

A fizikai fittség szerepe az intézkedéstaktikában

The Role of Physical Fitness in Action Tactics

MÁTÉS Gábor¹ 

Bevezetés: A rendőrök fizikumával szemben támasztott követelmények 2020 óta csökkentek, az állomány fizikai állapota pedig a korábbi évekhez képest gyengébb eredményeket mutat.

Célkitűzések: A dolgozat célja bemutatni, hogy a fizikai fittség milyen gyakran és sokféleképpen jelenik meg a rendőri intézkedések során, és milyen nagy szerepet játszik az intézkedések biztonságos, arányos és eredményes végrehajtásában.

Módszertan: A szerző felsorakoztatja a motorikus képességek, vagyis a kondicionális és koordinációs képességek teljes palettáját, majd konkrét intézkedések bemutatásán keresztül illusztrálja ezen képességek megjelenését és elsajátításának szükségességét.

Eredmények: Megállapítjuk, hogy a fizikai fittség, különösen annak egyes elemei kimagaslóan fontos szerepet játszanak a testi kényszer alkalmazásakor, extrém stressz átélésekor, valamint mentális állóképességet igénylő feladatok végrehajtásában. Ezen túl a fizikailag fitt rendőr megjelenésében példamutató, ezáltal nagyobb bizalmat ébreszt az állampolgárokból, nem utolsósorban pedig a rendszeres testmozgás a rendőr személyiségének fejlesztéséhez is hozzájárul.

Konklúzió: A rendőrök fizikális képességeinek hiánya jelentős mértékben növeli az egyébként is számos veszéllyel járó intézkedések végrehajtásának kockázatát.

Kulcsszavak: fizikai fittség, intézkedéstaktika, motorikus képességek, extrém stressz, mentális állóképesség

¹ Mesteroktató, Nemzeti Közszerzői Egyetem Rendészettudományi Kar Rendészeti Kiképzési és Nevelési Intézet, e-mail: mates.gabor@uni-nke.hu

Introduction: The requirements for the physical fitness of police officers have decreased since 2020, and the physical condition of the staff shows weaker results compared to previous years.

Objective: The goal of the paper is to show how often and in how many different ways physical fitness appears during police measures, and what a major role it plays in the safe, proportionate and effective implementation of measures.

Methodology: The author lists the full range of motor skills, like conditional and coordination skills, and then illustrates the appearance of these skills and the need to acquire them through the presentation of specific measures.

Results: He states that physical fitness, especially its individual elements, play an extremely important role when applying physical force, experiencing extreme stress, and performing tasks requiring mental endurance. In addition, a physically fit police officer is exemplary in appearance, thereby inspiring greater trust in citizens, and last but not least, regular physical exercise also contributes to the development of the police officer's personality.

Conclusion: The lack of physical fitness of police officers significantly increases the risks associated with carrying out operations that are already fraught with numerous dangers.

Keywords: physical fitness, action tactics, motor skills, extreme stress, mental resilience

Bevezető

A fizikai fittség intézkedéstaktikában betöltött szerepének vizsgálatát elősegítendő az intézkedéstaktika jelentésének pontos meghatározása, ám ez a mai napig várat magára. A fogalom nem szerepel a *Rendészettudományi szaklexikonban* (BODA 2019), sem egyéb rendészeti lexikonokban, egyedül a *Rendészettudományi szószedet* tartalmazza, ám az abban található megfogalmazás meglehetősen általános, abból kevés következtetés vonható le a fogalom valódi tartalmára vonatkozóan. Intézkedéstaktikát elsősorban a rendőrök, illetve egyéb rendészeti szervek tagjai alkalmaznak. Tömören összefoglalva az intézkedéstaktika magatartások, eljárások, fogások összessége (BEREGNYEI 2008), illetve akad, aki a rendész szakmai ismeretén alapuló döntésként hivatkozik rá (RETEK 2023: 14), amelynek célja az intézkedés körülményeit a lehető legbiztonságosabb és leghatékonyabb módon alakítani.

Az intézkedéstaktika megfelelő alkalmazásához annak összetettsége és sok területet érintő szerteágazó természete miatt számos ismeret és készség elsajátítása szükséges. Az intézkedéstaktikában megjelennek elméleti és gyakorlati ismeretek egyaránt, és ezek különböző tématerületekre oszthatók. Az elméleti oldalon meg lehet különböztetni jogszabályok, kényszerítő eszközök, taktikai elvek ismeretét, pszichológiai ismereteket és egyéb tudnivalókat. A gyakorlati oldalon megjelennek a fizikai fittség, a közelharcelemek, a kommunikáció, különböző technikák és taktikák gamadája, az életmentő

ismeretek, a lélektaktika, a lőfegyverkezelés stb. Az intézkedéstaktika teljes ismeretanyagát tartalmazó tématerületek hiánytalan összegyűjtésére eddig egy szakember sem vállalkozott, és ennek a dolgozatnak sem ez a célja, csupán rámutat, hogy az intézkedéstaktikai tantárgyak magas szintű oktatása komoly kihívás elé állítja az azzal foglalkozó szakembereket. A dolgozat a fenti tématerületek közül csupán a fizikai fittség szerepét vizsgálja az intézkedéstaktika alkalmazása közben. Problémásnak tartom, hogy ez a tématerület az új generációk megjelenésével és a korábbi generációk idősebb korba lépésével egyre kevesebb figyelmet kap. Egyesek hajlamosak tévesen alábecsülni a fizikum jelentőségét, mert nincsenek tisztában annak a rendőri munkához való szükségességével és számos előnyével.

