

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Porovnání výsledků výročního přezkoušení tělesné
výkonnosti u vybraných útvarů Vojenské policie
Praha v letech 2001-2004

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Martin Doležel

Zpracoval:

Milan Klepač

březen 2006

Název

Porovnání výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti u vybraných útvarů
Vojenské policie Praha v letech 2001-2004

Title

Comparing of annual fitness testing results of the selected prague Military Police
units in the period of 2001-2004

Cíl práce

Cílem této práce je zjištění, zda má vývojová křivka tělesné výkonnosti příslušníků
vybraných útvarů Vojenské policie Praha v letech 2001-2004 klesající resp. stoupající
tendenci a zároveň porovnání stavu tělesné výkonnosti mezi těmito útvary. Dílčím
cílem diplomové práce je zjištění, jakým způsobem se příslušníci Vojenské policie
Praha připravují na prověrky tělesné výkonnosti.

Metoda

Diplomová práce je založena na porovnání výsledků výročního přezkoušení tělesné
výkonnosti vybraných útvarů Vojenské policie Praha, na statistickém zpracování a
grafickém vyjádření.

Výběr respondentů byl proveden dle níže uvedených požadavků:

- účast na všech přezkoušeních v letech 2001 – 2004
- zvolené silové cvičení klik vzpor resp. sed-leh, vytrvalostní cvičení
běh 12 min. během všech čtyř let
- pohlaví – muž
- věková hranice 25 – 30let

Výsledky

Výsledkem mé diplomové práce je zjištění, že vývojová křivka tělesné výkonnosti má sestupnou tendenci u všech sledovaných útvarů. V porovnání, mezi sledovanými útvary, má dlouhodobě nejlepší výsledky **útvár 1**. Dalším poznatkem bylo zjištění, že služební tělesná výchova není dostatečně využívána, většinou z důvodu nepravidelné pracovní doby a vysoké pracovní vytíženosti. Mé poznatky budou přínosem především pro jednotlivé velitele útvarů a také pro výcvikovou skupinu Hlavního velitelství Praha.

Klíčová slova

Tělesná zdatnost, pohybová výkonnost, pohybový výkon, připravenost vojáka, tělesná příprava, sportovní trénink (tréninkový proces).

Touto cestou bych chtěl poděkovat Ing.Mgr. Martinu Doleželovi za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušenosti v této problematice. Dále děkuji za spolupráci Mgr. Vladimíru Stančíkovi z VO FTVS UK. Bez spolupráce výše jmenovaných by tato práce nevznikla.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně a použil jsem pouze literaturu uvedenou v seznamu bibliografické citace.

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized cursive letters, positioned above a horizontal dashed line.

Milan Klepač

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

<u>Jméno a příjmení</u>	<u>Číslo OP</u>	<u>Datum vypůjčení</u>	<u>Poznámka</u>

Osnova

1	Úvod	7
2	Teoretická část.....	9
2.1	Zaměření práce	9
2.2	Očekávaný přínos práce	9
2.3	Vymezení pojmů	10
2.4	Energetické zajištění sportovního výkonu.....	14
2.5	Pohybové dovednosti.....	16
2.6	Pohybové schopnosti	16
2.6.1	Síla.....	18
2.6.2	Rychlost.....	19
2.6.3	Vytrvalost	19
2.6.4	Obratnostní schopnosti	20
2.6.5	Pohyblivost.....	20
2.7	Voják a tělesná připravenost	22
2.7.1	Speciální tělesná připravenost	24
2.8	Charakteristika systému tělesné přípravy vojáků z povolání AČR.....	25
2.9	Systém tělesné přípravy.....	25
3	Cíle a úkoly diplomové práce.....	29
3.1	Cíle diplomové práce.....	29
3.2	Úkoly diplomové práce	30
4	Metodická část.....	31
4.1	Dotazovací metoda	31
4.2	Obecná charakteristika dotazovací metody	31
4.3	Cíl a úkoly dotazovací metody	32
4.4	Charakteristika interview.....	33
4.5	Hodnocení zdatnosti vojáků z povolání v AČR	35
4.6	Motorické testy	38
4.7	Charakteristika motorických testů.....	38
4.8	Účel testování	39
4.9	Vlastnosti motorických testů	39
4.10	Výsledky motorických testů.....	40
4.11	Zkoumané skupiny	41
5	Praktická část.....	43
5.1	Použité statistické metody a vzorce.....	43
5.2	Znázornění dat.....	45
5.3	Výsledky.....	46
6	Diskuse	55
7	Závěr.....	58
8	Seznam použité literatury	59
9	Přílohy	60

1 Úvod

V současné době, kdy je Armáda České republiky již několik let členem Severoatlantické aliance a účastní se současně několika i bojových a psychicky velmi náročných misí, jsou na její členy kladeny vysoké nároky, jak po stránce odborné, psychické tak především po stránce tělesné připravenosti.

Aktuální dění v Armádě České republiky je také ovlivněno rozhodnutím o plné profesionalizaci do roku 2006. Vojenská policie se stala první plně profesionální složkou armády. Naše armáda musí být schopna plnit úkoly jak v míru, tak ve válečných konfliktech, podstupovat operace válečné i neválečné a dále řešit různé krizové situace. K tomu, aby tyto úkoly vojáci Armády České republiky zvládli, musí být dobře připraveni jak po stránce odborné, psychické, tak po stránce tělesné. Tyto tři složky jsou součástí celkové připravenosti vojáka. Právě tělesná připravenost, která je nedílnou součástí těchto dvou složek, pomáhá překonávat a zvládat náročné krizové situace, kterým je voják vystaven. Z důvodu velké fyzické a psychické náročnosti je v profesionální armádě trendem požadavek na vysokou úroveň obecné fyzické a psychické odolnosti, která je i v oblasti tělesné výchovy a sportu prezentována dosažením optimální úrovně tělesné zdatnosti a výkonnosti, spojené s potřebou pevného zdraví a vysoké práce na hranici limitní výkonnosti.

Z těchto důvodů jasně vyplývají nezbytné požadavky na tělesnou připravenost vojenského profesionála. Tyto kvality lze samozřejmě získat, ale pouze poctivou a soustavnou tělesnou přípravou.

Cílem takové tělesné přípravy je, aby vojáci z povolání získali obecnou a speciální zdatnost, udrželi si ji a aby byli schopni plnit fyzické i psychické požadavky vyplývající z výkonu jejich příslušné funkce.

Setkáváme se i s tím, že tělesná příprava je u některých vojáků z povolání z různých důvodů zanedbávána, např. z důvodu pracovní vytíženosti, nebo naopak z důvodu nezájmu o tělesnou připravenost. V neposlední řadě nás tyto důvody, které neumožňují účast na tělesné přípravě, mohou vystavovat různým civilizačním onemocněním jako je obezita, hypertenze, deformace a atrofie pohybového aparátu.

Dosažení optimální úrovně tělesné zdatnosti je totiž nejen předpoklad pro výkon dané funkce v armádě, ale působí také jako prostředek zdravotní prevence při působení negativních vlivů prostředí působících jak na schránku tělesnou, tak také na psychickou.

Předmětem této práce je tělesná výkonnost, která je základem tělesné připravenosti. Jistá úroveň tělesné výkonnosti nám tedy vypovídá o stavu tělesné připravenosti lidského potenciálu.

Nesmírně důležité je vytvoření si kladného vztahu k pohybové činnosti v ideálním případě již ve věku školní docházky, kdy dojde k vytvoření potřebných návyků a ovlivnění tak nejen své tělesné výkonnosti, ale i zdravotního stavu a celkové životní kvality.

Tyto všechny důvody jasně dokazují nutnost tělesné přípravy v celkové přípravě profesionálního vojáka Armády České republiky. Naše armáda potřebuje kvalifikované odborníky, na kterých armáda stojí, kteří budou kvalitu Armády České republiky posouvat na vyšší úroveň.

2 Teoretická část

2.1 Zaměření práce

Obsahem této práce je zjištění, kterým směrem se ubírá vývoj tělesné výkonnosti příslušníků vybraných útvarů Vojenské policie Praha v letech 2001 – 2004 let a zároveň porovnání výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti standardizovanými testy v Armádě České Republiky mezi vybranými útvary.

Pomocí dotazovací metody získáme informace, proč má výkonnost klesající, respektive stoupající tendenci. Díky těmto informacím zjistíme možné příčiny nezájmu, či zájmu o využívání hodin služební tělesné výchovy, dále motivy pro pohybové aktivity ve volném čase příslušníků Vojenské policie Praha.

2.2 Očekávaný přínos práce

Pomocí výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti zachytíme tendenci vývojové křivky tělesné výkonnosti příslušníků u jednotlivých útvarů Vojenské policie Praha v letech 2001 - 2004 a také chceme porovnat tělesnou výkonnost příslušníků mezi jednotlivými útvary.

Pomocí dotazovací metody zjistíme některé faktory ovlivňující tělesnou výkonnost příslušníků jednotlivých útvarů, např. nepravidelná pracovní doba, vysoká pracovní vytíženost atd.

Na základě těchto zjištění chceme poskytnout informace o vývoji tělesné výkonnosti vybraných příslušníků, výcvikové skupině a velitelům útvarů.

2.3 Vymezení pojmů

Tělesná zdatnost

ČELIKOVSKÝ (1984) ve své publikaci uvádí, že zatěžuje-li se jedinec pohybem, uplatňuje se nejen mechanismus specifické adaptace, ale i mechanismus, tzn. nespecifické adaptace, jejichž výsledkem je zdatnost. Ta se projevuje optimální reakcí na jakékoliv vnější podněty (i nepohybové, např. přetížení, podchlazení) a zpravidla mírným vzestupem výkonů i v odlehlých pohybových činnostech.

Tělesná zdatnost je pojem, který spojuje několik faktorů dohromady. Nejedná se pouze o fyzickou připravenost, ale lze říci, že tělesná zdatnost znamená také připravenost psychickou a zdravotní.

Pohybová (motorická) výkonnost

„Výkonnost charakterizujeme jako schopnost podávat daný sportovní výkon opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„Pojem výkonnost je výsledkem jistého zobecnění. Výkonnost jednotlivce soudíme podle výkonu dosahovaných v dané době. Výkonnost populační skupiny posuzujeme podle výkonů, dosahovaných jednotlivými jejími členy. Výkonnost je výsledkem specifické adaptace člověka na pohybovou zátěž a jeho motivace“ (ČELIKOVSKÝ 1984).

Výkonnost v obecném smyslu znamená schopnost podávat určité výkony opakovaně v určitém časovém úseku. Vztaženo k činnosti vojáka lze konstatovat, že výkonnost je velmi důležitá pro úspěšné plnění úkolů (nejen plnění norem výročního přezkoušení tělesné výkonnosti).

Pohybový výkon

„Pohybový (sportovní) výkon je charakterizován jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce (výsledek adaptačního procesu) v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví, resp. disciplíny“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„Pohybovým výkonem rozumíme míru realizace určitého pohybového úkolu či zadání, popřípadě stupeň jeho plnění. Většinou jde o hodnocení výsledků nějakého pohybového aktu, v některých případech však i jeho průběhu“ (KOVÁŘ 1985).

Pohybový výkon je pohybový projev, provedený v určitém čase, který má za úkol splnit určitou představu o pohybu, plnění norem atd.

Tělesná příprava

Tělesná příprava je zaměřena na všeobecný rozvoj tělesného a pohybového základu tělesné připravenosti. V podstatě jde o přípravu, kde se rozvíjí základní pohybové dovednosti a schopnosti, kompenzuje se psychické napětí, zvyšuje se tělesná zdatnost. Obsahem této přípravy jsou tělesná cvičení, kde se rozvíjí základní pohybové schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost). Do této přípravy můžeme zařadit gymnastiku, atletiku, pohybové hry, turistiku, plavání, cyklistiku, lyžování.

Připravenost vojáka

Podle KUBÁLKA (1993) lze připravenost vojáka rozdělit na tři složky:

- Tělesná připravenost
- Psychická připravenost
- Vojensko-odborná připravenost

Všechny tyto složky vytváří složku připravenosti vojáka. Snížení kvality jakékoliv z těchto složek ovlivňuje celkovou připravenost vojáka, protože se tyto složky navzájem ovlivňují a každá z nich je nezastupitelná a proto jednu složku nelze plně nahradit složkou jinou.

V podmínkách plnění úkolů, jak v podmínkách mírových, válečných nebo v podmínkách boje jsou kladeny nároky na všechny výše uvedené složky připravenosti vojáka. Tělesné a psychické zatížení může dosáhnout velmi vysokých až hraničních

hodnot, při kterých může dojít ke ztížení až zabránění plnění úkolu. Proto je velmi důležitá vysoká připravenost vojáka.

Sportovní trénink (Tréninkový proces)

„Termínu trénink se používá v různých významech a to nejen ve sféře sportu. Označuje se jím zpravidla osvojování a zdokonalování určité činnosti, rozvoj schopností. Vyjadřuje proces opakování, cvičení, učení se něčemu“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

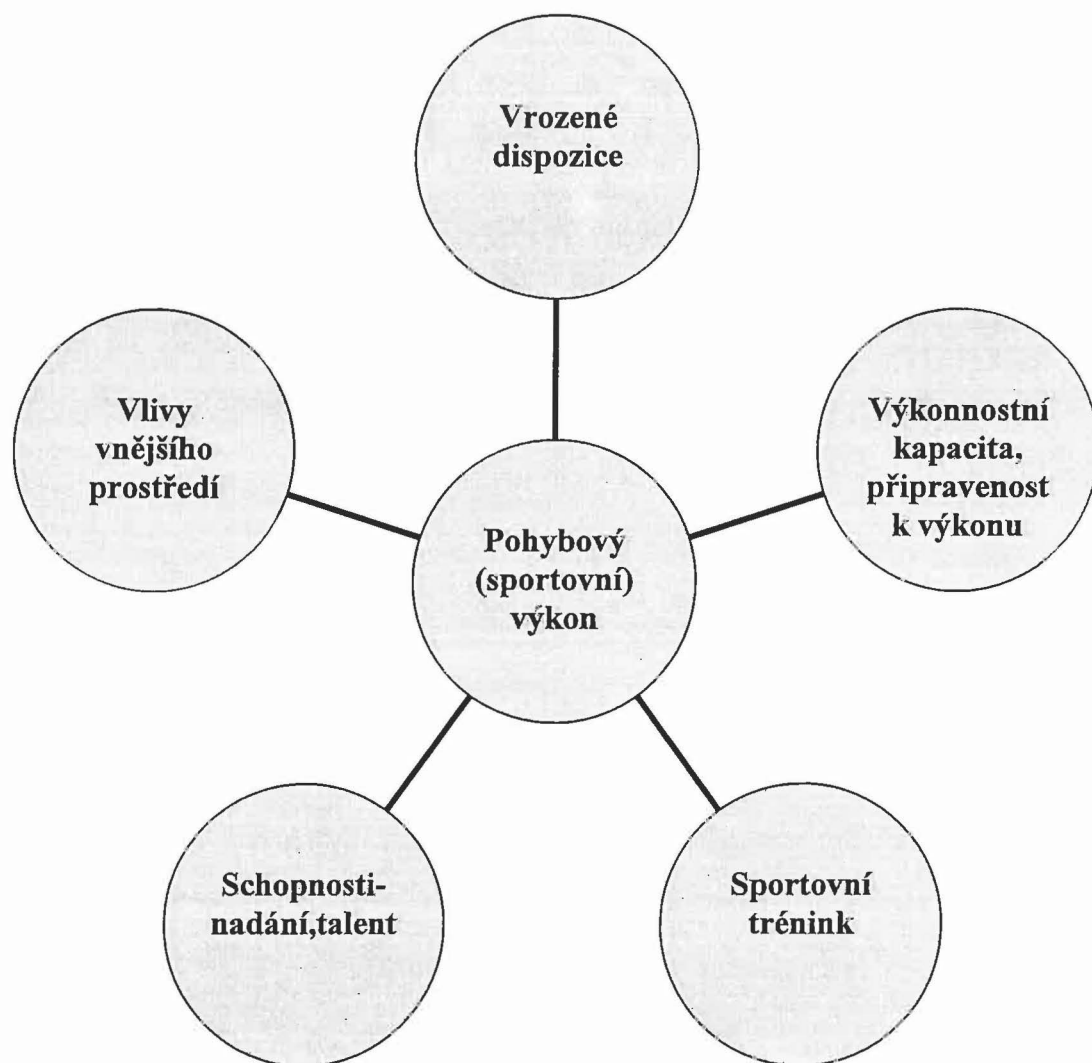
„Ve sportu se tento termín začal používat ve spojení s procesem cvičení, opakování, zdokonalování pohybových činností, v nichž se usilovalo o dosažení co nejlepšího výkonu“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

V této práci má sportovní trénink svoje pevné místo. Také pomocí sportovního tréninku se vojáci připravují na budoucí úkoly, které budou plnit v rozličných podmínkách. Trénink je tedy prostředek k zvyšování tělesné zdatnosti.

Sportovní výkony kladou různé nároky na orgány lidského těla a jejich funkce, mnohdy jsou tyto nároky tak vysoké, že dosahují hraničních, až nadhraničních hodnot.. Právě díky tréninku dochází k takovým změnám, aby tělesná schránka dokázala odolávat nárokům, které jsou kladeny na naše orgány a funkce

Schéma pohybového výkonu dle CHOUTKY a DOVALILA (1991)



Obr.č.1

Energetické zajištění sportovního výkonu

Tento problém nelze opomenout, neboť při plnění úkolů, nebo při tréninku vytrvalostního, rychlostního či silového charakteru je velmi důležité energetické zajištění, které je naplněno několika způsoby dle druhu zatížení.

Dle HAVLÍČKOVÉ a kol. (1991) „z hlediska energetického krytí zauímají makroergní substráty a to glycidy, lipidy a proteiny primární postavení“.

