły 3-5 km w umiarkowanym tempie
 - Ćwiczenia interwałowe: 30 sekund biegu sprintem, 1 minuta truchtu, 5-6 powtórzeń

Tydzień 3-4: Zwiększanie intensywności

Cel: poprawa wytrzymałości i zwiększenie siły.

- Trening siłowy (3x/tydz.):
 - Przysiady z obciążeniem (sztangielki lub sztanga, 3 serie po 10)
 - Wiosłowanie sztangą lub hantlami (3 serie po 12)
 - Deska boczna (3 serie po 30 sekund na stronę)
 - Martwy ciąg z hantlami (3x10)
 - Pompki z obciążeniem (3x12)

- Trening cardio (3x/tydz.):
 - Bieg interwałowy: 45 sekund sprintu, 1:30 minut truchtu, 6-8 powtórzeń
 - Bieg ciągły: zwiększ dystans do 5-7 km

- Trening zwinności (2x/tydz.):
 - Bieg wahadłowy 10 x 5 metrów, powtórz 3-4 razy
 - Skoki przez przeszkody (niskie płotki, skrzynki)
 - Ćwiczenia z piłką lekarską: rzut nad głowę, rzut w dal, przenoszenie piłki na czas

Tydzień 5-6: Testowanie specyficznych umiejętności

Cel: symulacja testu, praca nad techniką i szybkością.

- Trening siłowy (3x/tydz.):
 - Przysiady ze wzrastającym obciążeniem (3x8-10)
 - Podciąganie na drążku z obciążeniem (3x5-8)
 - Wiosłowanie sztangą (4 serie po 8)
 - Pompki diamentowe (3x10-15)
 - Deska z unoszeniem nóg (3 serie po 20-30 sekund)

- Trening szybkości (3x/tydz.):
 - Bieg interwałowy: 30 sekund sprintu, 1 minuta odpoczynku, 8-10 powtórzeń
 - Bieg wahadłowy 10 x 5 m (symulacja testu)

- Trening siłowy na dynamikę (2x/tydz.):
 - Skoki z przysiadu (3 serie po 12)
 - Skoki na skrzynię (3 serie po 8)
 - Rzuty piłką lekarską zza głowy o ścianę (3 serie po 15)

Tydzień 7-8: Praca nad wytrzymałością i dynamiką

Cel: zwiększenie wytrzymałości, dynamiki i pracy na intensywność testu.

- Trening siłowy (3x/tydz.):
 - Przysiady z obciążeniem (4 serie po 8)
 - Martwy ciąg (4 serie po 8)
 - Pompki na czas (jak najwięcej powtórzeń w 1 minutę)
 - Skoki przez przeszkody
 - Przenoszenie manekina (jeśli masz dostęp do sprzętu)

- Trening szybkości i zwinności (3x/tydz.):
 - Bieg wahadłowy 10 x 5 m, czas w miarę możliwości jak na teście
 - Bieg interwałowy: 45 sekund sprintu, 45 sekund truchtu, 8-10 powtórzeń
 - Symulacja przenoszenia piłki lekarskiej i manekina (np. użyj cięższych piłek)

Tydzień 9-10: Symulacja testu

Cel: pełna symulacja testu sprawnościowego, praca nad detalami.

- Trening siłowy (2x/tydz.):
- Trening pełnego ciała z naciskiem na dynamikę i intensywność

Skrócenie przerw między seriami, trening na czas

- Symulacja testu (2x/tydz.):

Plan treningowy 4 tygodnie

4-tygodniowy plan treningowy dla osoby średniozaawansowanej, która przygotowuje się do testu sprawności fizycznej w Policji. Plan zakłada poprawę siły, wytrzymałości, szybkości oraz ogólnej kondycji. Każdy tydzień zawiera treningi o różnej intensywności. Przed rozpoczęciem każdego treningu zaleca się rozgrzewkę (5-10 minut), a na zakończenie stretching.

Osoba średniozaawansowana to osoba, która regularnie angażuje się w aktywność fizyczną lub ćwiczenia i posiada już pewien poziom kondycji, siły, wytrzymałości oraz techniki. Osoba ta ma za sobą podstawowy etap treningowy.

Przykładowy plan przygotowania dla osoby średnio zaawansowanej (4 tygodnie):

Tydzień 1: Wprowadzenie i poprawa ogólnej kondycji

- Dzień 1: Trening siłowy (górną część ciała)
 - Pompki: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wiosłowanie hantlami: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wyciskanie hantli na ławce: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Deska: 3 serie po 30-45 sekund
 - Wznosy nóg w zwisie: 3 serie x 12-15 powtórzeń

- Dzień 2: Trening wytrzymałościowy
 - Bieg interwałowy: 10 x 200 metrów (intensywnie), przerwa 1-2 minuty między odcinkami
 - Trucht przez 15 minut jako forma wyciszenia

- Dzień 3: Trening siłowy (dolną część ciała)
 - Przysiady z obciążeniem: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wykroki z hantlami: 4 serie x 12 powtórzeń (na każdą nogę)
 - Martwy ciąg na prostych nogach: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Wspięcia na palce (łydki): 4 serie x 15 powtórzeń

- Dzień 4: Trening obwodowy
 - 30 sekund na każde ćwiczenie, 1-2 minuty odpoczynku między rundami (4 rundy):
 - Pompki
 - Burpees
 - Wykroki
 - Skoki na skrzynię
 - Deska
 - Bieg górski

- Dzień 5: Trening wydolnościowy (cardio)

- Bieg na dystansie 5 km w umiarkowanym tempie (dostosowany do Twojej aktualnej wydolności)

Tydzień 2: Zwiększenie intensywności

- Dzień 1: Trening siłowy (górną część ciała)
 - Pompki z kłaśnięciem: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Podciąganie (jeśli jest możliwość): 3 serie x maksymalna liczba powtórzeń
 - Wyciskanie hantli na ławce skośnej: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Deska boczna: 3 serie po 30-45 sekund na każdą stronę
 - Brzuski: 3 serie x 20 powtórzeń
- Dzień 2: Trening wytrzymałościowy
 - Bieg interwałowy: 8 x 400 metrów (intensywnie), przerwa 2 minuty
 - Spokojny bieg 15 minut
- Dzień 3: Trening siłowy (dolną część ciała)
 - Przysiady ze sztangą: 4 serie x 10 powtórzeń
 - Wykroki z obciążeniem: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Martwy ciąg: 4 serie x 8 powtórzeń
 - Wspięcia na palce z hantlami: 4 serie x 20 powtórzeń
- Dzień 4: Trening obwodowy (jak tydzień 1, ale zwiększ intensywność)
- Dzień 5: Trening wydolnościowy (cardio)
 - Bieg na dystansie 6 km, umiarkowane tempo

