

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Návrh programů základní tělesné přípravy v AČR

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Antonín Konrád

Zpracoval:

Radek Nehyba

září 2009

## *Abstrakt*

**Název práce:** Návrh programů základní tělesné přípravy v AČR

**Cíle práce:** Cílem práce je získat přehled o tematických celcích základní tělesné přípravy v Armádě České republiky a jejich obsahové náplni. Na základě zjištěných poznatků vypracovat nový návrh programů.

**Metoda:** Potřebné informace směřující k danému cíli mé práce jsem získal rešerší dostupné literatury, právních norem a jiných informačních zdrojů upravujících danou problematiku. Po jejich vyhodnocení jsem vybral vhodné tematické celky podle sportovních odvětví, sestavil jsem programovou náplň těchto celků a doplnil metodickými pokyny.

**Výsledky:** Zjištěné poznatky poukazují na nutnost legislativních změn v systému služební tělesné přípravy armády. K tomu předkládám vlastní doporučení.

**Klíčová slova:** služební tělesná výchova, základní tělesná příprava, programy

## *Abstrakt*

**Name of the Project:** A proposal of thematic units of basic physical training in the Armed Forces of the Czech republic

**The aim of the Project:**

The aim of this project is to provide an overview of the thematic units of basic physical training, to evaluate their content and to create a new program design based on findings.

**Methods:** The required information was obtained from the available literature, legal rules and other sources focusing on this topic. After evaluating of the key findings, I chose the appropriate thematic units of particular sport disciplines and I created their new program designs and guidelines.

**Results:** The results suggest that there is a need for legislation amendments within the framework of the military physical training. To reach this, my recommendation is proposed.

**Key words:** service physical education, basic physical training, programs.

Touto cestou bych chtěl poděkovat **Mgr. Antonínu Konrádovi**,  
za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho  
dlouholetých zkušeností v této problematice.

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

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Radek Nehyba', written over a horizontal line.

Radek Nehyba

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

---

# **OBSAH**

<b>ÚVOD .....</b>	<b>8</b>
<b>2. TĚLESNÁ VÝCHOVA .....</b>	<b>9</b>
<b>3. SLUŽEBNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA .....</b>	<b>12</b>
<b>4. CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE .....</b>	<b>15</b>
4.1 CÍLE PRÁCE .....	15
4.2 PRACOVNÍ ÚKOLY .....	16
4.3 METODOLOGIE .....	16
<b>5. POSOUZENÍ SOUČASNÉHO STAVU .....</b>	<b>18</b>
5.1 PŘEDPIS TĚL-1-1 .....	18
5.2 PŘEDPIS PROG-1-1 .....	20
5.3 PŘEDPISY PROG-1-2 A PROG-1-3 .....	21
<b>6. METODIKA TĚLESNÉ PŘÍPRAVY V AČR.....</b>	<b>23</b>
6.1 DIDAKTICKÉ ZÁSADY.....	23
6.2 STAVBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY .....	24
6.3 FORMA CVIČEBNÍ JEDNOTKY .....	24
6.4 BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ.....	25
6.5 PLÁNOVÁNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKY .....	26
6.6 ŘÍZENÍ TĚLOVÝCHOVNÉHO PROCESU .....	27
<b>7. NÁVRHY ŘEŠENÍ.....</b>	<b>28</b>
<b>8. NOVÝ NÁVRH TEMATICKÝCH CELKŮ .....</b>	<b>29</b>
8.1. SPORTOVNÍ HRY .....	29
8.2 ATLETIKA .....	30
8.3 GYMNASTIKA .....	30
8.4 PLAVÁNÍ .....	30
8.5 LYŽOVÁNÍ.....	31
8.6 CYKLISTIKA .....	31
8.7 ORIENTAČNÍ SPORTY .....	32
8.8 CÍLOVÉ SPORTY .....	32
<b>9. PROGRAMY PŘÍPRAVY .....</b>	<b>33</b>
VOLEJBAL .....	34
NOHEJBAL .....	35
FOTBAL.....	36
BASKETBAL.....	37
KORFBAL .....	38
HÁZENÁ.....	39
FLORBAL.....	40
SQUASH .....	41
ULTIMATE.....	42
MALÉ RAGBY .....	43
BADMINTON .....	44
BĚHY .....	45
CHŮZE .....	46
HOD GRANÁTEM .....	47
AKROBATICKÁ A SKOKANSKÁ CVIČENÍ .....	48
CVIČENÍ NA NÁRADÍ.....	49
POSILOVÁNÍ .....	50

PLAVÁNÍ.....	51
SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ.....	52
BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ.....	53
CYKLISTIKA.....	54
ORIENTAČNÍ BĚH.....	55
KUŽELKY A BOWLING.....	56
PAINTBALL.....	57
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>58</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>60</b>
<b>VOJENSKÉ PŘEDPISY, SMĚRNICE.....</b>	<b>63</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....</b>	<b>64</b>
<b>SEZNAM SCHÉMÁT.....</b>	<b>65</b>

# ÚVOD

Vědecký výzkum a nejnovější vědecké a technické objevy byly a jsou úzce spjaty s vojenstvím. Moderní technologie zcela změnily způsoby boje. Přesto, jak je ze zkušeností z válečných konfliktů zřejmé, je to připravenost vojáka, která rozhoduje o konečném úspěchu armády. Vedle vysoké kvality vojensko-odborné připravenosti, odpovídající úrovně morálně volních vlastností a vlastenectví je neméně důležitá také vysoká úroveň tělesné připravenosti vojenského profesionála.

Specifika vojenského povolání vyžadují, aby tělesná příprava byla plnohodnotnou součástí výcviku vojáka. Přitom tento výcvik nesmí být nahodilý a musí se řídit podle jasně definované koncepce. A právě tady spatřuji zásadní problém. Zatímco jedna složka tělesné přípravy tuto koncepci má (jedná se o speciální tělesnou přípravu) druhá složka (základní tělesná příprava) na ni už několik let marně čeká. Výsledkem toho je stav, kdy se jeden druh činnosti řídí současně několika platnými předpisy. Ve skutečnosti to může být i tak, že se vlastně neřídí ničím.

Téma diplomové práce jsem zvolil vzhledem ke svému služebnímu zařazení. Při výkonu funkce tělovýchovného pracovníka u vojenského zařízení je pro mě toto téma zajímavé a aktuální. V procesu utváření a rozvíjení tělesné připravenosti vojáků má u nás právě základní tělesná příprava vzhledem k charakteru služby dominantní postavení.

Cílem diplomové práce je navrhnout škálu programů, které by rozšířily a zatraktivnily náplň základní tělesné přípravy, zvýšily motivaci vojáků k provádění pohybové činnosti a zároveň pomohly k optimálnějšímu rozvoji jejich pohybových schopností a dovedností.

Obecná část diplomové práce poskytuje náhled na strukturu služební tělesné výchovy, posuzuje předpisy vztahující se k dané problematice a zabývá se metodikou řízení tělovýchovného procesu. Rešerší odborné a populárně naučné literatury a vojenských předpisů jsem vytvořil tematické celky dle druhů sportu a jejich programovou náplň.



## 2. TĚLESNÁ VÝCHOVA

Tělesná výchova vzniká v počátcích rozvoje lidstva jako společenský jev podmíněný materiálními podmínkami a nezbytnou potřebou tělesné přípravy člověka na boj a práci, základní atributy jeho existence. Úspěch pracovní a zejména bojové činnosti závisel na úrovni pohybových schopností a kvalitě potřebných dovedností. Vznikla tedy potřeba zasáhnout do procesu tělesného rozvoje člověka a patřičně jej usměrnit.

Zpočátku byl hlavní pracovní činností lidí sběr potravy, později lov zvěře. Při těchto úkonech se spontánně rozvíjel pohybový fond člověka ve formě přirozených cvičení – chůze, běh, skoky, plavání, lezení, šplhání, hody apod. Stykem s novými předměty, zbraněmi, loveckými nástroji a zvířaty vznikají další pohyby, jako např. vrhání, chytání, pátkování a jízda na zvířatech. Lovecká činnost se vlastně stává hlavním prostředkem tělesného rozvoje člověka již od dětství. Od ní se za určitých okolností odvíjejí činnosti bojového a obranného charakteru (Kössl, J. a kol., 2004).

Člověk postupně docházel k poznání, že v opakovaných činnostech získal nejenom určitou praxi, ale také takové vlastnosti jako sílu, rychlost, obratnost a vytrvalost. Z pracovních pohybů vzniká relativně samostatná činnost poněkud jiného charakteru – tělesná cvičení. Tento poznatek byl ve vývoji člověka významným předělem, neboť prvobytní lidé našli v tělesných cvičeních nový prostředek k přípravě pro život. Z vykopávek a antropologických nálezů usuzujeme, že tělesná výchova, v jejímž procesu starší učili mládež, jak si počínat v boji, jak používat primitivní nástroje a ulovit zvěř, vzniká v období rozvoje a rozkladu prvobytně pospolné společnosti. V přechodu ke společnosti otrokářské dostává tělesná výchova poněkud jiný charakter.

Majitelé otroků nepracovali, museli však být připraveni na držení moci. Jejich tělesná výchova se proto soustředila na různé druhy bojových cvičení – zápas, střelbu z kuší a praku, lukostřelbu, hod kopím, jízdu na koních, apod. Jen výjimečně se zaměřovala i jiným směrem, jako např. v Číně, kde můžeme hovořit o vzniku prvního uceleného systému tělesné výchovy. Ten byl kromě uvedených činností zaměřen také na osobní hygienu a upevnění zdraví (systém kung-fu).

Postupně se uplatňují podobné systémy tělesné výchovy s poněkud jiným zaměřením i v Japonsku (převážně sebeobranný), Indii (systém harmonický – tělesná příprava spojená s filosofickými aspekty), Egyptě (bojová příprava s náboženským zabarvením) a Mezopotámii (převážně vojenské, bojové zaměření).

Samostatnou kapitolu ve vývoji tělesné výchovy tvoří starověké Řecko. Systém ve Spartě, kde svobodní občané museli ovládat mnohonásobně větší počet otroků, byl také výchovou vojenskou. Avšak v těch částech Řecka, které vedly obchod se sousedními státy a ostatním světem a nebyly tolik závislé na práci otroků – především v Aténách – se vytvořil několik století před naším letopočtem dosud neznámý ucelený systém výchovy. Atéňané považovali za vrchol lidského snažení harmonický rozvoj tělesných i duševních schopností. Do historie tak vstupuje ideál tělesné a duševní vyrovnanosti – kalokagathie. V nejdokonalejší podobě se řecká tělesná výchova projevovala ve starořeckých soutěžích, především však v okázalých a nejznámějších olympijských hrách.

Ve starověkém Římě sloužila tělesná výchova zpočátku především k vojenskému výcviku. Důraz byl kladen na dlouhé pochody se zbraní, plavání a hry s bojovými náměty. Zpočátku si římská antická kultura vysoce cenila i kultury tělesné. V době císařského Říma se však tato harmonie porušila a tělesná cvičení se zvrhla v gladiátorské hry, v nichž byli ušlechtilí gymnasté nahrazeni najímanými atlety a cvičení se stala surovými štvanicemi na lidi pro senzacechtivé obecenstvo. Po pádu římské říše dochází v důsledku nájezdů kočovných kmenů ke stěhování národů, postupnému rozkladu otrokářského a vzniku feudálního řádu.

S rozvojem křesťanství, které se v období raného feudalismu prosadilo jako světový názor v oblasti Evropy, nastal odklon od antické kultury a požadavek péče o tělo a ducha byl zapomenut. Systémem výchovy a vzdělání prochází dlouho jenom rytířstvo, jež je hlavní bojovou silou v tomto období. Rytířská výchova rozvíjí ve dvoustupňovém systému (pázečím a panošským) především fyzickou zdatnost a vojenské, později i estetické vlastnosti a zručnosti. Mezi sedm rytířských ctností a dovedností patřil např. běh, jízda na koni, plavání, lukostřelba, lov, šerm, zápas, znalost her a společenských zábav.

Zakladatelé německého (turnérského) tělocviku hledali cesty, jak nabýt tělesnou zdatnost potřebnou k vojenské připravenosti. Využívali zpočátku přirozené a užitkové pohyby potřebné v tehdejší boj. Později přidávali cvičení umělá, prováděná na nově vznikajícím tělocvičném nářadí.

Antická idea kalokagathie rozvinutá dr. Miroslavem Tyršem a jeho následovníky dala základ společenskému hnutí Sokol, které se spojilo se vznikem a dalšími osudy českého (československého) státu. Tyrš byl tvůrcem sokolských zásad: síla a mužnost, činnost a vytrvalost, láska k volnosti a vlasti, dobrovolná práce a kázeň, vzájemný bratrský vztah členů. V prvních letech mladého státu se stal Sokol základem pro formování dosud neexistující armády. V druhé polovině 30. let 20. století se postavil na obranu republiky, proti německému nacionálnímu socialismu.

Jak je vidět, tělesná výchova často úzce souvisela s vojenstvím. Některé druhy sportů (speciálně například střelba a lukostřelba, úpoly, obecně pak zejména atletika a gymnastika) přetrvaly s jistými modifikacemi dodnes, stejně jako metodiky (způsoby) jejich provádění. Jiné se vyvinuly zcela nezávisle.

### **3. SLUŽEBNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA**

Profesionální připravenost příslušníků AČR umožňuje zabezpečit optimální úroveň chování a jednání vojáků v různých situacích. Struktura profesionální připravenosti vojáka je tvořena vojensko-odbornou, psychickou a tělesnou připraveností.

Tělesné připravenosti vojáka je dosahováno (zejména) v tělovýchovném procesu.

