

MAGAZYN LUDZI AKCJI

SPECIAL OPS



SPONSOR WYDANIA



SELEKCJA DO JEDNOSTEK KT POLICJI

SELEKCJA DO JEDNOSTEK KT POLICJI

Spis treści

POLICYJNI KONTRTERRORYŚCI	4
POSZUKUJEMY LUDZI, KTÓRZY NIE SĄ SPECJALISTAMI TYLKO W JEDNEJ DZIEDZINIE	12
SELEKCJA DO KT POLICJI	16
JAK WYGLĄDA SELEKCJA DO JEDNOSTEK KT POLICJI? RELACJA SPECIAL OPS Z PIERWSZEJ RĘKI	28
SELEKCJA TO WALKA NIE TYLKO O TLEN	32
JAK PODNIEŚĆ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ NA SELEKCJĘ?	38

Redakcja informuje, że zamieszczone w publikacji reklamy nie stanowią rekomendacji BDA i SPKP dla reklamowanych produktów.

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.



TACTICAL 2.0 HIGH

haix.com

TEKST: KRZYSZTOF MATECKI, TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: CPKP BOA I SPKP LUBLIN

POLICYJNI KONTRTERRORYŚCI

Polska dysponuje 18 wysoce wyspecjalizowanymi jednostkami kontrterrorystycznymi Policji, których nadrzędnym celem jest fizyczne zwalczanie terroryzmu. Siedemnaście z nich to Samodzielne Pododdziały Kontrterrorystyczne Policji (SPKP), podlegające pod Komendy Wojewódzkie Policji. Skład uzupełnia Centralny Pododdział Kontrterrorystyczny Policji „BOA”, który od tego roku odpowiada za koordynację i przeprowadzanie selekcji do służby KT.

OD AT DO KT

Za pierwszą polską jednostkę antyterrorystyczną działającą w strukturach ówczesnej Milicji uznaje się Wydział Zabezpieczenia Stołecznego Urzędu Spraw Wewnętrznych, utworzony 22 lutego 1976 roku na wzór fińskiej jednost-

ki Karhu-Ryhma. Była to pośrednia odpowiedź na wydarzenia, do których doszło podczas letnich Igrzysk Olimpijskich w Monachium w 1972 roku. Wówczas to niemiecka policja podjęła nieudaną próbę odbicia zakładników z rąk palestyńskiej organizacji Czarny Wrzesień.

W wyniku tych działań zginęło 11 izraelskich sportowców biorących udział w olimpiadzie. Zdarzenie to spowodowało powstanie w wielu krajach jednostek policji odpowiednio przygotowanych i przeszkolonych w celu przeciwdziałania aktom terroryzmu.

przygotowane dotychczas funkcjonujące struktury milicji. W roku 1990 rozwiązano MO, a na jej miejsce do służby powołano Policję, która odziedziczyła dziewięć etatowych jednostek o charakterze antyterrorystycznym, Wydział Zabezpieczenia w Warszawie oraz siedem kompanii specjalnych stacjonujących w Szczecinie, Gdańsku, Białymstoku, Poznaniu, Łodzi, Wrocławiu, Katowicach, Krakowie i Rzeszowie. W związku ze zmianami strukturalnymi Wydział Zabezpieczenia został przemianowany na Wydział Antyterrorystyczny Komendy Stołecznej Policji, a plutony specjalne na Kompanie Antyterrorystyczne (KAT), wchodzące w skład Oddziałów Prewencji Policji.

Taka sytuacja trwała do 2000 roku, który przyniósł kolejne zmiany w strukturach oddziałów AT. Pododdziały antyterrorystyczne wydzielono ze struktur oddziałów prewencji i podporządkowano bezpośrednio komendantom wojewódzkim policji jako Samodzielne Pododdziały Antyterrorystyczne Policji (SPAP). Ich zadaniem było szeroko pojęte fizyczne zwalczanie terroryzmu poprzez prowadzenie działań rozpoznawczych, bojowych, a także działań minersko-pirotechnicznych.

W 2003 po tragicznych wydarzeniach w podwarszawskiej Magdalence, w której zginęli funkcjonariusze policji, zostały wprowadzone kolejne zmiany. Utworzono Biuro Operacji Antyterrorystycznych (BOA), podlegające bezpośrednio Komendantowi Głównemu Policji oraz sześć Sekcji

Antyterrorystycznych (SAT) w tych komendach wojewódzkich, które nie posiadały własnego SPAP-u. Sekcje te powstały w komendach takich miast, jak: Opole, Radom, Bydgoszcz, Gorzów Wielkopolski, Kielce, Olsztyn i Lublin. W przeciwieństwie do SPAP formacje te nie były samodzielne i powstały na bazie wcześniej istniejących nieetatowych grup specjalnych, a ich podstawowym zadaniem było wspieranie innych pionów Policji oraz służb pozapolicyjnych w sytuacjach wymagających użycia szczególnych sił i metod działania.

W 2016 roku wprowadzona została w życie ustawa o działaniach antyterrorystycznych, która jednoznacznie wskazywała Policję jako odpowiedzialną za prowadzenie działań kontrterrorystycznych na terenie kraju. Jednak dopiero nowelizacja ustawy o Policji z 5 kwietnia 2019 roku zakładała utworze-





nie służby KT, odpowiedzialnej za prowadzenie działań kontrterrorystycznych, jak również wspieranie działań jednostek organizacyjnych Policji w warunkach szczególnego zagrożenia lub wymagających użycia specjalistycznych sił i środków oraz specjalistycznej taktyki działania.

SŁUŻBA KT

W skład nowej służby weszło 17 SPAP-ów przekształconych w Samodzielne Pododdziały Kontrterrorystyczne Policji (SPKP) – podległe komendantom wojewódzkim lub w przypadku Warszawy komendantowi KSP – oraz Biuro Operacji Antyterrorystycznych przekształcone w Centralny Pododdział Kontrterrorystyczny Policji „BOA”, podległy bezpośrednio Komendantowi Głównemu Policji.

W ramach zmian ujednolicono struktury pododdziałów oraz określono jednakowy tryb i spo-

śób realizacji zadań, ustandaryzowano szkolenia i wyposażenie, ujednolicono sposób dowodzenia działaniami, a także scentralizowano sposób doboru kandydatów do służby

w pododdziałach KT. Miało to na celu zapewnienie jednakowo wysokiego standardu realizacji działań kontrterrorystycznych na terenie całego kraju. Wprowadzone zmiany nie wpłynęły na miejsce rozlokowania jednostek. BOA stacjonuje w Warszawie, zaś pododdziały SPKP umiejscowione są odpowiednio w: Białymstoku, Bydgoszczy, Gdańsku, Gorzowie Wielkopolskim, Katowicach, Kielcach, Krakowie, Lublinie, Łodzi, Olsztynie, Opolu, Poznaniu, Radomiu, Rzeszowie, Szczecinie, Warszawie oraz we Wrocławiu.

BOA jako centralna jednostka KT przeznaczona jest do działania na terytorium całego kraju. Z wyjątkiem Mazowsza, gdzie za realizację zadań odpowiadają dwie jednostki z Warszawy (podlegająca Komendzie Stołecznej) i Radomia (Komenda Wojewódzka), dla pozostałych SPKP terenem działań są obszary poszczególnych województw, pod komendy których

podlegają. W określonych przypadkach bardziej złożonych realizacji poszczególne SPKP mogą wspierać inne pododdziały na ich terenie.

ZADANIA KONTRTERRORYSTYCZNE POLICJI

Zadania stawiane przed wszystkimi SPKP jako służbą kontrterrorystyczną są w całej Polsce takie same. Należą do nich w szczególności:

- » przygotowanie i prowadzenie działań kontrterrorystycznych, w tym polegających na fizycznym zwalczaniu terroryzmu;
- » przygotowanie i prowadzenie działań ratunkowych w przypadku wystąpienia bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia ludzi;
- » przygotowanie i prowadzenie działań bojowych wymagających użycia specjalistycznych sił i środków lub stosowania specjalnej taktyki;
- » realizacja zadań związanych z ochroną oraz wsparciem działań ochronnych podejmowanych wobec osób podlegających ochronie;
- » prowadzenie działań minersko-pirotechnicznych;
- » wspieranie działań ratowniczych;
- » organizowanie i prowadzenie doskonalenia zawodowego dla policjantów jednostek kontrterrorystycznych Policji, w zakresie nabywania umiejętności i uprawnień oraz utrzymywania wysokiej sprawności fizycznej, niezbędnych do realizacji zadań;
- » utrzymanie gotowości bojowej;
- » wykonanie rocznego planu doskonalenia zawodowego zatwierdzonego przez Komendanta Wojewódzkiego Policji.

W przypadku wystąpienia zdarzenia o charakterze terrorystycznym



HEROES
WEAR
HAIX



TACTICAL 2.1 LOW

haix.com

BOA jako centralny pododdział kontrterrorystyczny nadzoruje i koordynuje działania jednostek SPKP. Wynika to z zapisu w ustawie o policji, który ma za zadanie usprawnić koordynację działań w ramach służby kontrterrorystycznej. Ponadto zapis ten określa również, że w przypadku wystąpienia zdarzenia o charakterze terrorystycznym działania kontrterrorystyczne realizowane są priorytetowo, przed innymi działaniami pozostającymi w zakresie kompetencji samodzielnych pododdziałów kontrterrorystycznych policji.

USTANDARYZOWANE SZKOLENIA I WYPOSAŻENIE

Proces szkolenia funkcjonariuszy jednostek służby kontrterrorystycznej jest ujednolicony, dzięki czemu wszyscy funkcjonariusze, bez względu na formację, mają tak samo wysoki poziom umiejętności. Szkolenie funkcjonariuszy oparte jest na szkoleniu podstawowym i poligonowym, a także na szkoleniach specjalistycznych opartych na zatwierdzonym przez Komendanta Wojewódzkiego Policji rocznym planie zajęć doskonalenia zawodowego dla funkcjonariuszy SPKP z danego województwa.

Plan ten zawiera programy lokalnego doskonalenia zawodowego na dany rok, opisujące poszczególne bloki szkoleniowe. W związku ze standaryzacją szkolenia jednostek KT w Polsce plan ten powstaje na podstawie „Programu doskonalenia zawodowego dla policjantów służby

kontrterrorystycznej” opracowanego przez Wydział Szkoleniowo-Bojowy BOA.

Szkolenie podstawowe i poligonowe obejmuje takie elementy, jak m.in.: taktykę czarną (CQB), zieloną i czerwoną (TCCC), szkolenie strzeleckie oraz szkolenia z zakresu technik wysokościowych. Po ukończeniu kursu podstawowego funkcjonariusze trafiają do poszczególnych sekcji i wykonują przewidziane dla nich działania bojowe oraz przechodzą dalsze szkolenia specjalistyczne. Obejmują one m.in.: szkolenie breacherskie, szkolenie nurkowe, szkolenia z negocjacji, szkolenie KPSK, szkolenie spadochronowe, szkolenie pirotechniczne, szkolenie prowadzenia działań taktyczno-bojowych, szkolenie z zakresu alpinistyki górskiej, szkolenie z zakresu ratownictwa medycznego i morskiego, szkolenie snajperskie oraz szkolenie walki wręcz, obejmujące najbardziej skuteczne techniki z różnych stylów walki, od brazylijskiego jiu-jitsu przez kick-boxing po judo. Poszczególne szkolenia realizowane są przy współpracy innych podmiotów, w tym: jednostek

Wojsk Specjalnych, pododdziałów specjalnych Straży Granicznej, Wydziału V antyterrorystycznego ABW, Straży Pożarnej, GOPR czy Pogotowia Ratunkowego.

