MAGAZYN LUDZI AKCJI

SPECIAL OPS

SPONSOR WYDANIA

HAIX®

SELEKCJA

• WOJSKA SPECJALNE • DROGA CYWILA DO WS

SELEKCJA

Spis treści

Wojska Specjalne 4

Jak przebiega nabór do Jednostek Wojsk Specjalnych? 8
TOMASZ ŁUKASZEWSKI (NA PODSAWIE MATERIAŁÓW CSZWS)

Selekcję przechodzi się głową! Wrażenia z kursu JATA 10
ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI

Jak przebiega selekcja do Jednostek Wojsk Specjalnych? 12
TEKST: TOMASZ ŁUKASZEWSKI, RADOSŁAW TYŚLEWICZ, KRZYSZTOF MĄTECKI
(NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW: JWG, JWK, JWA, JWF, JWN)

Obuwie taktyczne 100% Made in Europe 20
HAIX

Naval: Chcąc być elitą trzeba ciężko pracować 24
ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI

Jak przygotować się do Selekcji – rozmowa z „Zacharem", byłym żołnierzem JW AGAT 28
ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI

Podstawy przygotowania motorycznego do testów sprawności fizycznej i kondycyjnej 36
ALEKSANDRA WILCZEK-MUSIELAK

3 miliony kroków w półtora roku. Test użytkownika MID SAGE Black Eagle Athletic 2.0 V GTX 40
RADOSŁAW TYŚLEWICZ

MAGAZYN LUDZI AKCJI
SPECIAL OPS
www.special-ops.pl

SPECIAL OPS
tel. 22 810 65 61
e-mail: redakcja@special-ops.pl
www.special-ops.pl

ZESPÓŁ REDAKCYJNY
Tomasz Łukaszewski, Radosław Tyślewicz
e-mail: redakcja@special-ops.pl

KOREKTA
Anna Kuziemska

SKŁAD I ŁAMANIE
Marcin Jarosz

REKLAMA I MARKETING
tel./faks 22 810 25 90, 810 28 14

DYREKTOR DS. MARKETINGU I REKLAMY
Joanna Grabek
e-mail: jgrabek@medium.media.pl
tel. 0 600 050 380

Żaneta Tafel
e-mail: ztafel@special-ops.pl
tel. +48 608 653 150

Agnieszka Szwed,
e-mail: aszwed@special-ops.pl
tel. +48 602 277 850

KOLPORTAŻ I PRENUMERATA
tel./faks 22 810 21 24
DYREKTOR DS. MARKETINGU I SPRZEDAŻY
Michał Grodzki,
e-mail: mgrodzki@medium.media.pl

SPECJALISTA DS. PRENUMERATY
Anna Sergel,
e-mail: asergel@special-ops.pl

WYDAWCA
Grupa MEDIUM
02-114 Warszawa
ul. Karczewska 18

„SPECIAL OPS - Magazyn Ludzi Akcji" znajdziesz w sieci sprzedaży prasy: Empik, Ruch, Garmond Press, Kolporter, In Medio, Relay.

Zdjęcia na okładce: arch. JWK

HAIX®
MADE IN
EUROPE
HAIX
RANGER GSG9-X
Funkcjonalne buty wysokiej jakości
do PRACY & WYPOCZYNKU!
Dostępne u specjalistycznego dealera
lub w sklepie internetowym HAIX® .
haix.com/specialops-ranger

TEKST: TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: DKWS

WOJSKA SPECJALNE

24 maja 2007 roku, decyzją ówczesnego Prezydenta RP śp. Lecha Kaczyńskiego, który podpisał ustawę o zmianie ustawy o powszechnym obowiązku obrony, został utworzony nowy (obok Wojsk Lądowych, Marynarki Wojennej i Sił Powietrznych) Rodzaj Sił Zbrojnych – Wojska Specjalne. Ustawa zrewolucjonizowała dotychczasowy status jednostek specjalnych i oddawała bardzo szerokie uprawnienia Dowódcy Wojsk Specjalnych. Zgodnie z ustawą Dowódca Wojsk Specjalnych stał się również Dowódcą Operacji Specjalnych. Dlatego też w dniu 24 maja corocznie obchodzone jest święto Wojsk Specjalnych. Był to nie tylko znak czasów, ale i wejście Polski do prestiżowego „klubu" krajów wchodzących w skład powstałego w 1987 roku Dowództwa Operacji Specjalnych USA (USSOCOM). Polska w 2009 roku dołączyła do niego jako dziewiąte państwo spośród członków NATO. Wiązało się to również z wyborem pewnej specjalizacji naszego kraju w ramach sojuszu właśnie w obszarze Wojsk Specjalnych, które miały w najbliższych latach stanowić istotny element, będący adekwatną odpowiedzią na spodziewane w najbliższych dekadach zagrożenia.

Decyzja utworzenia WS jako nowego RSZ wynikała z potrzeby konsolidacji rozproszonych w różnych strukturach Sił Zbrojnych RP jednostek specjalnych. Z chwilą powstania Wojsk Specjalnych jako RSZ, zostały one podporządkowane pod jedno wspólne dowództwo – Dowództwo Wojsk Specjalnych (DWS). Dało to gwarancję ich dalszego harmonijnego i spójnego rozwoju oraz szkolenia w oparciu o wypracowaną doktrynę operacji specjalnych. Takie rozwiązanie zapewniało także właściwe wyposażenie jednostek Wojsk Specjalnych w sprzęt i uzbrojenie najnowszej generacji.

Początkowo struktury WS tworzyły: DWS (obecnie DKWS), Jednostka Wojskowa GROM (JWG), Jednostka Wojskowa Formoza (JWF) oraz Jednostka Wojskowa Komandosów (JWK). W grudniu 2008 roku w Krakowie utworzono nową, czwartą jednostkę w strukturach WS – Jednostkę Wsparcia Dowodzenia i Zabezpieczenia Wojsk Specjalnych, którą w 2011 r. przemianowano na Jednostkę Wojskową NIL (JWN), nazywaną także „oczami i uszami" Wojsk Specjalnych. W związku z zapotrzebowaniem na lotnicze zabezpieczenie działań Wojsk Specjalnych zarówno na terenie kraju, jak i poza granicami, w 2010 roku sformowano w strukturach 33. Bazy Lotnictwa Transportowego z Powidza 7. Eskadrę Działań Specjalnych (7.eds). Natomiast wiosną 2011 roku na bazie istniejącego wcześniej Oddziału Specjalnego Żandarmerii Wojskowej w Gliwicach sformowano Jednostkę Wojskową AGAT (JWA), która od 1 lipca 2011 roku rozpoczęła oficjalne funkcjonowanie w składzie Wojsk Specjalnych. W 2019 roku w strukturze KWS sformowano jednostkę o charakterze szkoleniowym – Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych (CSzWS). Podlega ona bezpośrednio DKWS i umiejscowiona jest w Krakowie, gdzie poza komendą znajduje się również Ośrodek Szkolenia Spadochronowego. Ponadto w skład CSzWS wchodzi Ośrodek Szkolenia Lądowego w Lublińcu, Ośrodek Szkolenia Nurkowego w Gdyni oraz Ośrodek Szkolenia Poligonowego w Strzepczu na Kaszubach.

Obecnie w strukturze WS funkcjonują: Dowództwo Komponentu Wojsk Specjalnych (DKWS) w Krakowie i podlegające bezpośrednio temu dowództwu: Jednostka Wojskowa Komandosów (Lubliniec), Jednostka Wojskowa FORMOZA (Gdynia), Jednostka Wojskowa GROM (Warszawa), Jednostka Wojskowa NIL (Kraków), Jednostka Wojskowa AGAT (Gliwice) oraz Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych (Kraków).

Współczesne Wojska Specjalne przeznaczone są do prowadzenia operacji specjalnych zarówno w kraju, jak i poza jego granicami, w okresie pokoju, kryzysu i wojny. Stanowiąc integralną część Sił Zbrojnych RP, wpisują się w ich wszystkie misje, czego przykładem są działania w ramach struktur NATO, m.in. w Iraku i Afganistanie. Najważniejszym jednak zadaniem stawianym przed WS jest przygotowanie i udział w ewentualnej narodowej operacji obronnej. Działania prowadzone przez komandosów wspólnie z siłami konwencjonalnymi lub samodzielnie, mogą mieć zarówno znaczenie operacyjne, jak i strate-

giczne. Istotnym zadaniem Wojsk Specjalnych jest utrzymanie gotowości sił i środków do wsparcia innych służb w zwalczaniu terroryzmu na terenie naszego państwa. Wojska Specjalne są gotowe do prowadzenia pełnego spektrum operacji specjalnych w przypadku zaistnienia zdarzeń z katalogu sytuacji szczególnych. W stosunku do kosztów utrzymania efektywność działań tego rodzaju wojsk jest niewspółmiernie wysoka.

Struktura Wojsk Specjalnych oparta jest na skupionych pod jednym dowództwem samodzielnych oddziałach złożonych ze specjalnie wyselekcjonowanych, wyszkolonych i wyposażonych żołnierzy przygotowanych do działania w środowisku najwyższego ryzyka.

Służba żołnierzy wojsk specjalnych opiera się na fundamentalnym systemie wartości, zgodnie z którym żołnierz-operator jest najbardziej istotną częścią tych wojsk. Ten system wartości dodatkowo wzbogaca i wzmacnia głęboki szacunek komandosów do historii i tradycji, jakie dziedziczą poszczególne jednostki. Żołnierze wojsk specjalnych na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat wielokrotnie uczestniczyli w międzynarodowych misjach i operacjach najwyższego ryzyka realizowanych m.in. w Kosowie, Macedonii, Iraku, w rejonie Zatoki Perskiej, w Kongo, Pakistanie i Afganistanie. Żołnierze wojsk specjalnych byli także zaangażowani w bojowe dyżury Sił Odpowiedzi NATO.

W 2013 roku Polska jako pierwszy z nowych członków NATO osiągnęła status tzw. „państwa ramowego" w dziedzinie operacji specjalnych, oznaczający zdolność do wystawienia Komponentu Operacji Specjalnych i dowodzenia sojuszniczymi operacjami sił specjalnych. Taką zdolność obecnie posiada jedynie 7 państw członkowskich Sojuszu. Po zaliczeniu natowskiej certyfikacji DKWS, wraz z podległymi jednostkami z Polski i innych państw Sojuszu, pełniło w latach 2015 i 2020 dyżur bojowy w ramach Sił Odpowiedzi NATO jako Sojuszniczy Komponent Operacji Specjalnych.

Zaangażowanie polskich Wojsk Specjalnych w operacje Sojuszu ma istotny wpływ na zapewnienie bezpieczeństwa zarówno w wymiarze regionalnym, jak i globalnym. Włączenie się Wojsk Specjalnych do realizacji tego typu zadań pokazuje nie tylko jedność NATO, która jest niezwykle ważna w dobie wojny za naszą wschodnią granicą, ale również wysoki poziom profesjonalizmu polskich jednostek specjalnych, który doceniany jest przez operatorów i dowódców najlepszych tego typu formacji na świecie.

Od 1 października 2018 r. Dowódcą Komponentu Wojsk Specjalnych jest gen. dyw. Sławomir Drumowicz. SPECIAL OPS

Funkcjonalne buty wysokiej jakości
do PRACY & WYPOCZYNKU!

Dostępne u specjalistycznego dealera
lub w sklepie internetowym HAIX® .

haix.com/specialops-combat

TEKST: TOMASZ ŁUKASZEWSKI (NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW CSZWS)
ZDJĘCIA: CSZWS

JAK PRZEBIEGA NABÓR DO JEDNOSTEK WOJSK SPECJALNYCH?

Nabór do jednostek Wojsk Specjalnych prowadzony jest cyklicznie, w zależności od potrzeb. Ze względu na szczególne wymagania stawiane żołnierzom tej formacji, po niezwykle złożonej i wymagającej selekcji do służby trafiają tylko najlepsi kandydaci. Warunkami podstawowymi są nienaganny stan zdrowia, odporność psychiczna oraz bardzo dobra kondycja fizyczna. Dodatkowe atuty stanowią: znajomość języków obcych, przebyte kursy specjalistyczne oraz wykształcenie. Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa to nowość dla kandydatów z cywila do Wojsk Specjalnych.

Kandydatów do służby w Wojskach Specjalnych rekrutuje się spośród żołnierzy wszystkich Rodzajów Sił Zbrojnych, a także z innych służb mundurowych, np. z Policji czy Straży Granicznej. Co jest istotne, kilka lat temu Wojska Specjalne „otworzyły się" szerzej na środowisko cywilne poprzez realizację kursu JATA (realizowany w Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych). Był on odpowiedzią na zainteresowanie osób spoza środowiska mundurowego, które chciały związać swoją przyszłość z Wojskami Specjalnymi. Podpisana przez Prezydenta RP Andrzeja Dudę Ustawa z dnia 11 marca 2022 roku o obronie Ojczyzny wprowadziła szereg zmian w zakresie rekrutacji do Wojska Polskiego (w tym do Wojsk Specjalnych), m.in. likwidując służbę kandydacką i ustanawiając dobrowolną zasadniczą służbę wojskową, poprzedzającą zawodową służbę wojskową. Obecnie do służby w WS może być powołana osoba zainteresowana, spełniająca formalne warunki, jak:

- wiek minimum 18 lat (limit wiekowy dla poszczególnych jednostek to: do 30 lat dla JW GROM i JWK, do 32 lat dla JW FORMOZA, do 33 lat dla JW AGAT i JW NIL);
- polskie obywatelstwo;
- nieposzlakowana opinia;
- fizyczna i psychiczna gotowość do pełnienia służby wojskowej;
- niekaralność za przestępstwa umyślne;
- odpowiednie wykształcenie.

Ponadto preferowani będą kandydaci, którzy ukończyli co najmniej szkołę średnią lub mają dyplom ukończenia studiów wyższych o profilu: medycznym, informatycznym, technicznym, np. elektroniczne, lingwistyczne, sportowe czy o profilu wojskowym; posiadający uprawnienia ratownika wodnego, medycznego, górskiego; osiągnięcia, umiejętności oraz predyspozycje informatyczne, techniczne, lingwistyczne, sportowe, wojskowe; posiadający prawo jazdy kategorii „C" albo „C+E".

Ubiegający się o służbę w Wojskach Specjalnych kandydaci z cywila szkolić się będą w ramach dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej. Taki rodzaj służby oferują Jednostki Wojsk Specjalnych (JWS). Szkolenie podstawowe odbywa się w dowolnej jednostce wojskowej i zakończone jest przysięgą, a szkolenie specjalistyczne dla kandydata do WS realizowane będzie w wybranej JWS i trwa do 11 miesięcy (szczegółowe informacje na stronach internetowych JWS).

Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych oferuje również dobrowolną zasadniczą służbę wojsko-

wą w ramach kształcenia – elitarny kurs JATA. Kształcenie przeznaczone jest dla kandydatów do: zespołów bojowych Jednostki Wojskowej GROM (JWG), Jednostki Wojskowej Komandosów (JWK), Jednostki Wojskowej FORMOZA (JWF), zespołów szturmowych Jednostki Wojskowej AGAT (JWA) oraz pododdziałów wsparcia bojowego Jednostki Wojskowej NIL (JWN). Nim jednak to nastąpi, kandydat ubiegający się o przyjęcie do CSzWS jest poddawany postępowaniu rekrutacyjnemu, składającemu się z następujących etapów:

Etap I – kwalifikacja wstępna, obejmuje: złożenie wniosku o powołanie do służby wojskowej osobiście do dowolnego Wojskowego Centrum Rekrutacji (WCR) – dawnego WKU lub za pośrednictwem strony internetowej (portal rekrutacyjny Wojska Polskiego). We wniosku wskazać należy rodzaj służby wojskowej, jaką się jest zainteresowanym, preferowane miejsce odbywania dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej oraz uprawnienia i kwalifikacje, których nabyciem jest zainteresowana osoba zgłaszająca się do dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej, np. skoczka spadochronowego czy nurka, oraz podanie jednostki WS, w której chce się pełnić służbę. Do wniosku należy dołączyć niezbędne załączniki w postaci: kopii dokumentu tożsamości; kopii dokumentu potwierdzającego posiadane wykształcenie oraz kopii innych dokumentów, w szczególności potwierdzających posiadane kwalifikacje, w tym certyfikaty językowe, świadectwa ukończenia szkół, kursów lub uzyskanych specjalizacji zawodowych, zaświadczenia o prawie wykonywania zawodu, a także posiadane uprawnienia do kierowania pojazdami, a także: złożenie kwestionariusza osobowego Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych drogą elektroniczną na adres: cszws.rekrutacja@ron.mil.pl lub pocztową na adres Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych, ul. Tyniecka 45, 30-901 Kraków. We wniosku wskazać należy między innymi jednostkę Wojsk Specjalnych, w której kandydat chce pełnić zawodową służbę wojskową po pozytywnym ukończeniu kształcenia jako pierwszy wybór (JWG, JWK, JWF, JWA lub JWN) oraz drugi alternatywny wybór jednostki.

Etap II – obejmuje postępowanie rekrutacyjne w zakresie egzaminu wstępnego, m.in. test sprawności fizycznej zawierający elementy sprawdzające: siłę, szybkość oraz wytrzymałość kandydata; rozmowę kwalifikacyjną przeprowadzoną w oparciu o informacje zawarte w kwestionariuszu i odręcznie napisanym liście motywacyjnym oraz załączonych dokumentach potwierdzających wykształcenie, kwalifikacje, uprawnienia, osiągnięcia oraz umiejętności kandydata. Podczas rozmowy ocenie podlegać będą predyspozycje do pełnienia zawodowej służby wojskowej w korpusie szeregowych zawodowych na potrzeby wojsk specjalnych, motywacja do pełnienia zawodowej służby wojskowej, wiedza, jaką posiada kandydat na temat Wojsk Specjalnych.

Etap III – obejmuje ocenę predyspozycji kandydata, w tym: test znajomości języka angielskiego, mający na celu sprawdzenie posiadanej wiedzy i umiejętności kandydata z języka angielskiego na poziomie A2/B1; test wiedzy ogólnej; kwalifikację psychologiczną, obejmującą testy i rozmowę weryfikującą predyspozycje kandydata do wybranej przez niego jednostki Wojsk Specjalnych, odbywającą się w siedzibie wybranej jednostki; sprawdzenie lekarskie (realizowane tylko przez Jednostkę Wojskową GROM), obejmujące: badanie okulistyczne, badanie otolaryngologiczne oraz badanie internistyczne.

Etap IV – osoby ubiegające się o powołanie do dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej realizowanej w ramach kształcenia kierowane są do: wojskowej komisji lekarskiej, w celu wydania orzeczenia o zdolności fizycznej i psychicznej do: pełnienia zawodowej służby wojskowej (w tym również w korpusach osobowych – grupach osobowych), służby w wojskach powietrznodesantowych (nie dotyczy wybranych stanowisk służbowych w zespole szturmowym JWA) oraz nurkowania; wojskowej pracowni psychologicznej, w celu wydania orzeczenia psychologicznego o braku przeciwwskazań do: pełnienia zawodowej służby wojskowej; służby w wojskach powietrznodesantowych oraz nurkowania.

Podczas ostatniego etapu kandydaci poznają wyniki rekrutacji, które uzyskują od Komendanta CSzWS lub szefa WCR (zgodny z miejscem złożenia wniosku), ten doręcza kandydatowi rozkaz personalny o powołaniu do dobrowolnej zasadniczej służby wojskowej, pełnionej w ramach kształcenia w CSzWS.

Kurs JATA w CSzWS realizowany jest w dwóch etapach:

1. szkolenie podstawowe trwające 28 dni, zakończone przysięgą wojskową i wydaniem książeczki wojskowej;
2. szkolenie specjalistyczne (pół roku), przygotowujące do selekcji i służby w WS realizowane na lądzie, w powietrzu i wodzie.

Szczegółowe informacje dotyczące naboru znajdują się na stronach JWS. SPECIAL OPS

ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: CSZWS

SELEKCJĘ PRZECHODZI SIĘ GŁOWĄ!

WRAŻENIA Z KURSU JATA

Zadaliśmy kilka pytań uczestnikom kursu JATA, którzy przeszli już selekcję do Zespołów Bojowych Jednostek Wojsk Specjalnych. Z oczywistych względów nie możemy podać personaliów naszych rozmówców, mogliśmy jednak zapytać ich o wrażenia z kursu, o to, co im się podobało najbardziej i co radziliby kolejnym uczestnikom kursu przed przystąpieniem do szkolenia.

Wzięliście udział w kursie JATA w Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych, którego celem jest przygotowanie do selekcji i służba w Jednostce Wojsk Specjalnych? Jak trafiłeś na kurs i jaka była Twoja motywacja do udziału w nim?