**Pojem tělovýchovný proces lze charakterizovat jako:** (Konrád, 2002)

- druh pedagogického procesu, který k rozvoji základních tělovýchovných a psychologických předpokladů z hlediska funkčních cílů tělesné kultury, využívá specifických prostředků - tělesných cvičení;
- záměrnou činnost směřující k rozvoji pohybových schopností (silových, vytrvalostních, rychlostních, obratnostních), k osvojení pohybových dovedností a odborných vědomostí;
- proces, v němž působí ve vzájemné jednotě pedagog (učitel, cvičitel, velitel, tělovýchovný pracovník) a objekt jeho působení (žák, cvičenec, sportovec, voják), který je současně i subjektem, jenž se v tomto procesu sám učí.

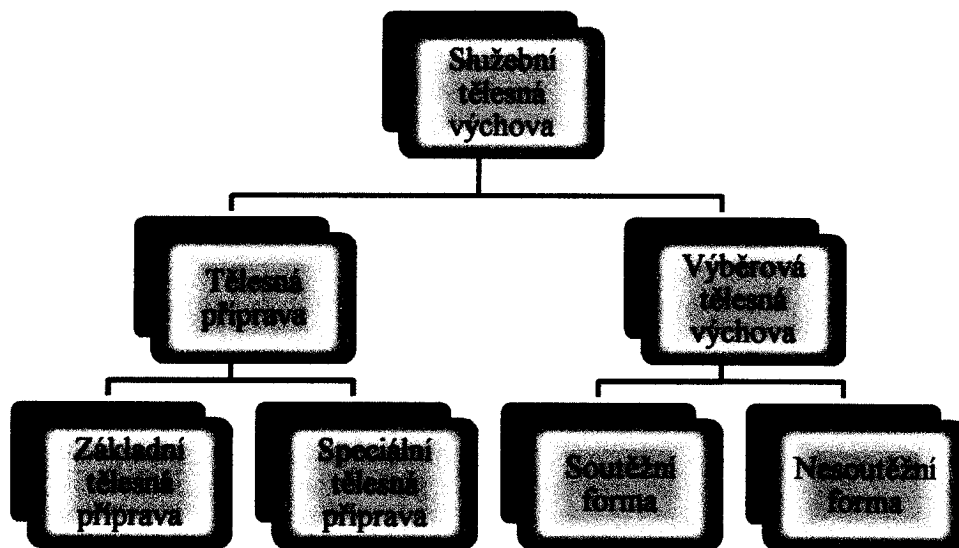
Tělovýchovný proces nelze v žádném případě zaměňovat za tělovýchovný systém. (Konrád, 2002).

Právě v průběhu služební tělesné výchovy se získávají potřebné teoretické vědomosti, formují metodické a organizační schopnosti.

Tělesné výchovy v AČR se dále využívá k posilování vlastenectví, humanismu, demokracie a k rozvíjení příkladnosti, komplexnosti, systematičnosti a konkrétnosti v procesu výchovy a výcviku vojáků (Těl-1-1).

Služební tělesná výchova je velitelem řízená tělovýchovná činnost prováděná v době zaměstnání a považuje se za výkon zaměstnání (Směrnice pro organizaci a řízení služební tělesné výchovy v Armádě České republiky). Zahnuje v sobě tělesnou přípravu a výběrovou tělesnou výchovu (Schéma 1).

Schéma 1- Struktura služební tělesné výchovy



**Tělesná příprava** (dále také TP) je jedním z hlavních předmětů bojové přípravy, důležitou a neoddělitelnou součástí výchovy a výcviku příslušníků AČR. Ve svém procesu zajišťuje tělesnou připravenost příslušníků armády a to vzhledem k potřebám daného druhu vojska. Jejím cílem je zajistit dosažení takové úrovně pohybových schopností a dovedností, které umožní zvládat příslušnou vojenskou činnost i ve ztížených podmínkách. Podle zaměření se TP člení na základní a speciální.

Proces základní tělesné přípravy je orientován především na základní pohybové a funkční předpoklady organismu k plnění úkolů, ovlivňuje a formuje všeobecný a pohybový základ tělesné připravenosti. V procesu speciální tělesné přípravy je úroveň tělesné připravenosti utvářena a rozvíjena ve speciálním tělovýchovném procesu.

**Základní tělesná příprava** (dále také ZTP) je součástí procesu tělesné přípravy, ve kterém se rozvíjejí základní pohybové schopnosti jako je rychlost, síla, vytrvalost a obratnost. S využitím specifických tělovýchovných prostředků vede vojáky k trvalému vztahu k tělesné kultuře a k odpovědnému přístupu v péči o svoji fyzickou zdatnost. Přípravuje vojáky po stránce psychosomatické odolnosti a fyzické výkonnosti ke splnění stanovených norem. V neposlední řadě přispívá k upevňování sociálních a interpersonálních vztahů.

**Speciální tělesná příprava** (dále také STP) je součástí procesu tělesné přípravy, ve kterém se utvářejí a rozvíjejí speciální pohybové schopnosti a dovednosti, tělesná odolnost a psychické regulační mechanismy. Všechny tyto komponenty jsou významné z hlediska požadavků vykonávané profesní činnosti. U každé vojenské specializace jsou tyto požadavky rozdílné.

Tento proces navazuje na proces základní tělesné přípravy, odlišuje se však svým obsahem, metodikou, úrovní zatěžování, ústrojí a výstrojí, organizací a zabezpečením výcviku. Probíhá výhradně ve formách služební tělesné přípravy.

**Výběrová tělovýchova** nabízí pohybové aktivity podle individuálního zájmu a možností jednotlivých útvarů a zařízení. Účast na těchto aktivitách je dobrovolná a závislá na motivaci každého jedince. Tato oblast není tématem diplomové práce, což však v žádném případě nesnižuje její místo a význam v tělovýchovném procesu.

## 4. CÍLE DIPLOMOVÉ PRÁCE

Za citelný nedostatek považuji stav neexistence uceleného systému provádění tělesné přípravy a současné existence několika platných předpisů (Těl-1-1 a souboru předpisů Prog). Chybí koncepce základní tělesné přípravy, zatímco již v roce 1994 byla přijata nová koncepce v provádění speciální tělesné přípravy. Uvedený stav lze s trochou nadsázky přirovnat v právní oblasti k situaci, kdy neexistuje všeobecný zákon (*lex generalis*), přestože jeden z navazujících zákonů (*lex specialis*) je již realizován.

Návrhem nových programů by tato diplomová práce mohla být přínosem při tvorbě nové koncepce základní tělesné přípravy a po nezbytném legislativním vymezení následně k zavedení nového systému tělesné přípravy.

### **4.1 Cíle práce**

Na základě závěrů studia současných právních norem, získaných teoretických znalostí a praktických zkušeností z provádění tělesné přípravy v AČR je práce zaměřena ke splnění následujících cílů:

- 1. Na základě platných armádních předpisů poskytnout přehled o systému základní tělesné přípravy.*
- 2. Shrnutím závěrů analýzy zhodnotit současná témata základní tělesné přípravy a jejich programovou náplň.*
- 3. Navrhnout široké spektrum nových programů základní tělesné přípravy.*

Vycházím z přesvědčení, že v provádění základní tělesné přípravy u AČR přetrvávají jisté rezervy, neboť dosud postrádá jednotnou koncepci a předpis, který by témata a obsah hodin ZTP v AČR sjednotil a byl tak snadným návodem pro všechny velitele za výcvik odpovídající a tělovýchovné pracovníky výcvik provádějící.

Jsem toho názoru, že programy příprav ZTP musí lépe odpovídat požadavkům soudobé plně profesionální armády, která musí připravovat vojska ve vazbě na „expediční“ charakter jejich použití. Původní určení programů (z větší části pro výcvik vojáků povinné základní služby) však současně není rozhodujícím aspektem jejich historického překonání.

Veškeré dosud v předpisech provedené úpravy byly cíleny na přípravu zejména bojových jednotek, zatímco ostatní součásti AČR, se nadále v oblasti tělesné přípravy řídí předpisem Těl-1-1 v aktualizovaném znění.

Předpokládám, že navržené programy ZTP usnadní orientaci velitelů a tělovýchovných pracovníků při jejím organizování a vytvoří společnou obecnou základnu pro provádění tělovýchovných programů u všech druhů vojsk.

## **4.2 Pracovní úkoly**

V souladu s výše uvedenými cíli jsem si pro svoji diplomovou práci stanovil následující pracovní úkoly:

- 1. Nabídnout dostatečný výběr témat a stanovit obsah hodin základní tělesné přípravy v AČR a poskytnout návod všem velitelům a tělovýchovným pracovníkům k jejímu provádění.*
- 2. Vytvořit návrh jednotného systému ZTP pro všechny součásti AČR bez nutnosti rozlišovat programy pro jednotlivé druhy vojsk.*
- 3. Navrhnout do systému ZTP zařazení nových, ve stávajících předpisech nezařazených programů, umožňujících pokračování výcviku v podmínkách dosud neexistující koncepce ZTP u AČR.*

## **4.3 Metodologie**

V diplomové práci se výzkumné metody vzájemně prolínají.

V první fázi jsem pro zpracování dat a informací zvolil metodu obsahové analýzy dokumentů a metodu komparace. Vycházel jsem z platných předpisů a nařízení resortu Ministerstva obrany, dříve zpracované analýzy k tomuto tématu a vlastních zkušeností.



Obsahová analýza je objektivní analýzou sdělení (především jeho obsahu), a to sdělení jakéhokoliv druhu. Analýza dokumentů je klasickou kvalitativně-interpretativní metodou, která nepracuje pouze s listinnými dokumenty, nýbrž s veškerým předmětným svědectvím, které může sloužit jako zdroj porozumění dané oblasti lidského života. Metoda otevírá přístup k informacím, které se v klasických zkoumáních pomocí testů a sledování chování neberou dostatečně v úvahu. Druhou výhodou je okolnost, že k získání těchto materiálů není zapotřebí provádět měření a testy. Data tedy nejsou vystavena působení zdrojů chyb jako v kvantitativně pojatém výzkumu. Subjektivita hraje roli při výběru dokumentů, ale i při sběru dat (Hendl, 1997).

V konečné fázi jsem použil metody návrhu a demonstrace doplněnou (částečnou) evaluací, která je definována jako proces posuzování a hodnocení podstaty, hodnoty a ceny zkoumané intervence nebo objektu s cílem provést určitá rozhodnutí o přijetí, odmítnutí nebo modifikaci zkoumaného programu nebo objektu na určité úrovni rozhodování (Borg, Gall, 1989, v Hendl, 2008). Evaluační výzkum popisuje, porovnává a dospívá k predikcím (Hendl, 2008).

Pro oblast ZTP (na rozdíl od STP) neexistuje dosud dostatek specializovaných a odborných pramenů. Vedle vlastních zkušeností z několikaletého výkonu funkce byly pro tuto práci využity konzultace s dalšími vedoucími tělesné přípravy u různých složek AČR, ale i součástí Ministerstva vnitra. Pro návrh programů byla dále využita odborná a populárně naučná literatura.

## 5. POSOUZENÍ SOUČASNÉHO STAVU

K posouzení současného stavu jsem použil tyto právní normy řešící provádění TP v AČR:

- **Těl-1-1** *Tělesná příprava v Československé armádě*
- **Prog-1-1** *Programy základní přípravy*
- **Prog-1-2** *Programy odborné a speciální přípravy* (např. Prog-1-2/PVO, Prog-1-2/T aj.)
- **Prog-1-3** *Programy přípravy* (např. Prog-1-3/EBPS, Prog-1-3/Ch aj.)

Nebyly použity programy přípravy pro jednotlivé druhy vojsk (např. Vševojsk-7-1, Spoj -7-1 apod.), které byly vydávány v rozmezí let 1989 až 1994 a byly v roce 2005 nahrazeny prozatímními předpisy Prog-1-2 a Prog-1-3.

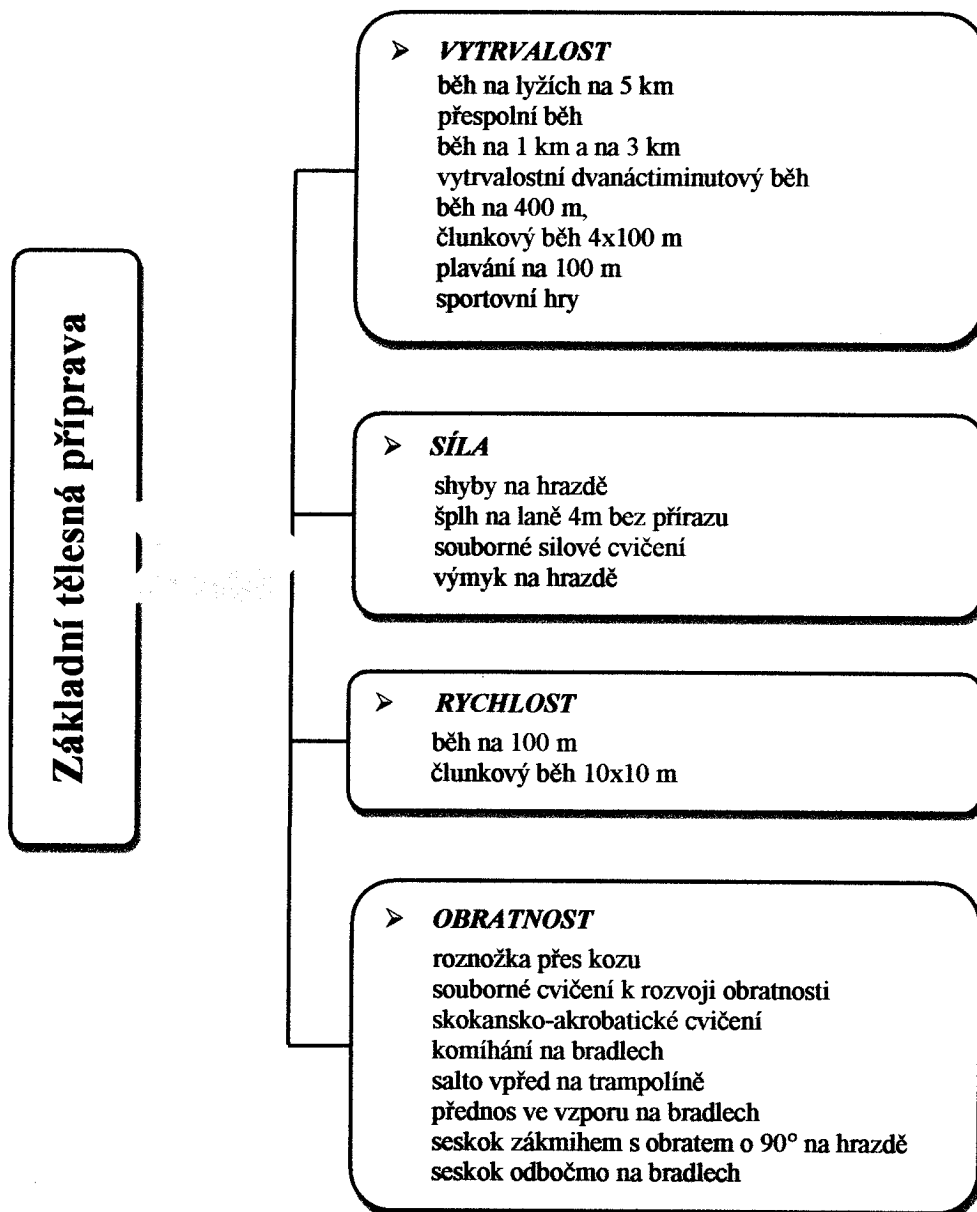
Za základ posouzení byla přijata analýza Mgr. Zdeny Kamenické z její diplomové práce *Základní tělesná příprava v AČR (2007)*, doplněná zkušenostmi a poznatky z vlastní praxe, které se však ne vždy zcela shodují.