Tydzień 3: Maksymalizacja wydolności i siły

- Dzień 1: Trening siłowy (górną część ciała)
 - Pompki wąskie: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Podciąganie: 4 serie x maksymalna liczba powtórzeń
 - Wyciskanie sztangi leżąc: 4 serie x 8 powtórzeń
 - Deska z unoszeniem nóg: 3 serie po 45 sekund
 - Brzuski z obciążeniem: 4 serie x 20 powtórzeń
- Dzień 2: Trening wytrzymałościowy
 - Bieg interwałowy: 6 x 600 metrów (intensywnie), przerwa 2-3 minuty
 - Trucht 15 minut
- Dzień 3: Trening siłowy (dolną część ciała)
 - Przysiady ze sztangą na plecach: 4 serie x 8 powtórzeń
 - Wykroki boczne z obciążeniem: 4 serie x 10 powtórzeń na każdą stronę
 - Martwy ciąg sumo: 4 serie x 8 powtórzeń
 - Wspięcia na palce na jednej nodze: 4 serie x 15 powtórzeń
- Dzień 4: Trening obwodowy (jak tydzień 2)

- Dzień 5: Trening wydolnościowy (cardio)
- Bieg na dystansie 7 km, utrzymując stabilne tempo

Tydzień 4: Przygotowanie końcowe, redukcja obciążeń

- Dzień 1: Trening siłowy (górną część ciała)
 - Pompki: 4 serie x 15 powtórzeń
 - Podciąganie: 4 serie x maksymalna liczba powtórzeń
 - Wyciskanie hantli leżąc: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Deska boczna: 3 serie po 45 sekund na każdą stronę
 - Brzuski z obciążeniem: 3 serie x 20 powtórzeń
- Dzień 2: Trening wytrzymałościowy
 - Bieg interwałowy: 4 x 800 metrów (intensywnie), przerwa 3 minuty
 - Trucht 10 minut
- Dzień 3: Trening siłowy (dolną część ciała)
 - Przysiady z lekkim obciążeniem: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wykroki z hantlami: 4 serie x 12 powtórzeń
 - Wspięcia na palce z obciążeniem: 4 serie x 20 powtórzeń
- Dzień 4: Lekki trening obwodowy
 - 30 sekund na każde ćwiczenie (4 rundy):
 - Pompki
 - Wykroki
 - Deska
 - Skoki na skrzynię
- Dzień 5: Trening wydolnościowy (cardio)
 - Bieg na dystansie 5 km, spokojne tempo, na zakończenie rozciąganie

Rozdział 4

Technika i taktyka na test

Aby pomyślnie zdać test sprawności fizycznej dla kandydata do Policji, ważne jest zastosowanie odpowiedniej techniki, taktyki i strategii. Oto kluczowe elementy, które mogą pomóc w zarządzaniu energią, unikaniu błędów technicznych i optymalizacji wyniku.

Strategia na optymalne pokonanie przeszkód

Zrozumienie testu!

Dokładnie poznaj każdy element testu przed dniem egzaminu, aby wiedzieć, na co zwrócić szczególną uwagę. Powtarzanie ćwiczeń przed testem zwiększy Twoje szanse na uniknięcie błędów technicznych.

Symulacje!

Trenuj w warunkach jak najbardziej zbliżonych do rzeczywistego testu. To pozwoli Ci oswoić się z dynamiką i sekwencją zadań.

Technika regeneracji!

Po intensywnych ćwiczeniach pozwól sobie na kilka sekund głębszego oddechu lub lżejszego wysiłku, aby zebrać siły do kolejnych zadań.

Technika wykonywania ćwiczeń (jak uniknąć błędów technicznych)

Technika w każdym z elementów testu jest istotna, aby unikać strat energii i zwiększyć efektywność ruchów.

Wybrane ćwiczenia z testu sprawności fizycznej:

- Okrężanie stojaków

Technika: podczas okrężania stojaków trzymaj nisko środek ciężkości, wykonuj szybkie kroki, unikaj długiego kroku, który mógłby spowolnić zwrot. Przyspieszaj do kolejnego stojaka.

Błędy: zbyt szybkie tempo na początku lub nieprawidłowa technika okrążania może doprowadzić do utraty równowagi lub przewrócenia stojaka.

- Przenoszenie manekina

Technika: ustaw stopy na szerokość bioder, ugnij nogi, aby oszczędzić dolny odcinek pleców, używaj siły nóg do podniesienia ciężaru. Unikaj prostowania nóg przed podniesieniem manekina, aby uniknąć przeciążenia pleców.

Błędy: nieodpowiednie ustawienie ciała lub przeciążenie jednej strony ciała może doprowadzić do upuszczenia manekina lub kontuzji.

- Pokonanie górą płotków lekkoatletycznych

Technika: zacznij z wyprostowaną sylwetką, z nogami na szerokość bioder. Skup się na starcie i utrzymaniu równowagi przed pierwszym płotkiem. W momencie zbliżania się do płotka najważniejsze jest uniesienie przedniej nogi (tzw. noga atakująca) w kierunku płotka, gdy zbliżysz się do płotka wykonaj dynamiczny wyrok nogą atakującą, jednocześnie wypychając biodra do przodu.

Błędy: zbyt niskie unoszenie nogi atakującej co prowadzi do zahaczenia o płotek. Zbyt wolne tempo co powoduje utratę dynamik i rytmu.

- Rzut piłką lekarską

Technika: skoncentruj się na pracy bioder i całego ciała, a nie tylko na rękach. Ruch musi być płynny, z pełnym zaangażowaniem mięśni brzucha i pleców. Kieruj piłkę pod kątem 60 stopni.