“Při tělesném klidu, nebo při intenzivní práci je čerpána energie ze všech živin, při intenzivní svalové činnosti jsou hlavními, někdy jedinými zdroji cukry“ (HAVLÍČKOVÁ a kol. 1991).

Při plnění dlouhodobých úkolů je čerpána energie z tuků a mnohdy dojde na štěpení bílkovin, což není z hlediska tréninku žádoucí, nicméně i k takovým situacím velmi často dochází. Z těchto důvodů je nutné si popsat funkce jednotlivých substrátů.

Cukry

Dle HAVLÍČKOVÉ a kol. (1991) „je zásoba tuků tvořena v podstatě jen jaterním a svalovým glykogenem (400-600 g, tj. 6700-8400 kJ), což vystačí zhruba na 2 hodiny sportovní činnosti“.

Tuky

Dle HAVLÍČKOVÉ a kol. (1991) „tuky (zásoba 5-20 kg), jsou důležitý metabolický zdroj zejména při déletrvajících zatížení a vystačí teoreticky na nekonečně dlouhou dobu“.

Bílkoviny

„Co se týče bílkovin (proteiny) slouží jako energetický zdroj pouze výjimečně, mají spíše funkci stavební a jejich energetický podíl stoupá jen při dlouhotrvajících zatížení a zejména v období regenerace silo pohybové činnosti“ (HAVLÍČKOVÁ a kol. 1991).

Dle výše uvedeného lze konstatovat, že všechny složky jsou pro výkon velmi důležité, nicméně tu hlavní funkci, pro činnost vojáka, lze přiřadit (teoreticky) tukům, neboť tuky jsou schopny zajišťovat energii pro naši činnost velmi dlouhou dobu.

Velmi důležité pro štěpení těchto substrátů je, jakým způsobem k tomuto štěpení dochází. Velmi zjednodušeně lze napsat, zda se to děje za přítomnosti kyslíku či nikoliv.

Při nedostatečné dodávce kyslíku (anaerobní systém) dochází k tvorbě kyseliny mléčné, která se usazuje v krvi a způsobuje unavení organismu. Čím vyšší má být intenzita činnosti, tím více kyslíku svaly potřebují a naopak.

Při dostatečné dodávce kyslíku (aerobní systém) nedochází k tvorbě kyseliny mléčné a organismus je schopen činnost (většinou mírné nebo střední intenzity) vykonávat velmi dlouhou dobu.

Pro efektivní rozvoj tělesné výkonnosti nejen pro vojáky z povolání, ať už v jakékoli části tělesné přípravy (speciální, základní), nebo za použití jakékoli organizační formy (výcviková hodina, výcvikový kurz apod.), je nezbytné zachovávat určité zásady z teorie sportovního tréninku.

Z tohoto důvodu považuji za nezbytné zmínit se na tomto místě o pohybových schopnostech a dovednostech člověka.

2.4 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti jsou ovlivněny kvalitou učení, intelektuální stránkou a také schopností se rychle účelně naučit novým činnostem.

Pohybová dovednost je soubor předpokladů pro pohybovou činnost získaných v procesu učení. Pohybové dovednosti se liší od pohybových schopností tím, že :

- jsou poměrně specifické
- se získávají jedině učením a cvikem, lze je do značné míry rozvíjet.

Existuje řada sportovních činností, jejichž znakem je standardnost a neměnnost provedení (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, krasobruslení, skoky do vody apod.). Jejich nácvik směřuje k postupné automatizaci, připouštějící jen v minimální šíři variabilitu pohybové struktury. Naproti tomu jsou sportovní činnosti, které jsou typické tvůrčí proměnlivostí a přizpůsobivostí k měnícím se podmínkám soutěžních situací (sportovní hry, úpoly). Proto se nácvik a zdokonalování zaměřují na rozšiřování jejich plastičnosti a přizpůsobivosti (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

2.5 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené schopnosti potřebné pro uskutečňování i těch nejjednodušších pohybů (činností). V našem případě (činnost vojáka) se jedná např. o tyto činnosti: běhy, skoky, hody atd.

CHOUTKA, DOVALIL (1991) „konstatují, že se jedná o schopnosti člověka. Vypovídá se o nich však na základě určitých charakteristik pohybů prováděných člověkem“

Pohybové schopnosti se nejčastěji definují jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v pohybové činnosti se také projevují. V každé pohybové činnosti lze rozpoznat projevy rychlosti, síly, vytrvalosti atd., jejich poměr je v konkrétních případech různý, závisí přitom na pohybovém úkolu, který je

Velmi důležité pro štěpení těchto substrátů je, jakým způsobem k tomuto štěpení dochází. Velmi zjednodušeně lze napsat, zda se to děje za přítomnosti kyslíku či nikoliv.

Při nedostatečné dodávce kyslíku (anaerobní systém) dochází k tvorbě kyseliny mléčné, která se usazuje v krvi a způsobuje unavení organismu. Čím vyšší má být intenzita činnosti, tím více kyslíku svaly potřebují a naopak.

Při dostatečné dodávce kyslíku (aerobní systém) nedochází k tvorbě kyseliny mléčné a organismus je schopen činnost (většinou mírné nebo střední intenzity) vykonávat velmi dlouhou dobu.

Pro efektivní rozvoj tělesné výkonnosti nejen pro vojáky z povolání, ať už v jakékoliv části tělesné přípravy (speciální, základní), nebo za použití jakékoliv organizační formy (výcviková hodina, výcvikový kurz apod.), je nezbytné zachovávat určité zásady z teorie sportovního tréninku.

Z tohoto důvodu považuji za nezbytné zmínit se na tomto místě o pohybových schopnostech a dovednostech člověka.

Velmi důležité pro štěpení těchto substrátů je, jakým způsobem k tomuto štěpení dochází. Velmi zjednodušeně lze napsat, zda se to děje za přítomnosti kyslíku či nikoliv.

Při nedostatečné dodávce kyslíku (anaerobní systém) dochází k tvorbě kyseliny mléčné, která se usazuje v krvi a způsobuje unavení organismu. Čím vyšší má být intenzita činnosti, tím více kyslíku svaly potřebují a naopak.

Při dostatečné dodávce kyslíku (aerobní systém) nedochází k tvorbě kyseliny mléčné a organismus je schopen činnost (většinou mírné nebo střední intenzity) vykonávat velmi dlouhou dobu.

Pro efektivní rozvoj tělesné výkonnosti nejen pro vojáky z povolání, ať už v jakékoli části tělesné přípravy (speciální, základní), nebo za použití jakékoli organizační formy (výcviková hodina, výcvikový kurz apod.), je nezbytné zachovávat určité zásady z teorie sportovního tréninku.

Z tohoto důvodu považuji za nezbytné zmínit se na tomto místě o pohybových schopnostech a dovednostech člověka.

2.4 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti jsou ovlivněny kvalitou učení, intelektuální stránkou a také schopností se rychle účelně naučit novým činnostem.

Pohybová dovednost je soubor předpokladů pro pohybovou činnost získaných v procesu učení. Pohybové dovednosti se liší od pohybových schopností tím, že :

- jsou poměrně specifické
- se získávají jedině učením a cvikem, lze je do značné míry rozvíjet.

Existuje řada sportovních činností, jejichž znakem je standardnost a neměnnost provedení (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, krasobruslení, skoky do vody apod.). Jejich nácvik směřuje k postupné automatizaci, připouštějící jen v minimální šíři variabilitu pohybové struktury. Naproti tomu jsou sportovní činnosti, které jsou typické tvůrčí proměnlivostí a přizpůsobivostí k měnícím se podmínkám soutěžních situací (sportovní hry, úpoly). Proto se nácvik a zdokonalování zaměřují na rozšiřování jejich plastičnosti a přizpůsobivosti (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

2.5 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou vrozené schopnosti potřebné pro uskutečňování i těch nejjednodušších pohybů (činností). V našem případě (činnost vojáka) se jedná např. o tyto činnosti: běhy, skoky, hody atd.

CHOUTKA, DOVALIL (1991) „konstatují, že se jedná o schopnosti člověka. Vypovídá se o nich však na základě určitých charakteristik pohybů prováděných člověkem“

Pohybové schopnosti se nejčastěji definují jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v pohybové činnosti se také projevují. V každé pohybové činnosti lze rozpoznat projevy rychlosti, síly, vytrvalosti atd., jejich poměr je v konkrétních případech různý, závisí přitom na pohybovém úkolu, který je

plněn. Jedná se o schopnosti člověka, vypovídá se o nich však na základě určitých charakteristik pohybů prováděných člověkem (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

Mezi pohybové schopnosti řadíme:

- Sílu
- Rychlost
- Vytrvalost
- Obratnost
- Pohyblivost

2.5.1 Síla

Každý tělesný pohyb se děje určitou silou, má určitou rychlost, jisté zrychlení, trvá jistou dobu. Ve smyslu fyziologickém (síla – schopnost svalové kontrakce při nenulovém odporu) vystupuje síla jako zdroj pohybů člověka, jako schopnost vykonávat tělesnou činnost, tato schopnost je příčinou přemístění těla nebo jeho části (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„Síla je schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Odpozem může být gravitace, reakce opory, odpor vnějšího prostředí, hmotnost břemene, odpor partnera, setrvačnost jiných těles atd.“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„Přes značné množství poznatků o silových projevech člověka však dosud nemáme k dispozici jednotně přijímanou klasifikaci silových schopností“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

Vymezení síly jako schopnosti překonávat určitý vnější odpor je vcelku jasné, její nejvyšší úroveň spojujeme s maximální možnou velikostí příslušného odporu. Kromě toho se ve sportu velmi často objevují situace, kdy nejde o to, „kolik sval utáhne“, ale také při nižších než maximálních odporech jak rychle, tj. jak rychle se vyvine vysoká tenze, nebo jakou rychlost bude mít svalová kontrakce (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

Dalším zvláštním případem je požadavek řady sportovních odvětví na opakované a dlouhodobé překonávání nemaximálního odporu (spíše nižšího), tzn. kolikrát nebo jak dlouho je schopen jedinec při daném odporu pohyb provádět, jedná se o celkové množství svalové práce (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

V našem případě (v případě činnosti vojáka) je uplatňována síla v různých činnostech. Nejčastěji ovšem se jedná o překonávání odporu gravitace, vlastního těla nebo nošení těžkých břemen. V případě výročního přezkoušení tělesné výkonnosti se jedná o sílu rychlostní, zejména při vykonávání kliku vzpor, resp. leh-sedů.

2.5.2 Rychlost

„Nejčastěji se rychlost spojuje s pohybovými činnostmi krátkodobého trvání, které sportovec provádí individuálně nejvyšší rychlostí, tj. v nejkratším čase“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„Rychlost je pohybová schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost - do 20 s - v daných podmínkách (konstantní dráha nebo čas, bez odporu nebo s malým odporem) co nejrychleji. Jde o činnost maximální intenzity, vyžadující vysokou koncentraci volního úsilí“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

Při plnění úkolů výročního přezkoušení tělesné výkonnosti se setkáváme především s rychlostí v kombinaci se silou při cvicích klik vzpor, resp. leh-sed. V úkolech, které plní voják se setkáváme s rychlostí propojenou s vytrvalostí.

2.5.3 Vytrvalost

“Vytrvalost je pohybová schopnost člověka k dlouhotrvající pohybové činnosti. Je to soubor předpokladů provádět cvičení s určitou nižší než maximální intenzitou co nejdéle nebo po stanovenou dobu co nejvyšší možnou intenzitou“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„Určující význam pro posouzení této schopnosti má nástup únavy, proto se vytrvalost zjednodušeně také definuje jako schopnost odolávat únavě“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

Vytrvalost je pro plnění úkolů vojáka velmi důležitá, troufnu si říct ta nejdůležitější. Voják při své misi, ve většině případů, dostává úkoly, které jsou spojené s dlouhým pochodem, úkol má dlouhodobý, vytrvalostní charakter. Ve většině případech se také setkáváme, u tréninku příslušníků ozbrojených sil, s nácvikem vytrvalostí, především ve formě dlouhotrvajícího běhu

2.5.4 Obratnostní schopnosti

„Obratnostní (koordinační) schopnosti zaujímají mezi ostatními pohybovými schopnostmi zvláštní místo. Je to dáno jednak značně bohatými a kvalitativně různorodými projevy, jednak – a to zejména – jejich postavením ve vztahu k ostatním pohybovým schopnostem“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„Obratnostní (koordinační) schopnosti se obvykle charakterizují jako schopnost řešit rychle a účelně pohybové úkoly různého stupně složitosti, někdy se sem zařazuje i schopnost učit se rychle novým pohybům“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

Za obratnostní schopnosti v souvislosti s činností vojáka, bych označil především schopnost se učit novým pohybům a také schopnost rychle a účelně řešit pohybové úkony.

2.5.5 Pohyblivost

„Pohyblivost se vztahuje k rozsahu pohybu člověka. Je to schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„Pohyblivost je považována většinou za samostatnou pohybovou schopnost. Dosud však není zcela jasné, zda jde o schopnost homogenní či nikoliv, tj. zda existuje souvislost mezi pohyblivostí jednotlivých kloubů“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

„V určitých případech k limitujícím faktorům výkonu (ve sportovní a moderní gymnastice, krasobruslení, v překážkových bězích), jinde má roli podpůrnou nebo doplňující“ (CHOUTKA, DOVALIL 1991).

Problematika pohyblivosti, udržování a rozvoj pohyblivosti, dle mého názoru ve většině případů, je zanedbávána. Příslušníci ji nevěnují dostatečnou pozornost. Pohyby jsou často prováděny bez rozcvičení, svaly jsou zatíženy jednostranně atd. Právě i z těchto důvodů dochází často k úrazům a zraněním, kterým je možno předcházet, eliminováním předchozích chyb.

Činitelé ovlivňující pohyblivost

Podle CHOUTKY a DOVALILA (1991) velikost rozsahu pohybů v kloubech omezuje řada činitelů:

- anatomické zvláštnosti
- síla svalů zajišťujících pohyb
- aktivita reflexního systému
- svalové činnosti
- psychické činitele
- věk
- napětí, resp. uvolnění svalů
- další podmínky, únava, vnější teplota, rozcvičení atd.

2.6 *Voják a tělesná připravenost*

V podmínkách armády rozeznáváme pojem tělesná připravenost. Ta, totiž v kontextu s profesionální připraveností vojáků, je nedílnou součástí vojáka profesionála.

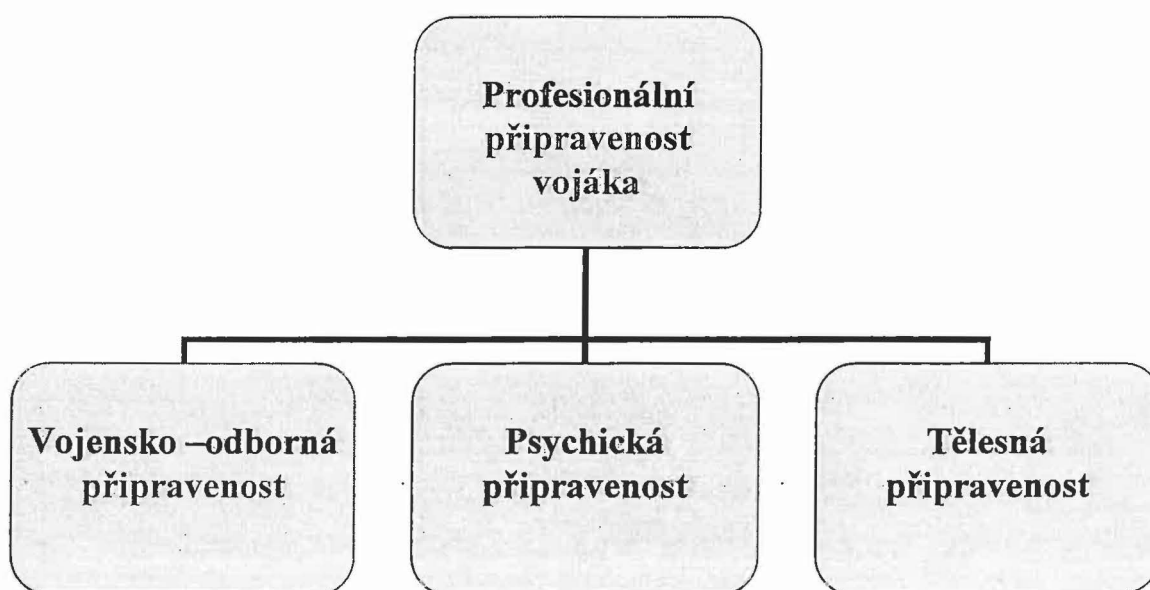
„Bojová činnost klade vysoké požadavky na psychickou, tělesnou i sociální stránku osobnosti vojáků“ (KUBÁLEK 1993).

Tělesné a psychické zatížení může dosáhnou velmi vysokých až hraničních hodnot, při kterých může dojít ke ztížení až zabránění plnění úkolu.

“Úspěšné zvládnutí náročných situací vojenské činnosti předpokládá utváření a rozvíjení tzv. profesionální připravenosti vojáků, jež jim umožňuje uchovat si v podmínkách mnohostranného zatížení vysokou úroveň bojeschopnosti a práce schopnosti“ (KUBÁLEK 1993).

Podle KUBÁLKA (1993) lze připravenost vojáka rozdělit na tři složky (viz obr. 2):

- vojensko – odbornou připravenost
- psychickou připravenost
- tělesnou připravenost



Obr.č 2

Struktura profesionální připravenosti vojáka dle KUBÁLKA (1993)

Všechny tyto složky vytváří připravenost vojáka. Snížení kvality jakékoliv z těchto složek ovlivňuje celkovou připravenost vojáka, protože se tyto složky navzájem ovlivňují, každá z nich je nezastupitelná a proto jednu složku nelze plně nahradit složkou jinou.

Nás zajímá složka tělesné připravenosti.

V případě tělesné připravenosti vojáka musíme toto téma chápat dvojitým způsobem:

- v prvním případě lze tělesnou připravenost chápat jako adaptaci vojáka na podněty tělovýchovného rázu, která je přímo využitelná ve služební a bojové činnosti
- v případě druhém lze tělesnou připravenost chápat jako adaptaci vojáka na pohybovou činnost zátěžového charakteru vyplývající ze služební činnosti..