### **5.1 Předpis Těl-1-1**

Jedná se o hlavní právní normu řešící komplexně TP v AČR. Poprvé nabyl účinnosti v roce 1950 a od té doby byl vydán celkem čtyřikrát. Poslední a dosud platná podoba tohoto předpisu vyšla v roce 1989 ještě pro systém TP v Československé lidové armádě. Jeho pozdější formální úpravy byly provedeny převážně v pasážích s ideologickým podtextem.

Programy TP jsou sestaveny z vybraných druhů cvičení a ty jsou pevně stanoveny. Není zde ještě členění na základní a speciální tělesnou přípravu. Vojáci jsou zařazeni do dvou kategorií. Jednu tvoří posluchači a žáci vojenských škol, druhou vojáci z povolání. Tyto kategorie jsou dále rozčleněny na skupiny druhů vojsk, věkové skupiny (jen u VZP) a samostatně také vojákyně. V praxi to například znamená, že běh na 1 km je určen pouze pro posluchače a žáky vojenských škol, vojáky z povolání 3.-6. věkové skupiny, výkonné letce 3.-6. věkové skupiny a vojákyně. Za povšimnutí také jistě stojí, že zrychlené přesuny pro vojákyně stanoveny nejsou. Hlavní druhy cvičení jsou do programů zařazeny s cílem optimálně rozvíjet vytrvalost, sílu, rychlost a obratnost (Schéma 2).

Schéma 2 – Druhy cvičení v programech ZTP dle Tě1-1-1



*Poznámka: do přehledu vybrány druhy cvičení tematicky se vztahující k ZTP.*

Pro úplnost ještě zmíním dvě přílohy, které byly součástí předpisu. Byla to *Příloha 5 - Masová a sportovní činnost* a *Příloha 6 - Materiální a finanční zabezpečení tělesné přípravy*. Obě ukazují rozsah zabezpečení a podpory služební tělesné přípravy i tzv. masové sportovní činnosti v minulosti.

Předpis Těl-1-1 hodnotím jako dobře zpracovaný z hlediska celkové struktury. Velitelé odpovědní za organizaci, řízení, zabezpečení a provádění tělesné přípravy mají pro svou činnost stanovena jasná pravidla. Avšak samo datum vzniku tohoto předpisu, bez ohledu na politický systém doby vzbuzuje pochybnosti o jeho efektivním využití. Programy tvoří pouze tradiční cvičení atletiky, gymnastiky, plavání a sportovních her. Jistě bude názor i takový, že pro výcvik vojáka jsou to cvičení dostačující. Já si ale myslím, že legislativa v oblasti tělesné přípravy musí pružně reagovat na vývoj ve společnosti, sportu a konečně i v armádě. Členění do kategorií druhů vojsk nemá z hlediska ZTP dle mého názoru v dnešní armádě opodstatnění. Sami jsme svědky toho, že reorganizace AČR stále ještě neskončila. Plná profesionalizace armády, také smazala kategorii „vojákyň“. Specifika ženského organismu musí být zohledněna při sestavování norem výkonnostních testů, ale zcela vyloučit ženy z některých disciplín nelze. Příkladem může být STP, kde jsou nároky na ženy opravdu vysoké.

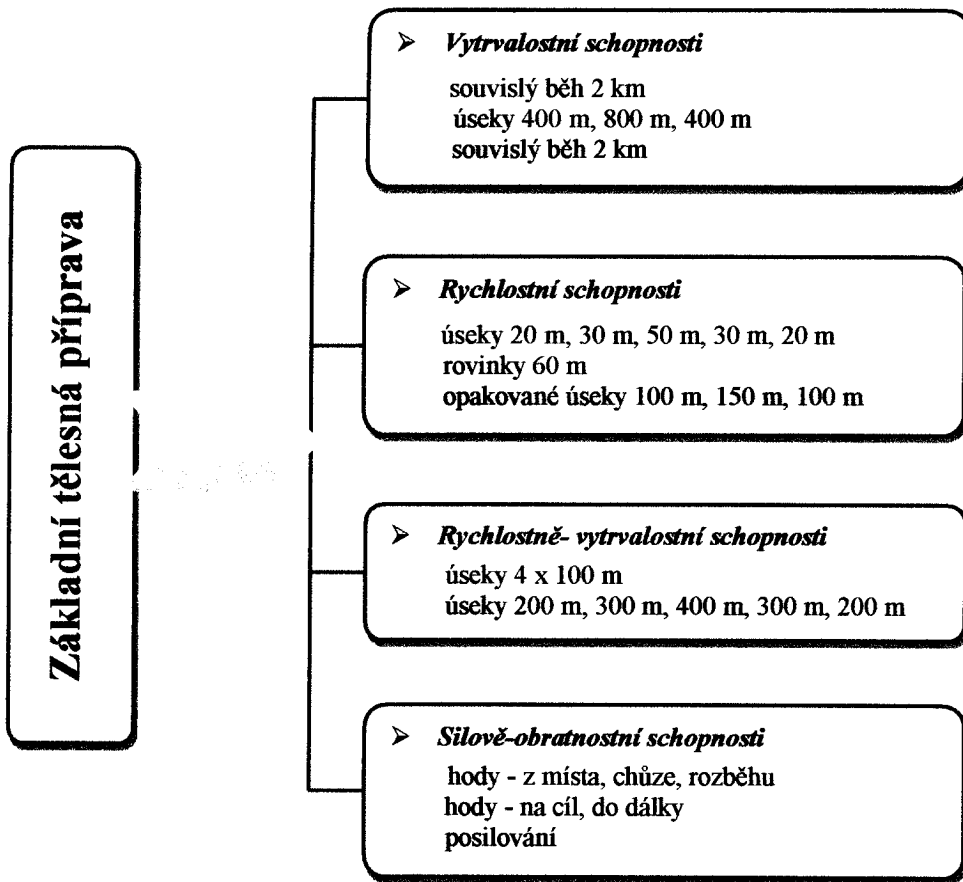
## **5.2 Předpis Prog-1-1**

Předpis byl připravován v souvislosti se zrušením základní vojenské služby k 31.12. 2004 a následným vytvořením plně profesionální armády. Dnem 1. dubna 2005 se základní příprava těmito programy řídí. Programy jsou určeny pro přípravu vojáků všech druhů vojsk a služeb v náhradní službě. Po jejím úspěšném absolvování jsou tito vojáci přijati do služebního poměru vojáka z povolání.

Základní tělesná příprava je zaměřena na získání základních pohybových dovedností, tělesné výkonnosti a fyzické zdatnosti. Tematické celky jsou pevně stanoveny. O pořadí jejich zařazení do výcviku rozhoduje velitel. Obsahová náplň témat je ve formě doporučení a má, s výjimkou hodů, charakter drilových cvičení (Schéma 3). Je zde patrná vazba na zaměstnání STP, která v základní přípravě převažují.

Předpis je přizpůsoben hlavnímu cíli základní přípravy a to přeměnit civilního občana na vojáka. Musí být zvládnuta témata všech předmětů vševojskové přípravy (např. pořadová, taktická, střelecká nebo topografická příprava). To vše v průběhu pouhých tří měsíců. Z tohoto důvodu zde nevidím velký prostor pro využití široké škály programů ZTP. Z navržené nabídky lze však některá cvičení vybrat a výcvik obohatit.

Schéma 3 - Druhy cvičení ZTP v tématech TP dle Prog-1-1



### 5.3 Předpisy Prog-1-2 a Prog-1-3 (pro jednotlivé druhy vojsk)

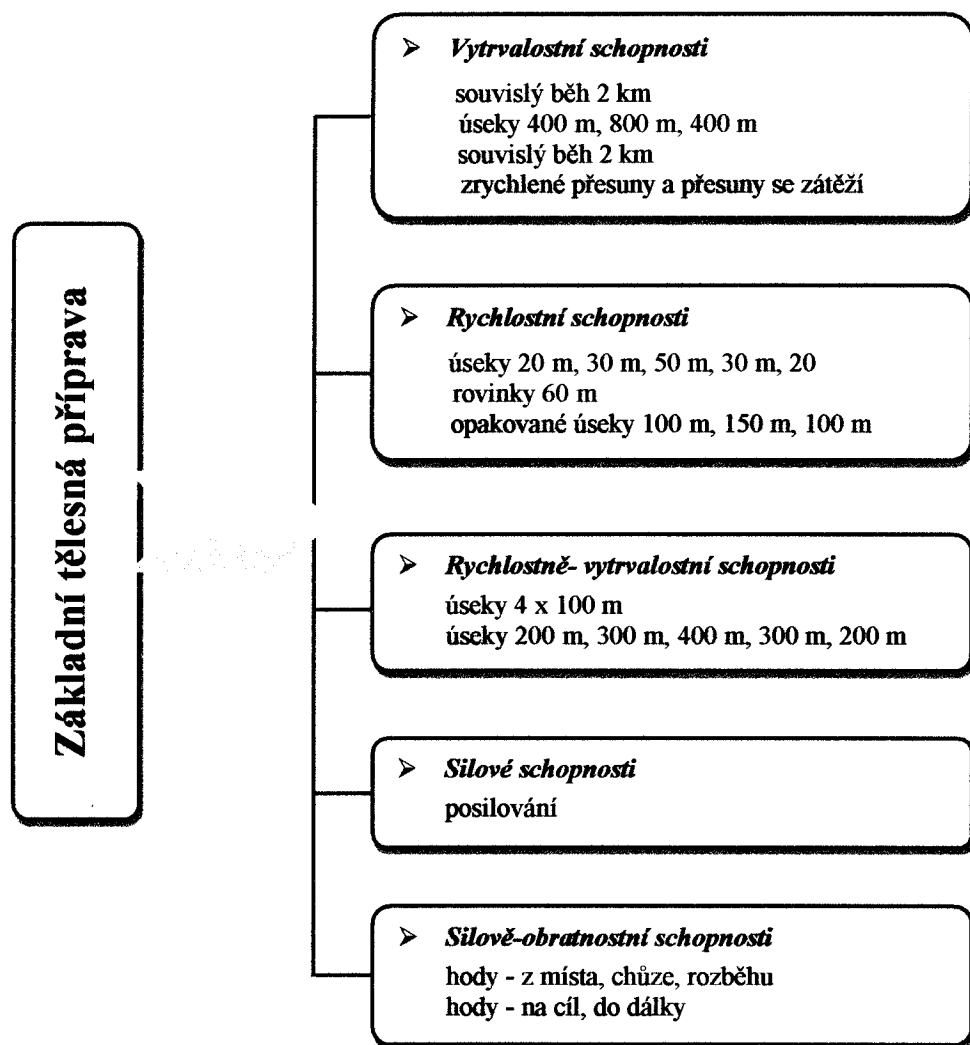
Každý z těchto předpisů byl vydán pro jednotlivé druhy vojsk samostatně.

Předpisy s označením *Prog-1-2* stanovují úkoly odborné a speciální přípravy, ve kterých se vojáci připravují na svou odbornost a předurčené systemizované místo. Předpisy s označením *Prog-1-3* stanovují úkoly, jejichž splnění má zabezpečit dosažení plné připravenosti k operačnímu nasazení podle předurčení. Je zřejmé, že v těchto fázích výcviku jsou úkoly jednotlivých druhů vojsk rozdílné.

Součástí výcviku je i vševojsková potažmo tělesná příprava. V náplni tematických celků jsem neshledal významnější rozdíly. V předpisech Prog-1-2 jsou témata pevně stanovena s doporučeným obsahem. Předpisy Prog-1-3 umožňují výběr tematiky a obsahová náplň je předkládána také formou doporučení (Schéma 4).

Předpisy hodnotím z hlediska náplně ZTP jako nedostatečné. Nevyužívají možnost rozvíjet pohybové schopnosti v širokém spektru sportovních činností.

Schéma 4 – Druhy cvičení ZTP v tématech TP dle Prog-1-2 a Prog-1-3



## 6. METODIKA TĚLESNÉ PŘÍPRAVY V AČR

Metodika tělesné přípravy v AČR zahrnuje didaktické zásady, formy a metody provádění tohoto druhu přípravy, akceptuje historický vývoj tělesné kultury. Vychází ze zákonitostí interakčního procesu výchovy a vzdělávání vojáka profesionála podle výchovně-vzdělávacího projektu a v souladu podmínkami výcviku. Respektuje fyzický, funkční a psycho-socio-spirituální vývoj vojáka ve vztahu k tělesné výchově, pohybu a jeho ontogenezi, definuje, diferencuje a klasifikuje jednotlivé pohybové schopnosti a podmiňující faktory včetně metod jejich rozvoje, umožňuje správně strukturovat výukovou jednotku tělesné výchovy, správně se na ni připravit a také objektivně vyhodnocovat její výsledky.

