

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra profesní přípravy

**Komparace fyzické připravenosti příslušníků Policie
České republiky a Vojenské policie**

Bakalářská práce

**Comparison of the physical readiness of members of the Police of the
Czech Republic and the Military Police**

Bachelor thesis

VEDOUCÍ PRÁCE
pplk. Mgr. JAN MACURA

AUTOR PRÁCE
FILIP MÁCHA

PRAHA
2024

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že předložená práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Neratovicích dne 13. 3. 2024

Filip Mácha

Poděkování

Rád bych vyjádřil upřímné poděkování panu pplk. Mgr. Macurovi za jeho cenné vedení a odbornou pomoc během psaní mé diplomové práce.

ANOTACE

Tato bakalářská práce se zaměřuje na porovnání fyzické připravenosti příslušníků Policie České republiky a Vojenské policie. Fyzická připravenost je klíčovým aspektem výkonu povolání těchto bezpečnostních složek a má vliv na jejich schopnost plnit povinnosti v různých situacích. Cílem práce je analyzovat fyzickou připravenost příslušníků obou organizací v přímém výkonu služby, zaměřit se na fyzické testy pro přijetí a roční přezkoušení, identifikovat faktory ovlivňující úroveň fyzické připravenosti v každé organizaci. Výsledky studie mohou poskytnout poznatky o zlepšení fyzické připravenosti a motivaci příslušníků ke zlepšení či udržení kondice. Práce přispěje k lepšímu pochopení fyzické připravenosti příslušníků obou složek a může sloužit jako základ pro další výzkum.

KLÍČOVÁ SLOVA

Policie České republiky * Vojenská policie * fyzická připravenost * srovnání * fyzické testy * přezkoušení

ANNOTATION

This bachelor's thesis focuses on comparing the physical fitness of Czech Republic Police and Military Police officers. Physical fitness is crucial for the performance of these security forces and impacts their ability to fulfill duties effectively. The thesis aims to analyze and compare the physical fitness of officers from both organizations at the basic level of the structure, focusing on admission tests and annual reviews. Factors influencing physical fitness will be identified. Results will benefit both organizations by offering insights on improving officer fitness and adjusting training programs for optimal performance or motivation. This thesis enhances understanding of officer fitness and can guide further research.

KEY WORDS

Police of the Czech Republic * Military Police * physical readiness * comparison * physical tests * re-testing

Obsah

Úvod	8
1 Teoretická část	9
2 Fyzické testy	11
2.1 Nenahraditelnost fyzických testů	11
2.2 Srovnání fyzických testů pro Policii ČR a Vojenskou policii AČR	12
2.2.1 Rozdělení požadavků dle pohlaví u PČR	13
2.2.2 Rozdělení požadavků dle pohlaví u VP AČR	14
2.2.3 Rozdělení požadavků dle věkových skupin PČR	14
2.2.4 Rozdělení požadavků dle věkových skupin u VP	14
2.2.5 Přehled limitů a hodnocení PČR	15
2.2.6 Přehled limitů a hodnocení VP AČR.....	18
3 Hodnocení a popis provedení jednotlivých cviků.....	22
3.1 Fyzické testy PČR	22
3.1.1 Test č. 1 – člunkový běh 4 × 10 m.....	24
3.1.2 Test č. 2 – přítah na hrazdě (opakovaně).....	25
3.1.3 Test č. 3 – klik – vzpor ležmo (opakovaně)	26
3.1.4 Test č. 4 – celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty	27
3.1.5 Test č. 5 – běh na 1000 m – ověřovaná schopnost střednědobé vytrvalosti	28
3.2 Fyzické testy VP AČR.....	29
3.2.1 Test č. 1: sed-leh.....	30
3.2.2 Test č. 2: klik-vzpor	31
3.2.3 Test č. 3a: výdrž ve shybu nadhmatem.....	32
3.2.4 Test č. 6: člunkový běh na 4krát 10 m.....	32
3.2.5 Test č. 19: plavání na 300 m	33
4 Přehled předpisů týkajících se fyzické způsobilosti příslušníků PČR a VP	34
4.1 Předpisy upravující fyzické testy u PČR	34

4.1.1	Zákon číslo č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů	34
4.1.2	Zákon číslo 273/2008 Sb., o Policii ČR	36
4.1.3	ZPPP č. 100/2012 Sb., kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb.	37
4.2	Předpisy upravující fyzické testy u VP AČR	38
4.2.1	Zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání	39
4.2.2	Zákon č. 300/2013 Sb., o Vojenské policii.....	39
4.2.3	ZP NVP č. 13/2020 – Obsazování volných služebních míst ve Vojenské policii a v jednotkách aktivní zálohy Vojenské policie	41
5	Praktická část	42
5.1	Položené otázky v dotazníku	42
6	Metodika práce.....	44
6.1	Popis testované skupiny respondentů	45
6.2	Způsob vyhodnocování nasbíraných odpovědí	45
6.3	Analýza nasbíraných dat	46
7	Návrh možných opatření.....	68
7.1	Jogging – indiánský běh	69
	Závěr	71
	Použitá literatura	73
	Seznam tabulek.....	75
	Seznam grafů.....	76
	Seznam použitých zkratk	77
	Seznam příloh.....	78

Úvod

Fyzická připravenost je zásadním faktorem pro úspěšné plnění povinností a ochranu veřejného zájmu ze strany bezpečnostních složek Policie ČR a též základním faktorem pro plnění úkolů Vojenské policie AČR. Tato bakalářská práce se věnuje základní analýze a srovnání fyzické připravenosti příslušníků dvou významných bezpečnostních organizací v České republice, a to Policie České republiky a Vojenské policie.

Cílem této práce je prohloubit znalosti o fyzických normách kladených na příslušníky Policie České republiky a Vojenské policie a porovnat přístupy obou organizací k otázce fyzické připravenosti. Práce se zaměřuje na fyzické testy a limity, které musí být dosaženy. V teoretické části rozebereme důvody k testování fyzické zdatnosti příslušníků obou sborů. Dále budou analyzovány interní předpisy těchto organizací, které upravují testování policistů a vojenských policistů.

V praktické části práce vyhodnotíme odpovědi respondentů dotazníkového šetření a provedeme jejich vzájemné srovnání.

Závěr práce shrnuje zjištěné poznatky o fyzické připravenosti respondentů a navrhne případná opatření pro zlepšení fyzické kondice. Tato práce se rovněž pokusí identifikovat faktory, které mohou ovlivňovat úroveň fyzické připravenosti v každé organizaci. Výsledky této studie budou sloužit jako podklad pro další výzkum a v ideálním případě mohou pomoci oběma organizacím zlepšit fyzickou připravenost svých příslušníků.

1 Teoretická část

Fyzická připravenost je pro příslušníky Policie České republiky (PČR) i Vojenské policie (VP) klíčovou kompetencí, která jim umožňuje plnit náročné a mnohdy i nebezpečné úkoly v rámci jejich povolání. Zároveň také určitá fyzická kondice a připravenost těchto osob vytváří jednu z nejdůležitějších podmínek, jelikož důležitým posláním této služby je ochrana života, zdraví a majetku. Osoba, která nedisponuje dostatečnou fyzickou připraveností, pak nemůže v plném rozsahu zastávat povinnosti, které plynou z jeho povolání. V této bakalářské práci se zaměříme nejen na požadavky na fyzické testy jako takové, ale cílem práce je komparace fyzické připravenosti obou sborů a zdůraznění nenahraditelnosti fyzických testů pro začátek jejich profesní kariéry.

Fyzické nároky povolání

Policisté i vojenští policisté se denně setkávají s fyzicky náročnými situacemi, jako jsou:

- zadržení pachatelů,
- pronásledování pachatelů,
- zásahy v krizových situacích,
- pomoc osobám v nouzi,
- odstraňování následků katastrof,
- ochrana osob a majetku.

Pro zvládnutí nejen těchto úkolů je nezbytná vysoká míra síly, vytrvalosti, koordinace a obratnosti.

Bezpečnost

Pokud jsou policisté a vojenští policisté fyzicky zdatní, jsou díky tomu lépe chráněni před zraněním v náročných situacích.

Profesní prestiž

Fyzická zdatnost je symbolem profesionality a disciplíny, která posiluje důvěru veřejnosti v oba sbory. Reprezentuje také odolnost a mentální sílu, která je nezbytná pro zvládnutí stresových situací.

Zdraví

Pravidelný pohyb a udržování fyzické kondice přispívá k prevenci chronických onemocnění a celkovému zdraví policistů a vojenských policistů. Snižuje se tak riziko absencí v práci a zvyšuje se celková pracovní spokojenost.

Je třeba také poznamenat, že fyzická kondice populace během posledních let v průměru klesá. To by se však nemělo stávat u fyzické kondice policistů a vojenských policistů. Z tohoto důvodu je třeba právě oblast fyzické kondice z těchto povolání kontrolovat a zajistit bezpečnost jak samotných policistů, tak společnosti

2 Fyzické testy

V této práci se podrobněji zaměříme na specifika fyzických testů u PČR a VP a porovnáme jejich náročnost. Fyzické testy jako objektivní nástroj jsou vhodné pro hodnocení fyzické připravenosti uchazečů o službu v PČR i VP. Zároveň motivují policisty a vojenské policisty k udržování kondice po celou dobu jejich profesní kariéry.

Cílem práce je komplexně zhodnotit fyzickou připravenost příslušníků PČR a VP a zdůraznit nezbytnost fyzických testů jak v procesu přijímacího řízení, tak i v rámci profesního rozvoje.

2.1 Nenahraditelnost fyzických testů

Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče nebo policisty slouží k ověření, zda jeho úroveň pohybových schopností a dovedností splňuje požadavky daného služebního místa. Posuzování fyzické způsobilosti je praktikováno pomocí testů tělesné zdatnosti, které jsou uvedené v ZPPP č. 100/2012 a NV MO 12/2011, ze kterého vychází úprava pro příslušníky vojenské policie, a to ZP NVP 13/2020.

Tyto testy zohledňují specifika práce policistů a zaměřují se na hodnocení:

- síly,
- vytrvalosti,
- obratnosti,
- koordinace.¹

Fyzická zdatnost uchazečů se obvykle hodnotí formou vytrvalostní disciplíny, jako je běh nebo plavání, a dále silovou částí, která obsahuje ve většině případů kliky, sed-lehy, celomotorický test. U Vojenské policie lze silovou část (kliky a sed-lehy) vyměnit za shyby.

¹ POLICIE ČR. Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie České republiky* [online]. ©2024 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

Fyzická připravenost do jisté míry odráží i mentální sílu. Schopnost zvládat fyzickou zátěž a překonávat překážky naznačuje odhodlání, disciplínu a vytrvalost, vlastnosti, které jsou nezbytné pro práci v PČR i ve VP.

Fyzické testy v přijímacím řízení tak poskytují možnost zhodnocení uchazečů, a tím si vytvořit obrázek o tom, zda disponují fyzickou i mentální silou potřebnou pro zvládání náročných úkolů a stresových situací v praxi.

Některé argumenty proti fyzickým testům

- Diskriminace uchazečů s vrozenými handicap: fyzické testy mohou znevýhodnit uchazeče, kteří se z důvodu vrozených handicapů nemohou fyzicky připravit na požadovanou úroveň.
- Nepřímá souvislost s výkonem práce: někteří kritici poukazují na to, že fyzická zdatnost není vždy přímo úměrná výkonnosti v praxi; existují i jiné důležité vlastnosti, jako jsou komunikační dovednosti, logické myšlení a sociální inteligence.

Dílčí závěr

Fyzické testy v přijímacím řízení do PČR a VP hrají důležitou roli při selekci uchazečů, kteří disponují fyzickou i mentální silou potřebnou pro zvládání náročných úkolů a stresových situací v reálném výkonu. I když existují argumenty proti fyzickým testům, jejich přínosy pro uchazeče i sbor jsou nepopiratelné.

2.2 Srovnání fyzických testů pro Policii ČR a Vojenskou policii AČR

Fyzické testy pro Policii ČR a Vojenskou policii AČR se skládají ze dvou částí: silové a vytrvalostní. V obou případech je cílem posoudit fyzickou zdatnost uchazečů a jejich připravenost na náročné úkoly v dané profesi.

Silová část

PČR: adept absolvuje kliky a sed-lehy, ve specializovaných skupinách též shyby.

VP: uchazeči si volí mezi kliky a sed-lehy nebo shyby.

Vytrvalostní část

PČR: běh na 1 kilometr a celomotorický test, ve specializovaných skupinách též plavání 100 m.

VP: Cooperův test – běh, zdolat co největší vzdálenost za 12 minut, alternativně plavání 300 metrů.

Srovnání

Silová část: volba mezi kliky a shyby u VP umožňuje adeptům zvolit si cvičení, které jim více vyhovuje. Z objektivního hlediska jsou shyby náročnější cvičení, proto by uchazeči, kteří je zvolí, měli být fyzicky lépe připraveni.

Vytrvalostní část: běžně se uznává, že Cooperův test je náročnější než běh na 1000 m. Celomotorický test u PČR je specifický a hůře se srovnává s běžeckými disciplínami. Také proto má v testované baterii cviků své právoplatné místo.

Dílčí závěr

Fyzické testy pro PČR a VP jsou srovnatelné v tom, že obojí zahrnují silovou a vytrvalostní část. Existují však drobné rozdíly v jednotlivých disciplínách, které znemožňují přímé a jednoznačné srovnání výsledků. Uchazeči by se měli zaměřit na dosažení co nejlepších výsledků v obou částech testu, bez ohledu na specifické požadavky dané profesí.

2.2.1 Rozdělení požadavků dle pohlaví u PČR

Účelem posuzování fyzické zdatnosti uchazeče o vstup do služebního poměru a policisty pro výkon služby na daném služebním místě je zhodnocení, zda jeho úroveň pohybových schopností a dovedností (dále jen „fyzická způsobilost“) splňuje požadavky daného služebního místa. K tomuto byl sepsán ZPPP č. 100/2012 SB., který definuje rozdělení do skupin a podskupin. V závazném pokynu neexistuje žádné specifické rozlišení mezi požadavky na fyzickou způsobilost pro muže a ženy. Avšak do roku 2006 takové rozdělení bylo platné a reflektovalo rozdílnou stavbu těla mezi mužem a ženou. A tedy i rozdílné hodnocení na fyzickou způsobilost.²

² 100/2012, Závazný pokyn policejního prezidenta, 2012

Dle mého názoru se od rozdělení dle pohlaví upustilo vzhledem k objektivní skutečnost, že i k náplni služebních povinností je nezbytné zajistit, aby ženy v bezpečnostních složkách splňovaly stejné fyzické nároky jako muži. Tento přístup zdůrazňuje rovnost pohlaví a také potřebu prokázat svou fyzickou zdatnost, aby se všichni příslušníci bez ohledu na pohlaví mohli účinně vypořádat s náročnými situacemi, které se mohou vyskytnout při plnění služebních povinností.

2.2.2 Rozdělení požadavků dle pohlaví u VP AČR

Závazný pokyn náčelníka vojenské policie č. 13 z roku 2020 nezmiňuje explicitně rozdělení na skupiny podle pohlaví. Nicméně hodnoticí tabulka obsažená v příloze č. 1 k ZP NVP 13/2020 je rozdělena na výsledky žen a mužů. Jak jsme si řekli, tento závazný pokyn vychází z NV MO 12/2011. To naznačuje, že ozbrojené síly zohledňují rozdílnou tělesnou stavbu mezi muži a ženami.