Na základě této myšlenky a rozdělení lze v širším slova smyslu, můžeme rozlišit relativně tyto dvě samostatné složky, které jsou ovšem nerozlučitelné a samozřejmě nezastupitelné. Lze říci, že tyto dvě složky se navzájem ovlivňují a zastupují, zkušenosti získané v tréninkovém procesu lze uplatnit ve služební činnosti a naopak:

Všeobecná (základní) složka představuje všeobecný tělesný a pohybový základ tělesné připravenosti, stejný jako u běžné populace, který můžeme ovlivnit ve sportovním tréninkovém procesu, zejména v zaměstnání služební tělesné výchovy, ve výběrové tělesné výchově a mimoslužební tělovýchovné aktivitě vojáků.

Na této složce se podílí tělesná zdatnost, pohybová výkonnost, všeobecné pohybové dovednosti, pohybová kreativita, životní styl, zdraví atd.

Speciální složka souvisí již se specifickým zaměřením činnosti odbornosti vojáka. Představuje speciální schopnosti a dovednosti, získané během služební činnosti, které umožňují plnění speciálních úkolů, které vyžadují speciální výcvik. V podstatě se jedná o soubor pohybových vlastností vojáka, které jsou utvářeny na základě požadavků na danou odbornost pro plnění speciálních úkolů, např. chemických, ženijních, střeleckých, atd.

Na základě výše uvedeného lze říci, že připravenost vojáka je ovlivňována propojením těchto složek, které tvoří jeden ucelený komplex, který umožňuje na základě přípravy správné plnění zadaných úkolů.

2.6.1 Speciální tělesná připravenost

Speciální tělesnou přípravu lze chápat jako proces, ve kterém se utváří speciální složka připravenosti vojáka. Navazuje na proces základní tělesné přípravy, v němž se zlepšuje a utváří všeobecná složka tělesné přípravy vojáka. Z hlediska profesního jde o nejdůležitější proces přípravy vojáka.

„V procesu speciální tělesné přípravy dochází k záměrnému, účelově zacílenému a funkčně propojenému působení na formování jednotlivých komponent struktury speciální složky tělesné připravenosti vojáků“:

- pohybových schopností
- speciálních pohybových schopností
- tělesné odolnosti
- psychické odolnosti (KUBÁLEK 1994)

Všechny tyto složky lze ovlivnit ve speciálním procesu, který lze rozdělit do dvou skupin:

- speciální tělovýchovný proces
- speciální vojensko - odborný proces

„Obsah **speciálního tělovýchovného procesu** (speciální tělesné přípravy) je prezentován početným souborem tělesných cvičení elementární i komplexní povahy jež jsou identické motorickým projevům vojáka v reálné vojenské, zejména v bojové činnosti“ (KUBÁLEK 1994).

„**Speciální vojensko odborný proces** chápeme jako společenský název pro označení různých pohybových aktivit v rámci užitých forem vojenskoodborných příprav, v nichž se rovněž utváří a rozvíjí speciální složka tělesné připravenosti vojáků“ (KUBÁLEK 1994).

2.7 Charakteristika systému tělesné přípravy vojáků z povolání AČR

2.8 Systém tělesné přípravy

Tělesná příprava je jedním z prostředků k ovlivňování úrovně tělesné zdatnosti a výkonnosti příslušníků jednotlivých útvarů.

Úkoly, jež má plnit tělesná příprava závisejí od správného použití metod, opatření a forem, jež zabezpečují účelné fungování tělovýchovného procesu.

Cílem systému tělesné přípravy je dosažení optimální tělesné připravenosti, která zabezpečí všem příslušníkům AČR řádné plnění úkolů.

K dosažení zadaných úkolů jsou stanoveny následující body:

- rozvoj základních pohybových schopností a dovedností
- dosažení optimální úrovně tělesné zdatnosti
- zvládnutí vybraného rozsahu vojensko – praktických pohybových dovedností a návyků
- zvládnutí náročných psychických situací a z odolnění psychické stránky
- upevňování zdraví, navození kladného vztahu k pohybovým aktivitám
- plnit normy každoročního výročního přezkoušení

Ve struktuře systému tělesné výchovy a sportu v AČR je zařazena z našeho pohledu nejdůležitější služební tělesná výchova.

Služební tělesná výchova

Služební tělesná výchova je charakterizována plněním úkolů zaměřených na rozvoj základních pohybových schopností, dovedností a návyků jako podmínky pro úspěšné zvládnutí služebních povinností, úkolů spojených s výkonem služby, regenerací sil a upevňování zdraví. Tato tělovýchovná činnost je prováděna v pracovní době v rozsahu 4 hodin týdně, vyjma Vojenské policie kde je to 6 hodin týdně.

Služební tělesná výchova je rozdělena na tělesnou přípravu základní, speciální a výběrovou, která se dále dělí na soutěžní a nesoutěžní.

Základní tělesná příprava

Základní tělesná příprava je zaměřena na výcvik, ve kterém se utváří všeobecný tělesný a pohybový základ tělesné připravenosti. V podstatě jde o přípravu, kde se rozvíjí základní pohybové dovednosti a schopnosti, kompenzuje se psychické napětí, zvyšuje se tělesná výkonnost. Obsahem této přípravy jsou tělesná cvičení, kde se rozvíjí základní pohybové schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost). Do této přípravy můžeme zařadit gymnastiku, atletiku, pohybové hry, turistiku, plavání, cyklistiku, lyžování.

Speciální tělesná příprava

Speciální tělesná příprava slouží k přípravě příslušníků k plnění speciálních úkolů.

Speciální tělesná příprava obsahuje:

- speciální tělesná cvičení pro překonávání překážek
- speciální tělesná cvičení pro házení
- speciální tělesná cvičení pro přesuny
- speciální tělesná cvičení pro sebeobranu a boj zblízka
- speciální tělesná cvičení pro vojenské plavání
- speciální tělesná cvičení pro vojenské lezení
- speciální tělesná cvičení pro přežití v tísni
- speciální tělesná cvičení výkonných letců

Formy pro přípravu těchto cvičení jsou:

- výcvikové hodiny
- komplexní zaměstnání
- výcviková soustředění a kurzy
- metodická a ukázková cvičení
- kontrolní a prověřková cvičení

Výběrová tělesná výchova

Výběrová tělesná výchova je součástí služební tělesné výchovy a rozšiřuje tělovýchovné a sportovní aktivity nad rámec výcviku v povinné tělesné přípravě.

Cílem výběrové tělesné výchovy je rozšířit nabídku tělovýchovných aktivit příslušníků AČR dle individuálního zájmu a daných možností útvaru.

Výběrovou tělesnou výchovu můžeme rozdělit:

- a) soutěžní formy
- b) nesoutěžní formy

Soutěžní formy jsou soutěže a měření sil příslušníků AČR systémem postupných závodů a soutěží.

Mezi soutěžní formy patří:

- armádní sportovní dny – jsou rezortní postupovou soutěží ve vybraných klasických sportech nebo vojensko – praktických aktivitách.
- sportovní dny velitele – jsou využívány k přerušení stereotypu pracovního procesu vojenských nebo jiných tělovýchovných aktivit
- krátkodobé soutěže – organizují se pro uspokojení zájmu jednotlivců nebo neformálních vojenských kolektivů v populárních sportech a vojensko – praktických aktivitách v rámci útvarů a posádek
- dlouhodobé soutěže – organizují se v rámci útvaru z důvodu vyšších sportovních ambicí. Organizují se většinou v oblíbených sportech s působností pouze v rámci armády.
- soutěžní aktivity vně armády – slouží k reprezentaci armády na veřejnosti

Nesoutěžní formy se odlišují od soutěžních aktivit motivací účastníků. Patří sem:

- sportovní kroužky
- preventivní rehabilitace s řízeným tělovýchovným programem
- kondiční a rekreační aktivity
- dlouhodobé pohybové režimy
- komplexní péče v tělovýchovných centrech

3 Cíle a úkoly diplomové práce

3.1 Cíle diplomové práce

- a) porovnat výsledky výročního přezkoušení tělesné výkonnosti příslušníků Vojenské policie Praha u vybraných útvarů, s ohledem na vývoj jejich tělesné výkonnosti v posledních 4 letech a ukázat tak stav tělesné výkonnosti těchto skupin
- b) porovnat výsledky výročního přezkoušení tělesné výkonnosti mezi vybranými útvary
- c) na základě tohoto porovnání zjistit, zda křivka vývoje tělesné výkonnosti má sestupný či vzestupný charakter
- d) pomocí dotazovací metody zjistit, proč tomu tak je

Cílem naší diplomové práce je tedy hlouběji proniknout do problematiky stavu tělesné výkonnosti příslušníků Vojenské policie Praha, přípravy na výroční přezkoušení tělesné výkonnosti a také poskytnout vybraným příslušníkům skutečné informace, jak o jejich stavu tělesné výkonnosti, tak o objektivních příčinách jejich eventuelního zhoršení či zlepšení.

3.2 Úkoly diplomové práce

Ke splnění daného cíle jsme stanovili tyto úkoly:

- 1) určení okruhu útvarů Vojenské policie Praha (zkoumaná skupina)
- 2) zvolení dotazovací metody
- 3) sběr dat v podobě výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti u určených útvarů Vojenské policie Praha za poslední 4 roky, tj. v letech 2001 – 2004
- 4) statistické zpracování těchto výsledků, porovnání a grafické vyjádření
- 5) zpracování informací získaných dotazovací metodou, statistické zpracování a grafické vyjádření
- 6) konfrontace výsledků porovnání výročního přezkoušení tělesné výkonnosti v letech 2001 – 2004 s výsledky získané dotazovací metodou, popsání možných příčin zjištěného stavu

4 Metodická část

4.1 Dotazovací metoda

Další nezbytnou a neméně důležitou součástí diplomové práce je získání informací pomocí zvolené dotazovací metody a zpracování informací, které jsme získali pomocí této metody. Dotazování je velmi rozšířenou technikou získávání dat.

4.2 Obecná charakteristika dotazovací metody

„Dotazování obecně zahrnuje různé typy rozhovorů, škál a testů. Tyto metody se mohou použít samostatně, jak je tomu v dotazníkových šetření, nebo v kombinaci s jinými metodami“ (HENDL 2005).

Dotazování může mít pevně danou strukturu s předem danými otázkami, nebo naopak může mít volnou formu, kde předem nejsou stanoveny otázky a jde v podstatě o volné vyprávění dotazovaného. Každá metoda má samozřejmě svoje výhody a nevýhody. Jedná se především, v prvním případě, o jednoduchost a časovou nenáročnost, dotazování může probíhat hromadně (písemné dotazování) a dotazovaní nejsou navzájem ovlivňováni. V druhém případě největší výhodou je, že lze reagovat na odpovědi, měnit témata během rozhovoru a lze získat informace i několik let staré, ale je to metoda velmi časově náročná. Existuje ovšem zlatá střední cesta, kde je stanoven návod, který lze měnit a slouží pouze jako scénář.

Z výše uvedeného lze usoudit, že nejdůležitější při přípravě na dotazování, jakékoliv formy, je tvorba a výběr otázek. Na začátku každé přípravy si musí tazatel uvědomit jaké informace chce získat.

Velmi důležité je také délka dotazování. Délka musí být dostatečná pro získání potřebných informací, ale na druhou stranu nesmí být přehnaně dlouhá. Dotazovaný by mohl ztratit zájem.

4.3 Cíl a úkoly dotazovací metody

Dotazovací metoda je zaměřena na otázky týkající se tělesné přípravy příslušníků Vojenské policie Praha AČR, jakým způsobem se připravují a potažmo jaký mají vztah k tělesné přípravě. Dotazování by mělo posloužit k zjištění, zda je tento handicap, nevyužívání služební tělesné přípravy, kompenzován přípravou ve volném čase. Úkolem dotazování je tedy získání informací týkající se fyzické přípravy, využívání hodin služební tělesné přípravy, využití volného času.

Pro potřeby diplomové práce jsme zvolili dotazování pomocí *interview*. *Interview* jsme zvolili, protože jiná dotazovací metoda není vhodná. Chci získat informace několik let zpátky a proto je *interview* v tomto případě nejvhodnější. Rozhovory jsem provedl se sledovanými příslušníky a také s veliteli jednotlivých útvarů.

Údaje zjištěné dotazováním jsem statisticky zpracoval a vyjádřil procentuálně a graficky.

Pro potřebu diplomové práce jsme zvolili tyto úkoly:

- připravit rozhovor s návodem
- předpřipravit kódovací tabulku
- provést rozhovor s návodem (rozhovor zaznamenat pomocí diktafonu)
- poslechnout si nahrávku a dopracovat kódovací tabulku
- odpovědi vnést pomocí kódů do tabulky
- zpracovat odpovědi z tabulky
- zachytit odpovědi pomocí tabulek a grafů, výsledky vyhodnotit v diskusi

4.4 Charakteristika interview

„Cílem je vytvořit jednoduchý neutrální stimul, aby se získala pravdivá odpověď (údaj) od respondenta“ (HENDL 2005).

„Výhodou je kontrola situace. sběru dat, lze zaznamenat i to co bylo a během rozhovoru reagovat na vzniklou situaci“ (HENDL 2005).

Tento fakt hrál, při volbě formy dotazování, nejdůležitější roli, protože chci získat informace několik let staré.

„Tato metoda je založena na získávání informací pomocí řízeného rozhovoru, kladením otázek. Vyznačuje se polostrukturovaným dotazováním, jež se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací“ (HENDL 2005).

Rozhovory probíhaly samostatně , což znamenalo provést přes 50 rozhovorů a proto tato část diplomové práce byla velmi časově náročná.

„Je obvykle třeba učinit řadu rozhodnutí ohledně obsahu otázek, jejich formy a pořadí. Dále se musí uvážit délka rozhovoru. Tyto problémy se vyjasňují před interview, nebo až v jeho průběhu v závislosti na vývoji rozhovoru“ (HENDL 2005).

Průměrná délka rozhovoru byla 10 min, ale některé rozhovory, podle zájmu dotazovaných probíhaly podstatně déle, nebo naopak velmi krátkou dobu.

Zvláštní pozornost je nutné věnovat začátku a konci rozhovoru. Na začátku dotazování je nutné prolomit případné psychické bariéry a zajistit souhlas se záznamem. Také zakončení rozhovoru je jeho důležitou součástí. Právě na konci rozhovoru nebo při loučení můžeme ještě získat důležité informace (HENDL 2005).

Tato informace byla pro mě velmi důležitá. U některých dotazovaných bylo velmi těžké získat důvěru. Velmi zajímavé bylo to, že téměř všichni dotazovaní požadovali anonymitu.

„Během rozhovoru používám také *sondáž*.

Sondáž (probink) slouží k prohloubení odpovědí v určitém směru. Má probíhat v normálním konverzačním stylu, tazatel nemá dávat najevo, že mu na ní záleží“ (HENDL 2005).

Návod k rozhovoru představuje seznam otázek nebo témat, jež je nutné v rámci *interview* probrat. Tento návod má zajistit, že se skutečně dostane na všechna pro tazatele zajímavá témata. Je na tazateli, jakým způsobem a v jakém pořadí získá informace, které osvětlí problém. Zůstává mu i volnost přizpůsobovat formulace otázek podle situace. *Rozhovor s návodem* dává tazateli možnost co nejvýhodněji využívat čas k *interview*. Pomáhá udržet zaměření rozhovoru, ale dovoluje dotazovanému uplatnit vlastní perspektivy a zkušenosti (HENDL 2005).

4.5 Hodnocení zdatnosti vojáků z povolání v AČR

Vojáci z povolání jsou povinni prokazovat úroveň své tělesné připravenosti a podrobit se přezkoušení osobní tělesné výkonnosti. Tento způsob přezkoušení se nazývá „Výroční přezkoušení tělesné výkonnosti“. Tělesná výkonnost příslušníků armády České republiky je každoročně zjišťována na základě pro tento účel vytvořené baterie motorických testů. Testování provádějí školení specialisté – tělovýchovní pracovníci každoročně v době od 1.května do 30.června. Nesplní-li přezkušovaný normy, povolují se v rámci stanovených termínů dvě opravná přezkoušení.

Výroční přezkoušení tělesné výkonnosti zahrnuje dva testy , které je možné zvolit ze čtyř následujících alternativních disciplín.

Dle Nařízení Náčelníka Generálního Štábu (1993) testovaná baterie obsahuje:

1) **souborná silová cvičení:** tento test je složen ze dvou subtestů:

- sed-leh po dobu jedné minuty, klik-vzpor po dobu 30 sekund pro muže nebo pouze sed-leh pro ženy se stejným časem
- shyby na hrazdě pro muže a vis na hrazdě pro ženy

Přezkušovaný si zvolí druh souborného silového cvičení z těchto dvou subtestů.

2) **vytrvalostní cvičení:** tento test je složen ze dvou subtestů:

- dvanáctiminutový běh
- plavání 300 m libovolným způsobem

Testovaný má opět možnost volby.

Výroční přezkoušení tělesné výkonnosti se musí provést vždy jako jeden celek v průběhu jednoho dne.

Tyto uvedené motorické testy jsou přizpůsobeny šesti věkovým kategoriím. Dosažené výsledky v jednotlivých testech odpovídají určitému počtu bodů, jež jsou odstupňovány na základě dané věkové kategorie. Těchto věkových kategorií pro muže je šest:

- | | | |
|----------------------------|----------------|--------------------------|
| • první do 30 let | pro ženy platí | - první do 25 let |
| • druhá od 31 do 35 let | | - druhá od 26 do 30 let |
| • třetí od 36 do 40 let | | - třetí od 31 do 35 let |
| • čtvrtá od 41 do 45 let | | - čtvrtá od 36 do 40 let |
| • pátá od 46 do 50 let | | - pátá od 41 do 45 let |
| • šestá od 51 let a starší | | - šestá 46 let a starší |

Vojáci z povolání spadající do šesté věkové kategorie – 51 let a starší jsou přezkušováni pouze z jedné vytrvalostní disciplíny. Také vojákyně z povolání ve věku 46 let a starší jsou přezkušovány pouze z jedné vytrvalostní disciplíny.

