

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

NIKOLA NOVOTNÁ

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra profesní přípravy

Příprava na výběrové řízení k Útvaru rychlého nasazení

Bakalářská práce

Preparation for the selection procedure for the Rapid Response Unit

Bachelor thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

pplk. Mgr. Jan MACURA

AUTOR PRÁCE

Nikola NOVOTNÁ

PRAHA

2024

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze, dne 13. března 2024

.....

Nikola NOVOTNÁ

Poděkování

Ráda bych prvně poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce pplk. Mgr. Janu Macurovi za odborné vedení, za pomoc a cenné rady při zpracovávání této práce, a to především při dotazníkovém šetření, kdy mi velice pomohl s rozšířením dotazníku mezi příslušníky Útvar rychlého nasazení, i když to stálo značné úsilí. Dále musím poděkovat své rodině, mému příteli a kamarádům za trpělivost a podporu během celého studia.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zaměřuje na přípravu na výběrové řízení k Útvaru rychlého nasazení Policie ČR. Zlehka je tam přiblížena také např. historie, zákroky a výzbroj. Zaměřuje se také na výběrová řízení dalších speciálních jednotek ve světě, kde je znázorněno, jak se tato výběrová řízení liší. Cílem bakalářské práce je prozkoumat aspekty psychické a fyzické odolnosti, s ní spojenou přípravu, která je klíčová k úspěšnému absolvování výběrového řízení. V bakalářské práci je zakomponováno i dotazníkové šetření, které poskytlo informace o přípravě uchazečů, jejich motivaci, výstupu z komfortní zóny v rámci příprav atd. Celkově práce zdůrazňuje náročnost přípravy na výběrové řízení k ÚRN a její následné pozitivní dopady na profesní růst a osobní uspokojení.

KLÍČOVÁ SLOVA

ÚRN* fyzický příprava* psychická příprava* speciální jednotka* výběrové řízení* fyzické schopnosti

ANNOTATION

This bachelor thesis focuses on preparation for the selection process for the Rapid Response Unit of the Czech Republic Police. It lightly touches upon aspects such as the history, interventions, and armament. It also examines selection processes of other special units worldwide, illustrating how these selection processes differ. The aim of the bachelor thesis is to explore the aspects of psychological and physical resilience, associated preparation which is crucial for successful completion of the selection process. The thesis also incorporates a questionnaire survey, providing insights into the preparation of candidates, their motivation, stepping out of the comfort zone during preparations, etc. Overall, the thesis emphasizes the demanding nature of preparation for the selection process for the Rapid Response Unit and its subsequent positive impacts on professional growth and personal satisfaction.

KEYWORDS

ÚRN* physical training* mental training* special unit* selection procedure*
physical abilities

OBSAH

Úvod.....	8
1 Útvar rychlého nasazení	9
1.1 Činnost ÚRN.....	9
1.2 Historie útvaru.....	9
1.3 Organizační struktura ÚRN.....	10
1.4 Vybrané zákroky ÚRN	11
1.4.1 Zákroky v ČR.....	11
1.4.2 Zahraniční zákroky	12
1.5 Výzbroj Útvaru rychlého nasazení	14
2 Zahraniční speciální jednotky a jejich výběrové řízení	15
2.1 The Special Air Service.....	15
2.1.1 Výběrové řízení k SAS.....	15
2.2 Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale.....	17
2.2.1 Výběrové řízení k GIGN.....	18
2.3 United States Navy Sea, Air, and Land Teams	19
2.3.1 Výběrové řízení k U.S. Navy SEAL.....	20
3 Výběrové řízení k ÚRN	21
3.1 Předpoklady pro přihlášení k výběrovému řízení k Útvaru rychlého nasazení.....	22
3.2 Vypsání pozice u ÚRN:	22
3.3 Výběrové řízení – bojový operátor	23
3.3.1 První fáze výběru.....	23
3.3.2 Druhá fáze výběru	27
3.3.3 Třetí fáze výběru.....	28
3.4 Výběrové řízení – bojový řidič.....	28
3.5 Výběrové řízení – IT specialista.....	29

3.5.1	První fáze výběru.....	29
3.5.2	Druhá fáze výběru	30
3.6	Úspěšnost výběrového řízení (2020-2022).....	30
4	Fyzická a psychická příprava k výběrovému řízení ÚRN	31
4.1	Psychická příprava.....	31
4.1.1	Předpoklady pro psychickou pohodu a emoční stabilitu	32
4.2	Fyzická příprava	36
4.2.1	Kondiční složka.....	38
4.2.2	Jak rozvíjet fyzické schopnosti.....	38
4.2.3	Konkrétní fyzické aktivity	43
5	Dotazníkové šetření	50
	Závěr.....	58
	Seznam použité literatury.....	59
	Monografie.....	59
	Zákonná úprava.....	59
	Webové stránky a elektronické zdroje	59
	Vysokoškolské kvalifikační práce.....	60
	Zahraniční internetové zdroje	61
	Seznam grafů.....	62
	Seznam tabulek	63
	Seznam zkratk	64

Úvod

Útvar rychlého nasazení neboli ÚRN či URNA, představuje jednu z klíčových složek českých bezpečnostních sil, která je odpovědná za boj proti terorismu, rychlou a efektivní reakci na různé mimořádné události a krizové situace, jak v domácím, tak i v zahraničním prostředí.

Tato bakalářská práce se zabývá přípravou na výběrové řízení k Útvaru rychlého nasazení a poskytuje komplexní pohled na činnost tohoto útvaru. V první kapitole představuji jednotku samotnou, její historii, organizační strukturu, vybrané zákroky české i zahraniční a výzbroj bojovníků útvaru. V další kapitole se věnuji srovnání se zahraničními speciálními jednotkami a jejich výběrovými řízeními, jsou tam představeny jednotky jako: The Special Air Service (SAS), Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale (GIGN) či United States Navy's Sea, Air, and Land Teams (SEALs). Během následujících kapitol se zabývám výběrovým řízením a psychickou a fyzickou přípravou.

Cílem práce je zanalyzovat proces výběrového řízení k Útvaru rychlého nasazení, včetně základních požadavků pro přihlášení a k tomu navázat na fyzickou a psychickou přípravu potenciálních uchazečů k výběrovému řízení. Tato práce přináší ucelený pohled na přípravu a vstupní proces do jedné z nejprestižnějších a nejnáročnějších jednotek v rámci Policie České republiky.

1 Útvar rychlého nasazení

„Útvar rychlého nasazení Policie České republiky (ÚRN, nebo také URNA) je vysoce specializovaným útvarem Policie České republiky, určeným zejména k boji proti terorismu a zvláštním formám trestné činnosti. Na tomto úseku patří mezi nejprestižnější speciální jednotky v Evropě.“¹

1.1 Činnost ÚRN

„Útvar provádí zákroky zejména proti teroristům, únosům osob a dopravních prostředků, nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti a pachatelům zvláště závažných úmyslných trestných činů, především při jejich zadržení. Také na základě rozhodnutí ministra vnitra plní úkoly na území jiného státu. V rámci své činnosti útvar spolupracuje s resortními a mimoresortními orgány, subjekty a protiteroristickými jednotkami bezpečnostních sborů jiných států. Specialisté útvaru se rovněž podílí na rozvoji a aplikaci taktických postupů a využití nejnovějších technických prostředků. V této oblasti poskytují odbornou a metodickou podporu ostatním útvarům PČR.“²

1.2 Historie útvaru

Založení této organizace má svůj původ v konkrétním historickém kontextu. Po útoku teroristů ze skupiny "Černé září" na izraelské sportovce během Letních olympijských her v Mnichově v roce 1972, byly v roce 1977 zahájeny přípravy na vytvoření tzv. krajských pořádkových jednotek Sboru národní bezpečnosti na základě rozkazu ministra vnitra. Účelem těchto jednotek bylo potlačení teroristických a jiných nebezpečných zločineckých skupin. Každá jednotka byla tvořena 37 vybranými příslušníky SNB (Sbor národní bezpečnosti), kteří projevíli zájem o službu v těchto týmech a disponovali specifickými dovednostmi. Účast v těchto týmech byla dobrovolná a příslušníci zůstávali na svých běžných pracovištích, cvičení se konala pouze jednou měsíčně. Nicméně, s postupem času

¹ HABICH, Lukáš et al., *Činnost policejních služeb*. První vydání. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2019, ISBN 978-80-7251-481-6. s. 168.

² Policie ČR. *Útvar rychlého nasazení*. Online. [cit. 2024-01-07]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/utvar-rychleho-nasazeni-policie-ceske-republiky-utvar-rychleho-nasazeni.aspx>

se prokázalo, že stávající uspořádání speciálních jednotek nedostačuje. Bylo nezbytné zřídit profesionální jednotku, která by disponovala plnou specializací, adekvátním vybavením a odpovídajícím výcvikem pro efektivní boj proti terorismu.³

Založení útvaru nastalo 1. ledna 1981, kdy byl vydán rozkaz tehdejšího ministra vnitra. Během vzniku XIV. správy Sboru národní bezpečnosti byl zformován Útvar zvláštního určení, jehož cílem bylo aktivně řešit "mimořádné a zvláštní formy trestné činnosti". Po zrušení XIV. správy v prosinci 1985 byl Útvar zvláštního určení začleněn do struktur vojsk ministerstva vnitra pod názvem Odbor zvláštního určení Správy vojsk MV. Dne 16. února 1990 byl tento útvar přeorganizován na Útvar Federálního ministerstva vnitra pro rychlé nasazení a přemístěn z původní lokality v Dolních Břežanech do areálu MV na Lhotce v Praze 4. Během roku 1991 prošel pár zásadními reorganizacemi a třikrát byl změněn jeho název. Dne 6. listopadu 1991 došlo k přejmenování na Útvar rychlého nasazení, název kteréhý se používá dodnes.⁴

V roce 1992 nastal klíčový milník, kdy došlo k navázání dlouhodobé spolupráce s 22. plukem SAS britské armády. Poté následovaly interakce a společné tréninky s francouzskými jednotkami RAID a GIGN, italskými NOCS a GIS a dalšími. Dalším posunem k posílení mezinárodní spolupráce bylo začlenění útvaru do projektu ATLAS (společenství protiteroristických jednotek Evropské unie), což znamenalo nový stupeň v oblasti mezinárodní spolupráce.⁵

1.3 Organizační struktura ÚRN

Útvar rychlého nasazení je útvarem Policie ČR s celostátní působností. Působí také na misích v zahraničí. Ředitel útvaru spadá pod přímé vedení náměstka

³ ZILVAR, Jan a Michal PIVOŇKA. *Útvar rychlého nasazení je tu přes 40 let: velký rozhovor s bývalým šéfinstruktořem URNA*. Czdefence.cz. Online. [cit. 2024-01-07]. Dostupné z: <https://www.czdefence.cz/clanek/utvar-rychleho-nasazeni-je-tu-pres-40-let>

⁴ Policie ČR. *Útvar rychlého nasazení*. Online. [cit. 2024-01-07]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/utvar-rychleho-nasazeni-policie-ceske-republiky-utvar-rychleho-nasazeni.aspx>

⁵ Viz tamtéž.

policejního prezidenta pro oblast kriminální policie a vyšetřování, který je zodpovědný za řízení a provozování tohoto útvaru.⁶

Útvar přímo podléhá policejnímu prezidentovi, který má se souhlasem ministerstva vnitra pravomoc vydat příkaz k nasazení útvaru. Rozhodnutí o konkrétním nasazení útvaru do operace vydává ředitel útvaru, který následně okamžitě informuje náměstka policejního prezidenta pro Službu kriminální policie a vyšetřování.⁷

V čelní pozici tohoto útvaru je brigádní generál JUDr. Libor Lochman, který tuto roli zastává od roku 1996.⁸

Útvar je rozdělen do tří sekcí:

- a) odbor rychlého nasazení: 4. Zásahové oddělení + oddělení instruktorů
- b) odbor speciálních služeb: odstřelovači, spojaři, dokumentaristé, vyjednavací, řidiči
- c) odbor administrativně / logistická: sekretariát, právník, personální, organizační a materiálová skupina⁹

1.4 Vybrané zákroky ÚRN

1.4.1 Zákroky v ČR

„1990 – potlačení vězeňské vzpoury v Leopoldově;

1990 – zneškodnění pachatele s ručním granátem v nemocnici, Piešťany;

⁶ HABICH, Lukáš et al., *Činnost policejních služeb*. První vydání. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2019, ISBN 978-80-7251-481-6. s. 168.

⁷ JIROUŠEK, Tomáš. *Útvar rychlého nasazení – výzbroj, výstroj a speciální vybavení*. Bakalářská práce, vedoucí pplk. v. v. Mgr. Jozef TÓTH. Praha: Policejní akademie České republiky, Fakulta bezpečnostně právní, Katedra policejních činností, 2022. Dostupné také z: https://theses.cz/id/1x34sx/769_s_780__Jirous_780_ek.pdf

⁸ Viz tamtéž.

⁹ DOLEŽAL, Pavel. *Analýza tréninkových aktivit Útvaru rychlého nasazení Policie České republiky*. Diplomová práce, vedoucí Mgr. Martin Zvonař, Ph.D. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Fakulta sportovních studií, Katedra kineziologie, 2010. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/176196/fsps_m/Diplomova_prace.pdf.

- 1995 – zatčení šéfa ruské mafie v restauraci „U Holubů“ v Praze;
- 2000 – zadržení uprchlého vězně Jiřího Kajínka;
- 2004 – zadržení asijské ozbrojené skupiny osob, podílející se na distribuci omamných a psychotropních látek ve velkém rozsahu (heroin a pervitin);
- 2007 – zákrok proti policistovi, podezřelému ze spáchání zvláště závažné trestné činnosti, série ozbrojených loupežných přepadení;
- 2008 – zadržení pachatele podezřelého z organizování nájemné vraždy;
- 2010 – zadržení organizované skupiny pachatelů trestné činnosti obchodování s lidmi;
- 2013 – zadržení organizované skupiny pachatelů, podezřelých ze série loupežných přepadení kurzovních vozů a cenných zásilek;
- 2016 – zadržení pachatele, podezřelého ze spáchání loupežného přepadení zlatnictví.¹⁰

1.4.2 Zahraniční zákroky

Příslušníci Útvaru rychlého nasazení (ÚRN) jsou vybíráni pro zahraniční mise na základě požadavků Ministerstva zahraničních věcí, které následně sděluje Ministerstvu vnitra, jež dále pověřuje policejního prezidenta. Jejich účinnost se postupně rozšiřuje do různých oblastí. Už v roce 1983 plnili úkoly v Kábulu, zabezpečovali významné události, jako byl Světový festival mládeže v Moskvě v roce 1985, a ochraňovali české diplomatické zastoupení ve Vídni během spuštění jaderné elektrárny Temelín v roce 2000.¹¹

Mezi lety 2000 a 2004 působili na území Kosova pod záštitou misí UNMIK (United Nation Mission in Kosovo), přičemž někteří členové patřili k elitní jednotce UNMIK Team 6. Během olympijských her v Aténách v roce 2004 zajišťovali

¹⁰ HABICH, Lukáš et al., *Činnost policejních služeb*. První vydání. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2019, ISBN 978-80-7251-481-6. s. 168.