Szkolenia odbywają się na terenie całego kraju i realizowane są przez poszczególne jednostki samodzielnie lub wspólnie przez kilka jednostek SPKP. Część szkoleń dla pododdziałów KT organizowana jest przez BOA z wykorzystaniem śmigłowca Black Hawk. Cykl szkoleń praktycznych uzupełniany jest szkoleniami teoretycznymi, obejmującymi zagadnienia praktyki policyjno-prawnej, podstawy psychologii, zapoznanie z nowymi rodzajami uzbrojeń i wyposażenia.

Broń i wyposażenie polskich jednostek kontrterrorystycznych są systematycznie ujednolicane. O ile umundurowanie w formie kombinezonu z kamuflażem multicam oraz jednoczęściowy kombinezon trudnopalny wykonany z domeksu w kolorze ciemnego granatu są spotykane we wszystkich pododdziałach kontrterrorystycznych w naszym kraju, to różnice między jednostkami możemy jeszcze obserwować w przypadku uzbrojenia i wyposażenia osobistego.

SPECIAL OPS



HEROES WEAR HAIX

BLACK EAGLE
TACTICAL 2.0 WTR GTX HIGH

haix.com



BUTY DO ZADAŃ SPECJALNYCH - W 100 PROCENTACH „MADE IN EUROPE”

Bohaterowie noszą HAIX®. Wszędzie tam, gdzie trzeba działać, gdzie ratuje się życie, gdzie na miejscu zdarzenia konieczne jest wypełnienie zawodnych obowiązków - wysokiej jakości buty HAIX® są niezastąpionym wyposażeniem. Ten niemiecki producent zaawansowanego technologicznie obuwia od 75 lat dostarcza wysokiej jakości buty i odzież ludziom na całym świecie - także w Polsce. W sytuacjach

ekstremalnych bezpieczeństwo służb ratowniczych jest zawsze priorytetem.

Podobnie jak wszystkie produkty HAIX®, również buty policyjne i wojskowe są produkowane wyłącznie w Europie. Firma posiada nowoczesne zakłady produkcyjne w Niemczech, Serbii i Chorwacji. Tam HAIX® może precyzyjnie kontrolować warunki pracy i jakość produktów

w celu zapewnienia najwyższych standardów. Ponieważ „Made in Europe” to w przypadku HAIX® nie tylko lepsza jakość. To również zobowiązanie do przestrzegania uczciwych warunków pracy i bardziej zrównoważonego rozwoju.



Więcej informacji na stronie
www.haix.com

haix.com



HEROES WEAR HAIX



with puncture
protection

BLACK EAGLE
TACTICAL 2.1 PRO GTX MID

haix.com

ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: CPKP „BOA”, SPKP W LUBLINIE

POSZUKUJEMY LUDZI, KTÓRZY NIE SĄ TYLKO SPECJALISTAMI W JEDNEJ DZIEDZINIE

Rozmowa z podkom. Kamilem Winterem, koordynatorem krajowym ds. służby kontrterrorystycznej w Centralnym Pododdziale Kontrterrorystycznym Policji „BOA”.

Jak obecnie przebiega proces rekrutacji do polskich jednostek kontrterrorystycznych Policji?

Informacje na temat służby kontrterrorystycznej, jej znaczenia, zadań czy selekcji kandydatów można znaleźć w wielu źródłach internetowych, w tym na popularnych platformach społecznościowych. Również na stronach Komendy Głównej Policji w zakładce dotyczącej BOA.

Jest tam dokładnie opisane, kiedy są organizowane selekcje, kiedy i gdzie złożyć kwestionariusz osobowy itd. Sam kwestionariusz również jest dostępny na stronie internetowej.

Cały proces rekrutacji do jednostki kontrterrorystycznej należy jednak podzielić na proces rekrutacji policjantów oraz proces rekrutacji cywili.

W przypadku kandydata z Policji jest łatwiej, a przede wszystkim szybciej, ponieważ kandydat funkcjonuje już w strukturach poli-

cyjnych i ma za sobą szkolenie podstawowe, więc rekrutacja na dobrą sprawę zaczyna się od wypełnienia kwestionariusza osobowego. Kandydat niebędący policjantem musi najpierw nim zostać, czyli czeka go cała procedura przyjęcia do Policji,



z tym że od samego początku jest kandydatem do służby kontrterrorystycznej, dotyczy to również żołnierzy oraz funkcjonariuszy pozostałych służb. Zanim zostaną kontrterrorystami, muszą najpierw zostać policjantami, co między innymi wiąże się z odbyciem podstawowego szkolenia policyjnego w jednej ze szkół policyjnych. Zanim kandydat trafi na takie szkolenie, podany zostanie selekcji, która jest organizowana kilka razy w roku w Warszawie, w Centralnym Pododdziale Kontrterrorystycznym Policji „BOA”. Po zdanym egzaminie i przyjęciu do służby trafia do jednostki, w której będzie docelowo pracował, czyli do BOA lub któregoś z samodzielnych pododdziałów kontrterrorystycznych Policji w kraju.

Czy proces naboru jest ciągły, czy odbywa się w określonych terminach?

W przypadku policjantów, każdy zainteresowany służbą w jednostce kontrterrorystycznej może przyjść do danej jednostki i złożyć kwestionariusz osobowy w dowolnym momencie. W chwili zebrania od kilkunastu do kilkudziesięciu kandydatów z kraju zostaje wyznaczony termin selekcji. Jeśli chodzi o nabór z cywila, Komendant Główny Policji wyznacza konkretne terminy naboru. Terminy te są opublikowane na stronie KGP.

Jakie predyspozycje psychofizyczne powinien posiadać kandydat do służby w jednostce kontrterrorystycznej?

Kandydat musi spełniać wszystkie cechy psychiczno-fizyczno-motoryczne niezbędne do służby w policji. My generalnie poszukujemy tzw. wielobo-

istów. Może okazać się, że w służbie nie sprawdzi się ktoś, kto jest mistrzem świata w pływaniu, maratończykiem, lub ktoś, kto ma na koncie sukcesy w strzelctwie IPSC. Poszukujemy ludzi, którzy nie są specjalistami w jednej dyscyplinie, a sprawdzają się w większości zadań. Jednocześnie mile widziani są np. sportowcy, którzy trenują, umieją sprostać wyzwaniom, znają swój organizm, przez co są już mentalnie przygotowani do obciążeń związanych ze służbą w jednostce kontrterrorystycznej. Fizycznie kandydaci muszą

POSZUKUJEMY LUDZI, KTÓRZY NIE SĄ SPECJALISTAMI W JEDNEJ DYSCYPLINIE, ALE KTÓRZY SPRAWDZAJĄ SIĘ W WIĘKSZOŚCI ZADAŃ.

być na wysokim poziomie. Opanowanie, spokój, umiejętność pracy w zespole, ale i umiejętności techniczne będą na plus. Poszukujemy ludzi zdeterminowanych, niebojących się wyzwań, którzy wiedzą, czego chcą.

Jak zmieniała się selekcja do jednostek AT i KT polskiej Policji na przestrzeni lat?

Główna zmiana, jaka zaszła w selekcji, jest taka, że do zeszłego roku każdy pododdział, najpierw SPAP, a później SPKP i BOA, przeprowadzał selekcję do swojej jednostki samodziel-



nie. Czyli kandydat wybierał sam, w którym pododdziale chce pracować i tam przechodził selekcję. Od zeszłego roku kandydat, który np. chce służyć w SPKP w Łodzi, zgłasza się z kwestionariuszem osobowym do tego pododdziału. Dowódca jednostki wysyła dokumenty kandydata do BOA i to my organizujemy selekcję. Zabieg ten ma na celu ujednolicenie poziomu selekcji dla wszystkich polskich jednostek kontrterrorystycznych.

Jak po selekcji wygląda przydział do konkretnej jednostki?

Po ukończeniu selekcji każdy kandydat trafia do pododdziału, do którego wcześniej aplikował.

Jakie są etapy i zakres obecnej selekcji?

Cała selekcja jest opisana w rozporządzeniu ministra MSWiA z dnia 26 sierpnia 2002 roku w sprawie postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do Policji.

Dokument ten jest bez problemu do odnalezienia w internecie. W nim opisana jest cała procedura przyjęcia do policji oraz do służby kontrterrorystycznej. Należy tu wspomnieć, że w służbie kontrterrorystycznej pracują funkcjonariusze mający w ramach swoich kompetencji



i zadań prowadzenie działań bojowych oraz funkcjonariusze wykonujący zadania wspierające, więc selekcja ta jest bardziej zaawansowana i wymagająca do pionu bojowego, gdzie funkcjonariusz będzie prowadził działania bojowe.

W przypadku selekcji kandydat po stawieniu się w Warszawie będzie poddany trzynastu próbom, które są opisane w wyżej wspomnianym dokumencie. W czasie każdej z prób kandydat będzie musiał na pewno biegać, pływać, wspinać się, podcią-

nawet jeśli będzie ciut słabszy od przeciwnika i czy nie podda się. Chodzi o to, aby kandydat na każdym etapie pokazał, że chce pracować w jednostce KT, że jest zmotywowany i zdeterminowany. Jeśli nam to pokaże, my w czasie szkolenia nauczymy go niezbędnych technik walki zarówno w parterze, jak i w stójce oraz uzbroimy go w pozostałe umiejętności, które uczynią z niego operatora jednostki specjalnej.

Na co kandydat powinien zwrócić szczególną uwagę przygotowując się do udziału w selekcji?

W teorii na wszystko, ponieważ każda próba w czasie selekcji jest równoważna. Może nie mieć znaczenia,

gać, wyciskać i powalczyć na macie. Walka na macie nie ma za zadanie sprawdzenia umiejętności kandydata w sztukach walki, lecz to, czy podniesie on rękawicę, czy będzie starał się iść do przodu,

że kandydat przeplynie 200 m w czasie olimpijskim, bo jeśli nie wykona choćby minimalnej liczby podciągnięć na drążku, po prostu odpadnie. Pierwsza niezaliczona próba kończy egzamin i całą selekcję. Można odpaść zarówno na początku, jak i na końcu.

Warto zwrócić uwagę na to, czego nie powinien robić. Na początku procesu doboru przy wypełnianiu kwestionariusza kandydat nie powinien koloryzować, bo to jest bardzo szybko przez nas wykrywane. Mieliśmy już takie kwestionariusze, z których wynikało, że kandydat jest mistrzem świata we wszystkim, ponieważ ma papiery nurka, wysokościorca, wspinacza, alpinisty, taternika i nie wiadomo kogo jeszcze, a po sprawdzeniu okazywało się, że był to kursy np. dwudniowe robione nie wiadomo gdzie.