Uczestnik 1: O kursie JATA dowiedziałem się z Internetu. Szukałem informacji, jak dostać się do Wojsk Specjalnych z cywila.

Uczestnik 2: Na kurs trafiłem poprzez wiadomości zamieszczane na oficjalnych stronach internetowych jednostek Wojsk Specjalnych. To najpewniejsze źródło informacji, polecam. Wcześniej na własną rękę próbowałem sił w rekrutacji, selekcjach do WS, jednak brakowało mi wiedzy i przygotowania merytorycznego, które na kursie JATA mi zapewniono.

Uczestnik 3: Informacje o kursie uzyskałem ze stron internetowych jednostek WS. Po dokładnym przemyśleniu decyzji, zarówno pozytywów, jak i negatywów, złożyłem ankietę. Dziś nie żałuję decyzji.

Uczestnik 4: O kursie dowiedziałem się z mediów społecznościowych. Motywuje mnie służba z najlepszymi, bo chcę być operatorem Wojsk Specjalnych.

Uczestnik 5: Dowiedziałem się o kursie JATA od kolegi. Wysłał mi link do strony Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych. W Internecie jest wiele informacji i czasami trudno je zweryfikować (gdzie złożyć papiery, co nas czeka w trakcie rekrutacji itd.) Wcześniej próbowałem sił w rekrutacjach do WS, jednak to kurs JATA umożliwił mi kompleksowe przygotowanie do selekcji i spełnienie marzeń.

Jeszcze do niedawna, aby wziąć udział w selekcji do jednostek Wojsk Specjalnych, trzeba było być żołnierzem czynnej służby w Siłach Zbrojnych. Później droga z cywila do WS została zmieniona i można było do selekcji przystąpić poprzez służbę kandydacką. Obecnie, po zmianie Ustawy o Obronie Ojczyzny, do WS można trafić przez Dobrowolną Zasadniczą Służbę Wojskową. Która z tych formuł Waszym zdaniem jest najlepsza z punktu widzenia kandydata na żołnierza Wojsk Specjalnych?

Uczestnik 1: Kurs JATA - czyli Dobrowolna Zasadnicza Służba Wojskowa realizowana w trakcie kształcenia, jest najlepszą obecnie dostępną drogą dla kandydata z cywila do WS. A dlaczego? Ponieważ Centrum Szkolenia Wojsk Specjalnych przygotowuje kompleksowo i to zasadnicza różnica. Próbowałem na różne sposoby, a kurs JATA okazał się optymalnym rozwiązaniem.

Uczestnik 2: Kurs JATA w CSzWS, czyli dobrowolna zasadnicza służba wojskowa w ramach kształcenia, jest prowadzony przez byłych operatorów Wojsk Specjalnych. To prawdziwa elita ludzi Wojsk Specjalnych, którzy zrobią wszystko, żeby Wojska Specjalne dostały najlepszych kandydatów. Szkolą nas według maksymy od najlepszych dla najlepszych. Żeby wyszkolić żołnierza WS, potrzebne jest szkolenie na najwyższym możliwym poziomie, aby przyszły operator był tym najlepszym z najlepszych. Kurs przygotowuje do selekcji i do kursu bazowego w WS.

Uczestnik 3: Kurs JATA jest czymś wyjątkowym w Wojsku Polskim. Daje przygotowanie, wiedzę, umiejętności i możliwości spełnienia celu, którym jest służba w Wojskach Specjalnych.

Uczestnik 4: Można mówić o różnych aspektach i wyzwaniach kursu JATA. Jest ciężki, wymagający itd., jednak najważniejszy przekaz jest prosty – Kurs JATA to droga do Wojsk Specjalnych dla kandydata z cywila.

Uczestnik 5: Najlepszą drogą jest kurs JATA. Pół roku szkolenia daje dobry obraz służby w Wojskach Specjalnych. Program szkolenia zapoznaje kursantów ze specyfiką działania Wojsk Specjalnych na lądzie, w powietrzu i w wodzie. To dobry wstęp do selekcji i kursu bazowego. Nie ma innego miejsca, które może zaoferować takie przygotowanie w drodze do Wojsk Specjalnych.

Jak wyglądał przebieg szkolenia w CSzWS? Co było dla Ciebie najciekawsze, a co najtrudniejsze?

Uczestnik 1: Trudno jest powiedzieć, co było najciekawsze, bo każde zajęcia coś wnosiły. Były dobrze przygotowane, a fachowa wiedza instruktorów i zabezpieczenie sprzętowe powodowały, że często mimo zmęczenia chciało się więcej. Najciekawsze było szkolenie wodne, a także to z użyciem śmigłowców, ogniowe i linowe, a najtrudniejsze szkolenie SERE. Instruktorzy bardzo rygorystycznie podchodzili nawet do najmniejszych błędów.

Uczestnik 2: Najciekawsze było szkolenie wodne, a najtrudniejsze szkolenie SERE.

Uczestnik 3: Najciekawsze było szkolenie wodne i szkolenie ogniowe, a najcięższe szkolenie SERE.

Uczestnik 4: Ciekawych zajęć było bardzo dużo: szkolenie wodne, taktyka lądowa, ogniowe, medyczne, wyjazdy w góry i mogę tak długo wymieniać. Najtrudniejsze było połączenie wszystkich umiejętności w całość podczas realizacji akcji.

Uczestnik 5: Najciekawsze były zajęcia ogniowe, które prowadzili prawdziwi mistrzowie w posługiwaniu się bronią palną, a najtrudniejsze góry. Sądziłem, że jestem bardzo dobrze przygotowany do kursu JATA fizycznie. Góry nauczyły mnie pokory.

Czy do udziału w kursie JATA przygotowywaliście się wcześniej w jakiś szczególny sposób?

Uczestnik 1: Od dawna wiązałem swoją przyszłość z Wojskiem Polskim i Wojskami Specjalnymi, zawsze dużo trenowałem.

Uczestnik 2: Prowadzę sportowy tryb życia i fizycznie byłem przygotowany do wyzwania, jakim jest kurs JATA. Dobra rada dla kandydatów – regularny sport musi być Twoim sposobem na życie.

Uczestnik 3: Tak, całe życie przygotowywałem się do Wojsk Specjalnych, ponieważ całe życie byłem sportowcem :).

Uczestnik 4: Dobrym przygotowaniem do kursu JATA jest osiągnięcie odpowiedniego poziomu fizycznego i utrzymanie go. Na kursie instruktorzy bardzo go podniosą.

Uczestnik 5: Do kursu przygotowywałem się z perspektywą przystąpienia do selekcji do wybranej przeze mnie jednostki WS. Brałem udział w dodatkowych kursach i szkoleniach zarówno fizycznych, jak i specjalistycznych.

Gdybyście mieli wpływ na przebieg szkolenia w CSzWS, czy jest coś, co byście zmienili?

Uczestnik 1: W programie chciałbym więcej zajęć z technik linowych. Wydłużenie kursu.

Uczestnik 2: Wymagania są bardzo duże, a na opanowanie wszystkich zagadnień bardzo mało czasu.

Uczestnik 3: Więcej zajęć z taktyki.

Uczestnik 4: Chciałbym więcej wyjazdów w góry.

Kurs JATA kończy selekcja do wybranej Jednostki Wojsk Specjalnych. Czy kurs faktycznie pomaga w przejściu selekcji?

Uczestnik 1: Tak, bardzo pomaga i dobrze przygotowuje. Nawigacja, przygotowanie fizyczne, praktyka w górach i przygotowanie sprzętowe.

Uczestnik 2: Kurs JATA daje wszystkie potrzebne narzędzia do pozytywnego przejścia selekcji do JWS.

Uczestnik 3: Kurs daje potrzebne narzędzia, a to od kandydata zależy, czy dobrze to wykorzysta podczas selekcji i w dalszej służbie w WS.

Uczestnik 4: Tak. Przygotowanie sprzętowe, posługiwanie się mapą i busolą.

Uczestnik 5: Zdecydowanie TAK.

Co Waszym zdaniem jest najważniejsze w pozytywnym przejściu selekcji? Czy jest nim przygotowanie fizyczne, odporność psychiczna, a może wystarczy zabrać ze sobą odpowiednio dobrane wyposażenie?

Uczestnik 1: Każdy element jest ważny, lecz selekcję przechodzi się głową.

Uczestnik 2: Na selekcji ważne są wszystkie elementy, ale najważniejsza jest odporność psychiczna.

Uczestnik 3: Każdy element musi być mocny.

Uczestnik 4: Najważniejsza jest odporność psychiczna.

Uczestnik 5: Najważniejsze jest zdyscyplinowanie, odporność psychiczna, następnie wysoki poziom sprawności oraz na końcu odpowiednie wyposażenie, koniecznie przetestowane.

Co byście poradzili kolejnym uczestnikom kursu JATA? Czy macie dla nich jakieś złote rady? Na czym powinni się skupić, a czego unikać?

Uczestnik 1: Zrównoważenie treningu z nauką. Trening nie jest najważniejszy, bardzo ważny jest element regeneracji. Warto korzystać z wiedzy instruktorów. Pytać, gdy coś jest niejasne.

Uczestnik 2: Dobrze przygotować się fizycznie do kursu JATA. Braki trudno nadrobić w kilka miesięcy. Unikać przetrenowania, kontuzji i przeziębień.

Uczestnik 3: Przygotować się psychicznie na pół roku ciężkiego treningu z dala od rodziny i bliskich. Przygotować się na mało wolnego czasu. Wolny czas wykorzystać na regenerację i sen.

Uczestnik 4: Czeka was ciężka praca. Dobrze planujcie wolny czas. Dbajcie o nogi.

Uczestnik 5: Należy nastawić się na ciężką pracę. Dużo pływajcie.

Podsumowanie:

Kurs JATA to początek drogi dla kandydata do Wojsk Specjalnych. Jak pokazuje ostatnia selekcja do Jednostek Wojsk Specjalnych, wybór kursu JATA to dobra droga. Wszyscy kursanci zaliczyli selekcje do wybranych przez siebie JWS.

SPECIAL OPS

TEKST: TOMASZ ŁUKASZEWSKI, RADOSŁAW TYŚLEWICZ, KRZYSZTOF MĄTECKI (NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW: JWG, JWK, JWA, JWF, JWN)
ZDJĘCIA: ARCHIWUM JWG, JWK, JWA, JWF, JWN

JAK PRZEBIEGA SELEKCJA DO JEDNOSTEK WOJSK SPECJALNYCH?

Na to pytanie próbuje odpowiedzieć każdy kandydat, który chce w przyszłości służyć w wybranej przez siebie Jednostce Wojsk Specjalnych. Dlatego postaramy się krótko przybliżyć czym charakteryzuje się selekcja do poszczególnych jednostek WS oraz jakie etapy trzeba przejść, aby zostać operatorem Zespołów Bojowych JWG, JWK, JWF, JWA oraz żołnierzem JWN.

JW GROM

JW 2305 GROM (dawna Grupa Reagowania Operacyjno-Manewrowego) to pierwsza polska Jednostka, która zorganizowana została według najlepszych wzorców amerykańskich i brytyjskich. Pomysłodawcą i pierwszym dowódcą był gen. bryg. Sławomir Petelicki (1946–2012). Jednostka powstała w strukturach Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w czasie, gdy ministrem był Krzysztof Kozłowski – nazywany ojcem chrzestnym GROM-u. Największego wsparcia udzielili Amerykanie (szkolenie i wyposażenie) i Brytyjczycy (szkolenie). Oficjalna data sformowania Jednostki to 13 lipca 1990 r. Do roku 1999 podporządkowana MSW, od 1999 do 2007 w bezpośrednim podporządkowaniu Ministra Obrony Narodowej, a od 2007 Dowództwu Wojsk Specjalnych

– obecnie Dowództwu Komponentu Wojsk Specjalnych.

GROM jest kluczową polską Jednostką przeznaczoną statusowo do zwalczania terroryzmu i przeprowadzania operacji ratowania zakładników, a także innych operacji specjalnych w kraju i za granicą, w warunkach pokoju, kryzysu i wojny. Nabór kandydatów – spośród żołnierzy służby czynnej, rezerwistów i funkcjonariuszy służb mundurowych – realizowany jest w drodze selekcji lub kwalifikacji (dla pododdziałów zabezpieczenia), stawiającej wysokie wymagania psychofizyczne, w tym obejmującej wielodniowy sprawdzian w warunkach górskich. Jednostka od początku swojego istnienia była formacją w pełni zawodową, jedynie przez krótki okres pełnili w niej służbę żołnierze zasadniczej służby wojskowej na stanowiskach pomocniczych (po włączeniu do struktur MON). GROM kontynuuje od roku 1996 tradycje Cichociemnych – spadochroniarzy Armii Krajowej. Wyróżniającym nakryciem głowy jest szary beret, noszony przez żołnierzy

1. Samodzielnej Brygady Spadochronowej (1941–1947), jaki nosiliby także Cichociemni, gdyby przyszło im walczyć jako zwarta, umundurowana Jednostka. Jednostka wielokrotnie brała udział w operacjach zagranicznych, m.in. na Haiti oraz w misji ONZ we Wschodniej Slawonii. Żołnierze tej Jednostki stanowili również część PKW w Afganistanie (baza lotnicza Bagram). W 2002 r. żołnierze Jednostki brali udział w morskich operacjach specjalnych w Zatoce Perskiej. Następnie w latach 2003–2007 uczestniczyli w operacji Iraqi Freedom, a od 2007 r. ponownie brali udział w operacjach w Afganistanie jako zgrupowanie bojowe sił specjalnych Task Force 49 ISAF SOF.

Selekcja do Jednostki Wojskowej GROM

Do Jednostki Wojskowej GROM można dostać się na dwa sposoby: zaliczając selekcję lub kwalifikację. Pierwszy prowadzi do Zespołów Bojowych, a drugi do nie mniej ważnych komórek zabezpieczenia. Jednak tylko selekcja do Jednostki Wojskowej GROM pozwala w przyszłości nosić miano „Cichociemnego". Zanim jednak będą mieli taką możliwość, muszą się do jednostki dostać.

Selekcja do GROM-u wzorowana jest na podobnych procesach doboru kandydatów, które funkcjonują w USA i Wielkiej Brytanii. Nic dziwnego – pierwszą selekcję wspomagali instruktorzy z Zachodu. Nie jest to jednak wierna kopia, a nasza rodzima myśl powstała na bazie wieloletnich doświadczeń.

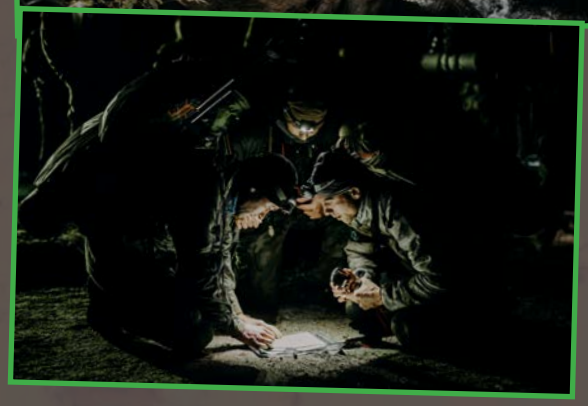
Po zapoznaniu się z formalną procedurą rekrutacyjną do Jednostki warto w następnym etapie zapoznać i przygotować się do egzaminu ze sprawności fizycznej, który ma na celu określenie ogólnej sprawności kandydata. Choć podane są normy minimalne, to należy pamiętać, że kandydatury osób, które uzyskały wyniki wyższe od wskazanego minimum, są rozpatrywane w pierwszej kolejności.

Kandydat do Jednostki GROM musi pozytywnie trzy etapy rekrutacji: sprawdzian fizyczny, badania psychologiczne i sprawdzian terenowy. Sprawdzian terenowy odbywa się w wybranym przez kadrę instruktorską terenie górskim. Panujące tam warunki są odpowiednie dla sprawdzenia przyszłego kandydata i poddania wstępnej ocenie przez instruktorów jego predyspozycji do służby w Jednostce. Trudne ukształtowanie terenu górskiego, oraz trudne warunki pogodowe towarzyszą kandydatom przez kolejne dni III etapu, podczas którego uczestnik poddawany jest znacznemu obciążeniu psychofizycznemu. W trakcie tego etapu kandydaci podlegają również testowi z języka angielskiego lub innego deklarowanego przez kandydata.

Jednostka Wojskowa Komandosów

Rodowód jednostki sięga 1957 roku, kiedy to w Krakowie powstała kompania rozpoznawcza stacjonująca w koszarach 16. Batalionu Szturmowo-Rozpoznawczego. Na przestrzeni lat jednostka zmieniała swoją lokalizację (Dziwnów na Wyspie Wolin) oraz charakter organizacyjny (z kompanii przeistaczając się

w 1. Batalion Szturmowy). W roku 1986 przeniesiona została do Lublińca na Górnym Śląsku. 8 października 1993 roku szef sztabu Generalnego Wojska Polskiego wydał rozpo-



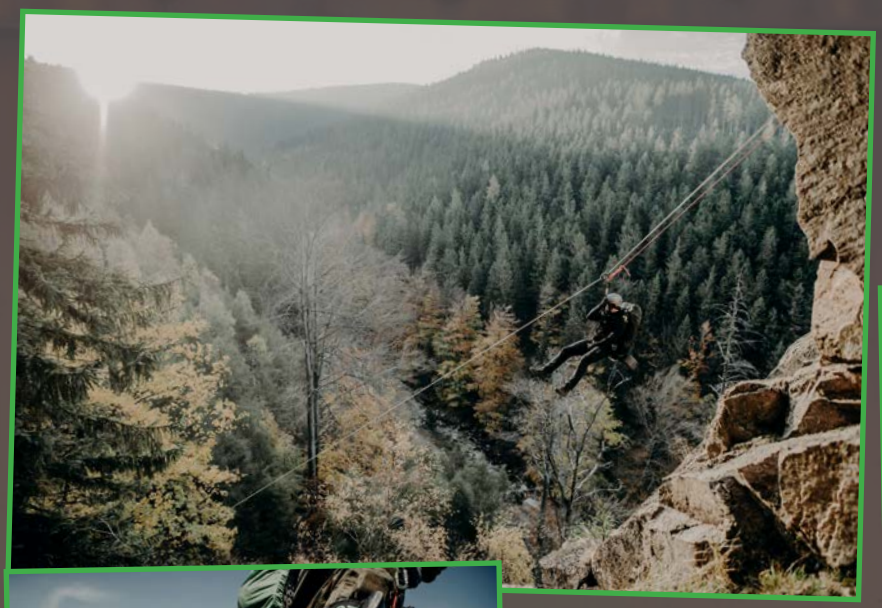
rządzenie o formowaniu nowej jednostki: 1. Pułku Specjalnego, od roku 1995 noszącej wyróżniające miano „Komandosów". Jednostka składała się wówczas z trzech batalionów bojowych i jednostek zabezpieczenia. Od końca lat dziewięćdziesiątych następowała stopniowa profesjonalizacja i reformy organizacyjne. Organizację Pułku oparto na zespołach bojowych. Jednostka jest kontynuatorem tradycji następujących formacji: 1. Polskiego Samodzielnego Batalionu Specjalnego, Batalionu Armii Krajowej PARASOL, Samodzielnej Kompanii COMMANDO.

Dodatkowo wchodząca w skład Pułku Szkoła Podoficerów i Młodszych Specjalistów Działań Specjalnych kultywowała dziedzictwo Batalionu Armii Krajowej ZOŚKA. W roku 2007 jednostkę przeniesiono w podporządkowanie Dowództwa Wojsk Specjalnych (obecnie DKWS). Strukturę JWK tworzą: sztab, Zespoły Bojowe oraz pododdziały: dowodzenia, szkolenia, zabezpieczenia logistycznego, wsparcia informacyjnego oraz pododdział medyczny. 1 października 2011 roku 1. Pułk Specjalny Komandosów przeformowany został do nowego etatu i otrzymał nazwę Jednostka Wojskowa Komandosów. Do zadań jednostki należy: rozpoznanie specjalne, działania przeciwpartyzanckie, akcje bezpośrednie, przeciwdziałanie zagrożeniom hybrydowym, zwalczanie terroryzmu, operacje uwalniania, przeciwdziałanie rozprzestrzenianiu broni masowego rażenia oraz działalność łącznikowa w środowisku operacji specjalnych. Uznanie międzynarodowych partnerów z sił specjalnych komandosi z Lublińca zdobyli przeprowadzając dziesiątki udanych operacji w Afganistanie, gdzie od 2010 roku tworzyli samodzielny zespół bojowy wojsk specjalnych Task Force 50. Najgłośniejszą operacją JWK w Afganistanie była przeprowadzona w 2012 roku operacja pod kryptonimem Sledgehammer, w czasie której komandosi z Lublińca uwolnili zakładników przetrzymywanych przez zamachowców samobójców w siedzibie gubernatora prowincji Paktika.