Je zde pravděpodobná souvislost s faktem, že ženy častěji působí v jednotkách, jež nevyžadují toliko fyzické zdatnosti, jako jsou například zdravotní sestry, lékařky, pracovnice logistiky, pracovnice štábu nebo řidičky letového provozu. I když vojenské policistky zařazené u dopravně pořádkové služby plní stejné úkoly jako muži, stále se zdá, že existuje tendence k rozlišování výsledků podle pohlaví, což může odrážet rozdílnou strukturu jejich profesionálního působení.

2.2.3 Rozdělení požadavků dle věkových skupin PČR

V České republice neexistují od roku 2006 u policistů v přímém výkonu služby žádné věkové hranice, které by snižovaly požadavky na fyzickou zdatnost. Tento stav odráží skutečnost, že pro plnění povinností příslušníka PČR je nezbytná fyzická zdatnost v jakémkoli věku. Zásahy proti nebezpečným pachatelům a jejich zadržování vyžadují značnou fyzickou sílu, obratnost a odolnost.

2.2.4 Rozdělení požadavků dle věkových skupin u VP

Vojenská policie v závazném pokynu 13/2020 náčelníka vojenské policie rozlišuje 6 věkových skupin pro obě pohlaví zvlášť.

Tabulka č. 1 – Rozdělení požadavků dle věkových skupin – muži/ženy.

Tabulka muži

Název cvičení
Měřicí jednotka
1. do 30 let
11. 31-35 let
111. 36-40 let
IV. 41-45 let
V. 46-50 let
VI. 51 let a starší

Tabulka ženy

Název cvičení
Měřicí jednotka
1. do 25 let
11. 26-30 let
111. 31-35 let
IV. 36-40 let
V. 41-45 let
VI. 46 let a starší

Zdroj: ZP NVP č 13/202

2.2.5 Přehled limitů a hodnocení PČR

Komparace fyzické připravenosti se v této práci primárně zaměřuje na základní fyzické testy, které se dle ZPPP č. 100/2012 ukrývají pod skupinou č. 2.

„Kritéria hodnocení pro 2. skupinu:

- a) provádějí se testy č. 1, 3 až 5,
- b) pro splnění je nutné v každém testu získat minimálně 4 body, v celkovém součtu je nutné získat minimálně 36 bodů.³

Každý cvičící má individuální tělesnou stavbu, historii zranění a věnuje se sportu specifickým způsobem a na různé úrovni. V důsledku toho bude každému jedinci vyhovovat jiná disciplína. Fyzické testy proto ukládají splnění minimálně 4 bodů v každé disciplíně a zároveň dosažení minimálního celkového počtu 36 bodů. To

³ Policejní prezidium České republiky, Kancelář policejního prezidenta, Odbor tisku a prevence Policie České republiky. Police of the Czech Republic. 2. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9. Dostupné z: <http://www.policie.cz/>.

umožňuje během testů taktizovat a průběžně měnit strategii pro jejich úspěšné zvládnutí. Pro lepší orientaci je v tabulce limit označen tímto symbolem – (4).

Tabulka č. 2 – Test č. 1 – člunkový běh 4 × 10 m

Body	Výkon	Body	Výkon
1	16,0	11	11,4
2	15,5	12	11,2
3	15,0	13	11,0
(4)	14,5	14	10,8
5	14,0	15	10,5
6	13,4	16	10,3
7	12,8	17	10,1
8	12,3	18	9,8
9	11,9	19	9,6
10	11,6	20	9,4

Zdroj: vlastní zpracování dle⁴

Tabulka č. 3 – Test č. 2 – přitah na hrazdě (opakovaně)

Body	Výkon	Body	Výkon
1	-	11	9
2	-	12	10
3	1	13	11
(4)	2	14	12
5	3	15	13
6	4	16	14
7	5	17	15
8	6	18	16
9	7	19	17
10	8	20	18

Zdroj: vlastní zpracování dle⁵

⁴ POLICIE ČR. Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie České republiky* [online]. ©2024 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

⁵ POLICIE ČR. Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie České republiky* [online]. ©2024 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

Tabulka č. 4 – Test č. 3 – klik – vzpor ležmo (opakovaně)

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
(4)	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Zdroj: vlastní zpracování dle⁶

Tabulka č. 5 – Test č. 4 – celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
(4)	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Zdroj: vlastní zpracování dle⁷

⁶ POLICIE ČR. Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie České republiky* [online]. ©2024 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

⁷ Příloha č. 2 k ZPPP č. 100/2012

Tabulka č. 6 – Test č. 5 – běh na 1000 m – ověřovaná schopnost střednědobé vytrvalosti

Body	Výkon	Body	Výkon
1	6:00	11	4:00
2	5:45	12	3:50
3	5:30	13	3:40
(4)	5:15	14	3:30
5	5:00	15	3:20
6	4:50	16	3:10
7	4:40	17	3:05
8	4:30	18	3:00
9	4:20	19	2:55
10	4:10	20	2:50

Zdroj: vlastní zpracování dle⁸

2.2.6 Přehled limitů a hodnocení VP AČR

Závazný pokyn náčelníka vojenské policie hovoří takto: „Přezkoušení se skládá z kontrolních testů tělesné zdatnosti, které jsou i s jejich bodovým ohodnocením uvedeny v příloze č. 1 a 3. Nadstandardní výkon dosažený v jednom testu není důvodem pro zproštění od povinnosti absolvování jiného. Žádný z kontrolních testů nelze vynechat a v každém testu musí být splněna alespoň minimální norma. Do věkové kategorie se vojenský policista nebo uchazeč zařazuje podle roku narození. Podmínkou úspěšného absolvování přezkoušení je současné splnění norem stanovených pro výroční přezkoušení z tělesné přípravy podle vnitřního předpisu rezortu Ministerstva obrany s hodnocením minimálně vyhovujícím. Jako vytrvalostní test je určen běh na 12 minut. Stanovené normy pro splnění podmínky kontrolních testů výročního přezkoušení z tělesné přípravy jsou uvedeny v příloze č. 2.“⁹

⁸ Příloha č. 2 k ZPPP č. 100/2012

⁹ MINISTERSTVO OBRANY. Jak se přihlásit do výběrového řízení k Vojenské policii? *Vojenská policie* [online]. 2023 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: ps://vp.army.cz/sites/vp/files/dokumenty/zakladni-stranka/vyberove_izeni_-_vojak_k_vojenske_policii.pdf

Tabulka č. 7 – Tabulka trestných bodů – muži

Číslo testu	Disciplína	0 bodů	1 bod	2 body	3 body	5 bodů	5 bodů*	Poznámka/ měřicí j ednotka
1.	běh na 12 min	3000	2900	2800	2500	2200	2000	na atletické dráze/ metry
2.	plavání 100 m	1:35	1:45	2:00	2:20	2:40	3:10	minuty
3.	čl. běh 10x10 m	24,00	25,00	26,00	28,00	30,00	32,00	sekundy
4.	shyby nadhmatem	14	12	10	8	5	4	počet
5.	leh — sed	52	49	46	41	35	29	počet za 60 sekund
6.	kliky	32	29	25	21	16	13	počet za 30 sekund

Zdroj: vlastní zpracování dle¹⁰

Tabulka č. 8 – Tabulka trestných bodů – ženy

Číslo testu	Disciplína	0 bodů	1 bod	2 body	3 body	5 bodů	5 bodů*	Poznámka/ měřicí j ednotka
1.	běh na 12 min	2550	2450	2300	2000	1700	1600	na atletické dráze/ metry
2.	plavání 100 m	2:20	2:30	2:45	3:05	3:30	3:50	minuty
3.	čl. běh 10x10 m	29,0	30,0	32,0	34,0	38,0	41,0	sekundy
4.	výdrž ve shybu	50	44	32	20	8	5	nadhmatem/ sekundy
5.	leh — sed	45	42	38	33	26	20	počet za 60 sekund

Zdroj: vlastní zpracování dle¹¹

¹⁰ MINISTERSTVO OBRANY. Jak se přihlásit do výběrového řízení k Vojenské policii? *Vojenská policie* [online]. 2023 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: https://vp.army.cz/sites/vp/files/dokumenty/zakladni-stranka/vyberove_izeni_-_vojak_k_vojenske_policii.pdf

¹¹ MINISTERSTVO OBRANY. Jak se přihlásit do výběrového řízení k Vojenské policii? *Vojenská policie* [online]. 2023 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: https://vp.army.cz/sites/vp/files/dokumenty/zakladni-stranka/vyberove_izeni_-_vojak_k_vojenske_policii.pdf

Poznámka: U testů číslo 1 a 3 nejsou povoleny tretry, u testu číslo 4 nejsou povoleny rukavice.

* platí pro muže 46 let a starší a ženy 41 let a starší

Tabulka č. 9 – Tabulka minimálních požadavků na výsledky fyzické zdatnosti – muži

Název cvičení	Souborné silové cvičení (leh-sed/klik-vzpor)	Shyb na hrazdě	Běh na 12 minut
Měřicí jednotka	Počet	Počet	Metry
I. do 30 let	42/22	8	2600
II. 31-35 let	39/22	7	2500
III. 36-40 let	34/19	6	2400
IV. 41-45 let	32/16	5	2200
V. 46-50 let	29/13	4	2000
VI. 51 let a starší			1800

Zdroj: vlastní zpracování dle¹²

¹² MINISTERSTVO OBRANY. Jak se přihlásit do výběrového řízení k Vojenské policii? *Vojenská policie* [online]. 2023 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: https://vp.army.cz/sites/vp/files/dokumenty/zakladni-stranka/vyberove_rizeni_-_vojak_k_vojenske_policii.pdf

Tabulka č. 10 – Tabulka minimálních požadavků na výsledky fyzické zdatnosti – ženy

Název cvičení	Leh-sed	Běh na 12 minut
Měřicí jednotka	Počet	Metry
I. do 25 let	35	2100
II. 26-30 let	28	2000
III. 31-35 let	26	1900
IV. 36-40 let	23	1800
V. 41-45 let	20	1600
VI. 46 let a starší		1500

Zdroj: vlastní zpracování dle¹³

¹³ MINISTERSTVO OBRANY. Jak se přihlásit do výběrového řízení k Vojenské policii? *Vojenská policie* [online]. 2023 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: https://vp.army.cz/sites/vp/files/dokumenty/zakladni-stranka/vyberove_izeni_-_vojak_k_vojenske_policii.pdf

3 Hodnocení a popis provedení jednotlivých cviků

V této kapitole se zaměříme na detailní rozbor hodnocení a popisu provedení jednotlivých cviků v rámci fyzických testů Policie České republiky (PČR) a Vojenské policie (VP). V předchozí části práce jsme z platných předpisů vyčetli, že u PČR neexistuje rozdělení do testovaných skupin dle pohlaví nebo věku, zaměříme se proto na nejběžnější skupinu policistů, tzn. policisty v přímém výkonu služby, a zároveň na policisty zařazené do základního článku organizačního celku. Také si probereme hodnocení, která se aplikují u vojenské policie. Ta stále rozlišuje, zda testuje muže, či ženu. V rámci hodnocení fyzické zdatnosti také zohledňuje věk uchazečů a příslušníků. V této kapitole se zaměříme na komparovanou skupinu, a to příslušníky PČR a VP v přímém výkonu služby.

3.1 Fyzické testy PČR

Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100 z roku 2012 ve svém článku 3 definuje cíl posuzování fyzické způsobilosti uchazečů o službu v PČR a policistů pro výkon služby na konkrétním služebním místě. Tímto cílem je zjistit, zda je jejich úroveň fyzické zdatnosti dostatečná pro náročné požadavky dané pozice. Článek 4 dále specifikuje rozdělení služebních míst do skupin na základě požadavků na fyzickou zdatnost. Toto rozdělení nalezneme v příloze č. 1 závazného pokynu. V případě potřeby se dále rozlišují podskupiny se specifickými požadavky na fyzickou zdatnost, které odpovídají charakteru činnosti na daném služebním místě.

Inertní předpis výše popsany až ve své příloze č. 1 definuje charakteristiku jednotlivých skupin:

Čl. 2

„Charakteristika jednotlivých skupin

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

a) určených k provádění zákroků proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti a pachatelům zvláště závažných zločinů,

- b) speciální pořádkové jednotky krajského ředitelství policie určených k provádění zákroků pod jednotným velením k zajištění a obnově veřejného pořádku a bezpečnosti,
- c) určených k přímé osobní ochraně chráněných osob,
- d) určených k zajišťování doprovodu letadel.¹⁴

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

- a) policistů, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany schengenského prostoru, vstupem a pobytem cizinců na území České republiky a v oblasti doprovodů a eskort, jejichž služební náplň přímo souvisí s prováděním služebních zákroků proti pachatelům trestné činnosti,
- b) policistů, kteří plní úkoly v oblasti ochrany objektů a bezpečnosti chráněných osob,
- c) instruktorů služební přípravy,
- d) policistů vykonávajících operativně pátrací činnost,
- e) policistů konajících službu spojenou s vykonáváním sportovních činností nebo sportovní státní reprezentací podle katalogu činností.¹⁵

(3) Do 3. skupiny se zařazují zejména služební místa policistů, kteří vykonávají základní policejní činnosti v oblasti dohledu nad veřejným pořádkem a bezpečností, dopravou, režimem ochrany schengenského prostoru, 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.¹⁶

(4) Do 4. skupiny se zařazují služební místa

- a) 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,

¹⁴ ZPPP č. 100/2012

¹⁵ ZPPP č. 100/2012

¹⁶ ZPPP č. 100/2012

- b) se směrem vykonávané práce 04 až 25, 29 až 50 a 99 (s výjimkou služebních míst zařazených do 1. až 3. skupiny),
- c) policistů, u kterých převážnou část pracovní náplně tvoří administrativní činnost, poskytování technického, materiálního, informačního nebo jiného zabezpečení pro výkon služby,
- d) vedoucích policistů, není-li součástí jejich činnosti přímý výkon služby,
- e) neuvedená v odstavcích 1 až 3.¹⁷ (citace ZPPP 100/2012)

Z výše uvedeného je patrné, že fyzické nároky kladené na policisty a policistky se neodvíjejí od jejich věku či pohlaví, leč od jejich služebního zařazení.

Pro lepší pochopení textu uvádím fiktivní příklad: policistka z OOP ve věku 48 let spadá do skupiny č. 2 vzhledem k tomu, že je v přímém výkonu a její náplň práce zahrnuje represivní činnost proti delikventům.

Jako opačný fiktivní příklad si představme následující: policistu SKPV ve věku 23 let – vzhledem ke svému služebnímu zařazení bude spadat do skupiny č. 3, ve výsledku na ni budou tedy dle služebního zařazení kladeny nižší nároky na fyzickou zdatnost.

3.1.1 Test č. 1 – člunkový běh 4 × 10 m

„Test č. 1 – člunkový běh 4 × 10 m

Potřeby: stopky, 2 mety cca 40 cm vysoké, 10 m rovného neklouzavého terénu.

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

Popis: start (na povel) vedle mety, běží se šikmo mezi metami, meta č. 2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1; třetí úsek se běží přímo, následuje dotek mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

Měření: na 0,1 s.