Celkové vyhodnocení pak spočívá v součtu bodů ze všech disciplín a dle toho může být daný jedinec hodnocen následovně: výtečně, dobře, vyhovující a nevyhovující.

Jak jsem výše uvedl, cílem tělesné přípravy je dosažení určité úrovně síly, rychlosti, obratnosti a vytrvalosti. Tělesné přezkoušení se ovšem výhradně zaměřuje na vytrvalostní a silové schopnosti vojáka.

4.6 Motorické testy

4.7 Charakteristika motorických testů

Velmi zjednodušeně lze poznamenat, že test používáme pro zjištění (kontrolu) stavu (výkonnost, zdraví atd.)

„Stejně jako v jiných jazycích užíváme slovo test ve významu zkouška. Užitím odborného termínu vyjadřujeme, že se jedná o zkoušku vědecky podloženou, jejímž cílem je dosáhnout kvantitativních vyjádření výsledku“ (MĚKOTA BLAHUŠ, 1983).

Říkáme, že test je standardizovaný. Standardizace vyžaduje i použití standardizovaných pomůcek (náčiní, ocejchovaných přístrojů apod.), promyšlenou a pro všechny TO stejnou instrukci. Zadání, examinátor a prostředí (pomůcky, přístroje apod.) vytvářejí testovou situaci, která má být reprodukovatelná (i v jiném čase, na jiném místě jiným examinátorem). Základním požadavkem je tedy omezit na minimum vlivy prostředí a examinátora, neboť do testových výsledků se promítají jako chyby (MĚKOTA, BLAHUŠ 1983).

„Motorický obsah testů užívaných v tělovýchovné praxi i výzkumu je velmi různorodý. Pohybový úkol vyžaduje někdy jen elementární úkon (stisknutí tlačítka), jindy naopak složitou pohybovou kombinaci“ (MĚKOTA BLAHUŠ, 1983).

Vzhledem k cílům této práce je možné použít k posouzení tělesné výkonnosti již provedené testy (výroční přezkoušení tělesné výkonnosti) během několika posledních let, na jejímž základě jsou každoročně testováni příslušníci Armády České republiky, tzn. i Vojenská policie.

Tyto testy postihují vytrvalostní a silové schopnosti jako dvě nejdůležitější složky pro rozvoj tělesné výkonnosti.

Pro zjištění stavu úrovně tělesné výkonnosti jsem zvolil metodu porovnání výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti.

4.8 Účel testování

„Obvyklými uživateli motorických testů jsou učitelé, trenéři, lékaři aj. Motorické testy jsou zdrojem důležitých informací potřebných pro řízení tělovýchovného procesu a správného rozhodování“ (MĚKOTA, BLAHUŠ 1983).

V tělovýchovné praxi se testy nejvíce využívají ke kontrole pohybového rozvoje, trénovanosti, fyzické zdatnosti žáků, sportovců i starších či nemocných osob. Tato kontrola může a má mít i podobu sebekontroly, uživatelem testů je pak sám cvičenec. Kontrolní funkci mají motorické testy i při prověřování účinnosti jednotlivých vyučovacích, či tréninkových metod nebo rehabilitačních postupů (MĚKOTA, BLAHUŠ 1983).

V našem případě byly a jsou motorické testy používány ke zjištění stavu tělesné výkonnosti, zejména síly a vytrvalosti. Motorické testy jsou prováděny každoročně a také při vstupu uchazeče do AČR.

4.9 Vlastnosti motorických testů

Základními vlastnostmi je spolehlivost a platnost nebo – li validita. Spolehlivostí rozumíme dostatečnou podobnost výsledků při opakovaném měření. Validita vyjadřuje požadavek, aby test měřil to co má měřit, aby postihoval tu stránku motoriky, pro kterou byl určený.

Spolehlivost podle MĚKOTY a BLAHUŠE (1983) – „v nejobecnějším smyslu vypovídá o „přesnosti“ testu, vyjadřuje velikost chyb testování (měření)“.

Validita podle MĚKOTY a BLAHUŠE (1983) – „test může být vhodný k jednomu účelu, ale nemusí být vhodný k účelu druhému“.

4.10 Výsledky motorických testů

„Testové výsledky, skóre, jsou čísla (anebo číslice) zobrazující skutečné vztahy mezi výkony či jinými alternativami splnění pohybového úkolu“ (MĚKOTA, BLAHUŠ 1983).

Výsledek testu je hodnota, kterou dosáhne jedinec v motorickém testu. Vyjadřuje úroveň splnění zadané pohybové úlohy. Testový výsledek se zpravidla vyjadřuje číselně, a nebo se na číselné hodnoty převádí.

Při rozboru výsledků testů se vychází nejen z druhu jednotek měření, ale také z pohybového obsahu testu.

Podle obsahu testu rozlišujeme výsledky testů:

- s jedním úkolem
- s více úkoly

Podle způsobu plnění pohybového úkolu:

- s úkolem přiblížit se ideálnímu provedení
- s úkolem dosáhnout maximálního výsledku

4.11 Zkoumané skupiny

První moje myšlenka pro tuto diplomovou práci byla, že zpracuji výsledky výročního přezkoušení tělesné výkonnosti co největšího počtu příslušníků útvarů Vojenské policie Praha za poslední 4 roky, tj. od roku 2001 do roku 2004. Tuto myšlenku jsem nemohl naplnit hned z několika důvodů. Prvním důvodem byl fakt, že Vojenská policie Praha v roce 2001 měla podstatně méně příslušníků než v roce 2004, tzn., že počet, se kterým jsem chtěl původně pracovat by byl velmi malý, protože počet příslušníků, kteří vykonali výroční přezkoušení tělesné výkonnosti v letech 2001 – 2004 je malé množství a výsledek tohoto porovnání bych nemohl prezentovat na celou Vojenskou policii Praha. Dalším důvodem byl fakt, že počet těch příslušníků, kteří vykonali všechny čtyři výroční přezkoušení tělesné výkonnosti je velmi malý na to, aby reprezentoval celou Vojenskou policii Praha. Posledním důvodem byl již zmíněný problém rozšíření Vojenské policie Praha a s tím souvisí i další problém, vznik několika nových útvarů v posledních třech letech, tzn., že bych nemohl porovnávat výkony těch útvarů, které ještě před čtyřmi lety neexistovaly.

Pro moji práci jsem vybral výsledky těch příslušníků Vojenské policie Praha, kteří splňují tyto parametry:

- účast na všech přezkoušeních v letech 2001 – 2004
- zvolené silové cvičení klik vzpor resp. sed-leh, vytrvalostní cvičení běh 12 min. během všech čtyř let
- pohlaví – muž
- věková hranice 25 – 30let

Věkovou hranici mezi 25 – 30 lety jsem vybral proto, že u lidí staršího věku dochází k výraznějšímu poklesu výkonnosti a také, protože jsou v tabulkách pro přezkoušení rozděleny skupiny do 30 let, nad 30 let atd. Pohlaví muž z důvodu toho, že ženy nevykonávají stejné disciplíny výročního přezkoušení tělesné výkonnosti jako muži.

Pro tuto práci jsem vycházel z materiálů poskytnutých oddělením výcvikové skupiny Hlavního velitelství Vojenské policie Praha. Po podrobném rozboru všech dostupných výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti, jsem došel k závěru, že mohu použít výsledky třinácti resp. deseti příslušníků z každého útvaru vzhledem k výše uvedeným požadavkům. Počet třinácti resp. deseti příslušníků jednotlivých útvarů je dostatečný, neboť tvoří více jak polovinu z celkového počtu.

Z výše uvedených důvodů jsem pro analýzu výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti v letech 2001 - 2004 vybral čtyři útvary Vojenské policie Praha (označení 1-4).

Náplní práce u těchto útvarů je doprovod a ochrana osob, vyjma jednoho útvaru, který plní úkoly související s ochranou objektu.

Předmětem této práce jsou výsledky výročního přezkoušení tělesné výkonnosti u vybraných útvarů Vojenské policie Praha s ohledem na vývoj jejich tělesné výkonnosti v posledních čtyřech letech v rámci útvaru. Dalším úkolem, vedle tohoto rozboru je porovnání stavu tělesné výkonnosti mezi těmito vybranými útvary v letech 2001 – 2004.

Podrobnější informace o vývoji tělesné výkonnosti získáme rozdělením výsledků výročního přezkoušení tělesné zdatnosti na dvě skupiny a rozbořem těchto výsledků, a to na:

- silové schopnosti
- vytrvalostní schopnosti

Takto získané výsledky znázorním do spojnicových a sloupcových grafů. V neposlední řadě se pokusím zjistit pomocí dotazovací metody, proč se jednotliví příslušníci zhoršují, či naopak zlepšují ve stavu tělesné připravenosti. Tyto výsledky znázorním pomocí výšečových, resp. sloupcových grafů a tabulek.

5 Praktická část

5.1 Použité statistické metody a vzorce

Matematicko – statistické metody jsou nedílnou součástí takové práce sloužící především k přehlednější a přesnější prezentaci námi získaných výsledků, objektivnímu vyhodnocení a náležité interpretaci.

Vzhledem k tématu naší diplomové práce a úkolům jsem zvolil zpracování dat výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti v letech 2001 - 2004 pomocí aritmetického a váženého průměru. Výsledky tohoto zpracování jsem graficky a tabulačně znázornil.

Nejprve jsem zjistil charakteristiku vývojové křivky tělesné výkonnosti, tzn. zda má sestupnou resp. vzestupnou tendenci, u jednotlivých útvarů a to tak, že jsem zprůměroval dosažené výsledky všech příslušníků útvaru v jednotlivých letech v každé disciplíně zvlášť a celkové dosažené body ze všech disciplín.

Dalším úkolem bylo porovnat tělesnou výkonnost mezi vybranými útvary a to pomocí vážených průměrů v jednotlivých disciplínách a v celkových dosažených bodech

Informace získané pomocí dotazovací metody jsem vyjádřil procentuálně a graficky.

Jednotlivé etapy zpracování:

- a) výpočet průměru jednotlivých souborů a výpočet vážených průměrů
- b) sestrojení tabulky a dosazení vypočtených průměrů
- c) grafické znázornění
- d) porovnání
- e) závěr

Aritmetický průměr

Podle HENDLA (2004) „aritmetický průměr je definován jako součet všech naměřených údajů vydělený jejich počtem. Označujeme ho pomocí symbolu \bar{x} nebo M “. Výpočet má tedy podobu:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

poznamenejme, že stejný výpočet vyjadřují zkrácené zápisy:

$$\bar{x} = \frac{\sum_i x_i}{n}$$

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

kde znak \sum symbolizuje součet hodnot x_i pro všechny možné hodnoty indexu i

$$\bar{x} = \frac{2 + 8 + 9 + 10 + 1 + 0 + 5}{7} = 5$$

Vážený průměr je celkový průměr vypočítaný z několika průměrů.

$$\bar{x} = \frac{\sum n_i \bar{x}_i}{\sum n_i}$$

5.2 Znázornění dat

„Východiskem každé statistické analýzy jsou zachycená primární data nějakého pozorování nebo experimentu“ (HENDL 2004).

Velmi důležité pro znázorňování a prezentaci zjištěných a získaných dat jsou grafy a tabulky.

Rozhodnutí, zda znázornit údaje pomocí obrázku nebo tabulkou, je do jisté míry záležitostí citu. Grafické metody jsou celkově vhodné pro ukázání širších kvalitativních vlastností dat. Tabelační hodnoty jsou určitě vhodnější, jestliže vybrané údaje chceme uvést v přesném tvaru nebo, když se očekává, že tyto údaje budou zapotřebí k dalším výpočtům (HENDL 2004).

V mé diplomové práci jsem použil obě metody konečného znázornění z výše uvedených důvodů.

5.3 Výsledky

V této kapitole se budeme zabývat zjištěným stavem vývojové křivky tělesné výkonnosti u jednotlivých útvarů a porovnáním tělesné výkonnosti mezi těmito útvary. Porovnání jsme provedli na základě již vykonaného každoročního výročního přezkoušení tělesné výkonnosti v letech 2001 – 2004. To se sestává z této testové baterie: leh-sed, klik ve vzporu ležmo, 12 minutový běh.

V této práci jde především o zachycení vývojové křivky tělesné výkonnosti u jednotlivých útvarů a také o postihnutí výkonnostního rozdílu mezi jednotlivými útvary.

Statistické zpracování a následné grafické znázornění nám umožňuje posouzení, zda existuje na základě získaných údajů výkonnostní rozdíl mezi těmito výběrovými soubory.

V první fázi této kapitoly se budeme zabývat porovnáním tělesné výkonnosti mezi jednotlivými vybranými útvary.

Blíže si tedy přiblížíme výsledky z jednotlivých testů.

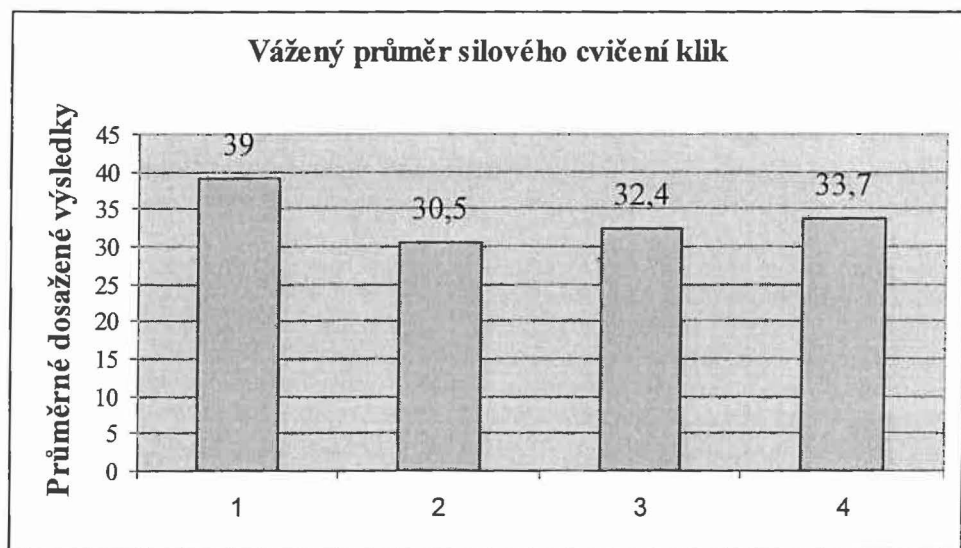
První výsledky, které jsme porovnali, jsou výsledky testu „*klik vzpor*“ po dobu 30 sekund.

U **útvary 1** jsme zaznamenali nadprůměrné výsledky, které se pohybovaly v hodnotách od 37-39 kliků s průměrem 39 kliků vzpor během všech čtyř let.

U **útvary 2** jsme zaznamenali hodnoty podstatně menší a to v rozmezí od 27-32 kliků s průměrem 30,5 kliků.

U **útvary 3** jsme zaznamenali velmi dobré výsledky v rozmezí 30-34 kliků s průměrem 32 kliků.

U **útvary 4** jsme zaznamenali také velmi dobré výsledky od 33-35 kliků s průměrem téměř 34 kliků.



Obr. 3

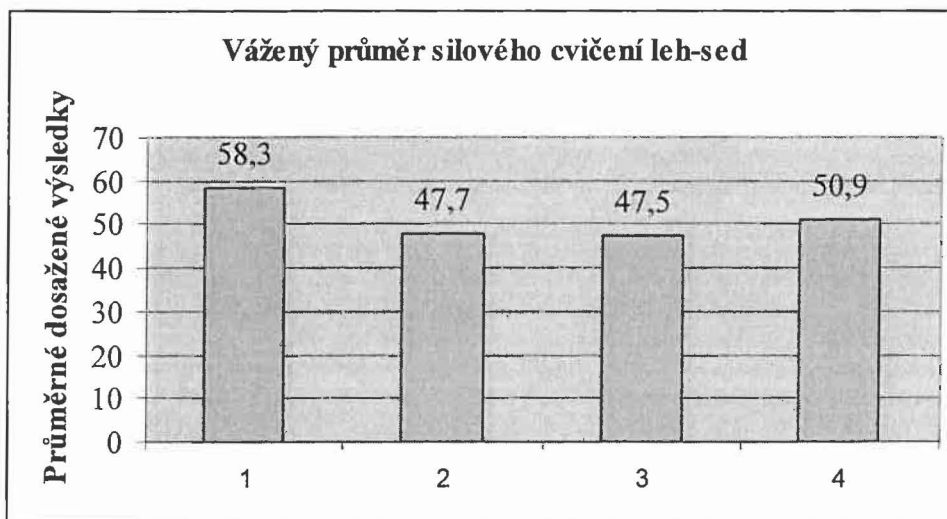
Druhé výsledky, které jsme porovnali, jsou *sedý-lehy* po dobu jedné minuty.

U **útvary 1** jsme opět zaznamenali nadprůměrné hodnoty od 55-60 sedů-lehů s průměrem 58 sedů-lehů za všechny čtyři roky.

U **útvary 2** jsme zaznamenali hodnoty menší od 47-49 sedů-lehů s průměrem téměř 48 sedů-lehů.

U **útvary 3** jsme zaznamenali výsledky v rozmezí 47-49 sedů-lehů s průměrem 47,5 sedů-lehů.

