

Úspěch u fyzických testů oslavil i 46letý uchazeč.

19.3.2024 - Magdaléna Vlčková | Policie ČR

O svých zážitcích promluvil policejní instruktor „bojař“.

Kapitán Tomáš Malý, který již 24 let působí jako instruktor služební přípravy u Policie ČR, sdílel své zkušenosti z výcviku. Specializuje se na školení v oblasti donucovacích prostředků, střelecké přípravy a provádí také uchazeče o práci u Policie ČR fyzickými testy. Za svou kariéru připravil tisíce uchazečů, zaznamenal řadu inspirujících příběhů o houževnatosti a odhodlání. V rozhovoru reflektoval na rozdíly v přístupu mezi generacemi, specifika fyzických výzev pro muže a ženy a vyzdvihl význam přípravy a správného přístupu k testům. Podělil se s námi o své zážitky nejen z fyzických testů či z policejního výcviku, ale hovořil také o své vášni pro crossfit, i o tom, jak sport integruje do života, zdůraznil rovnováhu mezi prací, rodinou a osobním rozvojem.

Tomáši, můžeš popsat svou cestu k policii a tvou specializaci ve výcviku?

Nastoupil jsem k policii před 24 lety, kde jsem začal na cizinecké policii. Zkušenosti jsem sbíral i v jiných složkách policie, ale od začátku jsem směřoval k možnosti vzdělávat další policisty jako instruktor. To obnáší výuku taktik služebních zákroků, ať už se jedná o situace spojené s osobami, vozidly či budovami. Pracuji na modelových situacích, které policisty připravují na širokou škálu scénářů, s nimiž se mohou v terénu setkat. Toto realistické a praktické školení je klíčové pro rozvoj schopnosti rychle a efektivně reagovat v různých situacích. Zajišťuji také testování fyzické způsobilosti jak stávajících policistů, tak uchazečů o práci u policie, a provádím speciální školení zaměřené na postupy proti aktivním útočníkům. Důležitou součástí výcviku je také instruktáž základů první pomoci v bojových situacích a interní vzdělávání v oblasti právních norem, které jsou nezbytné pro jednání policistů v souladu s platnými právními normami. Navíc jsem odpovědný za zkoušení policistů z profesní způsobilosti a testování střeleckých dovedností, což jsou klíčové aspekty pro udržení vysokých standardů v rámci policejního sboru.

Jak vnímáš rozdíly v přístupu různých věkových skupin k fyzickým testům?

Je to velmi individuální a nezávisí tolik na věku, jako spíše na osobním přístupu k životu. Z přípravy a samotného provedení testů lze vyčíst mnoho o charakteru člověka. I s těmito aspekty pak v rámci vzdělávání pracujeme. Případy, kdy uchazeči úspěšně absolvují testy až po několika pokusech, ukazují houževnatost a vůli k dosažení cíle, což je velmi inspirativní.

Jaké jsou hlavní výzvy fyzických testů pro muže a ženy?

Obě pohlaví se nejvíce potýkají s klyky a během. Naopak zase muži obvykle excelují v člunkovém běhu, zatímco ženy mají lepší výsledky v celomotorických testech.

Jaký je tvůj přístup k přípravě uchazečů na fyzické testy?

Důležité je cvičit přesně podle instrukcí a spojit všechny disciplíny do jednoho celku s krátkými pauzami. Doporučuji také doplnit energii před testy, například banánem a nezapomenout na pitný režim.

Je možné se na fyzické testy připravit bez předchozí sportovní zkušenosti?

Ano, s intenzivním tříměsíčním tréninkem nebo pod dohledem trenéra lze úspěšně testy absolvovat. Důležitá je vůle a zdravotní kondice.

Kolik uchazečů o práci u policie Ti prošlo pod rukama? Přišli někteří i opakovaně? Vzpomínáš na

nějaký nezapomenutelný moment?

Uchazečů byly už určitě tisíce. Fyzické testy lze libovolně opakovat do té doby, než je uchazeč zvládne. Pamatuji si na případ, kdy muž testy zvládl až na popáté, žena až na po sedmé. Je to vlastně ve finále prima pocit, je znát ta houževnatost a vůle, že se ten dotyčný nevzdává. Dříve, ještě v době, kdy bylo jednou z disciplín plavání, jsme se před zahájením ptali, zda umí všichni přítomní plavat. Jasně ANO od všech bylo signálem pro start. S překvapením jsme pak museli „tahat“ jednoho neplavce z vody. Naštěstí vše dobře dopadlo.

Kolik bylo nejstaršímu uchazeči a co se Ti vybaví, když si na něj vzpomeneš?

Byl to můj věkový vrstevník, tedy 46 let. Přišla k nám i 44letá žena. Oba fyzické testy udělali. Cítím u těchto ročníků daleko více pokoru než u mladších. A jsou to mnohdy velice příjemná setkání.

Proč vlastně chtějí lidi pracovat u Policie ČR? Svěřují se Ti třeba před či po fyzických testech?

Aktivně se jich ptám sám, zajímá mě to. Nejčastěji je k nám přivádí jistota práce, kterou Policie ČR nabízí. Často také slýchám, že jsou rodiče či blízcí příbuzní u nás, takže „policejní práce“ jim není zcela cizí a mnohdy v tom vyrůstali.

Jaká je úspěšnost u fyzických testů?

Přibližně polovina uchazečů testy úspěšně absolvuje. Ti, co neuspějí, je mohou opakovat, což se také děje.

Věnuješ se nějakému konkrétnímu sportu?

Ano, pravidelně praktikuji crossfit, což považuji za výborný způsob udržení kondice a síly, vhodný nejen pro policisty, ale pro širokou veřejnost.

Jak kloubíš rodinný život s prací a sportem?

Rodina, smysluplná práce, volný čas jsou mé životní pilíře. Rád k těmto obecným životním pilířům přidávám ještě čtvrtý pilíř ještě čtvrtý pilíř, kterým je životospráva. Ta obsahuje kvalitní spánek, jídlo a zdravý pohyb. Ke sportu vedu i své děti, což považuji za důležitou součást výchovy.

Tome, díky za rozhovor!

Krajské ředitelství policie Královéhradeckého kraje aktivně oslovuje střední školy v kraji a nabízí jejich studentům účast ve fyzických testech nanečisto. Jedná se v podstatě o totožné fyzické testy, jejichž splnění je jedním z předpokladů přijetí k Policii ČR. Pokud je student splní, obdrží potvrzení, které platí rok, a může jej v přijímacím procesu k Policii ČR uplatnit. Jen za poslední dva měsíce jsme oslovili 18 středních škol v kraji, kde prošlo fyzickými testy nanečisto 158 studentů. Z nich fyzickými testy nanečisto uspělo 108 studentů.

V případě zájmu o práci u Policie ČR v Královéhradeckém kraji se obraťte na adresu krph.nabor@pcr.cz nebo na telefonní číslo 602 581 772.

<https://www.policie.cz/clanek/uspech-u-fyzickych-testu-oslavil-i-46lety-uchazec.aspx>