Kolejna rzeczą, na którą kandydat musi zwrócić uwagę, jest arogancja. Zdarzały się już osoby mocno roszczeniowe, które zapomniały, że to one muszą pokazać nam, że im zależy. Po niektórych kandydatach widać, że są po prostu roszczeniowi. My wolimy kandydatów skromnych, spokojnych, ułożonych, po których widać, że wiedzą, co robią, czego chcą, którzy będą po prostu dobrzy w naszym fachu.

Nie szukamy też indywidualistów, ponieważ nasza praca polega na pracy zespołowej. Kandydaci powinni zwrócić uwagę m.in. na takie aspekty jak współpraca i koleżeństwo. Nie chodzi o to, żeby np. w czasie selekcji biec za ostatnim kandydatem, bo jesteśmy drużyną. Na selekcji każdy walczy o sie-

bie, ale gdy kandydat mobilizuje kolegę do dalszej walki, któremu coś nie wychodzi czy choćby pożyczyc mu koszulkę, to są to rzeczy, które pokazują charakter kandydata.

Ilu kandydatów trafia średnio na selekcję? Jak dużo macie zgłoszeń? Ilu średnio ją przechodzi?

Obecnie mierzymy się z dużym regresem. Na przestrzeni ostatnich dziesięciu lat kandydatów jest coraz mniej, a z tych, którzy się zgłaszają, jest coraz trudniej wybrać ludzi, którzy do nas naprawdę pasują i mogliby podjąć tę ciężką, ale satysfakcjonującą służbę.

Kiedy brałem udział w selekcji w 2008 roku, uczestniczyło w niej 28 osób, a zaliczyło nas czterech. Obecnie średnia selekcja to do kilkunastu osób z całej Polski, z czego kończy ją mniej niż połowa.

Czy zdarzyło się, że nikt nie ukończył selekcji? Co najczęściej decyduje o niepowodzeniu selekcji?

Oczywiście, że tak się zdarzało i raczej nie wynika to z poziomu trudności selekcji, która jest oczywiście trudna i wymagająca, ale nie zawiera rzeczy, które są dla kandydatów nieosiągalne. Najczęstszym powodem nieukończenia selekcji są braki w przygotowaniu fizycznym oraz mentalnym. Część kandydatów cierpi na brak ambicji i samozaparcia, a przecież selekcja to zawody. Jeśli kandydat musi podciągnąć się na drążku dziesięć razy, a wie, że nie da rady tego zrobić, to powinien zadać sobie pytanie, co on tu robi. Kandydat musi mieć świadomość, że minimalna liczba np. podcią-

gnięć jest po to, żeby przynajmniej ją osiągnąć, a nie liczyć na dogadanie się z instruktorami.

Czy są jakieś odstępstwa od obecnie ujednoliconej selekcji dla wszystkich jednostek KT Policji?

Odstępstwem od selekcji trzynastoetapowej jest sytuacja, w której policjant służy w jednostce kontrterrorystycznej, ale nie jest częścią zespołu bojowego. W BOA jest dużo takich etatów, ponieważ posiadamy dwa potężne wydziały: wsparcia technicznego i wsparcia operacyjnego. Tam są również etaty ogólnopolicyjne, gdzie funkcjonariusze są policjantami służby kontrterrorystycznej, ale nie biorą oni udziału w realizacjach bojowych. Oczywiście, wydziały bojowe nic by nie zrobiły bez wydziałów wsparcia, pracujących na każdym etapie przygotowania, prowadzenia, zakończenia i rozliczenia działań. W przypadku tak dużej formacji, jaką jest BOA, bez wydziałów wsparcia wydziały bojowe nie mogłyby na dobrą sprawę niczego osiągnąć. Obecnie również poszukujemy funkcjonariuszy do wydziałów wsparcia.

Na co mogą liczyć kandydaci po przejściu selekcji?

Nowych funkcjonariuszy czeka oczywiście ciężka praca, dlatego jeszcze raz powtórzę, szukamy ludzi zdeterminowanych i świadomych. W kwestii wynagrodzenia staramy się być konkurencyjni, ale prawda jest taka, że wojsko jest lepiej gratyfikowane niż policja.



Jednakże pieniądze w służbie kontrterrorystycznej są lepsze niż w zwykłej służbie policyjnej przez dodatki motywacyjne, dodatek stały i dodatek kontrterrorystyczny. Oferta takich dodatków, którymi dysponuje tylko służba kontrterrorystyczna, jest dość szeroka. Dodatkowo urlop w wymiarze trzynastu dni w roku też jest formą gratyfikacji, której normalny policjant nie ma. Mam świadomość, że zabrzmi to górnolotnie i może nawet naiwnie, ale pieniądze jednak nie są najważniejsze. Liczy się rodzaj wykonywanej pracy, atmosfera, podejście. Można być jednym z wielu policjantów, ale w służbie kontrterrorystycznej jesteś jednym z nas.

Czy planowany jest jakiś kurs dla cywili, którzy chcą wstąpić do jednostek KT Policji – odpowiednik odbywającego się w Wojskach Specjalnych kursu JATA?

Na tę chwilę nie ma takich koncepcji. Albo jesteś policjantem, albo nie. Nie ma drogi pośredniej.

TEKST: RADOSŁAW TYŚLEWICZ
ZDJĘCIA: TOMASZ ŁUKASZEWSKI

SELEKCJA DO KT POLICJI

Wyzwania stojące przed służbami specjalnymi, w tym policyjnymi kontrterrorystami, zaowocowały wprowadzeniem istotnych zmian i przynajmniej formalnym otwarciem drzwi do tych elitarnych jednostek dla grona nowych kandydatów. Znoszenie kolejnych barier formalnych i wzrost zapotrzebowania na kandydatów do służby nie oznacza jednak rezygnacji z rygorystycznych kryteriów przyjęcia do grona kontrterrorystów. Dlatego warto zapoznać się przed złożeniem swojej aplikacji do służby z aktualnymi informacjami i odpowiedziami, jak zawczasu przygotować się do selekcji i na co szczególnie warto zwrócić uwagę nie tylko w zakresie przygotowania fizycznego.

BOA I SPKP

W strukturach polskiej Policji znajduje się kilkanaście wyspecjalizowanych jednostek, przeznaczonych m.in. do zwalczania terroryzmu, przestępczości zorganizowanej, dokonywania zatrzymań szczególnie niebezpiecznych osób oraz konwojowania groźnych przestępców.

Największym pod względem liczebności jest Centralny Pododdział Kontrterrorystyczny Policji „BOA”. Poza nim w kraju jest jeszcze siedemnaście Samodzielnych Pododdziałów Kontrterrorystycznych Policji (SPKP), umiejscowionych w poszczególnych wojewódzkich/stołecznej komendach policji.

Ścieżka podjęcia służby w tych elitarnych pododdziałach policji jest typowa dla tego rodzaju jednostek. Po pozytywnym ukończeniu selekcji w pierwszym etapie wiąże się z przystąpieniem do wyczerpującego, wielomiesięcznego kursu bazowego, otwierającego drzwi do udziału w działaniach bojowych.

W TRAKCIE KURSU PODSTAWOWEGO WDRAŻANI FUNKCJONARIUSZE UCZĄ SIĘ PRZED WSZYSTKIM TECHNIK STRZELANIA, TAKTYKI (CZARNEJ, ZIELONEJ I NIEBIESKIEJ), PIERWSZEJ POMOCY, TECHNIK WYSOKOŚCIOWYCH ORAZ DZIAŁAŃ OPERACYJNYCH.

W jego trakcie wdrażani funkcjonariusze uczą się przede wszystkim technik strzelania, taktyki (czarnej, zielonej czy niebieskiej), pierwszej pomocy, technik wysokościowych oraz działań operacyjnych. Szkolenie jest bardzo intensywne oraz wymagające fizycznie i psychicznie. Zajęcia są realizowane po kilkanaście godzin w ciągu doby.

W celu zapewnienia niezbędnej liczby osób przystępujących i kończących tego typu szkolenie oraz aby

CO WYBRAĆ: SPKP W TERENIE CZY BOA W STOLICY?

Formalnie nie ma dużej różnicy pomiędzy służbą w „jednostkach terenowych” a w BOA. W związku z tym o wyborze docelowej jednostki mogą decydować inne kryteria, które dopiero w dłuższej perspektywie nabierają znaczenia – mowa tu o miejscu zamieszkania i związanych z nim planach na przyszłość. Z czasem taka decyzja o lokalizacji miejsca





pracy staje się kluczowa dla planów osobistych i często jest ważnym czynnikiem warunkującym przebieg kariery funkcjonariusza w dłuższej perspektywie, o czym często się zapomina na starcie swojej kariery zawodowej.

DOBÓR I NABÓR

Na chwilę obecną najłatwiej ciągle jest zostać operatorem BOA lub SPKP będąc już policjantem. Odbywa się to na zasadzie tzw. doboru do jednostki kontrterrorystycznej policji. Funkcjonariusz zgłasza swoją kandydaturę do wybranej jednostki KT i po skutecznym przejściu selekcji przeniesiony zostaje do pododdziału, do którego aplikował, oczekując na rozpoczęcie kursu bazowego.

Nowością natomiast jest to, że od początku 2022 r. istnieje możliwość naboru do pododdziałów kontrterrorystycznych policji kandydatów bezpośrednio z „cywila”. W przypadku pozytywnego zaliczenia przez takiego kandydata selekcji do wybranej jednostki KT, jest on kierowany na kurs podstawowy dla wszystkich nowo przyjętych funkcjonariuszy Policji.

W tym czasie ma on już jednak przydział w wybranej jednostce kontrterrorystycznej, do której aplikował. Dopiero po zakończeniu kursu podstawowego „nowy” policjant kierowany jest na kurs bazowy dla operatorów pododdziałów kontrterrorystycznych.

Taka ścieżka dotyczy również osób z innych niż Policja formacji mundurowych (w tym Wojsk Specjalnych), których nie obejmuje Rozporządzenie MSWiA z 9 października 2018 r. w sprawie przenoszenia do służby w Policji. Formalnie wymaga to zwolnienia się z obecnej służby i skorzystania ze ścieżki cywilnej opisanej powyżej.

W przypadku osób aplikujących z cywila stosuje się ściśle określoną punktację dla kandydatów do przyjęcia do służby w policji – tabele 1. i 2. Ponadto kandydat do służby kontrterrorystycznej policji weryfikowany jest na podstawie siedmiu elementów:

- » testu wiedzy,
- » testu sprawności fizycznej,
- » badania psychologicznego, w tym testu psychologicznego,
- » rozmowy kwalifikacyjnej,
- » ustalenia zdolności fizycznej i psychicznej do służby w Policji (badanie lekarskie),
- » sprawdzenia w ewidencjach, rejestrach i kartotekach, w tym w policyjnych zbiorach danych, prawdziwości danych zawartych w kwestionariuszu osobowym kandydata do służby w Policji,
- » postępowania sprawdzającego, które jest określone w przepisach o ochronie informacji niejawnych.