Błędy: rzucanie tylko za pomocą siły rąk, bez rotacji tułowia, co ogranicza moc rzutu.

- Przenoszenie piłki lekarskiej

Technika: skup się na zaczepieniu stóp pod dolnym szczeblem drabinki gimnastycznej, ugięciu stawu kolanowego i jak najbliższym położeniu względem drabinki. Następnie uchwycić piłkę lekarską obiema rękami i podnoś ją z wykorzystaniem siły nóg i brzucha.

Błędy: zbyt długi okres podczas przenoszenia piłki. Piłka nie dotyka materaca lub dowolnego szczebla drabinki.

Zarządzanie energią podczas testu

Zarządzanie energią podczas testu jest niezbędne, aby utrzymać wysoką wydajność do końca testu.

- **Intense**
Rozpocznij maksymalnym tempem - po wcześniejszych przygotowaniach powinieneś być gotowy do utrzymania wysokiego tempa od początku do końca testu.
- **Oddychanie**
Upewnij się, że oddychasz regularnie i głęboko, zwłaszcza podczas testu, gdy dodatkowo odczuwamy stres startowy. Kontrolowane oddychanie pomaga utrzymać stabilny rytm serca i zapobiegać gwałtownemu zmęczeniu.
- **Koncentracja na zadaniu**
Każdy etap testu wymaga pełnej koncentracji. Nie rozpraszaj się, nawet jeśli czujesz zmęczenie – utrzymanie psychicznej siły jest ważne, zwłaszcza w końcowej fazie testu.
- **Ekonomia ruchu**
Staraj się wykorzystywać najmniejszą możliwą ilość energii w każdym ruchu, unikając zbędnych gestów i maksymalizując efektywność. Krótkie, kontrolowane ruchy będą bardziej efektywne podczas testu.

Rozdział 5

Odżywianie i suplementacja

Odpowiednia dieta oraz suplementacja może stanowić istotne wsparcie w przygotowaniach do testów sprawnościowych oraz w trakcie intensywnych treningów. Kandydaci do Policji, którzy chcą zwiększyć swoje szanse na sukces, powinni skupić się nie tylko na treningach, ale także na zbilansowanej diecie i właściwym doborze suplementów. Ważne jest jednak, aby traktować suplementy jako uzupełnienie diety, a nie jej zamiennik. Dieta powinna wspomagać zarówno wydolność fizyczną, jak i poprawę składu ciała (mniejsza ilość tłuszczu, większa ilość masy mięśniowej).

Podstawowe zasady żywienia

Zasady diety dla kandydatów do Policji:

1. Zbilansowane makroskładniki:

Białko: około 1,6-2 g białka na kilogram masy ciała dziennie. Białko wspomaga regenerację mięśni i ich wzrost.

Źródła białka: chude mięso (kurczak, indyk), ryby, jajka, nabiał (twaróg, jogurt grecki), rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica).

Węglowodany: około 45-55% kalorii dziennie. Węglowodany to główne źródło energii, zwłaszcza podczas treningów wytrzymałościowych.

Źródła węglowodanów: pełnoziarniste produkty zbożowe (chleb razowy, kasza, brązowy ryż), płatki owsiane, warzywa, owoce.

Tłuszcze: około 25-30% dziennej kaloryczności. Zdrowe tłuszcze są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Źródła tłuszczów: awokado, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, tłuste ryby (łosoś, makrela).

2. Odpowiednia ilość kalorii:

Kaloryczność powinna być dostosowana do intensywności treningów. Aby zbudować masę mięśniową i zyskać energię na treningi, warto dostarczać nieco więcej kalorii niż wynosi codzienne zapotrzebowanie energetyczne. W przypadku redukcji tkanki tłuszczowej, kaloryczność powinna być nieznacznie obniżona (ale nie kosztem regeneracji). Warto tutaj zastosować wzór na obliczenie przybliżonego BMR (poniżej).

3. Regularność posiłków:

4-5 posiłków dziennie w równych odstępach czasowych. Regularność pomaga utrzymać stały poziom energii oraz wspomaga regenerację.

Ważne jest także spożycie posiłku po treningu (30-60 minut po wysiłku), który powinien zawierać białko i węglowodany (np. koktajl białkowy, ryż z kurczakiem).

4. Odpowiednie nawodnienie:

2-3 litry wody dziennie (więcej w dni treningowe). Woda jest niezbędna do zachowania wydolności fizycznej i wspomaga regenerację.

5. Dodatkowe wskazówki:

- unikaj przetworzonej żywności i fast foodów, ponieważ mogą one wpłynąć negatywnie na twoją kondycję i wyniki treningowe.
- w dni treningowe możesz zwiększyć ilość węglowodanów.

BMR (Basal Metabolic Rate)

Jest to wskaźnik, dzięki któremu możemy się dowiedzieć jaka jest nasza podstawowa przemiana materii (PPM), czyli ile kalorii „spalamy” w ciągu 24 godzin, nie robiąc absolutnie nic, poza podtrzymywaniem podstawowych funkcji życiowych. Mówiąc prościej, gdybyśmy leżeli w łóżku i patrzyli w sufit przez 24 godziny, ciało spaliłoby równowartość swojego zapotrzebowania kalorycznego BMR w kaloriach.

Jak obliczyć BMR?

Poniżej zaprezentowane zostały podstawowe wzory, dające możliwość obliczenia zapotrzebowania kalorycznego w zależności od płci. Jest to tzw. **Metoda Harrisa-Benedicta**, do obliczeń wystarczą trzy wartości takie jak wiek, wzrost oraz masa ciała.

Wzór na wyliczenie zapotrzebowania kalorycznego dla mężczyzn:

$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times W) + (5 \times H) - (6.8 \times A)$$

gdzie: **W** = waga w kilogramach [kg] **H** = wzrost w centymetrach [cm] **A** = wiek

Wzór na wyliczenie zapotrzebowania kalorycznego dla kobiet:

$$\text{BMR} = 655 + (9.6 \times W) + (1.7 \times H) - (4.7 \times A)$$

gdzie: **W** = waga w kilogramach [kg] **H** = wzrost w centymetrach [cm] **A** = wiek

Weźmy na przykład 30 letniego mężczyznę, mającego 178 cm wzrostu i ważącego 80 kg:

$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times 80) + (5 \times 178) - (6.8 \times 30)$$

$$\text{BMR} = 66 + 1096 + 890 - 204$$

$$\text{BMR} = 1848 \text{ kalorii}$$

Po obliczeniu zapotrzebowania kalorycznego wiemy, że ten mężczyzna spali 1848 kalorii nie robiąc absolutnie nic w ciągu 24 godzin.