U **útvary 4** jsme zaznamenali velmi vyrovnané hodnoty výsledky během všech čtyř let a to v rozmezí 50-52 sedů-lehů s průměrem téměř 51 sedů-lehů



Obr. 4

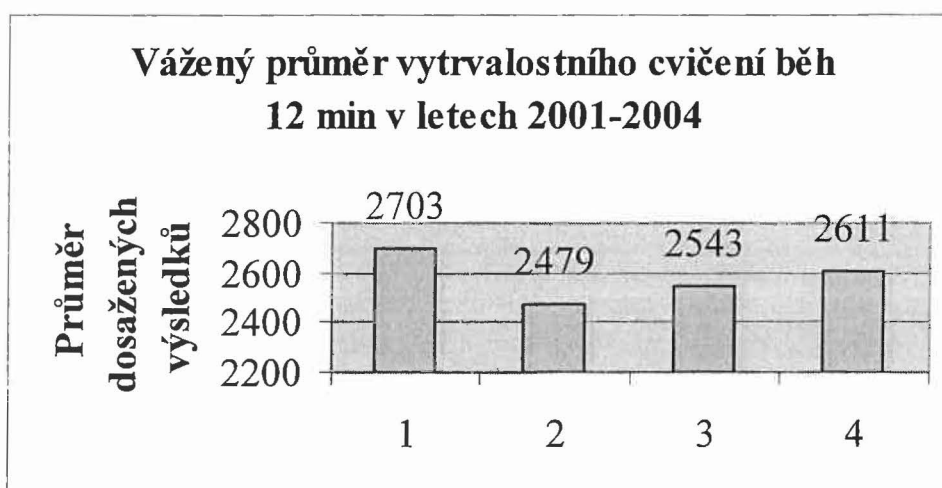
Třetí porovnané výsledky byly výsledky dosažené ve vytrvalostní disciplíně a to *12 minutovém běhu*.

U **útvary 1** jsou dosažené hodnoty v rozmezí 2680-2750 metrů s průměrem 2700 metrů za 12 min během všech čtyř let.

U **útvary 2** se pohybují dosažené výsledky v rozmezí 2450-2500 metrů s průměrem 2480 metrů.

U **útvary 3** se pohybují průměrné dosažené hodnoty od 2500-2600 metrů s průměrem 2550 metrů.

U **útvary 4** jsme zaznamenali dosažené hodnoty v rozmezí 2550-2680 metrů s průměrem 2600 metrů.



Obr. 5

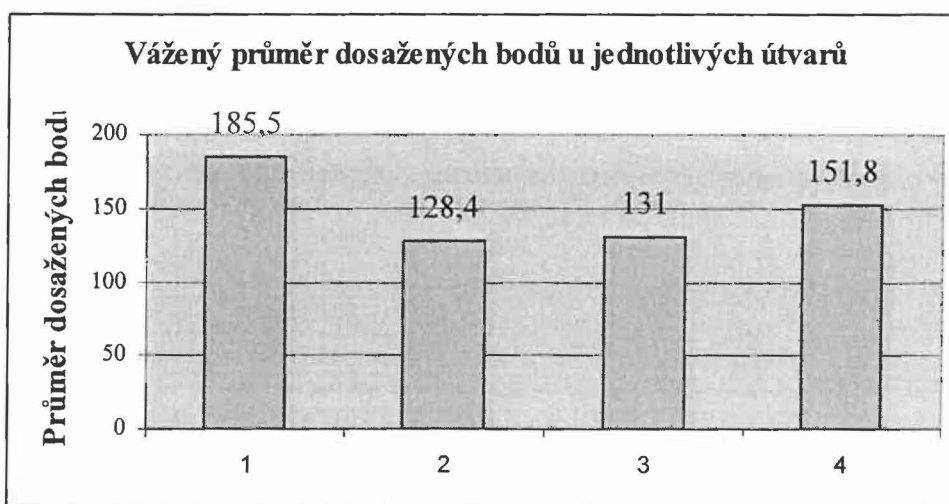
Poslední porovnání jsme provedli u celkových dosažených bodů ze všech těchto disciplín.

Nejlepších výsledků dosahuje **Útvar 1** a to ve všech čtyřech letech v nadprůměrných hodnotách, které se pohybují v rozmezí od 180-190 bodů s průměrem 185 bodů během všech čtyř let.

Druhých nejlepších výsledků dosahuje **Útvar 4**, jejichž dosažené body se pohybují od 148-156 bodů s průměrem 151 bodů.

Dalším útvarem v pořadí, je **Útvar 3**, jejichž dosažené body se pohybují v rozmezí 112-151 bodů s průměrem 131 bodů.

Posledním útvarem s nejmenší výkonností je **Útvar 2**, který dosahoval hodnot 113-142 bodů s průměrem 128 bodů.

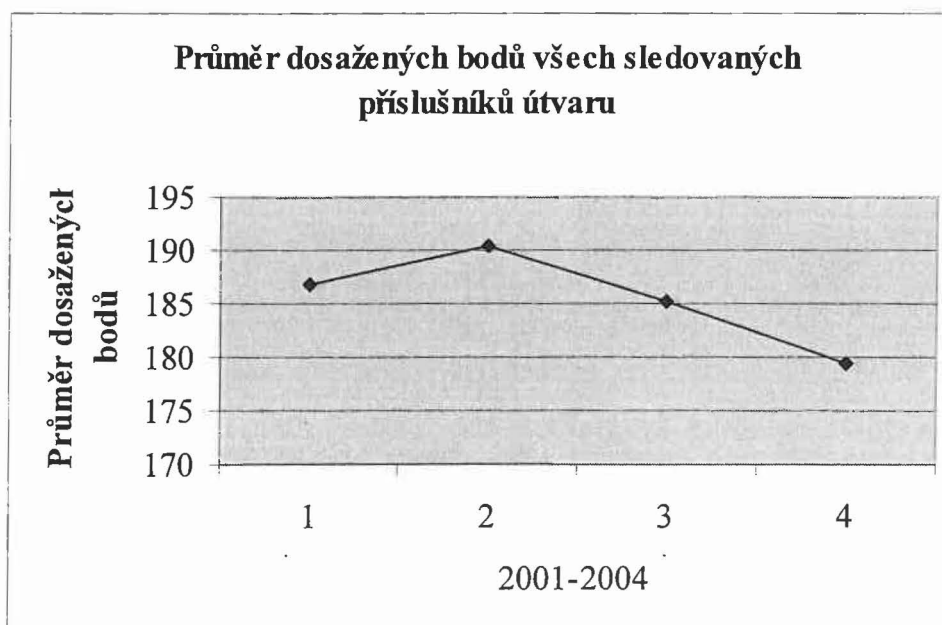


Obr. 6

V druhé fázi této kapitoly objasníme, zda má vývojová křivka tělesné výkonnosti u jednotlivých útvarů sestupný resp. vzestupný charakter.

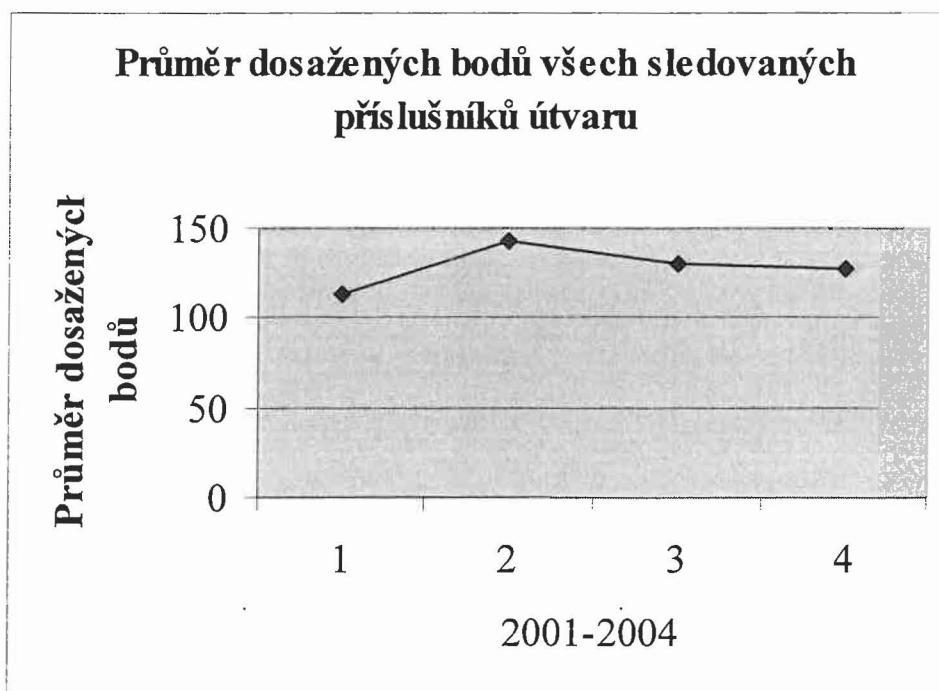
U **útvary 1** jsme zaznamenali velmi dobré výsledky, nicméně vývojová křivka tělesné výkonnosti má sestupný charakter.

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	10	10	10	10
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	186,8	190,5	185,2	179,3



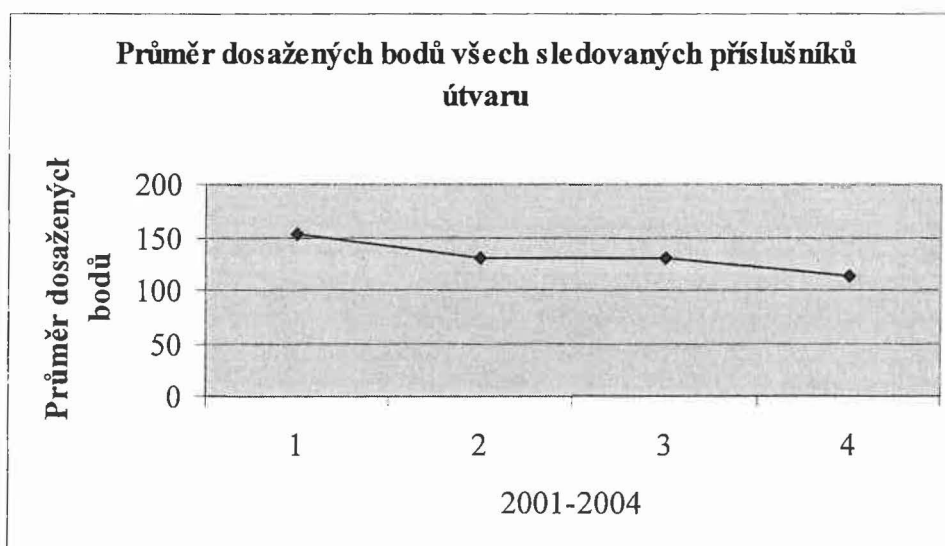
U útvaru 2 došlo k výraznému zlepšení tělesné výkonnosti ve všech letech vzhledem k roku 2001, ale i zde, v letech 2002-2004, má vývojová křivka tělesné výkonnosti sestupný charakter.

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	113,2	142,8	130,2	127,2



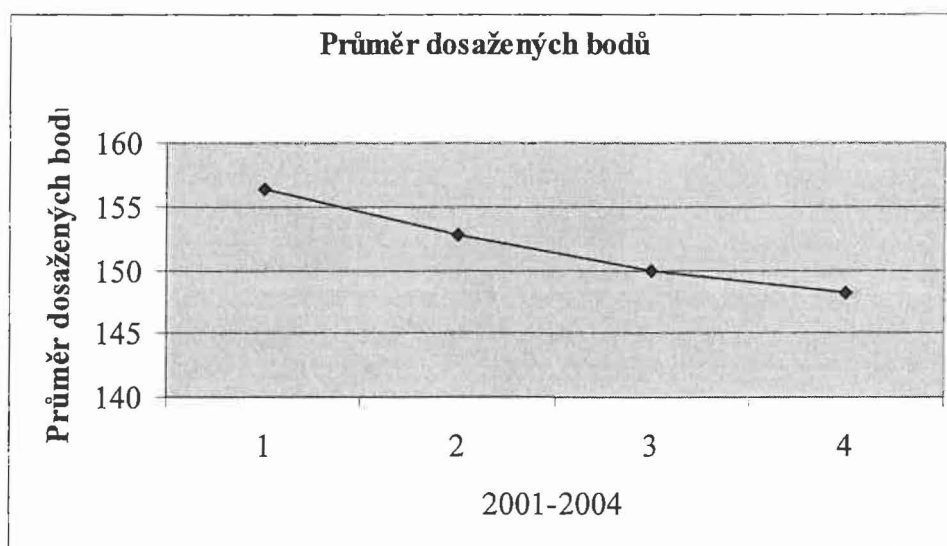
U útvaru 3 v roce 2002 a v roce 2004 došlo k výraznému poklesu tělesné výkonnosti. Vývojová křivka tělesné výkonnosti má výrazně sestupný charakter.

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	151,9	129,7	130,1	112,5



U útvaru 4 došlo k nejmenšímu poklesu tělesné výkonnosti, přesto musíme konstatovat, že vývojová křivka tělesné výkonnosti má sestupnou tendenci.

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	156,4	152,7	149,9	148,2



6 Diskuse

V této kapitole objasníme příčiny vývojové křivky tělesné výkonnosti u jednotlivých útvarů a také výsledky získané porovnáním výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti mezi vybranými útvary.

V první fázi této kapitoly objasníme výsledky porovnání tělesné výkonnosti mezi jednotlivými útvary.

Došli jsme k závěru, že dlouhodobě nejlepších výsledků dosahují příslušníci **útvary 1** s poměrně stálými výkony ve všech čtyřech letech. S velkým odstupem se na druhém místě pohybuje **útvary 4**, jehož příslušníci ovšem dosahují také velmi dobrých výsledků. Na třetím, potažmo na čtvrtém místě se pohybuje **útvary 3** a s malým výkonnostním odstupem **útvary 2**.

Díky dotazovací metodě jsme došli k závěru, že těchto výsledků je dosahováno z těchto důvodů:

- příslušníci **útvary 1** berou svoje zaměstnání velice prestižně a během služby jsou na ně kladeny velké nároky ze strany velitele. Dalším motivujícím prvkem je finanční ohodnocení, které je udělováno také na základě dosažených výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti. Cvičení je vykonáváno téměř výhradně ve volném čase, protože služební TV je nevyužívána z důvodu velké pracovní vytíženosti a nepravidelné pracovní doby. Příslušníci tohoto útvaru se zaměřují především na vytrvalost a sílu.
- příslušníci **útvary 4** jsou také motivováni finančně z pohledu velitele, ale stěžují si na nestálou pracovní dobu a velkou náročnost na přípravu své práce, nicméně u tohoto útvaru jsme zaznamenali největší účast na služební TV. Náplň cvičení ve volném čase je zaměřena především na rozvoj síly a vytrvalosti, náplň ve služební TV jsou především hry s převahou vytrvalostního zatížení (fotbal, florbale).

- na příslušníky **útvary 3** jsou kladeny vysoké nároky na prováděnou práci z pohledu velitele. Práce je velmi časově náročná a příslušníci tohoto útvaru uvádí, že jim nezbývá čas během pracovní doby účastnit se služební tělesné výchovy. Náplň jejich cvičení je komplexně rozvržena na rozvoj všech základních schopností, nicméně převažuje rozvoj síly.
- příslušníci tohoto **útvary 2** mají časově velmi náročnou práci. Během rozhovoru všichni dotazovaní shodně odpovídali, že jich je málo do služeb z několika důvodů: příprava na misi, účast v různých kurzech, velký počet nemocných. Z těchto důvodů nelze využívat služební TV a zbývá velmi málo času na přípravu ve volném čase.

Ve druhé fázi této kapitoly objasníme příčiny vývoje křivky tělesné výkonnosti jednotlivých útvarů, tzn. zda má sestupný respektive vzestupný charakter.

Útvar 1: vývojová křivka tělesné výkonnosti má mírně sestupný charakter, vyjma roku 2002 (viz. příloha 1). Tento trend vysvětluje, dle provedených rozhovorů, snížená motivace. Příslušníci u tohoto útvaru slouží víceméně velmi dlouhou dobu, což se projevuje právě mírně sníženou motivací. Na druhou stranu tato křivka má opravdu velmi mírnou klesající tendenci, právě kvůli motivaci ze strany velitele, velkou osobní motivací ze strany příslušníků, kteří tuto práci berou velmi prestižně. Tento závěr (snížená motivace) je podložen také faktem, že došlo v roce 2005 k velké obměně z hlediska obsazení funkcí u tohoto útvaru.

Útvar 4: vývojová křivka celkových dosažených bodů má sestupný charakter, ale pokud se zaměříme na každou disciplínu zvlášť, můžeme (viz. příloha 4) zde vypořádat velmi zajímavý jev a to ten, že u silových disciplín dochází k růstu tělesné výkonnosti a naopak u vytrvalostní disciplíny dochází k poklesu výkonnosti. Při rozhovorech s touto skupinou mohu napsat, že jde o taktiku příslušníků tohoto útvaru, čímž myslím taktiku vzhledem k bodovému systému výročního přezkoušení tělesné výkonnosti. Tito příslušníci si vypočítali, že pokud budou mít velmi dobré výsledky v silových disciplínách pak jim u vytrvalostní disciplíny stačí velmi malý počet bodů

k tomu, aby získali požadované ohodnocení. Celkový pokles tělesné výkonnosti lze vysvětlit nepravidelnou pracovní dobou a velkou náročností vykonávané práce.

Útvar 3: vývojová křivka tělesné výkonnosti u tohoto útvaru má sestupný charakter a to dost výrazný (viz. příloha 3). Při rozhovorech s příslušníky tohoto útvaru jsem zjistil, že je to způsobeno nepravidelnou pracovní dobou, vysokou pracovní vytížeností a to zejména od roku 2002, kdy převzal toto oddělení nový velitel, který je velmi náročný na přípravu a provedenou práci. Při rozhovoru s tímto velitelem jsem nabyl dojmu, že tělesná příprava na jeho oddělení není podceňována, ale vzhledem k množství práce a nevyhovujícím počtem příslušníků u tohoto útvaru je tělesná příprava, v některých případech, nahrazena přípravou na zaměstnání.