TEST SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ

Od kandydatów w zakresie weryfikacji sprawności fizycznej oczekuje się przede wszystkim wszechstronności, bo jest ona warunkiem sprośnięcia wymaganiom przyszłej służby. Kandydat musi potrafić wykonać szeroki zakres ćwiczeń opartych na wykorzystaniu masy własnego ciała, takich jak: ugięcia ramion na drążku, pompki, brzuszki, przysiady czy wejścia na podest z obciążeniem, czy zaliczyć wymagający tor przeszkód. Niezbędna jest również umiejętność biegania i pływania, w tym pływania pod wodą. Mimo nacisku na sprawność dynamiczną, nie zabraknie również statyki w postaci wyciskania sztangi leżąc. Aktualne wymagania zawarte są w Rozporządzeniu MSWiA z dnia 22 marca 2023 r. w sprawie postępowania kwalifikacyjnego w stosunku do kandydatów ubiegających się o przyjęcie do służby w Policji w załączniku nr 3 (Zakres i sposób przeprowadzania oraz oceny wyników testu sprawności fizycznej dla kandydatów do służby kontrterrorystycznej, ubiegających się o przyjęcie do komórki właściwej w sprawach prowadzenia działań bojowych lub komórki właściwej do spraw wsparcia działań bojowych).

Dlatego najbardziej uniwersalnym kryterium, jakie może zastosować kandydat podczas okresu przygotowań do selekcji, jest opanowanie ćwiczeń siłowych w zakresie własnej masy ciała – pozwoli to zarówno na wyciśnięcie sztangi o masie równej masie ciała kandydata, jak i wspięcie się tylko z użyciem rąk po linie. Dowodem potwierdzającym takie podejście są konkurencje do zaliczenia podczas testu sprawnościowego. Są to odpowiednio:

- » bieg – próba polega na przebiegnięciu jak najdłuższego dystansu w ograniczonym czasie 12 minut

Lp.	Preferencje z tytułu wykształcenia	Liczba punktów
1.	Wykształcenie wyższe co najmniej z tytułem zawodowym licencjata, inżyniera lub równorzędnym uzyskanym po ukończeniu studiów w zakresie informatyki, obejmujące kształceniem zagadnienia specjalistyczne, takie jak: sztuczna inteligencja, inżynieria oprogramowania, języki programowania, bazy danych, programowanie aplikacji użytkowych, cyberbezpieczeństwo, inżynieria danych, inżynieria oprogramowania, teleinformatyka, inteligentne systemy, analiza ruchu sieciowego, zarządzanie sieciami komputerowymi oraz serwerami	10
2.	Tytuł zawodowy magistra, magistra inżyniera lub równorzędnny	8
3.	Tytuł zawodowy licencjata, inżyniera lub równorzędnny	7
4.	Wykształcenie średnie, średnie branżowe – ukończenie liceum ogólnokształcącego, technikum lub branżowej szkoły II stopnia w klasie, w której były nauczane przedmioty dotyczące funkcjonowania Policji, dla których zostały opracowane w szkole programy nauczania włączone do szkolnego zestawu programów nauczania	7

Tabela 1.

- na bieżni stadionowej (test Coopera). Próba punktowana jest w zależności od pokonanego dystansu,
- » pływanie – pokonanie na czas stylem dowolnym dystansu 200 metrów,
- » pływanie pod wodą na dystansie 25 m,
- » skok do wody z wieży (z wysokości),
- » tor przeszkód – próba polega na pokonywaniu elementów toru przeszkód. Najlepiej zapoznać się z filmem opublikowanym przez BOA na YT w 2023 roku, pokazującym kolejne elementy toru i poprawny sposób ich pokonywania,
- » wejście po linie na wysokość 5 m – należy używać tylko rąk. Sprawdzian zalicza dotknięcie miejsca mocowania liny lub miejsca wskazanego przez instruktora,

- » wyciskanie sztangi leżąc – polega na zdjęciu sztangi ze stojaków do pełnego wyprostu ramion, ugięciu ramion z dotknięciem sztangą do klatki piersiowej i wypchnięciu ciężaru w górę do wyprostowanych ramion,
- » test sprawności – próba zawiera dwa elementy: podciąganie na drążku i uginanie ramion w podporze na poręczach.

Sprawdzian sprawności fizycznej z reguły prowadzony jest ciągiem i rozpoczyna się od wczesnych godzin porannych, trwając do bardzo późnych godzin nocnych. Ocenie podlega przy tym nie tylko liczba wykonanych powtórzeń, ale również zachowanie kandydata i jego reakcja emocjonalna na kolejne, nieprzewidziane, ale wyczerpujące zadania. Co warto podkreślić, test sprawno-

Lp.	Preferencje z tytułu umiejętności	Liczba punktów
1.	Tytuł ratownika, ratownika medycznego albo pielęgniarki systemu w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz.U. z 2021 r. poz. 2053 i 2459)	6
2.	Uprawnienia do wykonywania prac podwodnych określone w ustawie z dnia 17 października 2003 r. o wykonywaniu prac podwodnych (Dz.U. z 2021 r. poz. 612)	6
3.	Certyfikaty poświadczające kursy i szkolenia z zakresu informatyki, teleinformatyki, oprogramowania, języków programowania, sieci teleinformatycznych, baz danych i systemów operacyjnych	6
4.	Prawo jazdy kategorii „A”	5
5.	Prawo jazdy kategorii „C”	5
6.	Prawo jazdy kategorii „C+E”	5
7.	Uprawnienia ratownika górskiego określone w ustawie z dnia 18 sierpnia 2011 r. o bezpieczeństwie i ratownictwie w górach i na zorganizowanych terenach narciarskich (Dz.U. z 2019 r. poz. 1084 oraz z 2021 r. poz. 2490)	5
8.	Uprawnienia ratownika wodnego	5
9.	Uprawnienia do prowadzenia jachtów żaglowych albo motorowych określone w rozporządzeniu Ministra Sportu i Turystyki z dnia 9 kwietnia 2013 r. w sprawie uprawiania turystyki wodnej (Dz.U. poz. 460 oraz z 2019 r. poz. 1531)	5
10.	Uprawnienia instruktora sportów walki (np. zapasy, judo, karate, boks), strzelectwa sportowego, ratownictwa wodnego, nurkowania oraz sportów motorowodnych	4
11.	Dokument potwierdzający stopień znajomości języka obcego co najmniej na poziomie biegłości B2 – zgodnie z załącznikiem nr 13	4
12.	Dokument potwierdzający stopień znajomości kolejnego języka obcego co najmniej na poziomie biegłości B2 – zgodnie z załącznikiem nr 13	2

Tabela 2.

ściowy nie ma charakteru zawodów i o zakwalifikowaniu nie decyduje określona liczba najlepszych wyników. Decydujące są dwa kryteria – osiągnięcie wymaganego minimum (odpowiednia sprawność fizyczna) oraz wola walki i poziom wewnętrznej motywacji (charakter). W różnych materiałach można też dość łatwo znaleźć podpowiedzi, w jaki sposób, jeszcze przed przystąpieniem do te-

stu, samodzielnie oszacować swój poziom sprawności fizycznej względem wymagań próby egzaminacyjnej. Chyba najczęściej powtarzającymi się propozycjami są następujące wyniki osiągane w poniższych ćwiczeniach:
» bieg 4–5 km w tempie ok. 4 min/km,
» ugięcia ramion na drążku (podciągnięcia), 19 powtórzeń bez buja-

nych technik pochodzących z cross fitu,
» ugięcia ramion na poręczach – 30 powtórzeń,
» wyciskanie sztangi na ławeczce – 10 powtórzeń z ciężarem równym masie własnej ciała,
» opanowanie pływania kraulem wraz z poprawnym skokiem ze słupka i nawrotami na ścianach (kluczowe dla uzyskania dobrego czasu).

Dość problemową kwestią jest natomiast dostęp w celach treningowych do toru przeszkód, choćby zbliżonego do tego użytkowanego przez BOA. Obiekty tego typu nie są udostępniane osobom spoza jednostek, na terenach których się znajdują. Jedyną namiastką autoweryfikacji mogą być biegi z przeszkodami typu runmageddon czy falcon żelazny bieg lub podobne, choć nie pozwalają one na trening, a raczej na weryfikację już posiadanych umiejętności pokonywania określonych przeszkód.

Nieco inaczej wgląda kwestia walki wręcz, ponieważ można się do niej przygotować poprzez bardzo bogatą w naszym kraju ofertę zajęć rozmaitych sekcji sztuk walki wręcz. Mogą to być zajęcia w ramach klubów czy nawet zajęcia oferowane w ramach sieciowych centrów fitness. Już kick boxing i judo pozwolą na poznanie podstaw walki w wymaganych pozycjach stojącej i w parterze, choć oczywiście warto mieć wyższy poziom zaawansowania, pozwalający na walkę w parach. Trzeba pamiętać, że test sprawności ma na celu nie tylko sprawdzenie spełniania przez kandydata zakładanych minimalnych standardów, ale również odsianie tych, którzy wyspecjalizowali się tylko w wybranej dyscyplinie i nie spełniają kryterium „uniwersalności”, w myśl zasady, że przyszły operator, ma być wystarczający dobry w każdej dzie-



dzinie, aby wykonać zadanie, a nie mistrzem tylko w jednej, która akurat nie będzie w „realizacji” potrzebna.

SPRAWNOŚĆ UMYŚŁOWA

Tak, jak w przypadku wojsk specjalnych, takich jak: GROM, SAS czy Seals – sama siła fizyczna nie wystarczy. Funkcjonariusz jednostki kontrterrorystycznej musi być również mądry, bystry i inteligentny. Ma to się przekładać na zdolność szybkiego myślenia oraz kompetencje kognitywne, związane m.in. z szybkością uczenia się i adaptacji do zaistniałej sytuacji. W procesie selekcji nie są poszukiwani „intelektualiści”, ale pożądana jest wiedza ogólna na odpowiednim poziomie oraz umiejętność logicznego myślenia. Nie bez powodu do służby kontrterrorystycznej trafiają osoby z wysokim odsetkiem wyższego wykształcenia

i to w określonych obszarach, ze szczególnym naciskiem na kierunki ściśle związane z IT.

MOTYWACJA – KLUCZ DO SUKCESU

Jednak najważniejsza jest i będzie indywidualna motywacja kandydata do służby w wybranym pododdziale BOA/SPKP. Cecha ta jest nie tylko niezbędna na etapie postępowania wstępnego i testów sprawnościowych, ale również w późniejszym etapie szkolenia bazowego i podczas całego toku służby. Na tym etapie motywacja utożsamiania jest z determinacją kandydata do tego, aby się odpowiednio przygotować do selekcji, ukończyć ją, a w przypadku niepowodzenia wystartować ponownie. Paradoksalnie, właśnie motywację buduje się w sobie najdłużej i najtrudniej.



ROZMOWA KWALIFIKACYJNA

Najbardziej subiektywnym i trudno mierzalnym etapem postępowania w procesie rekrutacyjnym jest ciągle rozmowa kwalifikacyjna. Element występujący w każdej służbie państwowej i formie prywatnej, więc nie można od niego uciec. W przypadku BOA i SPKP odbywa się ona tej samej doby co test sprawności fizycznej, czyli na dużym zmęczeniu kandydata. W niektórych zagranicz-





nych jednostkach tego typu zastępuje się ją zaawansowanym testem kompetencyjnym lub włącza się go jako element takiej rozmowy dając oceniającym wgląd w profil osobowościowy kandydata. Można spodziewać się pytań o motywację do podjęcia tego rodzaju służby oraz sprawdzianu podstawowej wiedzy o docelowej jednostce, podstawach prawnych zwalczania terroryzmu itp. Celem rozmowy jest ostateczne przekonanie komisji o motywacji i determinacji kandydata do podjęcia służby rozumianej jako woli realizacji zadań w dłuższym okresie, ponieważ instytucja, decydując się na danego

kandydata, ryzykuje zainwestowanie czasu i pieniędzy w jego wyszkolenie i wyposażenie, i oczekuje w zamian gotowego do działania i zmotywowanego funkcjonariusza.