Ověřovaná schopnost: rychlostní obratnost převážně dolních končetin.¹⁸

¹⁷ ZPPP č. 100/2012

¹⁸ Příloha č. 2 k ZPPP č. 100/2012

Tabulka č. 11 – Test č. 1 – člunkový běh 4 × 10 m

Body	Výkon	Body	Výkon
1	16,0	11	11,4
2	15,5	12	11,2
3	15,0	13	11,0
(4)	14,5	14	10,8
5	14,0	15	10,5
6	13,4	16	10,3
7	12,8	17	10,1
8	12,3	18	9,8
9	11,9	19	9,6
10	11,6	20	9,4

Zdroj: vlastní zpracování dle ¹⁹

Za každé zkrácení doby o 0,2 sekundy se uděluje jeden bod.

3.1.2 Test č. 2 – přítah na hrazdě (opakovaně)

„Potřeby: hrazda.

Úkol: maximální počet přítahů stanoveným způsobem.

Popis: ve visu na hrazdě paže propnuty, úchop nadhmatem, nebo podhmatem, nohy bez kontaktu s podložkou, přítah tak, aby brada při dokončení cviku byla nad úrovní hrazdy, a zpět do visu s nataženými pažemi bez dopomoci nohou.

Měření: počet správně provedených přítahů.

Ověřovaná schopnost: vytrvalostní síla převážně širokého zádového svalu, svalů mezilopatkových a pletence ramenního.²⁰

¹⁹ Příloha č. 2 k ZPPP č. 100/2012

²⁰ Obsah, popis a bodové hodnocení testů a kritéria hodnocení pro splnění testů. *Informační systém Masarykovy univerzity* [online]. 2009 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/u5r2y/30320.pdf>

Tabulka č. 12 – Test č. 2 – přítah na hrazdě (opakovaně)

Body	Výkon	Body	Výkon
1	-	11	9
2	-	12	10
3	1	13	11
(4)	2	14	12
5	3	15	13
6	4	16	14
7	5	17	15
8	6	18	16
9	7	19	17
10	8	20	18

Zdroj: vlastní zpracování dle ²¹

Za každý další provedený přítah se uděluje jeden bod.

3.1.3 Test č. 3 – klik – vzpor ležmo (opakovaně)

„Potřeby: neklouzavá podložka.

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

Popis: leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed. Dopnutím paží v loktech vzpor ležmo. Pokrčením paží v loktech lehkým dotekem hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev se nevysazuje ani neprohýbá.

Měření: počet správně provedených cviků bez přerušení.

Ověřovaná schopnost: vytrvalostní síla převážně svalstva hrudníku a svalů pletence ramenního.“²²

²¹ Obsah, popis a bodové hodnocení testů a kritéria hodnocení pro splnění testů. *Informační systém Masarykovy univerzity* [online]. 2009 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/u5r2y/30320.pdf>

²² Obsah, popis a bodové hodnocení testů a kritéria hodnocení pro splnění testů. *Informační systém Masarykovy univerzity* [online]. 2009 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/u5r2y/30320.pdf> ; Příloha č. 2 k ZPPP č. 100/2012

Tabulka č. 13 – Test č. 3 – klik – vzpor ležmo (opakovaně)

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
(4)	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Zdroj: vlastní zpracování dle ²³

Za každý další pár kliků se uděluje jeden bod.

3.1.4 Test č. 4 – celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty

„Potřeby: stopky, měkkí podložka.

Úkol: maximální počet cviků stanoveným způsobem.

Popis: ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Měření: počet správně provedených cviků.

Ověřovaná schopnost: silově-obratnostní vytrvalost svalů fázických i posturálních.²⁴

²³ POLICIE ČR. Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie České republiky* [online]. ©2024 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

²⁴ Obsah, popis a bodové hodnocení testů a kritéria hodnocení pro splnění testů. *Informační systém Masarykovy univerzity* [online]. 2009 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/u5r2y/30320.pdf>; Příloha č. 2 k ZPPP č. 100/2012

Tabulka č. 14 – Test č. 4 – celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty.

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
(4)	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Zdroj: vlastní zpracování dle ²⁵

Za každý další provedený cvik „vztyk do stoje spatného“ se uděluje jeden bod.

3.1.5 Test č. 5 – běh na 1000 m – ověřovaná schopnost střednědobé vytrvalosti

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

Úkol: uběhnout vzdálenost 1000 m v co nejkratším čase.

Popis: skupinový start (počet běžců se volí podle počtu organizátorů, na dva organizátory maximálně 15 běžců), běžícím se průběžně sděluje čas.

Měření: čas měříme s přesností na 1 s.“²⁶

²⁵ POLICIE ČR. Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie České republiky* [online]. ©2024 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

²⁶ Příloha č. 2 k ZPPP č. 100/2012

Tabulka č. 15 – Test č. 5 – běh na 1000 m – ověřovaná schopnost střednědobé vytrvalosti

Body	Výkon	Body	Výkon
1	6:00	11	4:00
2	5:45	12	3:50
3	5:30	13	3:40
(4)	5:15	14	3:30
5	5:00	15	3:20
6	4:50	16	3:10
7	4:40	17	3:05
8	4:30	18	3:00
9	4:20	19	2:55
10	4:10	20	2:50

Zdroj: vlastní zpracování dle²⁷

Za každé zkrácení doby o 5 sekund se uděluje jeden bod.

3.2 Fyzické testy VP AČR

Fyzické testy pro Vojenskou policii jsou klíčovou součástí náborového procesu. Tyto testy, popsané v NV MO č. 12/2011, jsou následně hodnoceny dle tabulky, která je přílohou č. 1 k ZP NVP č. 13/2020. Tato tabulka je klíčová k hodnocení fyzické zdatnosti uchazečů. Tabulka níže je rozdělena dle pohlaví a věku. Každý cvičící má tedy jinou normu pro hodnocení „splnil“²⁸.

Samotné testy jsou rozděleny do dvou částí: silové a vytrvalostní. V silové části se cvičící může rozhodnout mezi kombinací kliků a sed-lehů nebo shybů. Ve vytrvalostní části má možnost volby mezi během na 12 minut a plaváním na 300 metrů. Tyto testy slouží k posouzení fyzických schopností potřebných pro práci vojenské policie a zajišťují, že uchazeči splňují stanovené nároky na fyzickou kondici pro výkon svého povolání.

²⁷ POLICIE ČR. Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie České republiky* [online]. ©2024 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

²⁸ NV MO č. 12/2011, jsou následně hodnoceny dle tabulky, která je přílohou č. 1 k ZP NVP č. 13/2020.

Tabulka č. 16 – Definice maximálního počtu možných trestných bodů.

Kategorie	max. bodů	
	muži	ženy
věk		
do 25	10	10
26-30	12	12
31-35	14	14
36-40	18	18
nad 40	22	22

Zdroj: NV MO č. 12/2011, jsou následně hodnoceny dle tabulky, která je přílohou č. 1 a č. k ZP NVP č. 13/2020.

Tabulka definuje maximální počet možných trestných bodů.

3.2.1 Test č. 1: sed-leh

„Popis testu: Sed-lehy po dobu jedné minuty.

Místo: Tělocvična nebo letní cvičiště, na žíněnce, popř. na jiné podložce nebo na trávniku.

Způsob provedení: Leh pokrčený roznožmo v šíři boků (pokrčit znamená úhel max. 90°) – skrčit vzpažmo zevnitř (ruce v týl) – ohnutým předklonem sed pokrčený roznožmo, lokty na kolena. Nohy jsou v průběhu testu fixovány na podložce (zaklesnuty pod pevnou oporou nebo je drží druhý cvičenec maximálně do výše kotníků).

Vyhodnocení: Počet cviků dosažených za jednu minutu.

Doplňující údaje: Započítávají se pouze úplné a správně provedené cviky.²⁹ (NV MO 12/2011)

²⁹ Ministerstvo obrany. Normativní výnos č. 12 ze dne 15. března 2011: Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. Praha: Ministerstvo obrany, 2011.

3.2.2 Test č. 2: klik-vzpor

Popis testu: Kliky po dobu 30 sekund.

Místo: Tělocvična nebo letní cvičiště, na žíněnce, popř. na jiné podložce nebo na trávníku.

Způsob provedení: Základní poloha – vzpor ležmo (hlava rovně, ruce v šíři ramen, trup a dolní končetiny v jedné přímce, nohy u sebe) – klik ležmo (dotyk hrudníku země) – vzpor ležmo. Po celou dobu cvičení musí cvičenec udržet zpevněné tělo – hlava rovně, ruce v šíři ramen, trup a dolní končetiny v jedné přímce, nohy u sebe.

Vyhodnocení: Počet dosažených cviků.

Doplňující údaje: Započítávají se pouze úplné a správně provedené cviky.³⁰ (NV MO 12/2011)

Test č. 3: shyb na hrazdě

„Popis testu: Opakované shyby ze svisu nadhmatem na doskočné hrazdě (nebo opakované shyby na doskočné hrazdě).

Místo: Doskočná hrazda, tělocvična nebo letní cvičiště. Prostor pod hrazdou je upraven (žíněnký, nakypřený písek apod.).

Způsob provedení: Ze svisu nadhmatem shyb (brada nad žerdí) a zpět. Cvičenec svis nadhmatem zaujme na povel „K nářadí – NASTOUPIT“, po zklidnění cvičenec na povel „Cvičení – ZAČÍT!“ zahajuje cvičení. Cvičení není časově omezeno, končí seskokem cvičence z nářadí nebo povel „DOCVIČIT!“.

Vyhodnocení: Započítávají se jen úplné a správně provedené shyby.

Doplňující údaje: Doprovodné švihové nebo jiné pohyby nohou nejsou povoleny (neplatný pokus). Dopomoc je povolena k zaujetí výchozí polohy (svis) a k zastavení těla cvičence ve svisu. Je povoleno používat magnezium.³¹

³⁰ Ministerstvo obrany. Normativní výnos č. 12 ze dne 15. března 2011: Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. Praha: Ministerstvo obrany, 2011.

³¹ Ministerstvo obrany. Normativní výnos č. 12 ze dne 15. března 2011: Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. Praha: Ministerstvo obrany, 2011.

3.2.3 Test č. 3a: výdrž ve shybu nadhmatem

„Popis testu: Výdrž ve shybu nadhmatem.

Místo: Tělocvična nebo letní cvičiště, doskočná hrazda.

Způsob provedení: Prostor pod hrazdou se upraví pro měkké doskoky (např. žíněnkami). Za dopomoci cvičence nebo podložky zaujme cvičící polohu ve shybu nadhmatem, paže má pokrčeny tak, aby brada byla nad úrovní žerdě a na plně pokrčených pažích visí co nejdéle. Čas se měří od povelu „VPŘED!“ nebo akustického signálu až do doby, kdy brada poklesne pod žerd'. Nejsou povoleny gymnastické a jiné rukavice. Je povoleno používat magnezium.“³²

3.2.4 Test č. 6: člunkový běh na 4krát 10 m

„Popis testu: Člunkový běh na 4krát 10 metrů.

Místo: Testuje se na rovném terénu na 10 m dlouhém vytyčeném úseku. Na jeho obou koncích se umístí mety vysoké 20 až 25 cm tak, aby byly součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta je umístěna na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m. Před cílem a za obrátkou musí být nejméně 5 m volného prostoru bez překážek. Test se uskuteční na vhodném povrchu.

Způsob provedení: Základní poloha – na povel „PŘIPRAVIT!“ zaujímá cvičenec polohu polovysokého startu těsně před startovní čarou. Na povel „Pozor – VPŘED!“ vyběhne k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne a vrátí se zpět k první metě, kterou oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvořila osmičku. Na konci třetího úseku už metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrátí do cíle. Cílové mety se opět povinně dotkne rukou.

Doplňující údaje: Každý cvičenec má možnost si volně celou dráhu proběhnout. Testuje se za suchého počasí, přiměřené teploty a bez velkého větru. Tretry nejsou povoleny. Je možno mít jeden opravný pokus. Hodnotí se celkový čas čtyř přeběhů v sekundách. Stopky se zastavují, jakmile se cvičenec dotkne rukou mety v cíli. Čas se měří s přesností na 0,1 s.“³³

³² Ministerstvo obrany. Normativní výnos č. 12 ze dne 15. března 2011: Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. Praha: Ministerstvo obrany, 2011.

³³ Ministerstvo obrany. Normativní výnos č. 12 ze dne 15. března 2011: Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. Praha: Ministerstvo obrany, 2011.

3.2.5 Test č. 19: plavání na 300 m

„Zkouška plavání probíhá dle pravidel specifikovaných v testu č. 12.

Test č. 12: Plavání na 100 m.

Popis testu: Plavání na 100 m libovolným způsobem.

Místo: Plave se v 50 m nebo 25 m krytém nebo otevřeném bazénu s vyznačenými oddělenými drahami. V jedné dráze může při přezkoušení plavat pouze jeden cvičenec. Tuto zásadu není nutno dodržovat při tréninku, zvýšenou bezpečnost je však třeba zabezpečit v místech startovních skoků. Test začíná shromážděním cvičenců za bloky v pořadí podle přidělených (vylosovaných) plaveckých drah.

Způsob provedení: Základní poloha – stoj v zadní části startovního bloku nebo ve vodě s uchopením startovního madla. Zaujímá se na povel „Na bloky – NASTOUPIT!“. Startovní postoj se zaujímá na povel „Na místa – PŘIPRAVIT!“ na přední části bloků (na okraji bazénu, při startu z vody u startovního madla). Časomíra se spouští spolu se startovním povel „VPŘED!“ (výstřelem startovní pistole, hvizdem píšťalky). Cvičenec plave libovolným způsobem a během testu může střídat plavecké způsoby. Zakázáno je plavání pod hladinou kromě prvního tempa po startovním skoku a po obrátce. Opustí-li cvičenec neúmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu, může po opravě chyby (návratu do své dráhy) test dokončit. Opustí-li cvičenec úmyslně vyhrazenou plaveckou dráhu a dále nepokračuje, hodnotí se známkou nevyhovující nebo nesplnil (nesplnila).

Doplňující údaje: Při obrátkách se cvičenec musí dotknout kteroukoli částí těla stěny bazénu. Povoluje se oznamovat mezičasy, signalizovat počet uplavaných (zbývajících) bazénů, ale vždy tak, aby nebyla narušena práce rozhodčích. Čas se měří s přesností na 1 s.³⁴

³⁴ Ministerstvo obrany. Normativní výnos č. 12 ze dne 15. března 2011: Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. Praha: Ministerstvo obrany, 2011.

4 Přehled předpisů týkajících se fyzické způsobilosti příslušníků PČR a VP

4.1 Předpisy upravující fyzické testy u PČR

Pilířem bezpečnosti a řádu v naší zemi je Policie České republiky. Aby policisté mohli efektivně plnit své povinnosti a zajišťovat ochranu občanů, je zásadní, aby byli fyzicky zdatní a schopní zvládnout náročné situace, které jejich práce přináší.

V této kapitole se zaměříme na právní rámec, který upravuje fyzické testy a výroční přezkoušení policistů. Klíčovými dokumenty, na které se budeme soustředit, jsou zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, a ZPPP č. 100/2012. Tyto vymezují nejen samotné fyzické testy, ale také stanovují podmínky, za kterých jsou tyto testy prováděny.

Cílem této části je podrobněji prostudovat popsané právní předpisy, analyzovat jejich uplatnění v praxi a navrhnout případné možnosti optimalizace procesů spojených s fyzickou zdatností policistů.

