

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

Policisté a jejich fyzická kondice
Bakalářská práce

Autor práce: Marek Khyr
Obor studia: Vychovatelství
Typ studia: Kombinované studium
Vedoucí práce: Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.
Rok zpracování: 2013

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a veškeré použité prameny a literaturu jsem uvedl v seznamu.“

V Praze dne 28. 04. 2013

Poděkování

Chtěl bych tímto poděkovat Doc. PhDr. Jiřímu Hrabincovi CSc., za jeho odborné vedení mé bakalářské práce.

Anotace

KHYR, Marek. *Policisté a jejich fyzická kondice*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2013. 74 s. Bakalářská práce.

Práce se zaměřuje na fyzickou aktivitu a kondici příslušníků Police České republiky. Popíše zde obecnou charakteristiku přijímacího řízení, srovnám testy fyzické zdatnosti v České republice, Slovenské republice a ve Spolkové republice Německo.

Cílem předložené práce je tedy zjistit, zda a jak policisté sportují a kolik času sportu věnují. Zjišťoval jsem to výzkumným šetřením, a to formou dotazníku, který je důležitou součástí této práce.

Klíčová slova: fyzická zdatnost, Policie České republiky, testy fyzické zdatnosti, výzkumné šetření.

This bachelor thesis focuses on physical activity and condition of the policemen of the Police of the Czech Republic. In the thesis, I will describe a general characterization of the entrance examination of the candidates who apply for work in the ranks of the Police of the Czech Republic. Moreover, I will also compare tests of physical fitness in the Czech Republic, Slovak Republic and the Federal Republic of Germany.

The objective of the thesis is to find out whether and how the policemen go in for sports and how much time they go in for sports activity. In my research I used a questionnaire which constitutes an important part of the thesis.

Key words: *physical fitness, Police of the Czech Republic, tests of physical fitness, questionnaire*

Obsah

1	Úvod	6
2	Cíle a problémy práce	8
3	Teoretická část	9
	3.1 Fyzická aktivita	9
	3.1.1 Tělesný pohyb, fyzická aktivita	9
	3.1.2 Tělesná zdatnost	9
	3.1.3 Tělesná výkonnost	10
	3.1.4 Fyzická příprava	11
	3.1.5 Sport a volný čas	12
	3.1.6 Zdraví	15
	3.1.7 Rizikové faktory	16
	3.1.8 Prevence	18
	3.2 Obecná charakteristika policie	18
	3.2.1 Příjímací řízení	19
	3.2.2 Charakteristika jednotlivých skupin	20
	3.3 Testy fyzické zdatnosti	22
	3.3.1 Česká republika	22
	3.3.2 Slovenská republika	23
	3.3.3 Spolková republika Německo	24
4	Hypotézy	25
5	Metody	26
	5.1 Dotazník	26
	5.2 Komparativní metoda	26
	5.3 Postupy	26
6	Výsledky	28
	6.1 Výzkumný vzorek	28
	6.2 Návržnost dotazníku	28
	6.3 Vyhodnocení dotazníku	28
	6.4 Komparace	38
	6.4.1 Srovnání zemí v metodách a postupech	38
	6.4.2 Závěry komparace, tabulky v teoretické části	40
7	Diskuse	42
8	Závěry	45
9	Literatura a jiné zdroje	47
10	Seznam příloh	48

1 Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolil téma *Policisté a jejich fyzická kondice*. Jedním z hlavních důvodů je i to, že u Policie České republiky (dále PČR) jsem na útvaru Ochranné služby působil celých deset let. Mimo zajímavé vzpomínky mi mezi policisty zůstala spousta přátel. Dodnes se scházíme. Většinou jde o setkání, která jsou provázena sportovní aktivitou. Právě zde se zrodil nápad zjistit, zda i ostatní bývalí kolegové ve svém volném čase sportují, stejně jako tomu bylo v mém případě. Mám totiž za to, že dobrá fyzická kondice je pro policistu jednou z nejdůležitějších podmínek jeho kvalitní práce. Fyzicky zdatný policista bude pochopitelně i v porovnání s nesportujícím kolegou v daleko lepší kondici psychické, což do značné míry ovlivňuje samotný výkon služby.

Ve svém výzkumném šetření, které provedu formou dotazníku, bych rád zjistil, jak na tom policisté se svou fyzickou kondicí doopravdy jsou. Nejen zaměstnavatel, čili PČR, požaduje po uchazeči určitý stupeň fyzické zdatnosti. Každému je, myslím, jasné, že práce policisty je dost náročná a dostat se k policii není jednoduché. Mimo splnění zdravotní a osobnostní způsobilosti se musí zájemce podrobit i testu fyzické zdatnosti. Pochopitelně i zde musí být úspěšný. Proto si jistě většina z nás myslí, že uchazeč, který je po splnění náročného přijímacího řízení přijat do služebního poměru příslušníka PČR, je jistě v dobré fyzické kondici. Je tomu ale opravdu tak? Nebo jen stačí intenzivně se připravovat po určitou dobu před zmíněnými prověrkami? Nakolik jsou tyto prověrky náročné a nakolik při nich dokážou obstát policisté v pokročilejším věku? Jak vyplňují policisté svůj volný čas? Opravdu pravidelně sportují a udržují se v dobré fyzické kondici? Je sportování součástí jejich životního stylu? Mají možnost pro zvyšování fyzické kondice využívat sportoviště, která jsou pod správou PČR či ministerstva vnitra? Nebo jen o této možnosti sní? Chtěl bych ve své práci také rozebrat fyzickou kondici, její vliv na zdraví jedince. Také se alespoň okrajově zmíním o tom, jakým způsobem můžeme začít sportovat a tím si zlepšovat svou životní úroveň. Provedu mezinárodní srovnání testů fyzické kondice s vybranými okolními státy.

Srovnávat tedy budu testy fyzické kondice pro policisty v České republice, Slovenské republice a Spolkové republice Německo.

2 Cíle a problémy práce

Cíle práce

Cílem mé práce je zjistit, zdali policisté sportují, a zejména kolik času sportu věnují. Zda policistům pravidelné plnění testů fyzické způsobilosti dělá problémy a zda je zaměstnavatel ve zvyšování kondice podporuje. Pokud ano, tak jak? Dále chci porovnat prověrky fyzické kondice českých policistů se sousedními státy. A to se Slovenskou republikou a Spolkovou republikou Německo.

Problémy práce

Vzhledem ke stanoveným cílům je třeba objasnit následující otázky:

1. Jak sami policisté hodnotí svou fyzickou kondici a zda je jejich fyzická kondice stačí na to, aby bez problémů zvládli pravidelné plnění testů fyzické kondice?
2. Do jaké míry je udržování dobré fyzické kondice součástí životního stylu policistů?
3. Zda a jak přispívá zaměstnavatel k tomu, aby policisté více sportovali?
4. Jak a v čem se liší prověrky fyzické kondice českých policistů od prověrek v okolních státech?

3 Teoretická část

3.1 Fyzická aktivita

3.1.1 Tělesný pohyb, fyzická aktivita

Je mnoho důležitých faktorů, které ovlivňují naše zdraví a rozhodují o něm. Pohyb je společně se správnými stravovacími návyky pro zdraví to nejdůležitější. Je nedílnou součástí dobrého, fyzického a psychického vývoje pro každého z nás. Každé tělo by se mělo pravidelně hýbat. Jde o to, dodat tělu aktivitu, která mu vyhovuje a díky níž celkově se jeho zdravotní stav zlepší. Pohyb přispívá k lepší činnosti většiny tělesných orgánů. Jedním z nejúčinnějších prostředků prevence zdraví je právě pohybová činnost. Tělesnou kondici a fyzické i psychické zdraví ovlivňují pohybové aktivity významným způsobem.

Chceme-li se dlouhodobě udržet v dobré kondici, a být tedy zdraví, je velmi důležité, ba přímo zásadní vykonávat fyzickou aktivitu pravidelně a dlouhodobě. Je jedno, zda to budou pravidelné procházky v přírodě, běh, plavání, posilovna, nebo nějaká forma kolektivního sportování. Důležité je věnovat se těmto aktivitám dlouhodobě, pravidelně, s chutí a nadšením. Budeme se cítit lépe jak po stránce fyzické, ale i psychické.

3.1.2 Tělesná zdatnost

„Zdatnost jako obecný pojem může být definována jako připravenost organismu konat práci, bez specifikace o jakou „formu“ práce se jedná, resp. je to způsobilost vyrovnávat se s nároky vnějšího prostředí či odolávat aktuálním vlivům okolí a stresům. Tělesná zdatnost je tedy komplexní schopnost reagovat pohybovou činností účelně a efektivně na podněty vnějšího prostředí, ale zahrnuje také náležitý somatický rozvoj a zdatnost funkční. Je výsledkem nesespecifické adaptace člověka vlivem rozličných

pohybových podnětů.“¹ Fyzickou zdatnost může být chápána jako schopnost jedince se efektivně a v co nejkratší době vypořádat s nepříjemnými životními situacemi. Čím je zdatnost větší, tím lépe můžeme čelit i těm nejnáročnějším životním situacím.

„V současnosti přestává být tělesná zdatnost jednoznačně výkonovou kategorií. Do popředí vystupuje její zdravotně preventivní působení a její pozitivní vliv na celkovou výkonnost člověka bez striktního rozdělení na pracovní a duševní výkonnost. Vzhledem k tomuto vlivu je možné dělit tělesnou zdatnost na zdravotně orientovanou tělesnou zdatnost a na výkonově orientovanou tělesnou zdatnost.

***Výkonově orientovaná tělesná zdatnost** je zdatnost podmiňující určitý pohybový výkon, jehož výsledek je kvantifikován a hodnocen, např. opakované sportovní výkony v závodech.*

***Zdravotně orientovaná tělesná zdatnost** je definována jako zdatnost ovlivňující zdraví člověka nebo také vztahující se k dobrému zdravotnímu stavu i s preventivní působností. Ve svém důsledku se zdravotně orientovaná tělesná zdatnost může projevovat jako stav dobrého bytí, který dovoluje vykonávat kvalitně a s vysokým nasazením nezbytné každodenní aktivity.*“²

Pokud chceme žít v harmonii a prožít život naplno, měli bychom se stále udržovat v dobré fyzické kondici. Pravděpodobně tak dokážeme i výrazně omezit výskyt některých zdravotních rizik.

3.1.3 Tělesná výkonnost

„Výkon je míra realizace pohybového úkolu. Výkon tedy souvisí s úspěšností, se splněním úkolu prostřednictvím pohybové činnosti (vyřešením pohybové situace). Výkon je aktuální projev v procesu i výsledku uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu a také ukazatele rozvoje motoriky jedince. Výkon představuje např.

¹ HÁJEK Jeroným, *Antropomotorika*, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Praha 2012, s. 38–39.

² HÁJEK Jeroným, *Antropomotorika*, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Praha 2012, s. 39.

počet opakování cviků, počet úspěšných zásahů, délku uběhnuté trati v metrech, čas potřebný ke splnění úkolu a podobně. Není tedy definována jednotka výkonu. “³

Tělesný výkon je množství vynaložené energie za jednotku času. Výsledná hodnota může být vyjádřena jako průměrná, tj. ta, která vychází z určitého časového období, nebo okamžitá, tj. výkon, měřený v daném okamžiku.

3.1.4 Fyzická příprava

Je nutné si uvědomit, že součástí každé dobré fyzické přípravy by měl být vhodný a správně zvolený trénink, po kterém musí vždy následovat adekvátní odpočinek. Rovněž pravidelná, vyvážená a vhodně zvolená strava je nezbytnou součástí dobré fyzické přípravy. Pravidelným dodržováním všech těchto zásad se jedinec může těšit ze zdravého životního stylu, který může zajistit jeho lepší psychickou a fyzickou odolnost. Kvalitní příprava našeho těla a ducha je tedy naprosto nezbytná pro úspěšné překonávání překážek a dosažení našich cílů. Být v té nejlepší kondici je zaručený recept na to, abychom se zdárně vyrovnávali s fyzickými i psychickými nároky, jimž budeme jistě čelit v průběhu celého života.

Jakékoliv fyzické zatížení našeho organismu vede k budování svalové hmoty a nabývání síly. Naše tělo totiž na zátěž reaguje tak, že je schopné ve velice krátké době zvládnout ještě vyšší zatížení. Začneme-li se věnovat kvalitně sestavenému tréninkovému programu, naše tělo na to bude reagovat. Tyto reakce jsou převážně pozitivního charakteru. Kostí nám zpevní a zesílí, dojde ke zvýšení pohyblivosti kloubů. Zmohutní naše srdeční stěny a také se zlepší krevní oběh spolu se zvětšením objemu srdečních komor, zvýší se kapacita plic. Při tělesné námaze dochází ke zlepšení jedincova dýchání. Lépe zvládnout pocení a odolnost jedince proti chladu napomáhá dezinfekčnímu účinku a chrání před kožními chorobami. Celkově se cítíme lépe.⁴

³ HÁJEK Jeroným, *Antropomotorika*, Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, Praha 2012, s. 37.