¹¹ STEHLÍK, Eduard a Kolektiv. *URNA: 30 Let Policejní Protiteroristické Jednotky*. První vydání. Praha: V ráji, 2011, ISBN 978-80-86758-76-3. s. 176-216.

ochranu českého diplomatického zastoupení. Poskytují strategické konzultace a vypracovávají plány pro krizové situace v citlivých oblastech, jako jsou: Jemen, Libanon, Írán, Libye a Sýrie.¹²

Útvar rychlého nasazení může být nasazen také při únosu českých občanů v zahraničí za podmínek dohodnutých mezi státními představiteli a dotčenými zeměmi. Jejich úkoly zahrnují také ochranu diplomatických zastoupení České republiky a případnou evakuaci občanů EU ve spolupráci s ostatními státy. Poskytují ochranu osob při přepravě, ochraňují objekty Ministerstva zahraničních věcí v zahraničí a vypracovávají bezpečnostní plány.¹²

Od roku 2003 zajišťuje Útvar rychlého nasazení ochranu českého diplomatického zastoupení v Bagdádu, hlavním městě Iráku. Později bylo jejich nasazení rozšířeno o dlouhodobou ochranu českých odborníků pracujících u CPA (Coalition Provisional Authority, Prozatímní koaliční správa), což byla dříve svěřená úloha vojenské policie. V roce 2003 byli členové Útvaru rychlého nasazení vysláni do iránského města Bam, aby spolu s českým záchranným týmem vyhledávali zavalené oběti a pomáhali s odstraňováním následků zemětřesení. Během konfliktu mezi Libanonem a Izraelem v roce 2006 byli pověřeni ochranou českého velvyslanectví v Libanonu a evakuací jeho personálu a občanů České republiky.¹²

Další zemí, kde museli zajistit bezpečnost diplomatického personálu, byl Afghánistán, a tak byli členové Útvaru rychlého nasazení vysláni do Kábulu v roce 2006. Před samotným nasazením museli obnovit provoz velvyslanectví, které bylo uzavřeno. Elektřina nefungovala a nábytek byl minimální, takže museli najmout auto, pořídit telefony, zřídit spojení a získat potřebné informace. Od roku 2009 zajišťuje Útvar rychlého nasazení ochranu českého diplomatického zastoupení v Islámábádu, hlavním městě Pákistánu. V roce 2011 byla přidána ochrana Zastupitelského úřadu ČR v hlavním městě Abuja, v Nigérii.¹²

¹² STEHLÍK, Eduard a Kolektiv. *URNA: 30 Let Policejní Protiteroristické Jednotky*. První vydání. Praha: V ráji, 2011, ISBN 978-80-86758-76-3. s. 176-216.

1.5 Výzbroj Útvaru rychlého nasazení

Policisté Útvaru rychlého nasazení (ÚRN) jsou pečlivě vybaveni pro provádění náročných operací, což zahrnuje širokou škálu výzbroje a výstroje. Jejich výbava je neustále aktualizována v souladu s nejnovějšími trendy v oblasti protiteroristického vybavení. Vedle tradičních zbraní testují také nové technologie a zbraně, které vyhodnocují a zařazují do své výbavy na základě výsledků testů. Získávají také cenné informace prostřednictvím účasti na mezinárodních výstavách policejní a vojenské techniky a díky spolupráci se zahraničními kolegy. Jejich příprava na zahraniční mise zahrnuje nejenom ovládnutí vlastní výbavy, ale také seznámení s místními zbraněmi a specifickými podmínkami prostředí, do kterého jsou nasazeni. Tato široká připravenost je klíčová pro jejich schopnost efektivně reagovat na různé situace, zejména v rámci zahraničních misí, kde se mohou setkat s nečekanými výzvami a podmínkami.¹³

Krátké zbraně (revolvery a pistole):

- Základní výbava zahrnuje pistoli Glock 17, Glock 43.

Dlouhé zbraně (samopaly, útočné pušky, kulometry):

- Útvar disponuje samopalem HK MP7, útočné pušky HK 416 a HK 417. Samopal HK MP5 se využívá u útvaru jen ojediněle.
- Kulomet FN MINIMI, který je převážně využíván na zahraničních misích.

Odstřelovací pušky:

- Útvar využívá odstřelovací pušky typu Sako TRG 42, HK G28 a také pušky britského výrobce Accuracy International.

Brokovnice:

- Brokovnice jsou u útvaru využívány pouze pyrotechniky při určitých úkonech. V ÚRN disponuje jedním modelem, Benelli M3T.

¹³ STEHLÍK, Eduard a Kolektiv. URNA: 30 Let Policejní Protiteroristické Jednotky. První vydání. Praha: V ráji, 2011, ISBN 978-80-86758-76-3. s. 106.

Granátometry:

- Útvar je zásoben granátometry typu HK 69A1.¹⁴

2 Zahraniční speciální jednotky a jejich výběrové řízení

2.1 The Special Air Service

Speciální vzdušná služba (SAS) je elitní vojenská jednotka Spojeného království, specializující se na speciální operace, sledování a protiteroristické akce, je součástí Spojených královských speciálních sil (UKSF). Tyto síly zahrnují také Speciální lodní službu, Speciální průzkumný pluk, Skupinu podpory speciálních sil, signální pluk a leteckou složku. SAS vybírá nové členy z různých částí ozbrojených sil Spojeného království, převážně z armády, a především z Parašutistického pluku. Jednotka SAS má jeden pravidelný pluk (22 SAS) a dva rezervní pluky (21 SAS a 23 SAS). Pluk 22 SAS je strukturován do čtyř rot, přičemž každá rota obsahuje čtyři oddíly složené z 16 mužů. Každý z těchto oddílů má specializaci buď v horolezectví, parašutismu, nebo pohyblivých operacích s vozidly a těžkými zbraněmi. Vynikající pověst SAS je založena na kvalitě jejich členů a jejich hesle "Kdo se odváží, vyhrává". SAS byla poprvé vytvořena v Severní Africe v červenci 1941 během druhé světové války. Její zakladatel David Stirling si uvědomil potenciál vytvoření útočné jednotky, která by mohla působit samostatně hluboko za nepřátelskými liniemi a útočit na strategické cíle, jako jsou např. letiště.¹⁵

2.1.1 Výběrové řízení k SAS

2.1.1.1 *Endurance*

První část výběru je nazývána fází vytrvalosti, fyzické kondice a orientace v terénu, též známá jako fáze "v kopcích". Tato etapa testuje vytrvalost uchazeče a zahrnuje nejen fyzickou kondici, ale i mentální odolnost. Pro úspěšné dokončení

¹⁴ JIROUŠEK, Tomáš. *Útvar rychlého nasazení – výzbroj, výstroj a speciální vybavení*. Bakalářská práce, vedoucí pplk. v. v. Mgr. Jozef TÓTH. Praha: Policejní akademie České republiky, Fakulta bezpečnostně právní, Katedra policejních činností, 2022. Dostupné také z: https://theses.cz/id/1x34sx/769_s_780__Jirous_780_ek.pdf

¹⁵ *Britannica. Special Air Service*. Online. [cit. 2024-01-18]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/Special-Air-Service>

této fáze je klíčová vysoká míra odhodlání a samostatnosti. Fáze v kopcích trvá tři týdny a probíhá v pohoří Brecon Beacons a Black Hills na jihu Walesu. Uchazeči musí během série dlouhých túr nést stále těžší batoh a navigovat mezi kontrolními body.¹⁶

Na těchto kontrolních bodech není uchazečům poskytováno žádné povzbuzení ani kritika ze strany instruktorů. Pro život ve speciální jednotce je klíčové, aby každý člen byl motivován sám od sebe. Fáze vytrvalosti vrcholí tzv. "dlouhým tahem", 40mílovým pochodem s batohem o hmotnosti 55 liber (cca 25 kg), který musí být dokončen za méně než 24 hodin.¹⁶

2.1.1.2 Jungle training

Ti, kteří úspěšně projdou první částí, musí poté absolvovat výcvik v džungli. Ten se koná v Belize, v hlubokých pralesích. Uchazeči se učí základy přežití a hlídkování v náročných podmínkách. Džunglové hlídky SAS musí strávit týdny za nepřátelskými liniemi v čtyřčlenných skupinách, spoléhající pouze na omezené zásoby potravin. Tento výcvik odhaluje ty, kteří nejsou schopni udržet disciplínu nezbytnou k udržení sebe i své výbavy v dobrém stavu během dlouhých hlídek v obtížných podmínkách. Opět je zde testován nejen fyzický, ale i mentální aspekt. Týmy speciálních sil potřebují muže, kteří dokážou pracovat pod neustálým tlakem v krutých podmínkách po několik týdnů bez možnosti návratu zpět do základny.¹⁶

2.1.1.3 Escape & evasion & tactical questioning

Omezený počet uchazečů, kteří úspěšně dokončili fáze vytrvalosti a výcviku v džungli, přechází do posledního kola výběru. Pravděpodobnost, že speciální operace za nepřátelskými liniemi skončí neúspěchem, je poměrně vysoká, přihlédneme-li k rizikům, která s sebou nese. SAS hledá vojáky, kteří mají odhodlání a sílu potřebnou k útěku a vyhnutí se zajetí a dokážou odolat výslechům. Pro část výcviku úniku a vyhýbání se (E&E) jsou kandidátům poskytnuty instrukce o vhodných technikách. To může zahrnovat přednášky bývalých válečných zajatců nebo vojáků speciálních jednotek, kteří se ocitli v situacích úniku a vyhýbání se ve skutečném světě. Poté jsou kandidáti vypuštěni

¹⁶ Boone, Dave. "SAS Selection Process." Elite UK Forces. Online. [cit. 2024-01-18]. Dostupné z: <https://www.eliteukforces.info/special-air-service/sas-selection/>

do venkovského prostředí, kde jsou vybaveni kabáty z období druhé světové války a instrukcemi, aby se dostali k určeným cílovým bodům, aniž by je chytil lovící tým dalších vojáků. Tato fáze trvá 3 dny, po kterých se všichni uchazeči, bez ohledu na to, zda byli chyceni či nikoli, hlásí k taktickým výsledkům. Taktické výsledky (TQ) testují schopnost budoucích členů SAS odolat výsledkům. Osoby, jež je vyslychají, s nimi zacházejí hrubě, často je nutí dlouhé hodiny setrvávat ve "stresových pozicích" a využívají na ně dezorientující bílý šum. Když přijde jejich řada na výslech, musí odpovídat pouze tzv. "velkou čtyřku" (jméno, hodnost, vojenské číslo a datum narození). Na ostatní otázky musí odpovídat: "Omlouvám se, ale na tuto otázku nemohu odpovědět." Neúspěch v této fázi znamená neúspěch celého kurzu. Vyslychající osoby také používají různé triky, aby získali reakci od kandidátů, mohou se chovat přátelsky nebo vytvářet nepříjemný tlak. Samozřejmě, skutečné výsledky jsou mnohem tvrdší a subjekt nemusí vědět, že bude moci odejít. SAS hledá jedince, kteří dokážou odolat takovým podmínkám dostatečně dlouho, aby se minimalizovaly možné důsledky odhalení operačních informací.¹⁷

2.2 Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale

GIGN – speciální elitní policejní jednotka s vysokou odborností je klíčovou jednotkou při intervencích a v řešení mimořádných situací, které vyžadují nasazení speciálně vyškolených mužů a použití technik nebo speciálních prostředků. Vznikla před více než 40 lety, v roce 1974, jako reakce na dění na Olympijských hrách v roce 1972 v Mnichově – k řešení teroristických hrozeb. Její školení se zaměřuje na boj proti terorismu, zvládnutí krizových situací, boj proti organizovanému zločinu a zajištění bezpečnosti státu. Její mise spočívá v řešení situací, které vyžadují speciální techniky a kapacity, a poskytuje vládním orgánům komplexní odbornou pomoc kdykoli a kdekoli, ve Francii i v zahraničí. Jednotka, přímo podřízená generálnímu řediteli Národní žandarmerie, sídlí ve Versailles. Byla významně pozměněna 1. září 2007 a nyní čítá více než 380 vysoce specializovaných mužů a žen, kteří působí v různých oblastech

¹⁷ Boone, Dave. "SAS Selection Process." Elite UK Forces. Online. [cit. 2024-01-18]. Dostupné z: <https://www.eliteukforces.info/special-air-service/sas-selection/>

jako je intervence, ochrana, pozorování a výzkum, operační podpora a výcvik. Jejich motto je: „Přihlásit se na celý život.“¹⁸

2.2.1 Výběrové řízení k GIGN

Pro přijetí do této jednotky je vyžadováno francouzské občanství a věk nižší než 34 let na začátku výběrového procesu. Předvýběrová část výběru do hlavního kurzu trvá jeden týden. Během výběrového procesu je vysoká míra vyřazení uchazečů. Po každém výcvikovém kurzu se méně než 10 % účastníků může stát členy GIGN.¹⁹

Každoročně se ve stejném období obvykle přihlásí kolem 100 až 150 uchazečů na centrum GIGN, aby se pokusili získat pozici operátora GIGN. Po prvním týdnu výcviku se počet uchazečů obvykle sníží na 20-30. Výběrový kurz trvá 3 měsíce, po němž následuje dalších 8 měsíců specializovaného výcviku, který vám, pokud úspěšně projdete, umožní připojit se k jednomu z operačních týmů. První týden, kdy dochází k dramatickému snížení počtu uchazečů, je mimořádně náročný. Uchazeči budou položeny otázky např. „proč se přihlásil, proč chce být operátorem GIGN“ apod. Také může být požádán, aby sundal svůj postroj, což by měl odmítnout. Pokud se rozhodne vyhovět této žádosti, může být odmítnut. Jedním z hlavních charakteristik, které by měl operátor mít, je ochota obětovat svůj život pro ostatní, avšak s rozvážností. Ne každá situace vyžaduje tuto formu oběti.¹⁹

Test tělesné zdatnosti je složen z:

- Parkur
- Boj z blízka - 2 kola po 2 minutách s boxerskými rukavicemi
- Sedy-lehy – je vyžadováno minimálně 300 opakování
- Kliky – je vyžadováno minimálně 100 opakování
- Shyby – je vyžadováno minimálně 25 opakování
- Lezení na laně – vyžaduje se 5 metrů stoupání bez použití nohou
- Plavání na 100 metrů – musí být dokončeno do 2:00 min.