REKRUTACJA: OD CZEGO ZACZĄĆ?

Rekrutacja do pododdziałów SPKP i BOA ma charakter ciągły i dowiemy się o niej ze strony internetowej policji. Znajdziemy tam wymagania formalne, jakie musi spełniać kandydat, oraz dokumenty, jakie powinni-

śmy złożyć do jednostki kontrterrorystycznej policji, w której chcemy służyć.

Pierwszy krok po przeczytaniu treści ogłoszenia to wypełnienie i odesłanie pod wskazany adres formularza rekrutacyjnego. Jeśli będą spełnione wymagania formalne,



HEROES
WEAR
HAIX



BLACK EAGLE
ATHLETIC LOW

haix.com



istnieje bardzo wysokie prawdopodobieństwo, że kandydat otrzyma zaproszenie do kolejnego etapu postępowania kwalifikacyjnego. Termin zależy od liczby zebranych kandydatów gotowych do przystąpienia do selekcji.

JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

Przedstawione powyżej informacje, bazujące na oficjalnych informacjach Policji oraz dostępnych opisach i przekazane w rozmowach z osobami z pododdziałów kontrterrorystycznych, nie są niczym nadzwyczajnym. Mimo to część kandydatów odpada podczas ww. procesu, w związku z brakiem wiedzy i w konsekwencji w wyniku braku wystarczającego przygotowania fizycznego lub psychicznego, w tym odporności na stres i elastyczności w adaptacji do zmieniających się warunków testu sprawdzającego. Uprawnienia nurka, ratownika wodnego, strzelca, sternika, prawo jazdy

kat. C, instruktora sportu itp. pozwalają na oswojenie się i adaptację do różnych środowisk i sytuacji, co okazuje się często bezcenne podczas tak wymagającej próby woli, jaką jest proces kwalifikacji do jednostek zwalczających terroryzm.

Na rynku dostępne są również przeznaczone takim właśnie służbom kierunki studiów na uczelniach wyższych. Przykładem mogą być inicjatywy tego typu wprowadzone na AWF-ie w Gdańsku czy Politechnice Opolskiej. Innym rozwiązaniem są realizowane również przez uczelnie akademickie projekty rozwoju kompetencji potrzebnych na rynku pracy, finansowane ze środków UE, zawierające często uprawnienia przydatne w służbie w BOA i SPKP, jak już wspomniany nurk, ratownik KPP, sternik motorowodny itp. Przykładem takich właśnie działań dla studentów cywilnych na kierunku bezpieczeństwo jest Akademia Marynarki Wojennej w Gdyni. Nie zmienia to jednak

faktu, że decyzja o podjęciu trudu przygotowań, wyboru ścieżki rekrutacyjnej oraz samej decyzji o służbie w takiej jednostce musi najpierw zapaść w głowie samego kandydata. Dopiero później można wybrać strategię osiągnięcia tak zdefiniowanego celu życiowego.

SPECIAL OPS



HEROES WEAR HAIX



BLACK EAGLE®
ATHLETIC 2.0 GTX

haix.com

TEKST: TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: TOMASZ ŁUKASZEWSKI

JAK WYGLĄDA SELEKCJA DO JEDNOSTEK KT POLICJI?

RELACJA SPECIAL OPS Z PIERWSZEJ RĘKI!

Dla każdego kandydata do jednostek kontrterrorystycznych Policji selekcja jest dużym wyzwaniem. Na pewno każdy chciałby wcześniej wiedzieć, jak przebiega i jak się do niej odpowiednio przygotować. Ci, którzy już brali w niej udział, wiedzą, z czym trzeba się mierzyć. Pozostali z nas mogą to sobie jedynie wyobrazić, licząc, że zrobili wszystko, co mogli, aby z powodzeniem przejść wszystkie testy. Nam udało się zobaczyć jej przebieg z bliska. Dzięki uprzejmości i zaproszeniu Centralnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji „BOA”, przedstawiciel redakcji „SPECIAL OPS” wziął udział jako obserwator w selekcji przeprowadzonej w październiku 2023 roku.

Od tego roku Selekcja do jednostek kontrterrorystycznych Policji realizowana jest centralnie dla wszystkich jednostek KT. Odbywa się w trybie ciągłym, a jej terminy uzależnione są od liczby zgłoszeń kandydatów. Tylko w okresie wrzesień/październik 2023 r. zostało przeprowadzonych kilka selekcji. Testy odbywają się w Warszawie i są nadzorowane przez instruktorów BOA przy współudziale w roli obserwatorów instruktorów z jedno-

stek SPKP, do służby w których zgłosili się kandydaci.

SELEKCJA ROZPOCZYNA SIĘ O ŚWIECIE

Do miejsca realizacji selekcji kandydaci muszą dotrzeć wcześniej rano, jeszcze przed godziną 6. To dla tych z Warszawy. Ci, którzy dojeżdżają z innych miast Polski, często muszą liczyć się z kilkugodzinną podróżą, którą rozpoczynają około godziny 2 w nocy. Droga

to pierwsze wyzwanie, z którym trzeba się zmierzyć.

Na opisywaną selekcję stawili się sześciu kandydatów w nadziei na skuteczne zaliczenie wymaganych prób. Kilku z nich podchodzi do selekcji kolejny raz. Wcześniej albo nie udało im się zaliczyć wymagających testów, albo wyeliminowała ich nabyta podczas selekcji kontuzja.

Zanim kandydaci przystąpią do pierwszego testu, instruktorzy dopinają ostatnie szczegóły selekcji.



Dbają o każdy element, który pozwoli wybrać najlepszych kandydatów do służby kontrterrorystycznej policji. Jedną z najważniejszych spraw jest zapewnienie bezpieczeństwa, co widoczne jest na każdym etapie selekcji. Przez cały dzień uczestnikom towarzyszyć będzie karetka pogotowia, na pokładzie której paramedycy w każdej chwili gotowi są udzielić niezbędnej pomocy. Nieprzewidziane sytuacje zdarzają się często. Podczas selekcji dochodzi do upadków, urazów, kontuzji nowych i tych odnowionych czy nawet omdleń wynikających z intensywnego wysiłku fizycznego.

Przed rozpoczęciem selekcji kandydaci muszą podpisać stosowne oświadczenia, m.in. potwierdzające dobry stan zdrowia i brak przeciwwskazań do wzięcia udziału w testach. Następnie otrzymują indywidualny numer, który będzie identyfikował ich podczas wszystkich prób. Należy też zdać wszystkie niepotrzebne rzeczy: dowody, telefony, klucze itp. Te zostają odpowiednio „zaplombowane” i komisynie przekazane do depozytu. Kandydaci odzyskują je po zakończeniu wszystkich zadań.

DZIEŃ PEŁEN WYZWAŃ

Każdy test, który należy zaliczyć podczas selekcji, został szczegółowo opisany w odpowiednim rozporządzeniu dotyczącym rekrutacji do jednostek kontrterrorystycznych Policji. W dokumencie

wymienione są dokładnie zakres, czas i punkcja dotyczące każdej konkurencji. Dzięki temu wszyscy kandydaci na starcie mają równe szanse i nie ma mowy o żadnym zaskoczeniu co do zakresu czekających ich wyzwań.

Pierwszy test realizowany był na bieżni. Pogoda tego dnia nie rozpieszczała. Rano było około zera stopni, co wymagało dobrego rozgrzania mięśni. Przed startem instruktorzy szczegółowo omówili przebieg zadania. Bieg zakładał pokonanie określonego dystansu (minimum 8 okrążeń) w założonym przedziale czasu. Kandydaci startowali równocześnie, co tylko dodawało smaczku rywalizacji. Do każdego z nich przypisany został jeden instruktor, który mierzył czas i pilnował, czy wszystko przebiega zgodnie z zasadami. Dla utrudnienia po przebiegnięciu każdego okrążenia uczestnik musiał głośno podać przypisany mu numer. Wydaje się nic trudnego, ale po kilku kółkach na bieżni niektórym zaczęło brakować do tego powietrza.

W teorii test na bieżni to najłatwiejsze zadanie, jakie czekało tego dnia kandydatów. Wymagało jedynie dobrego przygotowania kondycyjnego. Okazało się jednak, że na selekcji nic nie jest takie proste, jakby się mogło na początku wydawać. Żadnemu kandydatowi nie udało się pokonać maksymalnej odległości

w przewidzianym czasie. Instruktorzy zmierzili dokładną odległość, która dawała uczestnikom pierwsze punkty i wszystko skrupulatnie zanotowali w odpowiedniej rubryce dokumentacji z przebiegu selekcji.

Pomiędzy poszczególnymi próbami kandydaci mają chwilę przerwy na regenerację i odpoczynek. Po bieżni chwilą wytchnienia był transfer na pływalnię, która była kolejnym zadaniem selekcyjnym. Próba wody ma za zadanie wykazać nie tylko, w jakim stopniu kandydaci potrafią pływać, ale także, czy w wodzie czują się jak przysłowiowa ryba. I to dosłownie, bo jedno z zadań zakładało pokonanie długości pływalni pod wodą na jednym oddechu. Na początku oczywiście odbyła się krótka rozgrzewka. Kandydaci przepłynęli kilka długości basenu, wykonali ze słupków startowych kilka skoków do wody. Po omówieniu wszystkich zasad dotyczących tego zadania przystąpiono do realizacji testów na pływalni. Pierwszym zadaniem było pokonanie kilku długości basenu





w określonym czasie. Tutaj podobnie jak na bieżni rywalizacja odbywała się równocześnie dla wszystkich kandydatów. Później odbyło się wspomniane wcześniej pływanie pod wodą. Dla jednego z uczestników ta konkurencja zakończyła selekcję. Pozostali musieli zmierzyć się jeszcze z próbą charakteru, jaką dla niektórych okazał się skok do wody z najwyższej wieży na pływalni, o wysokości 10 metrów.



Trzecią konkurencją selekcyjną jest pokonanie toru przeszkód. Tor składa się z kilkunastu przeszkód o różnym poziomie trudności. Trzeba się trochę powspinać na mniejsze i większe obiekty, murki czy liny, przeskoczyć przez kilka okien, trochę poczołgać, pokonać kilka mostów linowych i kładek oraz przeskoczyć lub przejść pod kilkoma innymi przeszkodami. Na pierwszy rzut oka, dla przygotowanego zawodnika to nic trudnego. Jednak tutaj liczy się nie tylko technika, ale także strategia. Tor jest wymaga-

gający i tylko Ci, którzy potrafią odpowiednio rozłożyć siły, mają szansę skutecznie go pokonać, tym bardziej że do zaliczenia próby tor należy pokonać dwukrotnie. Dla niektórych, właśnie to drugie „kółko” było zabójcze. Po wszystkich kandydaci mówili, że tor „potrafił skutecznie odciąć tlen i chyba tylko głowa sprawiała, że mięśnie doszły do celu”. Niektórzy zmieścili się w czasie dosłownie w ostatniej sekundzie. Na zakończenie rywalizacji na torze była jeszcze próba liny, na którą trzeba było się wspiąć także dwa razy. Tor przeszkód zweryfikował kolejnych kandydatów, którym instruktorzy podziękowali za do-

tychczasowy wysiłek i zachęcali do podjęcia ponownej próby podczas kolejnej selekcji.