A rendőrök fizikai fittsége folyamatosan vizsgálat tárgyát képezi már a rendőröket képző iskolákba történő felvételnél is. A rendőrök kiválasztását a *Rendészettudományi szaklexikon* így határozza meg: „Az a módszer, amely a felkínált munkakör vagy feladat követelményeinek és a pályázó tulajdonságainak, ill. elvárásainak megfelelését vizsgálva nagy valószínűséggel képes megbízható eredményt adni a jelölt alkalmasságáról.” (BODA 2019: 323) A kiválasztás részét képezi a fizikai alkalmasságvizsgálat, amelynek szabályait a 45/2020. (XII. 16.) BM rendelet és a 35/2020. (XII. 23.) ORFK utasítás foglalja össze. Az alkalmasságvizsgálat célja annak megállapítása, hogy a vizsgált személy megfelel-e a hivatásos szolgálat követelményeinek, alkalmas-e a fokozott megterheléssel és igénybevétellel járó tevékenységek elvégzésére [45/2020. (XII. 16.) BM rendelet: 2. §]. E dolgozat azokat a kérdéseket vizsgálja, hogy a fentnevezett szolgálati követelmények, tevékenységek miért igénylik az állomány tagjainak fizikai fittségét.

Miután a jelentkező felvételt nyert a rendőröket képző intézmények valamelyikébe, további rendszeres testnevelés-foglalkozásokon kell részt vennie. A szakirodalom így ír a fegyveres testületek testneveléséről: „a testedzés és sport célja a katonai kiképzésben a fizikai és jellembeli tulajdonságok fejlesztése, a harci készenlét fizikai és pszichikai feltételeinek biztosításához való hozzájárulás a testedzés eszköztára révén” (PRISZTÓKA 1998: 69). Amennyiben valaki fiatal korában nem folytatott sportos életmódot, ezek a testnevelés-foglalkozások nem fogják tudni pótolni a hiányosságokat, ugyanis ezek funkciója inkább a szinten tartás, és kevésbé az új képességek kialakítása.

Az iskola elvégzése után a rendőrök időszakos alkalmasságvizsgálatokon vesznek részt, amelyek szabályait szintén a fenti két norma írja elő. A fizikai alkalmasságvizsgálatok célja, hogy ösztönözzék az állomány tagjait fizikai fittségük megőrzésére, ám ezek a vizsgálatok és a hozzájuk meghatározott sztenderdek 2020 óta jelentős mértékben enyhültek. Ennek oka (a Belügyminisztérium Közszolgálat-fejlesztési és Stratégiai Főosztály főtanácsadója szerint, akinek jelentős szerepe volt az alkalmasságvizsgálati rendszer megújításában) elsősorban az volt, hogy a rendészeti szervekhez jelentkező fiatalok száma egyre csökkent, és a rendőrség nagyobbra kívánta nyitni kapuit a jelentkezők előtt. Továbbá okot szolgáltatott az is, hogy az egyre korosodó és betegebbé váló rendőri állomány számára megkönnyítsék, illetve az állapotukhoz igazítsák a fizikai feladatok teljesítését.² Mindennek az lett a következménye, hogy az állomány tagjai

² A főtanácsadóval, Malét-Szabó Erika rendőr alezredessel folytatott személyes konzultáció során jutottam az információhoz 2022-ben.

gyengébb fizikai teljesítményre képesek, ami a *Rendőrségi Oktatási és Kiképző Központ Rendészeti Szabadidő- és Sportcentrum 2023. évi fizikai alkalmasságvizsgálatáról szóló éves jelentés*ből is kiderül. A jelentés többek között így fogalmaz:

„Az új rendszer hároméves tapasztalatai alapján megállapítható, hogy a Cooper-teszt kerékpár-ergométeren végzett mozgásforma kiváló minősítéshez elegendő fizikai minimumfeltételei egy egészséges ember számára sok esetben előzetes felkészülés nélkül is teljesíthetők. Ezért az állomány egy részének a kiváló szint eléréséhez nincs szüksége előzetes felkészülésre, rendszeres testmozgásra.”

Az alábbiakban rámutatok a fizikai fittség nélkülözhetetlen szerepére a rendőri munka, különösen a rendőri intézkedések során.

A fizikai fittség és a motorikus képességek

A fizikai fittség az egészséges test felépítését, összetételét és a fizikai teljesítőképességet foglalja magában. Nem összetévesztendő az általános fitsséggel, ami egyszerre testi, lelki és mentális jóllétet, jó közérzetet jelent, vagyis az egyén képes a mindennapi élet kihívásainak legyőzésére. A fizikai fittség ennél nagyobb követelményeket támaszt elsősorban a rendészeti szervek, különösen a rendőrségi állomány tagjaival szemben.