Wyróżniającym nakryciem głowy żołnierzy JWK jest od roku 2010 ciemnozielony beret, nawiązujący do tradycji 1. Samodzielnej Kompanii „Commando". W 2022 roku, w trakcie obchodów 15-lecia Wojsk Specjalnych, jednostka z Lublińca otrzymała „Proporzec Honorowy" w związku z nadaniem przez Dowódcę Generalnego Rodzaju Sił Zbrojnych tytułu honorowego „Przodujący Pododdział Wojsk Specjalnych".

Selekcja do Jednostki Wojskowej Komandosów

Proces rekrutacji do Jednostki Wojskowej Komandosów w Lublińcu trwa cały rok, należy jednak wziąć pod uwagę, że gra terenowa, w której zawiera się etap wytrzymałościowy, „górski", odbywa się tylko i wyłącznie dwa razy w roku, wiosną i jesienią. W trakcie gry terenowej kandydaci sprawdzani są pod względem przygotowania fizycznego, psychologicznego, jak również doboru odpowiedniego wyposażenia. Warunki atmosferyczne nie są wówczas sprzyjające. Aura bywa w tym okresie bardzo zmienna. Pogoda robi się kapryśna, każdy dzień przynosi inne wyzwania, z którymi kandydat musi się zmierzyć. Temperatura nocą spada poniżej 0°C, a panująca wilgoć potęguje poczucie zimna i wychładzanie organizmu. Aby przystąpić do gry terenowej, należy zaliczyć egzamin sprawności fizycznej. Egzamin składa się z trzech dyscyplin obowiązkowych: bieg na 3000 m, pływanie na dystansie 200 m i siłowe podciąganie na drążku wysokim oraz z czte-



rech dyscyplin dodatkowych (z 7 do wyboru). O wyborze dyscyplin dodatkowych decyduje komisja egzaminacyjna JWK w dniu rozpoczęcia testu sprawnościowego. Są to: uginanie ramion na poręczach; rwanie ciężarka 17,5 kg w ciągu 1 minuty; bieg wahadłowy 10×10 m; bieg zygzakiem koperta; skłony tułowia w przód w ciągu 2 minut; Biegowy Test Siłowy; pływanie pod wodą na odległość (odcinek mierzony w metrach), szczegółowe wytyczne dotyczące czasów znajdują się na stronie internetowej JWK – w zakładce „rekrutacja".

Kolejnym etapem po zdanym egzaminie z WF-u jest badanie psychologiczne. Kandydaci , którzy pomyślnie przejdą weryfikację, w kolejnych etapach otrzymują zaproszenie do wzięcia udziału w grze terenowej, która z reguły realizowana jest w oparciu o rejon Kotliny Kłodzkiej. Współczesne pole walki nie ma podziału na płeć, stąd wymagania dla kobiet i mężczyzn są identyczne. W czasie gry terenowej zarówno w etapie wytrzymałościowym, jak i zadaniowym uczestnicy poddawani są próbom odporności na stres, sprawdzana jest umiejętność działania z ograniczonymi możliwościami pożywienia i odpoczynku (w tym snu). Szczególną uwagę instruktorzy zwracają na zachowanie kandydatów, ich indywidualne zaangażowanie, a następnie na pracę w grupie. Poszukując przyszłych operatorów zespołów bojowych wyklucza się kandydatów, którzy myślą wyłącznie o sobie, a nie o powodzeniu misji w kontekście całej grupy i bezpieczeństwa żołnierzy swojego zespołu. Ci, którym nie uda się ukończyć selekcji, muszą szybko wyciągnąć konstruktywne wnioski, ponieważ w rekrutacji do Jednostki Wojskowej Komandosów w Lublińcu można wziąć udział tylko trzy razy.

Jednostka Wojskowa Formoza

Morska jednostka specjalna utworzona w 1975 roku jako rezultat prac badawczych zespołu kierowanego przez kmdr. ppor. Józefa Rembisza. Początkowo funkcjonująca jako Wydział Działań Specjalnych (oficjalnie Wydział Płetwonurków) 3. Flotylii Okrętów, od roku 1990 przeniesiona do Grupy Okrętów Hydrograficznych (później Grupy Okrętów Rozpoznawczych) 3. Flotylii pod nazwą Grupy Specjalne Płetwonurków. Od 2007 r. funkcjonowała pod nazwą Morska Jednostka Działań Specjalnych, a od roku 2008 wyłączono ją ze struktur Marynarki Wojennej i podporządkowano Dowództwu Wojsk Specjalnych (obecnie Dowództwo Komponentu WS). Nadana w 2011 r. oficjalnie nazwa JW „Formoza" pochodzi od środowiskowego określenia miejsca jej stacjonowania – dawnej torpedowni przy porcie wojennym w Gdyni. Początkowo jednostka wykonywała zadania typowe dla płetwonurków bojowych, w szczególności rozpoznanie wybrzeży na korzyść sił desantu morskiego, atakowanie spod wody wrogich okrętów, statków, infrastruktury portowej i innych obiektów brzegowych, w tym hydrotechnicznych. Z biegiem lat i zmianami w doktrynie obronnej oraz koncepcji użycia sił specjalnych jej zadania uległy rozszerzeniu również o typowo lądowe działania specjalne, wsparcie morskich operacji kontrterrorystycznych, jak i działania ochronne w warunkach morskich. JW FORMOZA, podobnie jak pozostałe jednostki polskich Wojsk Specjalnych, przygotowana jest do pro-

wadzenia działań w warunkach pokoju, kryzysu i wojny. Zgodnie ze swoją specyfiką może być wykorzystana zarówno w operacjach o charakterze wodnym, jak i wodno-lądowym. Ze względu na wyszkolenie, wyposażenie i tryb działania operatorzy FORMOZY zwani są często „polskimi Fokami" i porównywani do słynnej formacji US Navy SEAL. Od 1994 roku datuje się rozpoczęcie wspólnych kontaktów FORMOZY z morskimi siłami specjalnymi krajów członkowskich NATO, począwszy od Stanów Zjednoczonych, Wielkiej Brytanii, Niemiec i Francji, z którymi realizowała szereg wspólnych ćwiczeń.

23 września 2014 roku na terenie 3. Flotylli Okrętów w Gdyni odbyła się ceremonia wręczenia Sztandaru oraz uroczystość nadania imienia Patrona, generała broni Włodzimierza Potasińskiego dla Jednostki Wojskowej FORMOZA.

Selekcja do Jednostki Wojskowej Formoza

Rekrutacja do zlokalizowanej w Gdyni FORMOZY znacząco odbiega od modelu, któ-

ry stosują inne jednostki Wojsk Specjalnych, chociażby ze względu na liczbę i podział dyscyplin sportowych, których jest znacznie więcej. Test sprawności fizycznej trwa cały dzień, począwszy od bardzo wczesnych godzin porannych, skończywszy na późnym wieczorze. Kandydaci mają ograniczoną możliwość odpoczynku i regeneracji. Wykonują polecenia jedno po drugim, przekazane przez instruktorów podczas selekcji. Kandydaci mają do wykonania ćwiczenia egzaminacyjne, które dzielą się na cztery kategorie, w kolejności: test wodny, lądowy, walka wręcz oraz test wodno-wysokościowy. Test w trudnych warunkach klimatyczno-terenowych, tzw. „etap górski", przeprowadzany jest tak jak w innych jednostkach dwa razy w roku (wiosna i jesień). Zazwyczaj tzw. gra terenowa odbywa się w Bieszczadach, zdarzały się jednak weryfikacje terenowe w tzw. „małych Bieszczadach", czyli terenie lesistym o największych przewyższeniach względnych na całych Kaszubach, znajdującym się w okolicach szczytu Jelenia Góra (221 m n.p.m.) w nadleśnictwie Strzebielino w rejonie m. Boże Pole (woj. pomorskie). Różnica poziomów pomiędzy pobliskim dnem doliny rzeki Łeby a wierzchołkiem Jeleniej Góry sięga prawie 180 m. Wystarczy, aby sprawdzić sprawność, siłę i wydolność kandydatów do jednostki.

Etap górski trwa około tydzień i organizowany jest najczęściej na przełomie listopada i grudnia oraz marca i kwietnia. Odpowiedni sprzęt, trening fizyczny oraz mentalna gotowość do sprostania kilkudniowemu wysiłkowi są tu kluczowe. Przed rozpoczęciem marszu, a zazwyczaj marszobiegu, jest przeprowadzana weryfikacja sprzętu, który uczestnik powinien mieć ze sobą.

Zadania, jakie wykonują uczestnicy selekcji w górach, są objęte tajemnicą, by program tych zmagań był zaskoczeniem dla uczestników. Można jednak w pewnym stopniu zapoznać się z rodzajami wyzwań, jakie czekają na kandydatów, biorąc udział w takich imprezach jak bieg terenowy z przeszkodami w ramach cyklu „Formoza Challenge" czy Rekrut.eu. Programy telewizyjne, jak np. „Polskie jednostki specjalne. Formoza komandosi morscy", dostępne bezpłatnie na platformie vod.tvp.pl, pozwalają nieco poznać zadania, z jakimi będą zmagać się kandydaci na morskich operatorów w procesie selekcji. Osoby, które chcą zdobyć miejsce w zespole bojowym, muszą pozytywnie zaliczyć cały program selekcji, łącznie ze sprawdzianem w górach. Selekcję do Formozy przechodzi tylko ok. 10% kandydatów. Warty uwagi jest fakt, iż tylko ukończenie selekcji uprawnia kandydata do starania się o miejsce w zespole bojowym. Nie jest to jednoznaczne z wcieleniem go do jednostki, choć bardzo często powoduje to angaż w jednostkach specjalnych.

Selekcja to jedynie „bilet wstępu" do jednostki i wcale nie oznacza jej końca. Dalej żołnierz kierowany jest na trwający około półtora roku kurs szkolenia bazowego, tzw. „bazówkę", dopiero tam poznaje i uczy się rzemiosła lądowych i morskich operacji specjalnych. Ponadto odbywa kurs nurka bojowego czy skoczka spadochronowego. Również na tym etapie odpadają już „wyselekcjonowani", wydawałoby się, najlepsi z najlepszych. Sami żołnierze zawsze powtarzają, że tak naprawdę to „selekcja nigdy się nie kończy...".

JEDNOSTKA WOJSKOWA NIL

Powstała 2 grudnia 2008 roku w Krakowie-Pychowicach, przy Dowództwie Wojsk Specjalnych, jako Jednostka Wsparcia Dowodzenia i Zabezpieczenia WS. Od 2009 r. nosi imię gen. bryg. Augusta Emila Fieldorfa „Nila", organizatora i dowódcy Kierownictwa Dywersji (Kedyw) Armii Krajowej, zastępcy Komendanta Głównego AK, a następnie dowódcy podziemnej organizacji NIE. Rok później przejęła dziedzictwo tradycji „Kedywu" KG AK. 1 października 2011 przeformowana do nowego etatu Jednostki Wojskowej, otrzymała pochodzącą od pseudonimu swego patrona nazwę „Nil". Część pierwszych żołnierzy JW „Nil" służyła wcześniej w innych jednostkach Wojsk Specjalnych, powietrznodesantowych i rozpoznawczych.

Jej strukturę organizacyjną tworzą: Sztab, Pion szkolenia, Zespół Wsparcia Informacyjnego, Zespół Dowodzenia, Zespół Zabezpieczenia Logistycznego, Zespół Medyczny oraz Zespół Wsparcia Bojowego.

ZWI składa się z sekcji rozpoznania HUMINT, IMINT, SIGINT, CI (counter intelligen-

ce) i analityków. Do zadań jednostki należy wsparcie informacyjne, dowodzenia i zabezpieczenia logistycznego operacji specjalnych prowadzonych przez Wojska Specjalne w kraju oraz poza jego granicami, w układzie narodowym i sojuszniczym. Zasadnicze obszary działalności JW „Nil" to: organizowanie i realizowanie przedsięwzięć związanych z zabezpieczeniem systemu dowodzenia Wojsk Specjalnych, zabezpieczenie informacyjne operacji specjalnych poprzez wydzielenie rozpoznawczych elementów wsparcia dla zadaniowych zespołów bojowych oraz komponentów wojsk specjalnych, zabezpieczenie systemu dowodzenia i kierowania komponentów Wojsk Specjalnych w misjach i operacjach realizowanych w ramach kontyngentów i zobowiązań sojuszniczych, organizowanie systemu zabezpieczenia logistycznego na potrzeby funkcjonowania jednostek Wojsk Specjalnych oraz realizacji operacji specjalnych, zabezpieczenie finansowe i logistyczne jednostki oraz dowództwa Wojsk Specjalnych oraz realizowanie zakupów na potrzeby Wojsk Specjalnych.

Od 2012 roku Jednostka współorganizuje corocznie z okazji swojego święta i dla uczczenia pamięci patrona, ekstremalny marsz nocny „Śladami gen. Nila – od zmierzchu do świtu". Kierowany do sympatyków Wojsk Specjalnych bieg odbywa się w formule nocnego marszobiegu, a jego około pięćdziesieciokilometrowa trasa przebiega przez trudny, górski teren Beskidu Wyspowego i Makowskiego oraz miejsca związane z działalnością „Kedywu". Ideą marszu jest uczczenie pamięci patrona jednostki, a także propagowanie wiedzy o działaniach zgrupowań partyzanckich Armii Krajowej w tym rejonie.

Selekcja do Jednostki Wojskowej NIL

Zasady naboru do Jednostki Wojskowej NIL ograniczają grono kandydatów do żołnierzy w służbie czynnej lub rezerwy oraz funkcjonariuszy innych służb państwowych. Przy czym pierwszeństwo mają żołnierze z innych jednostek Wojsk Specjalnych.

Nabór do JW NIL odbywa się w drodze kwalifikacji i weryfikacji. Kwalifikacji podlegają wszyscy kandydaci do objęcia stanowisk w jednostce, natomiast weryfikacji podlegają pozostali kandydaci. Proces naboru rozpoczyna się podobnie jak w pozostałych jednostkach od złożenia ankiety. Kwalifikacja polega na rozmowie kandydata z dowódcą, w przypadku kiedy kandydat posiada specjalistyczne kwalifikacje, zostaje poddany testowi sprawności fizycznej oraz badaniom psychologicznym (bez etapu w terenie). Z kolei weryfikacja polega na sprawdzeniu zachowania się kandydata w ekstremalnych warunkach terenowych i atmosferycznych, w warunkach niedoboru snu i pożywienia. Sprawdzana jest jego wytrzymałość psychofizyczna oraz zdolność do współdziałania w grupie. Przebieg weryfikacji uzależniony jest od liczby uczestników, pory roku i miejsca jej prowadzenia, ale zawsze zawiera takie elementy jak sprawdzenie wyposażenia uczestników, podział na grupy, instruktaż dotyczący bezpieczeństwa, szkolenie z zakresu nawigacji lądowej, marszu zespołowego, marszu indywidualnego, odnajdywania wskazanych punktów w terenie, elementy przywództwa w grupie, pokonywania przeszkód wodnych, bytowania w terenie przygodnym oraz zadania psychologiczne.

Pozytywne zakończenie kwalifikacji nie oznacza automatycznego włączenia danego kandydata w szeregi jednostki. Co ważne, kandydaci mogą być poddawani kwalifikacji dowolną liczbę razy pod warunkiem, że pomyślnie zaliczyli test sprawności fizycznej i psychologiczny.

Weryfikacja górska najczęściej odbywa się w Beskidzie Wyspowym i Makowskim. Ekstremalny test kandydatów ubiegających się o miejsce w krakowskiej jednostce NIL odbywa się dwa razy w roku, zwyczajowo wiosną i zimą, ale bywają również realizowane latem. Do tego etapu przystępują najlepsi kandydaci, którzy przeszli wcześniejszy etap sprawdzianu sprawności fizycznej i psychologa. Każdy sprawdzian terenowy odbywa się w ww. regionie, ale jego trasa każdorazowo ulega zmianie. Podczas tej próby większość z tych, którzy rezygnują, robi to najczęściej w ciągu pierwszych 48 godzin. Weryfikację górską przechodzi ok. 50% uczestników.

JEDNOSTKA WOJSKOWA AGAT

Formowanie Jednostki Wojskowej AGAT rozpoczęto na mocy Decyzji Ministra Obrony Narodowej z dnia 18 marca 2011 r. Rok później ustanowione zostało doroczne święto Jednostki na dzień 30 czerwca. Jednostka przyjęła imię gen. dyw. Stefana Roweckiego „GROTA" aresztowanego przez Gestapo właśnie 30 czerwca.

Nazwa AGAT nawiązuje do Oddziału do Zadań Specjalnych Kierownictwa Dywersji Komendy Głównej Armii Krajowej, noszącego kryptonim „AGAT" (skrót od Anty-Gestapo).

Tradycje Zespołów związane są ściśle z historią powstań śląskich, czyli powrotem Śląska jako regionu Polski do macierzy. Żołnierze z honorem kultywują tradycje Grupy Destrukcyjnej Wawelberga (1920–1921) oraz Oddziału Szturmowego kpt. Roberta Oszka.

Jednostka Wojskowa AGAT jest Oddziałem Specjalnym, którego zasadniczym przeznaczeniem jest wsparcie bojowe Zadaniowych Zespołów Bojowych (ZZB) wydzielanych z innych jednostek Wojsk Specjalnych. Zadanie to realizuje poprzez wydzielanie sił i środków do składu ZZB lub tworząc Zadaniowe Zespoły Szturmowe realizujące zadania na korzyść ZZB Komponentu Wojsk Specjalnych. Zadaniowe Zespoły Szturmowe mogą także prowadzić działania samodzielnie.

Pododdziały wydzielane z Jednostki Wojskowej AGAT przeznaczone są do wsparcia operacji specjalnych w środowisku lądowym oraz w ograniczonym zakresie w środowisku wodnym, w tym do prowadzenia rozpoznania specjalnego, lądowych akcji bezpośrednich.

JW AGAT wykonuje również zadania polegające na wsparciu militarnym. Ponadto realizuje zadania przeciwdziałania działaniom nieregularnym, operacje uwalniania zakładników oraz ochrony, a także w zależności od potrzeb, wskazanych obiektów narodowej infrastruktury gospodarczej o znaczeniu strategicznym.

Żołnierze Jednostki mają doświadczenie bojowe z uwagi na wcześniejsze uczestnictwo w misjach poza granicami kraju w następujących rejonach świata: Europie (Bośnia i Hercegowina, Gruzja), Azji: (Irak, Afganistan, Syria, Liban) i Afryce: (Czad, Demokratyczna Republika Konga). Obecnie realizują zadania szkoleniowe w ramach Polskiego Kontyngentu Wojskowego w Iraku.

Obecnie jeden zespół szturmowy JW AGAT ukończył certyfikację Lądowego Zespołu Bojowego (SOLTG) i pełni dyżur w ramach Sił Odpowiedzi NATO Zestaw 2021 oraz 2022 r.

W ramach współpracy zagranicznej Jednostka Wojskowa AGAT współpracuje przede wszystkim z gruzińskimi i brytyjskimi Siłami Specjalnymi. Współpraca ma na celu osiągnięcie zdolności do realizacji pełnego spektrum działań specjalnych zgodnie ze standardami NATO.

Przykładem skuteczności wspólnego szkolenia jest przygotowanie dowództwa gruzińskiego batalionu sił specjalnych do pozytywnie zaliczonej wstępnej ewaluacji w ramach natowskiego ćwiczenia pk. „NATO GEORGIA-22".

Selekcja do Jednostki Wojskowej AGAT

Jednostka Wojskowa AGAT, podobnie jak pozostałe jednostki Wojsk Specjalnych, realizuje własną rekrutację kandydatów. O przyjęcie do służby mogą się ubiegać wszyscy kandydaci, zarówno posiadający uregulowany stosunek do służby wojskowej, jak również osoby niezwiązane dotąd z mundurem. Kandydat do służby w JW AGAT oprócz spełnienia minimalnych wymagań dla żołnierzy lub kandydatów do zawodowej służby wojskowej, określonych ustawą o służbie zawodowej żołnierzy zawodowych, musi spełnić dodatkowe kryteria, jak np. wieku. Kandydat powinien posiadać wiek nie wyższy niż 33 lata w przypadku ubiegania się o stanowisko w zespołach bojowych (zapis nie dotyczy żołnierzy z innych JWS zajmujących takie stanowiska) przeznaczonych dla szeregowych oraz 35 lat dla stanowisk w zespołach bojowych przeznaczonych dla podoficerów i oficerów. Szczególnie preferowani są kandydaci posiadający prawo jazdy kategorii „C" oraz „C+E". Kolejnym krokiem jest wypełnienie stosownej ankiety i przesłanie jej do jednostki.