Następna próba, typowo wysiłkowa, realizowana była na siłowni. Tutaj trzeba było wykazać się nie tylko hartem ducha, ale przede wszystkim dobrym przygotowaniem fizycznym i kondycyjnym. Na wstępie kandydaci zostali dokładnie zważeni, ze względu na fakt, że jednym z zadań było wyciskanie na ławeczce ciężarów odpowiadających wadze swojego ciała. Poza tym do zaliczenia było kilka innych zadań od podciągania się na drążku po wykonywanie brzuszków. Wszystko oczywiście w odpowiednim czasie i o określonej liczbie powtórzeń.

Na tym etapie z selekcją pożegnało się kolejnych dwóch kandydatów. Z szóstki biorącej udział na początku została już tylko dwójka. Przed nimi kolejny test wejścia po drabince linowej na ostatnie piętro budynku, a później zjazd tzw. tyrolką na ziemię. Na wstępie instruktorzy zademonstrowali cel zadania i zabezpieczyli kandydatów wyposażając ich w odpowiedni sprzęt. Ten etap selekcji nie sprawił zawodnikom większej trudności. Próbę pokonali szybko, sprawnie i jak się wydawało, z przyjemnością i bez większego wysiłku. Mogłoby się zdawać, że to co najgorsze i najtrudniejsze już za nimi. Nic bardziej mylnego. To co okazało się najbardziej wymagające dopiero czekało na kandydatów.

KIEDY MYŚLISZ, ŻE TO CO NAJGORSZE JUŻ ZA TOBĄ

Ostatnie testy miały odbyć się na macie. Nim jednak to nastąpiło, kandydaci mieli, po kilku godzinach intensywnych zadań wysiłkowych, około pół godzi-

ny przerwy na regenerację i odpoczynek. Tym bardziej że mąta okazała się najbardziej wymagająca. Przez około 1,5 godziny pozostający w grze uczestnicy selekcji ćwiczyli pod czujnym okiem instruktorów. Najpierw rozgrzewka i zajęcia ogólnorozwojowe. Później pierwsze sparingi ustawione w trzuminutowe rundy w różnych wariantach. Jeden zakładał uderzanie tylko w korpus, drugi w okolicę głowy. Wszystko odbywało się oczywiście z dbałością o bezpieczeństwo, w ochraniaczach na ręce i zęby. Następnie odbyły się kolejne warianty pojedynków. Wszystko bez przerwy i w ciągłym ruchu. Na koniec otwarte sparingi, gdzie kandydaci musieli wykazać się zaangażowaniem, bitnością i wytrwałością, ale przede wszystkim pokazać instruktorom, jak bardzo im zależy na dołączeniu do służby kontrterrorystycznej. Finiszem tego maratonu okazała się seria pompek na pięściach, która zakończyła kilkugodzinne testy fizyczne podczas selekcji. Na tym etapie już nikt nie odpadł, chociaż takie przypadki zdarzały się już wcześniej nie raz, chociażby przez złapanie kontuzji czy ogólne zmęczenie po kilku godzinach ćwiczeń o dużej intensywności.

Tego dnia kandydatów czekała jeszcze ostatnia próba, którą była rozmowa rekrutacyjna i z psychologiem. Co na niej było? To już wewnętrzna sprawa kontrterrorystów, a na jakie pytania trzeba było odpowiedzieć, wiedzą tylko sami kandydaci i instruktorzy. Wiadomo natomiast, że rozmowa służy poznaniu kandydata, jego charakteru i zainteresowań oraz stwierdzenie ogólnej przydatności kandydata do pracy zespołowej i w zespołach bojowych. Jednym zdaniem: sprawdzano, z jakim człowiekiem ma się do czynienia. W służbie kontrterrorystycznej nie liczą się tylko mięśnie, ale także osobowość, koleżeństwo, umiejętności pracy w zespole.

Selekcja niejednokrotnie kończy się około godziny 22–23. Tak było także tym razem. Ci, którzy do tego czasu dotrwali, opuszczają siedzibę BOA z poczuciem spełnienia zadania i zmierzania się z czymś ważnym, określającym charakter człowieka. Jednak nie mają jeszcze pewności, czy dostali się do służby kontrterrorystycznej policji. Taka informacja przyjdzie do nich pocztą w ciągu najbliższych tygodni. To ostatni test – na cierpliwość. Ci, którym nie udało się zakończyć se-



lekcji z powodzeniem, opuszczają ją z nowymi doświadczeniami, czasem na przemyślenie i wyciągnięcie wniosków oraz z szansą podjęcia kolejnej próby.

SPECIAL OPS



ROZMAWIAŁ: TOMASZ ŁUKASZEWSKI
ZDJĘCIA: TOMASZ ŁUKASZEWSKI

Bezwzględny zabaz
rzucenia istnągą o
podłogę.

SELEKCJA TO WALKA NIE TYLKO O TLEN

Bezpośrednio po testach fizycznych mieliśmy okazję przeprowadzić krótką rozmowę z kandydatami, którym udało się dotrzeć do końca tego wyczerpującego maratonu. To dwaj funkcjonariusze policji, których personalia i wizerunek z przyczyn oczywistych zostanie zachowany do wiadomości „SPECIAL OPS”. Na potrzeby wywiadów nazwalimy ich P4 i P5.

Czy to Wasza pierwsza selekcja do jednostek kontrterrorystycznych policji, w której bierzecie udział?

P5: Tak, to moja pierwsza selekcja do kontrterrorystów Poli-

cji. Pomimo że decyzję o udziale w selekcji podjąłem lata temu, to pierwsze kroki w jego realizacji, takie na serio, podjąłem dokładnie 15 września tego roku. Po dwóch tygodniach dostałem informację o wyznaczonym terminie stawienia się na selekcję, która odbywa się dziś.

P4: To moja druga próba.

Obaj jesteście funkcjonariuszami policji. Dlaczego zdecydowaliście się na przejście wła-

śnie do służby kontrterrorystycznej?

P5: Od zawsze miałem zapał do wojska lub właśnie do jednostek tzw. AT. Dość późno zdecydowałem się zrealizować to marzenie. Wcześniej założyłem rodzinę, pojawiły się dzieci. Wiedziałem, że

wtedy nie byłbym w stanie tego wszystkiego pogodzić. Obecnie sytuacja trochę się zmieniła i pozwoliło mi to na wzięcie udziału w selekcji. Mam nadzieję, że da mi ona przepustkę do służby w jednostce kontrterrorystycznej.

P4: Moją pasją zawsze był sport i pomyślałem, że mogę to wykorzystać w służbie w KT Policji. Poza tym kiedyś, podczas jednego z patroli, brałem udział w poważnej interwencji, podczas której padły w moim kierunku poważne groźby dotyczące bezpieczeństwa mojego i mojej rodziny. Wtedy pomyślałem, że dobrze byłoby poprawować w ukryciu, bez możliwości rozpoznania podczas akcji przez osoby trzecie.

Jak długo przygotowywaliście się do selekcji? Czy korzystaliście z porad kolegów, którzy wcześniej ją przeszli?

P5: Wiedzieliśmy, jakie są wytyczne Komendy Głównej Policji dla funkcjonariuszy do służby kontrterrorystycznej. Ja już paręnaście lat trenuję siłowo, wcześniej uprawiałem lekkoatletykę. Moje przygotowania opierały się głównie na sportach wytrzymałościowych typu biegi. Dzięki temu udało się dziś jakoś przetrwać.

P4: Moje dotychczasowe przygotowania były ukierunkowane głównie na sporty walki i pod poszczególne testy realizowane podczas selekcji.

Czy coś Was zaskoczyło podczas selekcji? Czy pomimo wiedzy o zakresie poszczególnych testów, mieliście z czymś szczególny problem?

P5: Mnie zaskoczył tor przeszkód, którego nigdy wcześniej nie przechodziłem. Okazało się, że po

pierwszym kółku pojawiły się problemy z tlenem, a raczej z głową, aby pomogła dociągnąć ciało do mety.

P4: Dla mnie najtrudniejsze było wrócić tu po raz kolejny, zwłaszcza że zaliczyłem tutaj dość sporą traumę, ponieważ na matach omdlałem prawie do nieprzytomności.

Co podczas testów fizycznych było dla was najistotniejsze: przygotowanie fizyczne czy głowa?

NAJTRUDNIEJSZE BYŁO WRÓCIĆ TU PO RAZ KOLEJNY, ZWŁASZCZA ŻE MIESIĄC TEMU ZALICZYŁEM TUTAJ DOŚĆ SPORĄ TRAUMĘ.

P5: Myślę, że głowa i wytrzymałość tlenowa. Zarówno na basenie i podczas testu Coopera czy na torze przeszkód, gdzie następną konkurencją są ćwiczenia i walki na macie, wszędzie tam była walka o tlen. Trzeba mieć wytrzymałość, ale i siłę, aby zrobić przynajmniej na minimum te podejścia siłowe.

P4: Moim zdaniem psychika, ponieważ próby są na tyle ciężkie, że pomimo bardzo dobrego przygotowania to właśnie psychika jest kluczowym elementem pozwalającym na efektywne zakończenie selekcji.



Czy tak „na gorąco”, po przejściu ostatniej próby na macie, bylibyście w stanie doradzić coś kolejnym kolegom, którzy będą chcieli podejść do selekcji?

P5: Myślę, że powinni robić przygotowania właśnie pod matę, bo one podkreślają ich możliwości tlenowe. Oczywiście, tak jak mówił kolega, trzeba pracować nad głową, trzeba umieć zwalczyć w psychice chęć poddania się, bo jest szansa, że za chwilę będzie koniec, a jak nie za chwilę, to za kolejną chwilę i trzeba to po prostu wytrzymać.





P4: Ja od siebie dodam, że pomiędzy próbami warto uzupełniać pokarm i płyny, bo w którymś momencie może po prostu zabraknąć prądu. Ten błąd popełniłem ostatnim razem i źle to się skończyło.

Jesteś na selekcji drugi raz. Czym te dwie selekcje różniły się od siebie? Udało ci się wyciągnąć z pierwszej próby wnioski, które pomogły ci teraz?

P4: Powtórzę się, ale na pewno istotne jest uzupełnianie pokarmu i płynów, nawet gdy się nie chce jeść i pić. Dla mnie to był najważniejszy wniosek z poprzedniej selekcji, bo bez tego, to zwłaszcza na macie tych sił może zabraknąć.

Dla Ciebie to pierwsza selekcja i na razie zakończona sukcesem. Czy wiedząc, co przeszedłeś i ile cię to kosztowało wysiłku, powtórzyłbyś to jeszcze raz?