A fizikai fitsséggel párhuzamosan szükséges megemlíteni a mozgásműveltséget, ami azt jelenti, hogy az egyén „a mozgáskészletét célszerűen tudja alkalmazni a mindennapi életben, cselekvéseiben, a megszokott napi életvitelben, akár a váratlan megoldásokat kívánó feladathelyzetekben is alkalmazni tudja a megfelelő mozgásformákat, amelyek akár balesetet megelőzők vagy életmentők is lehetnek” (PRISZTÓKA 1998: 30). Az egyes személyek mozgásműveltsége nagyban függ attól, hogy ki milyen mértékben végzett testgyakorlatokat, vagyis hogy ki mennyit sportolt. A rendőrök munkájában, ahol az élet és a testi épség fokozott veszélynek van kitéve, különösen nagy szerepe van a mozgásműveltség magas szintű meglétének. A megfelelő mozgásműveltség nélkül a fizikai képességek fejlesztése nem vezethet hatékony eredményre, hiszen a megszerzett erőt vagy gyorsaságot nem lesz képes az egyén „célszerűen” alkalmazni. Ebből következően a fiatalkorban folytatott sportos életmód előfeltétele a mozgásműveltség kialakulásának és ezáltal a megfelelő mértékű fizikai fittség megeremtésének.

A fizikai fittség elérése (a megfelelő mozgásműveltség megléte mellett) elsősorban a motorikus képességek fejlesztése és szinten tartása által tud megvalósulni. A motorikus képességek három csoportba sorolhatók:

- kondicionális képességek,
- koordinációs képességek,
- valamint ízületi mozgékonyosság (PRISZTÓKA 1998: 85).

A kondicionális képességek a mozgások energetikai feltételeit biztosítják, és fizikai mértékekkel jellemezhetők, úgymint az erőkifejtés mértéke, sebessége és időtartama.

Ezek a képességek az ember idegrendszeri, izomszöveti, keringési, légzési és anyagcse-re-működésének kapacitásától függenek, továbbá a legpontosabban mérhető és egyben leggyakrabban mért (a rendőrségnél is) képességek (MESZLER–TÉKUS–VÁCZI 2015: 4). A kondicionális képességeken belül megkülönböztetünk:

- erőt,
- állóképességet és
- gyorsaságot,
- valamint ezek kombinációit (erő-állóképességet, gyorsasági erőt és gyorsasági állóképességet).

A koordinációs képességek összefoglalóan az ügyesség fogalomkörébe tartoznak. Elsősorban az idegrendszer működésétől függenek, és nehezebben mérhetőek, mint a kondicionális képességek. A koordinációs képességek a mozgások pontosságát, eredményességét és gazdaságosságát jelentik (MESZLER–TÉKUS–VÁCZI 2015: 4), az elemei pedig:

- az egyensúlyozó képesség,
- a térbeli tájékozódó képesség,
- a ritmusképesség,
- a reagálóképesség,
- a mozgásérzékelés képessége,
- valamint a gyorsasági és az állóképességi koordináció (NÁDORI 1995: 132; MESZLER–TÉKUS–VÁCZI 2015: 3)

A motorikus képességek fent említett elemeit az alábbiakban egy-egy mondattal magyarázom. Az erő az ellenállások legyőzése a szervezet izomzata által. A gyorsaság a különböző cselekvésformák nagy sebességű végrehajtása. Az állóképesség a hosszan tartó terhelésekhez szükséges energiák mozgósítása. Az egyensúlyozó képesség a kicsi alátámasztási felület vagy bizonytalan egyensúlyi viszonyok között a mozgásfeladatok célszerű és gyors megoldásának feltétele. A térbeli tájékozódó képesség lehetővé teszi az egyén térben és időben történő feladatainak célszerű koordinálását, vagyis az egyén képes megítélni saját testének helyzetét, fel tudja mérni a távolságokat, irányokat, és képes a mozgásban lévő tárgyak sebességének észlelésére. A ritmusképesség a mozgásfolyamatok időbeli-dinamikai rendjének felfogása, a mozgásokban rejlő ritmus érzékelése és megjelenítése mozgásban. A reagálóképesség az egyénnek a környezetből érkező ingerekre megfelelő gyorsasággal és célszerű cselekvésekkel adott válasza. A mozgásérzékelés képessége az izomfeszülés és ellazulás fokát jelző információk érzékelése, ami hozzásegít a mozgások pontos és gazdaságos végrehajtásához. Ezen képesség fejlesztése hozzájárul ahhoz, hogy az egyén nagy pontossággal meg tudja állapítani, hol és milyen helyzetben vannak a különböző végtagjai, azok milyen cselekvést hajtanak végre. A gyorsasági és az állóképességi koordináció az időkényszer alatt végrehajtott cselekvések és a hosszan tartó erőkifejtések során játszik szerepet az elvárt teljesítmény létrejöttében (PRISZTÓKA 1998: 97). Megállapítható, hogy a koordinációs képességek a mozgásos tevékenységek hatékonyságát igen jelentősen meghatározó tényezők. Végül az izületi mozgékonyág (más szóval hajlékonyág) a különböző mozgásoknak a nagy mozgásterjedelemmel való végrehajtását segíti elő (PRISZTÓKA 1998: 101).

A motorikus képességek mindig komplexen jelennek meg (POLGÁR–SZATMÁRI 2011: 2). Egységesen jelen vannak minden mozgásos cselekvésben, de különböző szinteken. Például egy súly felemelésében jelentős szerepet játszik az erő, és szinte elhanyagolható szerepet játszanak az egyensúlyozó képesség, a ritmusképesség vagy bármely más képesség, mégis mindegyik jelen van az adott mozgásban. A megfelelő mozgás-műveltség kialakulásához az összes motorikus képesség hozzájárul (PRISZTÓKA 1998: 107), ezért nem javasolt a fizikum egyoldalú (például csak az erőre koncentráló) fejlesztése. Nem javasolt továbbá az sem, hogy a rendőr csupán a kondicionális képességek fejlesztésére helyezze a hangsúlyt, a koordinációs képességeket pedig elhanyagolja.

