

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Porovnání fyzické výkonnosti vybraných policistů  
základní odborné přípravy**

**Vedoucí práce :  
pplk. Mgr. Vladimír Cikner**

**Zpracoval:  
Tomáš Cetkovský**

**Praha 2009**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením pplk. Mgr. Vladimíra Ciknera, uvedl všechny literární prameny v práci použité.

V Praze 12.5.2009

.....

Podpis

## **Poděkování**

Děkuji mému vedoucímu bakalářské práce pplk. Mgr. Vladimíru Ciknerovi za metodické připomínky při zpracování bakalářské práce. Dále Mgr. Kamilu Polákovi z Odboru vzdělávání Policejního Prezidia za poskytnutí informací a vstřícnému přístupu, dále vedoucímu psychologické laboratoře CASRI panu Miroslavu Stehlíkovi CSc. a Ing. Petru Stejskalovi za spolupráci a poskytnutí důležitých informací.

### **Evidenční list knihovny**

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí použité údaje řádně citovat.

---

Jméno a příjmení:	Číslo občanského průkazu:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	---------------------------	------------------	-----------

---

**Jméno a příjmení autora:** Tomáš Cetkovský

**Název bakalářské práce:** Porovnání fyzické výkonnosti vybraných policistů základní odborné přípravy

**Pracoviště:** Katedra vojenské tělovýchovy

**Vedoucí bakalářské práce:** pplk. Mgr. Vladimír Cikner

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2009

**Abstrakt:**

**Cíl práce:** Cílem bakalářské práce bylo zjištění změny úrovně fyzické výkonnosti vybraných policistů během základní odborné přípravy na Střední policejní škole Ministerstva vnitra ČR v Brně.

**Metody:** Kvantitativní neexperimentální výzkum.

**Výsledky:** Vyslovená hypotéza o zlepšení fyzické výkonnosti vybraných policistů po absolvování základní odborné přípravy se potvrdila, fyzická výkonnost se zvýšila, ale průměrné zlepšení není příliš výrazné.

**Klíčová slova:** fyzická výkonnost, fyzické testy Policie ČR, základní odborná příprava Policistů ČR.

**Author's first name and last name:** Tomáš Cetkovský

**Title of master thesis:** The Comparison of physical performance of chosen policeman during basic training

**Department:** Department of Military Physical training

**Supervisor:** pplk. Mgr. Vladimír Cikner

**Presentation year:** 2009

**Abstrakt:**

**Target of the thesis:** This work was to determine the levels of physical performance of selected police officers during basic training on a secondary police school Ministry of the Interior of the Czech Republic in Brno.

**Methods:** Quantitative nonexperimental research.

**Results:** Your hypothesis to improve physical performance selected officers after passing the basic vocational training confirm, physical performance increase, but average improvement is not very significant.

**Key words:** Physical performance, physical tests Police Czech Republic, initial training of Police officers Czech Republic.

## OBSAH

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>CÍL PRÁCE</b> .....	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>HYPOTÉZA</b> .....	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>TEORETICKÁ VÝCHODISKA</b> .....	<b>11</b>
4.1	SYSTEM POLICEJNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ .....	11
4.1.1	<i>Struktura policejního vzdělávání</i> .....	12
4.1.2	<i>Rozbor výuky ZOP</i> .....	13
4.2	ZÁKLADNÍ PODMÍNKY PŘIJÍMACÍHO ŘÍZENÍ K POLICII ČR.....	16
4.3	ROZDĚLENÍ SLUŽEBNÍCH MÍST DO SKUPIN .....	17
4.4	POSOUZENÍ FYZICKÉ ZPŮSOBILOSTI UCHAZEČE .....	18
<b>5</b>	<b>METODIKA</b> .....	<b>20</b>
5.1	POROVNÁNÍ FYZICKÉ VÝKONNOSTI POLICISTŮ ZOP .....	20
5.2	STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ DAT .....	20
5.2.1	<i>Ověření normality rozdělení</i> .....	21
5.2.2	<i>Párový t-test</i> .....	21
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY</b> .....	<b>22</b>
6.1	VÝSLEDKY FYZICKÝCH TESTŮ ZÁKLADNÍ ODBORNÉ PŘÍPRAVY .....	22
6.2	STATISTICKÉ VYHODNOCENÍ FYZICKÝCH TESTŮ ZÁKLADNÍ ODBORNÉ PŘÍPRAVY .....	25
<b>7</b>	<b>DISKUSE</b> .....	<b>28</b>
<b>8</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>31</b>
<b>9</b>	<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>32</b>
<b>10</b>	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK</b> .....	<b>34</b>
<b>11</b>	<b>SEZNAM VYOBRAZENÍ</b> .....	<b>35</b>
<b>12</b>	<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ</b> .....	<b>36</b>
<b>13</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>38</b>
<b>14</b>	<b>PŘÍLOHY</b> .....	<b>39</b>

# 1 ÚVOD

Policie České republiky je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor dle Zákona č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, který zajišťuje bezpečnost a pořádek na území České republiky. Práce v bezpečnostním sboru vyžaduje vysokou fyzickou, zdravotní a osobnostní způsobilost k výkonu služby. Téma bakalářské práce „Porovnání fyzické výkonnosti vybraných policistů základní odborné přípravy“ jsem si vybral, protože jsem příslušníkem Policie České republiky a vím, jak je důležitá fyzická výkonnost u sboru. Nároky na fyzickou výkonnost jsou vyšší než u jiných povolání. Fyzická výkonnost v bezpečnostním sboru se posuzuje fyzickými testy. Předmětem této bakalářské práce je zjištění změny úrovně fyzické výkonnosti vybraných policistů během základní odborné přípravy na Střední policejní škole Ministerstva vnitra ČR v Brně.

Základní odborná příprava-zkráceně ZOP je příprava nového příslušníka Policie ČR pro výkon služby u Policie ČR. Ta poskytuje policistovi vědomosti a dovednosti, aby mohl vykonávat službu samostatně, znal svá práva a povinnosti podle Zákona o Policii ČR, dokázal rozlišit, co je oprávněný zájem a odpovědně „POMÁHAL A CHRÁNIL“. Bez úspěšného absolvování ZOP nemůže vykonávat službu.

Základní odborná příprava je rozdělena na část teoretickou a část odborné praxe. Pro absolventy středních škol s maturitou je celková délka trvání základní odborné přípravy 9 měsíců. Teoretická část je v rozsahu cca 6 měsíců a výuka probíhá ve Středních policejních školách Ministerstva vnitra ČR v Praze, Brně, Holešově a Jihlavě. Část řízené praxe probíhá ve školním policejním středisku příslušné správy kraje v trvání 3 měsíců.

Absolventi vysokých škol právního směru absolvují školní teoretickou část základní odborné přípravy v délce trvání 10 týdnů formou kombinovaného studia, střídání výuky ve škole s výkonem služby na útvaru s rozložením délky výuky od pěti do devíti měsíců dle kapacitních možností. Vědomosti a dovednosti získané v rámci základní odborné přípravy jsou obsahem služební zkoušky, jejíž vykonání je jednou z podmínek pro zařazení policisty do služebního poměru na dobu neurčitou [12].



## 2 CÍL PRÁCE

Cílem bakalářské práce je zjištění změny úrovně fyzické kondice vybraných policistů během základní odborné přípravy na Střední policejní škole Ministerstva vnitra ČR v Brně.

### **3 HYPOTÉZA**

Fyzická výkonnost vybraných policistů základní odborné přípravy bude po absolvování ZOP větší než při nástupu. Porovnávací vstupní a výstupní testy by měly ukázat, že kurz svou kvalitou, pravidelností a náročností vede ke zvýšení fyzické připravenosti policistů.

## 4 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 4.1 *System policejního vzdělávání*

System je řízen Odborem vzdělávání a správy policejního školství v úzké spolupráci s Odborem vzdělávání ředitelství pro řízení lidských zdrojů Policejního prezidia - ŘŘLZ PP ČR (cílová skupina je cca 44 000 policistů).