¹⁸ *Gendarmerie Nationale. Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale (GIGN)*. Online. [cit. 2024-01-18]. Dostupné z: <https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/gign/>

¹⁹ MSI Group. PFT (Physical Fitness Test) - *Test de condition physique pour devenir membre du GIGN*. Online. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://msigwarrior.com/pft-fr-gign.html>

- Potápění na vzdálenost – je vyžadováno 50 metrů
- Plavání s rukama a nohama svázanýma – plavání na 50 metrů s rukama a nohama svázanýma
- Skok z věže do vody – skok z výšky 10 metrů
- 8 km běh s 20 kg batohem – musí být dokončeno do 60:00 min.²⁰

Kandidát by měl být obeznámen s tím, že je hodnocen ve srovnání s ostatními kandidáty. I přesto, že byste úspěšně absolvovali všechny výzvy, to samo o sobě nemusí zajistit vaše přijetí. Rozhoduje, jak se vaše výkony měří ve srovnání s ostatními uchazeči a jaké osobnostní vlastnosti přinášíte. Jinými slovy, i když v jedné zkoušce neuspějete, máte obvykle možnost to dohnat osobním charakterem.²⁰

2.3 United States Navy Sea, Air, and Land Teams

SEAL – jednotka byla vytvořena v roce 1962. Mezi americkými ozbrojenými silami není pochyb o tom, že námořní pěchota představuje nejmenší a nejefektivnější jednotku pro speciální operace. Akronym SEAL, který znamená "moře, vzduch, země", symbolizuje třírozměrnou povahu nasazení této elitní skupiny. Toto označení je v angličtině také spojováno s mořským tuleněm, což dokonale vyjadřuje flexibilitu a schopnost adaptace této jednotky. Podobné specializované jednotky bojových plavců jsou k dispozici téměř ve všech státech s námořní pěchotou, vyvíjejíce své dovednosti na podvodní sabotážní akce a infiltrace, což se osvědčilo zejména během 2. světové války v Evropě a na tichomořském bojišti. SEAL jednotka se však vyznačuje unikátností. Její členové nejsou pouze odborníky na podvodní sabotáže a odstraňování námořních min, ale mají mnohem rozšířenější repertoár úkolů,

²⁰ MSI Group. PFT (Physical Fitness Test) - Test de condition physique pour devenir membre du GIGN. Online. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://msigwarrior.com/pft-fr-gign.html>

zahrnující klasický průzkum až po boj s teroristy.²¹ Jejich mottem je: „Jediný snadný den byl včera.“²²

2.3.1 Výběrové řízení k U.S. Navy SEAL

Pro přihlášení k SEALs je vyžadováno absolvování renomovaného výcviku BUD/S (Basic Underwater Demolition/SEAL Training), což je zkratka pro Základní výcvik pro podvodní demolici. Je třeba být občanem Spojených států amerických a být ve věku mezi 18 a 28 lety. Existuje možnost podání přihlášky již v 17 letech za souhlasu rodičů a občas je možné se přihlásit i do věku 30 let. Předtím, než kandidáti vůbec přistoupí k BUDS, musí projít školou Naval Special Warfare (NSW), což má za cíl buď lépe připravit jednotlivce na BUDS, nebo je motivovat k rozhodnutí, že život u Navy SEAL není pro ně vhodný. Je třeba, aby kandidáti byli v dobré fyzické kondici, je to jeden z předpokladů pro absolvování této školy. Pro připojení k BUDS je nutné složit fyzický test kondice. Doba trvání této školy je přibližně 8 týdnů v Illinois.²³

Během výběrové fáze BUDS jsou uchazeči podrobeni náročné zkoušce svých fyzických i psychických schopností. Tento program trvá 24 týdnů a je rozdělen do tří fází. Uchazeči čelí intenzivnímu výcviku připravujícímu je na náročný tzv. "týden pekla", který znamená rozhodující zkoušku pro jejich budoucí kariéru v SEAL týmu. Týden pekla je 5denní výzvou s minimálním spánkem, 20 hodinami výcviku a neustálým tlakem od instruktorů, kteří mají za cíl identifikovat a vybrat ty nejvytrvalejší a nejlepší kandidáty. Během celého programu jsou uchazeči vystaveni náročné fyzické a psychické zátěži v podobě různých cvičení, včetně plaveckých disciplín, běhů, bojových situací a dalších. Po úspěšném absolvování programu BUDS čekají uchazeče další výcvikové kurzy, včetně skoků s padákem, tréninku boje na blízko, přežití v extrémních podmínkách a dalších. Po dokončení těchto kurzů obdrží uchazeči znak trojzubec, který symbolizuje jejich příslušnost k elitnímu týmu SEAL, a během slavnostního

²¹ BOGER, Jan. *Elitní a speciální jednotky světa*. Praha: Naše vojsko, 1995, ISBN 80-206-0255-0. s. 171.

²² MSIG Warrior. PFT (Physical Fitness Test) – US Navy SEALs. Online. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://msigwarrior.com/pft-us-navy-seals.html>

²³ MSIG Warrior. PFT (Physical Fitness Test) – US Navy SEALs. Online. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://msigwarrior.com/pft-us-navy-seals.html>

ceremoniálu se stávají plnohodnotnými členy Navy SEAL. Poté jsou zařazeni do různých týmů Navy SEAL, kde budou pokračovat ve svém vojenském výcviku a plnit náročné mise.²⁴

Test tělesné zdatnosti k BUDS (minimální požadavky pro úspěšnost):

- a) 500 yardů (cca 500 metrů) plavání – 12:30 min
- b) Kliky - +42 opakování
- c) Sedy-lehy - +50 opakování
- d) Přítahy - +6 opakování
- e) 1,5 míle (cca 2,5km) běh - 11:00 min²⁵

Tato série pěti cvičení musí být splněna v přesně stanoveném pořadí, a to za souvislých intervalů s jen krátkými přestávkami. Okamžitě po dokončení 500yardového plavání mají uchazeči k dispozici 10 minut na osušení a přípravu kliky. Během dvouminutového okna musí dosáhnout stanoveného počtu opakování kliků a následně přejít na cvičení sedy-lehy. Pro cvičení přítahů neexistuje stanovený časový limit. Po úspěšném dokončení přítahů mají uchazeči přibližně 5 minut na přípravu na 1,5 mílový běh. Pokud uchazeč neuspěje v jednom ze cvičení, je diskvalifikován z celého testu. Tato kritéria představují minimální standardy, které je třeba dosáhnout.²⁶

3 Výběrové řízení k ÚRN

Úkoly Útvaru rychlého nasazení jsou fyzicky i psychicky velmi náročné, a tak je potřeba, aby uchazeči měli dokonalou fyzickou i psychickou kondici, proto uchazeči podstupují výběrové řízení.²⁷

²⁴ MSIG Warrior. PFT (Physical Fitness Test) – US Navy SEALs. Online. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://msigwarrior.com/pft-us-navy-seals.html>

²⁵ Viz tamtéž.

²⁶ Viz tamtéž.

²⁷ Policie ČR. *Výběr uchazečů o službu v útvaru rychlého nasazení*. Online. [cit. 2024-01-22]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

Výběrové řízení představuje komplexní proces, jehož účelem je prověřit vlastnosti, schopnosti a dovednosti uchazeče v čtyřech klíčových oblastech:

- Kognitivní schopnosti – zahrnující myšlení, schopnost plánování, přístup k řešení problémů, schopnost adaptace a kreativitu.
- Sociální chování – hodnotící schopnost týmové spolupráce, vztahy s ostatními, sociální adaptaci a její případné obtíže.
- Osobnostní vlastnosti – zkoumající aspekty jako je sebekontrola, tolerance frustrace, celkový emocionální stav, odvaha, determinace a zralost.
- Fyzické dispozice – zahrnující vytrvalost, sílu, obratnost a manuální zručnost.²⁸

Během psychologického hodnocení je každému uchazeči věnována pozornost z hlediska jeho osobnostních předpokladů, což představuje další specifický požadavek. Cílem výběrového řízení je selektovat pouze ty nejlepší kandidáty, kteří splňují nejvyšší standardy.²⁸

3.1 Předpoklady pro přihlášení k výběrovému řízení k Útvaru rychlého nasazení

- příslušník bezpečnostního sboru (Policie ČR, Hasičského záchranného sboru ČR, Vězeňské služby ČR, BIS atd.)
- dokončené středoškolské studium s maturitou
- praxe v Bezpečnostním sboru ČR nebo vysokoškolské vzdělání
- úspěšné absolvování Základní odborné přípravy (platí i pro absolventy vysokých škol)
- platné řidičské oprávnění skupiny „B“²⁹

3.2 Vypsání pozice u ÚRN:

- „bojový operátor – kategorie 1 A,
- bojový řidič – kategorie 1 B,

²⁸ Policie ČR. Výběr uchazečů o službu v útvaru rychlého nasazení. Online. [cit. 2024-01-22]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

²⁹ Viz tamtéž.

- IT specialista – kategorie 1 C.

Výběrové řízení pro kategorie 1 A a 1 B se vyhlašuje zpravidla 1x ročně. Příhlášky se mohou podávat do konce února. Pro kategorii 1 C se výběrové řízení vyhlašuje v průběhu roku dle potřeb útvaru³⁰

3.3 Výběrové řízení – bojový operátor

Výběrové řízení je strukturováno do tří fází. První fáze zahrnuje provedení kondičních testů, podstoupení psychologických testů a celkové zdravotní vyšetření. Pokud uchazeč projde první fází, pokračuje do fáze druhé, což je sedmidenní zátěžový test, který slouží k důkladnému prověření uchazečů. Poslední, třetí fáze, kam postoupí už jen hrstka uchazečů, představuje účast na osobním pohovoru před výběrovou komisí ředitele Útvaru rychlého nasazení. Tímto způsobem je zajištěno důkladné a objektivní hodnocení každého uchazeče.³¹

3.3.1 První fáze výběru

3.3.1.1 Kondiční testy

Kondiční testy jsou stanoveny závazným pokynem policejního prezidenta č. 100/2012. Skládají se z osmi různých testů, jimiž jsou:

- sedy-lehy - max. počet za 2 minuty
- šplh na laně - 4,5 m
- kliky - max. počet
- shyby na hrazdě - max. počet
- člunkový běh – 4x10 m
- běh - 5000 m
- plavání - 400 m

³⁰ Policie ČR. Výběr uchazečů o službu v útvaru rychlého nasazení. Online. [cit. 2024-01-22]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

³¹ ČESKO, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Online. [cit. 2024-01-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

- překážková dráha - 3 kola³²

První cvičení, známé jako sed-leh, trvá 2 minuty a začíná základním postavením, kdy se leží na zádech s mírně pokrčenýma a mírně roztaženýma nohama. Kolena jsou udržována asi 30 cm nad zemí a ruce jsou položeny na hlavě. Z této pozice se provede sed, přičemž se testovaný snaží dotknout lokty kolen, a následně se vrací do výchozí polohy na zádech. Během cvičení je důležité, aby někdo držel nohy testovaného u země nebo aby byly fixovány pod překážkou. Tempo cvičení je individuální a je možné si odpočinout v lehu v případě únavy. Cílem je opakovat tento cyklus po dobu 2 minut, a je hodnocen počet provedených celých cyklů.³³

Druhé cvičení, nazývané šplh ze stoje s úchopem jednou rukou ve výši ramen, se provádí na volném laně s cílem dosáhnout co nejrychleji výšky 4,5 m.³³

Třetí cvičení, vzpor ležmo, známé také jako klik, vyžaduje provádění maximálního počtu kliků bez přerušení, s dodržением přesných instrukcí a bez zapření nohou. U tohoto cvičení se leží na břiše s pažemi skrčenými a opřeny dlaněmi o zem, přičemž špičky prstů jsou v úrovni ramen. Poté se paže dopnou v loktech, takže tělo vytvoří vzpor, a následně se paže zase pokrčí minimálně do úhlu 90° zpět do výchozí pozice kliku. Během cvičení je důležité udržovat trup zpřímá a nedovolit pánevnímu vyklenutí ani prohnutí.³³

Čtvrté cvičení, přítah na hrazdě/shyby, vyžaduje vis v závěsu na hrazdě s pažemi propnutými a úchopem nadhmatem ve šířce ramen. Během cvičení se provede přítah tak, aby se brada při dokončení cviku dostala nad úroveň hrazdy, a poté se zpět vrátí do výchozího visu s nataženými pažemi bez pomoci nohou na podložce.³³

Páté cvičení, známé jako člunkový běh, vyžaduje, aby účastník uběhl vzdálenost 4 x 10 m v co nejkratším čase podle stanovených pravidel. Účastník stojí vedle první mety, která je obvykle asi 20 cm vysoká, a běží diagonálně mezi

³² ČESKO, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Online. [cit. 2024-01-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

³³ Viz tamtéž.

metami. Při prvním běhu obíhá druhou metu a stejným způsobem se vrací zpět a obíhá opět první metu. Na třetím úseku běží přímo, následuje dotyk druhé mety, rychlý obrat a při dotyku první mety se zastavuje čas.³⁴

Šesté cvičení, vytrvalostní běh, probíhá na běžecké dráze nebo na rovném a pevném terénu bez výškových rozdílů. Cílem je překonat vzdálenost 5000 m co nejrychleji.³⁴

Sedmé cvičení, plavání, se obvykle provádí v bazénu ve vytyčených dráhách s cílem uplavat vzdálenost 400 m volným způsobem co nejrychleji.³⁴

Osmé cvičení je překážková dráha, která se skládá z devíti stanovišť, a ty jsou složeny ze tří kol:

1. Člunkový běh – trať je vyznačena dvěma metami, které jsou od sebe vzdálené 10 metrů (vzdálenost vnějších okrajů met) a mají výšku asi 20 cm. Úkolem účastníka je přeběhnout tuto vymezenou vzdálenost čtyřikrát podle stanoveného postupu, což celkem činí 40 metrů.
2. Lezení na ribstol – úkolem je postoupit nahoru oběma nohama na vrchní příčku ribstolu a následně bezpečně sestoupit dolů. Tento cvik se opakuje celkem třikrát.
3. Překonání čtyř ribstolů – zahrnuje postoupení na vrchol prvního ribstolu, přechod po horní hraně přes stanovený počet ribstolů (obvykle 4) a následný sestup dolů po posledního ribstolu na zem.
4. „Námořník“ – účastník přejde ze stoje spatného do pozice dřepu a poté pokračuje do lehu na břicho. Z této pozice dopne paže v loktech do vzporu ležmo (klik) a následně se vrací zpět do stoje ze dřepu. Tento cvik se opakuje celkem třikrát.
5. Šplh na pevné tyči – vyžaduje, aby účastník vystoupal po pevné tyči do výše 4,5 metru a poté se pomocí přehmatávání přes sousední tyče dostal až na poslední (čtvrtou) tyč, ze které se bezpečně spustí na zem.