Jak zwiększyć zapotrzebowanie kaloryczne?

Zapotrzebowanie kaloryczne możemy zwiększyć poprzez zwiększenie współczynnika aktywności fizycznej.

W zależności od codziennej aktywności, rzeczywiste dzienne zapotrzebowanie kaloryczne może się znacznie różnić od wyliczonej podstawowej przemiany materii. Dlatego aby dokładniej oszacować ilość potrzebnych nam kalorii, wyliczone zapotrzebowanie BMR należy pomnożyć przez współczynnik aktywności fizycznej (**PAL**).

Mamy do wyboru następujące możliwości PAL:

- **1.0 siedzący tryb życia** - nie wykazujesz żadnej aktywności ruchowej
- **1.2 bardzo mała aktywność** - praca biurowa, brak treningu, trochę chodzenia
- **1.4 mała aktywność** - brak treningu, praca może wymagać lekkiego wysiłku fizycznego
- **1.6 umiarkowana aktywność** - praca nie wymaga dużego wysiłku fizycznego, ale prowadzimy regularne treningi
- **1,8 wysoka aktywność** - codziennie treningi, praca o charakterze fizycznym lub aktywny tryb życia
- **2.0 bardzo wysoka aktywność** - trening dwa razy dziennie, bardzo ciężka fizyczna praca

Zakładając, że mężczyzna z naszego przykładu będzie umiarkowanie aktywny (1848 kcal x 1.6) jego zapotrzebowanie dobowe wyniesie 2957 kcal aby utrzymać aktualną wagę ciała. W ten sposób wyliczyliśmy całkowitą przemianę materii **CPM**.

CPM - oznacza całodobowe zapotrzebowanie na makroskładniki wyrażone w kaloriach zapewniające optymalną pracę organizmu. Jednak nie wystarczy określić codziennej kaloryki, gdyż równie istotnym czynnikiem jest *odpowiednio zbilansowana dieta, czyli zawierająca dostateczne ilości określonych makroskładników takich jak: białka, tłuszcze oraz węglowodany*. Tylko w ten sposób masa mięśniowa będzie w stanie się rozwijać przy odpowiednim bodźcu, w postaci treningu siłowego.

Wzór na obliczenie CPM (całkowita przemiana materii)

$$\text{CPM} = \text{BMR} \times \text{PAL}$$

Jak pozbyć się tkanki tłuszczowej?

Aby w zdrowy sposób pozbyć się nadmiaru tkanki tłuszczowej z naszego organizmu należy zmniejszać ilość spożywanych dziennie kalorii stopniowo. Zaleca się odejmowanie od całkowitej przemiany materii CPM od 200 do 500 kalorii. W przypadku osób skrajnie otyłych dopuszcza się odjęcie większej ilości spożywanych kalorii.

Jak nabrać masy mięśniowej?

W celu zminimalizowania przybierania tkanki tłuszczowej przy optymalnym wzroście masy mięśniowej należy dodawać do swojej diety ilość spożywanych kalorii stopniowo. Do całkowitej przemiany materii CPM dodaje się od 200 do 500 kalorii.

Poniżej przedstawiam najważniejsze suplementy, które mogą wspierać kandydatów do Policji w ich przygotowaniach.

Białko (odżywka białkowa)

Dlaczego warto?

Wysoka aktywność fizyczna zwiększa zapotrzebowanie organizmu na białko, które jest kluczowe dla regeneracji mięśni po treningu oraz ich wzrostu. Jeśli nie jesteś w stanie dostarczyć odpowiedniej ilości białka z diety, odżywka białkowa może być doskonałym uzupełnieniem.

Dawkowanie: Około 20-30 g białka bezpośrednio po treningu lub w ciągu dnia jako dodatek do posiłków.

Kreatyna

Dlaczego warto?

Kreatyna to jeden z najlepiej przebadanych suplementów, który zwiększa siłę, wytrzymałość oraz masę mięśniową. Ułatwia szybsze wykonywanie krótkotrwałych, intensywnych ćwiczeń, takich jak podnoszenie ciężarów, biegi sprinterskie czy skoki.

Dawkowanie: 3-5 g dziennie, przed, po treningu lub w trakcie posiłku.

Beta-alanina

Dlaczego warto?

Beta-alanina pomaga zwiększyć wytrzymałość mięśniową, co może być kluczowe podczas intensywnych ćwiczeń, takich jak biegi czy testy wytrzymałościowe. Suplement ten działa poprzez zwiększenie poziomu karnozyny w mięśniach, co opóźnia zmęczenie i poprawia wyniki w treningach wytrzymałościowych.

Dawkowanie: 2-5 g dziennie, podzielone na 2-3 dawki. Beta-alanina może powodować uczucie mrowienia (parestezje), które jest naturalnym efektem jej działania.

Węglowodany

(żele, batony energetyczne, napoje izotoniczne)

Dlaczego warto?

Węglowodany są głównym źródłem energii podczas intensywnych treningów. Ich suplementacja może być przydatna przed i po treningu, szczególnie jeśli sesje są długie

i intensywne. Napoje izotoniczne pomagają również w nawodnieniu organizmu oraz uzupełnieniu elektrolitów utraconych podczas wysiłku.

Dawkowanie: Około 30-60 g węglowodanów przed treningiem, w trakcie lub bezpośrednio po nim.

Kofeina

Dlaczego warto?

Kofeina to skuteczny stymulant, który poprawia koncentrację, czas reakcji oraz wytrzymałość. Może być przydatna w dniu testów sprawnościowych, aby zwiększyć energię i gotowość do działania. Pomaga również zmniejszyć uczucie zmęczenia w trakcie treningów.

Dawkowanie: 200-400 mg na 30-60 minut przed treningiem lub testami.