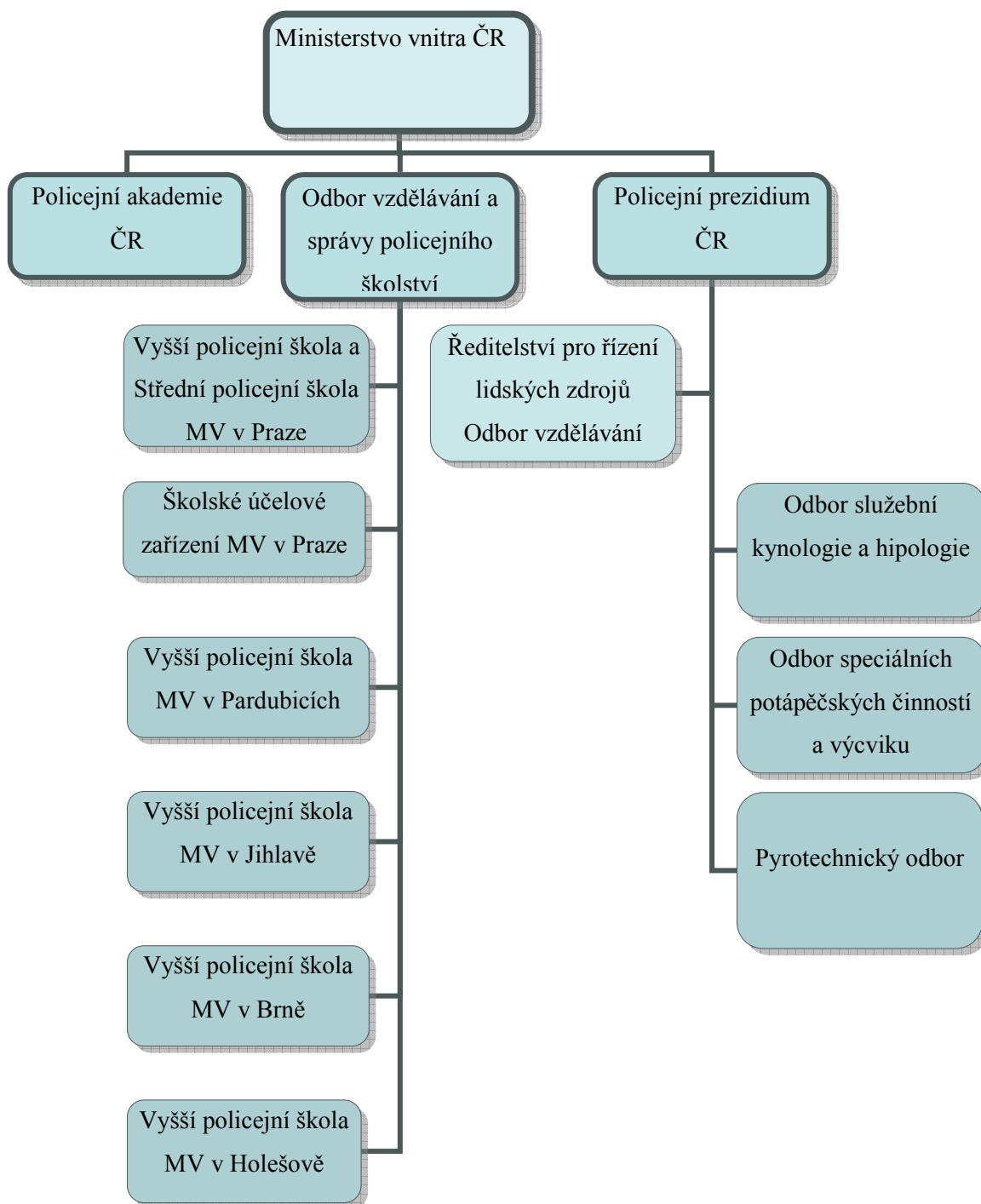
#### System policejního vzdělávání zastřešuje:

- 5 škol se statutem vyšší policejní škola - v Praze, Brně, Jihlavě, Pardubicích, Holešově
- 1 školské účelové zařízení v Praze – Ruzyni
- Policejní akademii ČR – vysokou školu sloužící k dosažení stupně vzdělání ve studijním programu „Bezpečnostně právní studia“ a „Bezpečnostní management“ v bakalářském programu, dále nabízí magisterské a doktorandské studium.
- 8 školních policejních středisek
- 4 výcviková střediska PČR v oblasti služební kynologie a hipologie.

Školy zajišťují nástupní odbornou přípravu, další specializační profesní přípravu policistů ve výkonu služby, vyšší a střední odborné vzdělání v celé šíři. V omezené míře rovněž přípravu zaměstnanců Policie ČR a MV. Jazykovou přípravu policistů nabízí 5 policejních škol dle standardu MŠMT.

Náplň vzdělávání je kladen na komunikační dovednosti, zvyšování právního vědomí, zvyšování psychické odolnosti a zkvalitňování dovedností v používání donucovacích prostředků a služební zbraně[16].

### 4.1.1 Struktura policejního vzdělávání



Obrázek 1 Struktura policejního vzdělávání

#### 4.1.2 Rozbor výuky ZOP

Školní část ZOP má délku 6 měsíců. Výuka je rozdělena do dvou témat:

TÉMA I.: Základy policejní činnosti

TÉMA II.: Postup policistů při provádění služebních zákroků, úkonů a činností

Učební osnovy obsahují:

Právo, služba pořádkové policie, kriminalistika, služba dopravní policie, komunikace a policejní etika, příprava k použití donucovacích prostředků, příprava k použití služební zbraně, zdravotnická příprava, administrativní a informační technologie, spojovací příprava, výkon služby, služba cizinecké policie, jazyková příprava. Jedinou oblastí, ve které je myšleno na zvyšování fyzické kondice je předmět „příprava k použití donucovacích prostředků“. Ten je nezbytnou součástí přípravy policistů pro praktický výkon služby na základních útvarech policie. Rozvíjí jejich tělesnou zdatnost při současném získávání speciálních dovedností a návyků, upevňuje jejich mravní a charakterové vlastnosti a vytváří u nich profesionální vztah a přístup k výkonu policejní služby[14].

Rámcový rozpis učiva:

(stanovený odborem vzdělávání a správy policejního školství MV)

#### TÉMA I.: Základy policejní činnosti

Tabulka 1 Rámcová osnova předmětu Příprava k použití DP téma I.

Pořadové číslo	TÉMA	Počet hodin celkem
	I. ZÁKLADY POLICEJNÍ ČINNOSTI	
1.	Předmětové přezkoušení (testy tělesné zdatnosti) a základní povelová technika (návěky pořadových dovedností)	6
2.	Donucovací prostředky	40
	pádové techniky vybrané porazové, znehybňující a odváděcí techniky poutání, poutání pod hrozbou zbraně techniky obejmutí šíje úder, kopy, kryty obušek	
	Celkem	46

**TÉMA II.: Postup policistů při provádění služebních zákroků, úkonů a činností****Tabulka 2 Rámcová osnova předmětu Příprava k použití DP téma II.**

Pořadové číslo	TÉMA	Počet hodin celkem
	II. POSTUP POLICISTŮ PŘI PROVÁDĚNÍ SLUŽEBNÍCH ZÁKROKŮ, ÚKONŮ A ČINNOSTÍ	
1.	Donucovací prostředky	28
	hmaty, chvaty úderý a kopy sebeobrany obušek pouta hrozba zbraní taktika služebního zákroku	
2.	Taktika služebních zákroků při kontrole osoby a u vozidla	4
3.	Zákroky pod jednotným velením	2
	Celkem	34

Vyučovací předmět příprava k použití donucovacích prostředků je dotován celkem 80 hodinami.

Časové dotace v hodinách.

**Tabulka 3 Časové dotace v hodinách**

Vyučovací předmět	počet hodin
Právo	88
Služba pořádkové policie	80
Kriminalistika	54
Služba dopravní policie	76
Komunikace a policejní etika	38
<b>Příprava k použití donucovacích prostředků</b>	<b>80</b>
Příprava k použití služební zbraně	70
Zdravotnická příprava	20
Administrativa a informační technologie	58
Spojovací příprava	36
Výkon služby (nejde o předmět, činnost je zaměřena na integrovanou tvorbu a fixaci dovedností a návyků s využitím individuálního přístupu ke studujícímu)	100
<b>výuka celkem</b>	<b>700</b>

Základní odborná příprava je zakončena závěrečnou zkouškou. Závěrečná zkouška se skládá z ústní a praktické zkoušky.

Ústní zkouška je tvořena zkušebním tématem odborně bezpečnostní povahy.

Praktická zkouška je realizována inscenační metodou jako řešení simulovaného případu.

Pro porovnání učebních osnov jsem zvolil rámcovou učební osnovu 12ti-měsíční přípravy v roce 2002 (Procházka, 2002).

**Tabulka 4 Rámcová učební osnova tělesné přípravy v roce 2002**

Pořadové číslo	Tématický celek	Počet hodin
I.	Sebeobrana, donucovací prostředky	66
II.	Aktivní činnost policie, taktika služ. zákroku	24
III.	<b>Kondiční příprava</b>	<b>10</b>
IV.	<b>Plavání</b>	<b>4</b>
V.	Komisionelní zkoušky	6
Celkem hodin		100

Kondiční příprava byla složena z:

testů tělesné zdatnosti - cvičení s tyčí, sedy lehy, kliky, člunkový běh, Cooperův test (12 min. běh), plavání.

Plavání se skládalo z:

kondičního plavání (potápění; plavání 100, 200 a více metrů), záchrana tonoucího (pomoc unavenému plavci; skok do neznámé vody; přiblížení se k tonoucímu, uchopení, vytažení z vody).