### **6.1 Didaktické zásady**

Tělesná příprava musí být rozvíjena podle obecně platných didaktických zásad. Pod tímto pojmem rozumíme nejobecnější pravidla didaktického procesu, která musí být respektována, jestliže má být vzdělávací proces účinný. Rovněž základní tělesná příprava musí zohledňovat:

**Názornost** - je odvozena ze zákonitostí poznávacího procesu a vyžaduje vytvoření nejvhodnějšího poměru smyslového a logického poznání. Umožňuje využívat již osvojené poznatky. Proto přemíra názornosti může mít i negativní účinek například u vojáků, kteří již s daným cvičením mají dobré zkušenosti. Vede vojáky k aktivitě, vzbuzuje u nich pozornost a je rozhodující pro dokonalé zapamatování podoby cvičení.

**Přiměřenost** - vyjadřuje požadavek, aby obsah a rozsah tématu, jeho obtížnost a způsob výcviku odpovídaly duševní a tělesné vyspělosti a předchozím zkušenostem vojáků. Zásada přiměřenosti je určena množstvím, náročností a logickou strukturou učiva dále pak intelektuální a morální úrovní vojáků, stavem jejich vědomostí a zkušeností. Vedoucí výcviku postupuje od lehčího k těžšímu a od jednoduchého ke složitějšímu.

**Trvalost** - zdůrazňuje takové působení na vojáky, aby osvojené vědomosti a dovednosti byly trvale zapamatovány a na jejich základě pak byly vytvořeny poznatky nové. Tato zásada bude nejlépe dodržena tehdy, když budou ve výcviku respektovány všechny ostatní zásady v jejich vzájemných souvislostech. Předpokladem této zásady je názorné předkládání učiva, jeho aktivní vnímání a důsledné opakování a procvičování.

**Zásadu zpětné vazby** - důležitou pro vedoucí zaměstnání z důvodu kontroly, míry osvojení požadované činnosti a zároveň také pro vojáky, kteří musí být průběžně informováni o tom, zda provádějí činnost správně a efektivně.

Didaktické zásady na sebe úzce navazují, vzájemně se prolínají a doplňují. Na vedoucím zaměstnání pak záleží, jak vhodně a účelně bude při výcviku těchto zásad využívat ke splnění stanovených cílů.

## **6.2 Stavba cvičební jednotky**

Cvičební jednotka je základní a hlavní formou přípravy. Cíle a úkoly cvičební jednotky jsou součástí koncepce tělesné přípravy a jsou svázány s cíli a úkoly výcvikových období.

S ohledem na fyziologická a pedagogická hlediska ji zpravidla rozdělujeme na úvodní, hlavní a závěrečnou část.

V **úvodní** části je úkolem vedoucího zaměstnání organizovat cvičence, dostatečně je soustředit k úkolu hodiny, zahřát organismus a připravit ho na zvýšenou námahu. Součástí jsou i průpravná cvičení, která jsou zaměřena na posílení, uvolnění a protažení jednotlivých svalových skupin, na rozvíjení základní pohybové koordinace a zvětšování pohybového rozsahu kloubů a páteře. Na kondiční a průpravná cvičení plynule navazuje část **hlavní**, ve které jsou naplňovány cíle cvičební jednotky. Její skladba nemusí mít vždy stejnou podobu. Obecně však řadíme jednotlivé části z hlediska obsahu takto: nácvik nových činností, ovlivňování neoxidativní kapacity organismu, výcvik v dříve naučených dovednostech, cvičení ve střídavém zatížení. **Závěrečná** část má vést k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. Toho můžeme dosáhnout vyklusáním a protahováním s delšími časovými intervaly.

Otázka formálního členění výcvikové jednotky není zdaleka tak podstatná, jako její vlastní fyziologická a pedagogická účinnost, vlastní obsah, metody a formy práce při plnění stanovených úkolů.

## **6.3 Forma cvičební jednotky**

Komunikace a vztah mezi vedoucím zaměstnání a cvičenci ovlivňují efektivitu a průběh cvičební jednotky. U těchto sociálně interakčních vztahů odlišujeme z hlediska její organizace hromadnou, skupinovou a individuální formu.



**Hromadná forma** je charakterizována tím, že všichni cvičenci vykonávají současně tutéž činnost pod přímou kontrolou vedoucího zaměstnání. Převládají racionální podněty s vysokým stupněm dominance v podobě příkazů, zákazů, povelů apod. Tato forma je někdy nezbytná, nesmí však být převládající.

**Skupinová forma** využívá rozdělení cvičenců do skupin, které mohou být diferencovány podle druhu úkolů nebo výkonové úrovně. Umožňuje dobrou manipulaci se zatížením a snižuje nároky na organizaci činnosti cvičenců.

**Individuální forma** respektuje skutečnost, že cvičenci dosahují různých výkonů. Vedoucí zaměstnání musí znát fyzické možnosti cvičenců a zejména v kondičním tréninku odlišit intenzitu adaptačního podnětu.

#### **6.4 Bezpečnostní opatření**

Dodržování bezpečnostních opatření při služební tělesné výchově je povinností všech účastníků zaměstnání.

Vedoucí výcviku je povinen zpracovat písemnou přípravu. Při opakovaném využití písemné přípravy je nezbytné provést její aktualizaci a její využití zaznamenat na rubové straně.

##### **Před zahájením výcviku je vedoucí výcviku povinen:**

- posoudit stav a způsobilost místa, kde bude výcvik probíhat a v případě zjištěných závad zajistit jejich odstranění, popř. vést výcvik na jiném bezpečném místě;
- prověřit technický stav náradí, náčiní a cvičebních pomůcek a v případě zjištěných závad zajistit jejich odstranění.

Zjistí-li závažné nedostatky, které nelze na místě v krátkém čase odstranit, výcvik nezahájí a o důvodech informuje nadřízeného.

**Hromadná forma** je charakterizována tím, že všichni cvičenci vykonávají současně tutéž činnost pod přímou kontrolou vedoucího zaměstnání. Převládají racionální podněty s vysokým stupněm dominance v podobě příkazů, zákazů, povelů apod. Tato forma je někdy nezbytná, nesmí však být převládající.

**Skupinová forma** využívá rozdělení cvičenců do skupin, které mohou být diferencovány podle druhu úkolů nebo výkonové úrovně. Umožňuje dobrou manipulaci se zatížením a snižuje nároky na organizaci činnosti cvičenců.

**Individuální forma** respektuje skutečnost, že cvičenci dosahují různých výkonů. Vedoucí zaměstnání musí znát fyzické možnosti cvičenců a zejména v kondičním tréninku odlišit intenzitu adaptačního podnětu.

#### **6.4 Bezpečnostní opatření**

Dodržování bezpečnostních opatření při služební tělesné výchově je povinností všech účastníků zaměstnání.

Vedoucí výcviku je povinen zpracovat písemnou přípravu. Při opakovaném využití písemné přípravy je nezbytné provést její aktualizaci a její využití zaznamenat na rubové straně.

##### **Před zahájením výcviku je vedoucí výcviku povinen:**

- posoudit stav a způsobilost místa, kde bude výcvik probíhat a v případě zjištěných závad zajistit jejich odstranění, popř. vést výcvik na jiném bezpečném místě;
- prověřit technický stav náradí, náčiní a cvičebních pomůcek a v případě zjištěných závad zajistit jejich odstranění.

Zjistí-li závažné nedostatky, které nelze na místě v krátkém čase odstranit, výcvik nezahájí a o důvodech informuje nadřízeného.

### **Dále je povinen:**

- prověřit stav a přizpůsobení výstroje a ochranných pomůcek cvičenců a stav jiného materiálu, který jednotka používá;
- zkontrolovat, zda cvičenci nenastupují k výcviku s předměty, které by mohly způsobit jejich zranění nebo zranění ostatních cvičenců;
- vydat konkrétní pokyny k zajištění bezpečnosti výcviku.

### **Po zahájení výcviku je vedoucí výcviku povinen:**

- provést rozcvičení přiměřené obsahu a náročnosti následujícího výcviku;
- organizovat podle druhu výcviku preventivní opatření včetně záchrany a dopomoci;
- sledovat příznaky a včas předcházet možnému poškození zdraví cvičenců.

Vedoucí výcviku ve služební tělesné výchově výcvik přeruší, jestliže povětrnostní nebo jiné podmínky v místě jeho konání ohrožují zdraví cvičence.

## **6.5 Plánování cvičební jednotky**

Použité metody a formy a časová náročnost zaměstnání TP odpovídá příslušným tematickým celkům. Doporučuji zachovat stávající počet hodin stanovených pro tělesnou přípravu v rámci služební tělesné výchovy (v souladu s nařízením – 4 hodiny týdně, nejlépe ve dvou částech po dvou hodinách). Dále využít rozpočet hodin vyčleněných na ZTP v rámci vševojskové přípravy. Podle programové náplně výcviku plánovat i spojená vícehodinová (celodenní) zaměstnání.

Uvědomuji si, že logicky přirozeně budou preferovány jednodušší tematické celky (jednotlivá témata) odpovídající podmínkám.

Navrhovaná náplň jednotlivých programů je sestavena převážně tak, aby zahrnovala jak elementární cvičení, tak i cvičení kombinačně či technicky složitější. Cílem je, aby došlo k postupnému osvojení si vybraných pohybových aktivit a k dosažení všestrannosti jako jednoho z obecných rysů tělesné přípravy.

Tělesná zdatnost je výsledkem dlouhodobého procesu postupné adaptace organismu na pohybové činnosti. Jedná se tedy o dlouhodobé postupné přizpůsobování organismu pohybovému tréninku probíhajícímu podle fyziologických zákonitostí (Bunc, 2006).

V této souvislosti si je třeba uvědomit, že výcvik vojáka v ZTP nelze chápat jako sportovní trénink, jehož výsledkem bude pohybový výkon, který musí být vždy kvalifikován a hodnocen. Množství vyčleněného času a specifika vojenského povolání takového pojetí neumožňuje. V jeho možnostech je spíše udržení požadované úrovně tělesné zdatnosti, které je potřeba dosáhnout zejména osobním úsilím každého jedince v rámci jeho mimopracovních aktivit.

### **6.6 Řízení tělovýchovného procesu**

Za stav tělesné přípravy odpovídají, dle Těl-1-1, plně velitelé (náčelníci). Zaměstnání tělesné přípravy řídí tělovýchovní pracovníci nebo určení vedoucí zaměstnání (instruktoři).

Tělovýchovný proces v armádě představuje bohatou strukturu a škálu činností, někdy více, jindy méně náročných na odborné znalosti. Klade vysoké nároky na připravenost tělovýchovných pracovníků, (vesměs) vysokoškolsky vzdělaných v oblasti tělovýchovy a sportu. Jejich úkolem je uplatnit získané praktické dovednosti a teoretické znalosti i v praxi.

V zásadě se jedná o to, aby byli schopni nejen sami výcvik vést, ale také aby byli schopni naučit vést výcvik i další vojáky na různých velitelských stupních. Je zřejmé, že požadavky na odbornou erudici tělovýchovného pracovníka rostou společně s náročností výcviku. Zaměstnání speciální tělesné přípravy například nelze vést bez příslušné licence. Takové nároky výcvik v základní tělesné přípravě nevyžaduje. Přesto nelze připustit, aby se jejímu řízení nevěnovala dostatečná pozornost.

## 7. NÁVRHY ŘEŠENÍ

Na základě posouzení výše uvedených závěrů analýzy stávajících právních norem tělesné přípravy v AČR doporučuji přijetí následujících návrhů řešení:

- 1. V souladu se změnami v AČR a vývojem sportovní vědy, zabezpečit dostatečný výběr nových témat pro ZTP, včetně návodu na jejich provádění. Předkládaná práce výběr přináší (Schéma 5), zohledňuje současné potřeby AČR, poskytuje dostatečný prostor variabilní speciální tělesné přípravě a nadto přesahuje stanovený rámeček služební tělovýchovy doporučením možností využití aktivit volného času.*
- 2. Posoudit předložený návrh programů (tematických celků, časového rozvrhu) při tvorbě jednotného systému ZTP pro všechny součásti AČR.*
- 3. Na základě vybraných programů dopracovat koncepci ZTP v AČR a sjednotit, vydat a realizovat příslušné právní normy. Jednotná koncepce a předpis usnadní orientaci velitelů a tělovýchovných pracovníků při organizaci jednoho ze základních druhů příprav vojenského výcviku.*

Uvědomuji si, že při akceptování navrhované příručky dostanou pravděpodobně přednost tradiční kolektivní tematické celky. Zatraktivnění nabídky nových druhů sportů však může přitáhnout ke společnému sportování i jedince, kteří se dosud organizované ZTP z různých důvodů (pracovní vytíženost, uvolnění ze společných zaměstnání na základě výtečných výsledků při přezkoušení apod.) neúčastnili.

Současně si uvědomuji i přirozenou preferenci časově, prostorově a na přípravu zaměstnání méně náročných témat.

## 8. NOVÝ NÁVRH TEMATICKÝCH CELKŮ

Témata jsem nerozdělil podle pohybových schopností, které mají rozvíjet, ale vytvořil jsem tematické celky dle jednotlivých sportovních odvětví. Domnívám se, že vytrvalost, rychlost, sílu a obratnost lze při vhodné skladbě cvičební jednotky rozvíjet vždy a různými způsoby.

Při výběru jsem volil sporty, které jsou všeobecně oblíbené, které jsou přínosné pro výcvik vojáků, ale i některé netradiční, které mohou zaujmout. Jednotlivá témata jsem rozšířil i o obsah náplně cvičební jednotky. Při výcviku není nutné projít všemi částmi. Vždy záleží na zkušenostech cvičících.