A rendőrség felvételi eljárásában a fizikai alkalmasságvizsgálatok teljesítéséhez részt kell venni a felvételizőnek az úgynevezett három gyakorlaton. A húsz méteres ingafutás állóképességet mérő gyakorlat, az átugrás zsámoly felett, érkezés hason fekvésbe az alsó végtag erő-állóképességét, dinamikus láberőt mérő gyakorlat, a falra dobás medicinlabdával a kar és a törzs erő-állóképességét méri (45/2020. BM rendelet: 7. számú melléklet). Tehát az alkalmasságvizsgálatok a motorikus képességek közül csupán az állóképességet (azon belül a középtávú állóképességet), az erő-állóképességet és az erőt mérik, a többit nem vizsgálják. Utóbbi gyakorlat (falra dobás medicinlabdával) esetleg minimálisan alkalmas lehet a ritmusképesség vagy az állóképességi koordináció mérésére is.

A motorikus képességek alapfunkcióival mindenki eltérő szinten rendelkezik, azok a 8–17 éves kor közötti időszakban fejleszthetők a legjobban a testnevelés által (PRISZTÓKA 1998: 99).

A motorikus képességek szerepe az intézkedéstaktikában

Az alábbiakban példaként mutatok be és elemzek néhány, a rendőri intézkedésekre jellemző mozgásformát.

A rendőrök számára rendelkezésre álló kényszerítő eszközök között szerepel a testi kényszer, amit a rendőrség szolgálati szabályzata többek között megfogásként, leszorításként értelmez (30/2011. BM rendelet, 40. §). Ehhez a rendőrnek elsősorban erőre van szüksége, ám ha az erőkifejtés hosszabb ideig tart, akkor az erő-állóképesség is komoly szerepet játszhat. Egy szakszerű elvezető fogás kialakításához rendelkezni kell az erőn túl a mozgásérzékelés képességével, hogy a rendőr minél pontosabban hajtsa végre az adott mozdulatot (például egy karbölcsőt vagy könyökfeszítést), össze tudja hangolni a végtagjainak mozgását, és minél gazdaságosabban használja fel az energiáit.

Gyalogosan menekülő elkövető elfogásához rövid távú vagy közép-/hosszú távú állóképesség, esetleg gyorsaság szükséges, ami csak a futás mozgásforma rendszeres gyakorlása által érhető el, a kerékpár- vagy evezős ergométer használata (a rendőrök időszakos alkalmasságvizsgálatán választható mozgásformák) ezt a képességet kevésbé fejleszti.

Az elfogott személy elvezetésének, bilincselő testhelyzet kialakításának, esetleg földre vitelének szakszerű végrehajtásához mindenképpen szükség van erőre, ám ezen túl nélkülözhetetlen némi koordinációs képesség is, különösen az egyensúlyozó képesség (hogy az intézkedés alá vont személy ne rántsa le magával a rendőrt), a térbeli tájékozódó

képesség (hogy a rendőr mindig fel tudja mérni, hogy közelharc közben milyen helyzetben van a teste, és milyen távolságra van akár egy tereptárgytól, akár az intézkedés alá vont személytől), a reagálóképesség (hogy az intézkedés alá vont személy rendőr ellen tett mozdulataira a rendőr megfelelő időben és sebességgel tudjon reagálni), a mozgásérzékelés képessége (nehogy a rendőr a kelleténél nagyobb erőt fejtessen ki például egy ízületi feszítő technika alkalmazásakor, amivel indokolatlanul akár komoly sérülést okoz az intézkedés alá vont személynek, továbbá hogy a rendőr kéz- és lábmunkája összehangolt és pontos legyen az erő kifejtése során), végül pedig az állóképességi koordináció (hogy a rendőr akár a percekig elhúzódó közelharc során is meg tudja őrizni a koordinált mozgását). Látható tehát, hogy a testi kényszer alkalmazásakor szinte az összes motorikus képesség szerepet kaphat függetlenül attól, hogy a rendőrök részéről biztosított-e a létszámfölény, vagy sem.

A gyorsaság, a térbeli tájékozódó képesség, a reagálóképesség és a gyorsasági koordináció játszanak fontos szerepet abban az esetben, ha a rendőrnek közúton végrehajtott intézkedés során el kell ugrania egy gépjárművel menekülő személy elől. Ugyanezek a képességek kerülnek előtérbe, ha a rendőrt váratlan támadás éri, és pillanatok alatt távolságot kell nyernie, esetleg lőfegyvert vagy más kényszerítő eszközt kell készenlétbe helyeznie és használnia.