Z tabulky č. 4 je vidět, že v roce 2002 bylo na fyzickou kondici věnováno více hodin. Na kondiční přípravu byla časová dotace 10 hodin a na plavání 4 hodiny. Dnešní časová dotace nepočítá s kondiční přípravou ani s plaváním.

## **4.2 Základní podmínky přijímacího řízení k policii ČR**

Uchazeč si musí podat na příslušné personální pracoviště žádost o přijetí do služebního poměru, přičemž musí splňovat základní podmínky pro přijetí:

1. občanství České republiky
2. věk nad 18 let
3. bezúhonnost, to znamená, že nesmí být soudně trestán nebo stíhán
4. minimálně střední vzdělání s maturitní zkouškou
5. fyzickou, zdravotní a osobnostní způsobilost k výkonu služby
6. není členem politické strany nebo politického hnutí
7. nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost

Bezúhonnost se prokazuje opisem z evidence Rejstříku trestů. Minimální stupeň vzdělání - nejméně ukončené střední vzdělání s maturitní zkouškou. Fyzická způsobilost se prokazuje testy tělesné zdatnosti, zdravotní způsobilost je posouzena policejním lékařem a osobnostní způsobilost se proěřuje psychologickým vyšetřením.

Uchazeč v rámci pohovoru předkládá občanský průkaz, doklad o nejvyšším dosaženém vzdělání, u uchazečů, kteří dříve podléhali branné povinnosti se vyžaduje vojenská knížka z důvodu zápočtu praxe a sociální evidence. Dále je požádán o předložení životopisu, rodného listu, čestného prohlášení o tom, že není členem politické strany a že nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost[7].



### 4.3 Rozdělení služebních míst do skupin

Základním kritériem pro zařazení služebního místa do příslušné skupiny a podskupiny je převažující charakter činnosti při plnění služebních úkolů, zejména míra nebezpečnosti vyplývající ze služebních zákroků a úkonů a pravděpodobnosti provádění služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků. Policisté jsou rozděleni do čtyř skupin.

#### Charakteristika jednotlivých skupin

##### (1) Do 1. skupiny se zařazují služební místa policistů

- a) určených k provádění zákroků proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti a pachatelům zvláště závažných úmyslných trestných činů,
- b) speciální pořádkové jednotky
- c) určených k přímé osobní ochraně chráněných osob,
- d) určených k zajišťování doprovodu letadel.

##### (2) Do 2. skupiny se zařazují služební místa

- a) policistů, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany státní hranice,
- b) policistů, kteří plní úkoly v oblasti ochrany objektů a bezpečnosti chráněných osob,
- c) instruktorů služební přípravy,
- d) policistů vykonávajících operativně pátrací činnost.

##### (3) Do 3. skupiny se zařazují služební místa policistů,

kteří vykonávají základní policejní činnost v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany schengenského prostoru, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky.

##### (4) Do 4. skupiny se zařazují služební místa policistů,

u kterých převážnou část pracovní náplně tvoří administrativní činnost, poskytování technického, materiálního, informačního nebo jiného zabezpečení pro výkon služby. Vedoucích policistů, není – li součástí jejich činnosti přímý výkon služby [9].

#### ***4.4 Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče***

Pro výkon služby u policie je nezbytné prověření fyzické způsobilosti uchazeče. To se děje pomocí testů fyzické zdatnosti, které je právně vymezeno v zákoně o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů č. 361/2003 Sb., §13 odst. 1 e), § 15 odst. 4, § 79 odst. 4. Stanovení požadavků na tělesnou zdatnost uchazečů o přijetí do služebního poměru příslušníka Policie České republiky se zabývá Závazný pokyn policejního prezidenta č. 155 ze dne 2. října 2007.

Pro účely posuzování fyzické způsobilosti jsou služební místa rozdělena do skupin. V případě potřeby jsou skupiny rozděleny na podskupiny, které obsahují služební místa, pro jejichž výkon je nutné splnit jiné či další specifické požadavky na tělesnou zdatnost odpovídající charakteru činnosti na tomto služebním místě.

Organizací, vedením a vyhodnocením testů jmenuje příslušný služební funkcionář nejméně tříčlennou komisi a určí vedoucího komise, který odpovídá za objektivnost hodnocení testů.

Jedním členem komise je instruktor služební přípravy. Tento člen komise řídí průběh jednotlivých disciplín testů, odpovídá za správnost techniky jejich provádění a správnost bodového hodnocení dosažených výsledků. Dalším členem komise pro posuzování fyzické způsobilosti uchazečů je zaměstnanec policie zařazený na příslušném personálním pracovišti. Tento člen komise sestavuje jmenný seznam posuzovaných osob. Testy se provádějí v odpovídajícím sportovním oblečení a obuvi. Komise hodnotí uchazeče v kategoriích „SPLNIL“ nebo „NESPLNIL“[9].

Uchazeči musí ve čtyřech povinných disciplínách dosáhnout v celkovém součtu minimálně 32 bodů, z toho **minimální výkony** pro uznání disciplíny jsou [11].

**Tabulka 5 Minimální výkony testů fyzické kondice pro uznání disciplíny**

<b>Test č. 1 člunkový běh</b>	<b>14.5 s (4 body)</b>
<b>Test č. 2 klik vzpor ležmo</b>	<b>14 opakování (2 body)</b>
<b>Test č. 3 celomotorický test</b>	<b>18 opakování (4 body)</b>
<b>Test č. 4 běh na 1000 m</b>	<b>5.45 min (2 body)</b>

## 5 Metodika

### 5.1 Porovnání fyzické výkonnosti policistů ZOP

V rámci porovnání fyzické výkonnosti policistů ZOP bylo provedeno přezkoušení pomocí testů fyzické výkonnosti. Vybraná skupina policistů ze Střední Policejní školy v Brně obsahovala 27 respondentů. Provedlo se vstupní testování na začátku ZOP a výstupní testování na konci ZOP - tj. po 6 měsících kurzu.

Použité policejní fyzické testy se skládají z: kliku vzpor ležmo (opakovaně), člunkového běhu, celomotorického testu a běhu na 1000 m.

Výsledkem je zjištění změny úrovně fyzické výkonnosti po absolvování ZOP.

### 5.2 Statistické zpracování dat

Pro statistické zpracování dat jsem použil Aplikaci Microsoft Office Excel, která umožňuje provádět výpočty, analyzovat informace a spravovat seznamy v tabulkách. A dále také softwarový systém na analýzu dat a tvorbu grafů STATISTICA 7 CZ. Na prvním místě jsem použil **aritmetický průměr** hodnot. Hendl (2004) udává, že aritmetický průměr je součet všech naměřených údajů vydělený jejich počtem.

Označuje se symbolem  $\bar{x}$  nebo M. Vypočítá se: 
$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

zjednodušeně  $\bar{x} = 1/n(x_1 + x_2 + \dots + x_n)$ .

**Rozptyl** a směrodatná odchylka úzce spolu souvisí. **Směrodatná odchylka** je

odmocnina z rozptylu  $s = \sqrt{s^2} = \sqrt{\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$

**Medián** (označovaný  $M_e$  nebo  $\tilde{x}$ ) znamená hodnotu, jež dělí řadu podle velikosti seřazených výsledků na dvě stejně početné poloviny (Hendl, 2004).

### 5.2.1 Ověření normality rozdělení

Před prováděním statistických výpočtů musíme především ověřit, jestli má soubor normální rozdělení či nikoliv. Pokud totiž normální rozdělení nemá, je nutno testovat hypotézy tzv. neparametrickými testy a zejména nelze provádět v těchto případech již ani výpočet aritmetického průměru a směrodatné odchylky [13].

Normalitu můžeme orientačně ověřit následujícími prostředky:

#### a) Přibližný odhad

Za normální rozdělení lze považovat situaci, kdy:

$$0.9 < (p/x) < 1.1 \text{ a } 3s < x$$

$p$  = aritmetický průměr,

$x$  = medián,  $s$  = směrodatná odchylka

b) Grafická metoda - vizuální posouzení umožňuje použití pravděpodobnostní stupnice [15].

Ke statistickému zpracování vstupních a výstupních výsledků fyzických testů jsem použil Párový t-test.

### 5.2.2 Párový t-test

Tento test je konstruován pro testování rozdílů mezi závislými výběry. Nejčastěji jím ověřujeme rozdíly získané opakovaným vyšetřením u téhož výběrového souboru. Zde neužíváme rozdílů průměrů, ale rozdílů párových hodnot  $d_i = x_{i1} - x_{i2}$ .

Z hodnot  $d_i$  se vypočte aritmetický průměr  $\bar{d}$  a směrodatná odchylka  $s_d$ .

Testové kritérium je pak dáno vztahem  $t = \frac{\bar{d}}{s_d} \sqrt{n}$  a má Studentovo t-rozdělení s  $(n-1)$

stupni volnosti (Gajda et al, 1982).