Útvar 2: v porovnání s ostatními útvary tento útvar v průměru celkových dosažených bodech vychází jako nejhorší, nicméně musíme konstatovat, že u tohoto útvaru došlo vzhledem k roku 2001 k vysokému zlepšení tělesné výkonnosti v roce 2002 (viz. příloha 2). V nadcházejících letech dochází ke zhoršení tělesné výkonnosti, což lze vysvětlit, na základě provedených rozhovorů takto: v roce 2002 došlo k obměně velitele u tohoto útvaru a také navýšení počtů příslušníků útvaru. Tento jev se projevil tím, že se příslušníkům tohoto útvaru snížil počet služeb a příslušníkům tohoto útvaru zbylo více hodin, v osobním čase, na zvyšování tělesné výkonnosti. Příslušníci tohoto útvaru vykonávají 25ti hodinové služby, během nichž nelze využívat služební tělesnou přípravu. Nový velitel dokázal příslušníky tohoto útvaru také velmi dobře motivovat, došlo k finančním ohodnocením za velmi dobré výsledky výročního přezkoušení tělesné výkonnosti, proplacení části permanentek do některých tělovýchovných zařízení. Tento vzrůst byl ovšem zastaven přípravou a účastí v zahraniční misi, čímž došlo opět k navýšení služeb a ztráty části volného času.

7 Závěr

V závěrečném vyhodnocení naší práce shrnuji všechny dosažené poznatky a výsledky v oblasti tělesné výkonnosti vybrané skupiny vojáků z povolání a útvarů. Můžu říci, že stanovené cíle a úkoly byly splněny.

Ze zjištěných výsledků jsem došel k těmto závěrům:

- Vývojová křivka tělesné výkonnosti u všech útvarů má klesající tendenci.
- Nejlepších výsledků dosahuje **útvár 1**, útvár zabývající se ochranou VIP, nejhorších výsledků **útvár 2**, který se zabývá ochranou objektu, ovšem zde je velmi zajímavé to, že jako jediný útvár dosahoval lepších výsledků v letech 2002-2004 než v roce 2001, ale vývojová křivka tělesné výkonnosti má také klesající tendenci.
- Byly zjištěny objektivní příčiny vývojové křivky tělesné výkonnosti na základě provedených rozhovorů se všemi příslušníky u vybraných útvarů. Tyto příčiny jsou rozepsány v kapitole Diskuse.

Výsledky takto získané nelze poukazovat na celou situaci v AČR a ani na situaci v rámci celé Vojenské policie Praha, tyto výsledky lze vztahovat pouze k vybraným útvarům.

Výsledky této práce budou sloužit, především informace získané rozhovorem, velitelům jednotlivých útvarů, dále oddělení výcvikové skupiny Hlavního velitelství Vojenské policie Praha a samozřejmě samotným sledovaným příslušníkům o jejich vývoji tělesné výkonnosti během let 2001-2004.

Tělesná zdatnost je v současnosti často diskutované téma. Vždy byla a bude základním pilířem v celkové výbavě vojenského profesionála. Proto je nezbytné ji neustále věnovat zvýšenou pozornost a posouvat ji na vyšší úroveň, neboť jen fyzicky a psychicky zdatný jedinec je schopen plnit požadavky kladené na vojenského profesionála, plynoucí z úkolů jeho služby v AČR a podílet se tak na vznikající podobě AČR.

8 Seznam použité literatury

1. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. Sportovní trénink. Praha. Olympia
(Univerzita Karlova), 1991
2. KOVÁŘ, R., Testy a normy základní pohybové výkonnosti, Praha, 1985
3. ČELIKOVSKÝ, S., Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu. Praha. 1984
4. KUBÁLEK, L., Koncepce speciální tělesné přípravy
(Vojenský profesionál) 1993 č.12, str.18-19
5. KUBÁLEK, L., Koncepce speciální tělesné přípravy
(Vojenský profesionál) 1994 č.1, str.16-17
6. KUBÁLEK, L., Koncepce speciální tělesné přípravy
(Vojenský profesionál) 1994 č.2, str.23-24
7. PŘÍVĚTIVÝ, L., Charakteristika výročního přezkoušení
(Vojenské rozhledy) 2002 č.3, str.171-177
8. Nařízení Náčelníka Generálního Štábu AČR č.5/1993, Směrnice pro organizaci a řízení služební tělesné výchovy v AČR. Praha. 1993
9. MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P., Motorické testy v TV. Praha. 1983
10. TĚL.-1-1. Tělesná příprava ČSLA. Praha. 1989
11. GAJDA, V., ZVOLSKA, J., Úvod do statistických metod. Ostrava. 1982
12. ČELIKOVSKÝ, S., Dotazovací metody v tělovýchovném systému. Praha.
Státní pedagogické nakladatelství v Praze. 1964
13. HAVLÍČKOVÁ, L., a kol., Fyziologie tělesné zátěže I. Praha. Karolinum.
(Univerzita Praha) 1999
14. HENDL, J., Kvalitativní výzkum. Praha. Portál. 2005
15. HENDL, J., Přehled statistických metod zpracování dat. Praha. Portál. 2004
16. ROZKAZ MINISTRA OBRANY č. 14/1999, Výchova vojáků a žáků vojenských škol
ve speciální tělesné přípravě

9 Přílohy

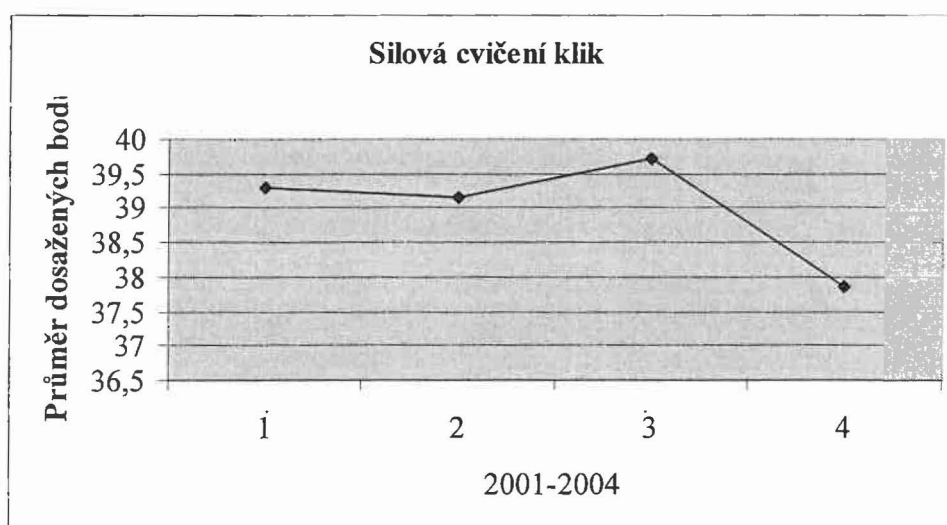
Seznam příloh:

- Příloha 1: Grafické vyjádření výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti-útvary 1
- Příloha 2: Grafické vyjádření výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti -útvary 2
- Příloha 3: Grafické vyjádření výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti -útvary 3
- Příloha 4: Grafické vyjádření výsledků výročního přezkoušení tělesné výkonnosti -útvary 4
- Příloha 5: Grafické vyjádření výsledků rozhovoru s návodem
- Příloha 6: Vyhodnocovací tabulka rozhovoru s návodem
- Příloha 7: Kódovací tabulka

Grafické vyjádření výsledků výročního přezkoušení v letech 2001-2004 u útvaru 1

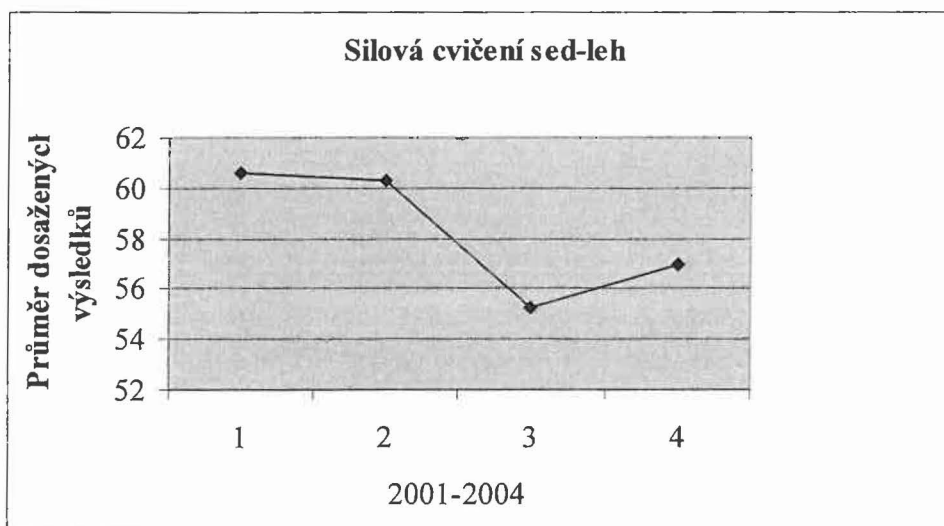
Silové cvičení klik

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	10	10	10	10
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	39,3	39,1	39,7	37,9



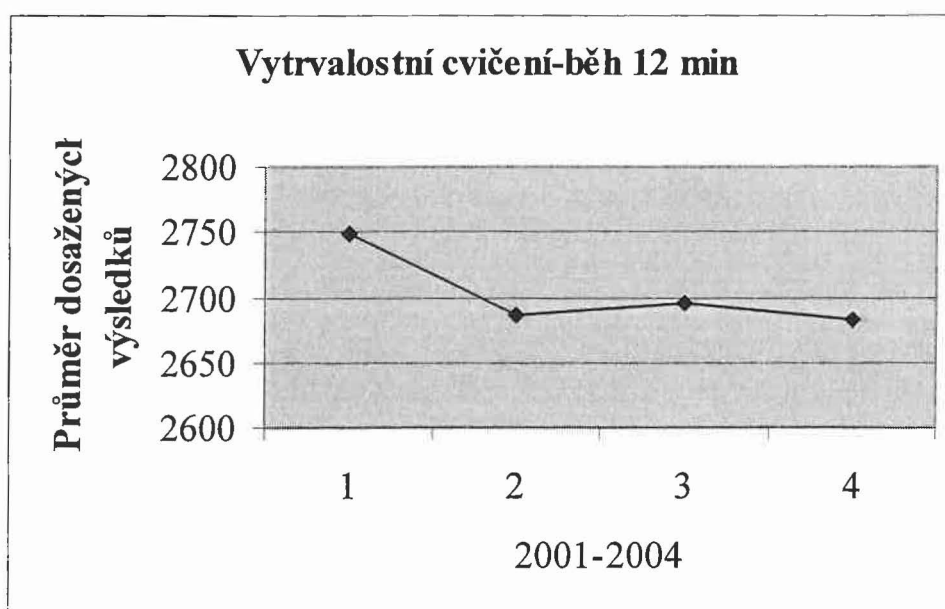
Silové cvičení sed-leh

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	10	10	10	10
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	60,6	60,3	55,3	57



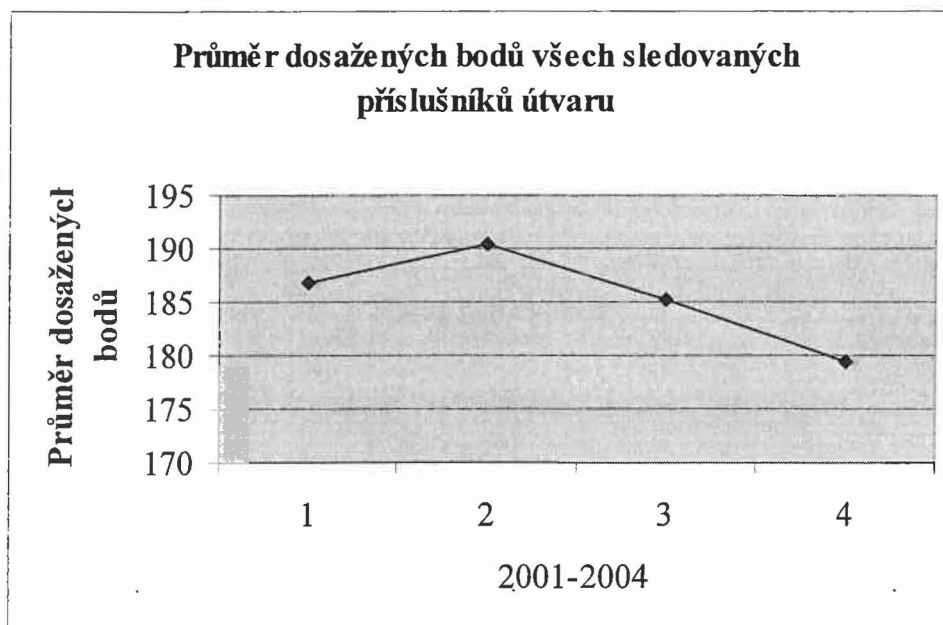
Vytrvalostní cvičení běh na 12 min

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	10	10	10	10
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	2748	2686,2	2695,6	2682,4



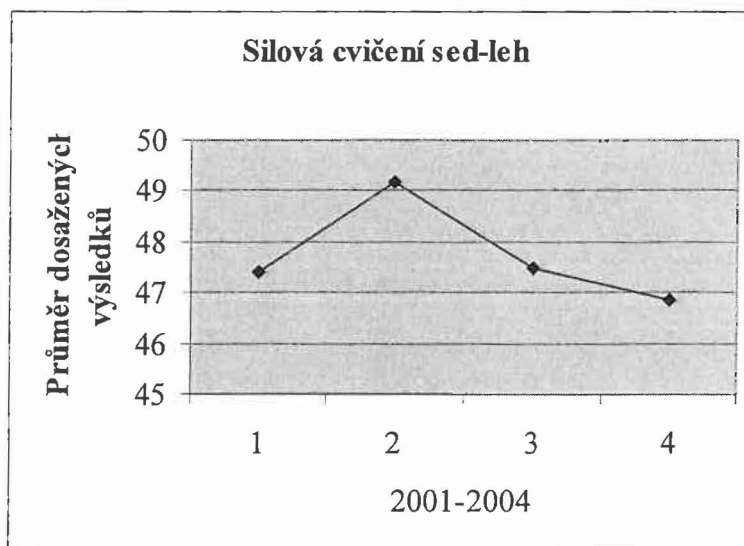
Průměr celkových dosažených bodů v jednotlivých letech 2001-2004

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	10	10	10	10
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	186,8	190,5	185,2	179,3



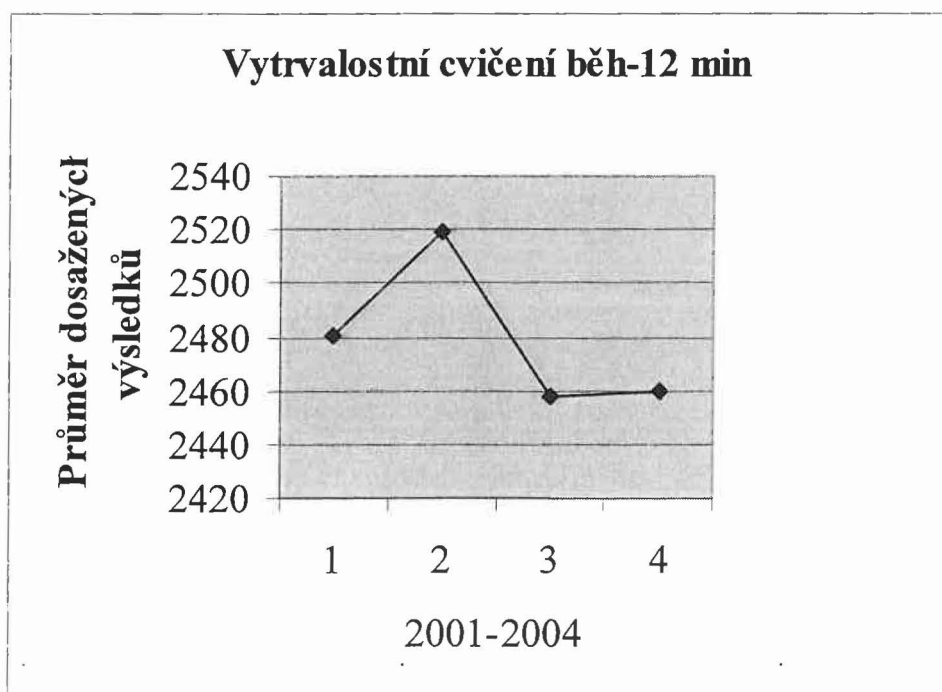
Silové cvičení leh-sed

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	47,4	49,2	47,5	46,9



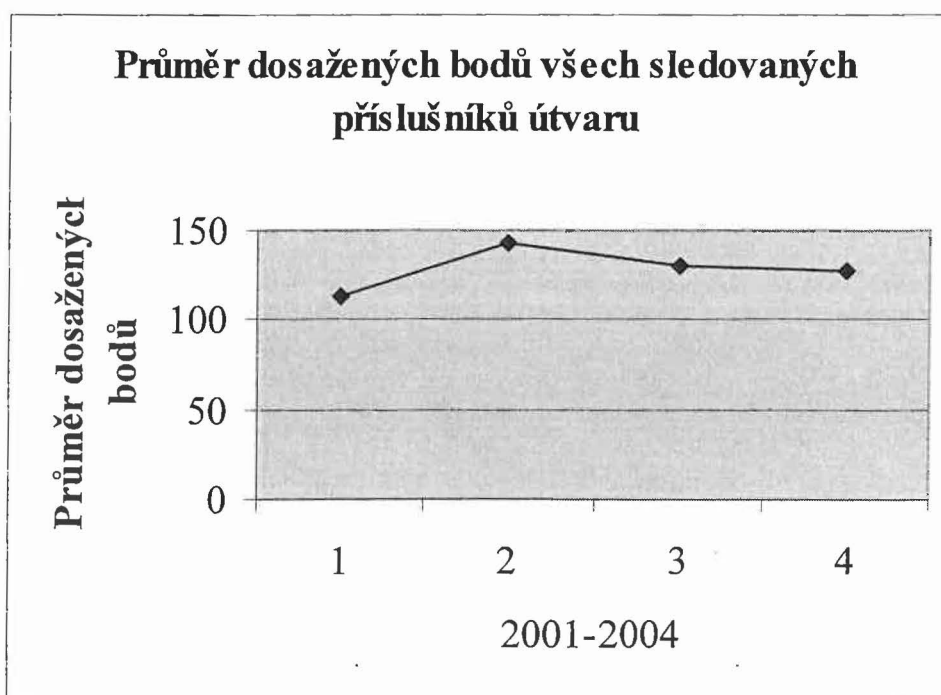
Vytrvalostní cvičení běh 12 min

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	2480,5	2518,9	2457,7	2459,2