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

Níže uvedené paragrafy ze z. č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, definují potřebu fyzické zdatnosti u příslušníků bezpečnostních sborů:

„§ 1 Předmět úpravy a rozsah působnosti

(1) Tento zákon upravuje právní poměry fyzických osob, které v bezpečnostním sboru vykonávají službu (dále jen „příslušník“), jejich odměňování, řízení ve věcech služebního poměru a organizační věci služby (dále jen „služební vztahy“). Bezpečnostním sborem se rozumí Policie České republiky, Hasičský záchranný sbor České republiky, Celní správa České republiky, Vězeňská služba České

republiky, Generální inspekce bezpečnostních sborů, Bezpečnostní informační služba a Úřad pro zahraniční styky a informace.“³⁵

„§ 15 Zdravotní, osobnostní a fyzická způsobilost

(4) Za fyzicky způsobilého se považuje občan, který vyhovuje požadavkům na tělesnou zdatnost, jež stanoví ředitel bezpečnostního sboru služebním předpisem pro výkon služebního místa, na které má být ustanoven.“³⁶

„§ 45 Základní povinnosti příslušníka

d) prohlubovat svoji odbornost a udržovat svoji fyzickou zdatnost potřebnou pro zastávané služební místo a podrobovat se jejímu ověřování služebním funkcionářem.“³⁷

„ZDRAVOTNÍ, OSOBNOSTNÍ A FYZICKÁ ZPŮSOBILOST PŘÍSLUŠNÍKA

§ 79

(4) Za fyzicky způsobilého se považuje příslušník, který vyhovuje požadavkům na tělesnou zdatnost stanovených ředitelem bezpečnostního sboru pro výkon služby na služebním místě, na které má být příslušník ustanoven. Z výše uvedených paragrafů je zřejmé, že fyzická zdatnost je pro příslušníky bezpečnostních sborů nezbytná. Zákon stanovuje, že uchazeči o službu v bezpečnostním sboru i stávající příslušníci musí splňovat požadavky na tělesnou zdatnost stanovené pro dané služební místo. Tím je zajištěno, že příslušníci budou fyzicky připraveni plnit náročné úkoly, které jsou s jejich profesí spojeny.“³⁸

³⁵ Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů – znění od 1. 1. 2024. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2003. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>. [cit. 2024-02.-15].

³⁶ Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů – znění od 1. 1. 2024. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2003. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>. [cit. 2024-02.-15].

³⁷ Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů – znění od 1. 1. 2024. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2003. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>. [cit. 2024-02.-15].

³⁸ Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů – znění od 1. 1. 2024. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2003. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>. [cit. 2024-02.-15].

4.1.2 Zákon číslo 273/2008 Sb., o Policii ČR

Zákon o Policii české republiky definuje ve svém obsahu úkoly Policie ČR a práva a povinnosti a také práva a povinnosti příslušníků, je rozdělen do XV hlav.

*„Policie České republiky je jednotný ozbrojený bezpečnostní sbor zřízený zákonem České národní rady ze dne 21. června 1991. Slouží veřejnosti. Jejím úkolem je chránit bezpečnost osob a majetku, chránit veřejný pořádek a předcházet trestné činnosti. Plní rovněž úkoly podle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku a bezpečnosti svěřené jí zákony, předpisy evropských společenství a mezinárodními smlouvami, které jsou součástí právního řádu České republiky.“*³⁹

Hlava II.:

Působnost Policie se vztahuje na celé území České republiky, s výjimkou případů, kdy je stanoveno jinak zákonem nebo jiným právním předpisem.

Hlava III.:

Úkoly Policie plní jednak příslušníci Policie (dále jen „policisté“) a jednak zaměstnanci zařazení v Policii (dále jen „zaměstnanci Policie“).

Hlava X.:

V případě, že to okolnosti dovolují, je policista před provedením zákroku, při kterém dochází k přímému vynucování splnění právní povinnosti nebo k přímé ochraně práv za použití síly nebo hrozby jejího použití, povinen použít slova „Jménem zákona!“ a odpovídající výzvy.⁴⁰

³⁹ AION CS. Zákon č. 273/2008 Sb. Zákon o Policii České republiky. *Zákony pro lidi* [online]. 2008 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>

⁴⁰ AION CS. Zákon č. 273/2008 Sb. Zákon o Policii České republiky. *Zákony pro lidi* [online]. 2008 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>

4.1.3 ZPPP č. 100/2012 Sb., kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb.

ČÁST TŘETÍ

„Požadavky na tělesnou zdatnost uchazeče o přijetí do služebního poměru nebo policisty pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven k § 13 odst. 1 písm. E, § 15 odst. 4 a § 79 odst. 4) zákona č. 361/2003 sb.

„Čl. 3

(1) Cílem posuzování fyzické způsobilosti uchazeče o přijetí do služebního poměru (dále jen „uchazeč“) nebo policisty pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven, je zjistit, zda úroveň rozvoje jejich pohybových schopností a dovedností (dále jen „fyzická způsobilost“) je dostatečná pro výkon služby na služebním místě, na které má být ustanoven.⁴¹

(2) Posuzování fyzické způsobilosti je organizováno formou testů tělesné zdatnosti (dále jen „testy“).⁴²

Čl. 4

(1) Pro účely posuzování fyzické způsobilosti jsou služební místa rozdělena do skupin; rozdělení služebních míst do skupin je uvedeno v příloze č. 1 k tomuto závaznému pokynu.⁴³

(2) V případě potřeby jsou skupiny rozděleny na podskupiny, které obsahují služební místa s výčtem jiných či dalších specifických požadavků na tělesnou zdatnost odpovídající charakteru činnosti na tomto služebním místě.⁴⁴

(3) Obsah testů spolu s jejich popisem, bodovým hodnocením a kritérii hodnocení pro jejich splnění je uveden v příloze č. 2 k tomuto závaznému pokynu. Obsah testů pro podskupiny 1A, 1B a 1C spolu s jejich popisem, bodovým hodnocením a kritérii hodnocení pro jejich splnění je uveden v příloze č. 3 k tomuto závaznému pokynu. Obsah testů pro podskupinu 1E spolu s jejich popisem, hodnocením

⁴¹ ZPPP č. 100/2012

⁴² ZPPP č. 100/2012

⁴³ ZPPP č. 100/2012

⁴⁴ ZPPP č. 100/2012

a kritérii hodnocení pro jejich splnění je uveden v příloze č. 4 k tomuto závaznému pokynu.⁴⁵

(4) Zařazení konkrétního služebního místa do skupiny a podskupiny schvaluje policejní prezident v příslušné systemizaci služebních míst. To neplatí pro útvary Ministerstva vnitra), u nichž jsou policisté zařazeni k plnění úkolů v Ministerstvu vnitra, pro policejní akademii, školy a pro školská zařízení.⁴⁶

4.2 Předpisy upravující fyzické testy u VP AČR

Fyzická zdatnost je pro příslušníka VP klíčovou vlastností, jelikož mu umožňuje plnit náročné úkoly v bojových i nebojových podmínkách. Pro ověření fyzické zdatnosti uchazečů o vstup k VP a dále pro hodnocení fyzické zdatnosti příslušníků v průběhu jejich kariéry slouží systém fyzických testů.

Základním předpisem upravujícím fyzické testy u VP je ZP NVP č. 13/2020, kterým se upravují podmínky a kritéria pro splnění fyzických testů. Tento ZP NVP vychází z NV MO č. 12, který stanovuje přesný popis jednotlivých cviků.

Dále o fyzické zdatnosti hovoří zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání, který v § 48 odst. 1 písm. e) stanoví, že voják je povinen „zvyšovat své odborné znalosti a prohlubovat svoji kvalifikaci, dbát o svoji fyzickou zdatnost.“⁴⁷ Zákon č. 300/2013 Sb., o Vojenské policii, zmocňuje příslušníky Vojenské policie působností plnit úkoly Vojenské policie.

Předpisy upravující fyzické testy u VP tak tvoří komplexní systém, který zajišťuje, že vojenští policisté disponují fyzickou zdatností nezbytnou pro plnění jejich náročných úkolů.

⁴⁵ ZPPP č. 100/2012

⁴⁶ ZPPP č. 100/2012

⁴⁷ Zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání – znění od 1.1.2024. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 1999. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-221>. [cit. 2024-02.-15].

4.2.1 Zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání

„§ 17

Služební hodnocení

(2) Služební hodnocení spočívá zejména v posouzení plnění služebních úkolů, povinností vojáka, jeho odborné a psychické způsobilosti ke služebnímu zařazení, zdravotní způsobilosti a fyzické zdatnosti pro další výkon služby. Služební hodnocení musí být písemné a hodnocený voják s ním musí být seznámen.“⁴⁸

„ZÁKLADNÍ POVINNOSTI VOJÁKŮ A ZÁKLADNÍ POVINNOSTI NADŘÍZENÝCH

§ 48

Základní povinnosti vojáků

(1) Voják je povinen

e) zvyšovat své odborné znalosti a prohlubovat svoji kvalifikaci, dbát o svoji fyzickou zdatnost.“⁴⁹

4.2.2 Zákon č. 300/2013 Sb., o Vojenské policii

1. Vojenská policie plní náročné úkoly:

1. odhalování a stíhání trestných činů,
2. ochrana vojenského materiálu a majetku,
3. dohlížení na kázeň a bezpečnost v chráněných objektech,
4. řízení provozu vozidel ozbrojených sil,
5. ochrana a doprovod chráněných osob,
6. zajišťování bezpečnosti delegací a občanů ČR v zahraničí.⁵⁰

⁴⁸ Zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání – znění od 1.1.2024. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 1999. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-221>. [cit. 2024-02.-15].

⁴⁹ Zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání – znění od 1.1.2024. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 1999. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-221>. [cit. 2024-02.-15].

⁵⁰ Zákon č. 300/2013 Sb., o Vojenské policii a o změně některých zákonů (zákon o Vojenské policii) - znění od 7. 2. 2023. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2013. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-300>. [cit. 2024-02-15].

2. Tyto úkoly vyžadují fyzickou zdatnost a odolnost:

- schopnost zvládat fyzicky náročné situace,
- rychlá reakce a koordinace v krizových momentech,
- schopnost používat zbraně a donucovací prostředky,
- odolnost vůči stresu a psychické zátěži.⁵¹

I když zákon o Vojenské policii přímo nezmiňuje požadavky na fyzickou zdatnost, je zřejmé, že tato zdatnost je pro plnění úkolů VP nezbytná. Fyzicky nezpůsobilá osoba by pro VP znamenala bezpečnostní riziko a bránila by v efektivním plnění jejích úkolů.

„POSTAVENÍ VOJENSKÉ POLICIE

§ 1

(1) Vojenská policie plní úkoly policejní ochrany

a) Ministerstva obrany (dále jen „ministerstvo“), ozbrojených sil České republiky (dále jen „ozbrojené síly“), vojenských objektů, vojenského materiálu a ostatního majetku státu, s nímž je příslušné hospodařit ministerstvo, pokud tento zákon nestanoví jinak,

b) ozbrojených sil jiného státu při průjezdu nebo pobytu na území České republiky (dále jen „ozbrojené síly jiného státu“) a jejich materiálu.

(2) Vojenská policie je součástí ministerstva.“⁵²

⁵¹ Zákon č. 300/2013 Sb., o Vojenské policii a o změně některých zákonů (zákon o Vojenské policii) - znění od 7. 2. 2023. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2013. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-300>. [cit. 2024-02-15].

⁵² Zákon č. 300/2013 Sb., o Vojenské policii a o změně některých zákonů (zákon o Vojenské policii) - znění od 7. 2. 2023. Online. Zákony pro lidi. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2013. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-300>. [cit. 2024-02-15].

4.2.3 ZP NVP č. 13/2020 – Obsazování volných služebních míst ve Vojenské policii a v jednotkách aktivní zálohy Vojenské policie

„čl. 6

Přezkoušení tělesné zdatnosti

1. Přezkoušením tělesné zdatnosti (dále jen „přezkoušení“) se prověřuje úroveň pohybových schopností vojenských policistů před služebním zařazením na služební místo v přímém výkonu policejních činností podle čl. 6 odst. 4 nebo uchazečů o službu ve Vojenské policii nebo v aktivní záloze Vojenské policie.“⁵³

„3. Přezkoušení se skládá z kontrolních testů tělesné zdatnosti, které jsou i s jejich bodovým ohodnocením uvedeny v příloze č. 1 a 3. Nadstandardní výkon dosažený v jednom testu není důvodem pro zproštění od povinnosti absolvování jiného. Žádný z kontrolních testů nelze vynechat a v každém testu musí být splněna alespoň minimální norma. Do věkové kategorie se vojenský policista nebo uchazeč zařazuje podle roku narození. Podmínkou úspěšného absolvování přezkoušení je současné splnění norem stanovených pro výroční přezkoušení z tělesné přípravy podle vnitřního předpisu rezortu Ministerstva obrany s hodnocením minimálně vyhovujícím. Jako vytrvalostní test je určen běh na 12 minut. Stanovené normy pro splnění podmínky kontrolních testů výročního přezkoušení z tělesné přípravy jsou uvedeny v příloze č. 2.“⁵⁴

⁵³ ČESKO. Závazný pokyn náčelníka vojenské policie č. 13 ze dne 16. června 2020, kterým se upravuje problematika obsazování volných služebních míst ve Vojenské policii a v jednotkách aktivní zálohy Vojenské policie. [PRAHA], [2020]

⁵⁴ ČESKO. Závazný pokyn náčelníka vojenské policie č. 13 ze dne 16. června 2020, kterým se upravuje problematika obsazování volných služebních míst ve Vojenské policii a v jednotkách aktivní zálohy Vojenské policie. [PRAHA], [2020]

5 Praktická část

Praktická část práce se zaměří na dotazníkové šetření, které je zacíleno na fyzickou zdatnost příslušníků Policie České republiky a Vojenské policie. Dotazník bude obsahovat 27 otázek, které se budou týkat:

- posledních fyzických testů, které respondent absolvoval,
- tréninku a přípravy na fyzické testy,
- vnímání fyzické zdatnosti v rámci profesní kariéry,
- motivace k udržování fyzické kondice.

Cílem dotazníkového šetření je:

- získat data o fyzické zdatnosti policistů a vojenských policistů,
- zjistit postoje respondentů k fyzické zdatnosti a jejímu hodnocení,
- identifikovat problémové oblasti a najít možnosti zlepšení v oblasti fyzické přípravy.

Dotazník bude anonymní a jeho vyplnění zabere cca 15 minut. Výsledky šetření budou analyzovány a shrnuty v závěrečné části této práce.

5.1 Položené otázky v dotazníku

1. Jak se identifikujete z hlediska pohlaví?
2. Do jaké věkové kategorie patříte?
3. Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
4. Jaký je počet vyživovaných dětí v domácnosti? (nepovinné)
5. Služební poměr – u které složky sloužíte?
6. Jak dlouho jste ve služebním poměru?
7. Jaké je vaše služební zařazení?
8. Ve kterém roce jste naposledy absolvoval/a fyzické testy?
9. Jaký byl výsledek posledních fyzických testů?
10. Napište vaše výsledky klik-vzpor.
11. Napište váš výkon sed-leh (za 1 minutu).
12. Napište vaše výkony – shyb.
13. Napište vaše výkony – celomotorický test za 2 minuty.