Uwaga! Unikaj nadmiernego spożycia, które może powodować niepokój, problemy ze snem i podwyższone ciśnienie.

Omega-3

Dlaczego warto?

Kwasy tłuszczowe omega-3 mają działanie przeciwzapalne, co może pomóc w regeneracji mięśni po intensywnym wysiłku. Wspierają także zdrowie stawów oraz poprawiają funkcje poznawcze, co może być pomocne w zarządzaniu stresem i koncentracją.

Dawkowanie: 1-3 g kwasów omega-3 dziennie, najlepiej w postaci suplementów z oleju rybnego lub roślinnego.

Witaminy i minerały (multiwitamina, witamina D, magnez)

Dlaczego warto?

- Multiwitamina: zbilansowana dieta jest podstawą, jednak podczas intensywnych treningów może dojść do zwiększonego zapotrzebowania na niektóre witaminy i minerały, takie jak witaminy z grupy B, które wspierają metabolizm energetyczny, czy witamina C, która działa jako antyoksydant.
- Witamina D: wspiera zdrowie kości, układ odpornościowy oraz poprawia wydolność mięśni. Braki witaminy D są powszechne, zwłaszcza w okresie jesienno-zimowym, dlatego suplementacja jest często zalecana.

- Magnez: jest kluczowy dla prawidłowego funkcjonowania mięśni i układu nerwowego. Pomaga również w regeneracji po treningu, zapobiega skurczom mięśni i poprawia jakość snu.

Dawkowanie:

Multiwitamina: Zgodnie z zaleceniami producenta, zwykle 1 tabletkę dziennie.

Witamina D: 1000-2000 IU dziennie, w zależności od poziomu w organizmie (warto zbadać).

Magnez: 300-400 mg dziennie, najlepiej w postaci cytrynianu magnezu lub glicynianu.

Glutamina

Dlaczego warto?

Glutamina to aminokwas, który wspiera regenerację mięśni, a także układ odpornościowy. Przy intensywnych treningach, szczególnie przy dużym obciążeniu fizycznym, glutamina może pomóc w szybszej regeneracji i ochronie przed przeciążeniem organizmu.

Dawkowanie: 5-10 g po treningu lub wieczorem przed snem.

Przed rozpoczęciem suplementacji warto skonsultować się z dietetykiem, trenerem lub lekarzem, aby dobrać suplementy dostosowane do indywidualnych potrzeb co pozwoli uniknąć nadmiernego obciążenia organizmu.

Rozdział 6

Regeneracja i odpoczynek

Regeneracja i odpoczynek to kluczowy element nie tylko w treningach przygotowujących do testów sprawnościowych, ale również w codziennej pracy policjanta. Wymagania fizyczne oraz psychiczne, jakie stawia zarówno proces rekrutacji, jak i sama służba, sprawiają, że odpowiednia regeneracja jest niezbędna do utrzymania wysokiej formy fizycznej, zdolności do podejmowania decyzji i ogólnego zdrowia.

Znaczenie regeneracji

Regeneracja to proces odbudowy organizmu po wysiłku fizycznym i psychicznym. Obejmuje ona szereg mechanizmów, takich jak naprawa mikrouszkodzeń mięśni, odbudowa zasobów energetycznych, a także przywrócenie równowagi hormonalnej i psychicznej. Regularna i odpowiednia regeneracja pozwala uniknąć przeciążeń, kontuzji, zmęczenia, a także wspiera zdrowie psychiczne, co w przypadku policjantów jest szczególnie istotne.

Techniki regeneracyjne

Terapie regeneracyjne

Masaż

Masaż może pomóc w rozluźnieniu napiętych mięśni, poprawie krążenia i przyspieszeniu regeneracji. Dodatkowo, pomaga zredukować stres i poprawia samopoczucie.

Rollowanie (foam rolling)

Samomasaż przy pomocy wałka (foam roller) to skuteczny sposób na rozluźnienie napiętych mięśni i przyspieszenie regeneracji. Regularne rollowanie po treningu pomaga zredukować po treningowy ból mięśniowy (DOMS) i poprawić elastyczność.

Sauna

Korzystanie z sauny po treningu może pomóc w rozluźnieniu mięśni, poprawie krążenia oraz usuwaniu toksyn z organizmu. Dodatkowo sauna sprzyja regeneracji psychicznej, redukując stres.

Regeneracja aktywna

Lekkie ćwiczenia

Regeneracja aktywna, np. lekkie biegi, rower czy pływanie, pomaga w poprawie krążenia i szybszym usunięciu produktów przemiany materii, takich jak kwas mlekowy, co wspiera szybsze odzyskiwanie pełnej formy. Dzięki temu mięśnie są lepiej dotlenione, a napięcia zostają rozluźnione.

Rozciąganie i mobilność

Regularne rozciąganie pomaga w utrzymaniu elastyczności mięśni i stawów, co zapobiega kontuzjom i pomaga w regeneracji. Ćwiczenia mobilizacyjne poprawiają zakresy ruchu, co jest szczególnie ważne dla policjantów, których praca wymaga dużej sprawności fizycznej.

Znaczenie odpoczynku i snu w procesie regeneracji

Sen i odpoczynek to najważniejszy element regeneracji. W trakcie snu organizm przeprowadza intensywną regenerację mięśni, naprawę tkanek, a także odbudowę zasobów energetycznych. Jest kluczowy zarówno dla poprawy wyników fizycznych, jak i psychicznych. Niedobór snu może prowadzić do spadku wydolności, zaburzeń koncentracji oraz zwiększonego ryzyka kontuzji.

Zalecenia: Dorośli, w tym policjanci i kandydaci do służby, powinni dążyć do uzyskania 7-9 godzin snu na dobę. Dla osób intensywnie trenujących może to być nawet więcej.

Drzemki: Krótkie drzemki (20-30 minut) w ciągu dnia mogą wspomóc regenerację, zwłaszcza po wyjątkowo intensywnym wysiłku lub w stresującym okresie.