⁴ STILWELL Alexander, *Příručka speciálních jednotek psychická a fyzická odolnost*, Naše vojsko, Praha 2007

Možností ke zvyšování vlastní fyzické kondice je mnoho. Záleží na každém z nás, co je pro nás nejpřirozenější a co nám bude vyhovovat. Je velice důležité, abychom se do příslušné aktivity nemuseli příliš nutit, aby to byl naopak proces naprosto přirozený a nám příjemný. Většina pramenů uvádí, že pro získání návyku stačí opakovat danou aktivitu po dobu dvaceti dní. Poté již dochází k zautomatizování této aktivity. Děláme pokroky, cítíme se po všech stránkách lépe a máme z aktivity radost. Nedílnou součástí naší kondice je také udržovat se v dobré psychické kondici. V případě potíží je nutné se ovládat a zachovat klid. V každé i nepříjemné situaci je důležité myslet pozitivně a případné negativní emoce eliminovat. Je nutno zaměřit se na úspěchy a stále si je připomínat.

3.1.5 Sport a volný čas

Definice sportu

„V současné době se ve světě užívají dva přístupy k pojetí sportu. První z nich uvažuje jako základní znaky sportu hru, soutěž a výkon. Druhý přístup pojímá sport mnohem širě. Uvažuje jej v souladu s významem, který mu byl přisouzen před více než 160 lety v Anglii, a to jako zábavu, rekreaci, cvičení. Vysvětlení pojmu lze hledat v latinském původu slova. Latinské desportare, z něhož je slovo sport odvozeno, znamená rozptylovat se, bavit se. Obdobný význam mají též francouzské a anglické výrazy, ve kterých se vedle významu, v jakém se běžně užívají, promítá i základ slova pocházející z latiny. Francouzské slovo „disporter“ znamená bavit se, „le sport“ zábava nebo např. anglické „sportability“ lze přeložit jako žerty, šprýmy, kratochvíle a náklonnost k nim.“⁵

V Evropské chartě sportu z roku 1992 zástupci evropských zemí zodpovědní za tělesnou výchovu a sport přijali tuto definici: **„Sportem se rozumějí všechny formy tělesné činnosti, které si at' již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv kladou**

⁵ SLEPIČKOVÁ Irena, *Sport a Volný čas*, Univerzita Karlova v Praze, Praha 2005, s. 27–28.

za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“.⁶

Se sportem se setkáváme nejen u zdravých jedinců. Sport se využívá a rozhodně se bude stále více využívat jako součást komplexní terapie a prevence chorob. Pravidelným sportováním výrazně zlepšíme celkový stav organismu, organismus bude silnější, odolnější a jedinec se bude celkově cítit lépe.

Je jasné, že fyzicky zdatný policista dokáže lépe zakročit. Dobrá fyzická kondice tedy komplexně zajišťuje kvalitnější život. Je pochopitelně důležitá i u administrativních pracovníků. Nejen policista, ale v zásadě každý, kdo má špatnou fyzickou kondici, je dříve unavený. Častým nedostatkem u nesportujících jedinců je nedostatek vytrvalosti, což směřuje i k větším a častějším chybám v práci.

Ideální volbou pro začínající sportovce je chůze nebo běh. Jsou to sporty vhodné pro muže i ženy. Většinou můžeme začít ihned, aniž bychom potřebovali nějaké vysvětlení či speciální pomoc odborníka. Jde o jedny s nejčastějších sportovních aktivit, o kterých se vedou pravidelné diskuse na specializovaných internetových portálech a o nichž je také je k dostání mnoho publikovaného materiálu. Začleníme-li je tedy tyto aktivity do našeho životního stylu, zlepšíme si kvalitu života, a to zejména bez velké finanční zátěže. Běh je aktivita, která napadne většinu začínajících sportovců. Navíc ve městech s dostatkem parků můžeme tuto aktivitu provozovat na více místech. V takovém případě nám aktivita nezevšední tak rychle. Přesto je dobré začít s běháním pozvolna. Navíc tato zásada platí pro všechny sporty bez rozdílu. Když začneme sportovat, je dobré si vytyčit určitý cíl. Také bychom po prvním tréninku neměli očekávat ohromující výsledky. Raději se snažme vytvořit si na začátku ke sportu dobrý vztah. Běhání není samozřejmě vhodné pro všechny. U starších lidí se příliš nedoporučuje z obavy, že by mohlo dojít k otřesům a nárazům, které mohou poškodit klouby. Zde je namístě spíše rychlejší chůze, *nordic walking*, nebo kombinace běhu a chůze. V případě volby jiného sportovního odvětví je na začátku velice důležité dodržet

⁶ SLEPIČKOVÁ Irena, *Sport a Volný čas*, Univerzita Karlova v Praze, Praha 2005, s. 28.

několik zásad. Přihlédnout bychom měli zejména k aktuálnímu zdravotnímu stavu, věku a dosavadním zkušenostem. Hlavně těm, kdo nemají téměř žádné zkušenosti se sportem, může sport spíše ublížit. Proto se u některých náročnějších sportů doporučuje obrátit se na odborníka a začít tak pod jeho vedením.

Další poměrně nenáročnou a velice příjemnou sportovní aktivitou je plavání. Je to téměř ideální způsob, jak si zvyšovat fyzickou kondici. Téměř všechny typy cvičení ve vodě představují dynamickou formu pohybu. Navíc je při těchto činnostech v pohybu velká část svalstva. Svaly nejsou v trvalém napětí, napětí se naopak střídá s uvolněním. Pravidelné a dlouhodobé cvičení a plavání působí pozitivně na svalstvo, krevní oběh a srdce. Dochází ke zvyšování výkonnosti. Další mimořádný vliv na organismus má regenerace duševních a fyzických sil a také rehabilitace a rekondice nejen v případech pouhrazových stavů.

Definice volného času

Aristoteles popsal definici volného času již ve starověkém Řecku. Šlo o čas určený k rozumování, setkávání s přáteli, čtení veršů a poslech hudby. Rozhodně se nesmělo lenošit a oddávat se zahálce. Volný čas chápali lidé ve středověku jako čas věnovaný rozjímání, modlitbám, různým zábavám, hrám a tancům. V renesanci se spíše než volný čas upřednostňovala práce. Obecně je volný čas definován jako „čas, v němž člověk nevykonává činnost pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce, nebo z nutnosti zachování biofyzilogického či rodinného systému“.

„Holistické pojetí volného času umožňuje pochopit, nejen kolik času pro své záliby a zájmy lidé mají, ale i důvody a souvislosti, proč tráví svůj volný čas určitým způsobem. Přibližuje zároveň principy, na nichž je třeba stavět při získávání lidí pro aktivní trávení volného času, jehož součástí by měl i sport. Jistě by mělo být cílem pro jedince i společnost, aby jim volný čas přinášel pozitivní hodnoty.

Uvedené znaky volného času ukazují, že ten je velice různorodou záležitostí. Mnohdy se stírá i uměle stanovená hranice mezi prací a volným časem. K tomu, aby šlo o volný čas, musejí být současně splněny čtyři podmínky:

- v danou chvíli jedinec nemá vůči ničemu a nikomu žádné povinnosti,
- prováděná činnost je výsledkem svobodného výběru,
- činnost přináší uspokojení,
- v dané kultuře je prováděná činnost považována za činnost ve volném čase.

Zda jde o činnost ve volném čase je dáno nikoliv činností samou, ale tím, kdo ji vykonává.

Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“.⁷

3.1.6 Zdraví

Definice Zdraví

Zdraví podle Světové zdravotnické organizace můžeme definovat jako stav dobré fyzické, psychické a sociální pohody. Je tedy důležitou součástí našeho života a společně se sportem může přispět k jeho plnohodnotnému a příjemnému prožívání. „Zdraví je individuální záležitostí jedince. Je však také věcí společnosti. To naznačil již model kvality života. Závisí tedy na tom, jak ke svému zdraví přistupuje sám člověk a jaké podmínky pro zdravý život vytváří společnost. Těmito dvěma směry jsou také orientovány aktivity na podporu zdraví v hospodářsky rozvinutých zemích.

Definice byla v roce 1977 opět změněna. Zdraví se začalo uvažovat nikoli jako konečný cíl, ale jako prostředek pro prožití harmonického života. Zdraví se tedy stalo jedním z prostředků vedoucích k životní spokojenosti. V tomto pojetí je definováno jako

⁷ SLEPIČKOVÁ Irena, *Sport a Volný čas*, Univerzita Karlova v Praze, Praha 2005, s. 13–14.

*schopnost vést sociálně a ekonomicky produktivní život. Člověk je tak na jedné straně schopen uskutečňovat svá přání a na straně druhé se přizpůsobovat svému okolí nebo je překonávat. Takto chápané zdraví také umožňuje hovořit o individuálním zdraví stejně jako o zdraví rodiny či celé společnosti“.*⁸

Je nutné se také zmínit o tom, co naše zdraví ovlivňuje. To, že vedeme zdravý životní styl, pravidelně a kvalitně jíme, sportujeme a vyhýbáme se alkoholu a kouření, ještě neznamena, že budeme automaticky zdraví a dožijeme se vysokého věku. Je zde totiž genetický základ, který naše zdraví ovlivňuje velice zásadně. To, co zdědíme, je již daný a neměnný fakt. Dalším důležitým faktorem, který může pozitivně či negativně ovlivnit naše zdraví, je životní prostředí, ve kterém žijeme. Naše zdraví také ovlivňuje chování každého z nás, a to dokonce víc, než si možná většina z nás myslí. Dále pak ovlivňuje naše zdraví kvalita zdravotní péče, její dostupnost a případná pravidelnost.

Důležitost zdraví pro jakoukoliv fyzickou aktivitu je zcela nepochybná. A jak tedy konkrétně již zmíněné faktory naše zdraví ovlivňují? Dodržování zdravého životního stylu ovlivňuje naše zdraví z 50–60 %. Dále je to asi z 20 % životní prostředí. Zde nesmíme zapomenout ani na domácí a pracovní prostředí. Stejný vliv, tedy 20 %, má na naše zdraví zdravotní péče.⁹

Zdravotní stav příslušníků PČR by měl být vzhledem k náročnému vstupnímu vyšetření lepší než u zbytku naší populace v České republice (dále jen ČR). Obecně je ovšem zdravotní stav obyvatel ČR neuspokojivý.

3.1.7 Rizikové faktory

Jsou to faktory, které působí negativně na vznik a rozvoj nemocí. Převážně je to kouření, energeticky nadměrná a nevhodně složená strava, stres, nízká pohybová

⁸ SLEPIČKOVÁ Irena, *Sport a Volný čas*, Univerzita Karlova v Praze, Praha 2005, s. 42.

⁹ SOVOVÁ Eliška a kolektiv, *100+1 otázek a odpovědí o prevenci nejčastějších onemocnění*, Grada Publishing, Praha 2006.

aktivita a toxikomanie (drogy a alkohol). Jsou to ta nejzávažnější rizika, která negativně ovlivňují naše zdraví.¹⁰

Kouření

Závislost na tabáku je nemoc. V ČR touto nemocí trpí přibližně 2,2 miliony osob. Ročně zaviní předčasná úmrtí 18 000 obyvatel ČR. Kouření se stává významným a závažným problémem nejen zdravotnickým, ale vůbec celospolečenským, a to nejen u nás, ale i ve světě. Podle odhadů Světové zdravotnické organizace tvoří kuřáci asi jednu třetinu dospělé populace, zvyšuje se trvalé kuřáctví v mladších věkových skupinách u obou pohlaví. Zdravotní následky kouření jsou mnohoznačné a mnohdy končí smrtí. Tabák je nebezpečný v každé formě a v každém způsobu užívání. Podpora a léčba, které pomáhají kuřákům přestat kouřit, jsou jedním z bodů kontroly tabáku. Léčba závislosti na tabáku představuje výhodný způsob snížení výskytu nemocí a prodloužení života.

Alkohol

Alkoholismus je chronické recidivující onemocnění postihující nejen celou osobnost postiženého jedince po stránce psychické a fyzické, ale i jeho blízké, zvláště pak rodinné příslušníky. Patří mezi nejzávažnější a nejrozšířenější formy závislosti. Obecně lze o alkoholismu hovořit tehdy, dosáhne-li závislost na alkoholu takového stupně, že škodí buď jedinci, společnosti, nebo oběma. Tuto nemoc je jako všechny ostatní duševní i tělesné poruchy třeba léčit.

¹⁰ SOVOVÁ Eliška a kolektiv, *100+1 otázek a odpovědí o prevenci nejčastějších onemocnění*, vydání 1, Grada Publishing, Praha 2006.

3.1.8 Prevence

Vše, co uděláme pro své zdraví, se nám dříve či později nutně vrátí. Zamysleme se, co prospěšného pro své zdraví děláme, a zkusme to alespoň jednou denně udělat. Máme-li velké nedostatky v péči o své zdraví, je v zásadě jedno, zda to bude více pohybu, lepší a vyváženější strava, méně stresu nebo plánovaná kontrola u lékaře. Říká se, že každý investovaný dolar do sportu jsou čtyři ušetřené dolary ve zdravotnictví. Buďme tedy zdraví a spíše předcházíme vzniku nemocí.