Nabór żołnierzy do JW AGAT odbywa się w postępowaniu kwalifikacyjnym i składa z trzech etapów. Pierwszy to postępowanie wstępne polegające na weryfikacji złożonej ankiety oraz przeprowadzenie telefonicznej rozmowy kwalifikacyjnej z kandydatem spełniającym kryteria do służby w jednostce.

Etap 2, któremu podlegają zarówno kandydaci na stanowiska w zespołach szturmowych, jak i zespołu wsparcia oraz stanowiska zabezpieczające, składa się z testów z języka angielskiego oraz testów sprawnościowych, psychologicznych i rozmowy kwalifikacyjnej. Wszyscy kandydaci do służby w JW AGAT muszą posiadać wysoką sprawność fizyczną, potwierdzoną zdaniem weryfikacji sprawności fizycznej.

Kandydaci na stanowiska w zespołach szturmowych dodatkowo podlegają selekcji w górach. Polega ona na sprawdzeniu zachowania się kandydata w ekstremalnych warunkach terenowych i atmosferycznych. Sprawdzana jest wytrzymałość psychofizyczna kandydata oraz zdolność do współdziałania w grupie. Etap górski zwyczajowo trwa ok. 5 dni. Pora roku jest podobna, jak w pozostałych jednostkach i przypada na wiosnę (kwiecień) lub jesień (listopad). Podczas selekcji kandydaci pokonują codziennie kilkudziesięciokilometrowe trasy oraz dodatkowe zadania fizyczne i logiczne. SPECIAL OPS

MADE IN
EUROPE
HAIX
HAIX®
vibram
GORE-TEX
NEPAL PRO
Funkcjonalne buty wysokiej jakości
do PRACY & WYPOCZYNKU!
Dostępne u specjalistycznego dealera
lub w sklepie internetowym HAIX® .
haix.com/specialops-nepal

TEKST: HAIX
ZDJĘCIA: HAIX

Materiał promocyjny

OBUWIE TAKTYCZNE 100% MADE IN EUROPE

Ta praca jest ciężka. Wymaga pełnej koncentracji i gotowości do działania. W ekstremalnych sytuacjach jednostki policyjne i wojskowe muszą dać z siebie wszystko. Aby zawodowcy mogli w pełni skupić się na swoich zadaniach, potrzebują sprzętu, na którym mogą polegać. Niezbędne jest do tego wytrzymałe, bezpieczne obuwie – takie jak buty taktyczne marki HAIX®. Od lat niemiecki producent obuwia high-tech zaopatruje jednostki policyjne i wojskowe na całym świecie w najwyższej jakości buty taktyczne „made in Europe".

JAKOŚĆ „MADE IN EUROPE"

Europejskie przepisy są czasem bardzo nieprecyzyjne i często dopuszczają luki, także w odniesieniu do produkcji obuwia: jeśli np. cholewka i podeszwa buta są łączone w kraju Unii Europejskiej, cholewka może nosić oznaczenie „made in Europe" – niezależnie od tego, że oba elementy zostały pierwotnie wyprodukowane w Azji lub Afryce.

W HAIX® tak nie jest! Jeśli buty marki HAIX® są opatrzone oznaczeniem „made in Europe", przedsiębiorstwo zapewnia, że zostały one w 100% wyprodukowane w Europie. „Made in Europe" to dla HAIX® nie tylko obietnica bez pokrycia, lecz zobowiązanie do zapewnienia jakości oraz codzienna praktyka wynikająca z przekonań.

W tym celu firma HAIX® wiele zainwestowała: obie lokalizacje produkcji w Mainburgu w Niemczech oraz w miejscowości Mala Subotica w Chorwacji należą do najnowocześniejszych fabryk obuwia na świecie i są zobowiązane do zrównoważonej produkcji. Produkowane są tam buty wysokiej jakości, łączące maksymalne bezpieczeństwo z najwyższym komfortem. Rodzinne przedsiębiorstwo jest wierne temu zobowiązaniu jakościowemu od ponad 70 lat. Wówczas buty HAIX® były produkowane całkowicie ręcznie. Również dziś znaczna część produkcji odbywa się ręcznie – w połączeniu z innowacyjną techniką i najnowocześniejszymi maszynami. Ponadto w Chorwacji firma HAIX® rozpoczęła niepowtarzalną w skali europejskiej produkcję podeszew.

„Made in Europe" oznacza jednak dla HAIX® nie tylko wysokiej jakości obuwie, produkowane w 100 procentach w Europie. Wysokie standardy obowiązują także pracowników przedsiębiorstwa, którzy korzystają z wyraźnego uznania wartości europejskich. „Made in Europe" to odpowiedzialność przedsiębiorcza, która oznacza równość szans, możliwości dokształcania i poszanowanie wartości.

SUROWE TESTY W LABORATORIUM HAIX®

Każdy element stosowany w obuwiu marki HAIX® musi przejść surowe testy jakościowe. Są one przeprowadzane we własnym laboratorium testowym i badawczym firmy HAIX®. Żaden inny producent obuwia nie posiada tak zaawansowanego laboratorium.

Pod czujnym okiem inżynierów ds. testów odbywa się tam rozciąganie i szarpanie materiałów tekstylnych, a także narażanie ich na płomienie oraz wielogodzinne działanie wilgoci. Buty muszą pokonywać tysiące kroków w warunkach ekstremalnych i zdać surowe testy poślizgowe i uderzeniowe. Buty i materiały są przy tym kontrolowane w zakresie przekraczającym wymagane normy. Normy minimalne nie spełniają bowiem wymogów HAIX®. Każdy model obuwia powinien znacznie przekraczać normy – dla większego bezpieczeństwa, komfortu i wyższej jakości. Dodatkowo oprócz testów przeprowadzane są ciągłe kontrole jakości, w celu zapewnienia stałego, wysokiego poziomu jakości produkcji.

Dotyczy to także zastosowanej skóry. Wysokogatunkowa bycza skóra stosowana przez HAIX® musi spełniać wysokie wymagania. Ważny jest nie tylko wygląd, lecz także jej „wartości wewnętrzne". Dlatego po pierwszej kontroli przyjmowanych towarów, skóra poddawana jest dokładnym badaniom w laboratorium testowym firmy HAIX®. Sprawdzana jest między innymi wytrzymałość na rozciąganie, oddychalność, wytrzymałość na zginanie oraz nieprzemakalność skóry.

WYTRZYMAŁA BYCZA SKÓRA DO WYTRZYMAŁYCH BUTÓW

Skóra stosowana w butach taktycznych marki HAIX® to europejska skóra bycza, pochodząca w 100% od certyfikowanych dostawców – 100% made in Europe. HAIX® stosuje skórę byczą, ponieważ ma inną strukturę niż tradycyjna skóra krowia, stosowana przez większość producentów obuwia.

Skóra bycza jest gładka, a jednocześnie wytrzymała, podczas gdy skóra krowia jest bardziej elastyczna. Buty ze skóry krowiej mogą dobrze leżeć podczas przymierzania, jednak po intensywnym użytkowaniu skóra może się rozszerzać – to nie do pomyślenia w przypadku obuwia taktycznego, które jest noszone przez długi czas, a przy tym wciąż musi dobrze pasować i zapewniać ochronę.

W laboratorium HAIX® skóra jest poddawana surowym testom na najnowocześniejszych stanowiskach badawczych. Jednak nie tylko procedura badawcza, także sama skóra jest high-tech. Skóra bycza stosowana w obuwiu HAIX® jest poddawana skomplikowanemu procesowi uszlachetniania. By skóra stała się wodoodporna, poddawana jest hydrofobizacji. Dodatkowo stosowane są specjalne pigmenty kolorystyczne – HAIX® Sun Reflect System. Dzięki temu buty przyjmują do 50 procent mniej promieniowania słonecznego niż typowe obuwie, a tym samym mniej się nagrzewają – co zapewnia komfort w gorące dni.

OPRACOWANE WE WSPÓŁPRACY Z GSG 9

Armie, oddziały policyjne oraz jednostki specjalne na całym świecie polegają na obuwiu marki HAIX® – z ważnego powodu. Aby buty potrafiły stawić czoła ekstremalnym warunkom

podczas akcji, podczas projektowania nowych modeli firma HAIX® stawia nie tylko na najwyższą jakość „made in Europe", lecz także na specjalistyczną wiedzę ekspertów. Buty HAIX® są projektowane na podstawie wiedzy płynącej z zastosowań praktycznych. Także model Ranger GSG9-S.

HAIX® Ranger GSG9-S to wytrzymałe obuwie taktyczne, opracowane we współpracy z oddziałem GSG 9 niemieckiej policji federalnej. Jednostka specjalna do zwalczania najcięższych przestępstw i terroryzmu pozwoliła na wykorzystanie wieloletniego doświadczenia zawodowego do projektowania obuwia i udzieliła firmie HAIX® cennego wsparcia. To wyraźne odniesienie do praktycznego zastosowania jest widoczne w gotowych butach.

Ranger GSG9-S to wytrzymałe, skórzane buty do uniwersalnych zastosowań podczas służby. Wyściełany obszar kostek zapewnia oparcie i chroni przed obrażeniami przez uderzenia z boku. Odporna na przebicie podeszwa zapobiega przebijaniu ostrych przedmiotów do wnętrza buta. Specjalny system amortyzujący chroni stopy i stawy podczas długotrwałego stania i chodzenia na patrolu lub podczas obstawiania demonstracji. Poza tym buty zapewniają dobrą izolację przed zimnem i gorącem – zapewniają komfort klimatu w każdą porę roku. Model Ranger GSG9-S jest odpowiedni także do zastosowań specjalnych, takich jak opuszczanie się po linie z helikoptera, ponieważ bezszwowa strona wewnętrzna zapewnia dobre prowadzenie liny, a odporna na ścieranie i antypoślizgowa gumowa podeszwa może być wykorzystywana do hamowania na linie.

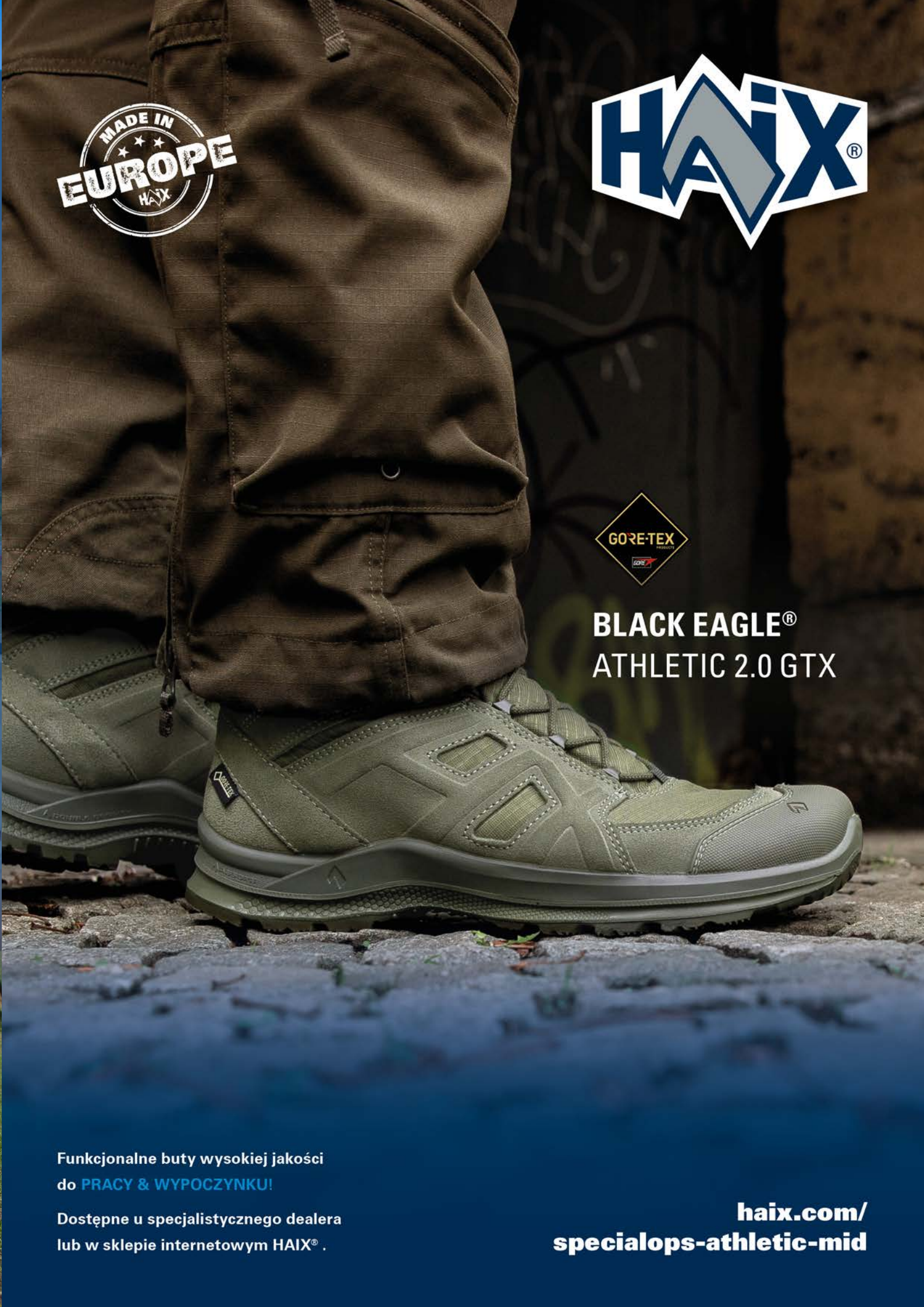
FRANCUSKA ARMIA POLEGA NA HAIX®

Kolejny model obuwia marki HAIX®, stosowany przez różne jednostki na całym świecie, to HAIX® Nepal Pro, wchodzący w skład standardowego wyposażenia francuskiej armii. Jako jedna z najsilniejszych armii w Europie, armia francuska poszukiwała równie silnego, uniwersalnego obuwia militarnego. Nepal Pro spełnia wszelkie wymagania, jakie mają nowoczesne jednostki wojskowe wobec swojego obuwia.

Lekkie, a jednocześnie solidne buty outdoorowe zostały zaprojektowane specjalnie z myślą o długich trasach. Materiał wierzchni z mieszanki skóry i materiału tekstylnego sprawia, że buty są lekkie, a mimo to stabilne. Ochrona kostek zapewnia bezpieczeństwo i stabilne oparcie, a specjalny system amortyzacyjny sprawia, że stopy pozostają w formie nawet podczas długiego marszu. Antypoślizgowa i odporna na ścieranie podeszwa ze specjalnej gumy zapewnia dobrą przyczepność nawet w trudnym terenie, a membrana GORE-TEX sprawia, że model Nepal Pro jest oddychający i absolutnie nieprzemakalny – do zastosowań w każdych warunkach. Praktyczną innowacją jest dwustrefowy system sznurowania z szybkim zapinaniem. Umożliwia indywidualne dopasowanie butów w obszarze podbicia i cholewki, dzięki czemu doskonale trzymają się stopy. Wystarczy raz dopasować buty, a system szybkiego zapinania sprawia, że potem trzeba tylko zawiązać sznurówki.

Oprócz armii francuskiej, liczne inne armie, oddziały policyjne i jednostki specjalne na całym świecie polegają na butach marki HAIX®, między innymi w Wielkiej Brytanii, Francji, Danii i Holandii. Wszyscy cenią ich praktyczność, zastosowanie wysokogatunkowych materiałów oraz nowoczesne wykonanie obuwia najwyższej jakości – w 100% made in Europe. SPECIAL OPS

Aktualności o produktach i działalności firmy Haix znajdziecie na stronie **www.haix.com**


MADE IN
EUROPE
HAIX
HAIX®
GORE-TEX
BLACK EAGLE®
ATHLETIC 2.0 GTX
Funkcjonalne buty wysokiej jakości
do PRACY & WYPOCZYNKU!
Dostępne u specjalistycznego dealera
lub w sklepie internetowym HAIX® .
haix.com/
specialops-athletic-mid

ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: ARCH. NAVALA

NAVAL: CHCĄC BYĆ ELITĄ TRZEBA CIĘŻKO PRACOWAĆ

NAVAL – służył w GROM-ie przez czternaście lat jako operator w zespole bojowym. Sporą część tego czasu spędził na misjach zagranicznych w Zatoce Perskiej, Iraku i Afganistanie. Za swoją służbę był wielokrotnie odznaczany, w tym najwyższymi odznaczeniami wojskowymi, jakie można otrzymać w Polsce za czyny bojowe poza granicami kraju, m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Krzyża Wojskowego, Krzyżem Komandorskim Orderu Krzyża Wojskowego i Złotą Odznaką GROM-u. Był pierwowzorem postaci gromowca do gry komputerowej Medal of Honor. Warfighter. Jest autorem książek: „Przetrwać Belize", „Ostatnich gryzą psy", „Zatoka", „Camp Pozzi", „Chłopaki z Marsa"oraz „Ekstremalnie. Poradnik treningowy". Prowadzący program „Strzelnica Navala" w POLSAT Sport.

Jak wspominasz swoją selekcję do GROM-u i co w tej selekcji cię zaskoczyło? Co dla ciebie było w niej najtrudniejsze?

Przede wszystkim, gdy w 1998 roku na wiosnę przyjechałem na wstępny etap do Centrum Szkolenia Policji w Legionowie, to nie znałem słowa „selekcja" w brzmieniu, w jakim dziś je kojarzymy. O selekcji nie było wiadomo praktycznie nic poza tym, że nakazano przyjechać na jakiś egzamin. A dopiero po wstępnym egzaminie z WF-u i testach psychologicznych usłyszeliśmy, że przeszliśmy pierwszy etap i teraz czeka nas selekcja. Rozpoczyna się gdzieś w górach i mamy stawić się w Krynicy. To jest pierwsza rzecz, całkowita niewiedza na temat tego wszystkiego, co nas czekało. Drugą rzeczą, z której sobie nawet nie zdawałem sprawy, było to, że do jednostki chcę się dostać, bo w głowie są filmy w rodzaju „Rambo", „Commando" i bycie komandosem. Dziś wiem, że komandosem to może byłem podczas zasadniczej służby wojskowej w Lublińcu, ale na pewno nie byłem nim już w GROM-ie. Z punktu dzisiejszej wiedzy było to największym zaskoczeniem.

Co było najtrudniejsze? Najtrudniejsza była obojętność instruktorów (nie, nie byliśmy pozostawieni sami sobie, ale...). W wojsku byłem przyzwyczajony do tego, że przełożeni krzyczą, pospieszają, może nie popychają, ale cały czas jest atmosfera krzyku, huku, presja czasu, która podnosi Ci adrenalinę, która często jednak pomaga, stawia na nogi i nakazuje dalej biec. Na selekcji do GROM-u była wręcz obojętność instruktorów, nikt nie motywował. Mówili tylko raz, jak nie usłyszałeś, to już twoja sprawa. I to jest słuszne postępowanie, że w GROM-ie selekcja polega na tym, żeby cię zniechęcić, instruktorzy chcą, żebyś przyszedł do jednostki, jak najbardziej, ale nikt ci nie kibicuje w tej drodze. Nie chcesz robić pompek? To nie rób, nic na siłę. Nie chcesz się wysilić, by się dostać do elity, to idź do domu. I nagle po doświadczeniach żołnierza zasadniczej służby wojskowej, gdzie było takie powiedzenie: „jebać, karać, nie wyróżniać", wręcz wykrzykiwane na całe gardło, zastanawiasz się patrząc na tych ludzi: „dlaczego tu na mnie nikt nie krzyczy?" „dlaczego nikt mnie nie popędza?". Jesteś pozostawiony praktycznie samemu sobie, z własnymi słabościami i ty sam musisz w sobie znaleźć siłę, by iść dalej. Instruktorzy co najwyżej powiedzą: „Ale po co ci to wszystko? Przestań, po co się męczyć? Lepiej idź do domu. Odwieziemy cię na przystanek". Uwierzcie, wielu się na to kupiło. A gdyby stał nad nimi rozwrzeszczany kapral i darł się na nich: „zapieprzaj, zasuwaj", to wielu by poszło dalej. Tylko, że później w pracy w GROM-ie też byś musiał na tych samych ludzi krzyczeć i kazać im coś robić. A jednostka GROM jest miejscem, gdzie już ci nikt nic nie każe. Musisz chcieć sam, bo dokładnie tak samo jest na działaniach bojowych, podczas operacji nad nikim nie stoi „kapral". Nie wyobrażam sobie, że ja walcząc muszę komuś coś pokazywać palcem i kazać.

Czy selekcja jest bardziej wymogiem fizycznym, czy psychicznym?