Rozdział 7

Motywacja i psychika

Motywacja i psychika kandydata odgrywają niebagatelną rolę w przygotowaniach do Testu Sprawności Fizycznej w procesie rekrutacji do Policji. Aby zmotywować się do testu, musisz mieć jasny cel. Kandydaci, którzy dokładnie wiedzą, dlaczego chcą dołączyć do Policji, zazwyczaj są bardziej zaangażowani i gotowi do wysiłku. Przypomnij sobie, co motywuje Cię do takiej kariery: chęć pomagania innym, stabilność zawodowa, prestiż?

Optymalne przygotowanie psychiczne

Optymalne przygotowanie psychiczne kandydata do służby w Policji w teście sprawności fizycznej jest równie ważne jak przygotowanie fizyczne. Skupienie się na aspektach psychicznych pozwala na lepsze radzenie sobie z presją, zwiększa motywację i skuteczność w wykonywaniu zadań.

Oto kluczowe elementy przygotowania psychicznego:

- 1. Zdefiniowanie celu** - świadomość większego celu (służba publiczna, ochrona społeczeństwa) może dodać motywacji i pomóc przełamać chwilowe zniechęcenie.
- 2. Nastawienie mentalne i pozytywne myślenie** - skup się na swoich mocnych stronach i dokonanych postępach.
- 3. Wizualizacja** - wyobrażaj sobie, że skutecznie wykonujesz zadania na torze – od biegania, po skoki przez przeszkody.
- 4. Zarządzanie stresem i opanowanie emocji** - Stres może obniżyć Twoje możliwości fizyczne. Warto nauczyć się technik redukcji stresu, np. kontrola oddechu czy mindfulness (uważność), które pomagają utrzymać spokój i koncentrację.
- 5. Praca nad odpornością psychiczną** - zamiast zniechęcać się chwilowymi porażkami, traktuj je jako cenne lekcje.

6. Praktyka pod presją - praktykuj wykonanie ćwiczeń najlepiej w obecności osób, które mogą obserwować i oceniać Twoje postępy. Przyzwyczajenie się do presji i obecności widzów może znacznie zmniejszyć stres w dniu testu.

8. Samodyscyplina i konsekwencja - nawet jeśli brakuje Ci motywacji, zachowanie konsekwencji w treningach pomoże przełamać momenty zniechęcenia i prowadzi do sukcesu.

9. Odpowiedni odpoczynek - przepracowanie i brak odpowiedniej regeneracji mogą negatywnie wpłynąć na Twoje wyniki.

10. Wsparcie społeczne - wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół, a także wspóltreningujących może być kluczowe w momentach, kiedy motywacja spada.

Przewycięzanie kryzysów

Przewycięzanie kryzysów podczas przygotowań to aspekt, który wpływa na koŃcowy sukces. W kaŹdej długoterminowej aktywności, zwaŹszcza związanej z wymagającym treningiem, mogą pojawić się momenty załamania, zniechęcenia czy zmęczenia.

W poniŹszej tabeli przedstawiłem techniki i strategie, które pomogą radzić sobie z kryzysami (Tab.1.).

Tab.1. Techniki przewycięzania kryzysów

Technika/strategia	Opis	Przykłady zastosowania
Rozpoznanie i akceptacja	Akceptacja kryzysu, mogą wystąpić chwile zmęczenia psychofizycznego	Przyznanie się do słabszego momentu pomoże znaleźć rozwiązanie
Techniki oddechowe i relaksacyjne	Stres i napięcie może prowadzić do kryzysu	Oddychanie przeponowe lub technika medytacji - mindfulness
Przypomnienie sobie celu	Dlaczego zostały podjęte decyzje o wstąpieniu do służby	Pomyśl o swoim celu, poczuciu misji, odpowiedzialności
Podział treningu na mniejsze etapy	Długie treningi mogą wydawać się przytłaczające	Podziel je na krótsze etapy, skup się na małych zadaniach, np. na wykonaniu jednego ćwiczenia lub ukończeniu jednej serii.
Odpoczynek i regeneracja	Nadmierne przeciążenie organizmu	Odpowiednia ilość snu, oraz zbilansowana dieta
Wsparcie społeczne	W chwilach kryzysu wsparcie może być kluczowe	Rodzina, trener, przyjaciel mogą pomóc w utrzymaniu motywacji
Zmiana rutyny	Monotonia treningów	Wprowadzenie nowych ćwiczeń, zmiana lokalizacji
Skupienie się na postępach	Zamiast myśleć o koŃcowym teście, warto skupić się na postępach, które już udało się osiągnąć	Zwracaj uwagę na małe sukcesy, które budują pewność siebie i motywację
Motywacyjne afirmacje	Praca nad mentalnością poprzez afirmacje	Pozytywne stwierdzenia: „mogę to zrobić”, „jestem wytrwały”
Planowanie nagród	Nagrody za osiągnięcie mniejszych celów	Np. dzień relaksu, ulubione jedzenie

Rozdział 8

Najczęstsze błędy i jak ich unikać

Podczas przygotowań do testu sprawności fizycznej oraz w dniu samego egzaminu kandydaci do Policji często popełniają pewne błędy, które mogą negatywnie wpłynąć na ich wyniki.

Typowe błędy w okresie przygotowań

Unikanie poniższych, typowych błędów pomoże kandydatom osiągnąć lepsze wyniki w okresie przygotowań do testu.

- Brak regularności treningów
Nieregularne ćwiczenia prowadzą do słabszej kondycji fizycznej.
- Niedostosowanie treningu do wymagań testu
Skupianie się tylko na ogólnej sprawności, a nie na specyficznych wymaganiach testu sprawności fizycznej.
- Ignorowanie techniki ćwiczeń
Niepoprawne wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do kontuzji.
- Zbyt duża intensywność treningów
Ważne jest, aby znaleźć równowagę między intensywnością a regeneracją.
- Brak zróżnicowania treningów
Warto wprowadzać różne formy aktywności, aby utrzymać motywację.
- Zaniedbanie aspektów mentalnych
Skupienie się wyłącznie na treningu fizycznym, a pomijanie aspektów psychologicznych, takich jak zarządzanie stresem czy wizualizacja sukcesu.
- Niedostateczna regeneracja
Zbyt mała ilość snu i odpoczynku prowadzi do osłabienia organizmu.
- Zła dieta
Może negatywnie wpłynąć na wydolność fizyczną.