Rozšířením stávající nabídky témat hodlám přivést vojáky k provozování sportovní činnosti i v rámci jejich volnočasových aktivit a poskytnout jim i nezbytný metodický návod.

Na základě stávajících právních norem a získaných zkušeností navrhuji do základní tělesné přípravy v AČR zařadit následující tematické celky.

### **8.1. Sportovní hry**

Sportovní hra je charakteristická existencí dvou soupeřů, jednotlivců či družstev, kteří se snaží prokázat svou převahu nad druhou stranou lepším ovládnutím společného předmětu a získáním většího počtu bodů nebo branek v nestandardně se proměňujících herních situacích (Dobry, 1988). V tomto mohou mít s trochou nadsázky mnoho společného se skutečným vedením boje. Ten, kdo lépe ovládá zbraň, volí lepší strategii, dokáže rychleji reagovat, ten vítězí. Připočteme-li k tomu nutnost skupinového myšlení, spolupráce a nutnost vidět sebe samého očima druhých, je zřejmé, že sportovní hry mají své opodstatnění v programech základní tělesné přípravy.

Vedle tradičních sportovních her (fotbal, házená, basketbal, volejbal, nohejbal) doporučuji v návrhu také zařadit nové hry: ultimate, malé ragby, florbal, squash a korfbal.

## **8.2 Atletika**

Atletika jako sport se vyvinula ze základních přirozených lokomočních pohybů člověka. Původně znamenala boj, závodění. Atletika obsahuje různorodé pohybové činnosti cyklického, acyklického a smíšeného charakteru. Atletická cvičení přispívají k všestrannému rozvoji jedince a současně mu poskytují alternativu sportovního vyžití. Mohou být prováděna na stadionech, v halách i ve volné přírodě. Tvoří součást tělesné přípravy většiny sportů.

Pro potřeby ZTP je možné z jejího obsahu tradičně využít například běhy, skoky, hody nebo nově také chůzi v nejrůznějších modifikacích. V kombinaci s dalšími disciplínami lze pro zpestření výcviku organizovat i víceboje.

## **8.3 Gymnastika**

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém uvědoměle prováděných gymnastických činností, které mají za cíl ovlivňovat stav hybného systému, úroveň tělesné zdatnosti a pohybový projev cvičence. Podílí se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka (Novotná, 2004).

Ze všech druhů gymnastiky je pro potřeby armády nejvhodnější základní gymnastika, která se zaměřuje na vědomé koordinované řízení pohybu, motoricko-funkční připravenost a obecnou tělesnou zdatnost. Z jejího obsahu můžeme využít zdravotně, výkonově i profesně orientované programy. Získané dovednosti lze dobře uplatnit v dalších pohybových programech základní i speciální tělesné přípravy, např. boji zblízka nebo lezení.

## **8.4 Plavání**

Plavání patří mezi cyklická aerobní cvičení, která stimulují činnost vegetativních orgánů, především srdce a plic, což se projevuje celkově příznivými účinky na organismus zejména v rozvoji vytrvalostní schopnosti. Plavání všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo, a to především velké svalové skupiny. Velký rozsah pohybů horních a dolních končetin působí příznivě na udržení a rozvoj kloubní pohyblivosti. Z hlediska regeneračních, kompenzačních a rehabilitačních účinků má v soustavě tělesných cvičení nejširší uplatnění.

Základní plavecký výcvik vytváří předpoklady k zvládnutí náročných úkolů vojenského plavání, včetně úkolů spojených s činností při záchraně tonoucího. Výcvik doporučuji doplnit o skoky do vody a vodní hry.

## **8.5 Lyžování**

V nejjednodušším pojetí rozdělujeme lyžování na běžecké a sjezdové. Obě disciplíny mají svůj praktický význam v rozvoji zdatnosti a dovedností pro pohyb a boj v horách a pomáhají při adaptaci na obtížné terénní a klimatické podmínky.

Zejména běžecké lyžování je výborným prostředkem zlepšení kondice. Mezi přednosti běhu na lyžích patří to, že nedochází k nadměrnému opotřebení pohybového aparátu vlivem gravitačního přetížení po odrazu, k namožení a poškození svalových úponů a kloubních spojení pohybového aparátu. V převažujícím silově-vytrvalostním charakteru zatížení na ně nejsou kladeny příliš vysoké nároky. Zatěžuje většinu hlavních svalových skupin, včetně srdce. Důležitá je také složka zdravotní a relaxační.

Všeobecné vojenské lyžování, které využívá převážně upravených lyžařských terénů, je vhodnou průpravou pro speciální výcvik v přesunech na sněhu a ledu a výcvik v zimním přežití. Do programů jsem zařadil širší výběr technik, jejichž všestranné osvojení dává větší předpoklad ke zvládnutí terénních proměnlivostí.

## **8.6 Cyklistika**

Z hlediska pohybové charakteristiky je pro cyklistiku typický cyklický pohyb vytrvalostního charakteru, prováděný střídavou prací svalstva dolních končetin. Především díky plynulosti pohybu dolních končetin je vhodná pro všechny věkové a výkonnostní skupiny. Cyklistika má pozitivní účinky hlavně na srdce, krevní oběh a dechové funkce. Šlapáním se posilují kromě svalů dolních končetin také břišní, prsní a zádové svaly i svaly paží. Při jízdě na kole jsme často nuceni čelit změnám počasí, což zvyšuje rozsah adaptačních schopností organismu, vede k větší otužilosti, odolnosti a schopnosti zvládat únavu.

Nutnost přizpůsobit se povětrnostním podmínkám tak naznačuje vhodnost zařazení cyklistiky do programů ZTP. V neposlední řadě jízda na kole napomáhá udržovat sociální vztahy a je vhodným prostředkem psychické relaxace...



## **8.7 Orientační sporty**

Orientační sporty řadíme na pomezí tradičních pohybových aktivit, tvořících obsah tělesné přípravy (běžecká lokomoce vytrvalostního charakteru), a dobrodružných aktivit v nových, neznámých situacích s důrazem na rozvoj schopností a vlastností, které tělesná příprava ne vždy v dostatečné míře podchycuje a rozvíjí (Hnízdil, Kirchner, 2005).

Orientační technika a úkoly s ní spojené, působí jednak na rozvoj vlastní schopnosti orientace jednotlivce, a na druhé straně rozvíjí jeho kreativitu, samostatnost a rychlost v rozhodování a schopnost reálného zhodnocení vlastních možností.

Navržený tematický celek je typickým příkladem, jak v rámci vševojskové přípravy skloubit dva druhy zaměstnání. V tomto případě tělesnou a topografickou přípravu.

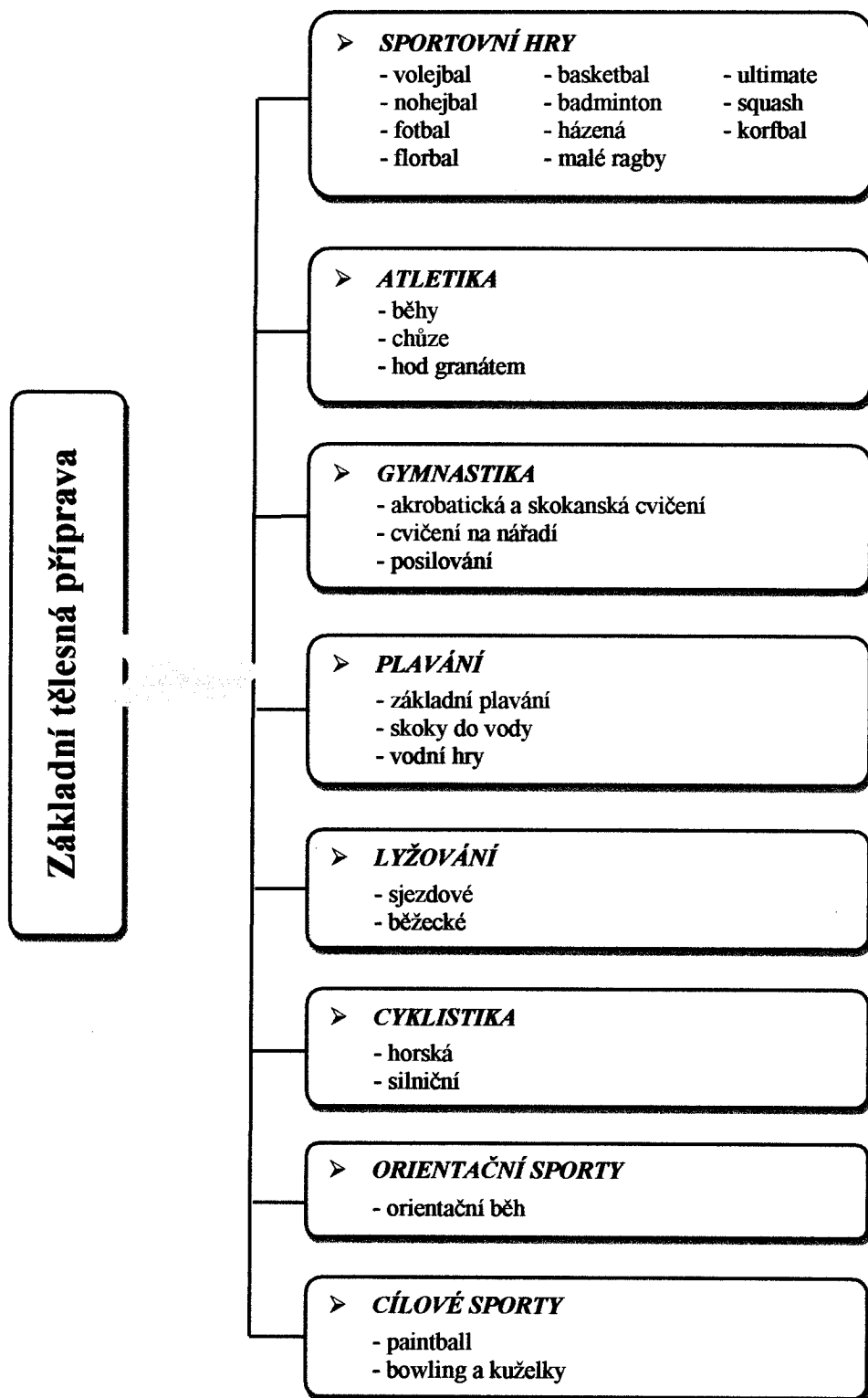
## **8.8 Cílové sporty**

Společným znakem cílových sportů je snaha přiblížit svůj soutěžní předmět (míček, kouli, kulku apod.) co nejbližší nebo co nejpřesněji ke stanovenému cíli. K tomu jsou zapotřebí jemné koordinační dovednosti ve spojení „oko – ruka“. Chybí zde současný aktivní odpor soupeře, a tudíž není tolik zvýrazněna složka kondiční (Táborský, 2007).

Do tematického celku jsem vybral bowling a kuželky jako zaměstnání relaxační a paintball s prvky taktiky a adrenalinu, který v zaměstnáních některých útvarů a zařízení chybí.

## 9. PROGRAMY PŘÍPRAVY

Schéma 5



## VOLEJBAL

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Herní činnosti jednotlivce - útočné	- podání (spodní, vrchní) - přihrávka (obouruč spodem, obouruč vrchem) - nahrávka - útočný úder	
2	Herní činnosti jednotlivce - obranné	- blokování - vybírání	
3	Herní kombinace - útočné	- útok po nahrávce z pole - útok po přihrávce k útoku - útok z kolmé, krátké nahrávky - „rychlík“	
4	Herní kombinace - obranné	- postavení při podání soupeře - vykrývání vlastního smečáře dvěma hráči - kombinace bez bloku - kombinace s jednoblokem	
5	Herní systémy	- střední hráč přední řady nahrávačem	
Poznámka: Jiné herní formy – s menším počtem hráčů, volejbal dvojic („debl“), plážový volejbal			

### Doporučená literatura:

Kaplan, O. *Volejbal*. Grada, 1999.

Dobry, L. *Didaktika sportovních her*. SPN, 1988.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání.

Do rozcvičení zařadit především uvolňovací cvičení kloubního a vazivového systému hlezenního kloubu, kloubů palců ruky, mezičláňkové klouby prstů, ramenní klouby a meziobratlové klouby.

V prvním zaměstnání seznámit vojáky se základními pravidly hry a důraz položit na herní činnosti jednotlivce. V závěru hlavní části zaměstnání zařadit řízenou hru.

Ve druhém zaměstnání zopakovat herní činnosti jednotlivce a důraz položit na řízenou hru včetně její organizace v obraně i útoku.

V průběhu obou zaměstnání zařadit několik krátkých kondičních cvičení prováděných maximální intenzitou. Např. 4 - 6 výskoků na síti v celkové délce trvání 6 - 8 s, 10x „angličáky“ nebo „sklapovačky“.

## NOHEJBAL

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 2
1	Herní činnosti jednotlivce - útočné	- podání - přihrávka - nahrávka - útočný úder	
2	Herní činnosti jednotlivce - obranné	- blok - vybírání míče	
3	Herní kombinace - útočné	Hra na jednoho smečáře: - s útočným úderem po přihrávce - s útočným úderem po nahrávce	
4	Herní kombinace - obranné	- s blokem	

Poznámka:  
Herní formy – nohejbal jednotlivců, dvojic, trojic.

### Doporučená literatura:

Pavlík, V. *Nohejbal*. Grada, 2003.

Dobry, L. *Didaktika sportovních her*. SPN, 1988.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do jednoho dvouhodinového zaměstnání.

Do rozcvičení zařadit především uvolňovací cvičení na zvyšování kloubní pohyblivosti dolních končetin.

V první části zaměstnání seznámit vojáky se základními pravidly hry a důraz položit na herní činnosti jednotlivce.

Ve druhé části zaměstnání důraz položit na řízenou hru včetně její organizace v obraně i útoku.