Előfordulhat olyan eset, hogy a rendőr agresszív, fegyveres személlyel szemben intézkedik, de közvetlen életveszély hiányában még nincs szükség vele szemben lőfegyver alkalmazására. Ilyen esetben a rendőrnek a szolgálati lőfegyvert, és esetleg a rádiót is, a kezében kell tartania, és azzal folyamatosan mozogni, közben pedig kommunikálni. Mozgás közben egyszerre kell figyelni az intézkedés alá vont személyt, a társakat, a járókelőket, a környezetet és a tereptárgyakat, valamint keresni a lehetséges fedezékeket, amihez a fejlett térbeli tájékozódó képesség elengedhetetlen. A lőfegyver mozgás közbeni megfelelő kezelése, a lézerszabály (miszerint a fegyver csöve nem mutathat olyan személyre, akivel szemben nem áll fenn a lőfegyverhasználat esete) és az ujjfegyelem (miszerint a rendőr fegyvert működtető ujjja nem lehet az elsütőbillentyűn, csak ha már lövés kiváltása szükséges) állandó szem előtt tartása magas szintű mozgásérzékelést igényel. A fentiekben általam említett példák megjelennek az ORFK Közrendvédelmi Főosztálya által készített rendőri intézkedések elemzését tartalmazó esettanulmányokban vagy rendőri intézkedésekről készült oktatóvideókban, illetve tapasztalhatja bármely közterületen szolgáló rendőr akár saját magán vagy a kollégáin.

A koordinációs képességek alapszinten mindenkinél jelen vannak, hiszen ezek nélkül még a hétköznapi mozdulatokat is csak nagy nehézségek árán tudná bárki megvalósítani, de a biztonságos és szakszerű rendőri intézkedések végrehajtásához elengedhetetlen ezen képességeknek az átlagtól magasabb szintre fejlesztése. Amennyiben valaki úgy nőtt fel, hogy a 8–17 éves kora közötti időszakban nem helyeződött nagy hangsúly ezen képességek fejlesztésére, az a későbbiekben nehezebben tudja pótolni a hiányosságokat. Nem véletlenül szokták mondani a szakemberek, hogy a küzdősportos múlttal rendelkezők könnyebben elsajátítják az intézkedéstaktikai mozdulatokat. Nem csupán azért, mert a rendőr által alkalmazott testi kényszer mozdulatai hasonlóságot mutatnak egyes küzdősportok mozdulataihoz, hanem azért, mert ezek a sportok rendkívül

jól fejlesztik szinte az összes motorikus képességet. A küzdősportokon kívül további jó alapot tud adni az úszás, az atlétika vagy a torna (PRISZTÓKA 1998: 69), illetve személyes, testnevelő tanári megfigyelésem szerint a kosárlabdázás a többi labdajátékhoz képest kiemelkedően sokoldalúan és magas szintűre képes fejleszteni a motorikus képességek teljes palettáját.

A fenti megállapításokból levonható a következtetés, miszerint a rendőrnek az intézkedések szakszerű és biztonságos végrehajtásához nem csupán erőre vagy állóképességre van szüksége. A mozgásos teljesítményben fontos szerepet játszik az ügyesség, vagyis a koordinációs képességek (POLGÁR–SZATMÁRI 2011: 5). Ez pedig csak oly módon érhető el, ha valaki megfelelő testnevelési képzést kapott az általános és középiskolában (ami egyre kevésbé mondható el a Z generáció tagjairól), vagy rendszeresen űzött olyan sportot, amely összetettsége révén alkalmas az összes koordinációs képesség fejlesztésére. Ennek hiányában a rendőri intézkedések végrehajtása kevésbé lesz biztonságos és szakszerű.

A fizikai fittség szerepe extrém stresszhelyzetben

Az extrém stressz olyan élményt jelent, amely során az egyén pulzusszáma és vérnyomása az élettani határ közelébe kerül, és a kognitív funkciók (például a látás vagy a hallás) nagymértékben sérülnek vagy szünetelnek, az egyén pedig nem tud a tanult módon cselekedni, csupán az ösztönei vezérlik (FARKAS–VÉGH 2003: 2). Ezt az állapotot nevezik lefagyásnak is, amit a Cooper-színskála vagy más néven tudatossági skála a fekete színnel jelöl.³ Az ilyen helyzetekben szintén nagy jelentősége van a megfelelő fizikai fittségnek. A rendőrök munkájuk során élhetnek át extrém stresszt, intenzív nyomás alatt kell hibátlanul teljesíteniük (LEHOCZKI 2023: 13). Az ilyen helyzeteket okozó események rendszerint gyorsan, váratlanul következnek be, nincs idő rájuk felkészülni, meglepetésszerűen történnek (KUBIAK–KRICK–EGLOFF 2017: 599). Az intézkedő rendőrnek képesnek kell lennie fizikálisan optimális teljesítményt nyújtani, jó döntéseket hozni, megfelelően kommunikálni, az irányítást megtartani stb. (ATKINS–NORRIS 2004: 2). Ez az élmény az ember élettani folyamatait tekintve (különösen a vérbe kerülő adrenalin miatt gyorsuló szívverést, az izzadást, a torok kiszáradását, a csólátást stb.) hasonlít ahhoz, mint amikor valaki erős fizikai megterhelésnek van kitéve, vagyis a fizikai teljesítőképeség jelentősen romlik, aminek számos negatív következménye lehet. Többek között akár az intézkedő rendőr vagy a társának sérülése, enyhébb esetben csupán az állampolgárok biztonságérzetének és a rendőrökbe vetett bizalmának sérülése. Ha a rendőr megfelelő fizikummal, azon belül elsősorban jó állóképességgel rendelkezik, az extrém stresszélmény feldolgozása könnyebbé válik számára, illetve elkerülhető, hogy a rendőr lefagyjon, vagyis teljesen cselekvőképtelenné váljon az ilyen helyzetekben. Természetesen a fizikai felkészültség önmagában nem elegendő, ezen túl szükséges a felkészítés a lélektaktikai tréningeken (FARKAS–VÉGH 2003), illetve a (Cooper-színskála

³ Lásd https://personalprotection.blog.hu/2009/04/10/eberseg_szinkodokban

által bemutatott) tudatos figyelem irányításának gyakorlása, de a megfelelő fizikum jelentősen hozzájárul az extrém stressz megfelelő kezeléséhez.