14. Napište vaše výsledky – člunkový běh 4×10 m
15. Napište vaše výsledky – běh na 1000 m
16. Napište vaše výsledky – Cooperův test na 12 minut
17. Jak byste zhodnotil/a svoji fyzickou připravenost?
18. Jak často se věnujete fyzické přípravě?
19. Jaký druh fyzických aktivit provozujete?
20. Jaké jsou vaše osobní cíle v oblasti fyzické přípravy?
21. Jak si sestavujete tréninkový plán?
22. Jaké jsou podle Vás hlavní rozdíly ve fyzické připravenosti mezi Policíí ČR a Vojenskou policií AČR?
23. Jak důležitá je podle Vás fyzická připravenost pro výkon služby u Policie ČR nebo u Vojenské policie AČR?
24. Jak hodnotíte důležitost fyzické připravenosti u jednotlivých profesních skupin u Policie ČR nebo Vojenské policie AČR?
25. Jak byste zlepšil/a fyzickou přípravu u Policie ČR nebo Vojenské policie AČR?
26. Jaké jsou podle Vás hlavní překážky pro zlepšení vaší fyzické připravenosti?
27. Další sdělení respondenta k jakékoliv otázce položené v dotazníku.

6 Metodika práce

V rámci bakalářské práce s názvem „Komparace fyzické připravenosti příslušníků Policie České republiky a Vojenské policie“ je použita **kvantitativní metoda sběru dat**. Pro sběr dat je vytvořen **dotazník**, který obsahuje otázky týkající se:

- demografických údajů respondentů (věk, pohlaví, délka služby),
- fyzické aktivity (druh aktivity, četnost),
- výkonnosti v testech fyzické připravenosti (silová a vytrvalostní část),
- vnímání fyzické náročnosti služby.

Dotazník se skládá z polouzavřených otázek, ve kterých má respondent vždy možnost výběru z nabízených možností odpovědí, poslední možností je varianta JINÉ, kde je možné doplnit svoji verzi odpovědi. Pouze otázka 27 je otevřená a respondenti v ní mohou napsat své poznatky k výzkumu. Dotazník byl rozeslán respondentům z řad Policie České republiky a Vojenské policie. Po jeho vyplnění a vrácení byla data shromážděna a analyzována pomocí statistických nástrojů.

Tato metodika umožňuje:

- srovnání úrovně fyzické připravenosti příslušníků PČR a VP,
- identifikaci faktorů, které ovlivňují fyzickou připravenost,
- získání informací o vnímání fyzické náročnosti služby.

Výsledky analýzy dotazníkového šetření jsou prezentovány v následujících podkapitolách bakalářské práce. Pro přehlednost jsou všechny výsledky doprovázeny i grafy.

Mezi výhody použité metodiky lze zařadit:

- objektivitu a validitu dat,
- možnost srovnání velkého počtu respondentů.

Naopak mezi nevýhody použité metodiky řadíme:

- neschopnost postihnout všechny aspekty fyzické připravenosti,
- omezení, která jsou daná strukturou dotazníku.

Zvolená metodika byla vhodná pro dané téma a umožnila dosáhnout cílů bakalářské práce.

6.1 Popis testované skupiny respondentů

V rámci této bakalářské práce byla oslovena skupina respondentů z řad příslušníků Policie České republiky a Vojenské policie. Dotazník byl šířen online s cílem oslovit širokou škálu respondentů z řad výše zmíněných příslušníků v přímém výkonu služby.

Dotazník byl zcela anonymní a jeho vyplnění zabralo respondentům přibližně 15 minut. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 72 respondentů, z nichž 50 bylo mužů a 22 respondentů byly ženy. Věkové rozložení respondentů (z obou profesních skupin) bylo následující:

- 31–35 let – 24 respondentů,
- 26–30 let – 24 respondentů,
- 36–40 let – 12 respondentů,
- 18–25 let – 7 respondentů,
- 46–50 let – 5 respondentů,
- 41–45 let – 5 respondentů,
- 51 a starší – 2 respondenti.

6.2 Způsob vyhodnocování nasbíraných odpovědí

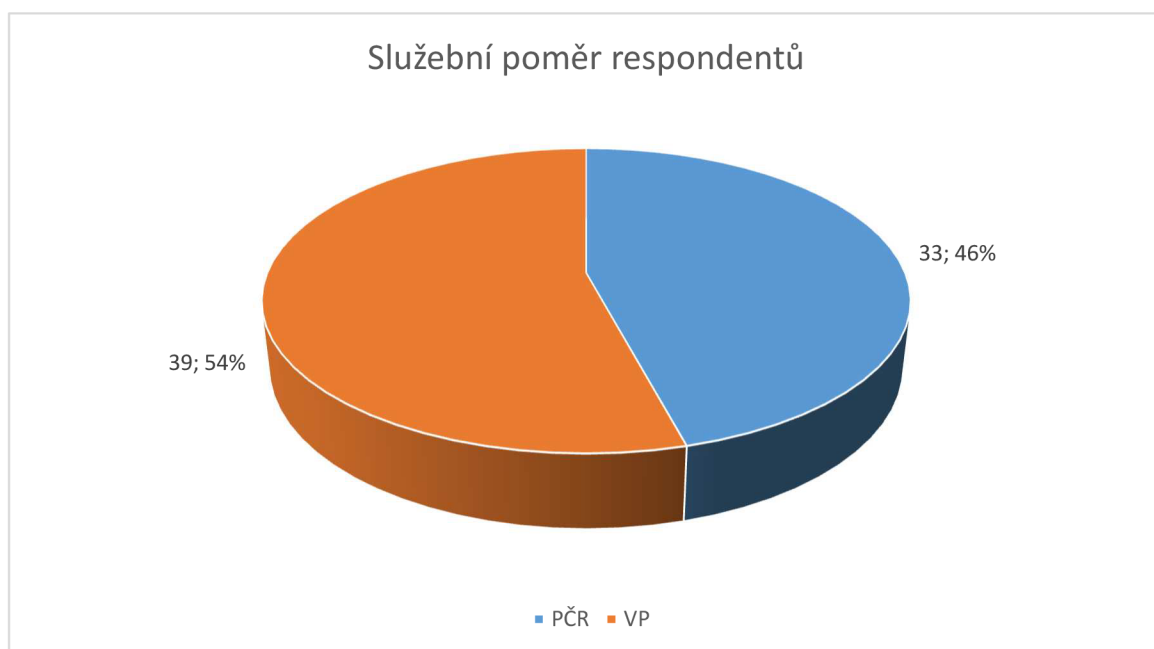
Vyhodnocení dotazníkového šetření probíhalo ve dvou fázích. Nejprve byli pomocí importu dat ze Survio.com do Excelu rozděleni respondenti podle jejich služebního poměru na respondenty Policie České republiky a respondenty Vojenské policie. S každou skupinou bylo pracováno samostatně a byly vyhodnoceny jednotlivé otázky dotazníku. Vzhledem k tomu, že téměř všechny otázky byly polouzavřené, velmi často se vyskytují různé varianty pod kolonkou „jiné“. Po dokončení vyhodnocení byly vytvořeny grafy pro přehlednost dat a jednotlivé výsledky obou skupin byly komparovány, aby bylo dosaženo cíle práce. Účelem této komparace je pak nejen porovnání odpovědí PČR a VP, ale také identifikace případných rozdílů v názorech a postojích mezi službami.

6.3 Analýza nasbíraných dat

Otázka č. 1 – Služební poměr

Na začátku výzkumu bylo třeba zjistit, kolik respondentů z řad PČR a z řad VP dotazník vyplnilo. V následujících grafech, které se věnují již samotnému tématu fyzické končice a připravenosti, se budeme věnovat porovnávání těchto 2 skupin. Pro přehlednost zachováme i barevné rozdělení skupin.

Graf č. 1 – Služební poměr

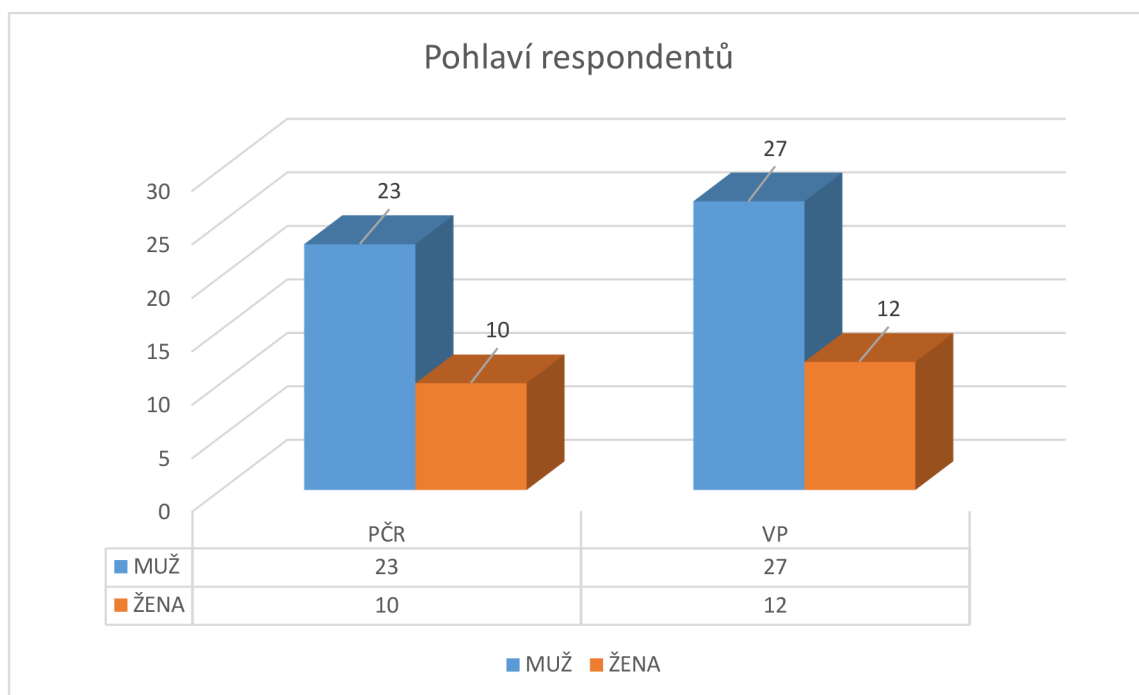


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 2 – Pohlaví respondentů

Celkem dotazník vyplnilo 33 příslušníků PČR. Z hlediska pohlaví zde převažovali muži s počtem 23 respondentů (69,7 %), mnohem méně bylo ve vzorku žen s počtem 10 (30,3 %). Více respondentů se podařilo získat od příslušníků VP, kterých bylo celkem 39. Z toho 27 respondentů tvořili muži (69,2 %), 12 pak bylo žen (30,8 %). Je tedy zřejmé, že se podařilo získat téměř vyrovnaný vzorek respondentů, a že i z hlediska pohlaví se jedná o téměř podobná čísla (viz graf č. 1).

Graf č. 2 – Pohlaví příslušníků PČR

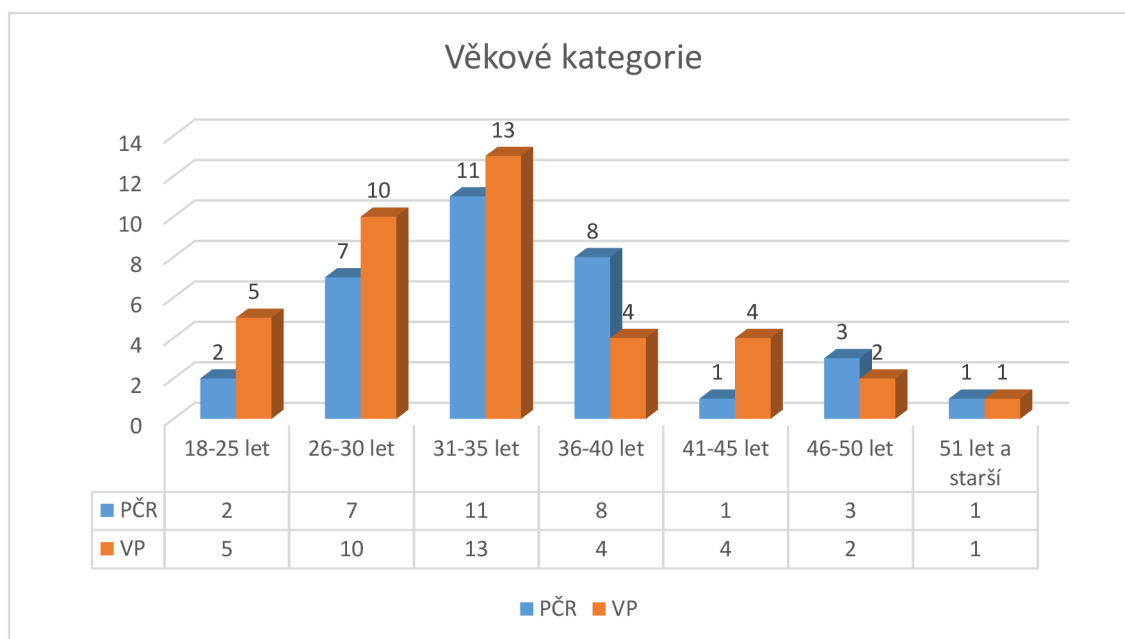


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 3 – Věková kategorie

Druhá otázka zjišťovala, do jaké věkové kategorie jednotliví respondenti patří. U příslušníků VP bylo nejvíce respondentů v kategorii 31–35 let, tedy celkem 13 respondentů (33,3 %). Podobné množství respondentů bylo i u příslušníků PČR, kde jich je 11 (33,3 %). Druhou nejpočetnější skupinu tvořilo u příslušníků VP 10 respondentů z kategorie 26–30 let (25,6 %). Naproti tomu druhou nejpočetnější skupinou u PČR byly kategorie 36–40 let, kam patří celkem 8 respondentů (24,2 %), poté kategorie 26–30 let s počtem 7 respondentů (21,2 %). Další kategorie pak měly mnohem menší počty respondentů. U příslušníků VP se jednalo o ve věku 18–25 celkem 5 respondentů (12,8 %), shodně 4 respondenti spadají do kategorií 36–40 a 41–45 (10,3 %), po 2 respondentech zastupuje kategorie 46–50 let (5,1 %) a pouze 1 respondent je starší 51 let (2,6 %). U příslušníků PČR byli 3 respondenti ve věku 46–50 let (9,1 %), celkem 2 respondenti byli ve věku 18–25 let (6,1 %) a po 1 respondentovi měly kategorie 41–45 a 51 a výše (3 %).