V průběhu zaměstnání zařadit několik krátkých kondičních cvičení prováděných maximální intenzitou. Např. člunkový běh 10x10 m, 20x dřep.

## FOTBAL

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Herní činnosti jednotlivce	- přihrávání a zpracování míče - vedení míče - obcházení soupeře - střelba	
2	Herní kombinace - útočné	- založené na přihrávce - založené na přihrávce a nabíhání - založené na výměně místa	
3	Herní kombinace - obranné	- založené na vzájemném zajišťování - založené na přebírání hráčů	
4	Herní systémy - útočné	- postupný útok - rychlý útok	
5	Herní systémy - obranné	- zónová obrana - osobní obrana	
Poznámka: Jiné herní formy – futsal, malá kopaná, sálová kopaná			

### Doporučená literatura:

Votík, J. *Fotbal*. Grada, 2003.

Buzek, M. *Česká fotbalová škola*. Olympia, 1999.

Dobry, L. *Didaktika sportovních her*. SPN, 1988.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání.

Do rozcvičení zařadit především cviky k protažení svalů dolních končetin.

V prvním zaměstnání seznámit vojáky se základními pravidly hry, důraz položit na herní činnosti jednotlivce a útočné herní kombinace. V závěru hlavní části zaměstnání zařadit řízenou hru.

Ve druhém zaměstnání zopakovat herní činnosti jednotlivce v rámci rozcvičení a důraz položit na řízenou hru, včetně její organizace v obraně i útoku.

V průběhu obou zaměstnání zařadit několik krátkých kondičních cvičení prováděných maximální intenzitou. Např. několik po sobě jdoucích rychlých startů v úseku do 10 m, slalom mezi metami.

## BASKETBAL

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Herní činnosti jednotlivce - útočné	- uvolňování s míčem na místě - uvolňování s míčem v pohybu (driblink) - střelba z místa - střelba z pohybu (dvojtakt) - přihrávání a chytání míče - uvolňování bez míče	
2	Herní činnosti jednotlivce - obranné	- krytí útočníka bez míče - krytí útočníka s míčem (na místě a v pohybu) - krytí útočníka při střelbě	
3	Herní kombinace - obranné	- přebírání útočníka s míčem - odstupování od útočníka bez míče	
4	Herní kombinace - útočné	- „přihráj a běž“	
5	Herní systémy - útočné	- postupný útok - rychlý útok	
6	Herní systémy - obranné	- osobní obrana - zónová obrana	
Poznámka: Jiné herní formy – streetbal (jednotlivci, dvojice, trojice proti sobě na jeden koš)			

### Doporučená literatura:

- Velenský, M. *Basketbal*. Grada, 1999.  
Dobry, L. *Didaktika sportovních her*. SPN, 1988.  
Dobry, L. *Malá škola basketbalu*. Olympia, 1986.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání seznámit vojáky se základními pravidly hry a důraz položit na útočné herní činnosti jednotlivce. V závěru hlavní části zaměstnání zařadit řízenou hru.

Ve druhém zaměstnání zopakovat herní činnosti jednotlivce a důraz položit na řízenou hru včetně její organizace v obraně (preferovat osobní obranu) i útoku (preferovat kombinaci „přihráj a běž“).

V případě nedostatečného zvládnutí driblinku postupovat v útoku pouze přihrávkami.

V průběhu obou zaměstnání zařadit několik krátkých kondičních cvičení prováděných maximální intenzitou. Např. 5 - 8 výskoků na desku koše v celkové délce trvání 6 – 8 s, přeskoky čáry na hřišti v obranném postoji v délce trvání 15 s.

## KORFBAL

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Herní činnosti jednotlivce - útočné	- střelba na koš - přihrávání a chytání míče - uvolňování bez míče	
2	Herní činnosti jednotlivce - obranné	- krytí útočníka bez míče - krytí útočníka s míčem	
3	Herní kombinace - útočné	- „přihráj a běž“	

Poznámka:  
Charakteristickými znaky je společné soutěžení mužů a žen, omezení pohybu hráčů do zón, víceméně pravidelné střídání útočných a obranných herních rolí všemi zúčastněnými a získávání bodů vhozením míče do koše.

### Doporučená literatura:

Táborský, F., *Sportovní hry : základní pravidla-organizace-historie*. Grada, 2004.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání seznámit vojáky s pravidly hry. Jejich přesné dodržování je u této hry nutné. V první polovině hlavní části zaměstnání nacvičit herní činnosti jednotlivce v obraně i útoku a herní kombinace. V další části organizovat řízenou hru.

Ve druhém zaměstnání položit důraz na řízenou hru.

V průběhu obou zaměstnání zařadit několik krátkých kondičních cvičení prováděných maximální intenzitou. Např. člunkový běh 10x10 m.

# HÁZENÁ

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Herní činnosti jednotlivce - útočné	- uvolňování bez míče - uvolňování s míčem – driblink - přihrávání a chytání míče - střelba	
2	Herní činnosti jednotlivce - obranné	- krytí útočníka bez míče - krytí útočníka s míčem (na místě a v pohybu)	
3	Herní kombinace - útočné	- „přihráj a běž“ - přebíhání – výměna místa mezi dvěma hráči - křížení	
4	Herní kombinace - obranné	- zajišťování - přebírání	
5	Herní systémy - obranné	- osobní obrana - zónová obrana	

Poznámka:  
Jiné herní formy – národní házená, plážová házená

## Doporučená literatura:

Tůma, M. *Házená*. Grada, 2002.

Dobry, L. *Didaktika sportovních her*. SPN, 1988.

Šafaříková, J. *Malá škola házené*. Olympia, 1986.

## Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání seznámit vojáky se základními pravidly hry a důraz položit na herní činnosti jednotlivce a útočné herní kombinace (zejména kombinaci „přihráj a běž“). V závěru hlavní části zaměstnání zařadit řízenou hru.

Ve druhém zaměstnání zopakovat herní činnosti jednotlivce a důraz položit na řízenou hru včetně její organizace v obraně (preferovat osobní obranu) i v útoku.

V průběhu obou zaměstnání zařadit několik krátkých kondičních cvičení prováděných maximální intenzitou. Např. 30x klik-vzpor, 3x sprint přes délku hřiště.



## FLORBAL

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Herní činnosti jednotlivce - útočné	<ul style="list-style-type: none"><li>- driblink a vedení míčku</li><li>- uvolňování s míčkem</li><li>- zpracování a přihrávání míčku</li><li>- uvolňování bez míčku</li><li>- střelba</li><li>- vhazování míčku</li></ul>	
2	Herní činnosti jednotlivce - obranné	<ul style="list-style-type: none"><li>- obsazování hráče s míčkem</li><li>- obsazování hráče bez míčku</li><li>- blokování střel</li></ul>	
3	Herní kombinace - útočné	<ul style="list-style-type: none"><li>- přihráj a běž</li><li>- křížení</li><li>- nahození</li><li>- rozehrání standardní situace</li></ul>	
4	Herní kombinace - obranné	<ul style="list-style-type: none"><li>- zajišťování</li><li>- přebírání</li><li>- odstupování</li><li>- osobní bránění</li></ul>	
5	Herní systémy - útočné	<ul style="list-style-type: none"><li>- postupný útok</li><li>- rychlý útok</li></ul>	
6	Herní systémy - obranné	<ul style="list-style-type: none"><li>- osobní obrana</li><li>- zónová obrana</li></ul>	
Poznámka: Modifikované hry - se sníženým počtem hráčů, s hokejkou za zády, s více míčky, na více branek			

### Doporučená literatura:

Skružný, Z. *Florbal*. Grada, 2005.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání seznámit vojáky se základními pravidly hry a důraz položit na herní činnosti jednotlivce a útočné herní kombinace. V závěru hlavní části zaměstnání zařadit řízenou hru.

Ve druhém zaměstnání zopakovat herní činnosti jednotlivce v rámci rozcvičení a důraz položit na řízenou hru včetně její organizace v obraně (preferovat osobní obranu) i v útoku.

V průběhu obou zaměstnání zařadit několik krátkých kondičních cvičení prováděných maximální intenzitou. Např. 30x leh-sed nebo klik-vzpor.

## SQUASH

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Základní techniky	- držení rakety - základní postoj - pohyb po kurtu	
2	Základní úder	- podání - forhend - bekhend	
3	Modifikace základních úderů	- příjem podání - rohový úder - dlouhý úder - krátký úder - křížový úder - lob - volej	
Poznámka: Jiná herní forma – ricochet.			

### Doporučená literatura:

Süss, V., Matošková P. *Squash*. Grada, 2003.

Valenta, J. *Squash : rady pro začínající i pokročilé hráče*. UV Factory, 1998.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání seznámit vojáky se základními pravidly hry, se zásadami pohybu na kurtu a důraz položit na správné provedení vybraných technik úderů.

Ve druhém zaměstnání organizovat hru turnajovým způsobem.

## ULTIMATE

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 2
1	Herní činnosti jednotlivce	- přihrávky a chytání disku na místě a za pohybu - uvolňování pro přihrávku	
2	Herní činnosti jednotlivce - obranné	- krytí útočníka bez disku - krytí útočníka s diskem	
3	Herní kombinace - útočné	- „přihraj a běž“	

Poznámka:  
Smyslem ultimate je přihrávkami dopravit disk do koncové zóny soupeře. S diskem není dovoleno běhat. Bezkontaktní hra s jednoduchými pravidly. Vhodná i jako zahřívací cvičení.

### Doporučená literatura:

Táborský, F., *Sportovní hry : základní pravidla-organizace-historie*. Grada, 2004.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do jednoho samostatného dvouhodinového zaměstnání.

V úvodu zaměstnání krátce seznámit vojáky s pravidly hry, technikou přihrávky a organizací hry v obraně i útoku. V hlavní části organizovat řízenou hru.

V průběhu zaměstnání zařadit několik krátkých kondičních cvičení prováděných maximální intenzitou. Např. sed-leh-vztyk 10x opakovaně.

## ***MALÉ RAGBY***

<b>Číslo cvičení</b>	<b>Název cvičení</b>	<b>Obsah cvičení</b>	<b>Počet hodin: 2</b>
1	Herní činnosti jednotlivce	- nesení - předávky - kutálení	
2	Hra	- malé ragby	

Poznámka:  
Smyslem malého ragby je položit medicinbal (hmotnost 3-5 kg) do vyznačeného brankového území soupeře. Medicinbal je možno nést, podávat a kutálet. Hra s tělesným kontaktem hráčů s jednoduchými pravidly.

### **Doporučená literatura:**

Táborský, F., *Sportovní hry : základní pravidla-organizace-historie*. Grada, 2004.

### **Metodické pokyny:**

Téma plánovat do jednoho samostatného dvouhodinového zaměštění.

V zaměštění seznámit vojáky se základními pravidly hry. V úvodu hlavní části zařadit nácvik spolupráce dvojic v útoku. Následně organizovat řízenou hru.

V průběhu zaměštění zařadit několik úpolových cvičení. Např. přetah lanem, boj na jedné noze nebo v dřepu.

## BADMINTON

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Základní techniky	- držení rakety - základní postoj - pohyb po kurtu	
2	Základní údery	- podání (vysoké, krátké) - forhend - bekhend	
3	Modifikace základních úderů	- klír - drop - smeč - forhend spodním úderem - bekhend spodním úderem - údery u sítě - drajvy - obrana smeče	
Poznámka: Varianty – dvouhra, čtyřhra.			

### Doporučená literatura:

Mendrek, T., *Badminton*. Grada, 2007.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání seznámit vojáky se základními pravidly hry, se zásadami pohybu na kurtu a vybranými technikami úderů.

Ve druhém zaměstnání organizovat hru turnajovým způsobem.

## BĚHY

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 10
1	Vytrvalost – dlouhodobá	a) souvislá metoda – rovnoměrné zatížení b) střídavá metoda – plánované změny intenzity zatížení c) fartleková metoda – běh v terénu se změnou intenzity dle subjektivních pocitů cvičence	
Poznámka: - běh v aerobním pásmu zatížením <ul style="list-style-type: none"> <li>• mírné tempo 1 - 3 hod. / TF 130-150</li> <li>• střední tempo 1 - 2 hod. / TF 155-165</li> <li>• zvýšené tempo 0,5 - 1 hod. / TF 167- 175</li> </ul>			
2	Vytrvalost - střednědobá	- intervalová metoda	
Poznámka: - běh v aerobním pásmu zatížení a částečným zapojením anaerobních procesů <ul style="list-style-type: none"> <li>• doba cvičení 10 min.</li> <li>• na úroveň kritické intenzity (např. TF 175)</li> <li>• interval odpočinku 5 min.</li> <li>• způsob odpočinku aktivní do neúplného zotavení (např. TF 100)</li> <li>• počet opakování 2x</li> </ul>			
3	Vytrvalost - krátkodobá	- intervalová metoda	
Poznámka: • doba cvičení 15 - 45 s • intenzita cvičení relativně maximální • interval odpočinku 5 - 20 min. • způsob odpočinku méně aktivní • počet opakování podle poklesu intenzity			
4	Vytrvalost - rychlostní	- intervalová metoda	
Poznámka: • doba cvičení 5 - 20 s • intenzita cvičení maximální • interval odpočinku 1:4 (poměr zatížení – zotavení) • počet opakování 15 - 20 v sériích po 5 – 10, odpočinek mezi sériemi 5 -10 min.			

### Doporučená literatura:

Dovalil, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, 2002.  
 Tvrzník, A. *Běhání*. Grada, 2004;

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do několika zaměstnání v trvání 1-2 hod. V jednom zaměstnání rozvíjet pouze jeden typ vytrvalosti.