A fizikai fittség és a mentális állóképesség kapcsolata

Adódhatnak olyan helyzetek a rendőr számára, amelyek nem hirtelen és váratlanul következnek be, mégis alkalmasak hosszan tartó stresszélmény kiváltására. Ilyen például az, amikor a rendőr szolgálati gépjárművel nagy sebességgel hosszú ideig követi a céljárművet. Szintén ilyen helyzet, amikor késsel fenyegető személlyel kell hosszú percekig fegyverrel a kézben biztonságos távolságból kommunikálni, vagy amikor szintén hosszú ideig ajtó előtt próbál a rendőr a lakásból egy nem együttműködő, erőszakos elkövetőt kiszólitani. A példákat hosszan lehetne sorolni. Ezekben a helyzetekben kiemelt szerepe van a mentális állóképességnek, vagyis a magas fokú figyelem huzamosabb fenntartásának, amit a fizikai fittség, azon belül elsősorban az állóképesség segíthet azzal, hogy a szervezetben lejátszódó, korábban már említett élettani folyamatok ismerős érzésként jelentkeznek a szervezet számára, így a feldolgozásuk is könnyebbé válik. Természetesen az ilyen helyzetekre nem csupán fizikálisan, hanem mentálisan is fel kell készülni. A mentális felkészítést nem helyettesíti a jó fizikum, de fizikai fittség nélkül a mentális stabilitás kevés az intézkedések sikerességéhez. Ahogy a lélektaktikai képzés megalkotói is megerősítik, az intézkedés eredményességét meghatározza többek között az intézkedők pszichés felkészültsége, stresszkezelése és fáradtságtűrése (FARKAS–VÉGH 2003: 2). A mentális és fizikai felkészültség együtt pedig olyan előnyt jelent, ami akár 30%-kal is képes növelni a rendőr túlélési esélyeit stressz és nyomás alatt (HUSZÁR 2011: 66).

Felmérések szerint a magyar rendőrök leginkább attól félnek, vagyis olyan helyzetek okoznának nagy stresszt nekik, amelyekben lőfegyvert kellene valakivel szemben használniuk, vagy a társuk megsérülne intézkedés közben, illetve ha videófelvétel készül az intézkedésükről. Csupán negyedik helyen szerepel az, hogy számukra veszélyes helyzetben kell intézkedést végrehajtaniuk (GÁSPÁR–LEHOCZKI 2021). Az ilyen helyzetek túlélésében, eredményes, biztonságos és szakszerű megoldásában és az extrém stressz, a nyomás és a szorongás feldolgozásában nagy segítséget nyújt a megfelelő szintű fizikai fittség.

A fizikai fittség és a rendőr megítélése

A rendőri hivatás etikai kódexe 13 pontban foglalja össze a rendőrök részére az erkölcsi iránymutatásokat mind szolgálatban, mind szolgálaton kívüli magatartásra vonatkozóan. A fizikai fittséget egyik pont sem nevesíti, azonban a sorok között több helyen is található erre utalás. A 7. pont szerint a rendőr „tudatában van annak, hogy saját személyén keresztül az egész testület megítéléiséért is felelős” (*A rendőri hivatás etikai kódexe* [é. n.]: 7. pont). Az állampolgárok megítélése pedig vonatkozhat akár a rendőr külsejére, testalkatára vagy fizikai teljesítőképességére is intézkedés közben. Egy

szélsőséges külsejű (akár túl gyenge testalkatú, akár elhízott) rendőr nem feltétlenül alkalmas arra, hogy az állampolgároknak bizalmat ébresszen, akkor pedig különösen nem, ha fizikális adottságai miatt nem képes az intézkedés eredményes befejezésére. A kódex 10. pontja szerint „a rendőr megjelenésével is emeli a testület társadalmi megbecsültségét, tiszteletet és bizalmat ébreszt” (*A rendőri hivatás etikai kódexe* [é. n.]: 10. pont), a 12. pont szerint pedig „a rendőr magánéletében is példamutató” (*A rendőri hivatás etikai kódexe* [é. n.]: 12. pont), amely példamutatás vonatkozik az egészség (többek között sportos életmód általi) megőrzésére is. A testkulturális értékek egyik csoportja az egészségre vonatkozó értékek, amelyek a következők: az egészséges szervezet ismerete, az egészségmegőrzés igényének kialakítása, az optimális testi egészségi állapotra való törekvés igénye, a szervezet rekreációjának (vagyis a munka és pihenés helyes arányának) igénye és a lelki egészség megteremtésének igénye (PRISZTÓKA 1998: 25). A rendőr akkor tud a legtöbbet tenni saját fizikai fittségének megteremtéséért, ha a fent felsorolt értékekkel rendelkezik, továbbá a példamutató magatartása is csak ezen értékek birtokában valósulhat meg.