## 6 Výsledky

### 6.1 *Výsledky fyzických testů základní odborné přípravy*

Z výsledků fyzických testů základní odborné přípravy vyplývá, že všichni policisté fyzické testy plní nad limit minimálního požadovaného bodového součtu 32 bodů. Jejich průměrné hodnoty jsou 50,88 bodu na vstupu a 53,3 bodu na výstupu měření. Z čehož vypovídá, že fyzické testy jsou koncipovány tak, aby je zvládnula většina jedinců přihlášených k policii. V průběhu kurzu ZOP dochází ke zlepšování výsledků, i když ne výrazně.

V pěti případech dochází dokonce i k jejich zhoršení. Jeden z testovaných se zranil a ve třech případech byla naměřená hodnota vstupu a výstupu stejná.

U celomotorického testu došlo v průměru k poklesu výkonnosti o půl bodu. Jeden z důvodů je pokles motivace. Na poklesu výkonnosti zdatnějších jedinců má vliv nastavení obtížnosti testů, které pro ně nejsou z hlediska motivace a zlepšování dostačující.

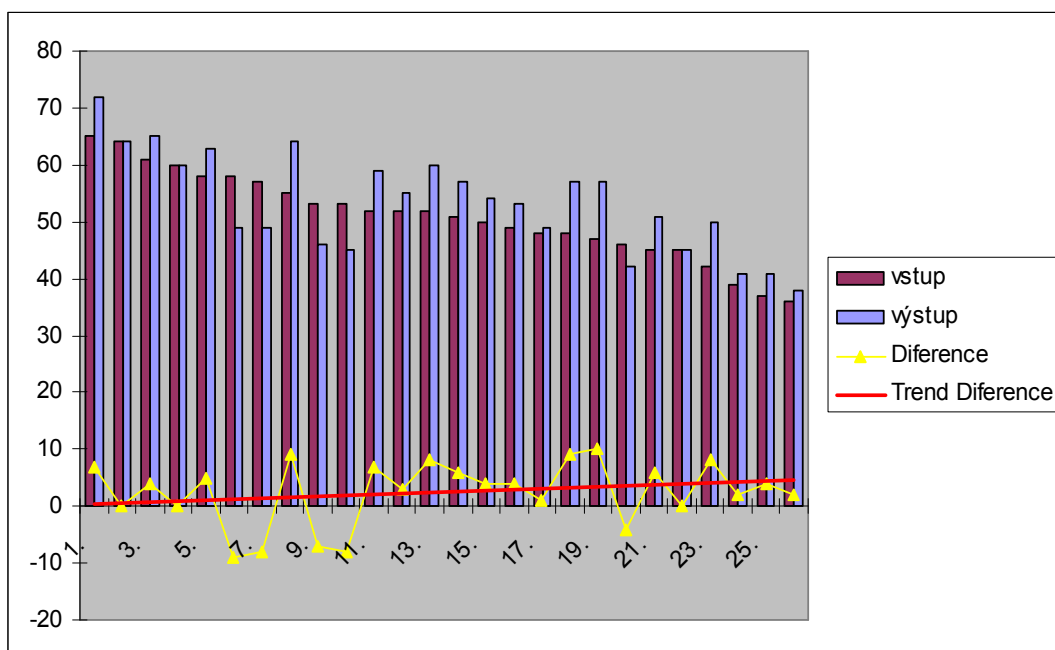
Tabulka 6 Výsledky fyzických testů ZOP SPŠ Brno

Uchazeč	Klik		Člunkový běh 4x10 m		CMT test		Běh 1000 m		Suma body	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
1.	7	7	13	14	11	10	5	7	36	38
2.	12	16	19	19	15	17	12	11	58	63
3.	9	11	14	17	16	15	11	12	50	54
4.	11	10	15	15	16	12	11	9	53	46
5.	18	17	17	17	15	16	10	10	60	60
6.	11	14	15	16	12	13	7	8	45	51
7.	18	20	16	18	18	20	13	14	65	72
8.	5	5	11	12	14	16	9	8	39	41
9.	9	12	17	20	13	12	13	15	52	59
10.	15	16	17	19	16	16	13	14	61	65
11.	8	11	18	21	16	17	13	15	55	64
12.	14	7	12	14	13	12	7	9	46	42
13.	8	12	15	18	14	15	10	12	47	57
14.	11	11	13	14	15	13	9	11	48	49
15.	17	15	15	16	11	12	9	12	52	55
16.	15	11	14	15	17	13	11	10	57	49
17.	9	12	16	17	15	16	11	12	51	57
18.	5	6	15	16	16	15	9	8	45	45
19.	12	8	14	17	15	10	12	10	53	45
20.	7	10	14	15	13	15	8	10	42	50
21.	10	11	9	12	13	13	5	5	37	41
22.	10	12	17	19	13	14	12	15	52	60
23.	11	17	9	14	16	15	12	11	48	57
24.	12	14	14	17	16	14	7	8	49	53
25.	18	14	15	16	13	7	12	12	58	49
26.	19	zranění	17	zranění	17	zranění	13	zranění	66	
27.	22	20	14	17	16	16	12	11	64	64

 - stejná nebo vyšší bodová hodnota

 - nižší bodová hodnota

**Graf 1 Porovnání výsledků vstupu a výstupu fyzických testů se spojicí Trendu Diference k tabulce 6**





## 6.2 Statistické vyhodnocení fyzických testů základní odborné přípravy

Ke statistickému vyhodnocení výsledků fyzických testů ZOP jsem použil Párový t-test, který byl porovnán na hladině významnosti  $\alpha=0,05$  (hladina významnosti  $\alpha =5\%$ ) Studentova rozdělení.

Tabulka 7 Výsledek fyzických testů ZOP s diferencí

Uchazeč	Vstup	Výstup	Diference
1.	65	72	7
2.	64	64	0
3.	61	65	4
4.	60	60	0
5.	58	63	5
6.	58	49	-9
7.	57	49	-8
8.	55	64	9
9.	53	46	-7
10.	53	45	-8
11.	52	59	7
12.	52	55	3
13.	52	60	8
14.	51	57	6
15.	50	54	4
16.	49	53	4
17.	48	49	1
18.	48	57	9
19.	47	57	10
20.	46	42	-4
21.	45	51	6
22.	45	45	0
23.	42	50	8
24.	39	41	2
25.	37	41	4
26.	36	38	2

Před prováděním statistických výpočtů jsem ověřil normalitu rozdělení:

a) pomocí přibližného výpočtu

$$0.9 < (p/x) < 1.1 \text{ a } 3s < x$$

$p$  = aritmetický průměr,

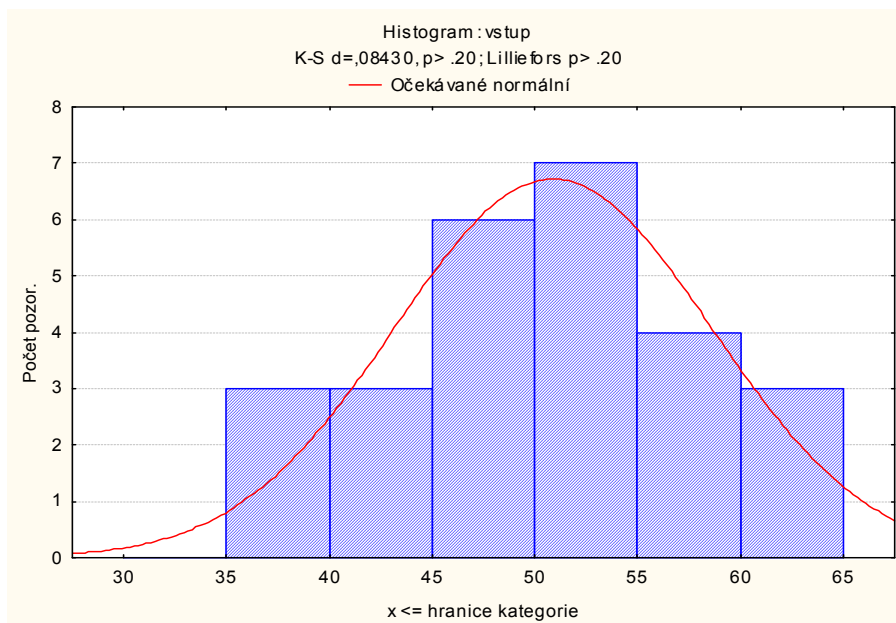
$x$  = medián,  $s$  = směrodatná odchylka

$0.9 < (0,98) < 1.1 \text{ a } 3s < 23,14$  – podmínka normality vstupních dat splněna