## CHŮZE

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Základní chodecká cvičení	- na místě, vpřed, vzad - ve výponu (po špičkách, po patách) - stylizovaná chůze (taneční, vojenská) - s doprovodnými pohyby paží	
2	Modifikace chůze	- severská chůze (nordic walking) - chůze se sněžnicemi - chůze ve vodě (agua walking) - chůze na stepperech a chodeckých pásech - pěší turistika - dálkové pochody	
Poznámka: - rozvržení zón max. TF v % <ul style="list-style-type: none"><li>• 50-60 % zóna nízké intenzity vhodná pro starší osoby a osoby se zdravotními potížemi.</li><li>• 60-70 % zóna střední intenzity vhodná pro vysokou kalorickou spotřebu a snižování váhy.</li><li>• 70-80 % zóna vyšší intenzity vhodná pro rozvoj vytrvalosti a kondice.</li><li>• 80-90 % zóna vysoké intenzity je zónou výkonnostní.</li></ul>			

### Doporučená literatura:

Schneeweiss, Ch. *Sněžnice*. Grada, 2007.

### Doporučené zdroje:

[www.chodime.cz](http://www.chodime.cz)

### Metodické pokyny:

Chodecká cvičení zařazovat jako alternativu běhu k rozvoji zdatnosti vojáků se sníženou zdravotní klasifikací. Zvýšení úrovně aerobních funkcí u zdatných vojáků dosahovat zvýšením náročnosti terénu, nesením břemene případně využitím techniky závodní chůze.

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání. Při výběru obsahu cvičení preferovat severskou chůzi a chůzi se sněžnicemi.

## HOD GRANÁTEM

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 2
1	Průpravná cvičení	- náprah natažnou paží a zátah trupem - nácvik odhodu z pěti až sedmi kroků chůze - nácvik odhodu z klusu s důrazem na přechod do odhodové fáze	
2	Hod granátem	- vstoje z místa - za pohybu - vkleče - vleže	
Poznámka: Variantami cvičení jsou hod na vzdálenost a hod na cíl.			

### Doporučená literatura:

*Těl-51-2 Překonávání překážek a hod granátem.*

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do jednoho dvouhodinového zaměstnání.

Do rozcvičení zařadit především cviky k protažení svalů horních končetin, zad a trupu a cviky k uvolnění ramenního kloubu.

V průběhu praktické části dodržovat důsledně bezpečnostní opatření. Při hromadném nácviku postavit cvičence do řady s asi dvoumetrovými rozestupy. Odhazovat jen na povel a jedním směrem.

V první části zaměstnání provádět průpravná cvičení, poté přejít postupně k jednotlivým variantám odhodu. Praktickou část zaměstnání zakončit soutěží v hodu na vzdálenost a v hodu na cíl.

V průběhu zaměstnání zařadit několik krátkých kondičních cvičení. Např. přihrávky medicinbalem v pohybu.



## AKROBATICKÁ A SKOKANSKÁ CVIČENÍ

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 6
1	Akrobatická cvičení	- kotoul - kotoul vzad - stoj na lopatkách - leh vzesmo - stoj na hlavě - stoj na rukou - přemet stranou - přemet - salto skrčmo	
2	Skokanská cvičení	- roznožka přes kozu našír - skrčka přes kozu našír - schylka přes koně nadél	
3	Standardizované testy	- skokansko-akrobatické cvičení (SAC) - přenášení zátěže	
<p><b>Poznámka:</b> SAC na trati dlouhé 15 m ve směru tam i zpět přes překážky: tělocvičná koza na šíř (výška 120 cm), švédská lavička obrácená sedací plochou na zem napříč osou dráhy, dvě žíněnky, tělocvičný kůň na šíř bez madel měří se čas s přesností na 0,1 s, hodnotí se podle tabulek: 24 s – standard, 23 s – 1 bod, 18 s – 100 bodů.</p> <p><b>Přenášení zátěže</b> na trati dlouhé 40 m šestkrát střídavě ve směru tam i zpět postupně se třemi zátěžemi (15kg batohem na zádech, dvěma 5kg kanystry nesenými v rukách, 15kg lodním vakem neseným libovolným způsobem) přes překážky umístěné na ose dráhy: kužel umístěný na středu startovní/cilové čáry, tři spodní díly švédské bedny napříč osou dráhy, švédská lavička na ose dráhy, švédská bedna napříč osou dráhy tělocvičný kůň našír bez madel (výška 120 cm), kužel umístěný na konci 40m úseku. Měří se čas s přesností na 1 s, hodnotí se podle tabulek: 1:50 min – standard, 1:40 min – 1 bod, 1:10 min – 100 bodů.</p>			

### Doporučená literatura:

- Svatoň, V. *Gymnastika: akrobacie a cvičení na nářadí*. SN Svoboda s.r.o, 1997.  
Svatoň, V. *Gymnastika: metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí*. Hanex, 1993.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do tří samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání provádět akrobatická cvičení. V nácviku postupovat od jednodušších cvičení ke složitějším. S výjimkou přemetu a salta skrčmo provádět cvičení po skupinách. Nácvik přemetu a salta skrčmo provádět na jednom stanovišti proudovou metodou.

Ve druhém zaměstnání opakovat akrobatická cvičení a nově zařadit přeskoky.

V průběhu cvičení zabezpečit dostatečnou pomoc. Nepokračovat ve výcviku náročnějšího cviku bez zvládnutí předcházejícího cvičebního tvaru.

Ve třetím zaměstnání provést standardizované testy. Mezi jednotlivými testy provádět mírně aktivní odpočinek do úplného zotavení.

## CVIČENÍ NA NÁŘADÍ

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 6
1	Hrazda	- komíhání ve svisu - výmyk-podmet - vzepření jízdmo- toč jízdmo-únožka	
2	Kruhy	- komíhání ve svisu - vzepření zákmihem - překot vzad roznožmo	
3	Bradla	- komíhání ve vzporu - stoj na ramenou-kotoul vpřed-vzepření zákmihem- odbočka	
4	Tyč, lano	- šplh s přírazem - šplh bez přírazu	
Poznámka: Další nářadí – žebřiny, trampolína			

### Doporučená literatura:

Svatoň, V. *Gymnastika: akrobacie a cvičení na nářadí*. SN Svoboda s.r.o, 1997.

Svatoň, V. *Gymnastika: metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí*. Hanex, 1993.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do tří samostatných dvouhodinových zaměstnání.

Do rozcvičení zařadit protahovací i zpevňovací cvičení.

Při zaměstnáních vytvořit stanoviště dle jednotlivých druhů nářadí. V nácviku postupovat od jednodušších cvičení ke složitějším. Při nácviku uplatňovat především analyticko-syntetickou metodu, kdy se pohybový celek nejprve rozkládá na části a potom se spojí v požadovaný celek.

V průběhu cvičení zabezpečit dostatečnou pomoc.

## POSILOVÁNÍ

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 8
1	Horní končetiny	- tricepsový zdvih na madlech - bicepsový zdvih s činkou - vytahování činky nadhmatem k nosu	
2	Prsa	- bench press - pull-over - klik-vzpor	
3	Záda	- zdvih trupu na švédské bedně - leh na břicho prohnuté - shyby s širokým úchopem na hrazdě	
4	Břicho	- „sklapovačky“ - leh sed - „metronomy“ - přednosy - podpor na předloktích	
5	Dolní končetiny	- dřepy - výpady - leg pressy - předkopávání - zakopávání - výpony	
<b>Poznámka:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• doporučená organizační forma – kruhový trénink</li> <li>• počet stanovišť 6 - 12</li> <li>• střídání zaměření cvičení (břicho-záda, horní-dolní končetiny...)</li> <li>• cvičení známá a koordinačně nenáročná</li> <li>• přechod podle určeného pořadí</li> <li>• délka cvičení 20 - 40 s</li> <li>• poměr zatížení a odpočinku 1:1</li> <li>• interval odpočinku mezi cviky 15 - 30 s</li> <li>• počet opakování 10 - 15 nebo po dobu 30 s</li> <li>• počet kruhů 2 - 4</li> <li>• interval odpočinku mezi kruhy 3 - 5 min.</li> </ul>			

### Doporučená literatura:

Jarkovská, H., Jarkovská, M. *Posilování : s vlastním tělem 417 krát jinak*. Grada, 2005.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do osmi samostatných jednohodinových zaměstnání. Zaměstnání organizovat formou kruhového tréninku viz. Poznámka. Stanoviště připravit tak, aby bylo zajištěno rychlé a plynulé střídání vojáků. Při cvičení využít: žebřiny, lavičky, trampolíny, pružné tyče, expandéry, švihadla, medicinbaly, činky, posilovací stroje apod. V terénu posilovat s vlastním tělem a s využitím stromů, zábradlí, schodů apod.

# PLAVÁNÍ

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 6
1	Základní plavecké dovednosti	<ul style="list-style-type: none"><li>- plavecké dýchání</li><li>- vznášení</li><li>- splývání</li><li>- potopení a orientace pod hladinou</li><li>- plavání pod vodou</li></ul>	
2	Technika plaveckých způsobů	<ul style="list-style-type: none"><li>- prsa</li><li>- kraul</li><li>- znak</li></ul>	
3	Skoky do vody	<ul style="list-style-type: none"><li>- startovní skoky</li><li>- skoky z 1 m a 3 m prkna</li><li>- skoky z věže</li><li>- skok do neznámé vody</li></ul>	
4	Vodní hry	<ul style="list-style-type: none"><li>- malé vodní pólo</li><li>- plavecké štafety (s úkoly, se zátěží apod.)</li><li>- lovení předmětů (puky apod.)</li></ul>	
Poznámka: V porovnání s pohybem na suchu je při plavání hodnota srdeční frekvence snížena přibližně o 7-13 tepů za minutu.			

## Doporučená literatura:

Čechovská, I., Miler, T. *Plavání*. Grada, 2001.

Čechovská, I. a kol. *Aqua-fitness*. Grada Publishing, 2003.

## Metodické pokyny:

Téma plánovat do třech samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání prověřit úroveň plaveckých dovedností.

Rozvoj aerobní kapacity provádět formou souvislé plavecké zátěže rovnoměrnou nebo střídavou metodou (5,10 nebo 15 min.). Silové schopnosti stimulovat prováděním plaveckých způsobů v různých obměnách (plavou pouze paže nebo nohy apod.). Pro zvýšení atraktivity zaměstnání zařazovat do výcviku různé druhy skoků a her. Praktický výcvik zakončit vyplaváním.

Během zaměstnání mít neustálý přehled o cvičících. Výcvik provádět v plaveckých zařízeních s dozorem.

## SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 5
1	Všeobecná lyžařská průprava	<ul style="list-style-type: none"><li>- postoje a pohyby na lyžích na místě</li><li>- pády a vstávání</li><li>- obraty na rovině a na svahu</li><li>- výstupy</li><li>- brzdění pluhem, zastavení vzpříčením z pluhu</li><li>- odšlapování</li><li>- terénní skok</li></ul>	
2	Specializovaná lyžařská průprava	<ul style="list-style-type: none"><li>- sjezdové postoje</li><li>- sjíždění</li><li>- sesouvání</li><li>- průprava pro zatačení</li></ul>	
3	Kročné oblouky	<ul style="list-style-type: none"><li>- vlnovka</li><li>- základní kročný oblouk</li><li>- krátký kročný oblouk</li><li>- dlouhý kročný oblouk</li></ul>	
4	Snožné oblouky	<ul style="list-style-type: none"><li>- základní snožný oblouk</li><li>- krátký snožný oblouk</li><li>- dlouhý snožný oblouk</li></ul>	
5	Modifikované oblouky	<ul style="list-style-type: none"><li>- oblouk s přeskokem</li><li>- oblouky pro přejíždění vln</li><li>- oblouky v hlubokém sněhu</li></ul>	
6	Carving	<ul style="list-style-type: none"><li>- vlnovka</li><li>- základní řezaný oblouk</li><li>- oblouk v pluhu ve statické formě provedení</li><li>- oblouk v pluhu v dynamické formě provedení</li></ul>	
Poznámka: Při výcviku možno využít také skialpových lyží.			

### Doporučená literatura:

Příbramský, M. *Lyžování*. Grada, 1999.

### Metodické pokyny:

Cvičení plánovat do jednoho pětihodinového zaměstnání. To rozložit na dopolední tříhodinovou a odpolední dvouhodinovou část. Dle povětrnostních podmínek a náročnosti výcviku zabezpečit mezi jednotlivými částmi odpočinek v délce 1-2 hodin. Vojáky rozdělit do skupin dle úrovně lyžařských dovedností a sestavit pro každou skupinu odpovídající program dle doporučeného obsahu cvičení.

## BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 5
1	Všeobecná lyžařská příprava	<ul style="list-style-type: none"><li>- seznámení a manipulace s lyžařskou výzbrojí</li><li>- postoje a pohyby na lyžích na místě</li><li>- pády a vstávání</li><li>- obraty</li><li>- pohyby na lyžích,</li><li>- výstupy</li><li>- sjíždění</li><li>- brzdění</li><li>- zastavení vzpříčením z pluhu</li><li>- změny směru</li><li>- oblouky v pluhu</li><li>- přejíždění terénních nerovností</li><li>- terénní skok</li></ul>	
2	Specializovaná lyžařská příprava	<ul style="list-style-type: none"><li>- vychylování těžiště těla</li><li>- jednooporový postoj</li><li>- odraz</li><li>- odpichy holemi</li></ul>	
3	Klasická technika	<ul style="list-style-type: none"><li>- soupažný běh jednodobý</li><li>- střídavý běh dvoudobý</li><li>- soupažný běh prostý</li></ul>	
4	Bruslení	<ul style="list-style-type: none"><li>- jednostranné</li><li>- oboustranné jednodobé</li><li>- oboustranné dvoudobé</li><li>- střídavé</li><li>- prosté</li></ul>	
Poznámka: Vojáky seznámit se zásadami mazání lyží.			

### Doporučená literatura:

Soumar, L., Bolek, E. *Běh na lyžích*. Grada, 2000.

### Metodické pokyny:

Cvičení plánovat do jednoho pětihodinového zaměstnání. To rozložit na dopolední tříhodinovou a odpolední dvouhodinovou část. Dle povětrnostních podmínek a náročnosti výcviku zabezpečit mezi jednotlivými částmi odpočinek v délce 1-2 hodin. Vojáky rozdělit do skupin dle úrovně lyžařských dovedností a sestavit pro každou skupinu odpovídající program dle doporučeného obsahu cvičení.