A fizikai fittség és a személyiség kapcsolata

A mozgáskultúra, vagyis a motorikus képességek széles palettájának folyamatos fejlesztése (más szóval a rendszeres testmozgás) hozzájárul a fejlett és egészséges személyiség és az egészséges lélek kialakításához is. A mozgásos cselekvésekben az egyén nem csupán a testi tulajdonságaival, hanem teljes személyiségével vesz részt, vagyis a jellemvonásaival, intellektusával, pszichikai tulajdonságaival egyaránt. Tehát a sportnak, testmozgásnak emberformáló, személyiségformáló funkciója is van (PRISZTÓKA 1998: 26). Márpedig a rendőrnek munkája hatékony végzéséhez fejlett személyiséggel kell rendelkeznie. Ez segíti a más emberekkel való kapcsolatteremtésben. Ennek hiányában torzán és hibásan érzékeljük a külvilágot, mások (akár az intézkedés alá vont személyek) külső visszajelzéseit, megnyilvánulásait is (SVELTA 2014: 5). Fejlett személyiség nélkül nem várható el, hogy a rendőr állampolgárokkal folytatott kommunikációja világos és tisztán érthető legyen, ami akár a rendőri kényszer indokolatlan vagy aránytalan alkalmazásához is vezethet. Ahogyan az angol szakirodalom tartja: „az emberi magatartás megértése nélkül képtelenek leszünk emberekkel kapcsolatos munkát végezni” (PINE–MCGOLDRICK 2000: 50). Márpedig az emberi magatartás megértése csak fejlett és egészséges személyiséggel lehetséges, amihez pedig a mozgáskultúra fejlesztése jelentősen hozzájárul. Csirszka János így fogalmaz: „Az egészséges személyiség hivatástudata természetesen és életszerűen dinamikus, érzelmekkel átítatott, és önmagán túl, a megvalósítás irányába mutat” (CSIRSZKA 1985: 321).

Összefoglalás és konklúzió

A rendőrök munkájában fontos szerepet játszik a fizikai fittség. Szükség van rá a testi kényszer vagy bármely egyéb intézkedés közben alkalmazott kényszer

végrehajtásához, az elkövetők elfogásához. Nem elegendők csupán a kondicionális képességek, a biztonságos, arányos és szakszerű végrehajtáshoz a koordinációs képességek fejlesztésére is hangsúlyt kell helyezni. A fizikai fittség hirtelen bekövetkező extrém stresszélmény átélése esetén segít elkerülni a lefagyást, ezzel növeli a rendőr túlélési esélyeit. A mentális állóképesség mértékét, vagyis a hosszú ideig tartó stresszélmény alatt nyújtott magas szintű teljesítmény fenntartásának hatékonyságát határozottan befolyásolja a megfelelő fizikai állóképesség. A fizikailag fitt rendőr hitelesebb megjelenésű, jó példát mutat, ezzel méltó módon képviseli a szervezetet, és nagyobb bizalmat ébreszt az állampolgárokban is. Végül, de nem utolsósorban a fizikai fitiségre törekvés hozzájárul a személyiség fejlődéséhez, ami ugyan még nem kap megfelelő figyelmet a rendőrök felkészítésében, mégis nélkülözhetetlen a megfelelő minőségű munka elvégzéséhez.

A fizikai fittség hiányának jelei egy átlagos, rendkívüli esemény nélküli szolgálat-ellátás során nem mutatkoznak meg látványosan, csupán akkor, amikor a rendőr passzív vagy aktív ellenszegülővel, esetleg támadó személlyel szemben intézkedik. Az ilyen intézkedések Magyarországon egyelőre nem mindennaposok, azonban így is éppen elég veszélyt jelentenek a közterületen szolgálatot ellátó rendőrökre nézve. Fizikális felkészültség hiányában a rendőr nem lesz képes szakszerű és arányos testi kényszer, rendőrbot vagy lőfegyver alkalmazására, vagy a gyalogosan menekülő elkövető elfogására. A rendőröket a felkészülésük során az oktatóik, kiképzőik igyekeznek lélektaktikai képzésekben is részesíteni, azonban ezen képzések mennyisége nem mindig elegendő a megfelelő mentális felkészültség eléréséhez. A fizikai állóképesség hiánya növeli annak esélyét, hogy a rendőr extrém stressz átélésekor lefagyjon és cselekvőképtelenné váljon, és ezzel veszélyeztesse a saját, a társa és a civilek életét, testi épségét. Eredményezheti továbbá azt is, hogy a tudatos figyelem hosszú távú fenntartását igénylő feladatok végrehajtására nem lesz képes, ami szintén az előbbieken felsorolt veszélyekkel járhat. Az extrém stressz nemcsak lefagyást, hanem túlreagálást is eredményezhet, amikor a rendőr cselekszik ugyan, de cselekvésének erejét és mértékét nem tudja kontrollálni, mozdulatai pedig nem szakszerűek, hanem ösztönösek, és ezzel indokolatlan, aránytalan sérüléseket okoz.