3.2 Obecná charakteristika policie

Policie České republiky:

*„Policie České republiky (dále PČR nebo také Policie ČR) je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor zřízený zákonem České národní rady ze dne 21. června 1991. Tato jednoduchá definice vymezuje základní pojem PČR. Policie má za úkol chránit bezpečnost osob, majetku, veřejný pořádek a předcházet trestné činnosti. Rovněž plní úkoly podle trestního řádu a úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti, které jí ukládají zákony, předpisy Evropských společenství a mezinárodní smlouvy, které jsou součástí právního řádu České republiky. PČR je podřízena Ministerstvu vnitra České republiky. Tvoří ji policejní prezidium, útvary s celostátní působností, krajská ředitelství policie a útvary zřízené v rámci krajských ředitelství. Zákon zřizuje čtrnáct krajských ředitelství policie. Jejich územní obvody se shodují s územními obvody čtrnácti krajů České republiky. Úkoly Policie České republiky plní 47 000 policistů a 11 000 zaměstnanců policie“.*¹¹

¹¹ VOKUŠ Jiří, *Policie České Republiky*, 1. vydání, Tiskárna Ministerstva vnitra, Praha 2010, s. 3.

3.2.1 Příjímání řízení

„Příjímání řízení je proces, v jehož průběhu si PČR ověřuje, zda žadatel splňuje podmínky přijetí do služebního poměru. Jeho součástí je komplexní zdravotní prohlídka, psychologické vyšetření a prověrka tělesné zdatnosti. Příjímání řízení obvykle trvá 3 měsíce a v jeho průběhu uchazeč absolvuje **psychologické vyšetření, prověrku tělesné zdatnosti, zdravotní prohlídku** a další personální řízení.

Zdravotní prohlídka: Komplexní zdravotní prohlídka směřuje k posouzení zdravotní způsobilosti k výkonu služby. Poměrně přísná zdravotní kritéria jsou prevencí před případným poškozením zdraví v důsledku náročné policejní služby.

Psychologické vyšetření: Psychologické vyšetření je zaměřeno na zjišťování osobnostních předpokladů potřebných pro výkon služby na základních policejních služebních místech. Uchazeči absolvují celodenní vyšetření, v jehož průběhu vyplňují osobnostní dotazníky, podrobují se výkonovým testům a účastní se řízeného rozhovoru s psychologem. Výsledkem vyšetření je komplexní posouzení vhodnosti uchazeče pro výkon služby. Psychologické vyšetření provádějí výlučně psychologická pracoviště policie nebo ministerstva vnitra. Pokud uchazeč nesplní kritéria nutná pro přijetí, může další psychologické vyšetření podstoupit nejdříve za dva roky.

Prověrka tělesné zdatnosti: Prověrka fyzické zdatnosti se skládá ze čtyř testů: člunkového běhu, běhu na 1000 m, celomotorického testu a cvičení kliků.¹²

¹² Dostupné na <http://www.policie.cz/clanek/prubeh-prijimaciho-rizeni.aspx>

3.2.2 Charakteristika jednotlivých skupin

Zařazení služebních míst do skupin služební přípravy

„Základním kritériem pro zařazení služebního místa do příslušné skupiny 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.

(1) Do této skupiny se zařazují služební místa policistů

- *určených k provádění zákroků proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti a pachatelům zvláště závažných úmyslných trestných činů,*
- *speciální pořádkové jednotky Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy,*
- *určených k provádění zákroků pod jednotným velením k zajištění a obnově veřejného pořádku a bezpečnosti,*
- *určených k přímé osobní ochraně chráněných osob,*
- *určených k zajišťování doprovodu letadel.*

(2) Do této skupiny se zařazují služební místa

- *policistů, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany státní hranice, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky a v oblasti doprovodů a ozbrojených eskort, jejichž služební náplň přímo souvisí s prováděním služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti,*
- *policistů, kteří plní úkoly v oblasti ochrany objektů a bezpečnosti chráněných osob,*
- *instruktorů,*
- *policistů vykonávajících operativně pátrací činnost.*

(3) Do této skupiny se zařazují zejména služební místa

- *policistů, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany státní hranice, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky a v oblasti odhalování, dokumentace a vyšetřování trestné činnosti, jejichž služební náplní může být také provádění služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků.*

(4) Do této skupiny se zařazují služební místa

- *policistů, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti odhalování, dokumentace a vyšetřování trestné činnosti, jejichž součástí není provádění služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti a přestupků,*
- *se směrem vykonávané práce 04 až 25, 29 až 50, 99 (s výjimkou služebních míst, zařazených do 1. až 3. skupiny),*
- *policistů, u kterých převážnou část služební náplně tvoří administrativní činnost, poskytování technického, materiálního, informačního nebo jiného zabezpečení pro výkon služby,*
- *vedoucích policistů, není-li součástí jejich činnosti přímý výkon služby,*
- *neuvedená v odstavcích 1 až 3“.*¹³

Policista je zařazen do skupiny služební přípravy podle náročnosti jeho vykonávané funkce. Testy fyzické zdatnosti musí při přijímacím řízení splnit každý uchazeč bez rozdílu. V případě, kdy je následně zařazen do služebního výkonu, kde převážnou část jeho služební náplně tvoří činnost administrativní nebo jde o speciální výkon, jakým je např. služba kriminální policie, jsou testy pro některé typy zásahových jednotek konkrétně upraveny pro tyto specifické skupiny policistů. Můj výzkum je zaměřen na testy fyzické zdatnosti pro policisty zařazené ve 2. skupině.

¹³ Dostupné na <http://www.policie-sport.cz/policejni-vycvik/> závazný pokyn Příloha č. 3 k ZPPP č. 4/2009.

3.3 Testy fyzické zdatnosti

3.3.1 Česká republika

Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče.

„Podle zákona o Služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů č. 361/2003 Sb. se za fyzicky způsobilého považuje občan, který vyhovuje požadavkům na tělesnou zdatnost, jež stanoví ředitel bezpečnostního sboru služebním předpisem pro výkon služebního místa, na které má být ustanoven.“¹⁴

„Cílem prověřování fyzické způsobilosti je posoudit úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností uchazeče, které jsou nezbytné pro výkon služby. Toto prověřování se organizuje formou testů tělesné zdatnosti před komisí, která uchazeče hodnotí v kategoriích „splnil“ nebo „nesplnil“ podmínky fyzické způsobilosti k přijetí. Na testy tělesné zdatnosti se uchazeč dostaví v odpovídajícím sportovním oděvu a obuvi.

Uchazeči v rámci přijímacího řízení pro přijetí do služebního poměru Policie ČR musí ve čtyřech povinných disciplínách dosáhnout celkem minimálně 32 bodů, z toho minimální výkon pro uznání disciplíny je u člunkového běhu 4 body, v celomotorickém testu 4 body, u kliku vzpor-ležmo 2 body a u běhu na 1000 m 2 body. Nadstandardní výkon v jedné disciplíně není důvodem pro zproštění od absolvování jiné disciplíny. Bodově se hodnotí cviky provedené správně a stanoveným způsobem. Nejpozději do ukončení základní odborné přípravy musí nově přijatí policisté splnit požadavky fyzické způsobilosti pro příslušnou skupinu podle místa služebního zařazení. Zpravidla se to týká 2. skupiny fyzické způsobilosti, kde pro splnění kritérií je nutné v každém testu získat minimálně 4 body a celkově minimálně 36 bodů.“¹⁵

Obsah testů, jejich popis a bodové hodnocení, včetně kritérií hodnocení jejich splnění pro všechny skupiny je definován v závazném pokynu policejního prezidenta

¹⁴ Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů č. 361/2003 Sb.

¹⁵ Dostupné na <http://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

č.100/2012. Testy fyzické zdatnosti mnou zkoumané skupiny č.2 s uvedením příkladů bodů a výkonů jsou popsány v příloze č. 1.

3.3.2 Slovenská republika

Vstupních prověrek pro přijetí do Policejního sboru se uchazeči zúčastní ve věkových kategoriích, které vycházejí ze zákona č. 73/1998. Maximální vstupní věk uchazeče je 49 let u mužů a 39 let u žen. Policisté zařazení do přímého výkonu služby jsou navíc povinni splnit prověrky tělesné zdatnosti vždy jednou za kalendářní rok. Tyto průběžné prověrky jsou poněkud odlišné od prověrek vstupních.

Muži:

Běh na 100 m, skok do dálky z místa, leh sed v časovém rozmezí 2 minut, shyby, 12minutový běh, plavání 100 m

Ženy:

Běh na 50 m, leh sed v časovém rozmezí 2 minut, výdrž ve shybu, 12minutový běh, plavání 100 m

U mužů jsou prověrky fyzické zdatnosti rozděleny do pěti věkových kategorií:

- I. Věková kategorie ve věku 18–29 let
- II. Věková kategorie ve věku 30–34 let
- III. Věková kategorie ve věku 35–39 let
- IV. Věková kategorie ve věku 40–44 let
- V. Věková kategorie ve věku 45–50 let

Uchazeč splní požadavky na přijetí, dosáhne-li minimálně 29 bodů.

U žen jsou prověrky fyzické zdatnosti rozděleny do pěti věkových kategorií:

- I. Věková kategorie ve věku 18–25 let

- II. Věková kategorie ve věku 26–33 let
- III. Věková kategorie ve věku 34–39 let

Uchazečka splní požadavky na přijetí, dosáhne-li minimálně 29 bodů a více.

Testy fyzické zdatnosti s uvedením příkladů bodů a výkonů jsou popsány v příloze č. 2.

3.3.3 Spolková republika Německo

Zjišťování fyzické zdatnosti ve výběrovém řízení na výkon služby u police Spolkové republiky Německo. Mimořádné fyzické nároky na policisty vyžadují, aby se již v průběhu výběrového řízení ověřovalo, zda uchazeč/-ka zvládne potenciální tělesnou zátěž při práci policisty/-tky.

Testy fyzické zdatnosti jsou rozděleny dle pohlaví a věkové kategorie, která je u obou pohlaví stejná a to:

- do 29 let
- od 30 let

Uchazeči/-čky jsou z dalšího řízení vyřazeni když:

- je vypočtená průměrná hodnota všech testových cviků nižší než 4
- ve více než jednom ze cviků podá nedostatečný výkon (získá 1 bod)

Testy fyzické zdatnosti s uvedením příkladů bodů a výkonů jsou popsány v příloze č. 3.

4 Hypotézy

H 1:

Předpokládám, že pohybová aktivita je součástí životního stylu většiny policistů. Což předpokládá nejméně 6 hodin pohybu týdně.

H 2:

Předpokládám, že splnit testy fyzické kondice je pro policisty z 90 % bezproblémové, ale že by uvítali rozdělení do věkových kategorií.

H 3:

Předpokládám, že zaměstnavatel u 70 % policistů nijak nepřispívá k tomu, aby policisté více sportovali.

H 4:

Předpokládám, že podmínky testů fyzické kondice v některých okolních státech se od podmínek testů v České republice zásadně neliší.

5 Metody

5.1 Dotazník

Mé výzkumné šetření bude probíhat formou dotazníku. Dotazník je psaný, řízený rozhovor, na jehož základě dochází k vyhodnocování určitých skutečností. Celkový počet otázek v mém dotazníku je 9 (viz příloha č. 1). Dotazník obsahuje 5 otázek uzavřených a 4 otázky polouzavřené.

5.2 Komparativní metoda

Další metodu, kterou jsem použil, bylo srovnání testů fyzické kondice. Pro toto srovnání jsem použil testy sousední Slovenské republiky a Spolkové republiky Německo. Zaměřil jsem se především na úroveň hodnocení, pravidelnost přezkušování z testů fyzické zdatnosti policistů a zohledňování věkových kritérií při plnění těchto testů.

5.3 Postupy

1. Dotazníky s patřičným vysvětlením jsem rozdál buď osobně, nebo rozeslal pomocí e-mailu. Navíc jsem od všech dotazovaných měl již přislíbeno, že mi dotazník vyplní a do cca 14 dnů pošlou zpět. Jak jsem již uvedl, u policie jsem nějakou dobu působil a mám zde stále dosti přátel a známých. Dotazníky byly anonymní. Základním kritériem výběru respondenta byl věk a pohlaví. Snažil jsem se oslovit všechny věkové skupiny, které u policie působí, a stejné množství žen a mužů. V polovině případů šlo o policisty sloužící v některém s větších měst (Praha). Pro možnost vedlejšího srovnání jsem se při oslovování druhé poloviny respondentů zaměřoval na služebny v menších městech. Byla to převážně města v okolí Zlína.

2. Na vyplnění dotazníků jsem dal policistům 14 dnů. Po této době jsem si tedy vrácené dotazníky sečetl a udělal si vyhodnocení návratnosti rozeslaných dotazníků. Zjistil jsem, že návratnost vyplněných dotazníků byla 100 %. Tento neuvěřitelný fakt přičítám jednak tomu, že jsem převážně oslovil policisty, kteří mě osobně znají a se kterými jsem v minulosti sloužil nebo studoval.
3. Následovalo vyhodnocení odpovědí z dotazníků.

6 Výsledky

6.1 Výzkumný vzorek

Pro to, aby měl dotazník nějakou vypovídací hodnotu, jsem oslovil 60 policistů a policistek (30 žen a 30 mužů), ve věkové kategorii od 23 do 55 let. Dotazníky jsem rozeslal většinou e-mailem. Pěti policistům, se kterými jsem stále ve styku, jsem předal dotazníky osobně. Usoudil jsem, že nejrychlejším a nejjednodušším způsobem, jak dotazník předat, bude e-mailová komunikace. Jak jsem se již zmínil, oslovil jsem policisty, se kterými mám velice dobré vztahy, neboť jsem s nimi sloužil nebo studoval na střední policejní škole MV v Holešově.