Graf č. 3 – Věkové kategorie

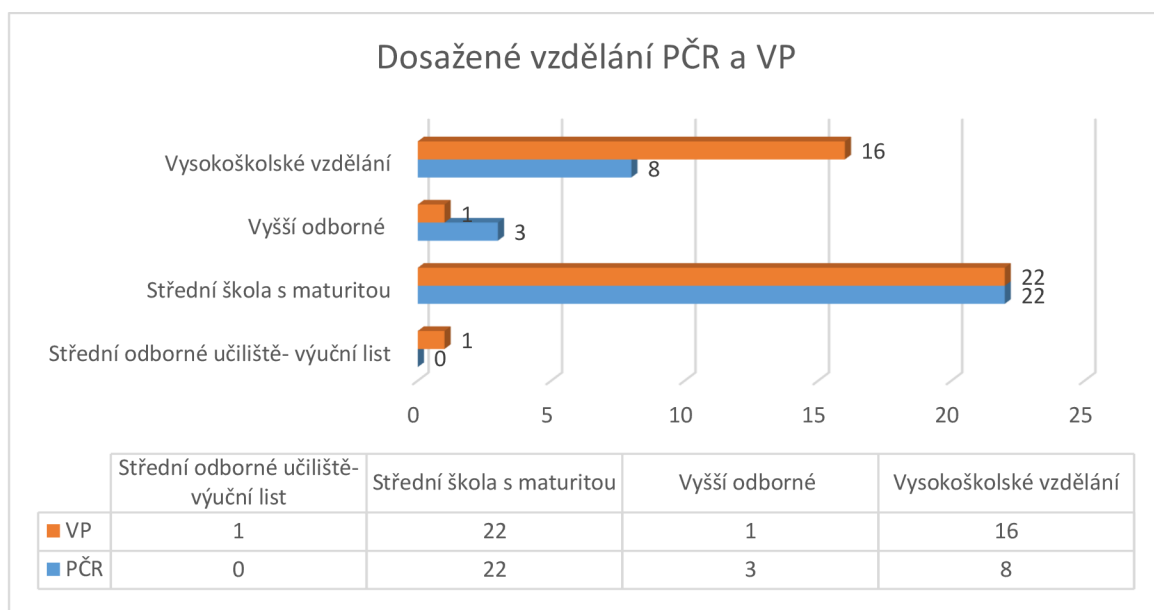


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 4 – Dosažené vzdělání

Otázka č. 4 se věnovala zjištění nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů. Jak z grafu vyplývá, u obou profesních skupin je stejné množství respondentů (22) u možnosti střední škola s maturitou. Respondenti z řad VP pak mají výrazně více osob s vysokoškolským vzděláním (16) oproti osobám z řad PČR (pouze 8, to znamená polovina proti VP). Naopak respondenti z řad PČR mají více absolventů vyššího odborného vzdělání (3), na rozdíl od respondentů z řad VP (pouze 1). Respondentů s výučním listem je pouhé minimum, a to 1 respondent z řad VP.

Graf č. 4 – Dosažené vzdělání PČR a VP

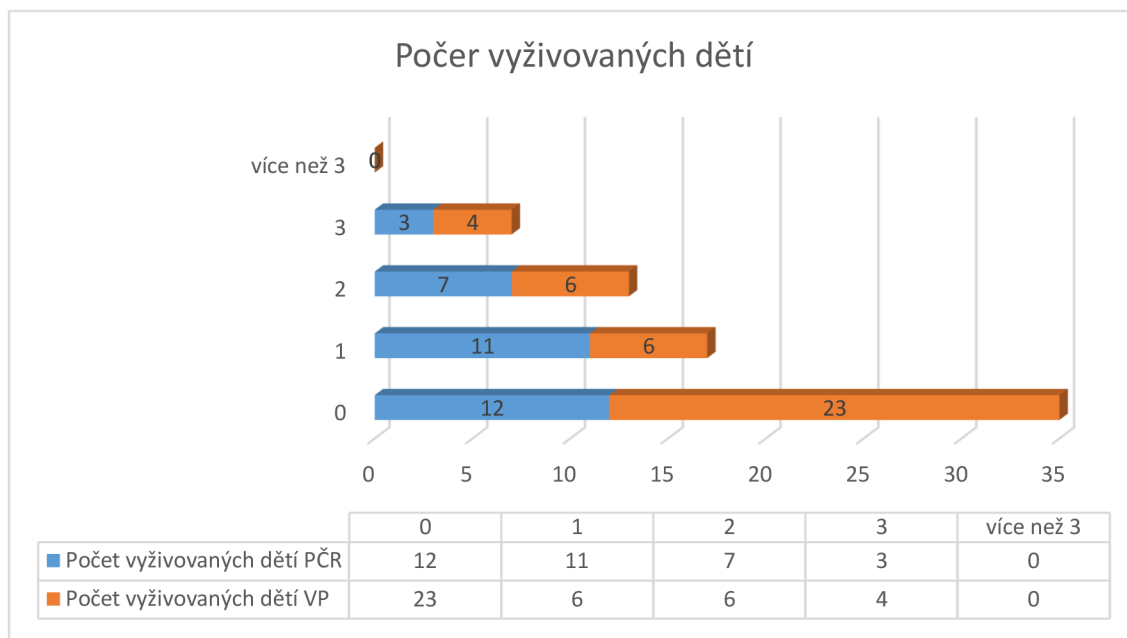


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 5 – Jaký je počet vyživovaných dětí v domácnosti? (nepovinné)

Otázka č. 5 byla nepovinná a byla zařazena z důvodu možnosti dalšího zkoumání (tato možnost však využita nebyla, i tak uvádíme pouze graf bez dalšího komentáře pouze pro zajímavost).

Graf č. 5 – Počet vyživovaných dětí

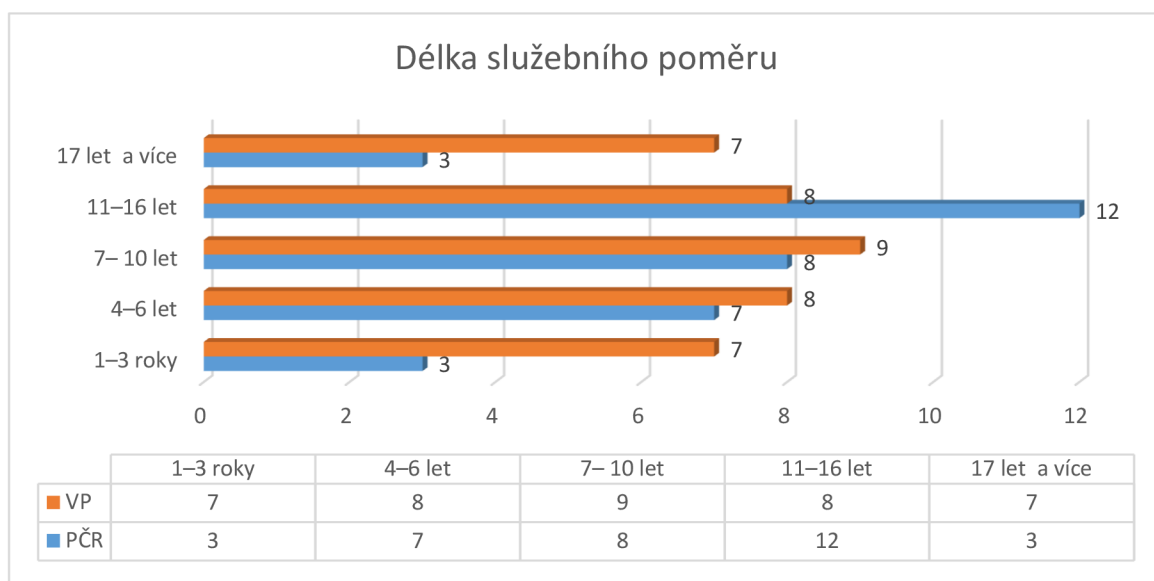


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 6 – Jak dlouho jste ve služebním poměru?

Zde pouze pro přehled uvádíme délku služebního poměru jak respondentů z řad PČR, tak z řad VP. 1–3 roky je ve služebním poměru více respondentů z VP (7) proti respondentům z PČR (3). Stejně tak 17 let a více je ve služebním poměru více respondentů z VP (7) proti respondentům z PČR (3). Délka služby, ve které naopak je více respondentů z PČR než VP, je kategorie 11–16 let, kde je celkem 12 osob z PČR a 8 osob z VP. Více lze vyčíst z níže přiloženého grafu.

Graf č. 6 – Délka služebního poměru

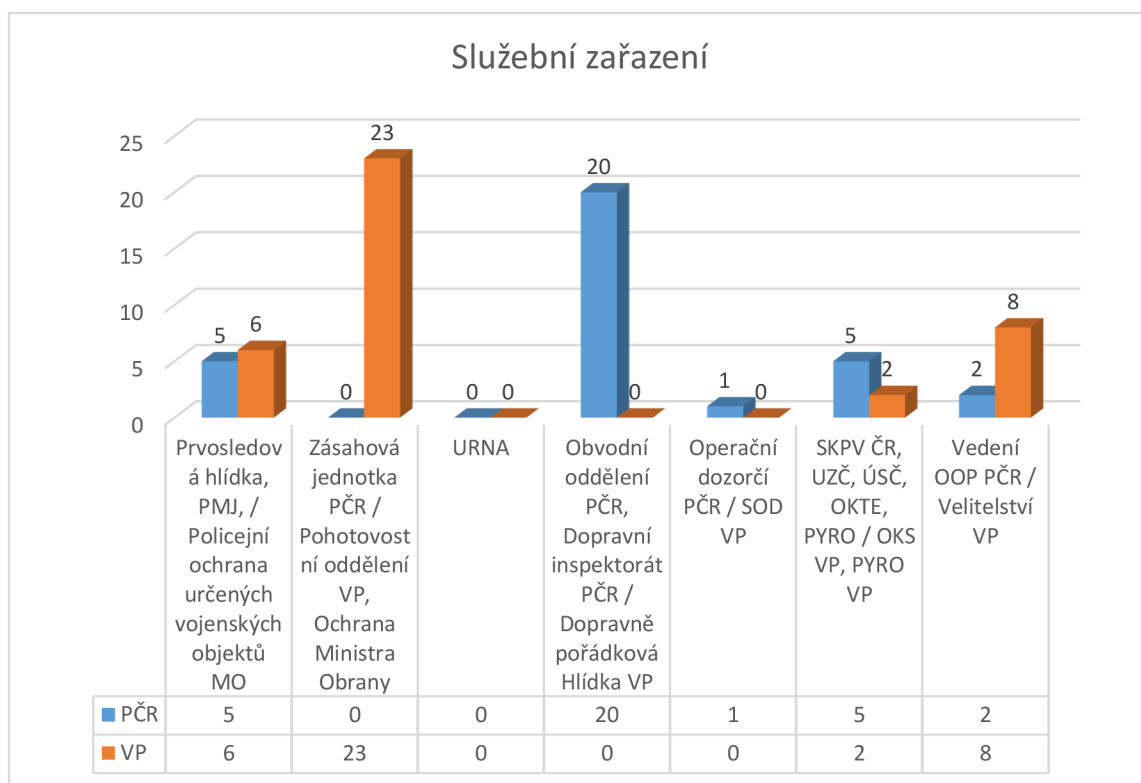


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 7 – Jaké je vaše služební zařazení?

V níže uvedeném grafu 7 lze vidět, kolik respondentů spadá do jakého konkrétního služebního zařazení. Nejvíce respondentů vůbec je v kategorii Pohotovostní oddělení VP, Ochrana ministra obrany (23 respondentů), bohužel bližší data nemáme k dispozici, jelikož nebyla obsahem našeho zkoumání. Druhé největší zastoupení má pozice Obvodní oddělení PČR, Dopravní inspektorát PČR s celkem 20 respondenty. Téměř vyrovnaná je kategorie prvosledová hlídka, PMJ/ Policejní ochrana určených vojenských objektů MO. Za zmínku ještě stojí 8 respondentů z kategorie Velitelství VP. Bližší čísla a výsledky jsou v grafu níže.

Graf č. 7 – Služební zařazení

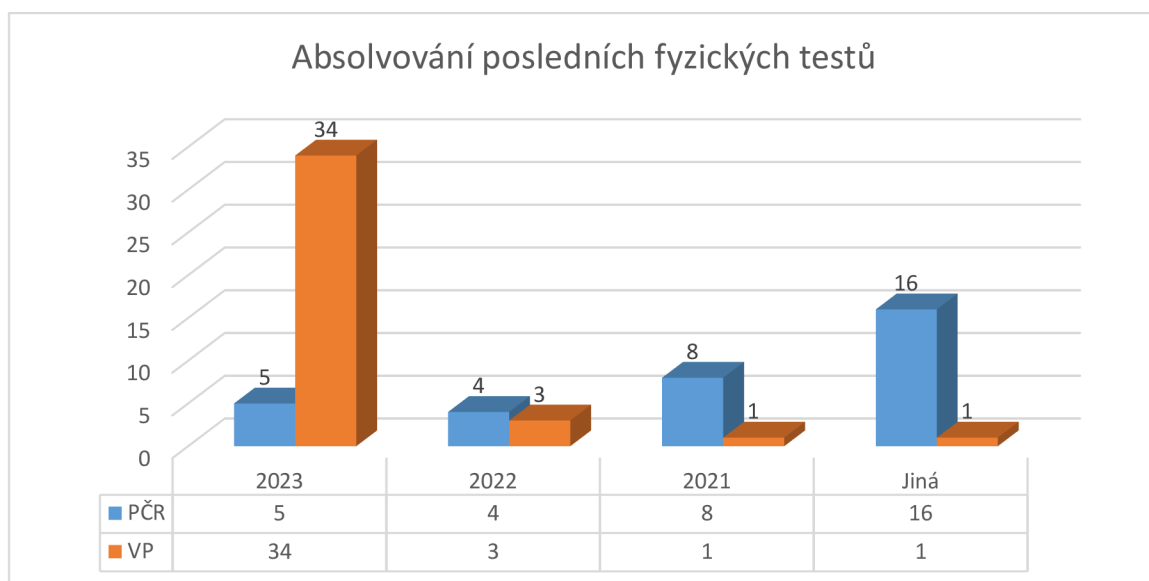


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 8 – Ve kterém roce jste naposledy absolvoval/a fyzické testy?

V této části dotazníku se již dostáváme od obecných otázek k těm konkrétnějším, které se už zabírají tématem fyzických testů. Na začátku bylo zjišťováno, kdy respondenti absolvovali poslední fyzické testy. Nejsilnější zastoupení měli respondenti z řad VP (34), kteří absolvovali testy v roce 2023. Ve stejném roce, tedy 2023, absolvovalo testy pouze 5 respondentů z PČR. Druhou nejjobsazenější příčku obsadili respondenti z řad PČR, kteří zvolili možnost JINÁ (16). Mezi odpověďmi se objevily možnosti „je to dávno“, „cca 2016“, zbytek nezvolil možnost vlastního textu. Rok 2022 je dle zastoupení respondentů vyrovnaný (4 PČR, 3 VP), v roce 2021 absolvovali testy více respondenti z PČR (8 proti 1 z VP)

Graf č. 8 – Absolvování posledních fyzických testů

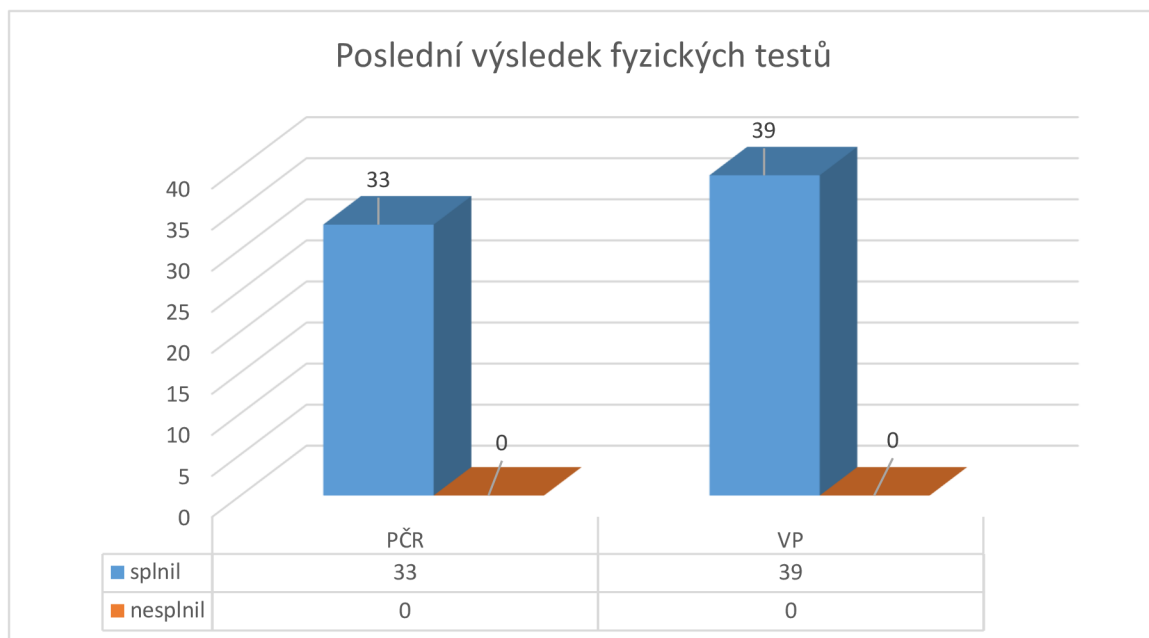


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 9 – Jaký byl výsledek posledních fyzických testů?