³⁴ ČESKO, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Online. [cit. 2024-01-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

6. Kotoul vpřed a kotoul vzad – přeběhnout vzdálenost k žíněnkám a provést jeden kotoul vpřed a jeden kotoul vzad, vzdálenost je 5 metrů.
7. Přeskok dvou překážek – účastník při tom musí překonat vzdálenost k určené stěně. Po dosažení stěny dotkne účastník jejího povrchu a okamžitě zahájí přeskok přes dvě překážky umístěné ve vzdálenosti 9 metrů od sebe a s výškou 50 cm. Poté, co dosáhne druhé strany překážek, opětovně se dotkne stěny a pokračuje v opakování přeskoků přes překážky. Celkově se toto cvičení opakuje osmkrát.
8. Kotoul ze židle na žíněnku
9. Výmyk na hrazdě, poté běh k hrazdě s výškou 170 cm, kde se provede výmyk.³⁵

Bodové hodnocení kondičních testů

BODY	SED-LEH (počet)	ŠPLH (s)	KLIKY (počet)	PŘÍTAHY (počet)	ČLUNKOVÝ BĚH (s)	PŘEK. DRÁHA (min.)	5 KM BĚH (min.)	400 M PLAVÁNÍ (min.)
1	84	9,00	50	10	11,80	7,20	25,30	10,00
2	87	8,50	53	11	11,40	7,10	25,00	9,30
3	90	8,00	56	12	11,00	7,00	24,30	9,00
4	93	7,50	59	13	10,80	6,50	24,00	8,30
5	96	7,00	62	14	10,60	6,40	23,30	8,00
6	99	6,50	65	15	10,40	6,30	23,00	7,40
7	102	6,00	68	16	10,20	6,20	22,30	7,20
8	105	5,50	71	17	10,00	6,10	22,00	7,00
9	108	5,00	74	18	9,80	6,00	21,30	6,40
10	111	4,50	77	19	9,60	5,50	21,00	6,20

Tabulka č. 1 Bodové hodnocení kondičních testů bojový operátor/bojový řidič³⁶

Uchazeč musí získat v každém z testů minimálně jeden bod a v celkovém součtu minimálně 35 bodů.³⁷

3.3.1.2 Psychologické vyšetření

Kognitivní schopnosti a osobnostní charakteristiky uchazečů jsou zkoumány spolu s jejich aktuálním stavem, výskytem příznaků a syndromů

³⁵ ČESKO, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Online. [cit. 2024-01-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

³⁶ Viz tamtéž.

³⁷ Viz tamtéž.

a případnými možnostmi budoucího rozvoje. Kompletní vyšetření obvykle trvá přibližně 6 až 8 hodin.³⁸

Osobnostní charakteristiky, které jsou nezbytné pro práci v bezpečnostním sboru, jsou splněny jedincem, pokud dosahuje intelektového průměru nebo vyššího, projevuje emoční stabilitu, vykazuje psychosociální zralost, je odolný vůči psychickému tlaku, má vhodnou motivaci, postoje a hodnoty, neprojevuje nedostatečnosti v oblasti volních procesů, kognitivních procesů, autoregulace, ani známky nežádoucí agresivity či psychopatologickou symptomatiku.³⁹

3.3.1.3 Zdravotní vyšetření

Komplexní lékařské posouzení na Zdravotnickém zařízení MV ČR zkoumá celkovou zdravotní kondici a soustředí se na schopnost jedince zvládat extrémní fyzické zatížení.⁴⁰

3.3.2 Druhá fáze výběru

Druhou fází výběrového řízení je sedmidenní zátěžový test, což je komplexní test koncipovaný za účelem prověřit fyzickou zdatnost, psychickou odolnost a morální a osobnostní předpoklady uchazečů za extrémních podmínek. Zahrnuje úkoly jako orientace v neznámém terénu, náročné pochody se zátěží (v průměru 50 km denně po dobu 6 dnů s 15 kg závažím), úkoly zaměřené na vytrvalost, specializované dovednosti, sílu a manuální zručnost, stejně jako činnosti ve výškách, střelbu, sebeobranu a poskytování první pomoci. Speciální noční aktivity jsou navrženy s důrazem na taktickou a speciální přípravu. Během celého testu je zajištěno kontinuální zdravotní zabezpečení a průběh kontrolují psycholog, instruktoři a zkušení příslušníci útvaru. Kromě toho zahrnuje i společné úkoly prováděné ve stavu spánkové deprivace a za zvýšené fyzické zátěže, úkoly jsou

³⁸ Policie ČR. *Výběr uchazečů o službu v útvaru rychlého nasazení*. Online. [cit. 2024-01-26]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

³⁹ § 1 vyhlášky č. 487/2004 Sb., Vyhláška o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru.

⁴⁰ Viz tamtéž.

zaměřeny na motorické předpoklady uchazečů pro jejich budoucí službu u Útvaru rychlého nasazení.⁴¹

3.3.3 Třetí fáze výběru

Pohovor před výběrovou komisí ředitele ÚRN je individuální setkání s uchazečem s komisí, zaměřené na prozkoumání jeho motivace pro službu u Útvaru rychlého nasazení. Tomuto pohovoru předchází pečlivá studie personální dokumentace a výsledků absolvovaných testů.⁴²

Pokud nejsou uchazečovy výsledky stoprocentní, není šance, že by se k útvaru dostal. Práce u ÚRN je velice psychicky i fyzicky náročná, a je třeba proto mít bezchybné výsledky, je to elitní jednotka, která si udržuje svůj standard, a to i na úkor toho, že roční náběr uchazečů k útvaru může být minimální. Vedoucí kanceláře ředitele Útvaru rychlého nasazení a bývalý šéfinstruktor Plk. ThDr. Mgr. Jiří Ignác Laňka, Ph.D. v jednom z rozhovorů vypověděl, že: *„Každý rok projdou dva až tři účastníci výběrového řízení. Tímto způsobem se nám asi v nejbližší budoucnosti nepodaří pokrýt všechna volná tabulková místa. Musíme to nějakým způsobem vyřešit. Nemyslím tím, že bychom snižovali kritéria, to v žádném případě, ale musíme se zřejmě věnovat víc například „reklamě“, aby se zvýšilo povědomí o naší službě, a tím i zájem o ni.“*⁴³

3.4 Výběrové řízení – bojový řidič

U bojového řidiče probíhá výběrové řízení ve dvou kolech. První kolo jsou kondiční testy, stejné jako u bojového operátora. Pokud uchazeč uspěje,

⁴¹ Policie ČR. *Výběr uchazečů o službu v útvaru rychlého nasazení*. Online. [cit. 2024-01-26]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

⁴² ČESKO, *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. Online. [cit. 2024-01-26]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

⁴³ ZILVAR, Jan a Michal PIVOŇKA. *Útvar rychlého nasazení je tu přes 40 let: velký rozhovor s bývalým šéfinstruktořem URNA*. Czdefence.cz. Online. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.czdefence.cz/clanek/utvar-rychleho-nasazeni-je-tu-pres-40-let>

dochází k psychologickému vyšetření a následnému zdravotnímu vyšetření. Druhé kolo je pohovor, který je zaměřen na zjištění motivace uchazeče přihlásit se k Útvaru rychlého nasazení.⁴⁴

3.5 Výběrové řízení – IT specialista

Výběrové řízení na pozici IT specialista se skládá také ze dvou kol. První kolo obsahuje kondiční testy a psychologické testy s absencí zdravotního vyšetření. Kondiční testy jsou ale lehce odlišné od těch, co plní uchazeči na pozici bojový operátor a bojový řidič. Také je tu absence komplexního kondičního ověření – týdenní testy. Během druhého kola čeká uchazeče pohovor.⁴⁵

3.5.1 První fáze výběru

První fáze se skládá se dvou částí: kondiční testy a psychologická vyšetření. Výběrové řízení je oproti bojovému operátorovi zkráceno na 5 testů. Těmi jsou:

- člunkový běh – vzdálenost 4x10 metrů
- vzpor ležmo
- sedy-lehy – max. počet ve dvou minutách
- vytrvalostní běh – během 12 minut uběhnout co největší vzdálenost
- plavání – 100 metrů v co nejkratším čase, lze střídát plavecké styly⁴⁵

⁴⁴ Policie ČR. *Výběr uchazečů o službu v útvaru rychlého nasazení*. Online. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

⁴⁵ ČESKO, *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. Online. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

Bodové hodnocení kondičních testů

BODY	SED-LEH (počet)	ČLUNKOVÝ BĚH (s)	KLIKY (počet)	12 MIN. BĚH (m)	100 M PLAV. (min.)
2	40	14,00	30	1500	2,30
4	42	13,80	32	1550	2,25
6	44	13,60	34	1600	2,20
8	46	13,40	36	1650	2,15
10	48	13,20	38	1700	2,10

Tabulka č. 2 Bodové hodnocení kondičních testů IT specialista⁴⁶

Uchazeč musí v získat v každém testu minimálně dva body a v celkovém součtu musí mít 25 bodů.⁴⁷

Dalším aspektem I. fáze výběru je psychologické vyšetření. Pokud uchazeč projde těmito výběry, dostane se až do druhé fáze, a to k pohovoru před výběrovou komisí ředitele ÚRN.⁴⁸

3.5.2 Druhá fáze výběru

Pohovor probíhá podobně jak ty předchozí, akorát s rozdílem, že tady je navíc kladen důraz i na zjištění odborných znalostí a praktické zkušenosti v dané problematice⁴⁹

3.6 Úspěšnost výběrového řízení (2020-2022)

V roce 2020 se přihlásilo celkem 18 zájemců do výběrového řízení k Útvaru rychlého nasazení (ÚRN), z nichž se 14 dostavilo ke konání samotného výběrového procesu. Sedm z těchto kandidátů neuspělo ve fyzických testech,

⁴⁶ ČESKO, Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Online. [cit. 2024-02-07]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

⁴⁷ Viz tamtéž.

⁴⁸ Viz tamtéž.

⁴⁹ Policie ČR. *Výběr uchazečů o službu v útvaru rychlého nasazení*. Online. [cit. 2024-02-10]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

a zbývajících sedm postoupilo k psychologickému vyšetření. Po absolvování tohoto vyšetření bylo šesti kandidátům doporučeno pokračovat do další fáze, kterou bylo týdenní zátěžové soustředění. Z této fáze úspěšně absolvovali čtyři kandidáti, kteří následně podstoupili pohovor s výběrovou komisí. Nakonec byli přijati tři z nich, přičemž jeden kandidát nebyl doporučen k přijetí.⁵⁰

V roce 2021 se do výběrového procesu k ÚRN přihlásilo celkem 20 zájemců, z nichž se 18 zúčastnilo výběrového řízení. Sedm z těchto kandidátů neuspělo ve fyzických testech, a zbývajících jedenáct postoupilo k psychologickému vyšetření. Po absolvování tohoto vyšetření bylo sedmi kandidátům doporučeno pokračovat do další fáze, kterou bylo týdenní zátěžové soustředění. Z této fáze úspěšně absolvovali čtyři kandidáti, kteří následně podstoupili pohovor s výběrovou komisí. Nakonec byli přijati tři z nich, jeden kandidát nebyl doporučen k přijetí.⁵¹

V roce 2022 se do výběrového procesu k ÚRN přihlásilo celkem 18 zájemců, z nichž se 16 zúčastnilo výběrového řízení. Pět z těchto kandidátů neuspělo ve fyzických testech, a zbývajících jedenáct postoupilo k psychologickému vyšetření. Po absolvování tohoto vyšetření bylo sedmi kandidátům doporučeno pokračovat do další fáze, kterou bylo týdenní zátěžové soustředění. Z této fáze úspěšně absolvovali dva kandidáti, kteří následně podstoupili pohovor s výběrovou komisí. Oběma kandidátům byla nakonec nabídnuta pozice.⁵¹

4 Fyzická a psychická příprava k výběrovému řízení ÚRN

4.1 Psychická příprava

Sportovní výkon není jen otázkou fyzické připravenosti, ale i psychické stability jednotlivce. Někdy se stává, že sportovní výkon je mnohem nižší než výkon dosažený v tréninku před běžnými tréninky. Při zkoumání této situace je zřejmé,

⁵⁰ BELZA, Zdeněk. *Specifika výběrových řízení k vybraným útvarům Policie České republiky*. Online. Bakalářská práce, vedoucí pplk. v. v. Mgr. Jozef TÓTH. Praha: Policejní akademie České republiky, Fakulta bezpečnostně právní, Katedra policejních činností, 2023

⁵¹ BELZA, Zdeněk. *Specifika výběrových řízení k vybraným útvarům Policie České republiky*. Online. Bakalářská práce, vedoucí pplk. v. v. Mgr. Jozef TÓTH. Praha: Policejní akademie České republiky, Fakulta bezpečnostně právní, Katedra policejních činností, 2023

že kromě fyzických faktorů hraje klíčovou roli i psychická stránka sportovce. I když tréninkový režim zahrnuje pravidelné posilování, zdokonalování techniky a taktického přístupu, stabilní úroveň výkonnosti je často závislá na psychickém stavu sportovce. Psychická příprava je důležitou součástí sportovního tréninku, která využívá poznatků z oblasti psychologie k optimalizaci výkonnosti. Cílem psychologické přípravy je posílit mentální odolnost sportovce, zvýšit jeho sebevědomí a naučit ho řešit stresové situace, které se mohou vyskytnout. Taková příprava pomáhá sportovci udržet vysokou úroveň výkonu i za obtížných podmínek a přispívá k jeho celkovému rozvoji jako sportovce.⁵²

Důležitou součástí zdravého mentálního přístupu je pocit, že se člověk aktivně stará o každou část svého života, že jeho jednání má hlubší smysl a že je schopen ovlivnit svůj osud spíše, než se nechat unášet proudem událostí. Tento postoj posiluje jeho vnitřní pocit jistoty a důvěry v sebe, což mu umožňuje spoléhat se na své vlastní schopnosti a odolávat pokušení reagovat impulzivně či pod tlakem okolí. Když pochopí svou vlastní identitu, objeví své silné a slabé stránky, což mu umožní dosáhnout komplexního osobního rozvoje a posílit svou osobnostní integritu. Tento proces člověka postupně přetváří do silnější, stabilnější a více sebevědomé osobnosti. Významné úspěchy bývají často produktem pečlivého dlouhodobého plánování, intenzivního předchozího přípravného procesu a schopnosti pokračovat vpřed i přes setkání s neúspěchy.⁵³

4.1.1 Předpoklady pro psychickou pohodu a emoční stabilitu

a) Cíle

Úvaha nad stanovením cílů přináší významné benefity. Rozpracování krátkodobých cílů, které směřují k dosažení hlavního cíle, je efektivní strategií pro jeho dosažení. Člověk by si měl vědomě představit, jak bude postupovat k hlavnímu cíli, a soustředit se na každý krok, který ho k němu posouvá. Je důležité se ujistit, že bylo vynaloženo maximální úsilí a nejlepší možný výkon. Není nutné se zabývat náročností cesty k dosažení cíle, ale namísto toho se soustředit

⁵² DOVALIL, Josef a kol.: *Výkon a trénink ve sportu*. Druhé vydání. Praha: Olympia, 2005, ISBN 80-7033-928-4. s. 199.