6.2 Návratnost dotazníku

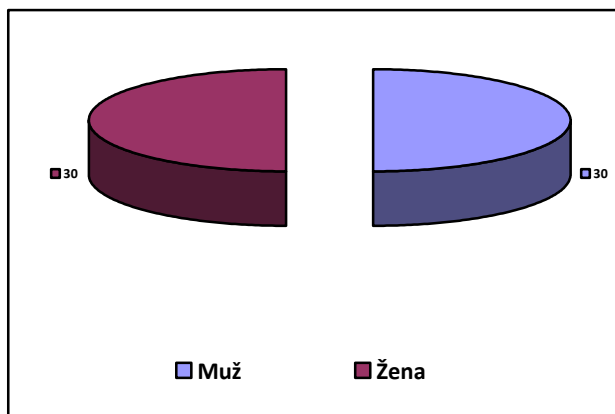
Velká část dotazníků byla rozeslána e-mailem, malý zlomek jsem předal policistům osobně. Do 14 dnů se mi opravdu vrátily všechny dotazníky vyplněné, a to pravděpodobně i díky tomu, že jsem to měl již předem od všech kolegů přislíbeno.

6.3 Vyhodnocení dotazníku

V následující části si podrobně rozebereme každou z položených otázek. Cílem bude zjistit, jak policisté odpovídali, a jak je to tedy opravdu s jejich fyzickou zdatností. Každá odpověď bude vyjádřena grafem. Získáme tak jasný přehled o tom, jak policisté na dané otázky odpovídali. Pod každým grafem se pokusím otázku rozebrat a vyvodit případný závěr.

1. Otázka: Pohlaví, věk

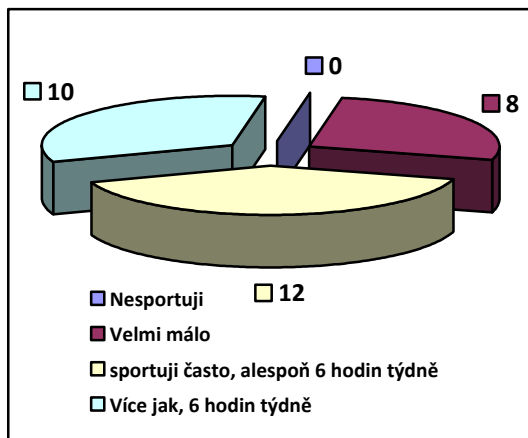
Graf: počet dotázaných policistů a policistek



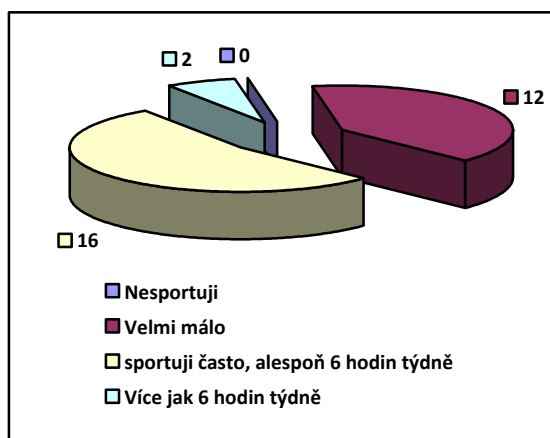
V první otázce jsem zjišťoval pohlaví a věk dotazovaných. Z grafu je zřejmé, že v dotazníku odpovídalo 30 žen a 30 mužů. Věkové rozmezí bylo od 23 do 55 let.

2. Otázka: Kolik času věnujete sportovní aktivitě?

Graf: odpověď dotázaných policistů



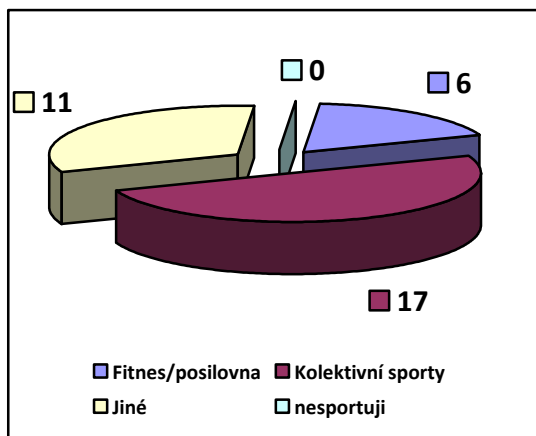
Graf: odpověď dotázaných policistek



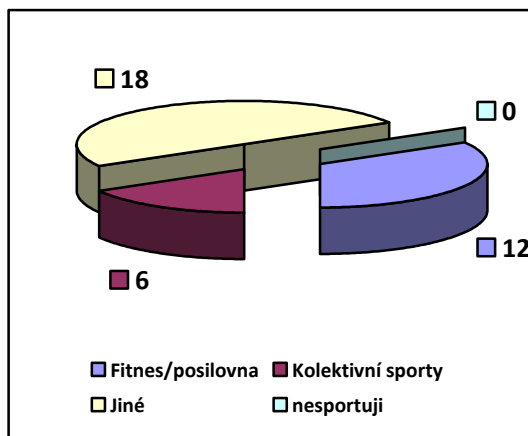
V odpovědích měli dotazovaní policisté možnost vybrat si ze čtyř odpovědí. Nejvíce – 12 policistů a 16 policistek – odpovědělo, že sportují často, čili alespoň 6 hodin týdně. Celkem 20 dotázaných – konkrétně 8 policistů a 12 policistek – odpovědělo, že sportují velmi málo. Více než 6 hodin týdně sportuje 10 policistů, ale už bohužel jen 2 policistky. Z toho usuzuji, že ženy policistky, ač mají stejnou pracovní dobu jako muži, mají na sport méně času. Jsou oproti mužům více zaměstnány rodinou, dětmi a celkovou starostí o domácnost. Odpověď „nesportuji“ nevybrali žádní policisté. Z celkového počtu 60 dotázaných tedy vyplývá, že nejméně 6 hodin týdně se věnuje sportu 40 policistů. To je bez mála 70 % z celkového počtu dotázaných. V této otázce se mi tedy potvrdila má Hypotéza č. 1. Policisté rádi sportují a sport je u většiny z nich součástí jejich životního stylu. Je pravděpodobné, že uchazeč o práci u policie má ke sportu blízko a většinu se mu věnuje i při své práci. To je velice pozitivní zjištění, protože policisté by měli být fyzicky zdatní a měli by si udržovat dobrou fyzickou kondici. Což se pravděpodobně děje.

3. Otázka: Jaká je vaše nejoblíbenější sportovní aktivita?

Graf: odpověď dotázaných policistů



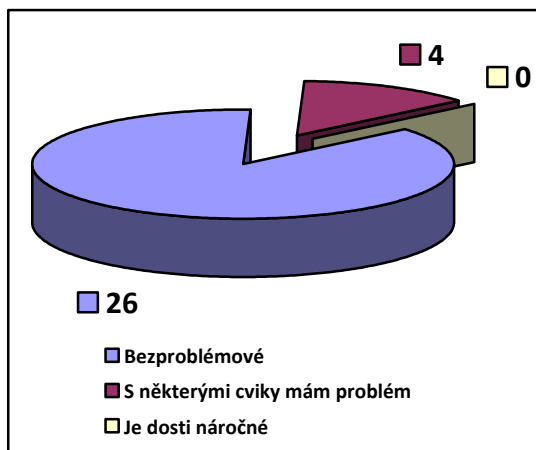
Graf: odpověď dotázaných policistek



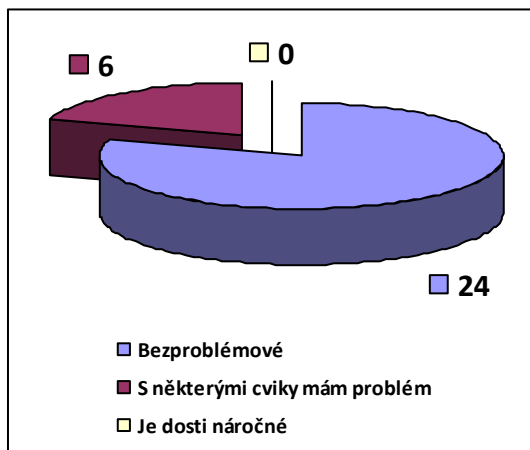
Mezi muži jsou jednoznačně nejoblíbenější kolektivní sporty. Tuto odpověď zvolilo celkem 17 dotázaných. U žen takto neodpovědělo 6. Odpověď „jiné“ zvolilo 11 mužů. Z toho 7 uvedlo cyklistiku, 4 běh, nebo brusle. Tuto odpověď si zvolilo i 18 žen, přičemž uvedli rovněž kolo, běh a jógu a různá další relaxační cvičení jako např. tai-chi, power joga, pilates. Fitness nebo posilovnu využívá 6 mužů a 12 žen. Možnost „nesportuji“, nevybral nikdo. Vzhledem k tomu, že 100 % z dotázaných se více či méně sportu věnuje, máme zde opět důkaz toho, že o práci policie je zájem převážně u aktivního obyvatelstva. Vzhledem k tomu, že se velká část vyslovila pro kolektivní sporty a jiné, mezi něž uvedla cyklistiku, běh, nebo brusle, což jsou aktivity, které zaberou dosti času a většinou se provozují pravidelně, lze i z těchto odpovědí potvrdit Hypotézu č. 1, tj. že pohybová aktivita je u většiny policistů chápána jako jejich životní styl. Koneckonců, když se nad tím trochu zamyslím, marně budu hledat kolegu, který by opravdu vůbec nesportoval, anebo sportoval velmi málo. Navíc již na střední policejní škole byla většina studentů a studentek velmi fyzicky zdatných. Pokud si dobře pamatují, tak převážná většina alespoň z našeho ročníku u policie pracuje a ve svém volném čase se mimo jiné věnuje sportu.

4. Otázka: Jak náročné je pro mě splnění testů fyzické zdatnosti jednou za rok?

Graf: odpověď dotázaných policistů



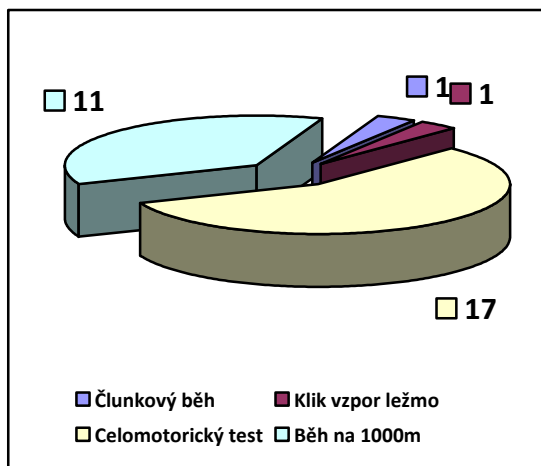
Graf: odpověď dotázaných policistek



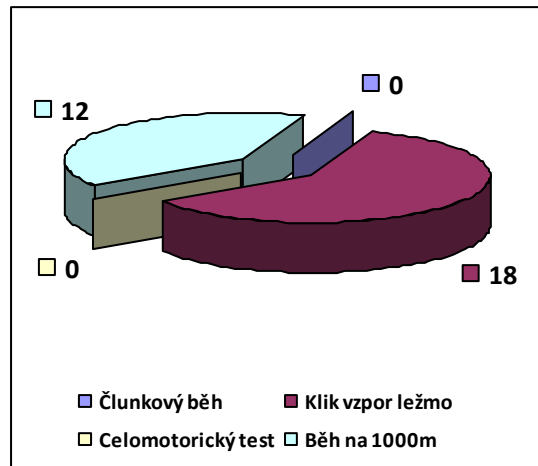
Na čtvrtou otázku byly odpovědi téměř jednoznačné. Jako bezproblémové považuje splnění testů fyzické zdatnosti 50 respondentů. Konkrétně takto odpovědělo 26 mužů a 24 ženy. Pouze 4 muži a 6 žen mají s některými cviky problém. Testy, které prověřují fyzickou zdatnost policistů, jsou buď velmi jednoduché, nebo je fyzická zdatnost našich policistů na skvělé úrovni. Odpověď, že jde o velice náročné testy, nezvolil žádný policista ani policistka. Vzhledem k tomu, že aktivně sportuje cca 70 % našich dotázaných policistů, a i z tohoto grafu vyplývá, že pro cca 83 % policistů je splnění testů fyzické zdatnosti bezproblémové. Je pravděpodobné, že kondice našich policistů je na dobré úrovni. Tato otázka měla přijmout, nebo zamítnout Hypotézu č. 2. Policisté sice evidentně dosti sportují, ovšem já jsem se domníval, že splnění testů fyzické zdatnosti je bezproblémové pro 90 % z nich. Bohužel odpověď na tuto otázku ukázala, že je to o necelých 7 % méně. Hypotézu číslo 2 tedy zamítám. I když zde by se dala přijmout určitá tolerance.