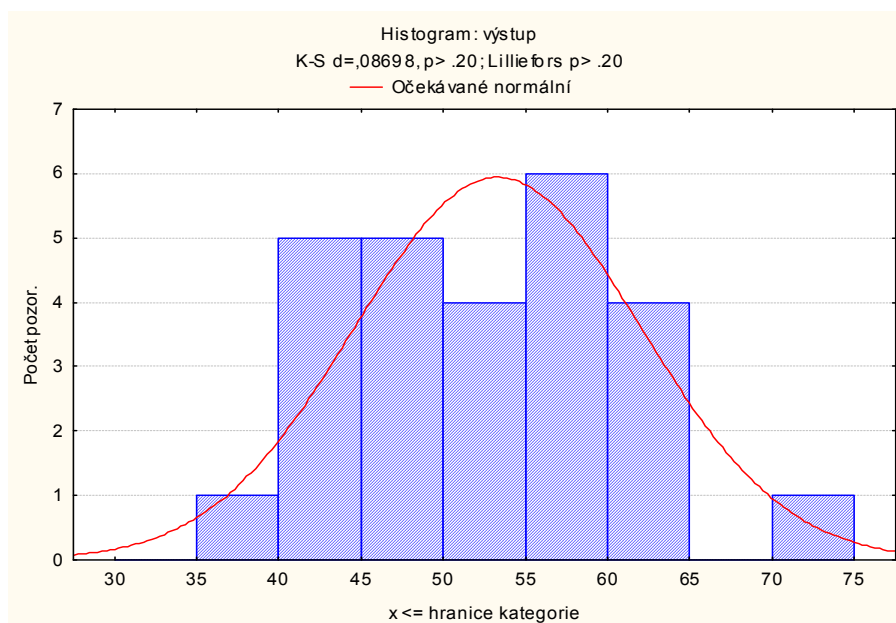
$0.9 < (0,99) < 1.1 \text{ a } 3s < 26,17$  – podmínka normality výstupních dat splněna

b) pomocí histogramu

**Graf 2 Histogram vstup**



**Graf 3 Histogram výstup**



Vzhledem k situaci je použito testové kritérium t pro párové hodnoty. Nejdříve je vypočten aritmetický průměr diferencí  $\bar{d} = 2,42$  a směrodatná odchylka  $s_d = 5,61$ , pak testové kritérium  $t = 2,19$ . Kritická hodnota  $t_{0,95}$  je rovna 1,71.

Tabulka 8 Statistické porovnání pomocí t - testu

Proměnná	t-test pro závislé vzorky Označ. rozdíly jsou významné na hlad. $p < ,05000$							
	Průměr	Sm.odch.	N	Rozdíl	Sm.odch. rozdílu	t	sv	p
vstup	50,88462	7,716615						
výstup	53,30769	8,725912	26	-2,42308	5,615501	-2,20022	25	0,037252

Protože vypočtená hodnota převyšuje kritickou tabulkovou hodnotu Studentova rozdělení, je nulová hypotéza  $H_0$  zamítnuta, a proto je přijata alternativní hypotéza  $H_a$ .

Hypotéza  $H_0$  udává, že testované soubory jsou stejné. Alternativní hypotéza  $H_a$  se přijímá, to znamená, že se liší významně (s 2 % úrovní statistické chyby).

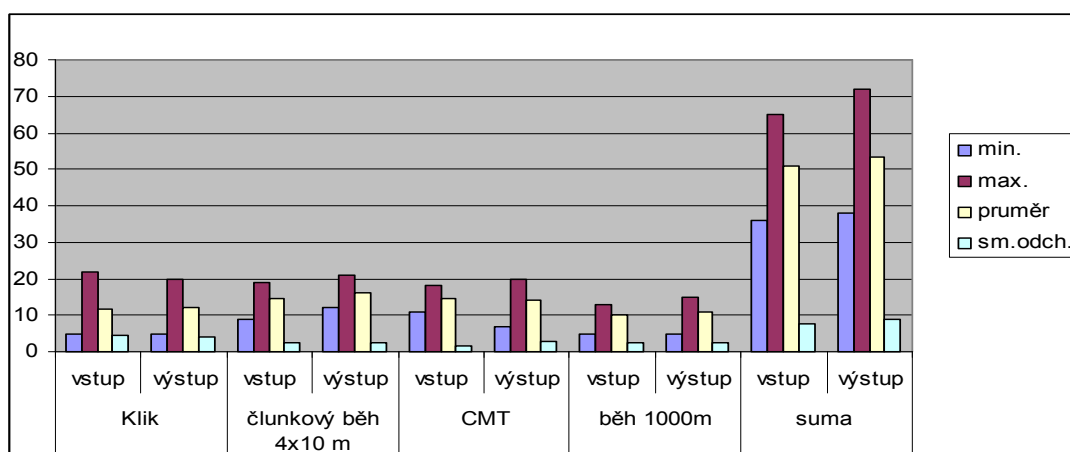
Rozdíl, který nastal ve sledovaném ukazateli  $\bar{x}_1 = 50,88$ ,  $\bar{x}_2 = 53,30$  lze považovat také za věcně významný.

Hypotézu  $H_a$  lze formulovat také tak, že ZOP má u policistů kladný vliv na jejich fyzickou výkonnost, ale průměrné zlepšení o 2,5 bodu je nevýrazné.

Tabulka 9 Statistické porovnání výsledků fyzických testů ZOP

	Klik		Člunkový běh 4x10 m		CMT		Běh 1000m		Suma body	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
min.	5	5	9	12	11	7	5	5	36	38
max.	22	20	19	21	18	20	13	15	65	72
průměr	11,69	12,26	14,53	16,34	14,53	14	10,11	10,73	50,88	53,30
sm.odch.	4,34	3,96	2,43	2,27	1,81	2,68	2,43	2,60	7,71	8,72

Graf 4 Statistického porovnání výsledků fyzických testů ZOP



## 7 Diskuse

Předpokládal jsem, že fyzická výkonnost vybraných policistů ZOP bude po absolvování kurzu větší než při nástupu. Porovnávací vstupní a výstupní testy ukázaly, že u policistů dochází ke zvýšení fyzické výkonnosti, i když ne nijak zvlášť výrazným způsobem. V některých případech došlo dokonce k snížení fyzického výkonu po absolvování ZOP. Týkalo se to vždy policistů, kteří měli vysoké vstupní výsledky fyzických testů. Policisté s nízkou fyzickou výkonností u vstupního testování mají naopak výsledky na výstupu vyšší. Názorně ukazuje pokles a vzestup fyzické výkonnosti křivka trendu difference v grafu 6.

U testovaných policistů dochází ke snížení fyzické výkonnosti a to z důvodu nedostatečné motivace a stimulace fyzického výkonu v průběhu ZOP. V harmonogramu výuky ZOP nejsou vyčleněny hodiny na zvyšování fyzické kondice a plavání - viz. tabulka 1. a 2. Pouze v hodině „Příprava k použití donucovacích prostředků“ se dbá na zvyšování fyzické kondice, ale jen v rámci rozcvičení a v průběhu hodiny. Na jinou fyzickou kondici není myšleno a vše se děje v rámci individuálního přístupu instruktora v hodině a samostatného sebezdokonalování.

Délka studia ZOP byla do 1.12.2007 12 měsíců. Od 1. 12. 2007 je základní odborná příprava upravena na 9 měsíců. Od 1. 6. 2008 je délka základní odborné přípravy upravena na 6 měsíců. Tím se také zkrátila doba potřebná na fyzickou připravenost, která je obsažena v předmětu „Příprava k použití donucovacích prostředků“.

**Tabulka 10 Počet hodin na předmět vyučovaný v roce 2007-2008 ZOP**

<b>12 měsíční ZOP</b>	<b>Počet hodin</b>	<b>9 měsíční ZOP</b>	<b>Počet hodin</b>	<b>6 měsíční ZOP</b>	<b>Počet hodin</b>
Použití donucovacích prostředků	186	Příprava k použití donucovacích prostředků	112	Příprava k použití donucovacích prostředků	80

Zdroj: [http://www.spsji.cz/rocnizprava/cinnost2007\\_2008.pdf](http://www.spsji.cz/rocnizprava/cinnost2007_2008.pdf)

Policie ČR snižuje nároky testové baterie k přijetí do služebního poměru. Uchazeči nemají absolvovanou vojenskou přípravu a jejich fyzická kondice není tak kvalitní jako dříve. To ale není důvod proč zkracovat délku ZOP a tím i snižovat požadavky na fyzickou kondici v hodinách, kde by uchazeči měli pracovat na zvýšení fyzické výkonnosti.

Fyzické testy neobsahují test na dlouhodobou vytrvalost - dříve běh na 12 min. a test plavání na 100 m. Testuje se pouze krátkodobá vytrvalost - do 5 min. a silové schopnosti.

Vytrvalostní schopnosti jsou pro vysoce náročnou práci u policie velice důležité. Ovlivnění vytrvalostních schopností nepatří k obtížnějším tréninkovým úkolům. Adaptabilita systémů, které tyto schopnosti podmiňují, je větší než u ostatních kondičních schopností, první změny lze očekávat za několik týdnů (Dovalil et al., 2009).