⁵³ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 73.

na postupné plnění dílčích úkolů. Plánovat realistické kroky k dosažení krátkodobých cílů, s ohledem na případné překážky. I v době volna si představovat své cíle a pravidelně se vracet k tomu, jak bylo dosaženo svých výsledků a jaké ponaučení plyne z chyb, které byly během dosažení cíle udělány. Je potřeba se každý den snažit překonat sami sebe a vytrvat.⁵⁴

b) Zápal a nadšení

Zápal a nadšení člověka působí jako něco nadpozemského, jako by byl člověk obdařený jakýmsi zvláštním darem. To je proto, že osoba skutečně posedlá určitou myšlenkou nebo vírou vypadá jako by byla pohlcena, jako by viděla za hranice ostatních a zdá se, že překonává překážky s neobyčejnou silou.⁵⁵

c) Optimismus

Optimismus a nadšení je si podobné v tom, že oboje vyžaduje určitou míru sebeovládání a úsilí, aby člověk dokázal hledat pozitivní stránky věcí. Klíčové je, jakým způsobem dokáže nahlížet na danou situaci. Ze začátku může být obtížné udržovat pozitivní pohled na svět, ale s časem se to stává součástí přirozenosti. Stejně jako u jiných vlastností není optimismus vždy okamžitě patrný, ale projevuje se spíše v jednání a reakcích. Člověk se může cítit optimisticky ve chvílích úspěchu, ale pravým optimistou zůstane v těžkých dobách, kdy se výsledky zdají nedosažitelné. Optimismus spočívá v tom, že umí najít světlo na konci tunelu a udržet si naději i v situacích, které nevypadají nejlépe. Když je člověk optimistou, může lépe překonávat překážky a řešit problémy, které se mu v životě předkládají.⁵⁵

d) Trpělivost

Schopnost trpělivosti je klíčovou vlastností nejen pro udržení vnitřní stability člověka, ale i pro úspěšné překonání překážek, které přináší náročná práce a mezilidské vztahy. Bez ohledu na to, zda člověk čelí nepříznivým okolnostem, monotónním úkolům nebo obtížným situacím, schopnost trpělivosti umožňuje

⁵⁴ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 73-105.

⁵⁵ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 73-105.

zachovat klid, sebekontrolu a jasný pohled na situaci. Díky trpělivosti zůstane člověk nad věcí a nenechá se ovlivnit jednáním druhých ani obtížemi, které přicházejí. Trpělivost je tedy klíčem k úspěchu ve změnách a výzvách, které život přináší.⁵⁶

e) Vztek a jeho ovládnutí

Když se člověk ocitne v situaci, kdy se vztek stává neovládnutelným, je klíčové se naučit jej zvládat. Důležitost ovládnutí emocí spočívá v tom, že ve chvíli vzteku není člověk tím, kdo ovládá situaci, ale naopak jsou to jeho emoce, které řídí jeho postoj a jednání. Vztek obvykle vzniká v okamžiku, kdy se člověk potýká se strachem, panikou nebo pocitem neschopnosti. Je důležité rozlišovat mezi tímto typem vzteku a oprávněným rozrušením. Oprávněné rozrušení může být reakcí na nespravedlnost a poskytuje dodatečnou energii a sílu, kterou lze využít k obraně nebo ochraně druhých. Nicméně příliš intenzivní reakce na vztek může potlačit racionální myšlení a vést k jednání založenému na emocích. Během vzteku je často obtížné zaujmout objektivní pohled na situaci a brát v úvahu rozumné argumenty, protože jedinec je zaujat svými vlastními emocemi a přesvědčeními.⁵⁶

f) Emoce a nálady

Je důležité se nechat vést svými cíli a plány, nikoli emocemi či neočekávanými událostmi. Lidé dosahující úspěchu si zachovávají svou kontrolu i v dobách nepřízně. V každé situaci je potřeba nalézt něco pozitivního a aktivně se vyhýbat negativním emocím, které by mohly narušit klid a efektivitu. Učit se, jak si udržet klidnou mysl a ovládat své reakce, což je klíčové pro dosahování cílů.⁵⁶

g) Meditace

Meditace představuje účinnou techniku, která napomáhá zlepšení schopnosti soustředit se na stanovené cíle a eliminovat rušivé vlivy. Často je lidská mysl zahlcena různými myšlenkami a plány, avšak pokus o zastavení této přetíženosti

⁵⁶ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 73-105.

a soustředění se pouze na jediný úkol může být překvapivě účinný. Praxe meditace vyžaduje cvičení a trpělivost. Je vhodné najít klidné a nepřerušované místo pro meditaci, kde člověk může být sám a pohodlně se usadit se vzpřímenými zády a začít dýchat pravidelně a hluboce. Sníží se tím fyzické i mentální tempo a je potřeba se snažit vyhnout plánování a přemítání nad minulými či budoucími událostmi. Namísto toho se zaměřit na konkrétní slovo, větu nebo obrázek, a pokusit se udržet své myšlenky klidné a soustředěné po dobu přibližně 10 minut. Pokud se objeví rušivé myšlenky, pokusit se je ovládnout a vyhnout se jim.⁵⁷

h) Stres

Jedním ze zásadních faktorů pro úspěch či selhání ve speciální jednotce je schopnost zvládat psychický tlak. Ačkoliv člověk může být fyzicky silný, inteligentní a schopný řešit obtížné úkoly, nedokáže-li si udržet klidnou hlavu v náročných situacích, jeho úsilí může skončit nezdarem. Reakce jako křik a vztek ukazují, že ztrácí kontrolu nad sebou. I když může mít schopnost ovlivnit ostatní, ztráta kontroly nad vlastními emocemi může vést k ztrátě jeho respektu. Je klíčové trénovat schopnost udržet klid i v nejtěžších chvílích, zvláště při únavě, a stále si udržovat jasný pohled na situaci. Pokud je člověk vyčerpaný a nedokáže se soustředit, je lepší se vyhnout situacím, které vyžadují okamžitou reakci. Když učiní rozhodnutí, je potřeba postupovat rozhodně a klidně. Snažit se odvrátit negativní myšlenky a nebrat si k srdci kritiku ostatních. I když veškerá rozhodnutí nemusí být naprosto dokonalá, odhodlání a pevnost v konečném důsledku zajistí, že vše dopadne dobře.⁵⁷

ch) Vytrvalost

Vytrvalost je esencí odhodlání a schopnosti pokračovat vpřed, přestože se zdá, že vše je špatně. Projevuje se nejen v pravidelném tréninku, i když venku leje jako z konve, ale také v odhodlaném postoji, kdy se člověk nenechá zviklat ani v nejtěžších chvílích. Vytrvalost rovněž zahrnuje schopnost překonávat extrémní podmínky a nepříznivé okolnosti, a to i za cenu vyčerpání a mnoho úsilí. Skutečný vytrvalý jedinec se nevzdává ani po nezdarech, vždy dokáže vstát,

⁵⁷ STILWELL, Alexander.: Psychická & Fyzická odolnost. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 73-105.

otřepat se a jít dál. Tato vlastnost vyžaduje harmonické propojení fyzických a psychických schopností, které je možné rozvíjet a zdokonalovat. Čím lépe ovládá své tělo a mysl prostřednictvím disciplíny a pravidelného tréninku, tím připravenější je čelit výzvám a nepříjemnostem, které mohou čekat na cestě k dosažení cílů.⁵⁸

i) Soustředění

Odhánět z mysli vše, co nepřispívá cíli a zaměřit se jen na to, co je důležité, to je soustředění. Ujistit se, že cíl je pro člověka nejen reálný a dosažitelný, ale také smysluplný a důležitý. Důležité je být otevřený kritice, která může pomoci zlepšit se a posunout vpřed. Bojovat proti negativním myšlenkám jde tím, že se nahradí pozitivními, které člověka motivují a posilují jeho víru ve vlastní schopnosti. Je potřeba využívat minulé úspěchy jako zdroj motivace a připomínku toho, co už bylo dokázáno. Omezit v myslích úvahy o minulosti a budoucnosti a soustředit se na přítomnost. Zaměřit se na konkrétní kroky, které musí být podniknuty právě teď, aby bylo dosaženo cíle. Nechat svou mysl i tělo odpočívat a získávat sílu, aby člověk byl schopen pokračovat s novou energií a odhodláním.⁵⁹

4.2 Fyzická příprava

Fyzická zátěž se projevuje prostřednictvím svalové aktivity a hraje klíčovou roli v různých situacích, zahrnujících běžný denní režim i nároky pracovního života. Když je úmyslně zaměřena na zvýšení fyzického výkonu, celkové kondice nebo na zlepšení zdravotního stavu, mluvíme o tělesných cvičeních. Pokud je cílem zlepšení sportovního výkonu pro soutěžní události, jde o sportovní trénink. Existují také rekreační tělovýchovné aktivity, které mohou být nezávodní nebo občas soutěžní, a výkonnostní sport, který se zaměřuje na organizovanou činnost na různých úrovních. Důležité pojmy jako tělesná zdatnost a výkonnost představují další aspekty. Tělesná zdatnost označuje schopnost adekvátně

⁵⁸ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 73-105.

⁵⁹ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 73-105.

reagovat na vnější vlivy, jako jsou fyzická zátěž, teplotní změny a podobně, zatímco výkonnost se týká schopnosti dosahovat měřitelného výkonu v konkrétní pohybové činnosti. Tímto způsobem je tělesná zdatnost obecným pojmem, zatímco výkonnost je konkrétnější a specializovanější.⁶⁰

Důkladná příprava těla je klíčová pro úspěch při překonávání různých výzev a dosahování stanovených cílů. Je nezbytné dosáhnout co nejlepší fyzické kondice, aby člověk byl schopen úspěšně zvládat jak fyzické, tak psychické výzvy, které na něj čekají. Když se začne se seriózním a vhodně strukturovaným tréninkovým programem, začne se tělo proměňovat a adaptovat na nové požadavky. Kostí se stávají silnějšími a odolnějšími, prokrvení těla se zlepšuje, srdeční sval se posiluje a zvětšuje se jeho kapacita. Svaly se rozvíjejí a zpevňují, zvyšuje se kapacita plic a zlepšuje se efektivita těla využívat kyslík a tuky jako zdroj energie. Kůže se stává odolnější vůči potu i chladu a získává lepší schopnost odolávat infekcím. Když je tělo vystaveno fyzické zátěži, automaticky se přizpůsobuje s cílem lépe zvládnout budoucí nároky. Můžeme si představit, že tělo, které je vystaveno obtížným podmínkám, vnímá potřebu zlepšit své schopnosti a posiluje se tak, aby bylo připraveno čelit ještě náročnějším situacím v budoucnosti. Je-li fyzická kondice na začátku slabá, je důležité začít s tréninkem, který není příliš náročný, ale postupně tělo připravuje na vyšší zátěž. Pravidelné vystupování po dlouhé řadě schodů představuje skvělý příklad fyzické aktivity, která posiluje svaly a zvyšuje výkonnost cévního systému. Tím dochází k posílení základních svalových skupin, jako jsou svaly nohou, zad a břicha. Pokud se člověk chystá projít náročným výběrovým řízením, je důležité mít na paměti, že rozdíl mezi jeho současnou fyzickou kondicí a stavem po absolvování tréninku může být markantní. Čím lepší bude jeho výchozí kondice, tím hladší a méně náročný bude celý proces výběrového řízení.⁶¹

Před tím, než se člověk pustí do náročného tréninkového programu směřujícího k dosažení lepší tělesné kondice, je vhodné podstoupit lékařskou prohlídku, která zhodnotí jeho současný zdravotní stav. Tato prohlídka má za cíl

⁶⁰ MÁČEK, Miloš a VÁVRA, Jan.: *Fyziologie a patofyziologie tělesné zátěže*. Druhé vydání. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1988, ISBN 08-080-88. s. 17.

⁶¹ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 25-26.

chránit jeho zdraví před možnými nežádoucími účinky nadměrné fyzické zátěže. Dále je důležité zvážit běžné návyky týkající se stravování, pití, míry pohybu a času stráveného v sedavém zaměstnání, neboť tyto faktory mohou ovlivnit celkový fyzický stav a úspěch tréninkového režimu.⁶²

4.2.1 Kondiční složka

Je jednou ze složek neboli klíčovou oblastí sportovního tréninku (plánovitý řízený proces zvyšování sportovní výkonnosti zaměřený na dosahování maximálních výkonů). Dále k ní patří také složka technická, taktická a psychologická.⁶³

Kondiční složka se především zaměřuje na systematický rozvoj fyzických schopností a jejich projev během cvičení a sportovních aktivit v konkrétní disciplíně. Jedná se o důležitý aspekt sportovního tréninku, který má za cíl zlepšit výkonnost jedince. Mezi tyto fyzické schopnosti patří síla, vytrvalost, rychlost, koordinace a pohyblivost. Síla zahrnuje schopnost vyvíjet co největší sílu svalů při konkrétním pohybu nebo zátěži, schopnost překonat, udržet nebo brzdit odpor. Vytrvalost se týká schopnosti udržet fyzickou aktivitu v co nejvyšší intenzitě po co nejdéle časovou dobu, což je klíčové pro vytrvalostní sporty jako běh nebo cyklistika. Rychlost se týká schopnosti pohybu v co nejkratším možném čase, což může být důležité například pro sprinty. Koordinace odráží schopnost řídit pohyby těla efektivně a harmonicky. Pohyblivost zahrnuje rozsah pohybu v kloubech a ve svalech v plném rozsahu a je důležitá pro správné provedení různých cvičení a technik v různých sportech.⁶⁴

4.2.2 Jak rozvíjet fyzické schopnosti

Silové schopnosti jsou schopnosti efektivně překonávat nebo udržovat vnější odpor pomocí svalové kontrakce. Pro zvyšování těchto schopností

⁶² STILWELL, Alexander.: Psychická & Fyzická odolnost. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 25-26.