Jakbyś był dobrze przygotowany fizycznie, a głowa ci powie, że mi się już nie chce, to twoje ciało samo nie pójdzie. Bardzo wiele razy to widziałem podczas mojej selekcji. Pamiętam, jak jeszcze w Legionowie, podczas przebierania się w szatni, żeby pójść na basen, był taki chłopaczek, był antyterrorystą, wielki, wydziergany, a to był 1998 rok, tak więc jeszcze niewiele osób miało tatuaże, raczej z kryminałem się to wtedy kojarzyło, a nie z policją. Trzeba było wejść na sześciometrową wieżę i skoczyć do basenu z zamkniętymi oczami. No i on wszedł na tę wieżę sam, ale po tym wyczynie to instruktorzy sprowadzili go na dół. Niezależnie od tego, że miał trzy razy większe bicepsy niż ja, miał wielkie uda i świetnie się tłukł. Głowa mu nie pozwoliła skoczyć do basenu. Ja wszedłem i skoczyłem z przyjemnością i wielu innych też miało z tego skoku przyjemność.

Co według ciebie jest najtrudniejszą próbą, jaką trzeba dzisiaj przejść, w XXI wieku, w 2020 roku, podczas selekcji?

Odpowiednią jest sytuacja trzeciego dnia. Trzeci dzień bez telefonu komórkowego. Młodzi ludzie bardzo cierpią z tego powodu i wolą się poddać i iść do domu, odzyskawszy telefon. Jadąc na działania bojowe na tydzień, telefon zostawia się w bazie, musisz pracować i nie możesz myśleć o tym, co się dzieje w domu, czy dziecko ze szkoły wróciło i czy pies wyprowadzony. To jest dzisiaj największy problem podczas selekcji: „jak przeżyć bez telefonu komórkowego?". A my mówimy o fizyczności, o pompkach, o ściganiu się z czasem, ze sobą, o głodzie, o marznięciu… jak ktoś nie radzi sobie trzy dni bez telefonu. Trudne i śmieszne, ale prawdziwe.

Kiedyś rozmawiałem z chłopakami z KSK – niemieckiej jednostki specjalnej, na temat naboru odpowiednich ludzi do jednostki. Oni już przed laty mówili i wskazywali na czynnik finansowy w tym, jak funkcjonują Niemcy. Idąc do nich i służąc w KSK, nie miałeś zbyt wielu rzeczy, które by ci nobilitowały to, co robisz, a więc ciężką, wymagającą służbę, liczbę nadliczbowych godzin… Wystarczyło być mechanikiem w BMW albo pracować w zakładach Audi, by mieć tę samą kasę, plus kupę wolnego czasu i jeszcze bonus na mecze bilety Bundesligi. Myślę, że to dzisiaj jest też w Polsce, bo aspekt finansowy, wcześniejsza emerytura i stabilność już nie wystarcza. Dzisiaj masz młodego, ambitnego chłopaka (dziewczynę), który jest informatykiem lub ma inny dobry fach, jest sprawny i inteligentny, to mając dobrą pracę stać go na pasję, nurkuje, uprawia skoki spadochronowe, narciarstwo. Wszystko czego się nauczyłem i robiłem zawodowo w wojsku, on teraz może robić w cywilu na nie gorszym poziomie. Co więcej, jest możliwość, by iść na prywatną strzelnicę, służyć w WOT, a być dalej lekarzem chirurgiem czy ślusarzem spawaczem. Dziś będąc cywilem można się realizować w dziedzinach jeszcze do niedawna zarezerwowanych tylko dla żołnierzy.

Dzisiejszy świat sprawia, że w wojsku zostają tylko już prawdziwi pasjonaci i trzeba tych pasjonatów jakoś łapać i dlatego też piszę moje książki, bo jednak służba (pasja) bycia żołnierzem jednostki specjalnej daje coś, czego nie można na żadnym rynku kupić. Czego? Nie da się kupić bycia w drużynie narodowej, nie da się kupić występu na olimpiadzie, trzeba być wybitnym sportowcem, zapracować na to, nie da się kupić przejścia selekcji i dostania się na oddział bojowy, chcąc być elitą trzeba ciężko pracować i się nadawać, to jest naszą bezcenną nagrodą. Dlatego też dobrze się czyta moje książki, to nie są zmyślone historie, nie musiałem konfabulować, one dają obraz prawdziwej jednostki GROM i ludzi, którzy ja tworzą, a dla mnie pisanie jest przyjemnym wspomnieniem tamtych GROM-owych dni, choć wiele z nich to kurz, pot i walka. Ale warto było, i walczyć, i pisać, bo dziś nowe pokolenie przeczytało moje książki. Po lekturze książek Navala zmotywowani poszli na selekcję, przeszli ją, odbyli kurs podstawowy, trafili do zespołu bojowego. Moje książki to często mapa drogowa dla ambitnych młodych ludzi i by mieć własny wkład w wychowywaniu nowego dobrego pokolenia Polaków.

Skoro poruszyłeś temat książek, chcę do tego nawiązać. Napisałeś „ekstremalny poradnik treningowy" przygotowujący do selekcji w JW GROM. Co byś mógł dzisiaj podpowiedzieć wszystkim zainteresowanym udziałem w niej?

Przede wszystkim poradnik naprowadza nas na ścieżkę, którą można dostać się do jednostki. Startujemy z różnego poziomu, a więc musimy sobie sami odpowiedzieć, czy potrzeba nam dwa miesiące treningów, bo na przykład jesteś maratończykiem, czy potrzeba ci roku. Kolejna odsłona poradnika to: bardzo dużo mówię w nim o lenistwie, nie da się być leniwym, ćwicząc tylko od czasu do czasu. Trzeba sobie poukładać w głowie tak, żeby ćwiczyć non stop, co jest bardzo proste. Ktoś mówi, że nie ma czasu. A ja pytam: ile razy przechodzisz przez drzwi? Za każdym razem zrób jedną pompkę i jeden przysiad. Sto razy przechodzisz przez te drzwi? To już dziennie zrobisz 100 pompek albo przysiadów. Pokazuję, że wszędzie można ćwiczyć i nie ma możliwości zwalania na „coś", bo stojąc na przystanku, ludzie będą się śmiali, ale zrobię i tam z dwadzieścia przysiadów wzmacniając mięśnie nóg. Jak ktoś to czyta, to powie:

„kuźwa, faktycznie, no przecież mogę ćwiczyć patrząc na film". Ćwiczyć można wszędzie, a więc nie zwalajmy na brak miejsca i czasu, tylko na swoje lenistwo. Trzecią rzeczą, jaką dowiaduje się czytelnik z poradnika, jest wskazówka, jak poradzić sobie z własną głową... Młody człowiek mnie pyta: „Co mamy zrobić, żeby dostać się do GROM-u?". I tu jestem niepopularny w swej odpowiedzi, bo mówię nu: „Uczcie się!". Właśnie tak, ucz się... Jeżeli popatrzysz na zapotrzebowanie na rynku pracy, jestem tego przykładem, to szukasz już kogoś w miarę wykształconego, o to mi chodzi. Kończąc zasadniczą służbę wojskową, miałem zawód ślusarza-spawacza i ukończoną szkołę zawodową, musiałem trzy lata jeździć do oddalonego od mojego miasta o 30 km gimnazjum, żeby zdobyć średnie wykształcenie, by mieć dokumenty pozwalające mi na dostanie się do GROM-u. Nie wiedziałem, czy dostanę się do GROM-u, ale podwoiłem naukę. Inni grali w piłkę, pili piwo, a ja trzy razy w tygodniu wsiadałem do PKS-u i jechałem tam i z powrotem. Uczenie się... trudne? Dla mnie bardzo trudne. A więc jak ktoś na poważnie chce się dostać do GROM-u, to musi się uczyć. Mówię tak: „Daj sobie trzy lata, by nauczyć się języka arabskiego! Twoje CV leży na stole kadrowca jednostki wojskowej GROM pośród 100 takich podobnych CV z zaznaczoną rubryką znajomości języka, 99 zna angielski i jeden arabski". Od razu myśli: „O! Nie będziemy musieli gdzieś tam mieć miejscowego tłumacza, tylko mamy Polaka, który zna angielski i zna arabski. Chłopak robi tyle samo pompek co inni, biega, sprawny... może nawet jak nie przejdzie selekcji, to damy mu szansę na kwalifikację i przyjdzie do GROM-u. Będziemy mieli gościa, który zostanie tłumaczem". Uczyć się... Niepopularne? Raczej większość chce słyszeć radę, jak zrobić 300 pompek, mieć rozpisany trening biegowy i pobić Navala na 3 km z czasem 9:26, a ja radzę, by się uczyli.

Ale panuje też takie przekonanie, że aby przejść selekcję i dostać się do GROM-u, to przede wszystkim trzeba być silnym fizycznie, psychicznie, ale niekoniecznie mieć wykształcenie w określonym kierunku...

I to właśnie robią psycholodzy. Około 40% wszystkich chętnych do wstąpienia do GROM-u odpada już po rozmowie u psychologa.

Co takiego psycholog robi kandydatom?

Właśnie to. Psycholog zada ci pytanie, jak się prawidłowo pisze: „Irak" czy „Iran". Oczywiste, a jednak nie dla wszystkich. Albo proste pytanie: „Chcesz iść do jednostki wojskowej, to jaką książkę przeczytałeś? „Torpeda w celu" – czytałeś? „Dywizjon 303"? co wiesz o Cichociemnych... No to po co chcesz iść do wojska, jak nic nie wiesz na temat historii swojego kraju? „Bitwa pod Grunwaldem"? 1939 rok – Polska napadła na Niemcy, czy Niemcy na Polskę? Kandydat zaczyna się zastanawiać... Panowie, uczyć się!

Z mojej selekcji, którą opisuję w książce „Ostatnich gryzą psy", jest scena, którą naprawdę wyraźnie pamiętam, bo po przyjściu już chwilę odsapnąłem. Najsilniejszy chłopak, który przeszedł pierwszy selekcję z najlepszymi czasami, poszedł na spotkanie kwalifikacyjne jako pierwszy i Generał Petelicki mu nie podał ręki, co było ostatnim etapem przyjęcia do GROM-u. Wrócił, wziął plecak i pojechał do domu. Po latach dowiedziałem się, że ta osoba była tak silnym samcem alfa, takim indywidualistą, że psycholog powiedział: „Panowie, on nie może przyjść do nas do jednostki, bo on rozpieprzy wszystko. Tam masz samych samców alfa, a tego masz powyżej". Tak postąpiono, bo kiedyś z taką osobą będziesz musiał być na działaniach zbrojnych. Bycie żołnierzem jednostki specjalnej to nie maszerowanie na Placu Defilad, tylko mówimy o poważnych operacjach, w których ratujesz ludzkie życie, ale też walka o własne, więc wszyscy muszą być sobie równi.

Czyli taka wada w przypadku służby w GROM-ie, mogłaby być zaletą np. w polityce...

Zgoda! Znajdzie się dla niego miejsce. To był wybitny człowiek i na pewno gdzieś sobie świetnie radzi. Przeszedł selekcję, ale pan Generał Petelicki nie przyjął go do jednostki. Tak więc to jest wielka składowa, żeby znaleźć się w GROM-ie i dlatego selekcja jest taka trudna. Selekcja jeszcze trwa dalej, bo selekcja to jest dopiero wstęp. A później możemy zacząć mówić o kursie podstawowym, o tych wszystkich szkoleniach, które są, o umiejętnościach uczenia się, bo to nie jest tylko manualna obsługa broni, ale uczenie się procedur, prawa międzynarodowego, wojennego, a więc śledzenie z prawnikami wielu międzynarodowych spraw... Uczenie się zasad łączności, spraw medycznych, posługiwania się materiałami wybuchowymi... Selekcja pozwala na wstępny dobór osób, które to pojmą, a zainwestowane w tego gościa pieniądze podatnika nie pójdą na marne.

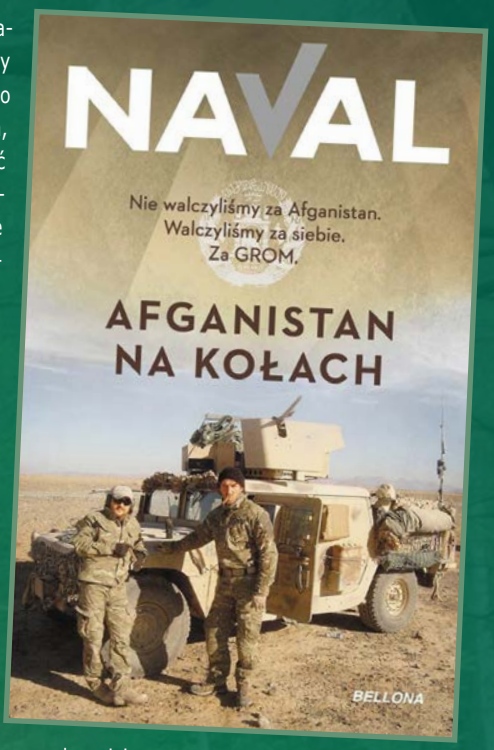
Czy na selekcji dobór sprzętu i wyposażenia jest równie istotny jak przygotowanie fizyczne i psychiczne?

Dzisiaj powiem, że tak. Ale w 1998 roku to liczba profesjonalnego sprzętu wśród nas była znikoma, odpowiednie buty to miał jeden na dwudziestu. Większość szła w trampkach albo tak jak w moim przypadku, w butach ze straży przemysłowej. Miałem kurtkę, w której była wata, która jak przesiąkła, to ważyła tyle, ile wody w nią wleciało. Dzisiaj młodzież ma możliwości doboru wszelkiego sprzętu, przeczytania poradników i zdobycia wiedzy. Wyprzedzając twoje kolejne pytanie, odpowiem: mogą się na selekcję nie wiadomo jak przygotować i zabrać najlepszy sprzęt, ale głodnym jest się dalej tak samo, jak w 1998 roku i 300 lat temu. Zimno tak samo jest jak 100 lat temu. Gorąco jest tak samo, a i nogi bolą dokładnie tak samo w wygodnych i niewygodnych butach.

Mając twoje doświadczenie, co byś doradził dzisiaj chętnym do udziału w selekcji? Co powinni zabrać ze sobą?

Instruktorzy są na tyle doświadczeni, bo każdy z nich przeszedł selekcję, że od razu wyłapią niedozwolony sprzęt. To jest tak, jak byś chciał przechytrzyć lisa, który kiedyś wykradał jajka z kurnika, a teraz go pilnuje. Nie przechytrzysz. Na wszystko co robiłeś, co próbowałeś i tak instruktorzy są przygotowani. Patrzenie, czy coś można wziąć, czy nie, to nie ma żadnego znaczenia, bo selekcja i instruktorzy są po to, żeby dokuczać ci jak najbardziej. Jest to wręcz wymagane od instruktorów! Dlaczego? Dlatego, że nieprzejście selekcji ratuje komuś życie w przyszłości, bo jak by ją przeszedł, nie nadając się, to jak by sobie poradził na wojnie...

Dla mnie ważną sprawą zawsze było dbanie o stopy. Dzisiaj miałbym na to techniczny sposób. Jak bym widział, że jest rzeka, to bym wolał się rozebrać, przejść na bosaka, wysuszyć stopy, ubrać suche skarpetki i iść dalej, niż iść w butach, które są mokre. Zrobiłbym to na każdej rzece, tracąc po dwie minuty wszędzie, bo wiem, że jak nie dopieprzę sobie stóp, to one będą mnie niosły dalej. Liczba osób, które miały stopy, kostki, achillesy starte i nie mogły iść dalej, była zawsze bardzo duża. Wiem, że dbanie o swoje stopy, pudrowanie, posypywanie sobie skarpetek jest bardzo ważne. Ode mnie taka rada: dbaj o stopy na selekcji, w górach i gdziekolwiek jesteś.



Słuchając ciebie dochodzę do takiego przekonania, że przygotowując się do selekcji należy mniej myśleć o takiej stronie technicznej (zabieram najlepszy śpiwór, najfajniejsze buty czy coś innego), tylko raczej trzeba zastanowić się nad taką stroną życiową, jak można sobie poradzić bez tego wszystkiego...

Taki człowiek renesansu ma sens, nie bójmy się tego słowa. Człowiek renesansu, a więc ktoś, kto podpowiadał mi przy napisaniu poradnika, opowiadał. Podszedł do niego chłopak, fajnie biega, wytrzymały, w miarę kumaty, ale przychodzi z puszką i mówi: „Panie instruktorze, jak ja mam ją otworzyć, bo ten dzyngiel na górze mi się urwał?". Tak patrzę na niego... przecież masz nóż... Chłopak dwadzieścia parę lat i nigdy sobie nie otwierał konserwy nożem... Nie wierzysz? To jak możemy mówić o dużych rzeczach, jak tutaj nagle nie można poradzić sobie z otwarciem puszki, do której uchwyt się urwał. Kiedyś takiego nie było. Trzeba być osobą, która potrafi rąbać drewno siekierą i potrafi operować nożem. Nie kupujcie swoim dzieciom pokrojonego chleba, tylko uczcie je kroić w domu chleb nożem. To dziecko nie zrobi sobie przy was krzywdy, wy jak sobie radziliście? Czy ty, który to czytasz, zrobiłeś sobie krzywdę dwadzieścia lat temu, krojąc chleb? To było normalne, że chleb się kroiło. Dzisiaj dzieci nie potrafią obsługiwać noża, bo nic nim nie kroją, nie kroją pomidorów, chleba... Kroczek po kroczku dawać im nóż do ręki, żeby potrafiły nim operować. Ja już mam taką historię z cywila, kiedy pojechałem na poligon do Czerwonego Boru do swoich kolegów i prowadziłem zajęcia dla jednej z klas mundurowych. To był survival. Zakupiono piękne żeliwne garnki, kupiono kapustę, ziemniaki, marchewkę i jakieś tam plastry mięsa. Trzeba było to wszystko wziąć, poszatkować, pokroić i włożyć do tego gara, zamknąć, rozpalić ognisko, trzy godziny i jest coś do jedzenia. Patrzę, a taki miły chłopak, z 17 lat, dostał za zadanie pokroić kapustę, wbił w nią nóż i nie wie co dalej, szarpie się z nożem. Dziewczyna, 14-latka, wzięła ten nóż, „Weź! Daj!" i ta 14-latka wzięła kawałek deski, wyczyściła ją i zaczęła kroić tę kapustę, marchew itd. odruchowo. Jest nadzieja, widać, że ta dziewczynka, która miała z 14 lat, ma normalnych rodziców, którzy kazali jej coś w kuchni robić samemu, bo ona po prostu normalnie kroiła bez cudowania.

À propos głodu na selekcji. Czy jest jakaś metoda, by sobie z nim poradzić?

Tak. Głodny byłem całą selekcję, ale nigdy mi nie brakowało jedzenia. Po prostu niczego nie zjadałem naraz do ostatniego kęsa. Głowa ci wtedy inaczej pracuje. Jednak jak masz ostatnią kostkę czekolady, to ją sobie jeszcze dzielisz na cztery. Jak masz puszkę, to nie zjesz jej całej, ale coś tam w niej jeszcze zostawisz i jeszcze możesz zjeść w chwili kryzysu. To samo jest z wodą. Nigdy nie pamiętam, żeby mi brakło wody, a jak jest ostatni łyk, to ja tylko zamoczę usta, ale zawsze tam troszeczkę jeszcze jest. W głowie jest ta świadomość, że masz jeszcze coś do jedzenia, choć w brzuchu ci burczy, ale masz jeszcze tę jedną kostkę czekolady. Pamiętam, jaki byłem na siebie zły na samym maratonie ostatniego dnia selekcji. Wtedy zostało mi po ukończeniu selekcji jeszcze pół tubki mleka skondensowanego i cztery rzędy czekolady. I miałem taką straszną ochotę na czekoladę, ale myślałem: „Nie, ja jej nie zjem, może będę jeszcze bardziej głodny". Ale została mi na drogę powrotną i w PKS-ie już zjadłem ją bez wyrzutów sumienia. Ot, taka zabawa z własną głową, która podpowiada, że jeszcze nie jest tak źle, by nie mogło być gorzej, wiec ten ostatni kęs zostawię na potem.

Dziękuję za rozmowę.

ROZMAWIAŁ: KRZYSZTOF MĄTECKI
ZDJĘCIA: ARCH. ZACHARA

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SELEKCJI?

– ROZMOWA Z „ZACHAREM", BYŁYM ŻOŁNIERZEM JW AGAT

Major Wojciech Zacharków „ZACHAR" jest byłym żołnierzem Wojsk Specjalnych. W latach od 2011 do 2017 roku był kierownikiem selekcji do JW AGAT. Przez 6 lat służby w Jednostce Wojsk Specjalnych odpowiedzialny był między innymi za rekrutację do Jednostki, kursy bazowe i szkolenia specjalistyczne. W czasie swojej 20-letniej służby uczestniczył w 4 misjach bojowych w Iraku, Afganistanie i Czadzie. Za udział w misjach odznaczony został m.in. „KRZYŻEM ZASŁUGI ZA DZIELNOŚĆ". Aktualnie prowadzi działalność szkoleniową „Zachar Training Group", mającą na celu przygotowanie kandydatów do Wojsk Specjalnych, do testówsprawnościowych i do selekcji.