Typowe błędy w dniu testu

Unikanie poniższych, typowych błędów pomoże kandydatom osiągnąć lepszy wyniki w dniu testu sprawności fizycznej.

- Zbyt duża ekscytacja lub stres
Przeciążenie emocjonalne może prowadzić do słabszych wyników.
- Zbyt wczesne przybycie na miejsce
Długie oczekiwanie przed testem może prowadzić do niepotrzebnego stresu. .
- Nieodpowiedni strój i obuwie
Wybór nieodpowiedniego obuwia lub odzieży może wpłynąć na wydajność.
- Brak rozgrzewki
Pominięcie rozgrzewki może zwiększyć ryzyko kontuzji.
- Zbyt duża ilość jedzenia przed testem
Przejedzenie się tuż przed testem może prowadzić do dyskomfortu. Warto zjeść lekki posiłek.
- Brak strategii na test
Nieprzygotowanie do samego przebiegu testu, brak planu działania na poszczególne zadania.
- Porównywanie się z innymi
Skupianie się na wynikach innych osób zamiast na własnych możliwościach może prowadzić do stresu.
- Nieodpowiednie nawodnienie
Niezapewnienie odpowiedniego nawodnienia może wpłynąć na wydajność. Ważne jest, aby pić wodę zarówno przed, jak i po teście.

Rozdział 9

Wskazówki na dzień testu

Ostateczne przygotowania

Wskazówki dla kandydatów do Policji na dzień testu sprawności fizycznej.

Dobrze się wyśpij

Upewnij się, że przynajmniej na kilka dni przed testem masz odpowiednią ilość snu. W dniu testu, postaraj się zasnąć wcześniej, aby być wypoczętym.

Lekkie jedzenie

Zjedz lekki posiłek, bogaty w węglowodany i białko, na co najmniej dwie godziny przed testem. Unikaj tłustych lub ciężkostrawnych potraw, które mogą powodować dyskomfort.

Nawodnienie

Pij wodę przez cały dzień, aby być odpowiednio nawodnionym. W dniu testu, unikaj nadmiernego spożycia napojów zawierających kofeinę.

Mentalne przygotowanie

Wskazówki dla kandydatów do Policji na dzień testu sprawności fizycznej.

Wizualizacja sukcesu

Poświęć chwilę na wyobrażenie sobie, jak dobrze przechodzisz test. Wizualizacja może pomóc zwiększyć pewność siebie.

Pozytywne afirmacje

Powtarzaj sobie pozytywne stwierdzenia, takie jak „Jestem gotowy”, „Daję z siebie wszystko”, co pomoże Ci wzmocnić pewność siebie.

Oddychanie i relaks

Przed rozpoczęciem testu, wykonaj kilka głębokich oddechów, aby zredukować stres i poprawić koncentrację.

Ostatnie wskazówki dla kandydata

Przybądź na czas

Zaplanuj przybycie na miejsce testu z wyprzedzeniem, aby uniknąć stresu związanego z spóźnieniem.

Uważnie słuchaj instrukcji

Bądź uważny i skupiony. Słuchaj instrukcji udzielanych przez organizatorów testu, aby nie przeoczyć istotnych informacji.

Skup się na zadaniu

W dniu testu, staraj się skupić na każdym ćwiczeniu, zamiast myśleć o całym teście.

Motywacja

Przypomnij sobie cel

Zastanów się, dlaczego zdecydowałeś się na służbę w Policji i co chcesz osiągnąć. To przypomnienie może dodać Ci motywacji.

Bądź dumny z osiągnięć

Pamiętaj o wszystkich przygotowaniach, które podjąłeś. Niezależnie od wyniku, możesz być dumny ze swojego zaangażowania i pracy, którą włożyłeś w przygotowania.

Pamiętaj aby zabrać ze sobą.

- **Dokumenty**

Upewnij się, że masz wszystkie wymagane dokumenty, takie jak dowód tożsamości, zaświadczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do przystąpienia do testu

- **Sprzęt do ćwiczeń**

Spakuj wszystko, co może być potrzebne, w tym: buty sportowe (sprawdzone wcześniej), wygodne ubrania, ręcznik, butelkę wody

Zakończenie

Podczas przygotowań do testu sprawności fizycznej w Policji duże znaczenie ma regularność treningów, która pozwala na budowanie formy i wytrzymałości. Ważne jest, aby trening dostosować do wymagań testu, co pozwoli skutecznie przygotować się na specyficzne zadania. Zadbaj również o prawidłową technikę wykonywania ćwiczeń oraz odpowiednią regenerację, co pomoże uniknąć kontuzji i poprawić wyniki.

Właściwa dieta bogata w białko i węglowodany, a także regularne nawodnienie, zapewnią energię potrzebną do treningu. Nie zapominaj o psychicznym przygotowaniu — techniki relaksacyjne i wizualizacje pomagają zredukować stres i zwiększyć koncentrację. W dniu testu kluczowe jest, aby dobrze się wyspać, zjeść lekki posiłek, odpowiednio się ubrać i skupić się na własnym wykonaniu, a nie na wynikach innych osób.

Motywacja do dalszej pracy powinna opierać się na przypominaniu sobie celu — służba w Policji to misja, a test sprawności fizycznej to ważny krok do osiągnięcia celu. Skupiaj się na swoich postępach, nawet tych najmniejszych, bo każdy z nich przybliży Cię do sukcesu. Wytrwałość i zdolność do przewyższania trudności to kluczowe elementy w procesie przygotowań, a wsparcie ze strony rodziny, przyjaciół czy trenera może być nieocenione. Pamiętaj, że każdy trening przybliży Cię do celu, a determinacja pomoże Ci pokonać wszelkie przeszkody.

Przykładowy jadłospis na 7 dni dla kandydata do Policji

Dzień 1:

Śniadanie:

Owsianka na mleku z dodatkiem orzechów, owoców jagodowych i nasion chia.
Jajko na miękko.

Przekąska:

Jogurt naturalny z garścią migdałów.

Obiad:

Filet z kurczaka pieczony z przyprawami.
Brązowy ryż.
Sałatka z warzyw (pomidor, ogórek, papryka) z oliwą z oliwek.