⁶³ ZAHRADNÍK, David a KORVAS, Pavel. *Základy sportovního tréninku*. Online. [cit. 2024-02-12]. Masarykova univerzita, Brno, 2012. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/11.html>

⁶⁴ Viz tamtéž.

je klíčové absolvovat systematickou přípravu, která je zaměřená na postupné zvyšování síly svalů. Stručné návrhy:

- Začít cvičit s vlastní vahou: zapojit do tréninku základní cviky, jako jsou dřepy, shyby, kliky a výpady, které mohou účinně posílit svaly bez externí zátěže.
- Postupně zvýšit zátěž: jakmile cviky s vahou budou lehce zvládnutelné, je možné začít přidávat externí zátěž, jako jsou činky apod.
- Trénování různých typů silových cvičení: zapojit do svého tréninku různé druhy cvičení, které zapojují rozmanité svalové skupiny a umožní celkovému tělu rozvoj síly.
- Dbát na správnou techniku: dodržovat správnou techniku provedení cvičení, a tím minimalizovat riziko zranění a maximalizovat účinnost tréninku.
- Udělat si dostatečný čas na regeneraci: poskytnout svým svalům čas na regeneraci mezi tréninkovými dny a dbát na dostatečný spánek a stravu bohatou na bílkoviny pro podporu růstu a opravy svalů.
- Pracovat na progresu: postupně zvyšovat zátěž, aby se udržoval neustálý pokrok ve zdokonalování silových schopností. To může zahrnovat zvyšování váhy, opakování nebo frekvence tréninku.⁶⁵

Vytrvalostní schopnosti a dosahování vrcholové osobní výkonnosti ve vytrvalostních disciplínách je komplexním procesem, který vyžaduje systematický a dlouhodobý přístup. Klíčovým faktorem je postupné zlepšování fyzické vytrvalosti prostřednictvím tréninku, který se soustředí na zvyšování objemu a intenzity. Tento proces není pouze o fyzické přípravě, ale také o zdokonalování pohybových dovedností, techniky, taktiky a psychické odolnosti. Pro dosažení optimálních výsledků je nezbytné volit správné tréninkové metody a strategie, které umožní individuálnímu sportovci dosáhnout maximálního potenciálu. Je důležité si uvědomit, že tréninkový plán musí být dynamický a pružný, přizpůsobující se individuálním potřebám a reagující na pokroky v tréninku. Důraz musí být kladen na postupné navyšování zátěže a různorodost

⁶⁵ CAHA, Jan, 2020. *Silový trénink*. Online. [cit. 2024-02-12]. FitNut akademie. Dostupné z: <https://fitnut.cz/>

tréninkových aktivit, což podporuje efektivní rozvoj vytrvalosti a posiluje výkonnostní potenciál sportovce.⁶⁶

Rychlostní schopnosti definují schopnost jedince reagovat a vykonávat pohyby s maximální rychlostí a efektivitou. Principy rozvoje rychlosti zahrnují několik klíčových aspektů, které jsou nezbytné pro efektivní trénink:

- Organismus by neměl být vyčerpaný, aby bylo dosaženo optimálních výsledků při trénování rychlosti.
- Motivace sportovce hraje rozhodující roli, jelikož jeho vnitřní naladění a odhodlání jsou základem úspěchu při tréninku.
- Důkladné rozcvičení před samotným tréninkem rychlosti je klíčové pro prevenci zranění a maximální výkon.
- Cvičení by měla být prováděna s maximální intenzitou, což umožňuje dosažení optimálního rozvoje rychlostních schopností.
- Technická správnost provedení cvičení je nezbytná, v závislosti na kvalitě osvojené dovednosti roste rychlost jejího provedení.
- Rychlostní cvičení by měla být zařazena na začátek tréninkového plánu, což umožňuje maximální využití energie a kapacit těla pro rychlostní trénink.⁶⁷

Koordinační schopnosti označují individuální schopnost kontrolovat pohyby těla a končetin tak, aby byly ladné, přesné a účinné. Tento mechanismus zahrnuje účinnou koordinaci mezi různými svalovými skupinami a nervovým systémem. Při rozvoji koordinačních schopností je podstatná:

- Expanze rozsahu pohybových schopností, což zahrnuje experimentování s novými a náročnějšími pohyby, jako je například cvičení, která vyžadují vyváženost, precizní provedení nebo synchronizaci rukou a nohou.

⁶⁶ ZAHRADNÍK, David a KORVAS, Pavel. *Základy sportovního tréninku*. Online. [cit. 2024-02-12]. Masarykova univerzita, Brno, 2012. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/11.html>

⁶⁷ ZAHRADNÍK, David a KORVAS, Pavel. *Základy sportovního tréninku*. Online. [cit. 2024-02-12]. Masarykova univerzita, Brno, 2012. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/11.html>

- Kombinování naučených pohybů do složitějších struktur, což představuje vyšší úroveň koordinace. To může zahrnovat spojení různých pohybových prvků do složitých sledů nebo činností, které vyžadují současnou práci různých částí těla (vyklepávání rozdílného rytmu pravou a levou rukou).
- Hodnocení pohybových schopností v nových situacích vyžaduje inovativní přístup k nalezení nových strategií, jak reagovat na různorodé podmínky. To může zahrnovat použití naučených dovedností v různých prostředích nebo situacích, kde je potřeba přizpůsobit se novým okolnostem (vyklepávání měnícího se rytmu pravou a levou rukou).⁶⁸

Soustředění se pouze na specifické tréninkové aktivity může brzdit rozvoj nových pohybových schopností, neboť se často zaměřuje na opakování a zdokonalování určitých prvků spojených se specifickým typem sportu nebo činnosti.⁶⁹

„Praktický výběr cvičení:

- akrobatická cvičení (kotouly, odrazy, přeskoky...)
- cvičení na náradí
- cvičení s náčiním (švihadla, míče, kužely, bosu...)
- skoky do vody
- krokové variace
- cvičení spojená s překonáváním překážek (slalomové dráhy, překážkové dráhy)
- drobné úpoly⁶⁹

Pohyblivost je základním pilířem výkonnosti v rámci sportovních disciplín. Dosáhnout této ideální úrovně vyžaduje nejen uvolněné svaly, ale také dostatečný rozsah pohybu kloubů, který umožní sportovci provádět své dovednosti s maximální efektivitou. Pro dosažení této optimální pohyblivosti je důležité nejprve uvolnit svaly, aby se minimalizovala jejich reflexní aktivita a umožnilo

⁶⁸ ZAHRADNÍK, David a KORVAS, Pavel. *Základy sportovního tréninku*. Online. [cit. 2024-02-12]. Masarykova univerzita, Brno, 2012. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/11.html>

⁶⁹ Viz tamtéž.

se tak efektivnější protažení. Následuje fáze protahování svalů, která je klíčová pro dosažení a udržení požadovaného rozsahu pohybu. Důležitou roli v procesu rozvoje pohyblivosti hraje také síla, která podporuje dosažení maximálního rozsahu pohybu a udržuje rovnováhu mezi svaly. V některých sportech, jako je tenis nebo volejbal, může jednostranná zátěž vést k nerovnováze mezi svaly, což může mít negativní dopad na výkon. Proto je důležité provádět komplexní trénink pohyblivosti, který zahrnuje nejen rozvoj kloubního rozsahu a protahování svalů, ale také posilování svalů a eliminaci svalových nerovnováh. Tento tréninkový proces je obvykle kombinací uvolňovacích cvičení, protahování a posilování.⁷⁰

- Uvolňovací cviky
 - Pomocí (pěnových) válců neboli rollerů, tyto válce uvolňují napětí a masírují svaly – jsou dobré i k urychlení regenerace po cvičení.
- Příklad protahovacího cviku prsních svalů
 - Je nutné se postavit rovně, zaujmout pevný postoj a spojit ruce za zády, pak narovnat paže a pomalu zvedat ruce směrem nahoru. Tato pozice by se měla držet po dobu 20-30 sekund, a poté uvolnit.
- Příklady posilování oslabených svalů
 - Vzpírání (např. osy) pro posílení mezilopatkových svalů
 - Dřepy pro posílení svalů stehů a hamstringů
 - Zvedání nohou ležmo na zádech pro posílení břišních svalů⁷¹

Principy rozvíjení pohyblivosti těla zahrnují několik klíčových aspektů:

Nezbytným prvním krokem je důkladné zahřátí a řádné rozcvičení před samotným cvičením, aby se svaly a klouby připravily na následující aktivity. Efektivní rozvoj pohyblivosti vyžaduje kombinaci různých druhů cvičení, včetně uvolňovacích, protahovacích a posilovacích, často prováděných s vlastní vahou

⁷⁰ ZAHRADNÍK, David a KORVAS, Pavel. *Základy sportovního tréninku*. Online. [cit. 2024-02-12]. Masarykova univerzita, Brno, 2012. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/11.html>

⁷¹ Viz tamtéž.

těla. Důležité je postupovat krok za krokem a vyhýbat se přetěžování, aby se minimalizovalo riziko zranění. Je podstatné respektovat individuální hranice těla a vyhnout se přílišnému tahu, aby se zabránilo nepříjemným pocitům bolesti. Soustředění se na konkrétní část těla během protahování a udržování pravidelného dýchání pomáhá svalům se uvolnit a zlepšuje účinnost cvičení. Statická cvičení by měla být držena v krajní poloze po dobu alespoň 60 sekund, což napomáhá zvýšení rozsahu pohybu a flexibility. Komplexní tréninkový program by měl zahrnovat různorodost cvičení zaměřených na různé klouby a části těla, což podporuje rovnoměrný rozvoj pohyblivosti. Důležité je pravidelně cvičit, i když s menším počtem cviků, ale častěji, což umožňuje postupné zlepšování pohyblivosti a snižuje riziko přetížení.⁷²

4.2.3 Konkrétní fyzické aktivity

Před popisem konkrétních cvičení bych ráda zmínila důležitost předtréninkového rozcvičení před sportovní aktivitou. Je to klíčový prvek tréninkového režimu, nicméně bývá často podceňován a opomíjen sportovci. Tento nedostatek pozornosti může mít za následek nejen zvýšené riziko úrazů, ale také sníženou výkonnost, což může způsobit zklamání z nedostatečných sportovních výkonů.⁷³

Optimální spojení zahrnuje krátké zahřátí (běh na páse, před během chůze, lehké veslování...), následované dynamickým strečkem a procvičováním základních pohybových vzorců, jež budou využity během samotného tréninku. Dynamický strečink se osvědčuje zejména při sportech s vysokým silovým zatížením, jako jsou posilování, atletika nebo sprinty. Tento typ strečinku efektivně připravuje svaly na následnou fyzickou aktivitu a současně podporuje celkovou sportovní výkonnost. Doporučuje se provést 3-5 cviků, během kterých se dosahuje krajních pohybových pozic a které jsou opakovány asi 10krát na každou stranu. Důraz je kladen na kontrolované provedení pohybů. Statický strečink se naopak

⁷² ZAHRADNÍK, David a KORVAS, Pavel. Základy sportovního tréninku. Online. [cit. 2024-02-12]. Masarykova univerzita, Brno, 2012. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/11.html>

⁷³NOVOTNÝ, Tomáš. *Jak se správně rozcvičit před tréninkem?* Online. Aktin. 2022. [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://aktin.cz/jak-se-spravne-rozcvicit-pred-treninkem>

doporučuje provádět až po ukončení tréninku, kdy může podpořit kloubní pohyblivost, ve dnech volna od tréninku, nebo ve dny, kdy jsou prováděny vytrvalostní aktivity (běh, cyklistika, plavání...)⁷⁴

4.2.3.1 Jednotlivé fyzické aktivity

a) Běh na dlouhé vzdálenosti

Při přípravě na vstup do elitních jednotek nebo pro vytrvalostní závody je klíčové začlenit do tréninkového plánu dostatečné množství dlouhých běhů. Ačkoli někteří jedinci mají přirozené nadání pro vytrvalostní sporty, není vhodné opomíjet trénink rychlosti. Nedostatek tohoto prvku může bránit tělu v reakci na potřebu zrychlení, což může negativně ovlivnit výkonnost. Je důležité si uvědomit, že příliš častý trénink vytrvalosti může přetěžovat určité svalové skupiny. Někteří odborníci tvrdí, že krátké běhy s vyšším tempem mohou být pro výkonnost výhodnější než delší běhy s nižším tempem. Jedním z výhodných řešení je začlenění úseků s vyšší rychlostí do delšího tréninku běhu, což stimuluje rychlá svalová vlákna a připravuje tělo na variace v tempu, a to v konečném důsledku přispívá k celkovému zlepšení výkonnosti. Rozdělení běžecského tréninku na různé úseky s odlišnými rychlostmi umožňuje tělu adaptovat se na široké spektrum rychlostí a vytrvalosti, což představuje náročnější a efektivnější formu tréninku než pouhý běh konstantním tempem.⁷⁵

b) Běhání v kopcích

Běhání ve vrcholcích je vynikajícím prostředkem k posílení fyzické kondice a zlepšení svalového stavu. Pohyb v nerovném terénu s výškovými rozdíly představuje výzvu, která vyžaduje větší úsilí svalů kvůli odporu gravitace. Trénink v kopcích zvyšuje vytrvalost svalů a připravuje tělo na náročné podmínky horských terénů, kde se mohou objevovat nečekané překážky. Schopnost efektivního běhu do kopce umožňuje běžcům výhodu udržet rychlost a výkon oproti ostatním, kteří často zpomalují a „ztrácí dech“. Trénink v kopcích také odhaluje skrytý potenciál svalové síly jedince, který může být využit k dosažení lepších výsledků

⁷⁴NOVOTNÝ, Tomáš. *Jak se správně rozcvičit před tréninkem?* Online. Aktin. 2022. [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://aktin.cz/jak-se-spravne-rozcvicit-pred-treninkem>

⁷⁵STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 39-42.

v soutěžích nebo překonání osobních hranic. Navzdory vyšší námaze ve srovnání s rovinným během může trénink v kopcích pomoci dosáhnout stanovených cílů a časových limitů.⁷⁶

c) Trénink se závažím

Trénink s přidanou zátěží je účinný prostředek pro posílení svalů, podobně jako běh do kopce, neboť zvyšuje zátěž na svaly. Tento typ tréninku je velice vhodný pro trénování na výběrové řízení ke speciálním jednotkám, protože simuluje zátěž, kterou jedinec nese v bojových podmínkách, jako jsou batohy, vesty, zbraně a munice. Zlepšená schopnost těla zvládat vyšší hmotnost při tréninku s přidanou zátěží přispívá k lepší připravenosti na reálné situace. Je důležité si však uvědomit, že příliš častý trénink s přidanou zátěží může vést k pomalému a těžkopádnému běžeckému stylu, což může omezit výkonnost, zejména na tratích vyžadujících rychlost a vytrvalost. Proto je klíčové střídat trénink s přidanou zátěží s jinými formami cvičení pro dosažení vyváženého rozvoje a prevenci před možnými negativními účinky.⁷⁷

d) Běh s dlouhým krokem

Běh s dlouhým krokem představuje rychlý a méně náročný typ běžeckého tréninku, jakmile si člověk najde své vhodné tempo. Porovnáme-li to s jízdou autem, běžet dlouhými kroky je jako zařadit vyšší rychlostní stupeň, určený pro rychlou jízdu po rovině. Cílem tohoto tréninku je přizpůsobit nohy vyšší intenzitě běhu, přičemž sprint je protipólem vyčerpávajícího běhu na dlouhou vzdálenost. V závislosti na fyzické kondici jedince je možné trénovat na vzdálenostech mezi 100 až 400 metry. Mezi každým úsekem je možnost odpočinku klusáním.⁷⁷

e) Sprint – trénink rychlosti

Uchazeči, kteří plánují službu v elitních jednotkách, nemusí nutně klást důraz na trénink rychlosti. Mnohé elitní jednotky se primárně zaměřují na vytrvalostní

⁷⁶ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 39-42.