5. Otázka: Který cvik je nejnáročnější?

Graf: odpověď dotázaných policistů



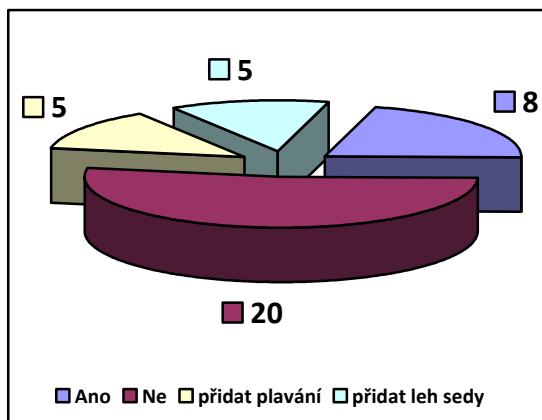
Graf: odpověď dotázaných policistek



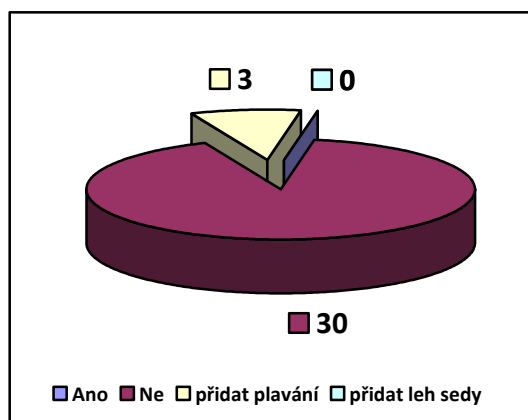
U otázky číslo pět se nejvíce policistů vyjádřilo k *celomotorickému testu*. Pro 17 policistů je tento cvik nejnáročnější. Zato policistkám tento cvik nedělá žádný problém stejně jako člunkový běh. To jsou tedy dva cviky, které ženy zvládají bez problémů. Horší je to u žen s kliky. S těmi má problém 18 žen, ale jen 1 muž. Je to pravděpodobně dáno náročností cviku. Zde totiž i ženy musejí zvládnout standardní klik. Tzv. „ženský klik“, kdy mohou být kolena na zemi, není povolen. Je obecně známo, že tyto kliky jsou pro ženy lépe zvládnutelné, a mám za to, že tento ústupek by měl být umožněn a povolen. Zde je tedy evidentní, že při posuzování tělesné způsobilosti by se měl brát zřetel na pohlaví jedince. V podobném počtu, a to v 11 případech u mužů a ve 12 případech u žen, se respondenti vyslovili k běhu na 1000 m. Vzhledem k tomu, že jsem se z výše položených otázek dozvěděl, že policisté sportu věnují spíše více než 6 hodin týdně a mezi nejčastější aktivity patří sporty kolektivní, běh, jízda na kole a brusle, dochází při těchto aktivitách ke spalování tuků, a využíváme tak energii velice efektivně. Také dochází ke zvyšování naší vytrvalosti. Kdyby tedy běh na „krátkou“ vzdálenost v délce 1000 m byl nahrazen třeba během 12minutovým, pravděpodobně by s tímto cvikem mělo problém méně policistů. S tzv. člunkovým během má problém pouze 1 policista a žádná policistka. Jde pravděpodobně o cvik, který je zcela jednoduchý. Otázkou je, proč je tento cvik do testů fyzické zdatnosti zařazen.

6. Otázka: Je některý z cviků, který byste vyřadil/a nebo nahradil/a jiným?

Graf: odpověď dotázaných policistů



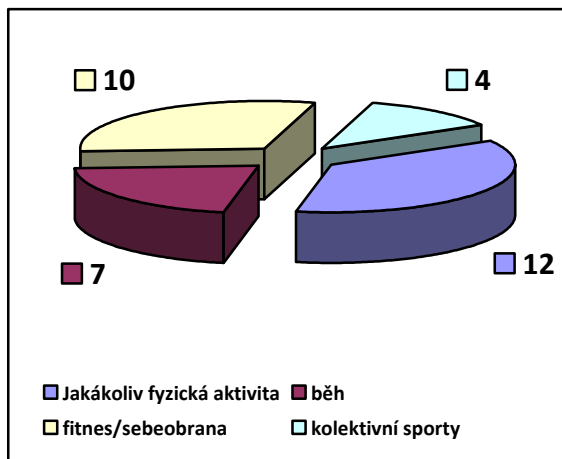
Graf: odpověď dotázaných policistek



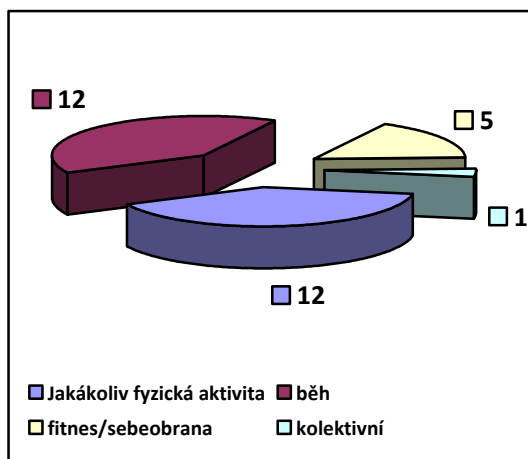
Většina respondentů, konkrétně 20 policistů a dokonce 30 žen, se vyjádřilo pro možnost *Ne*. Pouze 8 policistů zvolilo odpověď *Ano*, přičemž konkretizovali případné doplnění plavání a sedů lehů. Je evidentní, že testy fyzické zdatnosti nejsou zcela komplexní. To je zřejmé i při srovnání testů s okolními státy. Doplnit plavání a např. sedů lehů by jistě z těchto testů udělalo komplexnější záležitost a většina uchazečů by si s přidáním těchto disciplín jistě poradila. Navíc v minulosti jak plavání na 100 m, tak disciplína „sed-leh“ byla v testech fyzické zdatnosti obsažena. Otázkou zůstává, proč došlo k tomuto zjednodušení. Pro mě je například nepochopitelné, že může být k policii přijat jedinec, u kterého se neví, zda umí či neumí plavat. A to se jak, je vidno, může naprosto reálně stát.

7. Otázka: Jaký sport je podle Vás pro policistu nezbytný a měl by jej provozovat každý?

Graf: odpověď dotázaných policistů



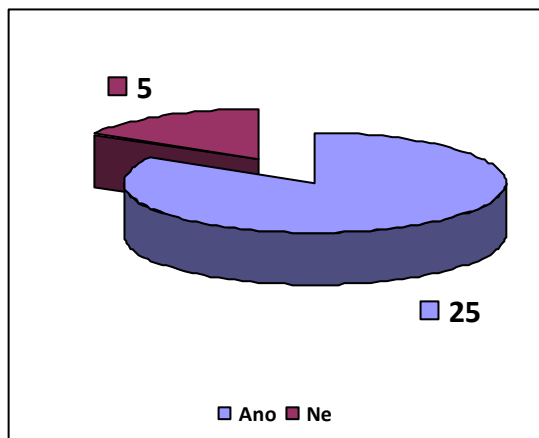
Graf: odpověď dotázaných policistek



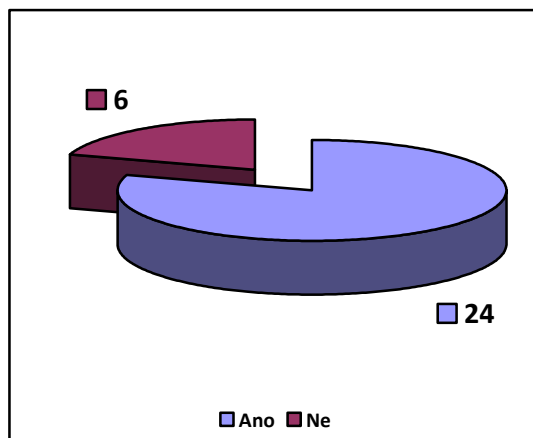
Celkem 12 policistů a stejný počet policistek uvedli možnost jakékoliv fyzické aktivity. Pro tyto policisty není důležité, jakou fyzickou aktivitu provozujeme, ale důležité je se sportu opravdu věnovat pravidelně. Dalších 7 policistů a dokonce 12 policistek doporučuje běh. Vzhledem k tomu, že je to velice nenáročný sport, který se dá provozovat téměř kdekoliv a dochází u něj převážně ke zvyšování vytrvalosti, myslím si také, že běh by měl být zařazen k pravidelným činnostem každého policisty. Stejně jako třeba plavání. K policistům neodmyslitelně patří fitness a sebeobrana. Tuto odpověď zvolilo 10 policistů a 5 policistek. Pro kolektivní sporty, které jsou podle odpovědi na otázku číslo 3 mezi policisty nejoblíbenější, se zde paradoxně vyslovili pouze 4 muži a 1 žena. Dle mého názoru jsou tyto výsledky velmi zajímavé.

8. Otázka: Měly by být fyzické prověrky rozděleny podle věkových kategorií?

Graf: odpověď dotázaných policistů



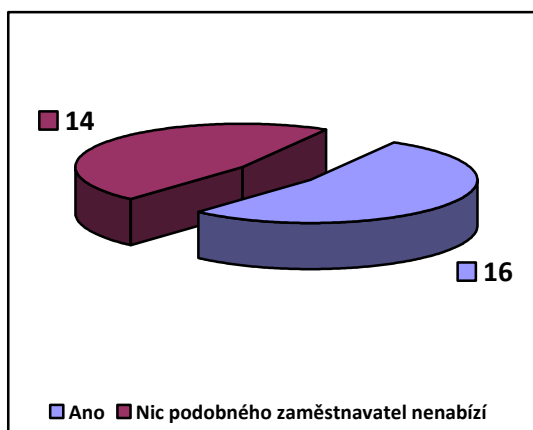
Graf: odpověď dotázaných policistek



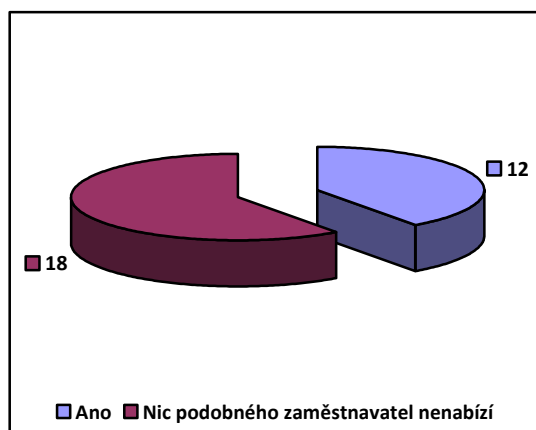
Na tuto otázku respondenti odpověděli téměř jednoznačně. Převaha odpovědi *Ano* je patrná z grafu na první pohled. Takto odpovědělo celkem 49 policistů z celkového počtu 60 dotázaných. Také se domnívám, že při hodnocení konkrétních disciplín by se mělo mimo rozdělení podle věkových kategorií, přihlídnout také k tomu, zda jde o muže nebo ženu. O jednoznačném potvrzení Hypotézy č. 2 zde není žádných pochyb.

**9. Otázka: Umožňuje Vám zaměstnavatel bezplatný vstup na některá sportoviště?
(Případně nabízí podobný benefit podporující zvyšování fyzické kondice?)**

Graf: odpověď dotázaných policistů



Graf: odpověď dotázaných policistek



Tato otázka měla potvrdit, nebo vyvrátit Hypotézu číslo 3. Z celkového počtu odpovědí se vyslovilo 32 respondentů v tom smyslu, že nic podobného jim zaměstnavatel nenabízí. Otázkou je, zda policisté o tento benefit jeví zájem a zda vůbec vědí, že je možné takový benefit využívat. Hypotéza číslo 3. se tedy nepotvrdila, protože zaměstnavatel nikterak nepřispívá ke zvyšování fyzické kondice necelým 54 % policistů. Skoro polovině policistů ale tento benefit zaměstnavatel nabízí. V těchto odpovědích se nejvíce objevovala posilovna, tělocvična a občas bazén. Našlo se ovšem několik odpovědí, z nichž vyplývá, že zaměstnavatel policistovi umožňuje chodit do posilovny, tělocvičny, ba dokonce i do bazénu. Je velmi zvláštní, že některým policistům zaměstnavatel neumožňuje nic a některým naopak dokonce vše. V podobně takového komplexního benefitu se policista může věnovat spoustě sportovních činností zcela zdarma a navíc jsem se po dodatečném dotázání na takto komplexní benefit dozvěděl, že je možné tuto výhodu čerpat pro celou rodinu. To je velice příjemné. Škoda, že to funguje jen někde.

6.4 Komparace

6.4.1 Srovnání zemí v metodách a postupech

Vzhledem k tomu, že jsem u policie řadu let působil a sportu se poměrně aktivně věnuji, dovolil jsem si malé mezinárodní srovnání. Pro srovnání jsem zvolil aktuální testy fyzické zdatnosti České republiky, Slovenské republiky a Spolkové republiky Německo. Tento výběr nebyl náhodný, vycházel totiž z mého subjektivního úsudku o pravděpodobné podobnosti a náročnosti testů v těchto státech. Pokusím se testy porovnat a zaměřím se na posouzení úrovní hodnot pro muže a ženy a využití či nevyužití věkových kategorií při posuzování tělesné způsobilosti. V neposlední řadě porovnáám periodicitu, tedy pravidelnost prověření z prověrek fyzické zdatnosti.

Česká republika

Testy jsou poměrně jednoduché a mladý uchazeč o práci u policie ČR by při jejich vykonávání neměl mít větší problémy až na výjimky. Limity pro splnění jsou poměrně mírné, avšak stejné jak pro muže, tak pro ženy a nehraje roli ani věk uchazeče. Prověrky je policista povinen splnit vždy jednou za dva roky.