Służyłeś w 10. batalionie zmechanizowanym Dragonów w Świętoszowie, byłeś między innymi dowódcą kompanii w czasie misji w Czadzie w 2008 roku. Jak trafiłeś do JW AGAT i jak przygotowywałeś się do udziału w selekcji do Jednostki?

Po powrocie z Czadu przeniosłem się ze Świętoszowa do Oddziału Specjalnego Żandarmerii Wojskowej w Gliwicach.

Z Oddziału Specjalnego wyjechałem na misję do Afganistanu, na VII zmianę. Po powrocie z Afganistanu w bardzo krótkim czasie przyszły rozkazy o przeformowaniu Oddziału Specjalnego w Jednostkę Wojskową AGAT.

Podczas misji w Afganistanie trenowałem już pod kątem selekcji, moje treningi opierały się na ćwiczeniach ukierunkowanych na testy sprawnościowe, tj. drążek, brzuszki, poręcze, FBW, a także na treningach biegowych. Biegałem i chodziłem z plecakiem z obciążeniem wokół bazy.

Nie wiedziałem jeszcze wtedy o pomyśle stworzenia JWA, ale trenowałem z myślą o wstąpieniu w przyszłości do Wojsk Specjalnych. Chyba tak ma każdy żołnierz, który otarł się o specjalsów na misjach.

Po powrocie z Afganistanu, oprócz rozwijania sprawności motorycznych, podlegających testom z WF-u, jednocześnie trenowałem pod kątem etapu górskiego, biegając z plecakiem maksymalnie 10 kg, 20-kilometrowe pętle w górach oraz wykonywałem wielokilometrowe marsze z dużym obciążeniem, ale nie tylko w górach.

Mój mikrocykl tygodniowy wyglądał tak, że średnio wychodziło po 2–3 jednostki treningowe dziennie. Taki ciężki trening nie był dla mnie dużym problemem, ponieważ sport zawsze był w moim życiu. Zaczynałem od sportów walki (karate shotokan, taekwondo, kravmaga), a solidną bazę treningową dały mi przygotowania i starty w zawodach triathlonowych oraz liczne kursy specjalistyczne, gdzie zdobywałem tytuły instruktorskie (strzelectwo, wspinaczka, narciarstwo, ćwiczenia siłowe).

Dużą dawkę wiedzy, która uporządkowała moją wiedzę na temat wszechstronnych treningów, zdobyłem również, studiując AWF we Wrocławiu w ramach studiów magisterskich.

Jak wspominasz swoją selekcję do JW AGAT? Co dla ciebie było w niej najtrudniejsze?

Selekcje do AGAT-u poprowadził nam wtedy twórca jednostki śp. płk Sławomir Berdychowski („Czarny"). Uczestnikami była czołowa kadra dowódcza jednostki; jechaliśmy w Bieszczady w poczuciu, że przecież ta selekcja nie będzie taka ciężka, bo przecież Dowódca nie będzie chciał się pozbyć swoich bezpośrednich podwładnych. Było nas wtedy 10, dlatego Dowódca mógł być jednocześnie kierownikiem i instruktorem tej selekcji.

Podejście, że jedziesz na selekcję z myślą, że nie będzie ciężko, jest jedną z najgorszych rzeczy, które sam możesz sobie zrobić. Organizm wtedy „odpuszcza" i najdrobniejsza

niewygoda może nam podpowiadać: „weź zrezygnuj". Masz jechać zdeterminowany, oczekiwać najgorszego, ale być pewnym tego, że sobie poradzisz.

Na miejscu okazało się, że Pan Pułkownik podszedł bardzo poważnie do tego zadania, rozpoczynając selekcję marszem zespołowym, narzucając nam bardzo mocne tempo. Całe zadanie polegało na znajdowaniu w trakcie marszu punktów charakterystycznych w terenie, za pomocą mapy i kompasu.

Selekcja była prowadzona według programu, jaką opracował płk Berdychowski, bazując na doświadczeniu, jakie wyniósł z Jednostki Wojskowej GROM, gdzie również był odpowiedzialny za prowadzenie Selekcji.

Oto fragment z Programu selekcji:

„Program kursu opracowany został w oparciu o elementy kursów selekcyjnych jednostek specjalnych uznanych za najlepsze w świecie, w tym US Army Special Forces, SAS, Delta Force. Ponadto wykorzystano istniejące już metody wypracowane i sprawdzone w Wojskach Specjalnych".

W trakcie selekcji odpadł jeden uczestnik. Wtedy Dowódca nie miał żadnych skrupułów w stosunku do swojego oficera. Wówczas pojawiła się w oczach Dowódcy coś jakby pogarda i zawód jednocześnie – dla nas wtedy było jasne, że „Czarny" się „nie pierdoli".

Najgorzej wspominam dzień marszu indywidualnego według mapy, kiedy wystartowałem jako pierwszy, ponieważ osiągałem w poprzednich dniach najlepsze wyniki. To była nagroda za to, że miałem najlepsze wyniki z poprzednich dni i dzięki temu dostałem najwięcej czasu na wykonanie zadania, bo zadania miały limit czasowy od 8:00 do 20:00. Kolejni po mnie startowali w odstępach czasowych. Tak samo później realizowałem to zadanie jako kierownik selekcji.

Gdy znalazłem bardzo szybko pierwszy punkt, zbytnia pewność siebie wzięła górę i straciłem orientację w trakcie nawigowania na drugi punkt. Przedłożyłem tempo marszu nad dokładność nawigowania.

Nagle okazało się, że wychodząc z lasu, znalazłem się na środku jeziora. Pech chciał, że nie dało rady go obejść ani z lewej, ani z prawej, dlatego musiałem wrócić się trasą, którą zbiegałem z bardzo stromej góry (Chryszczata) i zacząć szukać drugiego obejścia. Wtedy usiadłem i lekko się załamałem, że nie wyrobię się w czasie, bo powrót grzbietem, którym zbiegałem, mógł mi zabrać kolejne dwie godziny. Włączył się stres i wpadłem w panikę.

Nie chciałem podejmować decyzji co do dalszej drogi w tym stanie. Ale przecież musiałem jakąś podjąć, bo brak decyzji jest gorszy od złej decyzji. Wtedy usiadłem, wyjąłem suchą rację, zjadłem kawałek czekolady, napiłem się wody, ochłonąłem, wziąłem się w garść, spiąłem poślady i zacząłem się wspinać z powrotem pod górę.

Obszedłem jezioro i wróciłem na trasę marszu, tracąc na to około 3 godziny.

Twoim zdaniem selekcja jest bardziej wymogiem fizycznym czy psychicznym?

Jedno i drugie, z większym naciskiem na psychicznym. Nie da się przejść nie przygotowując się fizycznie do tego rodzaju wysiłku, licząc tylko na to, że uda się to tylko dzięki sile woli. Ciężkie, żmudne treningi fizyczne pod kątem selekcji kształtują charakter i uczą nie rezygnować. Ponadto powodują, że im częściej i bardziej zbliżamy się do granic naszej wytrzymałości, tym bardziej one się od nas odsuwają pokazując w ten sposób, że jesteśmy w stanie znieść o wiele więcej niż nam się wydawało. Na selekcji pojawiają się momenty, kiedy fizycznie nie jesteśmy w stanie czegoś zrobić, wtedy bardzo ważną rolę odgrywa „głowa", dlatego ważne jest, żeby być na tyle fizycznie przygotowanym, żeby to ciało nie odmówiło nam posłuszeństwa na selekcji zbyt szybko.

Byłeś kierownikiem selekcji do JW AGAT. Jaka jest różnica w postrzeganiu selekcji przez uczestnika, a jaka przez instruktora?

Instruktor ma za zadanie zadawać uczestnikom wielokrotnie taki „ból", żeby odsiać tych najsłabszych i móc później wybrać tych najlepszych pod kątem psycho-fizycznym bez wyrzutów sumienia. Czyli ma być tak ciężko jak on miał wcześniej, a może nawet jeszcze bardziej.

A uczestnicy mają za zadanie dotrzeć wielokrotnie do swoich granic, pokonać ból, cier-

pienie, brak snu, brak wody i pożywienia oraz wykazać się wolą walki i innymi cechami jakie są wymagane dla przyszłych żołnierzy WS.

Czy przygotowując selekcję, korzystałeś ze swoich doświadczeń zdobytych podczas tej własnej?

Tak. Dla mnie doświadczenie to najlepszy nauczyciel. Jeśli czegoś nie przeżyłeś na własnej skórze, czy to porażki, z której jednak potrafiłeś się podnieść i osiągnąć zamierzony sukces, czy to właśnie ten sukces, który uwieńczył Twój dotychczasowy trud, poświęcenie i wyrzeczenia.

Ja jako kierownik selekcji miałem o tyle komfort, że podczas mojej pierwszej selekcji był obecny nasz Dowódca, który udzielał mi pewnych wskazówek na co zwracać uwagę. Ale nie były to techniczne uwagi, a jedynie takie, które dotyczyły filozofii selekcji. To była dla mnie ogromna nauka, przyjmując takie lekcje od Dowódcy, który prowadził selekcje i szkolenie podstawowe w JW GROM.

Pamiętam, jak siedząc przy ognisku w bazie w Rabie, podczas mojej pierwszej selekcji w roli kierownika, pierwszy tydzień października 2011 roku, dzień przed zadaniem w postaci marszu indywidualnego na azymut, nagle dotarło do mnie, że jutro ponad 50 uczestników będzie ruszało na punkty!

Kiedy my robiliśmy to zadanie na pierwszej selekcji, było nas 10 i każdy zaczynał od innego punktu! A nie otrzymałem od Dowódcy wytycznych, jak to zrobić!

Nie mogli przecież wszyscy iść na te same punkty jednocześnie, instruktorzy na punktach też musieli mieć wytyczne, jaki numer wysyłać na jaki następny punkt itd.! A ambicja nie pozwalała mi dzwonić do Dowódcy i spytać, jak to zrobić...

Ale już miałem opracowaną metodę radzenia sobie w stresie, limicie czasu i przy braku komfortu. Wtedy spałem jako kierownik w moim dwuosobowym namiocie z moim psem huskim, więc nie było warunków na pisanie na komputerze czy nawet drukowanie.

Ale udało się. Stworzyłem „na kolanie" przy ognisku system, który później przez wiele lat był wykorzystywany nawet do wyboru nowych miejsc do tego zadania, żeby utrzymywać wymagania programu. Wykorzystuję ten system nawet dziś, organizując moje szkolenia.

Doświadczenie też pomogło mi pod kątem wyboru i przygotowania kadry instruktorskiej, która powinna być równie mocno fizycznie przygotowana jak kandydaci, a nawet lepiej.

Pułkownik Berdychowski chciał, żebyśmy jako instruktorzy nie mieli wcale lepszych warunków na selekcji od uczestników, dlatego spaliśmy np. całe tygodnie pod namiotami. Ja w ten sposób spędziłem cały październik w 2011 r. pod namiotem, prowadząc 4 selekcje pod rząd.

W ten sposób chciał chyba też, żebyśmy byli „wkurwieni" i przenosili tę agresję na kandydatów, ale żeby też kandydaci widzieli, że instruktor na selekcji to jest kozak. Wytrzymały fizycznie, nie potrzebuje wygód, że w Jednostce lubimy się „przypierdalać".

Doświadczenie też pozwalało mi określać, jak mocno można przykręcić śrubę i nie odpuścić za szybko.

Czy każda selekcja jest do siebie podobna, czy za każdym razem jest inna?

Żadna selekcja nie jest podobna do poprzedniej. Nie może być.

Mimo że istnieje program selekcji, który zawiera pewien schemat jej przeprowadzenia, metodykę, bo to ułatwia organizację. Nie zawsze też jest taka sama pogoda, miejsce oraz czasy wykonania zadań. Ważne jest jednak, aby utrzymać zawsze bardzo wysoki poziom trudności. Na przykład ja bardzo często zmieniałem trasę maratonu, bazy noclegowe kandydatów i punkty na azymut, aby nie było tak sam jak na poprzedniej selekcji.

Jak według ciebie najlepiej przygotować się do selekcji? Na co zwrócić szczególną uwagę?

Na początku trzeba stworzyć sobie roczny plan przygotowań i trzymać się go. Plan też to „żywy dokument", bo różne sytuacje są w życiu i mogą powodować zmiany, ale jakiś fundament musi być. Fundament, który powie nam, kiedy progresować, kiedy wplatać treningi specjalistyczne, kiedy wyjeżdżać w góry, bo nasze rodziny też muszą być na to przygotowane. Że ten czas poświęcimy na przygotowania i też musimy liczyć na ich wsparcie i wyrozumiałość.

Trzeba pogłębiać wiedzę na temat selekcji z każdych możliwych źródeł. A tego teraz jest pełno – w prasie, tv, internecie, książkach, na szkoleniach oferowanych przez różne fimy.

Trzeba trenować bardzo ciężko, ale z głową, z planem i pamiętać o odpowiedniej suplementacji, regeneracji, fizjoterapii.

Zacząć kompletować odpowiednie wyposażenie dużo wcześniej i trenować z nim. Brać udział w różnych eventach o charakterze zbliżonym do selekcji.

Co byś mógł dzisiaj podpowiedzieć wszystkim, którzy chcą przystąpić do selekcji?

Po pierwsze, aby upewnili się, że to jest właściwa decyzja, że chcą służyć w Wojskach Specjalnych, ponieważ realia służby w Wojskach Specjalnych są trochę inne niż te pokazywane w internecie czy w filmach.

Ta służba jest niesamowicie wymagająca i niebezpieczna. Ponadto wymaga 100% poświęcenia i zaangażowania. To nie 8-godzinny dzień pracy. To przez cały rok służba na najwyższych obrotach, to nieustanny rozwój i życie poza domem.

Kiedyś obliczyliśmy, że nie wyjeżdżając na misje spędzamy 9 miesięcy poza domem na poligonach, ćwiczeniach, szkoleniach, kursach. Mówię tu o pododdziałach bojowych.

Po drugie trzeba „zapierdalać" na treningach, bytować w górach przy minimalnym wyposażeniu i w najtrudniejszych warunkach, przygotowywać się mentalnie na najtrudniejszy do tej pory w życiu egzamin.

Czy podczas selekcji dobór sprzętu i wyposażenia jest również istotny, jak przygotowanie fizyczne i psychiczne?

Jeżeli kandydat jest wystarczająco dobrze przygotowany fizycznie i mentalnie, jest w stanie przejść selekcję nie mając wyposażenia odpowiedniej jakości, natomiast zdarzały się przypadki, że kandydaci rezygnowali ze względu na zły dobór wyposażenia do warunków selekcji.

Dlatego jest to istotny element, który może przyczynić się do wyniku selekcji, ale nie może być traktowany na zasadzie, że sprzęt wybaczy braki w przygotowaniu.

Teraz jest niestety taki trend, że na rynku mamy niesamowity wybór różnego rodzaju sprzętu outdoorowego i może dojść do takiej sytuacji jak wśród niektórych żołnierzy w służbie, którzy liczyli na to, że lepszy sprzęt podniesie znacząco ich zdolność bojową.

Czynnik ludzki wg mnie jest zawsze ważniejszy i nie można odpuszczać na szkoleniach i treningach, bo mamy zajebisty sprzęt, świetnie w nim wyglądamy i on pomoże wybaczyć nam nasze błędy.

Ja z kolei traktowałem na równi oba elementy: żeby być bardzo dobrze przygotowanym fizycznie i mieć dobry sprzęt, który przede wszystkim mnie nie zawiedzie.

Czy jest coś, co obowiązkowo należy zabrać na selekcję?

Jeśli chodzi o wyposażenie, to każda z jednostek przedstawia kandydatom listę wyposażenia obowiązkowego, które musi mieć przy sobie przez cały okres trwania selekcji. Każdy z tych elementów ma bardzo ważne znaczenie, żeby pomóc przetrwać w górach 5–6 dni, w trudnych warunkach pogodowych (deszcz, śnieg), wykonując trudne zadania.

Ale tak w skrócie i ogólnikowo, to co mi przychodzi na pierwszą myśl, to według mnie camelbak – to podstawa, dobry kompas (Silva Expedition lub karrimor), lekkie wytrzymałe buty turystyczne (modele typu GTX) i druga para wygodnych butów sportowych np. trailowych, wygodny plecak ale turystyczny nie militarny, odzież zewnętrzna wodoodporna typu goretex pack&lite, kurtka puchowa z kapturem min. 650 CUI, stuptuty,

śpiwór syntetyczny, pokrowiec bivibag, karimata składana.

Ale sądzę, że lepiej tu pasuje stwierdzenie, żeby zabrać ze sobą pewność siebie, że uda się zaliczyć selekcję, być otwartym na nowe sytuacje i szybko się do nich adaptować, myśleć o tym, co jest tu i teraz, a nie o tym, ile jeszcze przede mną – być przygotowanym na najgorsze.

Czy można zostać wyrzuconym z Selekcji?

Oczywiście, że można:

- za nieprzestrzeganie ustalonych zasad i reguł, określonych przez kierownika na początku selekcji.
- za brak dyscypliny,
- za niewykonanie zadań, m.in niespełnienie norm czasowych,
- za naruszenie warunków bezpieczeństwa,
- za zgubienie elementów obowiązkowych wyposażenia, które są sprawdzane kilkakrotnie podczas trwania Selekcji,
- za brak umiejętności pracy w zespole, oraz innych wymaganych cech profilu psychologicznego kandydata.

Czy istnieje problem głodu podczas Selekcji? Czy jest jakaś metoda, by poradzić sobie z głodem?

Tak. W każdej jednostce można spotkać różną specyfikę odnośnie wydzielania suchych racji. Kiedy ja byłem kierownikiem selekcji, zgodnie z wymogami programu kandydat dostawał dzienną porcję suchej racji żywnościowej. Dla niektórych były to wystarczające porcje ale ci o większej masie czy szybszym metabolizmie nie byli w stanie uzupełnić wystarczającej liczby kalorii. Wysiłek moim zdaniem podczas selekcji może pochłaniać 6–8 tys. kcal dziennie, może i więcej, kiedy dobowa racja przewiduje ponad 3 tys.

Z głodem można sobie poradzić. Upraszczając ten aspekt fizjologiczny, kiedy za mało dostarczamy paliwa do organizmu wtedy uzupełniamy energię z kwasów tłuszczowych. Dlatego warto mieć określony poziom tkanki tłuszczowej, która jest naszym zapasowym źródłem energii; moim zdaniem może to być około 12–14% u mężczyzny. Dlatego też trzeba tak się przygotowywać, aby nauczyć organizm, czyli zaadaptować go do wydatniejszego korzystania z tłuszczów. Ale przede wszystkim tak, żeby czerpać z nich energię nie tylko kiedy one są do tego przystosowane, czyli podczas niskich i średnich intensywności, ale i podczas tych wysokich. Czyli odpowiednia dieta i trening.

Ważne też, żeby trenując odżywiać się czasami tymi produktami, które będą wykorzystywane podczas Selekcji (suche racje lub produkty z listy do selekcji).

Inną metodą jest przygotowanie naszych hormonów, greliny i leptyny, czyli hormonów głodu i sytości, do tego, żeby nie utrudniały nam funkcjonowania podczas Selekcji. Można nad nimi zapanować.

Ostatnią metodą jest znajomość niektórych technik survivalu w kontekście pozyskiwania pożywienia w danych warunkach, np. zjadliwa, bogata w węglowodany kora drzew, miazga, inaczej kambium, czy w okresie wczesnojesiennym buczyna, igły sosny oraz wiele innych roślin. O tym wszystkim, jak to robić, uczę podczas moich szkoleń.

Czy twoim zdaniem obecnie zmienia się profil kandydatów, którzy biorą udział w selekcji?

Tak. Nie można generalizować, ale jeszcze „za moich czasów" oraz aktualnie podczas moich szkoleń, zauważyłem tendencję pojawiania się coraz słabszych kandydatów pod kątem fizycznym, ale i bardziej mentalnym. Objawia się to tym, że najczęściej kierują się zasadą: „że jakoś to będzie", „na pewno nie jest tak ciężko, jak mówią", „wszystkich nas nie usuną" oraz taki paradoks, że im więcej informacji na temat selekcji jest w internecie i w książkach, tym jednak mniejsza jest świadomość kandydatów, jak ciężko taką selekcję przejść.