⁷⁷ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 39-42.

trénink pro běh na dlouhé vzdálenosti a schopnost následného pokračování v činnostech i po jeho ukončení. Nicméně trénink zaměřený na rychlost a sprinty má svůj význam, neboť přispívá k posílení svalstva a umožňuje rychlé zrychlení v případě potřeby. Specifické dovednosti pro sprintování na tratích 100, 200 a 400 metrů jsou užitečné a jejich začlenění do tréninkového režimu může přinést další zlepšení fyzické kondice. V případě nedostupnosti venkovního tréninku lze využít vybavená fitness centra s běžeckými pásy. Dokonce i maratonci využívají tuto možnost, což poukazuje na univerzální využitelnost běžeckých pásů pro různé formy tréninku.⁷⁸

4.2.3.2 Smíšený trénink

Spojuje běh s jinými cvičebními formami a představuje vyvážený přístup ke kondičnímu rozvoji. Běh, ač nabízí mnoho benefitů, má své limity. Díky neustálému zatížení těla se může rychle objevit únava, což může limitovat účinky aerobního cvičení. Ačkoliv běh jako sport zahrnuje celotělové pohyby a poskytuje solidní základ pro celkovou kondici, není dostatečně vyvážený v rozvoji všech svalových skupin, zejména horní části těla. Různé sporty totiž přirozeně zatěžují odlišné svalové skupiny, a tak smíšený trénink přispívá k celkovému zlepšení výkonnosti a snižuje riziko zranění. Mezi vhodné sporty se řadí například: plavání, jízda na kole, veslování apod.⁷⁹

a) Plavání

Plavání představuje komplexní sport, který efektivně zapojuje všechny partie těla, s důrazem na zádové svalstvo okolo pánve. Oproti běhu plavání nabízí výhodu v tom, že voda celé tělo podporuje, což snižuje riziko zranění způsobených nárazy, běžných u běžců. Navíc se plavání vyznačuje rychlejším zotavením po tréninku ve srovnání s během, čímž se stává oblíbenou rehabilitační metodou pro sportovce trpící zraněními. Je vhodné začlenit plavání do tréninkového plánu jako alternativní cvičení k běhu a jako aktivitu pro regeneraci po něm. Přesto plavání nemůže úplně nahradit běh, protože některé svalové skupiny se lépe

⁷⁸ STILWELL, Alexander.: Psychická & Fyzická odolnost. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 39-42.

⁷⁹ Viz tamtéž.

rozvíjejí při běhu. Plavání vyžaduje pokročilejší techniku než běh a rozlišuje se mezi čtyřmi základními styly: prsa, kraul, motýlek a znak. Pro udržení kondice postačuje ovládnout styl prsa a kraul, ale plavání kraulem je náročnější, zvláště co se týče dýchání. Před vstupem do vody je doporučeno provést krátkou rozcvičku, včetně protahovacích cvičení. Následně je vhodné zahájit aktivitu pomalým rozplaváním, aby se svaly připravily na zátěž. Během tréninku se doporučuje provádět série délek bazénu s krátkými odpočinkovými pauzami a na závěr absolvovat vyplavání kolem 100 metrů.⁸⁰

b) Jízda na kole

Jízda na kole představuje skvělou alternativu k běhu, neboť zapojuje podobné svalové skupiny. Tělo je při této aktivitě podporováno kolem, což pomáhá snížit tlak na klouby a šlachy. Tento fakt dělá cyklistiku atraktivním cvičením pro ty, kteří mají problémy s klouby nebo hledají šetrnou formu pohybu. Nicméně, i přestože cyklistika může být méně zatěžující na klouby, je stále důležité dodržovat správnou techniku a ergonomické nastavení kola, aby se minimalizovalo riziko poranění nebo nepříjemností. Podobně jako u jiných sportů, i před jízdou na kole je důležité provést důkladné rozcvičení, aby se předešlo zraněním a maximalizovala se výkonnost. Sportovec si může sám sestavit tréninkový plán, kde může stanovit intervaly jízdy s různými rychlostmi a délkami, přičemž mezi nimi si nechává krátké odpočinkové pauzy. S postupujícím zlepšením kondice lze tyto intervaly postupně prodlužovat. Kromě jízdy na kole se mnozí cyklisté věnují i jiným sportům jako je běh, plavání či posilování, což jim pomáhá dosáhnout vyváženého rozvoje celkové fyzické kondice. Jízda na kole, podobně jako běh, nabízí širokou škálu tréninkových variant, které zahrnují různé vzdálenosti a terény a umožňuje jezdcům přizpůsobit si úsilí podle volby převodů.⁸¹

⁸⁰ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 39-42.

⁸¹ STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 42-60.

c) Veslování

Veslování se jeví jako výtečná alternativa pro posílení svalů a zlepšení krevního oběhu, což je významné pro celkovou fyzickou kondici. Téměř 70 % úsilí při veslování je generováno nohama, zatímco horní část těla se podílí na zbývajících 30 %. Tento poměr je klíčový pro efektivitu a prospěšnost cvičení. Je důležité před tréninkem na veslovacím stroji provést důkladné rozcvičení a protažení svalů, což připraví tělo na náročnost cvičení a zlepší pracovní výkon svalů. Během záběru na veslovacím stroji jsou předloktí téměř paralelní se zemí a rukojeť se přibližuje ke spodnímu okraji hrudního koše. Při tomto pohybu jsou nohy plně napnuté a trup mírně nakloněný dozadu. Následně se trup naklání dopředu, zatímco paže jsou plně napnuté. Druhá fáze zahrnuje propnutí nohou a současné zaklánění trupu, což podporuje záběr paží. Důraz by měl být kladen především na sílu nohou, zatímco paže zůstávají napnuté. Po dokončení záběru se paže ohnou v loktech a rukojeť přitáhne zpět ke spodnímu okraji hrudního koše. Správná technika je klíčová pro účinnost cvičení.⁸²

d) Posilování

Posilovací trénink přináší významné výhody pro zlepšení svalové hmoty a síly. Silné svaly v horní části těla umožní úspěšné překonání náročných úseků překážkových tratí, často součástí náborových zkoušek pro elitní jednotky. Tento typ tréninku dále napomáhá technickému zdokonalení a zrychlení běhu. Zesílené svaly v hrudníku a pažích přispívají k lepší koordinaci s nohama, čímž se celkově zvyšuje výkonnost. Výrazné záběry paží mohou v cílové rovině významně zlepšit čas. Posílení svalů také pomáhá udržet rovnováhu v terénu a snižuje riziko poranění při běhu po nerovném povrchu. Správný běžecký postoj vyžaduje sílu v horní části těla a břišních svalů, které stabilizují tělo. Posilování pozitivně ovlivňuje celkovou fyzickou a snižuje riziko únavy a zdravotních potíží díky lepšímu vyrovnání se s námahou. Cílem je posílit celé tělo a zlepšit výkonnost v různých sportech. Trénink zároveň zvyšuje vytrvalost svalů, například pomocí cvičení s činkami. Každý cvik by se měl opakovat nejméně ve třech sériích pro optimální

⁸² STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 42-60.

účinek, a to s důrazem na dostatečné přestávky pro odpočinek. Při zaměření na konkrétní sport je vhodné posilovat především svalové skupiny potřebné pro daný sport, avšak je důležité dbát i na rovnoměrný rozvoj celého těla pro optimální kondici. Obecný posilovací trénink postačuje uchazečům o vstup do elitní jednotky, neboť posiluje všechny hlavní svalové skupiny.⁸³

e) Kruhový trénink

Metoda kruhového tréninku se využívá nejen v civilním cvičení, ale také ve vojenských výcvikových programech, nabízí totiž efektivní způsob zvýšení svalové síly a vytrvalosti. Tato forma cvičení je zacílena na posilování svalů a současně přispívá k redukci tělesného tuku, což vede ke zvýšení podílu svalové hmoty. Díky tomu se zlepšuje metabolismus a urychluje spalování tuků. Kruhový trénink je tvořen různými posilovacími cviky, které lze přizpůsobit konkrétním potřebám sportovců nebo i elitním jednotkám. Jeho výsledkem je zvýšení silového a vytrvalostního potenciálu. Oproti tradičnímu posilování na jednom místě se v kruhovém tréninku provádí více cvičení na různých stanovištích, nejlépe bez přestávek. Jedno kolo kruhového tréninku by mohlo obsahovat okolo 6-10 cviků zaměřených na různé svalové skupiny, s důrazem na to, aby se svaly dostatečně střídaly a odpočívaly. Před cvičením je důležité provést důkladné rozcvičení a po skončení cvičení zajistit správné vydechnutí. Pro přípravu na náročné výzvy, jako jsou výběrová řízení, by bylo vhodné začlenit kruhový trénink do cvičebního plánu minimálně dvakrát týdně.⁸⁴

⁸³ Viz tamtéž.

⁸⁴ STILWELL, Alexander.: Psychická & Fyzická odolnost. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9. s. 42-60.

5 Dotazníkové šetření

Během února 2024 bylo provedeno dotazníkové šetření s názvem „Výběrové řízení k Útvaru rychlého nasazení Policie České republiky“ skrze webový portál survio.com, přičemž dotazník cílil na příslušníky tohoto útvaru a měl za cíl zjistit vše o jejich přípravě na výběrové řízení k ÚRN. Celkově odpovědělo 25 respondentů.

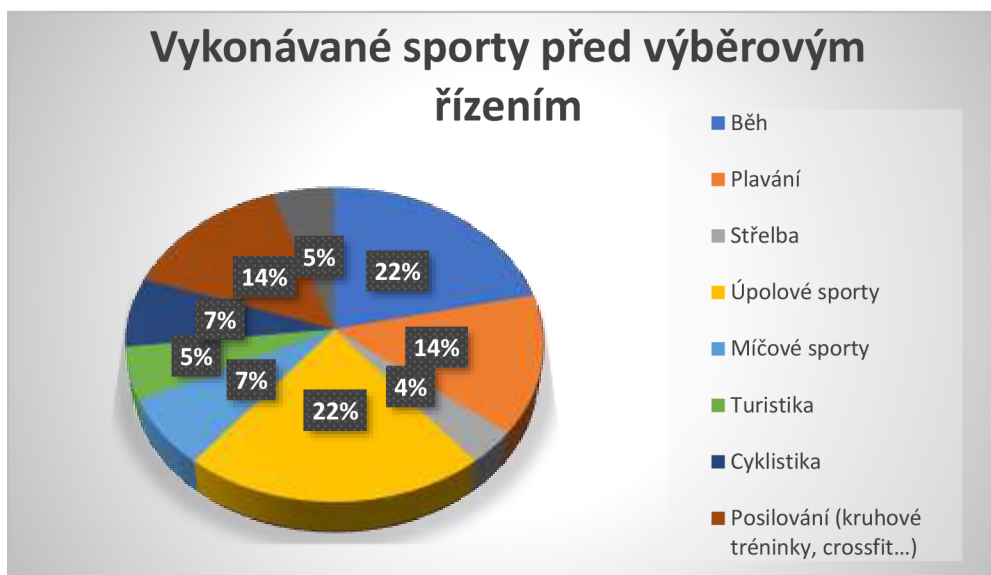
Otázka č. 1: V kolika letech jste se přihlásil k Útvaru rychlého nasazení?



Graf č. 1 – odpovědi na otázku č. 1 (zdroj: autorka)

Tento graf ukazuje věk uchazečů při přihlášení se k Útvaru rychlého nasazení. Největší zastoupení je ve věku 30 let, kdy se z 25 respondentů v tomto věku přihlásilo 5. Z výše uvedeného grafu vyplývá, že se nejvíce přihlásilo lidí do věku 30 let včetně.

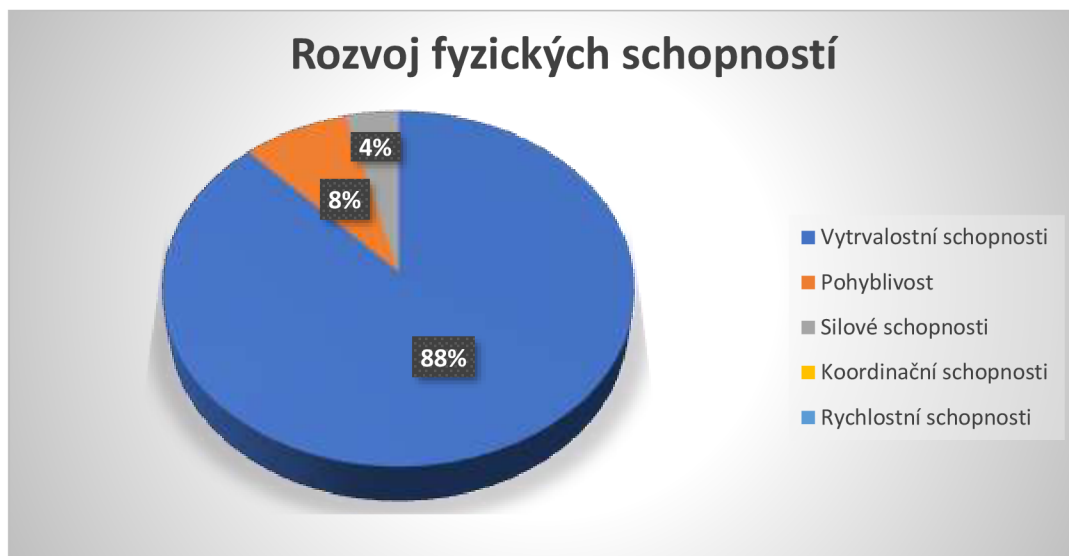
Otázka č. 2: Jaký sport jste vykonával před nástupem k Útvaru rychlého nasazení?



Graf č. 2 – odpovědi na otázku č. 2 (zdroj: autorka)

Tento graf nemá 100% vypovídající hodnotu z důvodu toho, že ne všichni respondenti vypsali, jakým sportům se věnovali. Každopádně z obdržených odpovědí vyplývá, že většina respondentů se věnovala intenzivně variaci sportů. Nejčastěji opakované byly úpolové sporty a běh.

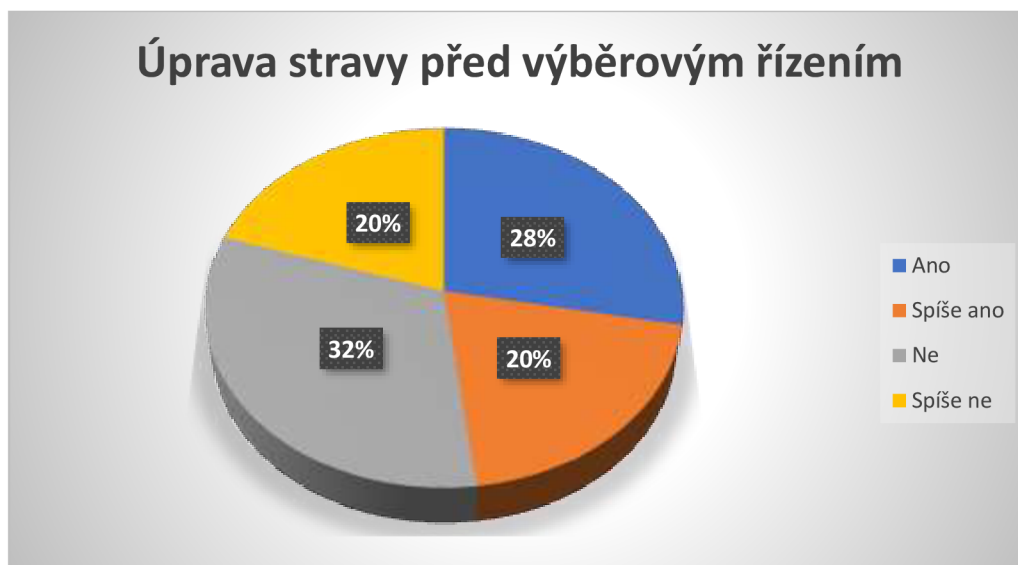
Otázka č. 3: Rozvoji jakých schopností jste věnoval nejvíce času při přípravě na výběrové řízení?