A rendőrség 2020 óta kisebb elvárásokat támaszt a rendőrök fizikai fittségével szemben, nevezetesen a kiválasztások és az időszakos fizikai alkalmasságvizsgálatok tekintetében. Ez nagyobb terhet és felelősséget ró az állomány egyes tagjaira, ugyanis úgy kell a fizikai fittség szerepének jelentőségét elsajátítaniuk és a fizikumukat megfelelő szintűre fejleszteniük, hogy a rendőrség azt nem követeli meg tőlük. Amennyiben ezt nem teszik, a fent felsorolt veszélyekkel lehet számolni. Mivel a motorikus képességek mindegyike jelen van az összes mozgásformában, érdemes azokat nem egyoldalúan (például kizárólag súlyemeléssel), hanem változatosan és széleskörűen (például több sportág, mozgásforma kombinálásával, vagy egyetlen, de összetett sportág gyakorlásával) fejleszteni. Nagyobb felelősség hárul a rendőrök fizikai felkészítésével és szinten tartásával foglalkozó testnevelőkre is, azonban tudomásul kell venni, hogy a többi oktatónak, kiemelten az intézkedéstaktika-oktatóknak és -kiképzőknek is szerepet kell vállalniuk az állomány fizikumának fejlesztésében, hiszen ahogyan Prisztóka is megfogalmazza: „A testi nevelés a többi nevelési területtel egységet alkot.

Nem csupán a testnevelő tanárnak kell megoldania [...] az egész tantestület szemléletében érvényesíteni kell szükségességét” (PRISZTÓKA 1998: 39).

Felhasznált irodalom

- A belügyminiszter irányítása alatt álló egyes rendvédelmi feladatokat ellátó szerveknél foglalkoztatott hivatásos állomány és rendvédelmi igazgatási alkalmazotti állomány alkalmasságvizsgálatáról szóló 45/2020. (XII. 16.) BM rendelet.
- A rendőri hivatás etikai kódexe [é. n.]. Online: <https://www.police.hu/hu/a-rendorsegrol/testulet/altalanos/a-rendori-hivatas-etikai-kodexe>
- A rendőrség állományának alkalmasságvizsgálatáról szóló 35/2020. (XII. 23.) ORFK utasítás.
- A rendőrség szolgálati szabályzatáról szóló 30/2011. (IX. 22.) BM rendelet.
- ATKINS, Valerie J. – NORRIS, William A. (2004): *Survival Scores Research Project*. U.S. Department of Homeland Security. Fletc Research Paper. Online: <https://www.hptc-pro.com/wp-content/uploads/2014/01/Survival-Scores-Research-Homeland-Security.pdf>
- BEREGNYEI József szerk. (2008): *Rendészettudományi szöszedet*. Budapest: Magyar Rendészettudományi Társaság.
- BODA József főszerk. (2019): *Rendészettudományi szaklexikon*. Budapest: Dialog Campus.
- CSIRSZKA János (1985): *A személyiség munkatevékenységének pszichológiája*. Budapest: Akadémiai. Online: <https://www.szaktars.hu/akademiai/view/csirszka-janos-a-szemelyiseg-munkatevenysegenek-pszichologiaja-1985/>
- FARKAS István – VÉGH József (2003): A lélektaktikai képzés. *Magyar Rendészet*, 3(3), 53–62.
- GÁSPÁR Miklós – LEHOCZKI Ágnes (2021): *Investigating Stress Factors During Police Actions Among Hungarian Police Personell*. Poszter. 8th Nordic Police Reseach Conference. Finnország.
- HUSZÁR László (2011): A speciális képzési formák helye, szerepe a büntetés-végrehajtásban. *Börtönügyi Szemle*, 30(1), 63–68. Online: https://epa.oszk.hu/02700/02705/00085/pdf/EPA02705_bortonugyi_szemle_2011_1_063-068.pdf
- KUBIAK, Jeanette – KRICK, Annika – EGLOFF, Boris (2017): Keep Your Eyes Open: Dispositional Vigilance Moderates the Relationship Between Operational Police Stress and Stress Symptoms. *Anxiety, Stress & Coping*, 30(5), 598–607. Online: <https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1329930>
- LEHOCZKI Ágnes (2023): *Intézkedéslélektan intenzív stresszhelyzetben*. Budapest: Nemzeti Közsolgálati Egyetem – Nemzeti Kutatási, Fejlesztési és Innovációs Hivatal. Online: <https://bit.ly/40r7bGk>
- MESZLER Balázs – TÉKUS Éva – VÁCZI Márk (2015): *Motorikus képességek mérése*. Pécs: Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar.
- NÁDORI László (1995): *Sportelmélet és módszertan*. Pécs: Janus Pannonius Tudományegyetem.
- PINE, Cynthia M. – MCGOLDRICK, Pauline M. (2000): Application of Behavioural Sciences Teaching by UK Dental Undergraduates. *European Journal of Dental Education*, 4(2), 49–56. Online: <https://doi.org/10.1034/j.1600-0579.2000.040201.x>
- POLGÁR Tibor – SZATMÁRI Zoltán (2011): *A motoros képességek*. Jegyzet, tankönyv. Pécs: Pécsi Tudományegyetem. Online: <https://tamop412a.ttk.pte.hu/TSI/Polgar%20Tibor%20-%20Szatmari%20Zoltan%20-%20Motoros%20kepessegek/Motoros%20kepessegek.pdf>
- PRISZTÓKA Gyöngyvér (1998): *Testnevelélmélet*. Budapest–Pécs: Dialog Campus.

- RETEK Amadé (2023): *Az intézkedéstaktika pszichológiájáról*. Budapest: Nemzeti Közszerológálati Egyetem. Online: <https://bit.ly/4usH3IQ>
- SVELTA Erzsébet (2014): *Önismeret és együttműködés a közszolgálatban*. Budapest: Nemzeti Közszerológálati Egyetem. Online: <https://kti.uni-nke.hu/document/vtkk-uni-nke-hu/onismeret-es-egyuttmukodes-a-kozszoalatban.original.pdf>