**Průměr celkových dosažených bodů v jednotlivých letech
2001-2004**

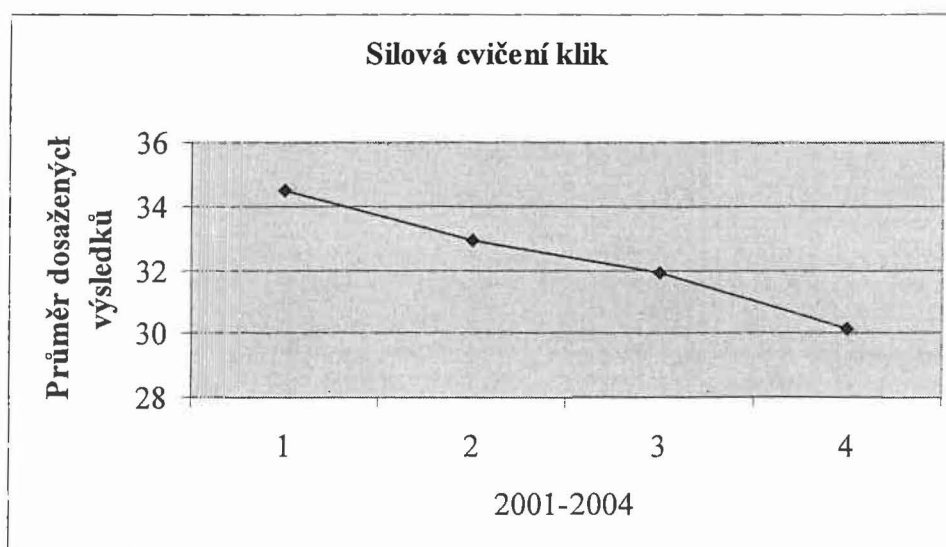
	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	113,2	142,8	130,2	127,2



Grafické vyjádření výsledků výročního přezkoušení v letech 2001-2004 u útvaru 3

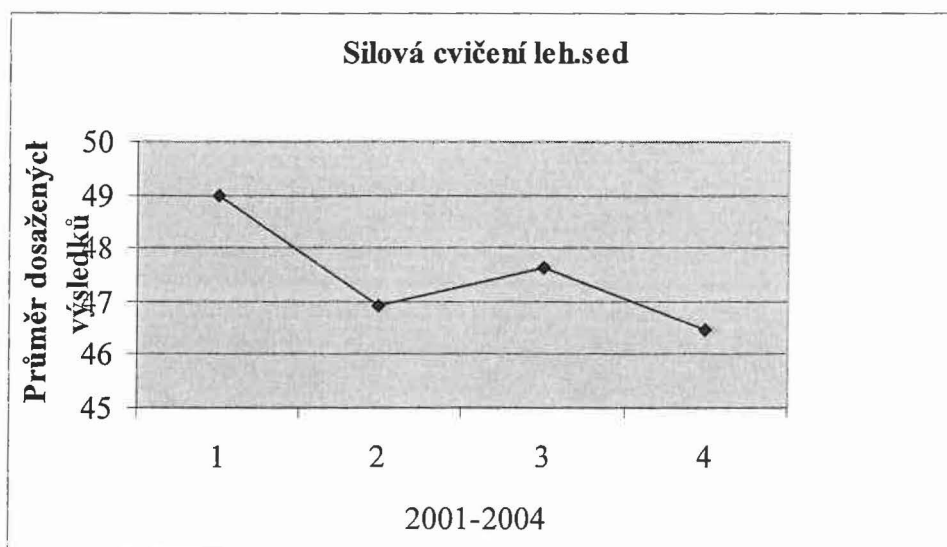
Silové cvičení klik

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	34,5	32,9	31,9	30,2



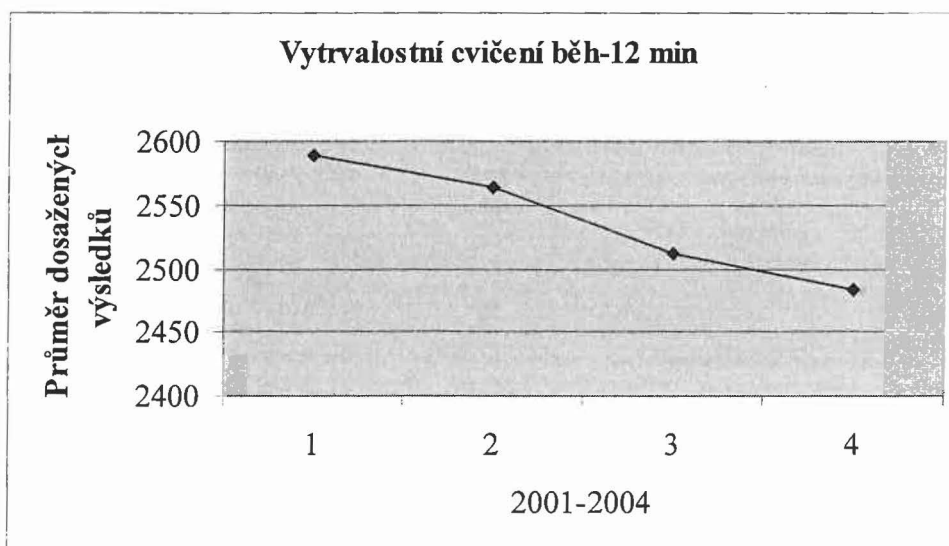
Silové cvičení sed-leh

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	49	46,9	47,6	46,5



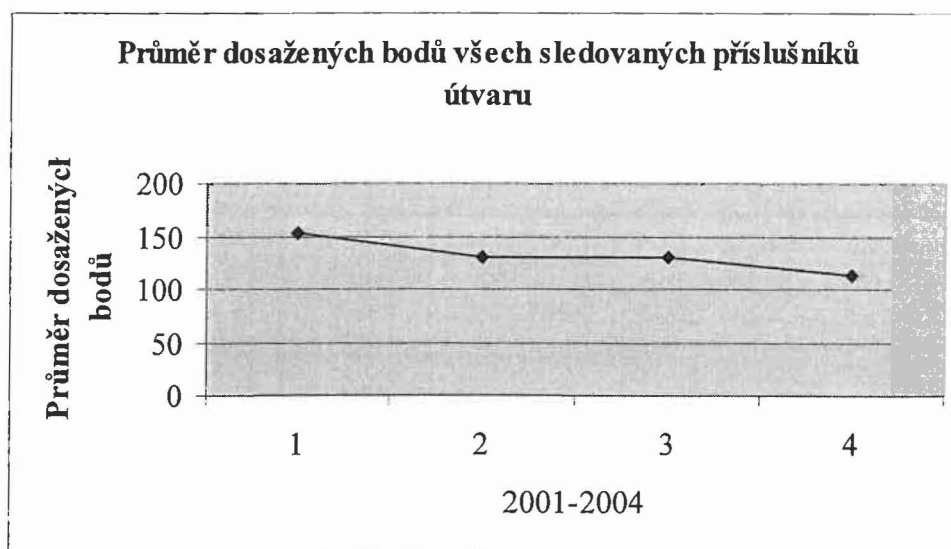
Vytrvalostní cvičení běh 12 min

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	2588,3	2564,5	2511,5	2511,5



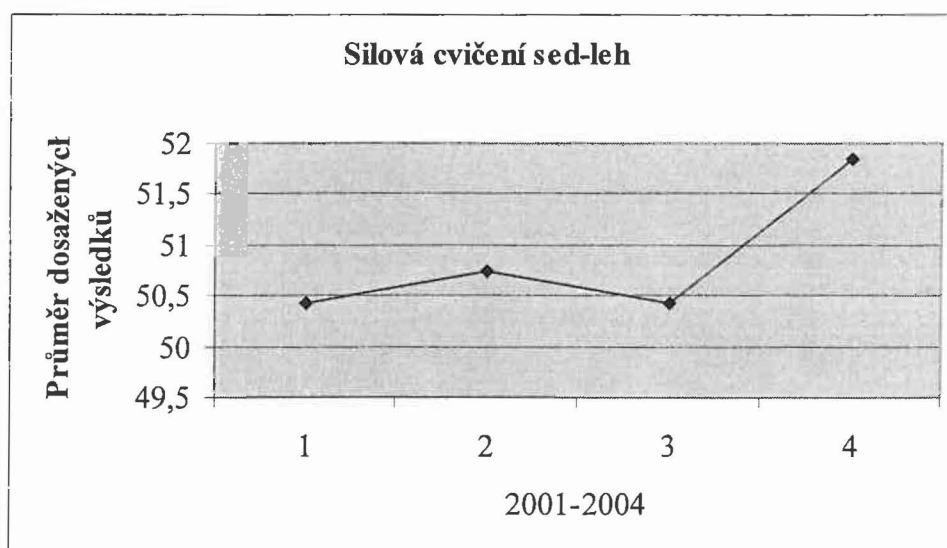
Průměr celkových dosažených bodů v jednotlivých letech 2001-2004

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	151,9	129,7	130,1	112,5



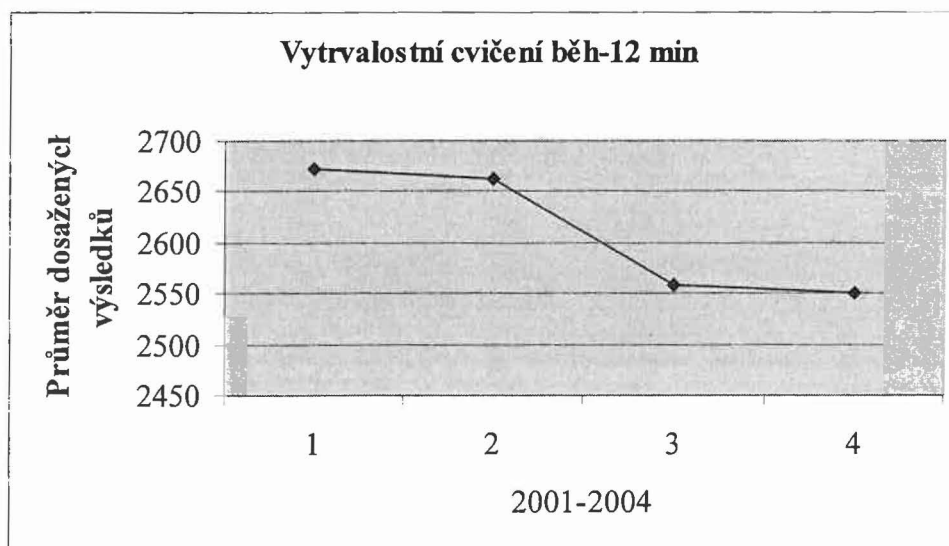
Silové cvičení sed-leh

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	50,4	50,8	50,4	51,8



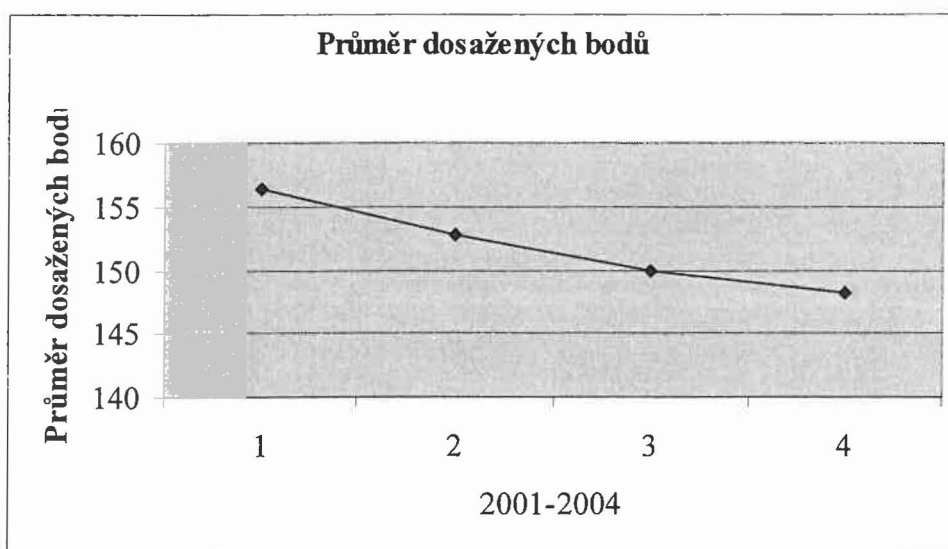
Vytrvalostní cvičení běh 12 min

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	2672,5	2662,9	2559,1	2550



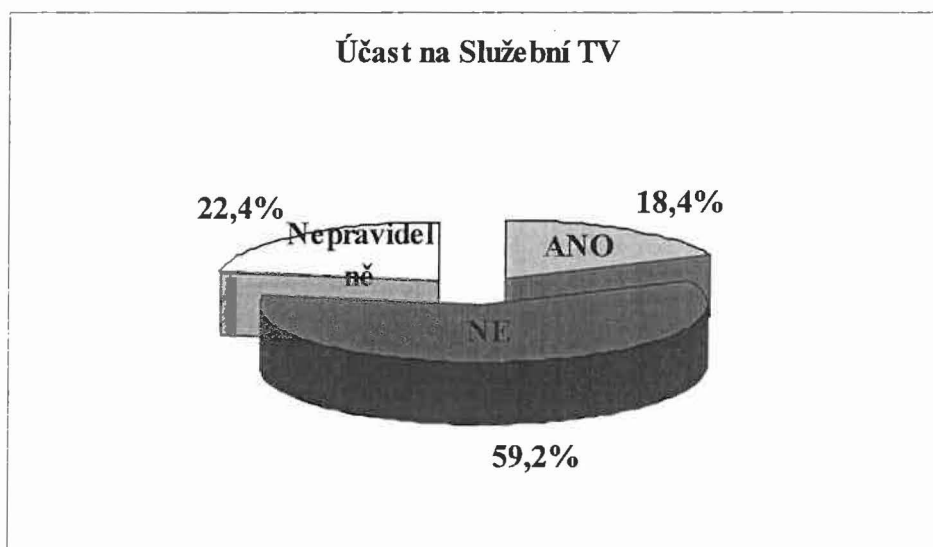
Průměr celkových dosažených bodů v jednotlivých letech 2001-2004

	2001	2002	2003	2004
Počet respondentů	13	13	13	13
Průměr dosažených výsledků v jednom roce	156,4	152,7	149,9	148,2



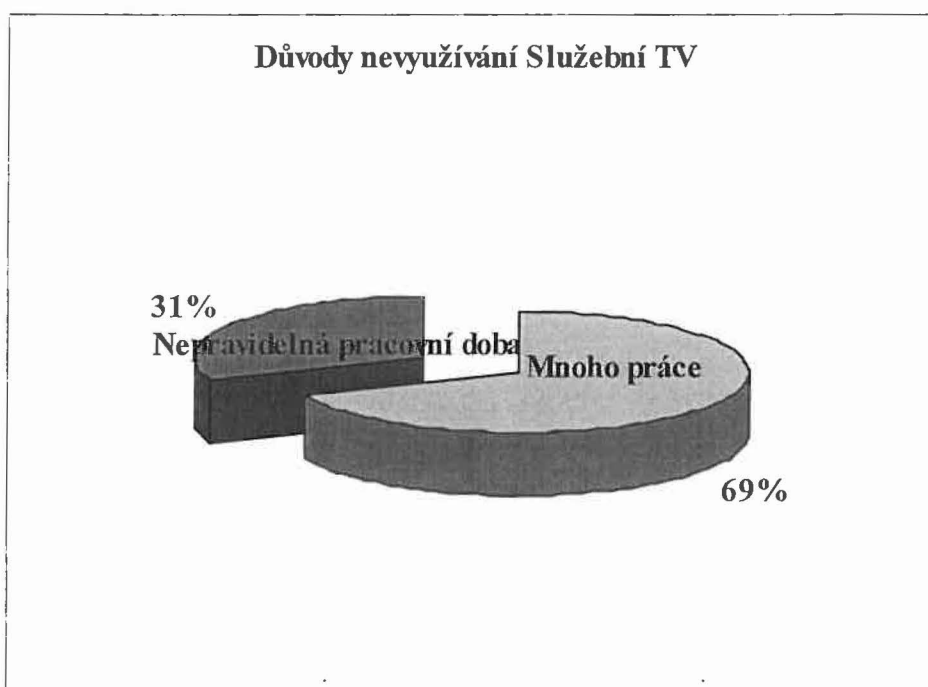
Grafické vyjádření výsledků rozhovoru s návodem
Využití Služební TV

	Ano	Ne	Nepravidelně
Útvar1	0%	90%	10%
Útvar2	23,1	46,2	30,8
Útvar3	15,4	61,5	23,1
Útvar4	30,8	46,2	23,1
Průměr	18,4	59,2	22,4