Bylo by vhodné zařadit do fyzických testů Cooperův test (běh na 12 min.) a plavání na 100 m. Do osnov ZOP zakomponovat plavání jako záchrana tonoucího, navýšit časovou dotaci předmětu příprava k použití donucovacích prostředků a zařadit tematiku tělesné přípravy.

Skutečnost, že u některých policistů dochází ke snížení fyzického výkonu po absolvování ZOP potvrzuje nezávislé šetření policejního prezidia a CASRI v projektu „EXTREME“.

Odbor vzdělávání ŘŘLZ PP ČR ve spolupráci s CASRI (Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu Ministerstva Obrany ČR) organizuje vědecko-výzkumný projekt s pracovním názvem „EXTREME“. Projekt je zaměřen na oblasti hodnocení a rozvoje tělesné zdatnosti uchazečů pro přijetí do služebního poměru Policie ČR, jejich hodnocení během ZOP a možné revizi stávající testové baterie používané při výběrových řízeních.

Projekt zkoumal 90 policistů základní odborné přípravy. Bylo provedeno vstupní měření na začátku ZOP a dále pak výstupní měření na konci ZOP, tedy po absolvování kurzu. Testování proběhlo ve spolupráci s CASRI Praha a k testování se použila diagnostika Wellness.

### **Wellness test**

Diagnostika Wellness je testovací baterie určená pro rychlé a nenáročné testování aktuálního stavu organismu[10].

Obsahem vyšetření je:

- **vstupní dotazník**
- **antropometrické měření systolický a diastolický krevní tlak**
- **síla stisku ruky**
- **test W170**

Baterie je založena na komplexním screeningu řady parametrů[6].

Wellness test prokázal, že v některých případech dochází ke snížení fyzické výkonnosti po absolvování ZOP. Snížení výkonnosti se týkalo vždy policistů, kteří měli vysoké vstupní výsledky fyzických testů. Jeden z důvodů je nedostatečná motivace a stimulace fyzického výkonu v průběhu ZOP. Policisté s nízkou fyzickou výkonností u vstupního testování mají naopak výsledky na výstupu vyšší. Mají tím pádem větší prostor na zvyšování fyzické kondice a změna směrem nahoru se u nich projeví rychleji než u jedinců s vysokým vstupním výkonem.

V rámci spolupodílení na probíhajícím pilotním projektu jsem dostupné informace použil se schválením Odboru vzdělávání-oddělení služební přípravy PPČR a CASRI.

## 8 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjištění změny úrovně fyzické výkonnosti vybraných policistů během ZOP. Na základě statistického vyhodnocení výsledků fyzických testů ZOP jsem zamítl hypotézu  $H_0$  a přijal alternativní hypotézu  $H_a$ . Hypotéza  $H_a$  vyjadřuje, že vstupní a výstupní testy se statisticky významně liší (s 2% úrovní statistické chyby).

Rozdíl, který nastal ve sledovaném ukazateli  $\bar{x}_1 = 50,88$ ,  $\bar{x}_2 = 53,30$  lze považovat také za věcně významný. Vyslovená hypotéza o zlepšení fyzické výkonnosti vybraných policistů po absolvování základní odborné přípravy se potvrdila, fyzická výkonnost se zvýšila, ale průměrné zlepšení není příliš výrazné.

## 9 Použitá literatura

1. ČELIKOVSKÝ, S. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha : [s.n.], 1979. 259 s. ISBN 80-04-23248-5.
2. DOVALIL, J., CHOUTKA, M., SVOBODA, B., HOŠEK, V., PERIČ, T., POTMĚŠIL, J., VRÁNOVÁ, J., BUNC, V. *Výkon a trénink ve sportu*. Jan Zoul. 2009. vyd. Praha : Olympia, a. s., 2009. 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1.
3. GAJDA, V., ZVOLSKÁ, J. *Úvod do statistických metod*. 1. vyd. Ostrava : [s.n.], 1982. 213 s.
4. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 584 s. ISBN 80-7178-820-1.
5. PROCHÁZKA, V. *Teoretický rozbor významu učebních osnov 12-měsíční tělesné přípravy posluchačů střední policejní školy*. Praha, 2002. 81 s. Rigorózní práce na Univerzitě Mateja Bela. Vedoucí rigorózní práce PaedDr. Zbiňovský Peter CSc.
6. SOUMAR, L. Vybrané parametry aktuálního stavu vojáků. In STEHLÍK, M. *Zvládání extrémních situací*. CASRI Praha : [s.n.], 2008. s. 123-126. ISBN 978-80-254-37.
7. Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Praha : [s.n.], 2006. 319 s.
8. Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky. Praha: Sbírká zákonů č. 91/2008, 2008.
9. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 155/2007, *kterým se stanoví požadavky na tělesnou zdatnost uchazečů o přijetí do služebního poměru příslušníka Policie ČR a příslušníka Policie ČR pro výkon služby na služebním místě, na které mají být ustanoveni*.



**Internetové zdroje**

10. *CASRI* [online]. Dostupné z:  
[http://casri.cz/www/index.php?option=com\\_content&task=view&id=14&Itemid=19](http://casri.cz/www/index.php?option=com_content&task=view&id=14&Itemid=19) [cit. 2009-08-24].
11. *Kariéra v policii – posouzení fyzické způsobilosti* [online]. Dostupné z:  
<http://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx> [cit. 2009-08-15].
12. *Kariéra v policii ZOP* [online]. Dostupné z:  
<http://www.policie.cz/clanek/zakladni-odborna-priprava-a-dalsi-vzdelani-policistu.aspx> [cit. 2009-08-25].
13. *Koutek pro statistiky amatéry* [online]. Dostupné z:  
<http://www.lf2.cuni.cz/Projekty/pelikan/peli0395/statis1.htm> [cit. 2009-08-24].
14. *Rámcový vzdělávací program ZOP* [online]. Dostupné z:  
[http://web.mv.cz/ovsps/Dokumenty/RVP\\_ZOP\\_3TT\\_SPPaSDP.pdf](http://web.mv.cz/ovsps/Dokumenty/RVP_ZOP_3TT_SPPaSDP.pdf) [cit. 2009-08-19].
15. *Světový svaz sokolstva* [online]. Dostupné z:  
<http://www.world-sokol.eu/cesky/cinnosti> [cit. 2009-08-15].
16. *Školství a bezpečnostní výzkum a vývoj* [online]. Dostupné z:  
<http://www.mvcr.cz/clanek/system-policejniho-vzdelavani.aspx> [cit. 2009-08-15].
17. *VPŠ MV v Jihlavě* [online]. Dostupné z:  
[http://www.spsji.cz/rocnizprava/cinnost2007\\_2008.pdf](http://www.spsji.cz/rocnizprava/cinnost2007_2008.pdf) [cit. 2009-08-19].

## 10 Seznam použitých zkratk

CASRI	Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu Ministerstva Obrany České republiky
CMT	Celomotorický test
DP	Donucovací prostředky
$H_a$	Alternativní hypotéza
$H_0$	Nulová hypotéza
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
MV	Ministerstvo vnitra České republiky
PP ČR	Policejní prezidium České republiky
ŘŘLZ PP ČR	Ředitelství pro řízení lidských zdrojů Policejního prezidia České republiky
SPŠ	Střední policejní škola
VPŠ	Vyšší policejní škola
ZOP	Základní odborná příprava
ZPPP	Závazný pokyn policejního prezidenta

## 11 Seznam vyobrazení

OBRÁZEK 1 STRUKTURA POLICEJNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ.....	12
OBRÁZEK 2 ČLUNKOVÝ BĚH .....	39
OBRÁZEK 3 VZPOR LEŽMO VÝCHOZÍ POLOHA .....	40
OBRÁZEK 4 KLIK LEŽMO.....	40
OBRÁZEK 5 STOJ OBRÁZEK 6 DŘEP OBRÁZEK 7 LEH NA BŘÍŠE OBRÁZEK 8 DŘEP OBRÁZEK 9 STOJ.....	42
OBRÁZEK 10 DŘEP OBRÁZEK 11 LEH NA ZÁDECH OBRÁZEK 12 DŘEP OBRÁZEK 13 STOJ .....	42