Graf č. 3 – odpovědi na otázku č. 3 (zdroj: autorka)

Tento graf ukázal celkem jasnou odpověď, a to tu, že většina respondentů se nejvíce zaměřovala na rozvoj vytrvalosti. Nikdo z 25 uchazečů nevěnoval největší pozornost rozvoji koordinačním a ani rychlostních schopností.

Otázka č. 4: Upravil jste během přípravy na výběrové řízení své stravování?



Graf č. 4 – odpovědi na otázku č. 4 (zdroj: autorka)

Tato otázka rozdělila respondenty v podstatě rovnoměrně. Kdy 48 % respondentů upravilo nějakým výraznějším způsobem svůj jídelníček před výběrovým řízením, a těch zbylých 52 % svůj jídelníček nijak neupravovalo, nebo jen minimálním zásahem.

Otázka č. 5: Změnila se během přípravy na výběrové řízení vaše hmotnost?



Graf č. 5 – odpovědi na otázku č. 5 (zdroj: autorka)

Tento graf ukazuje téměř přesné rozdělení na polovinu. U 13 respondentů se hmotnost nezměnila vůbec a u dalších 12 se snížila, ale ani jeden z respondentů svoji hmotnost nezvýšil.

Otázka č. 6: Zapojil jste do přípravy k výběrovému řízení i zvyšování psychické odolnosti?



Graf č. 6 – odpovědi na otázku č. 6 (zdroj: autorka)

Většina respondentů nepovažovala za nutné přidat do své přípravy na výběrové řízení i trénování a zvyšování psychické odolnosti. Jen 8 uchazečů se na to aspoň minimálním podílem připravovalo.

Otázka č. 7: Pokud byla odpověď na předchozí otázku pozitivní, jakým způsobem jste psychickou odolnost zvyšoval?

Odpovědi respondentů byly různé, avšak největší zastoupení měl spánkový deficit s minimem jídla a následným náročným tréninkem, otužování a vystavování se jakémukoliv počasí (zima, déšť, ...) a v tomto počasí dlouhé pochody, které byly prováděny jak v nočních hodinách, tak ve dne.

Otázka č. 8: Kolik let jste sloužil u Policie ČR, než jste se hlásil k výběrovému řízení ÚRN?



Graf č. 8 – odpovědi na otázku č. 8 (zdroj: autorka)

Nejvíce respondentů sloužilo u Policie ČR 3-5 let, což 3letá podmínka služebního poměru je předpoklad pro přihlášení k výběrovému řízení k ÚRN. Tato podmínka ale nebyla pokaždé stejná, předchozí roky to činilo 5 let ve služebním poměru. Jen 4 respondenti sloužili u policie více jak 10 let.

Otázka č. 9: Jaké byly Vaše největší obavy ohledně výběrového řízení?

Nejvíce se opakující odpovědí bylo zranění. Zranění, kdy nebude dále možné pokračovat ve výběrovém řízení. Poté byly také několikrát vypsány obavy z neúspěchu, z pekelného týdne a zklamání sám sebe.

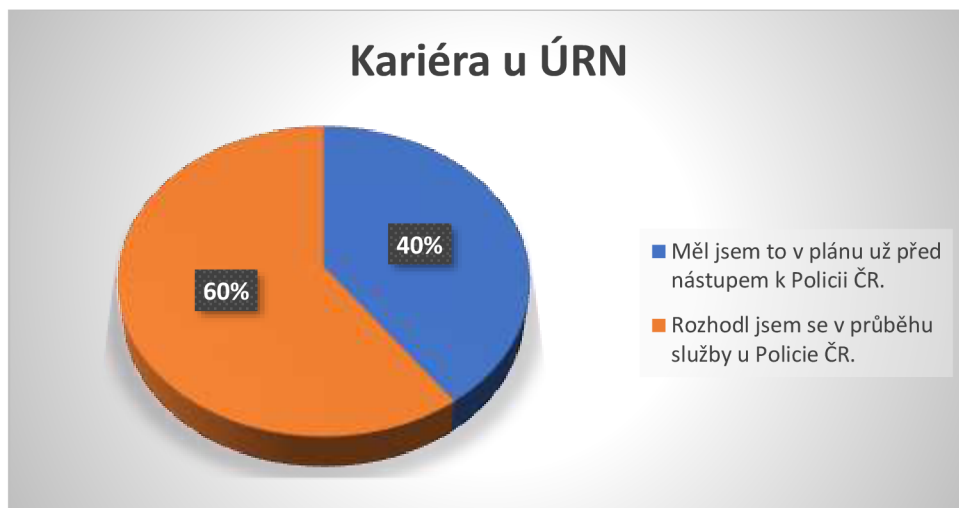
Otázka č. 10: Jaká byla motivace přihlásit se k Útvaru rychlého nasazení?

Největší motivací respondentům bylo pracovat mezi nejlepšími, mezi lidmi se stejným naladěním a motivací. Pracovat u elitní jednotky, u nejlepšího útvaru PČR a tím si i rozvíjet své schopnosti. Podstoupit svůj osobní rozvoj.

Otázka č. 11: Jaký byl Váš největší výstup z komfortní zóny, který jste podnikl v rámci přípravy před výběrovým řízením k Útvaru rychlého nasazení?

Pro většinu respondentů byly největším výstupem z komfortní zóny dálkové pochody a běhy s těžkým závažím, za nepříznivého počasí, mimo civilizaci a v neznámém prostředí. Do toho pro některé bylo také náročné všechny tyto aktivity navíc, oproti životu před přípravou na výběrové řízení, skloubit se svým rodinným životem.

Otázka č. 12: Kdy jste se rozhodl pro kariéru v ÚRN?



Graf č. 12 – odpovědi na otázku č. 12 (zdroj: autorka)

Většina respondentů se pro službu u Útvaru rychlého nasazení rozhodla až v průběhu služby u Policie ČR, kde jejich impulsem mohlo být například přemluvení od kolegů, informace o ÚRN až ve službě apod.

Závěr

Výzkum provedený prostřednictvím dotazníkového šetření poskytl zajímavé poznatky o přípravě a motivaci adeptů přihlásit se k Útvaru rychlého nasazení. Z výsledků vyplývá, že přihlášení k výběrovému řízení probíhalo v různých životních etapách, ať už v mladším věku či po několika letech služby u Policie ČR. Sportovní zkušenosti představovaly důležitý faktor, přičemž rozvoj fyzických schopností, zejména rozvoj vytrvalostních schopností, byl klíčový. Zároveň se ukázalo, že úprava stravy a celkově jídelníčku není pro všechny uchazeče zcela podstatným elementem. Zapojení do přípravy zvyšování psychické odolnosti nebylo pro většinu významné pro úspěšné zvládnutí náročných zkoušek. Nejčastější motivací k přihlášení k Útvaru rychlého nasazení byla touha patřit mezi nejlepší a pokračovat v osobním rozvoji, a to i za cenu opuštění komfortní zóny.

Dle mého názoru by uchazeči ale měli více zapojit trénování psychické odolnosti, ať už například různými dechovými cvičeními, nebo pracováním se správným a pozitivním nastavením mysli. Dále bych neopomíjela důležitost správně nastaveného jídelníčku, stravy, kdy benefity nemusí být, a ani spíše nejsou, klíčové k úspěšnému absolvování výběrového řízení, ale jako skvělý základ do budoucí aktivní služby velice vhodný, jelikož strava dělá ve fyzické připravenosti také značný rozdíl. Při správném jídelníčku by příslušník ÚRN mohl získávat více síly a energie do svých náročných dní.

Celkově lze konstatovat, že příprava na výběrové řízení k Útvaru rychlého nasazení vyžaduje komplexní přístup a značnou obětavost, avšak může přinést nejen profesní růst, ale i hřejivý pocit z náplně práce, jakožto i osobní uspokojení z dosažených výsledků.

Seznam použité literatury

Monografie

1. BOGER, Jan. *Elitní a speciální jednotky světa*. Praha: Naše vojsko, 1995, ISBN 80-206-0255-0
2. DOVALIL, Josef a kol.: *Výkon a trénink ve sportu*. Druhé vydání. Praha: Olympia, 2005, ISBN 80-7033-928-4
3. HABICH, Lukáš et al., *Činnost policejních služeb*. První vydání. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2019, ISBN 978-80-7251-481-6
4. MÁČEK, Miloš a VÁVRA, Jan.: *Fyziologie a patofyziologie tělesné zátěže*. Druhé vydání. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1988, ISBN 08-080-88
5. STEHLÍK, Eduard a Kolektiv. *URNA: 30 Let Policejní Protiteroristické Jednotky*. První vydání. Praha: V ráji, 2011, ISBN 978-80-86758-76-3
6. STILWELL, Alexander.: *Psychická & Fyzická odolnost*. První vydání. Praha: NAŠE VOJSKO, 2007, ISBN 978-80-206-0906-9

Zákonná úprava

1. Vyhláška č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bezpečnostním sboru
2. ČESKO, *Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100/2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*. Online. [cit. 2024-01-25]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

Webové stránky a elektronické zdroje

1. CAHA, Jan, 2020. *Silový trénink*. Online. [cit. 2024-02-10]. FitNut akademie. Dostupné z: <https://fitnut.cz/>

2. NOVOTNÝ, Tomáš. *Jak se správně rozcvičit před tréninkem?* Online. Aktin. 2022. [cit. 2024-02-14]. Dostupné z: <https://aktin.cz/jak-se-spravne-rozcvicit-pred-treninkem>
3. Policie ČR. *Struktura, výcvik a příprava.* Online. [cit. 2024-01-10]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/struktura-vycvik-a-priprava.aspx>
4. Policie ČR. *Útvar rychlého nasazení.* Online. [cit. 2024-01-07]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/utvar-rychleho-nasazeni-policie-ceske-republiky-utvar-rychleho-nasazeni.aspx>.
5. Policie ČR. *Výběr uchazečů o službu v útvaru rychlého nasazení.* Online. [cit. 2024-01-22]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>
6. ZAHRADNÍK, David a KORVAS, Pavel. *Základy sportovního tréninku.* Online. [cit. 2024-02-10]. Masarykova univerzita, Brno, 2012. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/11.html>
7. ZILVAR, Jan a Michal PIVOŇKA. *Útvar rychlého nasazení je tu přes 40 let: velký rozhovor s bývalým šéfinstruktorem URNA.* Czdefence.cz. Online. [cit. 2024-01-07]. Dostupné z: <https://www.czdefence.cz/clanek/utvar-rychleho-nasazeni-je-tu-pres-40-let>

Vysokoškolské kvalifikační práce

1. BELZA, Zdeněk. *Specifika výběrových řízení k vybraným útvarům Policie České republiky.* Online. Bakalářská práce, vedoucí pplk. v. v. Mgr. Jozef TÓTH. Praha: Policejní akademie České republiky, Fakulta bezpečnostně právní, Katedra policejních činností, 2023
2. JIROUŠEK, Tomáš. *Útvar rychlého nasazení – výzbroj, výstroj a speciální vybavení.* Bakalářská práce, vedoucí pplk. v. v. Mgr. Jozef TÓTH. Praha: Policejní akademie České republiky, Fakulta bezpečnostně právní, Katedra policejních činností, 2022. Dostupné také z: https://theses.cz/id/1x34sx/769_s_780__Jirous_780_ek.pdf

Zahraniční internetové zdroje

1. Boone, Dave. "SAS Selection Process." *Elite UK Forces*. Online. [cit. 2024-01-18]. Dostupné z: <https://www.eliteukforces.info/special-air-service/sas-selection/>.
2. Britannica. *Special Air Service*. Online. [cit. 2024-01-18]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/topic/Special-Air-Service>
3. Gendarmerie Nationale. *Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale (GIGN)*. Online. [cit. 2024-01-18]. Dostupné z: <https://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/gign/>.
4. MSI Group. *PFT (Physical Fitness Test) - Test de condition physique pour devenir membre du GIGN*. Online. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://msigwarrior.com/pft-fr-gign.html>.
5. MSIG Warrior. *PFT (Physical Fitness Test) – US Navy SEALs*. Online. [cit. 2024-01-20]. Dostupné z: <https://msigwarrior.com/pft-us-navy-seals.html>

Seznam grafů

Graf č. 1 – odpovědi na otázku č. 1	(zdroj: autorka).....	50
Graf č. 2 – odpovědi na otázku č. 2	(zdroj: autorka).....	51
Graf č. 3 – odpovědi na otázku č. 3	(zdroj: autorka).....	52
Graf č. 4 – odpovědi na otázku č. 4	(zdroj: autorka).....	53
Graf č. 5 – odpovědi na otázku č. 5	(zdroj: autorka).....	54
Graf č. 6 – odpovědi na otázku č. 6	(zdroj: autorka).....	55
Graf č. 8 – odpovědi na otázku č. 8	(zdroj: autorka).....	56
Graf č. 12 – odpovědi na otázku č. 12	(zdroj: autorka).....	57

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Bodové hodnocení kondičních testů bojový operátor/bojový řidič..	26
Tabulka č. 2 Bodové hodnocení kondičních testů IT specialista.....	30

Seznam zkratek

ÚRN/URNA.....	Útvar rychlého nasazení
SAS.....	Special Air Service
SEAL.....	Sea, Air and Land
GIGN.....	Groupe d'Intervention de la Gendarmerie Nationale
PČR.....	Policie České republiky
SNB.....	Sbor národní bezpečnosti
MV.....	Ministerstvo vnitra
RAID.....	Recherche, Assistance, Intervention, Dissuasion
NOCS.....	Nucleo Operativo Centrale di Sicurezza
GIS.....	Gruppo di Intervento Speciale
ČR.....	Česká republika
UNMIK.....	United Nation Mission in Kosovo
EU.....	Evropská unie
CPA.....	Coalition Provisional Authority
HK.....	Heckler & Koch
UKSF.....	United Kingdom Special Forces
E&E.....	Escape and Evasion
TQ.....	Tactical Questioning
BUDS.....	Basic Underwater Demolition/SEAL Training
NSW.....	Naval Special Warfare
BIS.....	Bezpečnostní informační služba
MV ČR.....	Ministerstvo vnitra České republiky
IT.....	Information Technology