Dovolím si hlubší rozbor těchto faktů. Domnívám se, že muž nesportovec by bez problémů uspěl, naopak žena která sportu úplně neholduje a musí splnit stejný limit jako muž, může mít se splněním problém. Nevím, zda to, že testy jsou jednotné a navíc nejsou rozděleny podle věkových kategorií, je šťastné řešení. Například u cviku klik vzpor ležmo, který je sám osobě docela náročný i pro některé muže, natož pro ženy, by toto rozdělení bylo ku prospěchu. Ženy by se totiž mohlo umožnit dělat tzv. „ženské kliky“, kdy je povoleno mít kolena opřená o zem. Takový cvik je pro ženy také dosti náročný, ale mohlo by jej zvládnout větší množství žen. Na druhou stranu jako nejnáročnější uvedlo tento cvik pouze 40 % žen ze všech dotázaných, což zase vyloženě nevypovídá o tom, že by s „mužskými kliky“ měly ženy zásadní problém. Komplikace při splnění testů fyzické zdatnosti mohou ale jistě nastat v pokročilejším věku policistů.

Navíc už to, že např. policista musí v 55 letech splnit stejný limit jako policista třeba dvacetiletý mi přijde dosti nesmyslné. Navíc si dokáží představit, že s tímto vědomím přistupuje starší policista a třeba ne úplně sportovec k takovým testům značně nervózní. To také jistě velice negativně ovlivní jeho konečný výkon. Navíc takový kolega je většinou poměrně zkušený, má dlouholetou praxi a případné opuštění policejního sboru by mohlo znamenat nemalou ztrátu pro policejní oddělení. A to už vůbec nepomýšlím na to, jaké je jeho další možné uplatnění na trhu práce – hlavně v dnešní době. Také postrádám disciplínu, která by lépe prověřila silové schopnosti uchazečů.

Slovenská republika

Testy fyzické zdatnosti, které musí podstoupit uchazeč o místo policisty Slovenské republiky (dále SR), jsou rozděleny na vstupní prověrky a prověrky, které musí následně splnit každý sloužící policista vždy jednou za kalendářní rok. V testech pro přijetí k policii SR figuruje navíc skok daleký z místa. Testy fyzické zdatnosti jsou rozděleny na testy pro muže – ty se skládají z těchto disciplín: (běh na 100 metrů, běh na 4 x 10 metrů, skok z místa, leh – sed, shyby opakovaně, běh na 12 minut a plavání 100 metrů), a testy pro ženy, které obsahují tyto disciplíny: (běh na 50 metrů, leh – sed za 2 minuty, shyby – výdrž, běh na 12 minut a plavání za 12 minut). Navíc jsou testy fyzické zdatnosti rozděleny do 5 věkových kategorií u mužů a 3 věkových kategorií u žen. Celkové sestavení testů se mi jeví jako velice praktické, a to i vzhledem k prověření plaveckých schopností. Je totiž dosti pravděpodobné, že si policisté svou fyzickou aktivitu doplňují i v plaveckém bazénu. Jednak jde o ideální způsob zvyšování fyzické kondice, ale je to také skvělý způsob relaxace a regenerace. Navíc dojde k prověření plaveckých dovedností. Domnívám se totiž, že plavat by měl umět každý, nejen policista. Také běžecké disciplíny jsou zde tři. Policista je tedy prověřen jak z vytrvalosti, tak z výbušnosti.

Spolková republika Německo

Němečtí uchazeči mají stejně jako policisté v České republice poměrně nízké nároky na fyzickou zdatnost pro přijetí k policii. Se slovenskými testy fyzické zdatnosti mají společné rozdělení podle pohlaví a do věkových kategorií. Ty jsou tedy pouze dvě,

a to do 29 let věku a od 30 let věku. Výběr disciplín také není nikterak pestrý. Opět zde schází plavání. Policisté jsou povinni tyto testy splnit vždy jedenkrát za kalendářní rok.

6.4.2 Závěry komparace, tabulky v teoretické části

Nyní mohu s jistotou potvrdit, že není jediný cvik, který by byl obsažen ve všech testech fyzické zdatnosti vybraných států. Určité shody tu však jsou. České a slovenské testy mají společný pouze běh na 4 x 10 metrů, hodnocení se v obou případech provádí podle naprosto rozdílného klíče. V testech Spolkové republiky Německo by se dala této disciplíně připodobnit tzv. „test bedna“. Podstatou těchto disciplín je pravděpodobně prověření rychlosti, orientace, koncentrace a soustředění. S testy Spolkové republiky Německo mají české testy společný klik vzpor ležmo, a dokonce i u hodnocení se pravděpodobně postupovalo podle podobné metody. Pro splnění je nutné zvládnout minimálně 18 kliků. Více podobností vykazuje v testech Slovenská republika se Spolkovou republikou Německo. Zde je shoda ve dvou disciplínách, a to skoku z místa (tato disciplína je obsažena v testech fyzické pro policisty SR, ale pouze u mužů). Zato dvanáctiminutový běh musí splnit v testech fyzické zdatnosti žadatelé i žadatelky do řad policistů SR i SRN.

Co se týká věkových kategorií, tvůrci testů fyzické zdatnosti v České republice tento aspekt v podstatě vůbec nevzali v potaz: ať je vám 20, nebo 50 let, musíte splnit stejná kritéria. Zato v testech Spolkové republiky Německo je rozdělení alespoň do dvou věkových kategorií, a to do 29 let a nad 30 let. V testech fyzické zdatnosti u slovenských kolegů je rozdělení do několika věkových kategorií. U žen jsou to kategorie tři u vstupních testů a pět u testů průběžných. U mužů je rozdělení do pěti věkových kategorií jak u vstupních, tak u průběžných testů. Dále se policisté na Slovensku po dosažení 50 let prověrek již nezúčastňují. To mi dává smysl. Dovedu si totiž hlavně v České republice dost dobře představit, že policista nad 50 let bude mít velký problém se splněním prověrek. Pokud se mu to nepovede ani v opravných termínech, které má dva, měl by u policie skončit. Totéž platí i u policistů ve SRN.

Z výsledků tohoto malého mezinárodního srovnání testů fyzické zdatnosti jsem dospěl k názoru, že poslední Hypotézu č. 4 tedy nemohu přijmout. Testy fyzické zdatnosti jsou si skladbou disciplín dosti podobné, ovšem velké rozdíly jsou v přístupu k věkovým kategoriím a k rozdělení testů pro muže a ženy. Ze srovnaných zemí se mi nejkompexněji jeví testy fyzické zdatnosti pro příslušníky Slovenské republiky. Líbí se mi rozdělení prověrek na vstupní a výstupní. Také rozdělení do věkových kategorií je podle mého názoru rozumné, a navíc se mnou souhlasila i většina dotázaných policistů. Také si myslím, že by měla být použita jiná kritéria pro posouzení způsobilosti mužů a žen. I toto kritérium zohledňují testy fyzické zdatnosti pro policisty Slovenské republiky.

7 Diskuse

V této diskusi bych rád shrnul poznatky, ke kterým jsem dospěl. Také zde ve zkratce popíši, jak se mi pracovalo a s jakými případnými komplikacemi jsem se po dobu psaní této práce potýkal. Mého výzkumného šetření se zúčastnilo 60 policistů, shodně byli zastoupeni muži a ženy. Co se týká věkové skupiny, nejvíce dotázaných bylo ve věkovém rozmezí 23–35 let, a to v počtu 33. V této skupině byli zastoupeni mí vrstevníci, převážně spolužáci ze Střední policejní školy MV v Holešově a kolegové, se kterými jsem sloužil. Druhá skupina ve věku 36–42 let byla zastoupena 17 respondenty. V poslední skupině ve věku 43–55 let odpovídalo 10 dotázaných.

Jak jsem si již stanovil v cíli své práce, chtěl jsem formou dotazníku zjistit, zda je sport součástí životního stylu policistů. Pro takové zjištění jsem použil otázku číslo 1, kde se dotazuji na to, zda a kolik času policisté sportu věnují. Hypotézu č. 1 jsem si zde více méně potvrdil. To, že 70 % policistů věnuje sportu více než 6 hodin týdně, je pozitivní a doufám, že i sami policisté z toho mají radost.

Naopak Hypotézu číslo 2 musím přijmout jen zčásti, protože pro rozdělení do věkových kategorií se vyslovilo 49 policistů, tedy většina, ovšem splnění testů fyzické zdatnosti je bezproblémové „pouze“ pro 83 %. Já jsem v hypotéze předpokládal, že to bude alespoň 90 %. I tak je vidět, že testy policisté plní většinou bez sebemenších problémů. V případě, že bych se k této práci někdy v budoucnu vracel, by mě zajímalo, jak by naši policisté uspěli např. v testech fyzické zdatnosti u našich kolegů ze Slovenské republiky. Myslím si, že by bylo velice zajímavé v budoucnu konzultovat disciplíny z testů s odborníky a případně navrhnout optimální složení testů. Nejlépe by pochopitelně bylo tyto testy rovnou s policisty vyzkoušet.

Mrzí mě, že více než polovině policistů zaměstnavatel nenabízí žádný benefit, kterým by si policisté mohli svou fyzickou zdatnost zvyšovat. Vzhledem k tomu,

že 70 % policistů sportuje hodně a asi i pravidelně, byl by jistě o tento benefit zájem. Opět zde mám námět pro případné rozšíření své práce nebo doporučení pro práci podobnou, zaměřenou na práci se zaměstnavatelem a benefity.

Testy fyzické zdatnosti jsou ve všech státech, které jsem srovnával, podobné až na již zmíněný rozdílný postoj k rozdělení podle věku a pohlaví. Co se týká získávání testů fyzické zdatnosti a komunikace s příslušnými personálními odděleními, rád bych zde také zmínil pár drobných postřehů. Naprosto bezproblémová komunikace byla s pplk. Markem Penziviaterem ze Slovenské republiky. Komunikace probíhala e-mailem. Vždy jsem dostal odpověď obratem nebo nejpozději do druhého dne. Vše mi bylo pěkně vysvětleno a tabulku vstupních testů jsem obdržel mailem.

Poměrně složitější komunikace byla s personálním oddělením SRN, ale to pouze z důvodu jazykové bariéry. Tabulku testů fyzické zdatnosti jsem našel na webových stránkách, ovšem pro dovysvětlení jsem musel kontaktovat příslušné personální oddělení. Vzhledem k jazykové bariéře jsem poprosil kolegu z práce, který mi jazykově velmi vypomohl. Odpovědi na dotazy jsme měli většinou do dvou dnů. V zásadě to tedy také byla bezproblémová komunikace.

Testy fyzické zdatnosti pro policisty České republiky jsou k dispozici na webu policejního prezidia. Vzhledem k tomu, že jsem si potřeboval ověřit nějaké drobnosti, kontaktoval jsem příslušné personální oddělení. Zde jsem byl ale nemile překvapen. Po zavolání na příslušné oddělení, které se touto problematikou zabývá, byl můj dotaz zaznamenán a bylo mi přislíbeno, že mě bude kontaktovat zaměstnanec, který má tyto úkoly v popisu práce. Asi za dva dny mě v brzkých ranních hodinách kontaktovala paní, kterou vůbec nezajímalo, jaké doplňující informace potřebuji zjistit. Nutno podotknout, že bychom celou záležitost pravděpodobně vyřešili ve třech větách. Rovnou mě odkázala na e-mailovou žádost. Požadavek jsem tedy zaslal mailem a odpověď jsem dostal za více než týden.

Co se týká spolupráce s policisty při vyplňování dotazníků, tak ta byla naprosto bezproblémová. A příjemným překvapením byla neuvěřitelná 100 % návratnost

vyplněných dotazníků. Bylo to zřejmě proto, že většinu oslovených policistů znám osobně. Při vyhodnocování dotazníků jsem zjistil některé nedostatky. Jednalo se převážně o ne úplně optimálně položené otázky. Jako příklad uvádím otázku číslo 6. Zde se ptám, zda by některý z cviků policisté vyřadili, anebo nahradili. Při vyhodnocování jsem zjistil, že otázka měla být položena trochu jinak. Policisté pravděpodobně s testy souhlasí ve stávající podobě. Pravděpodobně by žádný cvik nevyřadili a asi ani nenahradili, nýbrž doplnili. V otázkách 2 a 3 se opakuje odpověď *Nesportuji*. Myslím, že v otázce číslo 3 tato možnost vůbec nemusela být. Případně měla být nahrazena např. odpovědí typu: sportuji málo, nebo jen spontánně apod.

Na závěr diskuze bych rád vyzdvihl osobní rozhovor s pplk. Mgr. Ondřejem Žižkou, který působí na Policejním prezidiu České republiky, Odbor vzdělávání. Pplk. Mgr. Ondřej Žižka byl velice ochotný, vstřícný a hlavně mi předal mnoho potřebných informací. Na odboru vzdělávání se přímo zabývá problematikou testů fyzické zdatnosti a jejich rozbořením. Přiznal se mi, že dle jeho názoru jsou aktuální testy fyzické zdatnosti pro policisty příliš mírné. Dokonce je v pravomoci každého ředitele útvaru nařídit, nebo nenařídit toto konání testů. V praxi to vypadá tak, že se testy konají už jen zřídka. Mimo testování nově příchozích policistů a těch, kteří se účastní výběrového řízení na vyšší pozici, kde je testování stále povinné.