Można by się rozpisać pod kątem aktualnego pokolenia 20-latków, czyli tzw. millenialsów, czy nawet pokolenia „Z" i ich zachowań. Są liczne opracowania na ten temat. Ale to widać wszędzie, w każdej chyba strukturze społecznej, a wynika to z czasów, w jakich żyjemy, i metod wychowawczych.

Dlatego moim zdaniem bardzo ważna jest teraz odpowiednia promocja Wojsk Specjalnych, żeby pokazać młodzieży, że nie jest to łatwa służba, że żeby zostać elitą, to trzeba naprawdę wiele poświęcić, i co robić, w jakim kierunku się rozwijać, żeby później spełniać kryteria naboru, które nie mogą być przecież obniżane przez to, że takie mamy pokolenie teraz!

Czy ze względu na te zmiany poziom trudności selekcji też się zmienia?

Gdybym dzisiaj wciąż prowadził selekcję, na pewno program dostosowałbym do tego zjawiska, nie pod kątem zmniejszenia poziomu trudności, ale zadawania tego „bólu selekcji" w inny sposób. Gdy wprowadzałem zmiany w programie lub podejmowałem różne decyzje, robiłem to w taki sposób, żeby mieć czyste sumienie, że wspólnie z instruktorami, którzy w większości służą lub służyli na zespołach szturmowych, wybraliśmy tych najlepszych, tych, którzy będą się nadawać na przyszłych operatorów i będą dumą Jednostki.

Były takie zasady, że nawet jeśli komuś udało się przejść selekcję, ale jego profil psychologiczny był nieodpowiedni, i to wyszło podczas selekcji, to na koniec dowiadywał się, że nie zaliczył.

Dlatego ważne jest, żeby instruktorzy mieli odpowiednią wiedzę psychologiczną. Na selekcje był zabierany psycholog, który przyglądał się kandydatom i ich oceniał oraz miał wpływ na ich dalsze losy.

Może być ktoś bardzo sprawny fizycznie, ale w głowie ma niepoukładane i to wychodzi podczas selekcji, gdzie to nie tylko są marsze i bieganie po górach. Ale może być ktoś słaby fizycznie, ledwo zaliczać wymagania, ale mieć dużą wolę walki – ta niezłomność, wytrwałość pozwoli później naprawić te fizyczne niedociągnięcia.

Ale na szczęście przed selekcją jest etap testów psychologicznych, który już tam odsiewa tych z „tej zmiany", więc ten program selekcji nie musi być aż tak poprawiany. Częstotliwość prowadzenia selekcji i tak dostarczy wystarczającą liczbę rzetelnie wybranych osób do Jednostki, więc nie ma potrzeby zmniejszać poziom trudności, żeby zwiększyć procent zdawalności.

W JW AGAT byłeś odpowiedzialny również za kursy bazowe (roczne szkolenie podstawowe dla kandydatów, którzy zdali testy sprawnościowe i przeszli selekcję). Czym różni się kurs bazowy od selekcji? Czego mogą spodziewać się kandydaci?

Wypowiedź ta będzie dotyczyła czasów, kiedy ja byłem szefem grupy szkolenia bazowego. A jak to jest aktualnie realizowane, nie powinno być nigdzie opisywane.

Kurs bazowy w kontekście celu znacząco nie różni się od selekcji, bo to też jest pewien etap selekcji – nie wszyscy go kończą.

Powiedzmy, że to drugi z trzech etapów selekcji przyszłego operatora, bo trzecim jest jeszcze służba w zespole, gdzie dalej jest obserwowany i może zostać z niego usunięty.

Wciąż są oni sprawdzani po wieloma kątami, oceniani przez instruktorów i przez siebie nawzajem.

Oprócz technik, taktyk operacji specjalnych i procedur, które muszą nauczyć się bezbłędnie wykonywać, czy to na zmęczeniu, czy pod presją czasu, to też sprawdzanie ich wytrzymałości psychofizycznej.

W programie szkolenia bazowego były odpowiednie arkusze ocen, które wypełniali instruktorzy i po każdym dniu, każdy szkolony miał ocenę, czy to z WF-u, z ogniowego, wysokościówki, taktyki itd. (szkolenie bojowe). Oceniana była dyscyplina wykonawcza, obecność na zajęciach, zaangażowanie na zajęciach, team work itd.

Kursy bazowe, które ja prowadziłem, trwały średnio rok i nawet jeśli komuś udało się zaliczyć kilkudniową selekcję w górach, to najgorsze, i chyba wciąż tak się mówi, wciąż było przed nimi.

Wtedy za 10% nieobecność na jakimkolwiek przedmiocie pisałem wniosek do Dowódcy o usunięcie żołnierza z kursu – więc nie mogli chorować, brać wolnego, spóźniać się itp. Przez rok byli „gośćmi" w swoich domach. Ale bardzo rzadkimi gośćmi.

Szkolenie bazowe dzieliło się na kurs podstawowy i specjalistyczny. Po kursie podstawowym jest najważniejszy sprawdzian, z wielu zagadnień (np. WF, strzelanie itp.) oraz wielodniowe działania taktyczne polegające na planowaniu i wykonaniu operacji specjalnej na szczeblu sekcji bez snu, w limicie czasu.

HAIX®
SUN REFLECT
GORE-TEX
vibram
MADE IN EUROPE HAIX
COMMANDER GTX
Funkcjonalne buty wysokiej jakości
do PRACY & WYPOCZYNKU!
Dostępne u specjalistycznego dealera
lub w sklepie internetowym HAIX® .
haix.com/
specialops-commander

TEKST: ALEKSANDRA WILCZEK-MUSIELAK
ZDJĘCIA: ARCH. ALEKSANDRY WILCZEK-MUSIELAK

PODSTAWY PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO DO TESTÓW SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I KONDYCYJNEJ

W artykule zostały zamieszczone skuteczne wskazówki i metody treningowe,pomocne na etapie planowania przygotowania organizmu do udziału w najcięższych testach sprawności fizycznej i kondycyjnej, w tym selekcji do poszczególnych oddziałów specjalnych..

Wiadomo, że rozwój sprawności fizycznej jest procesem długoletnim i złożonym, który w dużej mierze zależy od formy aktywności ruchowej podejmowanej już na etapie dzieciństwa. Nauczyciele wychowania fizycznego stale oceniali motorykę ciała na podstawie wyników testów sprawności, mobilności, funkcjonalności i prób wysiłkowych. Ten model oceny funkcjonuje także na innych etapach naszego życia, zarówno prywatnego, jak i zawodowego. Konkretniej jako kandydaci do uprawiania danej dyscypliny sportu lub kariery zawodowej musimy poddać nasze ciało różnorodnym testom sprawności fizycznej, m.in. testom: siłowym, szybkościowym, kondycyjnym (wytrzymałościowym), funkcjonalnym, mobilnym itp. Na podstawie uzyskanych wyników **trenerzy bądź instruktorzy, dysponujący wieloletnim doświadczeniem i wiedzą, dokonują analizy wyników sportowych, aby wyrazić opinię w zakresie posiadania odpowiednich zdolności fizycznych i psychicznych kandydatów do uprawiania wybranej dyscypliny sportowej czy kariery zawodowej**.

Wynik testu sprawności uwidacznia mocne i słabe strony osoby testowanej, a także jest formą selekcji osób słabo zdeterminowanych na realizację złożonego i długoterminowego celu treningowego. Dlatego **proces przygotowania motoryki ciała do udziału w testach powinien być dostosowany do kierunku przyszłej aktywności fizycznej**. Mam tu na myśli uprawianie profesjonalnego sportu zawodowego (sportowcy kadry narodowej, członkowie klubów i sekcji sportowych), formę sportu amatorskiego (udział w imprezach i eventach sportowych) oraz karierę zawodową, np. pracę w sektorze mundurowym (podstawowe i specjalistyczne testy sprawności fizycznej do poszczególnych oddziałów specjalnych, zwanych „selekcją").

Wymienione powyżej kierunki rozwoju aktywności fizycznej wykazują odmienne założenia i cele treningowe, które wprost przekładają się na liczbę godzin w tygodniu, jakie należy poświęcić treningom. Ćwiczenie przez kilka godzin dziennie jest bardzo wyczerpujące dla organizmu zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym, dlatego oprócz chęci i motywacji treningowej na sukces sportowy mają wpływ inne czynniki:

- stan zdrowia;
- warunki fizyczne (predyspozycje genetyczne);
- ogólna sprawność fizyczna;
- sprawność techniczna;

– umiejętności techniczne;
– umiejętności taktyczne;
– cechy psychiczne;
– specyficzna wytrzymałość;
– wiedza o wykonywanych czynnościach;
– doświadczenie zawodnicze oraz „plan życiowy" człowieka.

W przypadku rozwoju kariery zawodowej w sektorze mundurowym, kandydaci przed przyjęciem do odpowiednich struktur muszą przejść specjalistyczne testy sprawności fizycznej, które mają na celu określić zdolność kandydatów do wykonywania przyszłych zadań służbowych. Instruktorzy na podstawie uzyskanych wyników sportowych uzupełniają swoją ocenę o ww. czynniki oraz dokonują selekcji najlepszych kandydatów do pracy w odpowiednich szeregach.

Charakter wykonywania takiego rodzaju zawodu wiąże się jednak z innym przygotowaniem fizycznym, aniżeli tym występującym w sporcie zawodowym. Przygotowanie motoryczne operatorów wymaga wszechstronnego rozwoju sprawności fizycznej, a więc jest połączeniem przygotowania sportowego z ogólnokondycyjnym przygotowaniem fizycznym w taki sposób, aby rozwijać wszystkie cechy motoryczne ciała i uzyskać funkcjonalną sprawność ruchową. Takie holistyczne podejście do treningu operatorów umożliwia rozwój doskonałej kondycji fizycznej, dzięki której jako członek zespołu będzie mógł realizować wyznaczone mu zadania ruchowe.

Różnica pomiędzy przygotowaniem do startu w zawodach sportowych a udziałem w selekcji do elitarnych jednostek specjalnych.

Sprostanie wysokim wymaganiom w sporcie zawodowym czy środowisku mundurowym wiąże się z ogromnymi wyrzeczeniami na każdym polu. Poznanie różnicy pomiędzy profesjonalnym przygotowaniem motorycznym sportowców a przygotowaniem sprawnościowo-kondycyjnym żołnierzy, funkcjonariuszy czy operatorów będzie kluczowe w planowaniu własnego programu przygotowania motorycznego.

Rozwijając własną motorykę ciała, należy mieć świadomość, że sprawność fizyczna nie jest zjawiskiem jednolitym, dlatego określana jest w sporcie jako potencjał ruchowy, ukierunkowany na sprawność specjalną (SPP) i sprawność wszechstronną (GPP).

Specific Physical Preparedness (SPP) jest ukierunkowanym i zaplanowanym wieloetapowym działaniem, dążącym do uzyskania sukcesu sportowego w jednej dyscyplinie. Jak sama nazwa wskazuje, występuje w świecie sportu wyczynowego, dlatego każda dyscyplina sportowa wyodrębnia własne metody i techniki treningowe pomocne w osiąganiu coraz lepszych wyników przez sportowca. Oczywiście te techniki będą ograniczone do rozwoju jednej lub kilku cech motorycznych, niezbędnych w danej dyscyplinie sportowej. Przekładając powyższe na praktykę, niemożnością będzie uzyskanie wysokiej formy przez tego samego zawodnika w dwóch różnych dyscyplinach sportowych. Innymi słowy, nie można stać się doskonałym maratończykiem i jednocześnie podnosić wielkie ciężary, jakie podnoszą zawodnicy dwuboju olimpijskiego. Zgodnie z powyższymi założeniami SPP, w profesjonalnym programowaniu treningu zawodników będą wykorzystywane głównie metody i techniki treningowe rozwijające istotne cechy motoryczne, pomijając z założenia te mniej istotne cechy dla danego rodzaju sportu.

General Physical Preparedness (GPP) jest wszechstronnym i holistycznym działaniem ukierunkowanym na rozwój wszystkich cech motorycznych człowieka (tj. siła, szybkość, wytrzymałość, gibkość, koordynacja ruchowa itp.). Proces treningowy rozpoczyna się od etapu nauki prawidłowych wzorców ruchowych (w tym stabilizacji postawy ciała), gdyż prawidłowa praca układu nerwowo-mięśniowego oraz mobilność stawów umożliwia rozwój maksymalnej siły mięśni. Siła jest cechą motoryczną w głównej mierze definiującą ogólny poziom sprawności fizycznej, dopiero w dalszej kolejności rozwijane są inne cechy motoryczne tj. szybkość, wytrzymałość czy gibkość. Takie ogólnorozwojowe treningi mają istotny wpływ na postawę ciała i jego sprawność funkcjonalną.

Przygotowując się do testów sprawności fizycznej warto skorzystać z zasady wszechstronnego przygotowania motorycznego, gdyż stopniowe i regularne rozwijanie wszystkich cech motorycznych będzie pomocne w ocenie realnego poziomu sprawności fizycznej i kondycji oraz pomoże w szybkim czasie dostrzec niekorzystne zmiany w proporcji sylwetki lub zmiany o charakterze przeciążeniowym, które rzutują na motorykę całego ciała.

Korzyści sportowe, jakie możesz uzyskać trenując zgodnie z tą zasadą:

1. umiejętność planowania własnej aktywności fizycznej i regeneracji powysiłkowej,
2. równowaga pomiędzy rozwojem cech motorycznych, tj. siła, wytrzymałość, szybkość, moc, gibkość, koordynacja ruchowa,
3. poprawa sprawności fizycznej poprzez zwiększenie zakresu ruchu w stawach oraz utrzymanie prawidłowej postawy ciała w trakcie realizowania ćwiczeń (zakodowany w pamięci mięśni poprawny wzorzec ruchu),
4. wzrost motywacji treningowej poprzez poprawę wytrzymałości siłowej i tlenowej za pomocą wykonywania ćwiczeń wielostawowych.

Chcąc sprostać złożonym wyzwaniom ruchowym lub planując udział w selekcji do elitarnych służb specjalnych, musisz przeznaczyć odpowiednią ilość czasu na rozwój wszystkich cech motorycznych. Realizowanie założeń i celów treningowych w odpowiednich okresach czasu, zwanych cyklami treningowymi (mikro-, mezo- i makrocykl treningowy), będzie skuteczne w utrzymaniu dobrej formy i kondycji fizycznej, która jest niezbędna przez cały rok ka-

lendarzowy. Ten sposób programowania treningu w poszczególnych cyklach treningowych jest stosowany w sporcie zawodowym, ponieważ umożliwia prowadzenie sportowcom ciężkich sesji siłowych w sposób niepozwalający na doprowadzenie organizmu do permanentnego zjawiska przemęczenia, które mogłoby spowodować zakończenie kariery poprzez doznanie poważnej kontuzji.

Jak to rozumieć? Zbyt częste prowadzenie treningów o wysokim stopniu intensywności sprawia, że przemęczone ciało nie reaguje tak szybko i traci refleks. Zmniejszają się anatomiczne zakresy ruchu oraz możliwy do osiągnięcia zakres siły maksymalnej. Wszystko to może rzutować na niższy czas reakcji lub zmniejszoną skuteczność podjętych działań.

Jak temu przeciwdziałać? **Poświęć tyle czasu, ile twój organizm potrzebuje na uzyskanie pełnej regeneracji zmęczonych na treningu mięśni, tzn. kolejny trening zrób na mniejszych obciążeniach, wykorzystując ćwiczenia rozciągające oraz ćwiczenia wspomagające naukę prawidłowego wzorca ruchu.** Takie działanie pozwoli utrzymać lub przywrócić anatomiczne zakresy ruchu w stawach (mobilność), których prawidłowa ruchomość i elastyczność jest niezbędna w rozwoju ogólnej sprawności fizycznej ocenianej na testach. Powyższa wskazówka będzie przydatna w rozwoju każdej cechy motorycznej.

Przykład planowania etapu treningowego do wykonania złożonego zadania ruchowego:

Zadanie: unieś i przetransportuj ranną osobę.

Krok 1. Poświęć minimum dwa tygodnie (lub więcej czasu) na naukę prawidłowego wzorca ruchowego, jakim jest martwy ciąg lub przysiad, aby móc unieść ranną osobę (na tym etapie rozwiniesz m.in. koordynację ruchową, gibkość i zwinność).

Krok 2. Zaadaptuj organizm do wykonywania tego wzorca ruchu (przysiadu) z różnym obciążeniem (rozwijając m.in. siłę, szybkość i moc).

Krok 3. Wykonaj różne warianty tego ćwiczenia (przysiadu z obciążeniem) wraz z przemieszczaniem się po różnorodnym podłożu (rozwijając m.in. siłę i wytrzymałość oraz adaptując organizm do zmiennego obciążenia).

Realizacja powyższych 3 korków umożliwi sprawne wykonanie zadania, tzn. uniesienie i transport rannej osoby w bezpieczne miejsce.

Wiedza w zakresie rodzaju wykonywanych czynności w trakcie rywalizacji sportowej bądź innych testów sprawności fizycznej jest kluczowa w programowaniu treningu.

W sporcie zawodowym, amatorskim lub podczas testów sprawności, najczęściej wiadomo, z jakim zadaniem musi zmierzyć się zawodnik. Ta **wiedza ułatwia spersonalizowanie etapu przygotowania treningowego, gdyż dotyczy wąskiego zakresu przygotowania,** np. przygotowania planu treningowego do startu w zawodach wytrzymałości siłowej (złożonego zadania ruchowego) lub planu przygotowania do określonego rodzaju testu (np. podciągnięcia siłowego na drążku). Ten etap można uznać za ułatwiony, ponieważ **z góry wiadomo, jakie wymagania będą oceniane przez sędziów w danej kategorii wiekowej czy wagowej, co pozwala odpowiednio wcześnie przygotować organizm do rywalizacji oraz zaplanować czynności w trakcie jej trwania,** np. odpowiednio rozgrzać mięśnie przed wysiłkiem, wyznaczyć czas niezbędny na ich regenerację po wysiłku, a także dostarczyć niezbędną ilość składników odżywczych i napojów.

Podobna sytuacja występuje w kwalifikacji do poszczególnych oddziałów specjalnych. Konkretniej, do „części podstawowej" selekcji. Wiadomo, że każda z tych grup na co dzień realizuje odmienne czynności zawodowe, zatem kandydat do wybranej przez siebie selekcji może spodziewać się zadań ruchowych (testów sprawności), które będą przydatne do wykonywania zadań na służbie. **Kandydat może się przygotować do tych testów, które są oparte na wykonywaniu ćwiczeń fizycznych, gdzie warunkiem oceny jest liczba wykonanych powtórzeń w określonej jednostce czasu,** np. wykonania ćwiczeń siłowych (ugięć ramion na poręczach) czy biegu na określonym dystansie (test Coopera).

Niestety kandydaci zapominają, że instruktorzy oceniają także poprawny sposób wykonywania tych ćwiczeń oraz indywidualną determinację uczestnika do zakończenia wyznaczonego zadania w określonym czasie z jak najlepszym wynikiem. Nierzadko zdarza się, że uczestnicy „kaleczą technikę" lub „poddają się" przed wyznaczonym czasem, nie wykazując odpowiedniego ducha walki, który również jest brany pod uwagę podczas selekcji.

Niedostateczne przygotowanie motoryczne do wykonania podstawowych testów siłowych, tzn. nieosiągnięcie przez kandydata wymaganego wyniku, uwidacznia instruktorom jego indywidualne cechy i predyspozycje oraz pozwala zaobserwować reakcję na zaistniałą porażkę, np. rezygnację z dalszego wykonania ćwiczenia przed upływem czasu wyznaczonego na jego realizację. Oczywiście wykazanie silnego ducha walki i determinacja kandydata do wykonania zadania są zjawiskami pożądanymi i mogą stanowić podstawę do dalszego testowania zdolności psychofizycznych kandydatów, jednak należy przygotować się dokładnie do tej części selekcji i wykonać poprawnie technicznie ćwiczenia z maksymalną, oczekiwaną według norm liczbą powtórzeń lub liczbą do niej zbliżoną.

Przykłady ćwiczeń fizycznych i zadań ruchowych, jakie mogą się pojawić na selekcji:

- koperta;
- bieg wahadłowy;
- test Coopera;
- pływanie w określonym stylu na czas;
- pojedyncze ćwiczenia wielostawowe (np. uginanie ramion na poręczach, klasyczne pompki czy brzuszki, rzut piłką lekarską itp.);
- zadania ruchowe, składające się z kombinacji ćwiczeń (np. podciąganie siłowe na drążku zakończone wspinaczką po linie itp.).

Selekcje mają to do siebie, że tak naprawdę nie wiemy, czego należy się spodziewać.