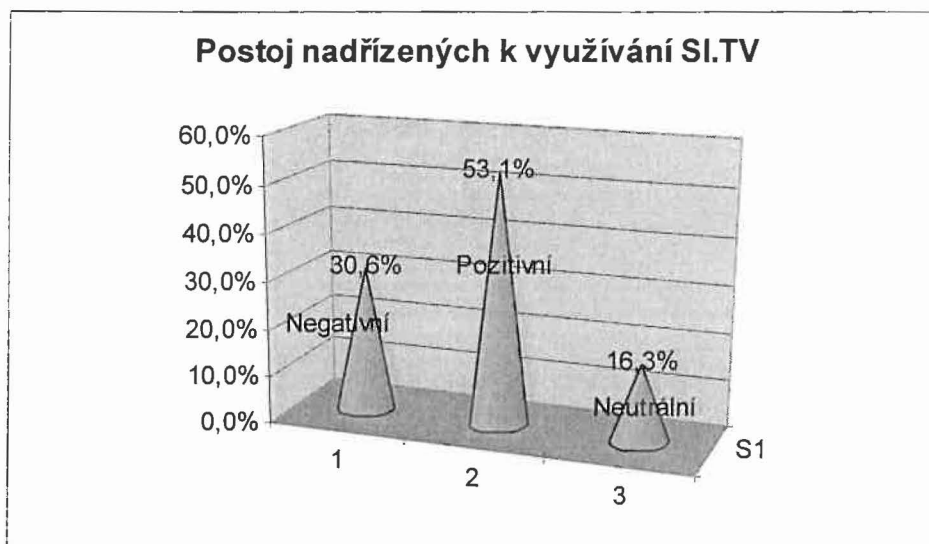
Důvody nevyužívání Služební TV

	Mnoho práce	Negativní postoj k STV	Nepravidelná pracovní doba
Útvar1	66,7%	0%	33%
Útvar2	66,7%	0%	33%
Útvar3	66,7	0%	33%
Útvar4	75%	0%	25%
Průměr	69%	0%	31%



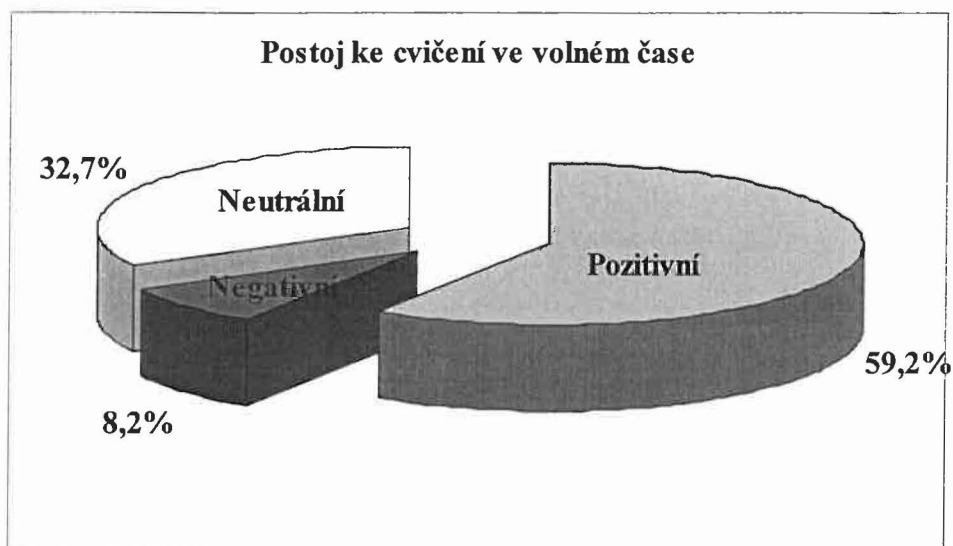
Postavení nadřízených k využívání Služební TV

	Negativní	Pozitivní	Neutrální
Útvar1	30%	60%	10%
Útvar2	30,8%	53,8%	15,4%
Útvar3	38,5%	46,2%	15,4%
Útvar4	23,1%	53,8%	23,1%
Průměr	30,6%	53,1%	16,3%



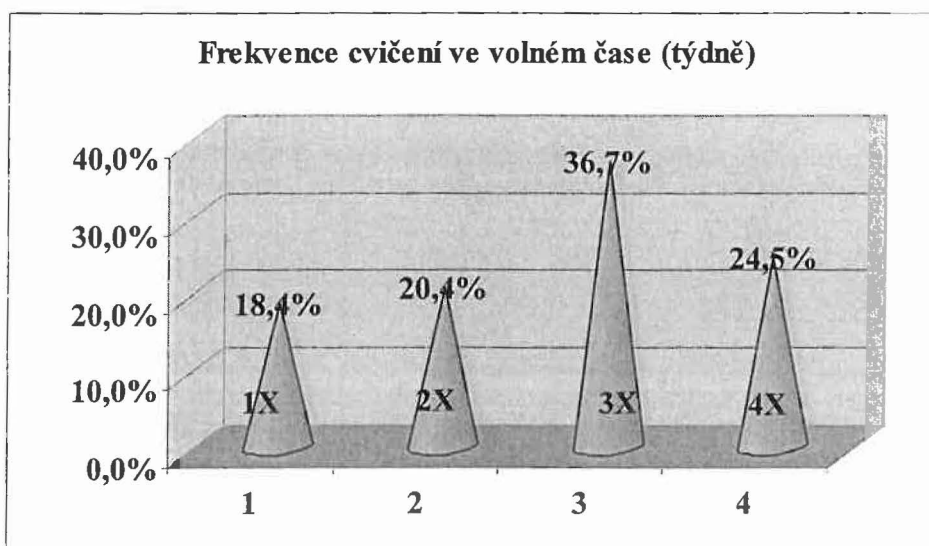
Postoj ke cvičení ve volném čase

	Negativní	Pozitivní	Neutrální
Útvar1	0%	70%	30%
Útvar2	15%	54%	31%
Útvar3	0%	62%	38%
Útvar4	15%	54%	31%
Průměr	8%	60%	33%



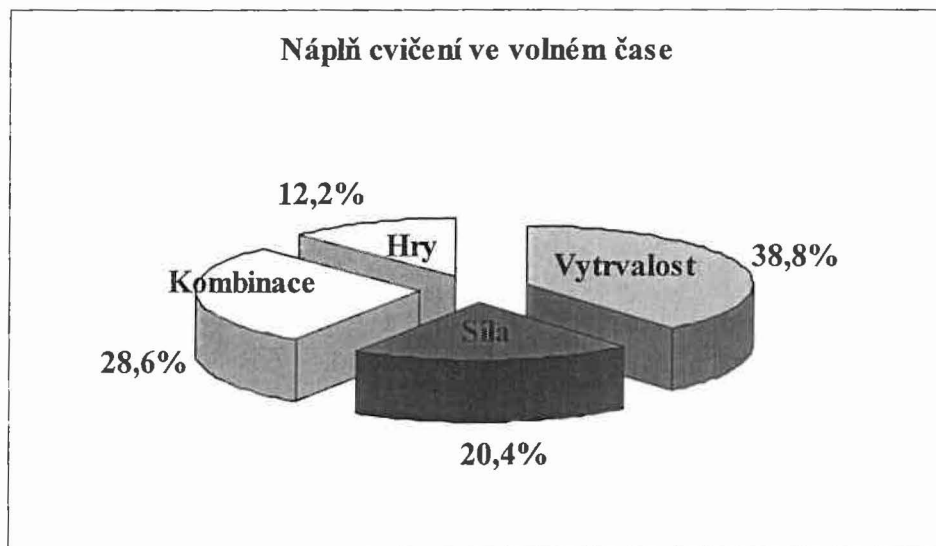
Frekvence cvičení ve volném čase

	1x	2x	3x	Vícekrát
Útvar1	10%	30%	30%	30%
Útvar2	15,4%	15,4%	46,2%	23,1%
Útvar3	23,1%	23,1%	30,8	23,1%
Útvar4	23,1%	15,4%	38,5%	23,1%
Průměr	18,4%	20,4%	36,7%	24,5%



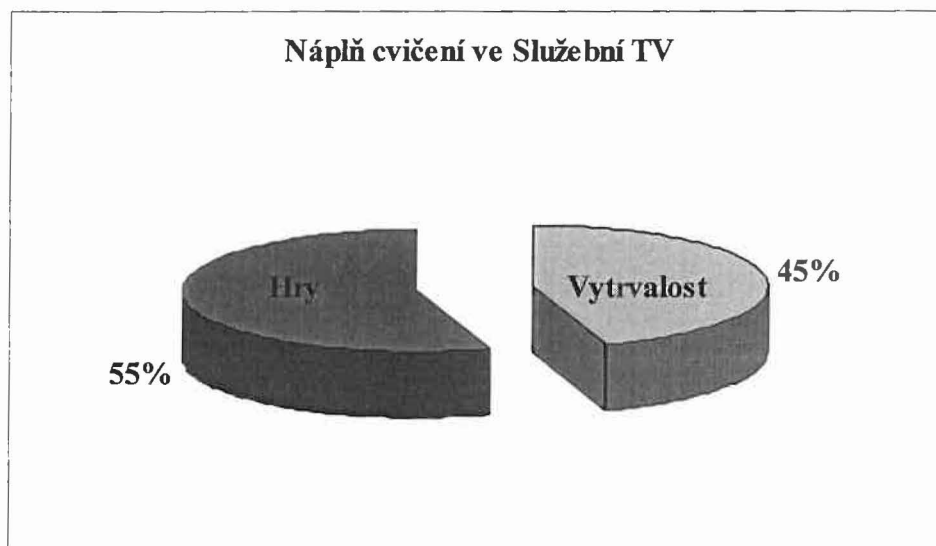
Převážná náplň cvičení ve volném čase

	Vytrvalost	Síla	Kombinace	Hry
Útvar1	50%	10%	30%	10%
Útvar2	38,5%	23,1%	23,1%	15,4%
Útvar3	23,1%	30,8%	30,8%	15,4%
Útvar4	46,2%	15,4%	30,8%	7,7%
Průměr	38,8%	20,4%	28,6%	12,2%



Převážná náplň cvičení ve Služební TV

	Vytrvalost	Síla	Kombinace	Hry
Útvar1	0%	0%	0%	100%
Útvar2	57,1%	0%	0%	42,9%
Útvar3	60%	0%	0%	40%
Útvar4	28,6%	0%	0%	71,4%
Průměr	45%	0%	0%	55%



Vyhodnocovací tabulka rozhovoru s návodem

					Počty				
					1. útvar	2. útvar	3. útvar	4. útvar	Celkem
					10	13	13	13	49
					9	6	8	6	29
					1	7	5	7	20
Oblast	Podoblast	Odpověď	Kód	Výsledky					
				1. útvar	2. útvar	3. útvar	4. útvar	Celkem	
Služební tělesná výchova	Postavení nadřazených k využívání Služební TV	Negativní	A1	30,0%	30,8%	38,46%	23,1%	30,6%	
		Pozitivní	A2	60,0%	53,8%	46,15%	53,8%	53,1%	
		Neutrální	A3	10,0%	15,4%	15,38%	23,1%	16,3%	
		Jiný	A4	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
	Účast na Služební TV	Ano	B1	0,0%	23,1%	15,4%	30,8%	18,4%	
		Ne	B2	90,0%	46,2%	61,5%	46,2%	59,2%	
	Jestliže nevyžíváte Služební TV proč?	Nepravdělně	B3	10,0%	30,8%	23,1%	23,1%	22,4%	
		Mnoho práce	C1	66,7%	66,7%	75,0%	66,7%	69,0%	
		Negativní postoj k STV	C2	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
		Nepravdělná pracovní doba	C3	33,3%	33,3%	25,0%	33,3%	31,0%	
		Jiné	C4	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
Volný čas	Postoj k cvičení ve volném čase	Pozitivní	D1	70,0%	53,8%	61,5%	53,8%	59,2%	
		Negativní	D2	0,0%	15,4%	0,0%	15,4%	8,2%	
		Neutrální	D3	30,0%	30,8%	38,5%	30,8%	32,7%	
		Jiný	D4	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
	Jak často týdně cvičíte	1x	E1	10,0%	15,4%	23,1%	23,1%	18,4%	
		2x	E2	30,0%	15,4%	23,1%	15,4%	20,4%	
		3x	E3	30,0%	46,2%	30,8%	38,5%	36,7%	
		Vícekrát	E4	30,0%	23,1%	23,1%	23,1%	24,5%	
	?		F1	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
			F2	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
			F3	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
			F4	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
Motivace	Pracovní	Prestiž vykonávané práce	G1	70,0%	15,4%	15,4%	46,2%	34,7%	
		Velitel	G2	10,0%	69,2%	69,2%	38,5%	49,0%	
		Kombinace	G4	20,0%	15,4%	15,4%	15,4%	16,3%	
	Osobní motivace	Vzhled	H1	20,0%	15,4%	7,7%	0,0%	10,2%	
		Výkonnost	H2	50,0%	46,2%	46,2%	46,2%	46,9%	
		Zdraví	H3	10,0%	15,4%	15,4%	7,7%	12,2%	
		Jiná- kombinace	H4	20,0%	23,1%	30,8%	46,2%	30,6%	

Oblast	Podoblast	Odpověď	Kód	Výsledky				Celkem
				Útvar 1	Útvar 2	Útvar 3	Útvar 4	
	Jiná	Rodina	CH1	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
		Zábava	CH2	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
		?	CH3	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
		Jiný	CH4	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
Převážná náplň cvičení	Cvičení ve volném čase	Vytrvalost	I1	50,0%	38,5%	23,1%	46,2%	38,8%
		Síla	I2	10,0%	23,1%	30,8%	15,4%	20,4%
		Kombinace	I3	30,0%	23,1%	30,8%	30,8%	28,6%
		Herní dovednosti	I4	10,0%	15,4%	15,4%	7,7%	12,2%
	SI.TV	Vytrvalost	J1	0,0%	57,1%	60,0%	28,6%	45,0%
		Síla	J2	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
		Kombinace	J3	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
		Herní dovednosti	J4	100,0%	42,9%	40,0%	71,4%	55,0%
Vaše práce je natolik fyzicky náročná, že necvičíte ve volném čase ani v SI.TV	Ano	K1	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
	Ne	K2	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	Nevím	K3	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	
	Jiný	K4	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	

Kódovací tabulka pro rozhovor s návodem

	Služební tělesná příprava			Volný čas			Motivace			Náplň cvičení		
	1. podoblast	2. podoblast	3. podoblast	1. podoblast	2. podoblast	3. podoblast	1. podoblast	2. podoblast	3. podoblast	1. podoblast	2. podoblast	3. podoblast
I. útvar												
1.	A2	B2	C1	D1	E4		G1	H2		I1		K2
2.	A2	B2	C1	D1	E2		G1	H2		I3		K2
3.	A1	B2	C3	D1	E2		G1	H2		I2		K2
4.	A2	B2	C1	D3	E3		G1	H1		I1		K2
5.	A1	B2	C3	D1	E4		G1	H3		I3		K2
6.	A2	B2	C1	D1	E3		G4	H4		I1		K2
7.	A2	B2	C1	D3	E4		G1	H4		I1		K2
8.	A3	B2	C3	D1	E3		G2	H1		I3		K2
9.	A1	B2	C1	D1	E2		G1	H2		I1		K2
10.	A2	B3		D3	E1		G4	H2		I4	J4	K2
II. útvar												
1.	A1	B2	C1	D2	E1		G2	H3		I2		K2
2.	A2	B3		D3	E3		G2	H1		I1	J1	K2
3.	A2	B1		D1	E4		G1	H3		I1	J4	K2
4.	A2	B2	C1	D1	E3		G2	H2		I3		K2
5.	A1	B3		D1	E2		G2	H2		I1	J1	K2
6.	A2	B1		D3	E2		G2	H2		I3	J1	K2
7.	A3	B2	C1	D1	E4		G2	H4		I2		K2
8.	A1	B3		D1	E3		G1	H4		I1	J4	K2
9.	A2	B2	C3	D1	E3		G2	H2		I2		K2
10.	A2	B2	C1	D3	E3		G2	H2		I3		K2
11.	A1	B3		D3	E4		G4	H2		I4	J4	K2
12.	A2	B1		D1	E3		G4	H1		I1	J1	K2
13.	A3	B2	C3	D2	E1		G2	H4		I4		K2

	Služební tělesná příprava			Volný čas			Motivace			Náplň cvičení		
	1.podoblast	2. podoblast	3. podoblast	1. podoblast	2.podoblast	3. podoblast	1. podoblast	2. podoblast	3. podoblast	1. podoblast	2. podoblast	3. podoblast
III. útvar												
1.	A1	B2	C1	D3	E2		G2	H4		I4		K2
2.	A2	B1		D1	E1		G2	H1		I1	J1	K2
3.	A3	B2	C1	D3	E1		G2	H4		I3		K2
4.	A1	B2	C3	D3	E3		G1	H2		I2		K2
5.	A2	B3		D1	E4		G2	H2		I2	J4	K2
6.	A2	B2	C1	D1	E3		G2	H2		I1		K2
7.	A2	B1		D1	E4		G4	H3		I2	J4	K2
8.	A2	B3		D1	E3		G2	H3		I3	J1	K2
9.	A1	B2	C1	D1	E3		G2	H2		I3		K2
10.	A3	B2	C3	D3	E2		G2	H2		I1		K2
11.	A2	B3		D1	E4		G2	H2		I3	J1	K2
12.	A1	B2	C1	D1	E2		G4	H4		I2		K2
13.	A1	B2	C1	D3	E1		G1	H4		I4		K2
IV. útvar												
1.	A2	B2	C1	D3	E1		G4	H4		I4		K2
2.	A2	B1		D3	E1		G1	H4		I1	J4	K2
3.	A1	B3		D1	E3		G4	H2		I3	J4	K2
4.	A2	B1		D1	E3		G1	H2		I3	J1	K2
5.	A2	B2	C1	D3	E4		G2	H2		I1		K2
6.	A3	B3		D1	E3		G2	H3		I1	J4	K2
7.	A3	B2	C1	D1	E3		G1	H2		I2		K2
8.	A1	B2	C3	D1	E3		G1	H2		I1		K2
9.	A2	B1		D3	E4		G2	H2		I3	J1	K2
10.	A2	B3		D1	E2		G2	H4		I3	J4	K2
11.	A2	B1		D1	E2		G1	H4		I1	J4	K2
12.	A1	B2	C1	D2	E4		G1	H4		I1		K2
13.	A3	B2	C3	D2	E1		G2	H4		I2		K2