8 Závěry

Ve své práci jsem došel k následujícím závěrům:

1. Policisté jsou převážně spokojeni se svou kondicí. Ve většině případů se ve volném čase sportu věnují poměrně dost, a je tedy pravděpodobné, že jej chápou jako důležitý základ pro svou práci.
2. S fyzickou kondicí tedy problémy nemají, protože pro většinu z nich je splnění testů fyzické zdatnosti bezproblémové. Rozdělení do věkových kategorií by uvítala většina.
3. Pouze necelá polovina policistů uvedla, že zaměstnavatel přispívá ke zdokonalování jejich fyzické kondice. Někteří policisté nemají možnost využití sportoviště. Jiní zase mohou využívat tělocvičnu, bazén a třeba ještě saunu.
4. Co se týká závěru týkajícího se srovnání testů porovnávaných států, konstatuji, že ve všech testech je velmi podobné složení testovaných disciplín, zásadní rozdíl je v rozdělení podle pohlaví a do věkových disciplín. Největší rozdělení je u testů fyzické zdatnosti na Slovensku. Testy v České republice jsou naopak velmi jednoduché a bez jakéhokoliv rozdělení.

Doporučení pro praxi a úvahy:

1. V případě, že bych někdy v budoucnu chtěl navázat na tuto bakalářskou práci, by bylo možné z dosažených poznatků navrhnout optimální variantu testů fyzické zdatnosti. Pravděpodobně by došlo k rozšíření o některé cviky. Bylo by také dobré tyto testy fyzické zdatnosti konzultovat s experty a vyzkoušet s policisty v praxi a následně vyhodnotit. Tento výzkum je bohužel velice náročný na čas. Jen samotné zajištění dobrovolníků, kteří by se mnou navržené testy prověřili v praxi, by bylo nesmírně

náročné. Stanovil jsem si tedy tento cíl: v příští práci zde navázat a prověřit životaschopnost nové optimalizované verze testů fyzické zdatnosti.

2. Velice se mi zamlouvají testy fyzické zdatnosti pro policisty Slovenské republiky. Také pan Mgr. pplk. Ondřej Žižka z policejního prezidia, Odboru vzdělávání se mnou při rozboru těchto testů souhlasil. Uvedl, že se u testů fyzické zdatnosti pro policisty České republiky připravují nějaké změny, a že se pravděpodobně budou od sousedů ze Slovenské republiky inspirovat.

3. Myslím si, že by mělo být pravidelné testování policistů povinné, bez výjimky. Minimálně jednou za kalendářní rok. Naopak po určitém dosažení věkové hranice by se již policisté fyzických testů účastnit nemuseli.

9 Literatura a jiné zdroje

HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. Praha: Pedagogická fakulta UK, 2012, s. 37–39. ISBN 978-80-7290-598-0

HARTL, Pavel., HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-303-X

KLIMEŠ, Lumír. *Slovník cizích slov*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, a.s., 1998. ISBN 80-04-26710-6

NÁCHODSKÝ, Zdeněk. *Taktika policejní akce*. Praha: Armex, 1993.

SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a Volný čas*. Praha: UK, 2005, s. 13 - 14, s. 27–28, s. 42. ISBN 80-246-1039-6

SOVOVÁ, Eliška a kolektiv. *100+1 otázek a odpovědí o prevenci nejčastějších onemocnění*. Praha: 2006. ISBN 978-80-247-0952-9

STILWELL, Alexander. *Příručka speciálních jednotek psychická a fyzická odolnost*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9

VOKUŠ, Jiří. *Policie České Republiky*. Praha: Tiskárna Ministerstva vnitra, 2010, s. 3. ISBN 978-80-254-6098-6

Zákony a závazné pokyny

Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů č. 361/2003 Sb.

Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100 ze dne 27. července 2012.

Závazný pokyn policejního prezidenta, Příloha č. 3 k ZPPP č. 4/2009.

Další zdroje

http://www.bundespolizei.de/DE/03Karriere/EAV/Sporttest/sporttest_anmod.html;jsessionid=1386C333596E6BD33F0026F69A84AFFD.2_cid297

<http://www.policie.cz/clanek/prubeh-prijimaciho-rizeni.aspx>

<http://www.policie-sport.cz/policejni-vycvik/>

<http://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

<http://www.kurakovaplice.cz/>

10 Seznam příloh

Příloha č. 1.: Vzor dotazníku

Příloha č. 2.: Tabulka testů fyzické zdatnosti v České republice

Příloha č. 3.: Tabulka testů fyzické zdatnosti ve Slovenské republice

Příloha č. 4.: Tabulka testů fyzické zdatnosti ve Spolkové republice Německo

Příloha č. 5.: Fotografie

Příloha č.1

Vážený respondent,

jmenuji se Marek Khyr a jsem studentem Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze, oboru Vychovatelství. Jelikož právě zpracovávám bakalářskou práci na téma *Policisté a jejich fyzická kondice*, byl bych Vám velice zavázán za vyplnění tohoto dotazníku. Cílem mé práce je vyhodnotit na základě zjištěných informací fyzickou zdatnost příslušníků Policie České republiky. Dotazník je naprosto anonymní. Mohu Vás tedy ujistit, že výsledky budou použity pouze ke zpracování mé bakalářské práce.

Děkuji Vám za úplné a pravdivé vyplnění dotazníku a za čas, který jste tomu věnovali.

1. Pohlavívěk

- Muž
- Žena

2. Kolik času věnujete sportovní aktivitě?

- Nesportuji
- Velmi málo
- Sportuji často, alespoň 6 hodin týdně
- Více než 6 hodin týdně

3. Jaká je vaše nejoblíbenější sportovní aktivita?

- Fitness/posilovna
- Kolektivní sporty
- Jiné, uveďte
- Nesportuji

4. Jak náročné je pro mě splnění testů fyzické zdatnosti jednou za rok?

- Bezproblémové
- S některými cviky mám problém
- Je dosti náročné

5. Který cvik je nejnáročnější?

- Člunkový běh
- Klik vzpor ležmo
- Celomotorický test
- Běh na 1000 m

6. Je některý z cviků, který byste vyřadil/a, nebo nahradil/a jiným?

- Ano
- Ne
- V případě kladné odpovědi uveďte nahrazující cvik.
-

7. Jaký sport je podle Vás pro policistu nezbytný a měl by jej provozovat každý?

.....
.....
.....

8. Měly by být fyzické prověrky rozděleny podle věkových kategorií?

- Ano
- Ne

9. Umožňuje Vám zaměstnavatel bezplatný vstup na některá sportoviště (příp. nabízí podobný benefit podporující zvyšování fyzické kondice)?

- Ano

Pokud je odpověď ANO, uveďte konkrétní příklad:

.....

- Nic podobného zaměstnavatel nenabízí

Člunkový běh, 4 x 10 m

Běh se provádí mezi dvěma metami vzdálenými 10 metrů. Startuje se vedle mety č. 1 a běží se šikmo mezi metami k metě č. 2, která se obíhá. Stejným způsobem se běžec 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.

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

Klik vzpor ležmo (opakovaně)

Správně vykonaný cvik vypadá následovně. Leh na břiše, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech lehkým dotykem hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev nevysazuje ani neprohýbá.

Body	Výkon
2	14
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

Celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 min.

Při tomto testu jde o co největší počet provedených cviků v době dvou minut. Popis cviku je následující: cvičící ze stoje spatného přechází přes dřep do lehu na břicho 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 se počítá jedno provedení cviku.

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

Běh na 1000 m

Úkolem je uběhnout uvedenou vzdálenost v co nejkratším čase. Ověřuje se střednědobá vytrvalost.

Body	Výkon
2	5:45
4	5:15
6	4:50
8	4:30
10	4:10
12	3:50
14	3:30

Vstupné previerky fyzickej zdatnosti*Tabuľka bodov a noriem – muži***1. veková kategória: do 29 rokov**

body	beh 100m	4 x 10m	skok z miesta	ľah – sed	zhyby opakovane	Beh 12 min.	plávanie 100m
1	18,0	11,3	170	32	3	1950	5,00
2	17,0	11,0	180	36	4	2100	2,50
3	16,5	10,7	190	40	5	2200	2,30
4	16	10,4	202	45	6	2300	2,20
5	15,5	10,2	214	50	7	2400	2,10
6	15	10,0	226	56	8	2500	2,00
7	14,5	9,8	238	62	9	2600	1,50
8	14	9,6	250	68	10	2700	1,40
9	13,5	9,4	260	74	11	2800	1,35
10	13	9,2	270	80	12	2900	1,30

2. veková kategória: 30–34 rokov

body	beh 100m	4 x 10 m	skok z miesta	lah – sed	zhyby opakovane	beh 12 min.	plávanie 100m
1	18,5	11,9	165	30	2	1900	5,00
2	17,5	11,6	175	34	3	2050	3,00
3	17,0	11,3	185	38	4	2150	2,40
4	16,5	11,0	196	43	5	2250	2,27
5	16,0	10,8	207	48	6	2350	2,15
6	15,5	10,6	218	53	7	2450	2,05
7	15,0	10,4	228	58	8	2550	1,55
8	14,4	10,2	240	64	9	2650	1,46
9	13,9	10,0	250	70	10	2750	1,37
10	13,4	9,8	260	75	11	2850	1,32

3. veková kategória: 35 - 39 rokov

body	beh 100m	4 x 10m	skok z miesta	lah – sed	zhyby opakovane	beh 12 min.	plávanie 100m
1	19,0	12,4	160	28	1	1850	5,00
2	18,0	12,1	170	32	2	2000	3,15
3	17,5	11,8	180	36	3	2100	2,50
4	17,0	11,6	190	41	4	2200	2,35

5	16,5	11,4	200	45	5	2300	2,20
6	16,0	11,2	210	50	6	2400	2,10
7	15,5	11,0	220	55	7	2500	2,00
8	14,9	10,8	230	60	8	2600	1,50
9	14,3	10,6	240	65	9	2700	1,40
10	13,8	10,4	250	70	10	2800	1,35

4. veková kategória: 40–44 rokov

<i>body</i>	<i>beh 100m</i>	<i>4 x 10m</i>	<i>skok z miesta</i>	<i>ľah – sed</i>	<i>zhyby opakovane</i>	<i>beh 12 min.</i>	<i>plávanie 100 m</i>
1	20,0	12,8	155	25	1	1800	5,00
2	19,0	12,6	165	30	2	1900	3,35
3	18,4	12,4	175	34	3	2000	3,10
4	17,8	12,2	185	38	4	2100	2,50
5	17,2	12,0	195	42	5	2200	2,35
6	16,6	11,8	205	46	6	2300	2,20
7	16,0	11,6	215	50	7	2400	2,07
8	15,4	11,4	225	55	8	2520	1,55
9	14,8	11,2	235	60	9	2630	1,45
10	14,3	11,0	245	65	10	2750	1,40

5. veková kategória : 45–49 rokov

body	beh 100m	4 x 10m	skok z miesta	ľah – sed	zhyby opakovane	beh 12 min.	plávanie 100m
1	21,0	13,4	150	23	1	1700	5,00
2	20,0	13,2	160	27	2	1800	4,00
3	19,3	13,0	170	31	3	1900	3,35
4	18,6	12,8	180	35	4	2000	3,10
5	17,9	12,6	190	39	5	2100	2,50
6	17,2	12,4	200	43	6	2200	2,30
7	16,5	12,2	210	47	7	2300	2,15
8	15,9	12,0	220	51	8	2420	2,00
9	15,3	11,8	230	55	9	2550	1,50
10	14,8	11,6	240	60	10	2700	1,45

Celkové hodnotenie:

NEVYHOVUJÚCI 0–28 bodov

VYHOVUJÚCI 29–60 bodov

Vstupné previerky fyzickej zdatnosti

tabuľka bodov a noriem – ženy

1. veková kategória : do 25 rokov

<i>body</i>	<i>beh 50 m</i> <i>/sek/</i>	<i>4 x 10 m</i> <i>/sek/</i>	<i>ľah – sed</i> <i>/počet/</i>	<i>zhyb –</i> <i>výdrž</i>	<i>beh 12 min.</i>	<i>plávanie</i> <i>100m /min/</i>
1	10,0	12,3	26	5	1540	50m
2	9,6	12,0	32	7	1640	3:10
3	9,2	11,7	37	9	1720	2:48
4	8,9	11,4	41	12	1800	2:37
5	8,7	11,1	45	15	1890	2:26
6	8,4	10,8	50	18	1980	2:15
7	8,1	10,5	55	21	2070	2:04
8	7,8	10,3	60	26	2170	1:54
9	7,4	10,1	65	32	2260	1:46
10	7,0	9,9	70	38	2350	1:40

2. veková kategória : 26–33 rokov

body	beh 50m <i>/sek/</i>	4 x 10m <i>/sek/</i>	ľah – sed <i>/počet/</i>	zhyby <i>/výdrž/</i>	beh 12 min.	plávanie 100m <i>/min/</i>
1	10,6	13,3	24	4	1520	50m
2	10,2	13,1	28	5	1590	3:20
3	9,8	12,8	32	7	1670	2:58
4	9,5	12,5	36	9	1750	2:43
5	9,2	12,2	40	11	1840	2:31
6	8,9	11,9	44	15	1940	2:20
7	8,6	11,7	48	20	2040	2:09
8	8,3	11,5	53	25	2130	1:58
9	7,9	11,3	58	30	2210	1:49
10	7,5	11,1	63	35	2290	1:42

3. veková kategória : 34–39 rokov

body	beh 50m <i>/sek/</i>	4 x 10m <i>/sek/</i>	ľah – sed <i>/počet/</i>	zhyby – <i>výdrž</i>	beh 12 min	plávanie 100m <i>/min/</i>
1	11,2	14,3	20	2	1490	50m
2	10,8	14,0	24	3	1550	3:35
3	10,4	13,7	28	5	1620	3:05
4	10,0	13,4	32	7	1690	2:50