## 12 Seznam tabulek a grafů

### Seznam tabulek

TABULKA 1 RÁMCOVÁ OSNOVA PŘEDMĚTU PŘÍPRAVA K POUŽITÍ DP TÉMA I.....	13
TABULKA 2 RÁMCOVÁ OSNOVA PŘEDMĚTU PŘÍPRAVA K POUŽITÍ DP TÉMA II.....	14
TABULKA 3 ČASOVÉ DOTACE V HODINÁCH.....	14
TABULKA 4 RÁMCOVÁ UČEBNÍ OSNOVA TĚLESNÉ PŘÍPRAVY V ROCE 2002.....	15
TABULKA 5 MINIMÁLNÍ VÝKONY TESTŮ FYZICKÉ KONDICE PRO UZNÁNÍ DISCIPLÍNY.....	19
TABULKA 6 VÝSLEDKY FYZICKÝCH TESTŮ ZOP SPŠ BRNO.....	23
TABULKA 7 VÝSLEDEK FYZICKÝCH TESTŮ ZOP S DIFERENCÍ.....	25
TABULKA 8 STATISTICKÉ POROVNÁNÍ POMOCÍ T - TESTU.....	27
TABULKA 9 STATISTICKÉ POROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ FYZICKÝCH TESTŮ ZOP.....	27
TABULKA 10 POČET HODIN NA PŘEDMĚT VYUČOVANÝ V ROCE 2007-2008 ZOP.....	28
TABULKA 11 ČLUNKOVÝ BĚH.....	39
TABULKA 12 KLIK VZPOR LEŽMO.....	41
TABULKA 13 CMT.....	43
TABULKA 14 BĚH NA 1000M.....	43
TABULKA 15 PŘEDMĚTY VYUČOVANÉ V ROCE 2007-2008 V ZOP.....	45
TABULKA 16 VÝSLEDKY WELLNESS TESTU.....	46

**Seznam grafů**

GRAF 1 POROVNÁNÍ VÝLEDKŮ VSTUPU A VÝSTUPU FYZICKÝCH TESTŮ SE SPOJNICÍ TRENDU DIFERENCE K TABULCE 6 .....	24
GRAF 2 HISTOGRAM VSTUP .....	26
GRAF 3 HISTOGRAM VÝSTUP .....	26
GRAF 4 STATISTICKÉHO POROVNÁNÍ VÝLEDKŮ FYZICKÝCH TESTŮ ZOP .....	27
GRAF 5 VÝLEDKY VSTUPU A VÝSTUP FYZICKÝCH TESTŮ K TABULCE 6 .....	44
GRAF 6 VÝSLEDEK WELLNESS TESTU K TABULCE 16 S TRENDEM DIFERENCE .....	47

## 13 Seznam příloh

PŘÍLOHA 1 - OBSAH, POPIS A BODOVÉ HODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH TESTŮ .....	39
PŘÍLOHA 2 – GRAF VÝSLEDKU VSTUPU A VÝSTUP FYZICKÝCH TESTŮ .....	44
PŘÍLOHA 3 – TABULKA VYUČOVANÝCH PŘEDMĚTŮ V ROCE 2007 - 2008 .....	45
PŘÍLOHA 4 – TABULKA VÝSLEDKŮ WELLNES TESTU .....	46
PŘÍLOHA 5 – GRAF VÝSLEDKU WELLNESS TESTU.....	47

## 14 Přílohy

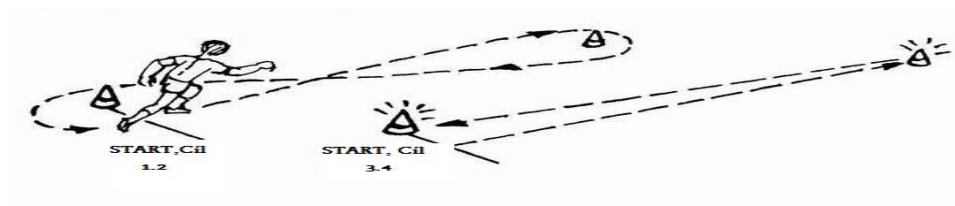
### Příloha 1 - Obsah, popis a bodové hodnocení jednotlivých testů

#### Test č. 1- člunkový běh, 4x10m

**Potřeby:** stopky, dvě mety cca 40 cm vysoké, 10 m rovného neklouzavého terénu.

**Úkol:** uběhnout vzdálenost 4 x 10 m stanoveným způsobem v co nejkratším čase.

**Popis:** běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. Aby se zabránilo zkreslení konečných výsledků, používá se start polovysoký, letmý - vylučuje se nízký start (Čelikovský, 1990). Startuje se vedle mety č. 1. a běží se šikmo mezi metami k metě č. 2, která se obíhá. Stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.



Obrázek 2 Člunkový běh

Zdroj: <http://www.world-sokol.eu/cesky/cinnosti>

**Měření:** přesnost měření na 0.1 s.

**Ověřovaná schopnost:** rychlostní schopnosti, zjišťuje se rychlost se změnou směru pohybu (Čelikovský, 1990).

Tabulka 11 Člunkový běh

Body	Výkon
4	14,5
6	13,4
8	12,3
10	11,6
12	11,2
14	10,8

Za každé další zrychlení o 0.2 s připočítá se 1 bod.

## Test č. 2- klik vzpor ležmo (opakovaně)

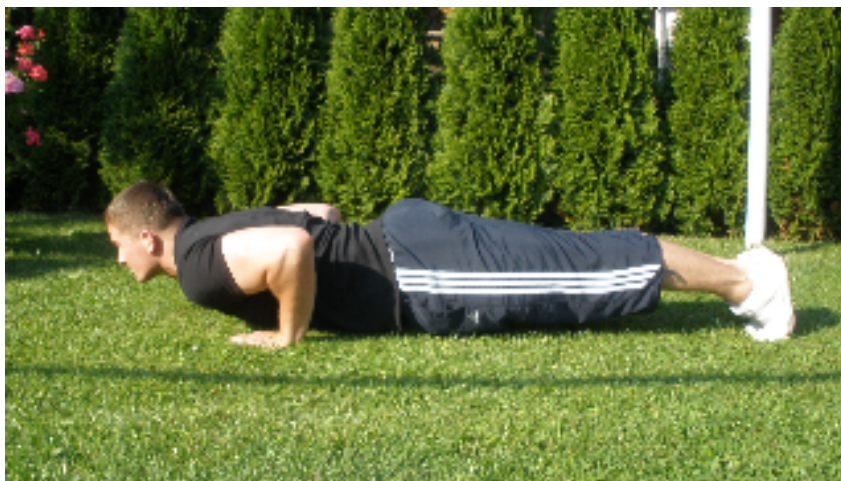
**Potřeby:** neklouzavá podložka

**Úkol:** maximální počet „kliků“ bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

**Popis:** Správně vykonaný cvik vypadá následovně. Leh na břiše, skrčené paže opřít dlaněmi o zem tak, aby špičky prstů byly v úrovni ramen. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Zpět se pokračuje pokrčením paží minimálně o 90 stupňů zpět do kliku. Trup je při celém cvičení zpříma, pánev se nevysazuje, ani neprohýbá.



Obrázek 3 Vzpor ležmo výchozí poloha



Obrázek 4 Klik ležmo



**Měření:** počet správně provedených cviků bez přerušení.

**Ověřovaná schopnost:** vytrvalostní síla převážně svalstva hrudníku a svalů pletence ramenního.

**Tabulka 12 Klik vzpor ležmo**

Body	Výkon
2	14
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34

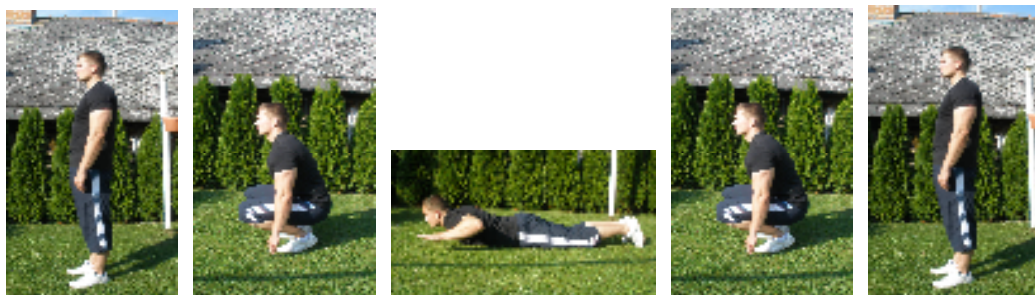
Za každé další dva kliky se připočítá 1 bod.

### Test č. 3- celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 min.

**Potřeby:** stopky, měkkí podložka.

**Úkol:** maximální počet cviků stanoveným způsobem.

**Popis:** cvičící ze stoje spatného-výchozí poloha přechází přes dřep do lehu na břiše a zvedne ruce z podložky, přechází zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přechází přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.



Obrázek 5 Stoj Obrázek 6 Dřep Obrázek 7 Leh na břiše Obrázek 8 Dřep Obrázek 9 Stoj



Obrázek 10 Dřep Obrázek 11 Leh na zádech Obrázek 12 Dřep Obrázek 13 Stoj

**Měření:** počet správně provedených cviků.

**Ověřovaná schopnost:** silově-obratnostní vytrvalost svalů fázických i posturálních.

Tabulka 13 CMT

Body	Výkon
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

Za každé další dva cviky do stoje spatného se připočítá 1 bod

### Test č. 4 - běh na 1000 m

**Potřeby:** přehledný, přesně vyměřený okruh s rovným povrchem, bez výrazného převýšení, stopky, startovní čísla, píšťalka nebo startovací pistole.