Liczne niewiadome, tj. nieznajomość kolejności wykonywanych ćwiczeń i ich kombinacji ruchowych; ilości wolnego czasu przeznaczonego na odpoczynek i regenerację, a także brak wyznaczonych przerw na posiłek i uzupełnienie wody sprawiają, że ten „stan niewiedzy" wymaga od uczestników posiadania ponadprzecięt-

nych umiejętności technicznych i taktycznych oraz odporności na stres. Nie powinno zatem nikogo dziwić, że utrzymywanie w tajemnicy zadań, jakie zostaną zrealizowane podczas wyprawy terenowej – drugiej części selekcji, jest z góry zaplanowanym działaniem.

Przygotowując się do „selekcji" lub „innych nieznanych" testów sprawności fizycznej i kondycyjnej, warto:

- wypracować poprawny wzorzec ruchu (technika wykonywania ćwiczeń),
- poprawić mobilność (zakres ruchu w stawach),
- pracować nad koordynacją nerwowo-mięśniową (złożone zadania ruchowe),
- stosować różnorodne rodzaje podłoża treningowego oraz stosować zmienne obuwie treningowe (propriocepcja – świadomość ułożenia i pracy ciała w przestrzeni),
- stosować różnorodne metody i techniki treningowe (np. metoda wstępnego zmęczenia mięśni, metoda piramid malejących i rosnących powtórzeń lub stosowanie dużej liczby powtórzeń w jednej serii, skracanie przerw pomiędzy seriami itp.).

Takie działanie umożliwia wykorzystanie całego potencjału ruchowego (GPP) podczas trwania testu sprawności lub innego wyzwania sportowego. Wytrenowanie świadomości pracy ciała w przestrzeni umożliwia wykonanie niezliczonych układów ruchowych w stale zmieniających się warunkach, tj.:

- zmienne obciążenie, objętość oraz intensywność treningowa,
- trening w różnej strefie pracy tętna (np. sprinty, biegi krótko- i długodystansowe, pływanie różnym stylem i tempem, treningi wytrzymałościowe i interwałowe HIIT),
- zmiana przyboru treningowego, a także obuwia sportowego.

Chcąc utrzymać lub wypracować wysoki poziom sprawności fizycznej i kondycji, warto wykorzystać metody i techniki treningowe, które „zaskoczą mięśnie", stymulując organizm do pokonywania swoich możliwości ruchowych i granic.

Przekładając powyższe na praktykę, należy wprowadzić ćwiczenia o różnym stopniu intensywności i rodzaju obciążenia.

Przykład nr 1:

Wykonaj bezpośrednio po sobie poniższy zestaw ćwiczeń testowych, stosując jak najkrótszą przerwę na odpoczynek. Zapisz czas wykonania zadania:

- bieg wahadłowy – 10×10 metrów,
- przysiady z wyrzutem piłki lekarskiej przed siebie (odbijanie piłki o ścianę) – 100 powtórzeń,
- skoki obunóż w dal (z miejsca) – 60 powtórzeń,
- pompki z wyskokiem (burpees) – 60 powtórzeń,
- test Coopera – bieg przez 12 minut, zanotuj pokonany w tym czasie dystans.

Przeznacz na odpoczynek dwa dni, aby w pełni zregenerować mięśnie. Następnie **powtórz powyższy zestaw ćwiczeń w odwróconej kolejności.** Zapisz wynik, porównując go z próbą testową. Zwróć uwagę na swój czas odpoczynku w obu próbach. Im krótszą przerwę zastosujesz pomiędzy ćwiczeniami, tym lepszą posiadasz kondycję fizyczną. Efektem powyższego zadania ruchowego jest poprawa wytrzymałości, czyli zdolności organizmu do pokonywania długotrwałego wysiłku.

Przykład nr 2:

Wykonaj poniższy zestaw ćwiczeń siłowych i zapisz liczbę wykonanych poprawnie technicznie powtórzeń. Czas trwania ćwiczenia: 2 minuty, przerwa pomiędzy ćwiczeniami: 30 sekund.

- podciąganie siłowe na drążku (nachwytem) – maksymalna liczba powtórzeń (maks.),
- uginanie ramion na poręczach (minimalne pochylenie tułowia) – maks.,
- uginanie ramion w podporze przodem (klasyczne pompki) – maks.,
- spięcia brzucha z wyciśnięciem piłki lekarskiej nad głowę (oprzyj stopy o drabinkę) – maks.

Przeznacz na odpoczynek dwa dni, aby w pełni zregenerować mięśnie. Następnie **powtórz powyższy zestaw ćwiczeń w odwróconej kolejności.** Zapisz wynik, porównując go z próbą testową.

Oba przykłady treningowe potraktuj jako swój indywidualny test sprawności fizycznej. Dowiesz się, czy twoim największym problemem jest brak siły, niewłaściwa technika wykonywania danego ruchu, czy też brak wydolności tlenowej organizmu. Regularne powtarzanie powyższych testów kontrolnych będzie pomocne w obserwacji własnych postępów treningowych. Pamiętaj, że organizm bardzo szybko adaptuje się do nowego wysiłku, dlatego próby kontrolne wykonuj w optymalnych odstępach czasu tj. od 6 do 8 tygodni. Porównując wyniki z wszystkich wykonanych prób będziesz mógł odpowiednio zareagować, aby skrócić lub całkowicie wyeliminować swoje przerwy pomiędzy ćwiczeniami. W perspektywie zauważysz, że łatwiej i szybciej realizujesz powyższe ćwiczenia z przykładów kontrolnych, a zmęczenie, jakie odczuwałeś w trakcie ich realizowania, będzie mniejsze lub pojawi się znacznie później.

Pamiętaj, aby podczas procesu przygotowania ciała do wykonania „nieznanego" testu sprawności fizycznej ustosunkować się do wszechstronnego rozwoju ciała:

- ćwicz poprawne wzorce ruchowe, m.in. przysiady, wykroki, martwe ciągi (unoszenie ciężaru z podłoża), wyciskanie ciężarów (siedząc lub stojąc), podciąganie na drążku (nachwytem, podchwytem), spięcia brzucha (z podparciem stóp i bez podparcia), skoki (w dal i z miejsca), rzuty piłką lekarską (w przód i tył, odbijając piłkę o ścianę) itp.;
- stosuj różnorodne ćwiczenia w pojedynkę lub jako kombinację ruchową (ćwiczenia rozciągające i wzmacniające z własną masą ciała, ćwiczenia z różnorodnymi przyborami treningowymi, ćwiczenia plyometryczne, czyli różnorodne kombinacje podskoków);
- wykonuj powtarzalne ruchy funkcjonalne, tj. bieganie, pływanie, marsze z obciążeniem lub bez niego;
- zmieniaj tempo, objętość treningową i rodzaj podłoża.

Wprowadzając każdą nową zmienną w treningu (intensywność, sprzęt sportowy, rodzaj podłoża) stymulujemy organizm do „ponownej adaptacji wysiłkowej". Oznacza to, że nasze ciało poprzez zmysł orientacji (propriocepcja) uczy się ponownego wykonania wcześniej wyuczonego ruchu na innym podłożu, co przekłada się na jego ogólną sprawność funkcjonalną (motorykę całego aparatu ruchowego). Dlatego biorąc czynny udział w egzaminie sprawności nie popełniaj podstawowego błędu, jakim jest start w nowym obuwiu. Nie mam tu na myśli pojawienia się ewentualnych odcisków podczas egzaminu, tylko zmianę w funkcjonowaniu ciała spowodowaną innym rodzajem podparcia dla stóp. Do takiej zmiennej (nowego obuwia) organizm nie został przygotowany, co może wpłynąć na gorszy wynik testu.

Biorąc udział w egzaminie sportowym bądź pozytywnie nastawiony. Pamiętaj, że mierzysz się z samym sobą, dlatego pokonuj wszystkie swoje granice i wykonuj sumiennie wyznaczone zadania. Wykazując silną wolę walki wzbudzisz szacunek w oczach kadry i tym samym szacunek do samego sobie. Ufając sobie, dajesz powód innym, aby zaufali Tobie.

Aleksandra Wilczek-Musielak
Trener przygotowania motorycznego
Adrenaline FIT

TEKST: RADOSŁAW TYŚLEWICZ
ZDJĘCIA: RADOSŁAW TYŚLEWICZ

3 MILIONY KROKÓW W PÓŁTORA ROKU – TEST UŻYTKOWNIKA MID SAGE BLACK EAGLE ATHLETIC 2.0 V GTX

Dokładnie dwa lata temu otrzymaliśmy do testów buty Haix model Mid Sage Black Eagle Athletic 2.0 V GTX. Wówczas test polegał na pokonaniu trasy o łącznej długości 100 km w ciągu czterech kolejnych dni, jeden po drugim, w górach, lesie i po mieście. Uzupełnieniem była jazda rowerem oraz prowadzenie samochodu na odcinku ponad 600 km. Udało się nawet w nich zanurkować i sprawdzić ten model buta w połączeniu ze składaną płetwą Exofin, używaną m.in. przez JW GROM. Zakwalifikowałem wówczas ten model do klasy butów „Wear it and GO!" – czyli zakładasz i idziesz, ponieważ nie wymaga specjalnego rozchodzenia i ułożenia się do stopy przed wyjściem na dłuższą i bardziej wymagającą trasę. Pierwsze poważne wyjście na szlak i pokonanie dystansu 35 km na Baranią górę (1215 m n.p.m.) w Beskidzie Śląskim miało miejsce rankiem następnego dnia po otrzymaniu butów i tylko wieczornym spacerze. W tamtym okresie i moim sprawozdaniu z pokonania pierwszych 100 km, opublikowanym w numerze 6/2022 „SPECIAL OPS", pt. „Heroes wear Xaix", zwracałem również uwagę na wysoką jakość wykonania tych butów i użytych materiałów. Powstaje pytanie, czy równie wysoko oceniam je dziś, po pokonaniu ponad trzech milionów kroków, upływie dwóch lat i przechodzeniu czterech i pół roku... i co z testem sznurówki?

CODZIENNA PROZA UŻYTKOWANIA

Jak to bywa z butami, po inaugurującym czterodniowym teście weszły do codziennej służby. Nie należę do osób, które użytkują jednocześnie kilka par obuwia. Dlatego wybieram na ogół buty uniwersalne, wysokości ¾ i najlepiej w militarnym stylu, ale o sportowo-trekkingowej charakterystyce. Ze względu na aktywny tryb życia, wykonywaną pracę oraz hobby (czasem lenistwo) but musi pasować zarówno do warunków biurowych i marynarki, jak i na wypad na weekend do lasu w odwiedziny strefy buschcraftu. Gdzieś po środku znajduje się miejska dżungla z galeriami handlowymi, transportem publicznym czy prowadzeniem auta w korkach. Z tego samego powodu, obowiązkowa jest dla mnie wodoodporna i oddychająca membrana. W omawianym okresie użytkowania modelu Mid Sage Black Eagle Athletic 2.0 V GTX odwiedziłem trzykrotnie Karkonosze, w tym odbyłem zimowe wejście w rakietach śnieżnych założonych na moje Haixy z Polany Jakuszyckiej zielonym szlakiem do schroniska na Hali Szrenickiej i jesienny przemarsz ze Szklarskiej Poręby do Karpacza przez Szrenicę (1362 m n.p.m.) i Śnieżkę (1602 m n.p.m.) tam i z powrotem. Przeszedłem również cały czerwony szlak w Bieszczadach jako początek przejścia etapami szlaku beskidzkiego, docierając do tzw. Doliny śmierci w Beskidzie Niskim koło m. Dukla. W tak zwanym międzyczasie po raz trzeci wspiąłem się na Rysy (2499 m n.p.m.) w Tatrach i pospacerowałem po Wiedniu, Pradze i kilku innych miastach w Europie Środkowej. Był też Bieg Charytatywny „Dwernik Kamień Trail" oraz wąwozy lessowe w okolicach

Kazimierza Dolnego i Janowca. Do tego doszły standardowo piaski plaż w rejonie Zatoki Puckiej i kaszubskie lasy w rejonie umocnień linii między Obrowem a Drożdzienicą (okolice Tucholi). Trafiły się wystane godziny na piknikach organizowanych na stadionach i miejskich rynkach oraz godziny spędzone w biurze i na bezkresnych korytarzach biurowców. Cały ten czas pokornej, codziennej służby odciskał sukcesywnie ślady na moich butach w kolorze sage.

WYKONANIE I MATERIAŁY

Pomimo intensywnej eksploatacji i stopniowego zobojętnienia na kolejne plany i otarcia butów nie udało się doprowadzić do przetarcia szwów, uszkodzenia przelotek systemu sznurowania, odklejenia noska na przodzie, przetarcia podszewki wewnątrz buta czy wytarcia materiałowej górnej części wkładki. Intensywność użytkowania widoczna jest poprzez miejscowe wytarcia i przybrudzenia elementów zamszowych i cordury oraz wyrobienie miejsc, w których but się ugina w części między palcami a początkiem listwy sznurującej. W pierwszym przypadku jest to efekt używania w marszu solidnych stuptutów typu wojskowego (model brytyjski) oraz montażu na butach rakiet śnieżnych. Mechacenie się cordury wystąpiło na języku i było spowodowane pracą sznurowadeł. Nie doprowadziło to jednak do przetarcia materiału, dodatkowo posiadającego siateczkowatą, wzmacniającą strukturę systemu rip-stop. Ślady uginania się materiału w miejscach mechanicznej pracy buta są po prostu nie do uniknięcia. Trzeba jednak zaznaczyć, że w tych newralgicznych i typowych miejscach uszkodzeń butów nie doszło ani to widocznego zmęczenia materiału, ani przeciekania buta w związku z wytarciem wewnętrznej warstwy membrany. Również od wewnątrz w tym miejscu podszewka nie uległa przetarciu, zmechaceniu ani przerwaniu. Potwierdza to wysoką jakość zastosowanych do produkcji materiałów oraz standard wykonania tego modelu butów. Ewentualne zabrudzenia udawało się usuwać za pomocą ciepłej wody, mydła i szczotki.

PODESZWA I BIEŻNIK

Jeszcze ważniejsza od cholewki butów jest kwestia podeszwy. W nowoczesnych butach jest ona wielowarstwowa i kluczem jest odpowiednie połączenie sztywności podeszwy (konstrukcji całości) z odpowiednim poziomem amortyzacji stopy (część wewnętrzna podeszwy), podlegająca ubiciu i stopniowej utracie amortyzacji, oraz bieżnika (część zewnętrzna) odpowiedzialnego za przyczepność do nawierzchni. Model Haix Mid Sage Black Eagle Athletic 2.0 V GTX nie ma dodatkowych elementów w postaci wkładów tytanowych czy innych usztywnień lub dodatkowej ochrony przed przebiciem podeszwy – co jest kluczem do niskiej masy własnej tego modelu butów. Tu, poza zaobserwowanym wyraźnym pociemnieniem bieżnika w stosunku do bocznej części podeszwy (pierwotnie jeden kolor), nie doszło nawet do jego znaczącego zużycia. Standardowo przy mojej masie ciała przekraczającej 100 kg (wzrost 2 m) po roku bieżnik większości

butów posiada nie tylko widoczne zużycie, ale zmienia się profil całej podeszwy, co eliminuje buty z dalszej eksploatacji, ponieważ stają się niewygodne – dotyczy to w moim przypadku standardowo zewnętrznych krawędzi pięt i śródstopia. Jak widać na zdjęciach w użytkowanym modelu Eagle Athletic 2.0 doszło w ciągu całego okresu i pokonanego dystansu, tylko do lekkiego starcia pierwszej chropowatej części bieżnika i to tylko w ww. newralgicznych dla mojego stylu chodzenia punktach podeszwy!

Zasadnicza część profilu bieżnika w dalszym ciągu pozostaje niezużyta i wypełnia swoją funkcję. Starcie podeszwy w tylnej części nie sięgnęło części wewnętrznej (amortyzującej) i nie zniszczyło profilu bocznego całej podeszwy. Podobnie kwestia zużycia części amortyzującej nie nosi znamion wyeksploatowania. Nie stwierdzam wgłębień (miejsc mocniejszego wybicia) w podeszwie wewnątrz butów, co jest typowym objawem zużycia warstwy amortyzującej, np. w butach biegowych. Podobnie podczas chodzenia buty wydają się w dalszym ciągu w niezmienionym stopniu neutralizować kontakt stopy z podłożem.

ZIMOWE WYZWANIE

Dość nietypowym testem zarówno konstrukcji, jak i jakości wykonania butów oraz uniwersalności tego modelu było przejście zimą 14 km w rakietach śnieżnych, zielonym szlakiem z Jakuszyc do schroniska na Hali Szrenickiej przez Owcze Skały. Było to pierwsze przejście, a więc i przetarcie szlaku tego dnia po obfitych opadach śniegu, co w połączeniu z podejściem miało również swój wymiar wyzwania fizycznego. Buty sprawdziły się w tej roli bardzo dobrze, zarówno jako platforma do mocowania i poruszania się w rakietach śnieżnych, jak i pod względem zachowania komfortu termicznego stóp. To z kolei potwierdza ich dobrą oddychalność podczas intensywnego wysiłku, ponieważ poczucie zimna w stopach powodowane jest głównie gromadzącą się w nich wilgocią – tu tego problemu nie było! Jedynym śladem, jaki pozostał na butach po tej wyprawie, są otarcia zewnętrznych elementów skórzanych przez elementy mocowania rakiet śnieżnych.

PRZEŁAMANA KLĄTWA SZNURÓWKI

Jak wspominałem w jednym z moich artykułów dotyczących butów, żywotność buta mierzona jest trwałością sznurowadeł. Takie są moje doświadczenia niezależnie od typu, modelu i producenta obuwia. Kiedy dochodzi do przerwania sznurowadła, z reguły zbiega się to z innym, dużo poważniejszym uszkodzeniem eksploatacyjnym butów, co kończy ich przydatność w niedługim czasie od wymiany sznurówki na nową. W moim przypadku zasada ta dotyczy, co ciekawe, sznurowadła w prawym bucie. W przypadku Mid Sage Black Eagle Athletic 2.0 V GTX sznurówka właśnie w prawym bucie przetarła się mniej więcej po roku użytkowania. Wtedy też miałem okazję zapoznać się z mechanizmem suwaka, który w tym modelu został zastosowany do szybkiego sznurowania. Sznurówkę wymieniłem na dostępny w danym momencie paracord w kolorze coyote i tak zostało do dziś. Suwak okazał się zdolny do pracy również przy nieco większej średnicy linki niż pierwotna sznurówka, a nieco inny kolor ułatwia odróżnienie buta prawego od lewego. Co ważniejsze, została przełamana „klątwa przerwanej sznurówki", bo buty nie zdradzają innych, wynikających z codziennej intensywnej eksploatacji uszkodzeń, które miałyby zwiastować rychłe wycofanie ich ze służby.

„KAPCIE" OPERACYJNE SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA

Po dwóch latach chodzenia moje Haixy traktuję jak ulubione kapcie, tyle że o miejsko-taktycznym przeznaczeniu. Buty siłą rzeczy ułożyły się już do anatomicznego kształtu moich stóp, a moje ciało zapamiętało „parametry" tego modelu, łącznie z wysokością podeszwy, dzięki czemu stanowią zgrany zestaw do przemieszczania się praktycznie w każdych warunkach. Dobre dopasowanie się buta i trzymanie stopy (szczupłej w moim przypadku) potwierdza również brak przetarć materiałowej, wierzchniej części wkładki (do przetarć dochodzi, kiedy stopa przemieszcza się luźno wewnątrz buta) oraz brak uszkodzenia wewnętrznej podszewki w okolicach pięty. W trakcie całego okresu użytkowania opisanego powyżej nie nabawiłem się też ani jednego odcisku, otarcia czy odparzenia. Pozostaje kwestia wodoodporności, a raczej przepuszczalności i oddychalności zastosowanej w tym modelu membrany Gore-Tex. Już w pierwszych testach buty wykazywały wysoką wydajność w tym zakresie i do dziś nie stwierdziłem zamoczenia czy przemoknięcia ich wskutek oddziaływania deszczu czy mokrego śniegu. Trzeba mieć jednak świadomość że membrana nie jest wieczna i w nadchodzącym sezonie planuję wykorzystać po raz pierwszy impregnaty lub środki typu NIKIWAX.

Wydaje się, że jedyną wadą tego modelu butów jest to, że po dwóch latach ciągłej eksploatacji i pokonaniu ponad trzech milionów kroków nie mam pretekstu, aby kupić sobie nowe.

SPECIAL OPS

HAIX®
MADE IN EUROPE HAIX
BLACK EAGLE®
ATHLETIC 2.0 VT HIGH
Funkcjonalne buty wysokiej jakości
do PRACY & WYPOCZYNKU!
Dostępne u specjalistycznego dealera
lub w sklepie internetowym HAIX® .
haix.com/
specialops-athletic-high