5	9,7	13,2	36	9	1790	2:35
6	9,4	13,0	39	11	1890	2:24
7	9,1	12,8	42	15	1980	2:13
8	8,8	12,6	46	20	2070	2:02
9	8,5	12,4	50	26	2150	1:52
10	8,1	12,2	55	32	2230	1:45

Celkové hodnotenie:

NEVYHOVUJÚCA 0– 23 bodov

VYHOVUJÚCA 24–50 bodov

Previerky telesnej zdatnosti

Tabuľka bodov a noriem – muži

1. veková kategória: do 29 rokov

body	beh 100m (sek)	skok ďaleký z miesta (cm)	ľah – sed za 2 min (počet)	zhyby na hrazde (počet)	beh za 12 min. (metrov)	plávanie 100m (min)
1	18,0	170	32	3	1950	5,00
2	17,0	180	36	4	2100	2,50
3	16,5	190	40	5	2200	2,30
4	16	202	45	6	2300	2,20
5	15,5	214	50	7	2400	2,10
6	15	226	56	8	2500	2,00
7	14,5	238	62	9	2600	1,50
8	14	250	68	10	2700	1,40
9	13,5	260	74	11	2800	1,35
10	13	270	80	12	2900	1,30

2. veková kategória: 30 až 34 rokov

body	beh 100m (sek)	skok ďaleký z miesta (cm)	ľah – sed za 2 min (počet)	zhyby na hrazde (počet)	beh za 12 min. (metrov)	plávanie 100m (min)
1	18,5	165	30	2	1900	5,00
2	17,5	175	34	3	2050	3,00
3	17,0	185	38	4	2150	2,40
4	16,5	196	43	5	2250	2,27
5	16,0	207	48	6	2350	2,15
6	15,5	218	53	7	2450	2,05
7	15,0	228	58	8	2550	1,55
8	14,4	240	64	9	2650	1,46
9	13,9	250	70	10	2750	1,37
10	13,4	260	75	11	2850	1,32

3. veková kategória: 35 až 39 rokov

body	beh 100m (sek)	skok ďaleký z miesta (cm)	ľah – sed za 2 min (počet)	zhyby na hrazde (počet)	beh za 12 min. (metrov)	plávanie 100m (min)
1	19,0	160	28	2	1850	5,00
2	18,0	170	32	3	2000	3,15

3	17,5	180	36	4	2100	2,50
4	17,0	190	41	5	2200	2,35
5	16,5	200	45	6	2300	2,20
6	16,0	210	50	7	2400	2,10
7	15,5	220	55	8	2500	2,00
8	14,9	230	60	9	2600	1,50
9	14,3	240	65	10	2700	1,40
10	13,8	250	70	11	2800	1,35

4. veková kategória: 40 až 44 rokov

body	beh 100m (sek)	skok ďaleký z miesta (cm)	lah – sed za 2 min (počet)	zhyby na hrazde (počet)	beh za 12 min. (metrov)	plávanie 100m (min)
1	20,0	155	25	1	1800	5,00
2	19,0	165	30	2	1900	3,35
3	18,4	175	34	3	2000	3,10
4	17,8	185	38	4	2100	2,50
5	17,2	195	42	5	2200	2,35
6	16,6	205	46	6	2300	2,20
7	16,0	215	50	7	2400	2,07
8	15,4	225	55	8	2520	1,55

9	14,8	235	60	9	2630	1,45
10	14,3	245	65	10	2750	1,40

5. veková kategória : 45 až 50 rokov

body	beh 100m (sek)	skok ďaleký z miesta (cm)	ľah – sed za 2 min (počet)	zhyby na hrazde (počet)	beh za 12 min. (metrov)	plávanie 100m (min)
1	21,0	150	23	1	1700	5,00
2	20,0	160	27	2	1800	4,00
3	19,3	170	31	3	1900	3,35
4	18,6	180	35	4	2000	3,10
5	17,9	190	39	5	2100	2,50
6	17,2	200	43	6	2200	2,30
7	16,5	210	47	7	2300	2,15
8	15,9	220	51	8	2420	2,00
9	15,3	230	55	9	2550	1,50
10	14,8	240	60	10	2700	1,45

Hodnotenie:	I. skupina	II. skupina
nevyhovujúci	0–25 bodov	0–23 bodov
vyhovujúci	26–40 bodov	24–38 bodov
dobrý	41–50 bodov	39–50 bodov
výborný	51–60 bodov	51–60 bodov

Poznámka:

- I. skupina - policajti zaradení do priameho výkonu služby
- II. skupina - policajti nezaradení do priameho výkonu služby

Previerky telesnej zdatnosti

tabuľka bodov a noriem – ženy

1. veková kategória : do 29 rokov

<i>body</i>	<i>Beh na 50 m /sek/</i>	<i>lah – sed za 2 min /počet/</i>	<i>zhyb – výdrž (sek)</i>	<i>beh za 12 min. (metrov)</i>	<i>plávanie za 12 min (metrov)</i>
<i>1</i>	<i>9,6</i>	<i>32</i>	<i>10</i>	<i>1600</i>	<i>250</i>
<i>2</i>	<i>9,3</i>	<i>37</i>	<i>12</i>	<i>1700</i>	<i>270</i>
<i>3</i>	<i>9,0</i>	<i>42</i>	<i>15</i>	<i>1780</i>	<i>320</i>
<i>4</i>	<i>8,7</i>	<i>46</i>	<i>17</i>	<i>1880</i>	<i>370</i>

5	8,5	50	20	1960	420
6	8,2	54	22	2050	480
7	7,9	58	26	2150	510
8	7,5	62	33	2220	540
9	7,2	66	37	2350	570
10	7,0	70	40	2400	600

2. veková kategória : 30 až 34 rokov

body	Beh na 50 m /sek/	Iah – sed za 2 min /počet/	zhyb – výdrž (sek)	beh za 12 min. (metrov)	plávanie za 12 min (metrov)
1	10	29	8	1580	220
2	9,8	32	10	1650	240
3	9,5	35	13	1750	290
4	9,2	39	15	1820	340
5	8,9	44	17	1920	390
6	8,6	49	21	2000	440
7	8,3	54	24	2120	490
8	7,9	58	27	2200	520
9	7,6	62	32	2280	550
10	7,3	66	36	2350	580

3. veková kategória : 35 až 39 rokov

body	Beh na 50 m /sek/	ľah – sed za 2 min /počet/	zhyb – výdrž (sek)	beh za 12 min. (metrov)	plávanie za 12 min (metrov)
1	10,6	26	6	1550	210
2	10,3	29	7	1620	230
3	10	32	9	1680	260
4	9,7	36	11	1750	310
5	9,3	40	14	1860	350
6	9,0	44	17	1950	390
7	8,7	48	21	2050	440
8	8,3	52	25	2150	480
9	8,0	56	28	2220	530
10	7,7	60	32	2300	560

4. veková kategória : 40 až 44 rokov

body	Beh na 50 m /sek/	ľah – sed za 2 min /počet/	zhyb – výdrž (sek)	beh za 12 min. (metrov)	plávanie za 12 min (metrov)
1	11,9	19	5	1350	170

2	11,4	23	6	1400	180
3	11,0	26	8	1460	200
4	10,6	30	9	1520	230
5	10,2	34	11	1550	260
6	9,8	38	13	1620	290
7	9,4	43	17	1750	330
8	8,9	47	21	1900	380
9	8,5	51	24	2020	430
10	8,2	56	28	2100	500

5. veková kategória : 45 až 50 rokov

body	Beh na 50 m /sek/	ľah – sed za 2 min /počet/	zhyb – výdrž (sek)	beh za 12 min. (metrov)	plávanie za 12 min (metrov)
1	12,2	18	4	1200	130
2	11,8	19	5	1250	140
3	11,4	20	6	1320	150
4	11,0	23	7	1400	170
5	10,6	28	8	1480	220
6	10,2	32	11	1550	270

7	9,7	36	14	1650	310
8	9,3	40	17	1800	350
9	8,9	46	21	1900	410
10	8,5	50	25	2000	460

Hodnotenie:

I. skupina

II. skupina

nevyhovujúca

0–18 bodov

0–17 bodov

vyhovujúca

19–27 bodov

18–25 bodov

dobrá

28–36 bodov

26–36 bodov

výborná

37–40 bodov

37–40 bodov

Poznámka:

I. skupina - policajtky zaradené do priameho výkonu služby

II. skupina - policajtky nezaradené do priameho výkonu služby

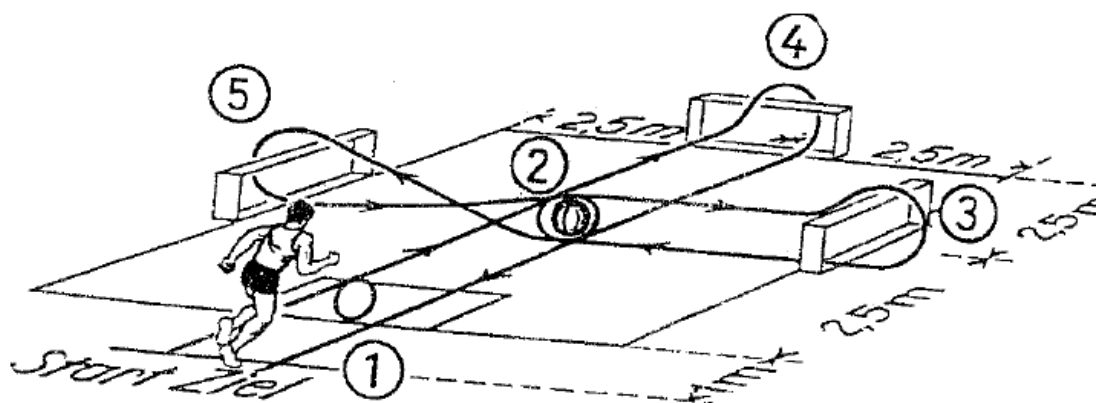
Zjišťování fyzické zdatnosti ve výběrovém řízení na výkon služby u policie Spolkové republiky Německo

Mimořádné fyzické nároky na policisty vyžadují, aby se již v průběhu výběrového řízení ověřovalo, zda uchazeč/ka zvládne potenciální tělesnou zátěž při práci policisty/tky.

Uchazeči/čky jsou z dalšího řízení vyřazeni, jestliže:

- vypočtená průměrná hodnota všech testových cviků je nižší než 4
- ve více než jednom ze cviků podá nedostatečný výkon (získá 1 bod)

1. Bedna – Bumerang – Test



- Cílem je prozkoušet rychlost, orientaci, schopnosti koncentrace a vzpěrnou sílu.
- Test začíná na povel písknutí. Uchazeč udělá kotoul, pak musí zleva oběhnout medicinbal a snožmo přeskočit první bednu, tu nakonec proleze ... pak opět zleva oběhne medicinbal a bednu číslo 2. „obslouží“ jako tu první a totéž platí pro bednu číslo 3. Po prolezení bedny č. 3 se medicinbal musí opět zleva oběhnout a doběhnout a uchazeč musí doběhnout na konec žíněny.

- Čas běží od písknutí až do chvíle, dokud se zadní noha nedotkne žíněnky.
- Čas se zaokrouhluje na desetiny sekundy
- Test – od 4 do 9 bodů – je splněn jen v případě správného pořadí a jestliže daný uchazeč nepotřebuje více než 18,0 sekund (do 29 let) nebo 19 sekund (od 30 let), u žen 21,0 sekund (do 29 let) nebo 22,0 sekund (od 30 let).

2. Skok do dálky z místa

- Cíl: prozkoušení pohybových schopností
- Každý má dva pokusy a hodnotí se ten lepší
- Test – od 4 do 9 bodů – je splněn, když uchazeč (do 29 let) skočí minimálně 2,20 m, (od 30 let) 2,10 m a ženy (do 29 let) minimálně 1,80 m a (od 30 let) 1,70 m.

3. Kliky

- Cíl: prozkoušení síly horní části těla
- Kontrolováno správné provedení!
- Test – od 4 do 9 bodů – je splněn, když uchazeč zvládne udělat (do 29 let) minimálně 19 kliků nebo 18 kliků (od 30 let) a ženy (do 29 let) minimálně 12 kliků nebo 10 (od 30 let) kliků do 40 sekund.

4. 12minutový běh

- Cíl: prozkoušení vytrvalosti
- Na zemi je vyznačený čtverec o obvodu 100 m. Běží se proti směru hodinových ručiček. Úkolem je co nejčastěji oběhnout vyznačený čtverec.
- Každá uplynulá minuta se oznamuje a v poslední zbývajících minutě se hlásí 45 s, 30 s, 15 s do konce.

Test – od 4 do 9 bodů – je splněn, když uchazeči oběhnou minimálně 24 kol (2400 m) a ženy minimálně 20 kol (2000 m).¹⁶

¹⁶ Dostupné na

http://www.bundespolizei.de/DE/03Karriere/EAV/Sporttest/sporttest_anmod.html;jsessionid=1386C333596E6BD33F0026F69A84AFFD.2_cid297

Fotografie

Sportující policisté ve volném čase – fotografie č.1



Sportující policisté ve volném čase – fotografie č. 2.



Sportující policisté fotografie č. 3