Výsledky otázky č. 9 jsou velmi pozitivní. Ze všech dotazovaných respondentů naprosto všichni poslední fyzické testy splnili, není tedy nikdo, kdo by testy neudělal.

Graf č. 9 – Poslední výsledek fyzických testů

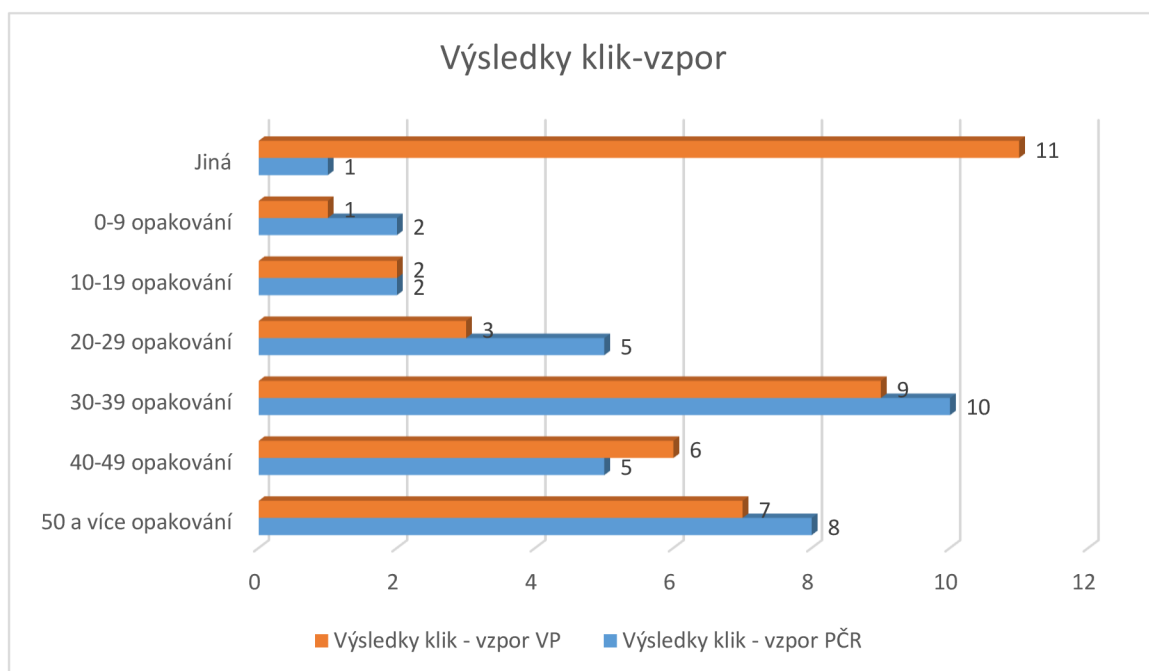


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 10 – Napište vaše výsledky klik-vzpor.

Následující graf představuje výsledky respondentů v disciplíně klik-vzpor. Zajímavostí je ihned nejvyšší číslo u respondentů z řad VP, kteří zvolili možnost JINÉ. Z jejich odpovědí je třeba citovat: „nemáme“, „tuto disciplínu nemusím plnit“, „neprovádím“, „neplnil jsem“. Jedná se o velké množství respondentů, bohužel v dotazníkovém šetření nebyl prostor pro to zjišťovat důvody časté absence této disciplíny. Jinak je z výsledků pro respondenty z VP zřejmé, že se pohybují spíše v kategorii opakování vyšší (9 respondentů 30–39 opakování, 6 respondentů 40–49 opakování a 7 respondentů 50 a více opakování). To lze považovat za velmi slušný výsledek. Respondenti z řad PČR se nejčastěji pohybují ve výsledku v oblasti 30–39 opakování (10 respondentů), poté celkem 8 respondentů udělá 50 opakování a více, a shodně 5 respondentů udělá 20–29 opakování a 40–49 opakování. To lze také považovat za slušný výsledek, a to i vzhledem k tomu, že podobně jako respondenti z řad VP mají minimum těch, kteří udělají maximum 10–19 opakování.

Graf č. 10 – Výsledky klik-vzpor

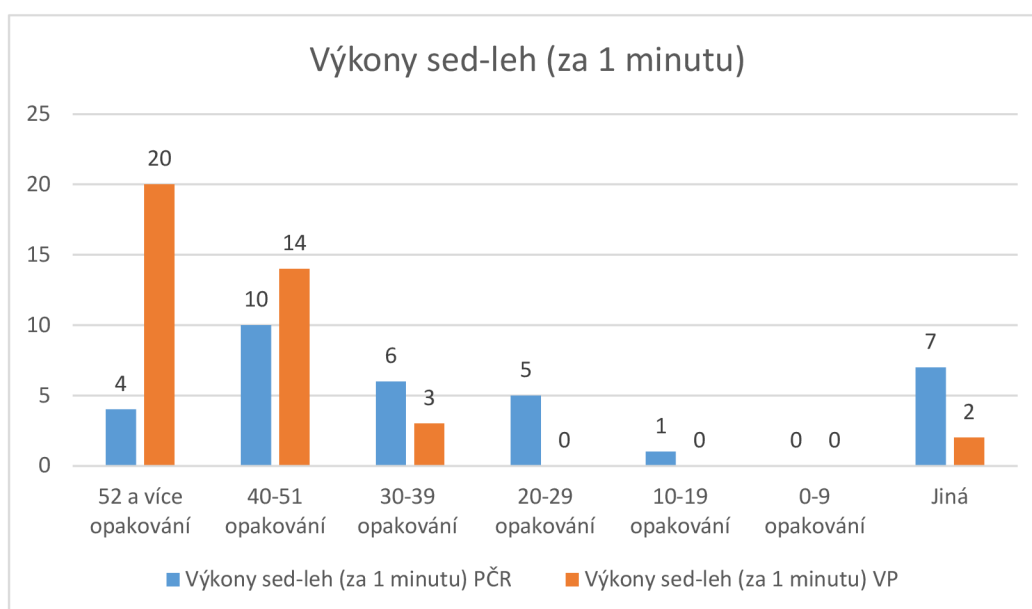


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 11 – Napište váš výkon sed-leh (za 1 minutu).

Další výkonnostní otázka se zaměřila na sed-leh za 1 minutu. Opět zde vidíme velkou převahu respondentů z řad VP, kteří udělají 52 a více opakování (20), následně pak 14 respondentů udělá 40–51 opakování, pouze 3 respondenti udělají 30–39 opakování. Naopak výsledky pro respondenty z řad PČR nejsou tak příznivé, kdy pouze 4 respondenti udělají 52 a více opakování, 10 respondentů udělá 40–51 opakování, 6 udělá 30–39 opakování, 5 pak 20–29 a celkem 7 respondentů zvolilo možnost JINÉ. Z volných odpovědí u této varianty bylo zjištěno, že „to není ve fyzických testech“, „nemáme“, „nedělám“, opakovaně se objevilo „není součástí testu PČR“.

Graf č. 11 – Výkony sed-leh



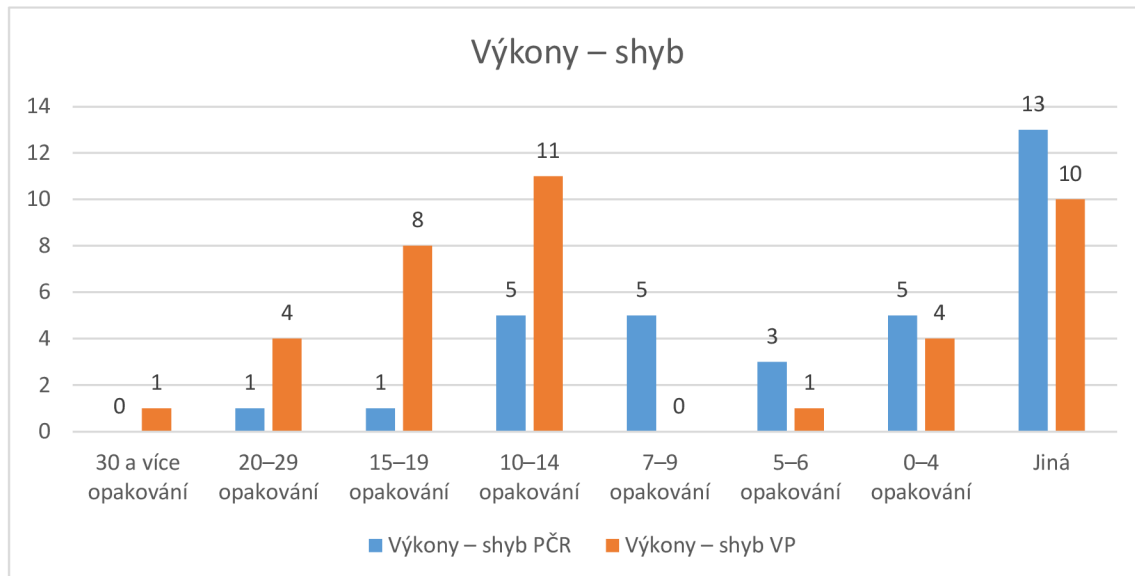
Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 12 – Napište vaše výkony – shyb.

Podobný výsledek, který jsme představili na konci otázky č. 11, nás čeká i u této otázky. Celkem 13 respondentů z řad PČR zvolili možnost JINÁ a odpověděli, že shyby „nejsou předmětem testu“, „neděláme“, není ve fyzických testech“. Překvapením je, že podobné množství respondentů z VP (10) vybralo možnost JINÁ a dodali: „Mám jen výdrž ve shybu s výdrží 12 vteřin“ či „nedělal jsem“. Tato disciplína je již z výsledků grafů náročná, jelikož téměř nikdo neudělá 30 a více opakování (pouze 1 respondent z VP). O něco méně, tedy 20–29 opakování, udělá jen jeden respondent z PČR a 4 respondenti z VP. O něco silnější kategorie

jsou 15–19 opakování, kde již respondenti z VP dosahují vyšších čísel (8 oproti 1 z PČR), následně pak excelují v kategorii 10–14 (celkem 11 z VP a pouze 5 z PČR). Shodná je pouze kategorie 0–4 opakování (5 z PČR, 4 z VP).

Graf č. 12 – Výkony – shyb

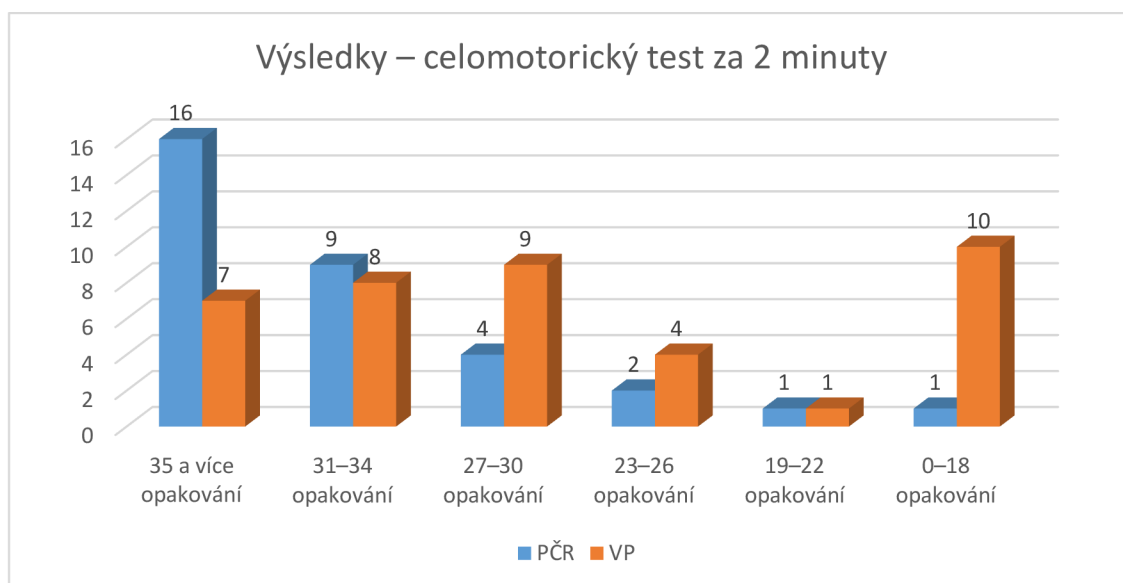


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 13 – Napište vaše výkony – celomotorický test za 2 minuty.

Oproti minulým grafům vidíme výraznou změnu ve výsledcích. V této kategorii výrazně dominují respondenti z PČR, kteří zvládají 35 a více opakování (celkem 16 proti 7 respondentům z VP). Téměř vyrovnané výsledky vidíme u 31–34 opakování (9 z PČR, 8 z VP), v kategorii 27–30 opakování už dominují respondenti z VP (9 proti 4 z PČR). 0–18 opakování uvedl pouze 1 respondent z PČR, ale jako svůj výsledek to zvolilo celkem 10 respondentů z VP.

Graf č. 13 – Výsledky – celomotorický test za 2 minuty

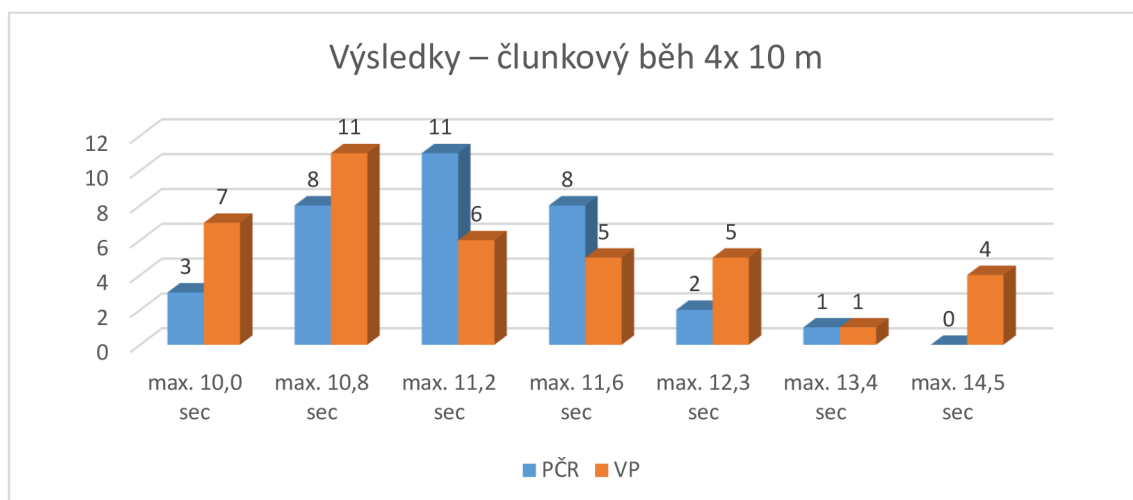


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 14 – Napište vaše výsledky – člunkový běh 4x10 m.