P5: Na chwilę obecną nie wyobrażam sobie podchodzić do tego drugi raz. Przypuszczam jednak, że mówię to teraz przez niewyobrażalne zmęczenie. Jutro, gdy wstanę obolały, moja odpowiedź brzmiałaby pewnie inaczej. Za parę miesięcy, po dobrej regeneracji i ponownych przygotowaniach, jak najbardziej bym spróbował. Na szczęście mam nadzieję, że nie będę już musiał.

Mówiliśmy już o psychice, o mięśniach, o uzupełnianiu jedzenia i wody. Czy sprzęt w jakiś

sposób ma znaczenie podczas selekcji?

P5: Dla mnie ważne były dobre buty biegowe. Parę lat już nie biegałem, a wcześniej przez złe dobrane obuwie łapałem kontuzje. Do tego dobre rękawiczki do wspinania oraz odpowiednia magnezja, ponieważ przy niepogodzie na linie można nie dać rady.

P4: Ja bym dodał jeszcze jak najbliższy ubiór odpowiedni do pogody.

Dziękuję za rozmowę i gratuluję Wam zaliczenia testów sprawnościowych. Życzę udanego zakończenia selekcji i przyjęcia do służby kontrterrorystycznej naszej Policji.

SPECIAL OPS



HEROES
WEAR
HAIX



RANGER GSG9-X

haix.com

DUBAJ: NAJSZYBSZE SŁUŻBY RATOWNICZE



Historia zorganizowanej pierwszej pomocy w Dubaju sięga 1977 roku, kiedy to powstała organizacja Dubai Ambulance wchodząca w skład Departamentu Policji. W 1981 roku została ona przekształcona w Health and Medical Services. W tym czasie służbę pełniły cztery karetki i 16 pielęgniarek. W ramach strategicznego planu rozwoju kraju szejk Mohammed bin Rashid Al Maktoum na podstawie nowych regulacji prawnych zarządził przekształcenie organizacji, począwszy od 2006 roku, w „zintegrowane centrum pogotowia ratunkowego”. W wyniku tych działań powstała skuteczna organizacja, która dziś jest gotowa do reagowania na sytuacje awaryjne we wszystkich obszarach:

1. Szybka reakcja.
2. Konsultacja medyczna.
3. Interwencja lekarska.

4. Transport lotniczy w przypadku katastrof.
5. Pierwsza pomoc i transport pacjentów.

Obecnie Dubai Corporation for Ambulance Services ma opinię najszybszej tego typu jednostki na świecie.

Jej flota obejmuje 220 pojazdów transportowych i ratunkowych, w tym pięć szybkich karetek, które w razie potrzeby mogą poruszać się z prędkością ponad 300 km/h. Mobilna stacja ratunkowa może pomieścić 44 pacjentów jednocześnie. Według oficjalnych informacji rozmieszczenie pojazdów w 75 stacjach na terenie emiratu umożliwia reakcję w ciągu 4-8 minut.

Liczne aplikacje na smartfony pomagają znaleźć ofiary wypadków, rannych i chorych. Również osoby głuche, nieme lub niewidome oraz osoby

z niepełnosprawnościami mogą skontaktować się z pogotowiem ratunkowym. Poprzez kilkukrotne naciśnięcie przycisku na smartfonie następuje wysłanie wiadomości do centrum dowodzenia, określenie lokalizacji i zarejestrowanie rodzaju obrażeń.

BUTY NA PUSTYNIĘ

Niezwykle wysoki komfort (klimatyczny) i wygoda zakładania - za sprawą bocznego zamka błyskawicznego po wewnętrznej stronie i oddychającego szkieletu tekstylno-skózanego. Ponadto but posiada funkcje charakterystyczne dla obuwia HAIX, takie jak: ochrona kostki, stabilizacja, antypoślizgowa podeszwa z elementem amortyzującym, antibakteryjna wkładka wewnętrzna, 2-strefowe sznurowanie i wiele innych.



BLACK EAGLE®
ATHLETIC 2.0 VT MID



HEROES
WEAR
HAIX



COMBAT GTX

haix.com

haix.com

TEKST: ALEKSANDRA WILCZEK-MUSIELAK (TRENER PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO, FIZJOTERAPEUTA SPORTOWY ADRENALINEFIT)
ZDJĘCIA ILUSTRUJĄCE: ŹRÓDŁO ADOBE STOCK

JAK PODNIEŚĆ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ NA SELEKCJĘ?

Wartykule zamieściliśmy propozycję dwóch testów kondycyjnych, przykład planu treningowego oraz skuteczne wskazówki przydatne do samodzielnego przygotowania organizmu do udziału w ciężkich testach sprawności fizycznej, w ramach naboru do poszczególnych pododdziałów kontrterrorystycznych policji, tzw. „selekcji”.

Chociaż selekcje mają swoją podstawową strukturę i typowe testy sprawnościowe, to każda edycja przynosi pewne niespodzianki i modyfikacje programu. Dlatego, nawet posiadając wiedzę na temat wymagań i konkretnych testów w wybranym oddziale specjalnym, ważnym jest, by być przygotowanym na realizację każdego wyzwania i umieć dostosować

swoje zachowanie do zmiennych czy nawet zaskakujących sytuacji. Oto kilka wskazówek, jak efektywnie przygotować się do selekcji: » **korzystaj z zasady wszechstronnego rozwoju ciała** – staraj się być przygotowanym do różnych zadań motorycznych. Zamiast skupiać się wyłącznie na rozwoju siły swoich mięśni, pracuj także nad innymi cechami motorycznymi,

jak wytrzymałość, szybkość, zwinność czy koordynacja ruchowa. Zawsze istnieje możliwość, w której instruktorzy prowadzący test wprowadzą nowe ćwiczenia czy też zmiany w procedurze, dlatego warto być elastycznym i gotowym na różne scenariusze,

» **stosuj stopniowanie wysiłku** – kształtowanie wysokiego



poziomu formy fizycznej nie jest procesem krótkotrwałym. Siły czy wytrzymałości nie zbudujesz w kilka dni. Organizm musi przejść fazy adaptacji mięśni do określonego wysiłku, dlatego nie zaczynaj od treningu na 100% swoich możliwości. Stopniowo zwiększaj wysiłek lub masę ciężaru, z jakim ćwiczysz. Zaplanuj odpowiednie rozłożenie godzin treningowych w swoim planie dnia i tygodnia,

» **trenuj pod presją** – selekcje nie są tylko testem sprawności fizycznej, są także testem sprawności psychicznej. Trenuj w trudnych warunkach pogodowych wykorzystując różnorodne podłoże, zaskakuj siebie, stawiaj przed sobą nowe wyzwania, które wymagają szybkiego myślenia i dostosowywania się do ekstremalnych sytuacji, np. podczas biegania staraj się obliczać matematyczne równania,

» **zadbaj o prawidłową regenerację i odpoczynek** – ważne, by po intensywnym treningu zawsze dać ciału czas na odpoczynek. Zadbaj o odpowiednią ilość snu, dietę, nawodnienie i stosuj techniki relaksacyjne, np. skorzystaj z zabiegów odnowy biologicznej w formie masażu. Adaptuj ciało podczas pobytu

w saunie suchej czy parowej. Korzystaj z kriokomory lub znajdź lokalną grupę morsów, by wspólnie korzystać z kąpieli w lodowatej wodzie. Najlepsze efekty uzyskasz łącząc saunę z kąpielą w zimnej wodzie. Codziennie możesz korzystać z lodowatych prysznicy zaraz po przebudzeniu oraz po treningu, aby wzmocnić pracę układu krążenia oraz adaptować układ nerwowy. Relaksuj się sięgając po ciekawą książkę, by oddalić myśli od treningu oraz poprawić sprawność pracy mózgu,

» **pracuj nad mentalnością** – to kluczowy aspekt wyboru danego kandydata do dalszych etapów selekcji. Musisz wierzyć w siebie, być odpornym na stres, umieć pracować w zespole i mieć silną motywację do osiągnięcia celu. Staraj się uczyć akceptacji sytuacji, na które nie masz wpływu. Kontroluj gniew, on cię nie wzmocni, tylko osłabi. Walcz do końca i naucz się odpychać myśli o poddawaniu się czy zakończeniu próby wysiłkowej,

» **poznaj swoje słabości** – każdy ma swoje mocne i słabe strony. Znając swoje słabości, możesz skupić się na ich eliminacji podczas treningów. Instruktorzy

będą ich w tobie szukać i skupiać się na nich, by cię „złamać”.

Podczas selekcji, instruktorzy chcą wyłonić odpowiednio silnych fizycznie i psychicznie kandydatów. Modyfikują program poszczególnych edycji zachowując w tajemnicy zadania, jakie kandydaci będą realizowali.

Selekcje do jednostek specjalnych czy elitarnych grup sportowych mają wspólny mianownik, są trudne, wymagające i tak naprawdę nie wiemy, czego należy się spodziewać.

Zastosowanie metody „tajności wykonywanych zadań podczas selekcji” jest skutecznym narzędziem treningowym do wyłonienia z grupy ludzi tych odpowiednio silnych fizycznie i psychicznie, posiadających predyspozycje do wykonania zadań podczas pełnienia realnej służby. Praca nad zaufaniem i umiejętność współpracy z innymi ludźmi znacznie zwiększają szanse na sukces. Ważnym jest, by pamiętać o celu, dla którego się to robi i nie poddawać się, nawet jeśli droga do niego jest nieznana, trudna i pełna przeciwności.

Chcąc sprostać złożonym wyzwaniom ruchowym lub planując udział w selekcji do elitarnych jednostek kontrterrorystycznych policji, należy przeznaczyć od-

Przykład rozplanowania aktywności fizycznej w miesięcznym cyklu treningowym

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
Tydzień 1	COOPER	NORMAL MURPH GIBKOŚĆ I SIŁA	KALISTENIKA	HITT 30 min SIŁOWNIA	BASEN GIBKOŚĆ 30 min	COOPER SIŁOWNIA	REGENERACJA/ MASAŻ
Tydzień 2	MARSZ z plecakiem 5 km	COOPER + MARSZ 10 km bez plecaka	SIŁOWNIA	BASEN	COOPER	NORMAL MURPH	Marsz z plecakiem 15 kg, 30–40 km
	SIŁOWNIA		GIBKOŚĆ I SIŁA	GIBKOŚĆ 30 min			
Tydzień 3	SIŁOWNIA	BASEN	SIŁOWNIA	SIŁOWNIA	SCHODY Z PLECAKIEM 20 kg	TRUCHT 60 min (AKTYWNA REGENERACJA)	NORMAL MURPH Marsz z plecakiem 10 km
	SAUNA	HIIT		HIIT			
Tydzień 4	BASEN	KALISTENIKA	TRUCHT 60 min (AKTYWNA REGENERACJA)	COOPER	NORMAL MURPH	ADVANCED MURPH (PRÓBA MAKSYMAL- NEGO ZMĘCZENIA)	KRIKOMORA
	REGENERACJA/ MASAŻ		Marsz z plecakiem 20 kg, 5 km				



powiednią ilość czasu na rozwój wszystkich cech motorycznych. Decydując się na półroczny okres przygotowania motoryki ciała do selekcji, ćwicz wytrzymałość i siłę mięśni oraz stosuj lżejsze treningi gibkości. Pamiętaj, że częste wykonywanie treningów o wysokim stopniu intensywności bez stosowania zaplanowanych okresów regeneracji sprawia, że przemęczone ciało nie reaguje tak szybko, a Ty tracisz refleks. Zmniejszają się anatomiczne zakresy ruchu oraz możliwy do osiągnięcia zakres siły maksymalnej. Wszystko to może rzutować na niższy czas reakcji, błędną technikę poprawnego wykonania ćwiczeń fizycznych lub zmniejszoną skuteczność podejmowanych działań.