## CYKLISTIKA

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 4
1	Nácvik techniky jízdy	- cyklistický posed - šlapání po obvodu - rytmus a frekvence šlapání - význam řazení převodových stupňů	
2	Vytrvalostní objemový trénink	- souvislá metoda – rovnoměrné zatížení	
3	Rychlostní trénink	- střídavá metoda	
Poznámka: Variantami je cyklistika horská a silniční.			

### Doporučená literatura:

Landa, P. *Cyklistika*. Grada, 2005.

Vojtěchovský, O., Sekera, J. *Cyklistika : průvodce tréninkem*. Grada, 2009.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání se zaměřit na zvyšování aerobní kapacity organismu formou vytrvalostního objemového tréninku. Intenzitu zatížení udržovat bez výrazných výkyvů okolo 50% max. TF. Vybírat nenáročný terén, kde lze tuto podmínku nejlépe dodržet.

Ve druhém zaměstnání se zaměřit na rychlostní trénink a práci ve smíšeném až anaerobním pásmu zatížení. K tomu využít střídavou metodu se změnami rychlosti jízdy a intenzity zatížení. Vybírat trasu s náročnějším profilem terénu.

## ORIENTAČNÍ BĚH

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 8
1	Mapový trénink	- seznámení s orientační mapou, jejími specifickými symboly a značkami - práce s busolou	
2	Základní trénink	- pochod s mapou ve známém terénu - pochod s mapou v neznámém terénu - běh po linii s vyznačenou trasou v terénu	
3	Liniové mapové tréninky	- běh po linii s větvením - liniový běh s odhadem vzdálenosti - běh na mapových výřezech	
4	Trénink s volbou postupů a využitím azimutu	- azimutový běh na krátké vzdálenosti - azimutový postup na záchytnou linii - azimutové hvězdy - skupinový běh se střídáním vedoucích běžců - nalezení vlastní pozice v mapě	
Poznámka: Jiné formy: lyžařský orientační běh, orientační závod na horských kolech, noční orientační běh			

### Doporučená literatura:

Hnízdil, J., Kirchner, J. *Orientační sporty*. Grada, 2005.

Kirchner, J., Hnízdil, J. *Orientační hry nejen do přírody*. Grada, 2004.

### Metodické pokyny:

Cvičení plánovat do čtyř samostatných dvouhodinových zaměstnání.

V prvním zaměstnání se zaměřit na mapový a základní trénink. V dalších zaměstnáních realizovat vybraná cvičení orientačního běhu.

Při plánování zaměstnání je nutné počítat s dostatečným množstvím času na přípravu trati. Zaměstnání lze v různých modifikacích provádět jak ve volné přírodě, tak ve vojenských areálech. K orientaci využít mapy, plánky, busoly, GPS navigace.



## KUŽELKY A BOWLING

Číslo cvičení	Název cvičení	Obsah cvičení	Počet hodin: 6
1	Základní technika hodů	- základní postoj, - rozběh - držení a položení koule - konečná pozice	
2	Speciální trénink	- hraní na jednotlivé kuželky - malá, střední a velká rotace	
3	Hra	- „do plných“ - „dorážková“	
Poznámka: 200 hodů = cca 90min.			

### Doporučená literatura:

John, J., Nosek, A. *Bowling a kuželky*. Grada, 2001.

### Metodické pokyny:

Téma plánovat do dvou samostatných tříhodinových zaměstnání. V úvodu hlavní části každého zaměstnání provést nácvik techniky správného provedení hodů. Hru organizovat formou soutěže jednotlivců nebo družstev.

## ***PAINTBALL***

<b>Číslo cvičení</b>	<b>Název cvičení</b>	<b>Obsah cvičení</b>	<b>Počet hodin: 6</b>
1	Základní manipulace se zbraní	- nabíjení - cvičná střelba na cíl	
2	Hra	- „boj o středovou vlajku“ - „boj o vlajku soupeře“ - „duel“ - „kóta“ aj.	
Poznámka: Jiná forma - airsoft			

### **Metodické pokyny:**

Téma plánovat do dvou samostatných tříhodinových zaměstnání.

V zaměstnáních organizovat soutěže s různými taktickými náměty.

Vedoucí zaměstnání odpovídá za dodržování bezpečnostních opatření. Při výcviku mimo vojenský prostor dodržovat pravidla stanovená organizátorem (pronajímatelem).

Dle místních podmínek výcvik zahájit zrychleným přesunem do místa zaměstnání.

## ZÁVĚR

Tělesná příprava v AČR se nadále potýká s rezervami a nedostatky. Stále se nedaří prosadit ji jako součást výkonu služebních povinností každého vojenského profesionála.

Na základě získaných zkušeností a studia všech stávajících typů programů základní tělesná příprava až dosud nepředstavuje skutečný základ tělesné přípravy u jednotek. Nicméně některá její současná témata jsou využívána pro doplnění systému speciální tělesné přípravy, případně pro relaxaci.

System základní tělesné přípravy je třeba obnovit a doplnit v souladu s měnícími se požadavky na kvalitu vojenského profesionála, podmínky jeho bojového nasazení, ale i v souladu s novými teoretickými poznatky sportovní vědy.

Prvořadým předpokladem proto zůstává zpracování a vydání nového předpisu pro služební tělesnou výchovu v působnosti Ministerstva obrany. Jeho realizací bude zahájen systematický, cílevědomý a efektivní tělovýchovný proces s cílem zabezpečit vysokou úroveň a rozvoj tělesné připravenosti všech příslušníků AČR. Zabezpečit dodržení stanoveného počtu hodin a obsahu jednotlivých témat podle programů příprav a v neposlední řadě i standardizaci výročního přezkoušení tělesné výkonnosti u všech součástí AČR.

V základní tělesné přípravě soustředit hlavní pozornost na rozvoj základních pohybových schopností, dovedností a skutečných potřeb pro výkon činnosti vojenského profesionála na systemizované funkci. V souvislosti s novými požadavky vytvářet i předpoklady pro následující výcvik speciální tělesné přípravy.

Úsilí všech tělovýchovných pracovníků zaměřit na změnu myšlení a postoje každého vojenského profesionála k osobní tělesné připravenosti. Pokračovat v přenášení odpovědnosti za stav výkonnosti z velitelů a náčelníků na každého vojáka.

Za hlavní prostředky dosažení základního cíle považovat nadále všechny formy povinných a dobrovolných tělovýchovných aktivit. Kromě klasických sportů (jako jsou běh, plavání, gymnastika) využívat také squash, florbal, cyklistiku aj.

V souladu se zaměřením na posilování nabídkové formy činnosti a poskytnutí prostoru pro naplňování motivace jedinců ponechat větší prostor pro rozhodování samotných vojáků.

Výběrovou tělesnou výchovou přispívat ke kompenzaci jednostranné zátěže, k prevenci sociálně nežádoucích jevů a upevňování služebních a pracovních vztahů. Preventivní rehabilitaci s tělovýchovným programem využívat jako prostředek k regeneraci fyzických i duševních sil.

Základní tělesné přípravě je třeba vrátit „místo na slunci“. Jsem přesvědčen, že přijetí a realizace navržených programů přispěje procesu tvorby nové právní normy, její „rehabilitaci“ a pomůže jí toto místo znovu získat.

Smyslem práce bylo předložit nový návrh programů odpovídající jinému pohledu na místo a význam ZTP v systému služební tělovýchovy.

Domnívám se, že má diplomová práce může svým dílem přispět k tvorbě nového předpisu pro provádění TP v rámci AČR, případně být inspirací pro další výzkum.

## Seznam použité literatury

1. ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001. 132 s. ISBN 80-247-9049-1.
2. ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. *Aqua- fitness*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2003, 136 s. ISBN 80-247-0462-5.
3. DOBRÝ, L. *Didaktika sportovních her*. 2. přepracované vyd. Praha : SPN, 1988. 191 s. ISBN 14-682-88.
4. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum : základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha : Portál, 2008. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.
5. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha : Karolinum, 1997, 243 s. ISBN 80-7184-49-3.
6. HNÍZDIL, J., KIRCHNER, J. *Orientační sporty*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2005. 100 s. ISBN 80-247-1058-7.
7. JOHN, J., NOSEK, A. *Bowling a kuželky*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, spol. s.r. o., 2001. 92 s. ISBN 80-247-9048-3.
8. KAMENICKÁ, Z. *Základní tělesná příprava v AČR*. Praha, 2007. 136 s. Vedoucí diplomové práce Mgr. Antonín Konrád.
9. KAPLAN, O. *Volejbal*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, s.r. o., 1999. 104 s. ISBN 80-7169-762-1.
10. KIRCHNER, J., HNÍZDIL, J. *Orientační hry nejen do přírody*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2004. 104 s. ISBN 80-247-0798-5.

11. KONRÁD, A., *Tělovýchovný proces a náčelník tělovýchovy v současné armádě - a jak dál?* Vojenské rozhledy, Praha : AVIS, 2002. ISSN 1210-3292.
12. KÖSSL, J., ŠTUMBAUER, J., WAIC, M. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 2. vyd. Praha : Karolinum, 2004. 159 s. ISBN 80-246-0802-2.
13. MENDREK, T., *Badminton*. 2. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007. 104 s. ISBN 80-247-2004-3.
14. NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ I., BUNC, V. *Fit programy pro ženy*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. 228 s. ISBN 80-247-1191-5.
15. PAVLÍK, V., MARŠÁLEK, M. *Nohejbal*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2003. 100 s. ISBN 80-247-0674-1.
16. PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, s.r. o., 1999. 124 s. ISBN 80-7169-786-9.
17. PŘÍVĚTIVÝ, L. *Vojenská tělovýchova*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2004. 109 s. ISBN 80-246-0805-7.
18. SKRUŽNÝ, Z. a kol. *Florbal*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2005. 120 s. ISBN 80-247-0383-1.
19. SÜSS, V., MATOŠKOVÁ, P. *Squash*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2003. 104 s. ISBN 80-247-0477-3.
20. TÁBORSKÝ, F. *Cílové sporty*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007. 144 s. ISBN 978-80-247-1637-4.
21. TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry II*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2005. 172 s. ISBN 80-247-1330-6.

22. TŮMA, M., TKADLEC, J. *Házená* 1. vyd. Praha : Grada Publishing, s.r. o., 2002. 100 s. ISBN80-247-0219-3.
23. VELENSKÝ, M. *Basketbal*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, s.r. o., 1999. 104 s. ISBN 80-7169-834-2.
24. VOTÍK, J. *Fotbal*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2003. 140 s. ISBN 80-247-0463-3.

## Předpisy, směrnice

- Prog-1-1, *Programy základní přípravy (prozatímní)*, Vyškov, 2004.
- Prog-1-2/D, *Programy odborné a speciální přípravy specialistů dělostřeleckých odborností*.  
Vyškov, 2004.
- Prog-1-3/D, *Programy přípravy dělostřeleckých jednotek*. Praha, 2005.
- Prog-1-3/Ch, *Programy přípravy chemických jednotek*. Praha, 2005.
- Prog-1-2/Let 2, *Programy odborné a speciální přípravy specialistů letištního zabezpečení*.  
Vyškov, 2004.
- Prog-1-2/Log, *Programy odborné s speciální přípravy specialistů logistiky*. Vyškov, 2004.
- Prog-1-3/Log, *Programy přípravy jednotek logistiky*. Praha, 2005.
- Prog-1-2/M, *Programy odborné a speciální přípravy specialistů mechanizovaných  
odborností*. Vyškov, 2004.
- Prog-1-3/M, *Programy přípravy mechanizovaných jednotek*. Praha, 2005.
- Prog-1-2/PV, *Programy odborné a speciální přípravy specialistů průzkumných a výsadkových  
odborností*. Vyškov, 2004.
- Prog-1-3/Pz, *Programy přípravy průzkumných jednotek*. Praha, 2005.
- Prog-1-2/S, *Programy odborné a speciální přípravy specialistů spojovacího vojska*.  
Vyškov, 2004.
- Prog-1-3/S, *Programy přípravy spojovacích jednotek*. Praha, 2005.
- Prog-1-2/T, *Programy odborné a speciální přípravy specialistů tankových odborností*.  
Praha, 2004.
- Prog-1-3/T, *Programy přípravy tankových jednotek*. Praha, 2005.
- Prog-1-3/V, *Programy přípravy velitelských a zabezpečovacích jednotek*. Praha, 2005.
- Prog-1-2/Z, *Programy odborné a speciální přípravy specialistů záchranných jednotek*.  
Vyškov, 2004.
- Prog-1-2/Ž, *Programy odborné a speciální přípravy specialistů ženijního vojska*.  
Vyškov, 2004.
- Prog-1-3/ŽŽ, *Programy přípravy ženijních a záchranných jednotek*. Praha, 2005.
- Směrnice pro organizaci a řízení služební tělesné výchovy v Armádě České republiky*.  
Praha, 1993.
- Těl-1-1, *Tělesná příprava v československé armádě*. Praha, 1989.



## Seznam použitých zkratk

AČR - Armáda České republiky

STP - speciální tělesná příprava

TF - tepová frekvence

TP - tělesná příprava

VZP - vojáci z povolání

ZTP - základní tělesná příprava

## **Seznam schémat**

<b>Schéma 1</b> - Struktura služební tělesné výchovy (Přivětivý, 2004) .....	13
<b>Schéma 2</b> - Druhy cvičení v programech ZTP dle Těl-1-1 .....	19
<b>Schéma 3</b> - Druhy cvičení ZTP v tématech TP dle Prog-1-1 .....	21
<b>Schéma 4</b> - Druhy cvičení ZTP v tématech TP dle Prog-1-2 a Prog-1-3 .....	22
<b>Schéma 5</b> - Programy přípravy .....	33