**Úkol:** uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase.

**Popis:** skupinový start, běží se uvedená vzdálenost v co nejkratším čase. Běžícím se průběžně sděluje čas.

**Měření:** čas měříme s přesností na 1 s.

**Ověřovaná schopnost:** střednědobá vytrvalost.

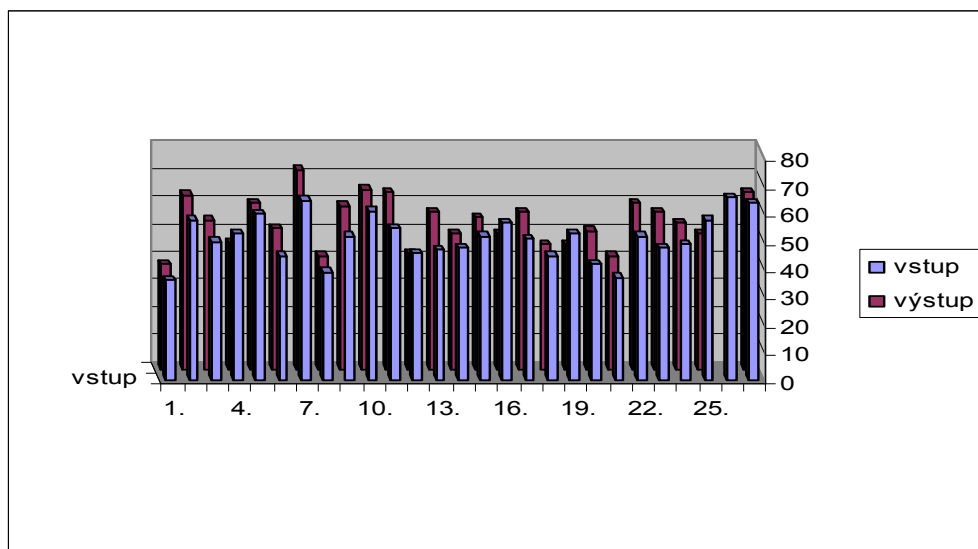
Tabulka 14 Běh na 1000m

Body	Výkon
2	5:45
4	5:15
6	4:50
8	4:30
10	4:10
12	3:50

Za každé další zrychlení o 5 s připočítá se 1 bod [9]. Testy nezohledňují pohlaví ani věk uchazečů. Neobsahují test na dlouhodobou vytrvalost- dříve běh na 12 min. a test plavání na 100m.

## Příloha 2 – Graf výsledku vstupu a výstup fyzických testů

Graf 5 Výsledky vstupu a výstup fyzických testů k tabulce 6



## Příloha 3 – Tabulka vyučovaných předmětů v roce 2007 - 2008

Tabulka 15 Předměty vyučované v roce 2007-2008 v ZOP

12měsíční ZOP	Počet hodin	9měsíční ZOP	Počet hodin	6měsíční ZOP	Počet hodin
Právo	278	Právo	144	Právo	88
Kriminalistika	134	Kriminalistika	74	Kriminalistika	54
Služba pořádkové policie	240	Služba pořádkové policie	130	Služba pořádkové policie	80
Služba dopravní policie	224	Služba dopravní policie	112	Služba dopravní policie	76
Psychologie a etika policejní práce	132	Psychologie a etika policejní práce	62	Komunikace, psychologie a policejní etika	38
Informatika a výpočetní technika	72	Informační technologie a systémy	62	Administrativa a informační technologie	58
Spojovací příprava	48	Spojovací příprava	50	Spojovací příprava	36
Použití donucovacích prostředků	186	Příprava k použití donucovacích prostředků	112	Příprava k použití donucovacích prostředků	80
Střelecká příprava	118	Příprava k použití zbraně	116	Příprava k použití zbraně	70
Technika administrativy	82	Technika administrativy	52		
Zdravotnická příprava	36	Zdravotnická příprava	30	Zdravotnická příprava	20
Dopravní prostředky policie	30	Dopravní prostředky policie	24		
Z toho:					
Modelové situace	178				
Integrované dny	194	Integrovaný výcvik výkonu služby	150	Výkon služby	100
<b>CELKEM</b>	<b>1580</b>		<b>1118</b>		<b>700</b>

Zdroj: [http://www.spsji.cz/rocnizprava/cinnost2007\\_2008.pdf](http://www.spsji.cz/rocnizprava/cinnost2007_2008.pdf)

## Příloha 4 – Tabulka výsledků Wellnes Testu

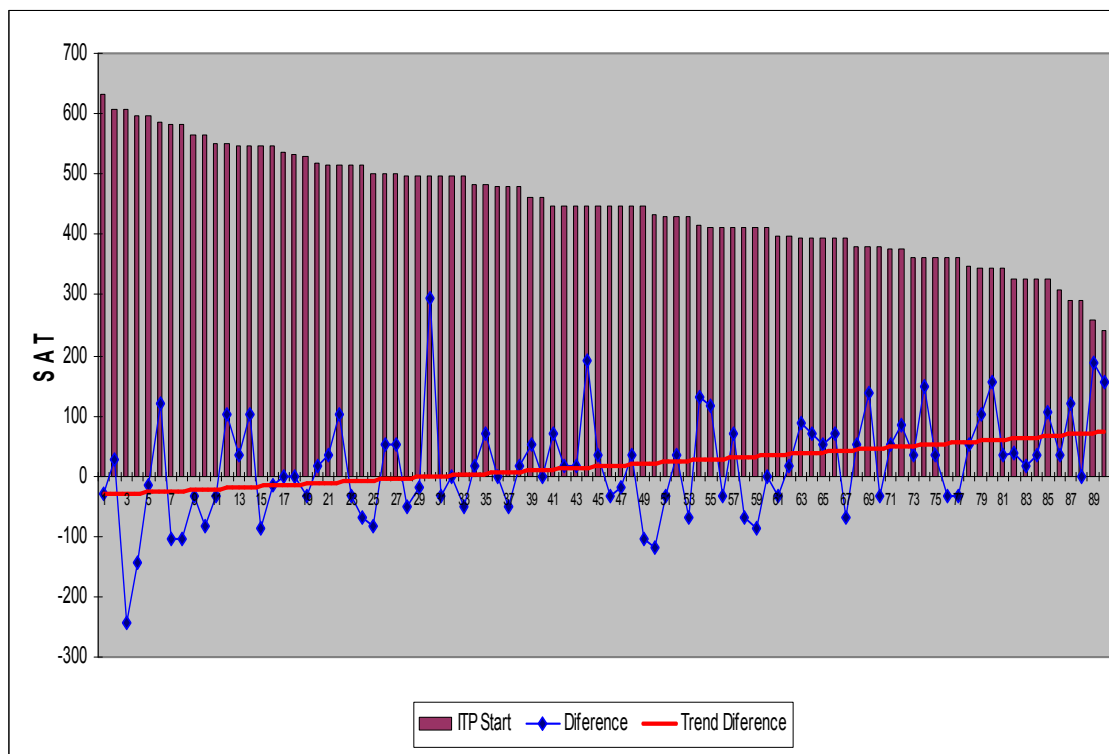
Tabulka 16 Výsledky Wellness testu

Č	ITP Start	Diference	Č	ITP Start	Diference
1	634	-31	46	446	-34
2	609	28	47	446	-17
3	609	-243	48	446	34
4	595	-144	49	446	-103
5	595	-16	50	432	-120
6	586	118	51	429	-34
7	583	-103	52	429	34
8	583	-103	53	429	-68
9	566	-34	54	415	132
10	563	-83	55	413	117
11	552	-34	56	412	-34
12	551	103	57	412	68
13	549	34	58	412	-68
14	549	103	59	412	-86
15	549	-86	60	412	0
16	546	-17	61	397	-34
17	538	0	62	397	17
18	531	0	63	396	89
19	530	-33	64	395	71
20	520	18	65	395	51
21	514	34	66	395	71
22	514	103	67	395	-68
23	514	-31	68	380	51
24	514	-68	69	380	137
25	501	-84	70	380	-34
26	501	52	71	378	53
27	500	51	72	378	86
28	497	-51	73	363	33
29	497	-17	74	363	150
30	497	294	75	360	34
31	497	-34	76	360	-34
32	497	0	77	360	-31
33	497	-51	78	346	51
34	485	18	79	345	103
35	483	68	80	343	154
36	480	0	81	343	34
37	480	-51	82	326	37
38	480	17	83	326	17
40	463	0	84	326	34
41	449	71	85	325	107
42	449	17	86	309	34
43	447	17	87	292	120
44	446	191	88	292	0
45	446	34	89	258	188
			90	241	154

Zdroj: CASRI, Praha

## Příloha 5 – Graf výsledku Wellness testu

Graf 6 Výsledek Wellness testu k tabulce 16 s Trendem Diference



Zdroj: CASRI, Praha