Prowadź szczegółowy dziennik treningowy – zapisuj w nim każdą informację pomocną w analizie zrealizowanych sesji ćwiczeń. Notuj swoje odczucia występujące w trakcie trwania treningu oraz te pojawiające się na testach kontrolnych (o nich w dalszej części artykułu). Treningi wykonuj, gdy jesteś dobrze odżywiony, nawodniony i wyspany. Czasem wykonaj kilka sesji treningowych, gdy czujesz się zmęczony, niewyspany lub głodny. W dzienniku zapisuj stopień swojego zmęczenia oraz czasy wykonania tych treningów. W analizie danych nie skupiaj się na dniach, kiedy jesteś maksymalnie wypoczęty, a na dniach, gdy byłeś zmęczony. To właśnie te czasy treningów, które wykonujesz podczas największego zmęczenia, musisz poprawić. Zrób tabelę swoich wyników, która będzie podstawą do oceny twoich postępów i wprowadzenia ewentualnych zmian, aby twój organizm osiągnął szczytową formę podczas selekcji.

Ćwicz poprawne wzorce ruchowe – poznaj prawidłowy sposób wykonywania klasycznych ćwiczeń, tj.: przysiady, wykroki, podciąganie na drążku (nachwytem, podchwytem), spięcia brzucha (bez podparcia stóp), pompki (ugięcia ramion w podporze przodem). Wszystkie ćwiczenia wykonuj siłowo. Nawet jeśli jesteś osobą trenującą od wielu lat, zalecam, byś udał się na sesję treningu personalnego jedynie w celu określenia popraw-



ności wzorców ruchowych i techniki ćwiczeń podstawowych. Regularnie biegaj, pływaj oraz wykonuj marsze z plecakiem obciążając go do maksymalnie 20 kg (o poprawną konfigurację plecaka, w tym jego pasa biodrowego, poproś obsługę w lokalnym sklepie górskim).

Zmieniaj tempo ćwiczeń na treningach oraz stosuj różne rodzaje podłoża – wprowadzając każdą nową zmienną w treningu (np. intensywność, objętość, rodzaj podłoża, sprzęt sportowy, obuwie) uczymy swoje ciało nowego wzorca ruchu. Oznacza to, że ciało poprzez zmysł orientacji (propriocepcję) ponownie uczy się wykonania wcześniej wypracowanego ruchu. W rzeczywistości przekłada się to na nową motorykę ciała.

Marsze trenuj w wygodnych butach, a treningi wytrzymałościowo-siłowe w obuwiu sportowym. Natomiast biorąc czynny udział w selekcji nie popełniaj podstawowego błędu, jakim jest start w nowym obuwiu. Nie mam tu na myśli pojawienia się ewentualnych odcisków podczas egzaminu, tylko opisaną wyżej zmianę w funkcjonowaniu ciała, spowodowaną innym rodzajem podparcia dla stóp. Do takiej zmiennej (nowego obuwia) organizm nie został przygotowany, co może wpłynąć na pogorszenie wyników selekcji.

Podsumowując, miej na uwadze fakt, że nie jest oczywistym pozytywne zaliczenie egzaminu za sprawą przygotowania samej motoryki ciała. Osoby reprezentujące doskonały poziom aktywności fizycznej mogą nie sprostać zadanej im próbie wysiłkowej, gdyż nie są przyzwyczajone do treningu pod presją, w nieprzyjanych warunkach atmosferycznych.

Zatem posiadając podstawową wiedzę na temat wymagań i oczekiwań w zakresie czasu czy liczby wykonywanych powtórzeń danego ćwiczenia, pamiętajmy, aby być przygotowanym na realizację każdego wyzwania i umieć dostosować swoje zachowanie do zmiennych czy nawet zaskakujących sytuacji. Trenując, pamiętaj, po co to robisz i nie wątp w siebie. Staraj się uodpornić na stres, trenuj w grupie i utrzymuj silną motywację do osiągnięcia celu, jakim jest przygotowanie do testu sprawności fizycznej. Trenuj w wysoce niekorzystnych warunkach atmosferycznych i przy dużym zmęczeniu (np. po trudnym dniu pracy).

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 wzbudisz szacunek w oczach kadry

PRÓBA WYSIŁKOWA
NR 1 – TEST COOPERA

To wytrzymałościowa próba biegowa trwająca 12 minut. W tym czasie należy przebiec bez przerw jak najdłuższy dystans. Polecam wykonanie testu Coopera na tartanie ze względu na jego równą powierzchnię. Boisko lekkoatletyczne jest dobrym wyborem, gdyż co każde 100 metrów wyraźnie oznaczone są słupki kontrolne, dzięki którym dokładnie zmierzysz, jaką odległość przebiegłeś w wymaganym czasie. Swoje wyniki warto porównać z tabelami dostępnymi w Internecie.

Zapisz w dzienniku datę, godzinę startu, czas realizacji zadania i dystans, jaki przebiegłeś. Wykonaj dwie próby testu: pierwszą wykonaj na wypoczętym ciele i powtórz test, gdy jesteś zmęczony oraz głodny.

Ten test możesz wprowadzić w swój miesięczny plan zajęć jako stały element kontroli swoich postępów.

CIEKAWOSTKA: Kenneth Cooper opracował także tabele do testu marszowego, pływackiego i kolarstwa.

i tym samym szacunek do siebie. Ufając sobie dajesz powód innym, aby zaufali Tobie.

Na kolejnych stronach umieszczony został przykład rozłożenia aktywności fizycznych w miesięcznym planie treningu, pomocnym na etapie przygotowania motoryki ciała do selekcji.

Na końcu artykułu znajdują się dwie próby wytrzymałości i wydolności tlenowej, które moim zdaniem są efektywnym narzędziem monitorującym twoje postępy (progres).

PRÓBA WYSIŁKOWA NR 2 – MURPH CHALLENGE (DWIE WERSJE WYZWANIA)

Murph Challenge jest intensywnym treningiem wytrzymałości siłowej, którego wykonanie w czasie poniżej 60 minut jest dość trudne. W Polsce oraz za granicami naszego kraju każdego roku są organizowane zawody „Murph”, w których można wziąć udział. Wyzwanie wykonuje się z obciążeniem w postaci kamizelki o masie 7 kg dla kobiet i 10 kg dla mężczyzn.

- » Bieg na dystansie 1600 metrów (1 mila)
- » 100 podciągnięć siłowych nachwytem na drążku
- » 200 pompek z utrzymaniem prostej linii ciała
- » 300 przysiadów obniżając biodra poniżej linii kolan
- » Bieg na dystansie 3000 metrów to zmodyfikowana propozycja wydłużenia końcowego dystansu, mająca na celu doprowadzić organizm do zbliżonego stopnia zmęczenia ciała, jakiego doświadczysz podczas selekcji)
- » Bieg na dystansie 1600 metrów (jest normalnym zakończeniem Murph Challenge)

Zapisz w dzienniku datę, godzinę startu, czas realizacji zadania oraz masę zastosowanego obciążenia kamizelki. Wykonaj dwie próby testu: pierwszą wykonaj bez obciążenia i po kilku dniach powtórz test z 10-kilogramową kamizelką. Wykonaj test stosując podciągnięcia, pompki i przysiady siłowe (tj. kontrolowane obniżenie bioder poniżej poziomu linii kolan z wyhamowaniem pozycji głębokiego siadu, podczas fazy prostowania nóg należy kierować kolana na zewnątrz).

Wykonaj dwie próby testu: pierwszą wykonaj na wypoczętym ciele i powtórz test, gdy jesteś zmęczony oraz szczególnie głodny.

Przed testem i w jego trakcie nie stosuj suplementacji przedtreningowej/odżywek. W trakcie testu dozwolona jest jedynie czysta woda niegazowana. W noc poprzedzającą test ustaw budzik co trzy godziny, aby rozwiązać wcześniej przygotowane zadania matematyczne.

Wykonując raz w miesiącu test kontrolny, jakim jest „zmodyfikowany Murph Challenge”, staraj się być na deficycie kalorycznym i deficycie węglowodanowym (tj. głód, niewyspanie, zmęczenie). Test jest wysoce obciążający dla organizmu, dlatego nie możesz tej próby wykonywać samodzielnie. Umów się z osobą towarzyszącą, która będzie Cię monitorowała, dbając o twoje bezpieczeństwo podczas trwania całego testu oraz do 3 godzin po jego zakończeniu.

Wykonując testy kontrolne zawsze walcz do końca i naucz się odpychać myśli o poddawaniu się czy zakończeniu próby wysiłkowej. W przypadku wystąpienia „braku siły” nie rezygnuj, tylko ukończ próbę w wolniejszym tempie. Zanotuj czas zakończenia.

UWAGA!

Pamiętaj, że w tak intensywnych treningach zawsze musi być obecna osoba towarzysząca lub trener, któ-

ry zadba o twoje bezpieczeństwo. Zanim przystąpisz do intensywnych treningów, upewnij się, że nie masz przeciwwskazań do trenowania. Wy-

konaj niezbędne badania i skonsultuj je z lekarzem, aby uzyskać zgodę do podejmowania aktywności fizycznej. Taką zgodę lekarską będziesz musiał przekazać także instruktorom na selekcji, która powinna znaleźć swoje miejsce w ich wewnętrznej dokumentacji.

Z racji wysokiego ryzyka, podczas wykonywania intensywnych treningów wytrzymałościowo-siłowych informujemy, że zarówno Autor tekstu, jak i Redakcja nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne skutki/urazy/kontuzje/powikłania, powstałe podczas realizowania zamieszczonych w tekście wskazówek treningowych oraz zamieszczonej poniżej propozycji testu kontrolnego i przykładu rozplanowania aktywności fizycznych w miesięcznym harmonogramie planu treningowego.

Normalny MURPH CHALLENGE

wykorzystaj jako stałą jednostkę treningową stosowaną regularnie raz w tygodniu. Zmieniaj dzień tygodnia, w którym wykonujesz ten test, aby stymulować organizm do zmian.

Zmodyfikowany MURPH CHALLENGE

jest moją propozycją próby wysiłku w dość klarowny sposób odzwierciedlającą zmęczenie, jakiego doświadczysz podczas selekcji. To bardzo ciężka próba, dlatego wykonaj ją raz w miesiącu. W celu zwiększenia poziomu stresu i przyspieszenia procesu wypalenia rezerw glikogenu z mięśni, podejź do tej próby będąc zmęczonym i niewyspanym. Zapisuj w dzienniku treningowym każde towarzyszące ci uczucie, tj. ból głowy, zawroty głowy, wymioty lub inne dolegliwości. Być może wykonasz próbę bez wystąpienia powyżej wymienionych objawów, zanotuj to. Pamiętaj, aby zapisywać datę i każdy czas realizacji prób wysiłkowych i treningów.

SPECIAL OPS



RANGER BGS 2.0

haix.com