Przekąska:

Kanapka z pełnoziarnistego
pieczywa z pastą z tuńczyka i awokado.

Kolacja:

Omlet z 3 jajek, szpinaku i suszonych pomidorów.
Chleb razowy.

Dzień 2:

Śniadanie:

Jajecznica z 3 jaj na oliwie z oliwek, z pomidorem i szpinakiem.
Chleb pełnoziarnisty.

Przekąska:

Banan i garść orzechów włoskich.

Obiad:

Pieczona ryba (dorsz) z kaszą jaglaną i warzywami na parze (brokuł, marchewka).

Przekąska:

Smoothie z jogurtu naturalnego, banana, szpinaku i masła orzechowego.

Kolacja:

Tofu grillowane z warzywami (cukinia, papryka).

Kasza bulgur.

Dzień 3:

Śniadanie:

Omlet owsiany z dodatkiem malin i orzechów nerkowca.

Przekąska:

Twaróg z miodem i owocami (np. jabłko).

Obiad:

Pierś z indyka duszona w sosie pomidorowym z czosnkiem.

Makaron pełnoziarnisty.

Sałatka z rukolą i oliwkami.

Przekąska:

Marchewki pokrojone w słupki i hummus.

Kolacja:

Sałatka z tuńczykiem, jajkiem, sałata lodową, ogórkiem i awokado.

Dzień 4:

Śniadanie:

Płatki owsiane z jogurtem naturalnym, nasionami chia i świeżymi truskawkami.

Przekąska:

Smoothie z owoców leśnych, białka w proszku i wody kokosowej.

Obiad:

Grillowana pierś z kurczaka z ziemniakami i brokułem.

Przekąska:

Kanapka z jajkiem na twardo i pastą z awokado.

Kolacja:

Zupa krem z dyni z grzankami z pełnoziarnistego chleba.

Dzień 5:

Śniadanie:

Kanapki z pełnoziarnistego pieczywa z twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem.

Przekąska:

Garść orzechów i suszonych owoców (np. morele, rodzynki).

Obiad:

Tofu smażone z kaszą gryczaną i warzywami (papryka, cukinia).

Przekąska:

Koktajl z banana, białka w proszku, masła orzechowego i mleka migdałowego.

Kolacja:

Sałatka z ciecierzycą, szpinakiem, fetą i oliwą z oliwek.

Dzień 6:

Śniadanie:

Jajecznica z 2 jajek z szynką drobiową, pomidorem i szczypiorkiem.

Chleb razowy.

Przekąska:

Twarożek z owocami (jabłko lub truskawki).

Obiad:

Pieczony łosoś z komosą ryżową i fasolką szparagową.

Przekąska:

Kanapki z pełnoziarnistego chleba z hummusem i warzywami.

Kolacja:

Tosty pełnoziarniste z mozzarellą, pomidorem i bazylią.

Dzień 7:

Śniadanie:

Owsianka na mleku z borówkami, migdałami i cynamonem.

Przekąska:

Serek wiejski z owocami.

Obiad:

Grillowany stek wołowy z batatami i sałatką z warzyw.

Przekąska:

Garść orzechów i suszonych owoców (np. morele, migdały).

Kolacja:

Omlet z warzywami (papryka, cebula, pieczarki) z chlebem pełnoziarnistym.

Formularz monitorowania postępów

Przykładowy formularz monitorowania postępów w przygotowaniach do testu sprawności fizycznej dla kandydatów do Policji. Formularz ten można dostosować do własnych potrzeb, a jego celem jest śledzenie wyników treningu oraz ocena postępów w poszczególnych ćwiczeniach.

Formularz Monitorowania Postępów

Dane osobowe:

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Wiek: _____

Waga: _____

Wzrost: _____

Tygodniowy plan treningowy

Wyniki testów:

1. Bieg na 1000 m

Data: _____

Czas: _____

Notatki: _____

2. Pompki

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

3. Skłony tułowia w leżeniu

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

4. Przysiady

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

5. Burpees

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

6. Podciąganie

Data: _____

Ilość powtórzeń: _____

Notatki: _____

Podsumowanie tygodnia

Mocne strony: _____

Obszary do poprawy: _____

Cele na następny tydzień: _____

Dodatkowe uwagi: _____

Ocena ogólna postępów

Poziom zmęczenia: (1-10) _____

Samopoczucie: _____

Formularz można drukować co tydzień lub prowadzić w formie elektronicznej, aby regularnie monitorować postępy i dostosowywać treningi do osiągniętych wyników. Wprowadzenie systematycznego monitorowania postępów może pomóc w utrzymaniu motywacji i skutecznym przygotowaniu się do testu sprawności fizycznej do Policji.

Bibliografia

1. Bean Anita - „Żywienie w sporcie”, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań, 2014.
2. Galloway Jeff - „Bieganie. Poradnik dla początkujących i zaawansowanych”, Warszawa, 2016.
3. Hutchinson Alex – „Wytrzymałość, elastyczne granice ludzkich możliwości”. Wydawnictwo Sensus, Gliwice, 2020.
4. McKeith Gillian - „Żywienie dla zdrowia i kondycji”, Wydawnictwo Rebis, Poznań, 2009.
5. Perry John - „Psychologia sportu”, Wydawnictwo Hodder And Stoughton, Hachette UK, 2022.
6. Starrett Kelly - „Skazany na biurko”, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź, 2016.
7. Tsatsouline Pavel - „Sekrety wytrzymałości siłowej”, Wydawnictwo Aha!, Warszawa, 2013.
8. Waśkiewicz Zbigniew - „Dietetyczno-treningowe wspomaganie zdrowia i sprawności fizycznej”, AWF Katowice, 2001.

Akty normatywne:

1. Rozporządzenie ministra spraw wewnętrznych z dnia 17 grudnia 2013 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby w policji

Źródła internetowe:

1. <https://bedietcatering.pl/kalkulator-bmr/>
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/suplementacja-diety-sportowca/>
3. <https://www.drmax.pl/blog-porady/suplementy-diety-dla-sportowcow-poradnik-dla-poczatkujacych>

Komenda Wojewódzka Policji

w Szczecinie

ul. Małopolska 47

70-515 Szczecin

<https://zachodniopomorska.policja.gov.pl/>