Ve výsledcích člunkového běhu nelze říct, že by jedna ze skupin dopadla lépe či hůře, každá skupina exceluje či propadá v jiném. Stejného výsledku dosahují obě skupiny pouze v oblasti max. 13,4 sec. Nejvíce úspěšní jsou respondenti z VP v dob max. 10,8 sec (11), nejméně úspěšní jsou v max. 13,4 sec. (1). Respondenti z PČR naopak dosahují skvělých výsledků v max. 11,2 sec. (11), nejhorší jsou v max. 14,5 sec.

Graf č. 14 – Výsledky – člunkový běh 4x 10 m

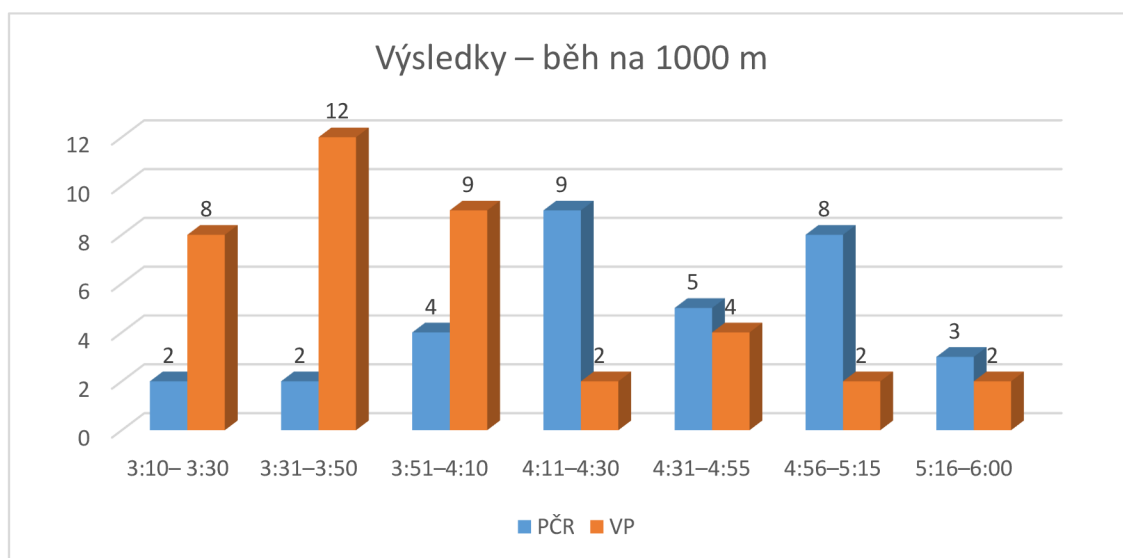


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 15 – Napište vaše výsledky – běh na 1000 m.

V této disciplíně opět dominují více respondenti z VP. Nejlepších výsledků dosahují v čase 3:31–3:50 (12), dále pak 3:10–3:30 (8), o trochu více úspěšní jsou v malinko horším čase, a to 3:51–4:10 (9). Respondenti z řad PČR jsou nejúspěšnější v čase 4:11–4:30 (9), druhý nejlepší čas obsadilo 8 respondentů (čas 4:56–5:15). V tomto grafu lze vidět velké rozdíly mezi výkony jednotlivých respondentů.

Graf č. 15 – Výsledky – běh na 1000 m

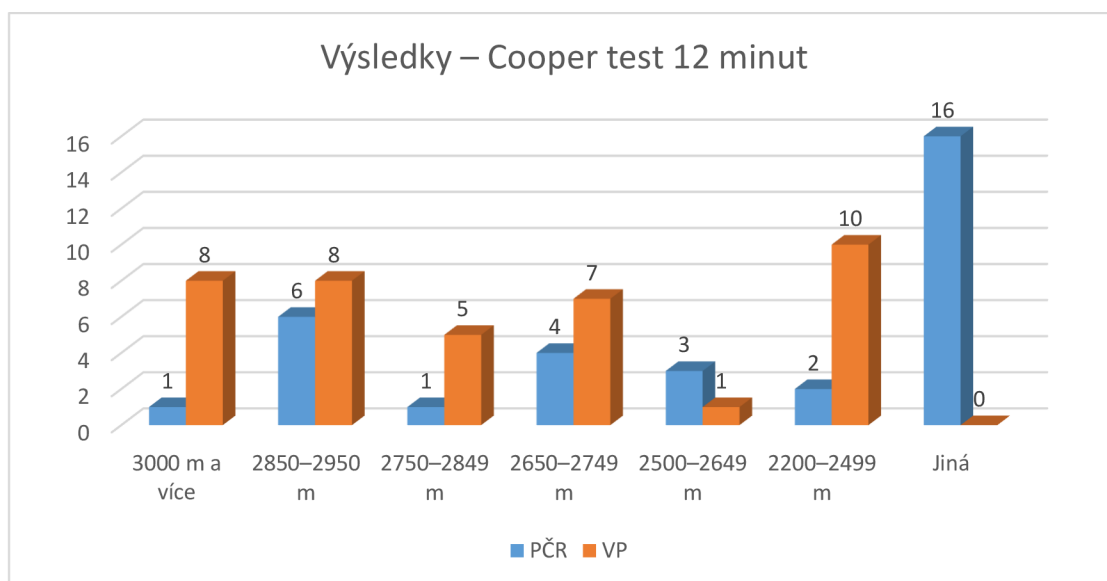


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 16 – Napište vaše výsledky – Cooperův test na 12 minut.

Výsledky tohoto grafu opět ovlivňuje to, že celkem 16 respondentů z PČR zvolilo možnost JINÁ. Jak bylo již očekáváno, v odpovědích respondentů je zřejmé, že „u PČR se nedělá“, „není předmětem testu“ atd. U této otázky tedy není na místě hodnotit, která skupina zvládá test lépe, když víme, že tento test není povinný, a proto se na něj příslušníci PČR nepřipravují. Co se týče vyhodnocení výsledků příslušníků VP, ti dosahují relativně slušných výsledků (8 respondentů 3000 m a více, 8 respondentů 2850–2950 m, 7 respondentů 2650–2749 m).

Graf č. 16 – Výsledky – Cooper test 12 minut

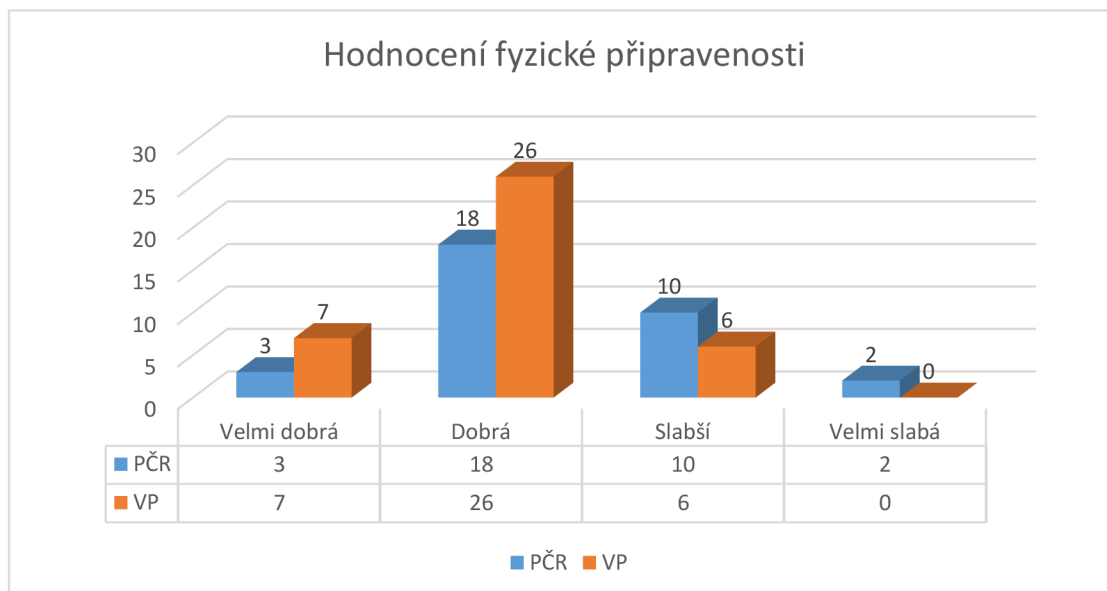


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 17 – Jak byste zhodnotil/a svoji fyzickou připravenost?

Z níže přiloženého grafu vidíme, že jako velmi dobrou hodnotí svoji připravenost 7 respondentů z řad VP a 3 z PČR. Jako dobře připraveni se cítí 18 respondentů PČR a 26 VP, jako slabší se vidí 10 osob z PČR, ale pouze 6 osob z VP. Velmi slabé hodnocení si dali pouze 2 respondenti z PČR a žádný z VP.

Graf č. 17 – Hodnocení fyzické připravenosti

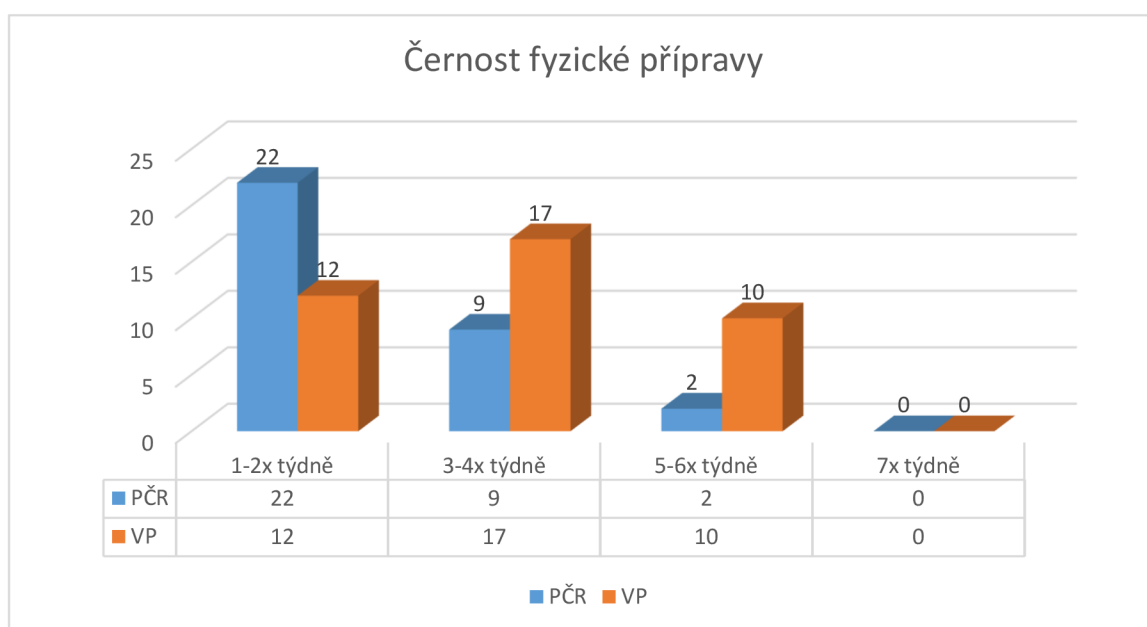


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 18 – Jak často se věnujete fyzické přípravě?

Na předchozí otázku logicky navazuje potřeba zjistit, jak často se respondenti věnují své fyzické přípravě. Žádný z respondentů nezvolil možnost 7x týdně, což je odpověď odpovídající, jelikož každý má na starosti mnohem více práce než jen starat se o sebe. Variantu 1–2x týdně zvolilo 22 respondentů z PČR a 12 z VP. Možnost 3–4x týdně zvolilo 9 respondentů z PČR a 17 z VP. Poslední variantou je 5–6x týdně, kterou si zvolili jen 2 respondenti z PČR a 10 z VP. Tento graf naprosto odpovídá výsledkům, které jsme sledovali a které nejspíše budeme sledovat dále. Respondenti z řad VP mají častější trénink a přípravu své fyzické kondice, což se pak odráží i na jejich lepších výsledcích.

Graf č. 18 – Četnost fyzické přípravy



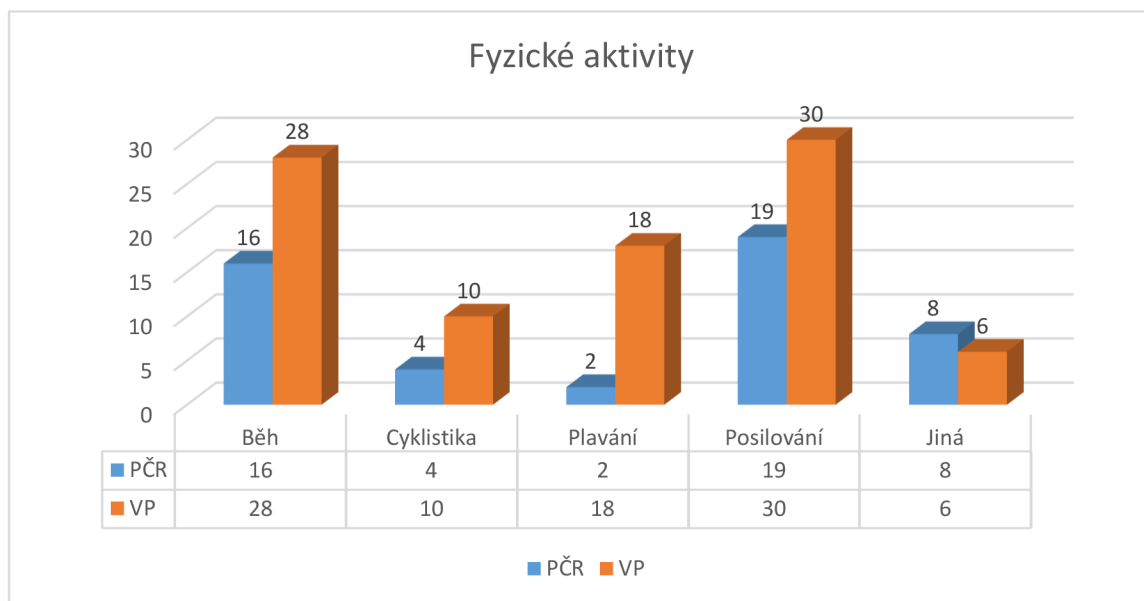
Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 19 – Jaký druh fyzických aktivit provozujete?

Tato otázka zjišťovala, jaké fyzické aktivity respondenti vykonávají, aby se udrželi v kondici. Respondenti z řad VP nejvíce vyhledávají posilování (30) a běh (28), méně často pak plavání (18) a cyklistiku (10). U respondentů z PČR je nejvíce oblíbené také posilování (19), i když v menší míře než u VP, poté běh (16), cyklistika (4) a na rozdíl od respondentů z VP úplné minimum respondentů zvolilo plavání (2). U obou skupin byla téměř ve stejné míře zvolena i odpověď JINÉ, a ve volných odpovědích se objevily možnosti jako „kolečkové brusle“, „úpolové

sporty“, „kruhový trénink“, ale také „běžné domácí cviky...nádobí, vysavač, sekání trávy, řezání dřeva“, „lezení“ či „turistika“.

Graf č. 19 – Fyzické aktivity

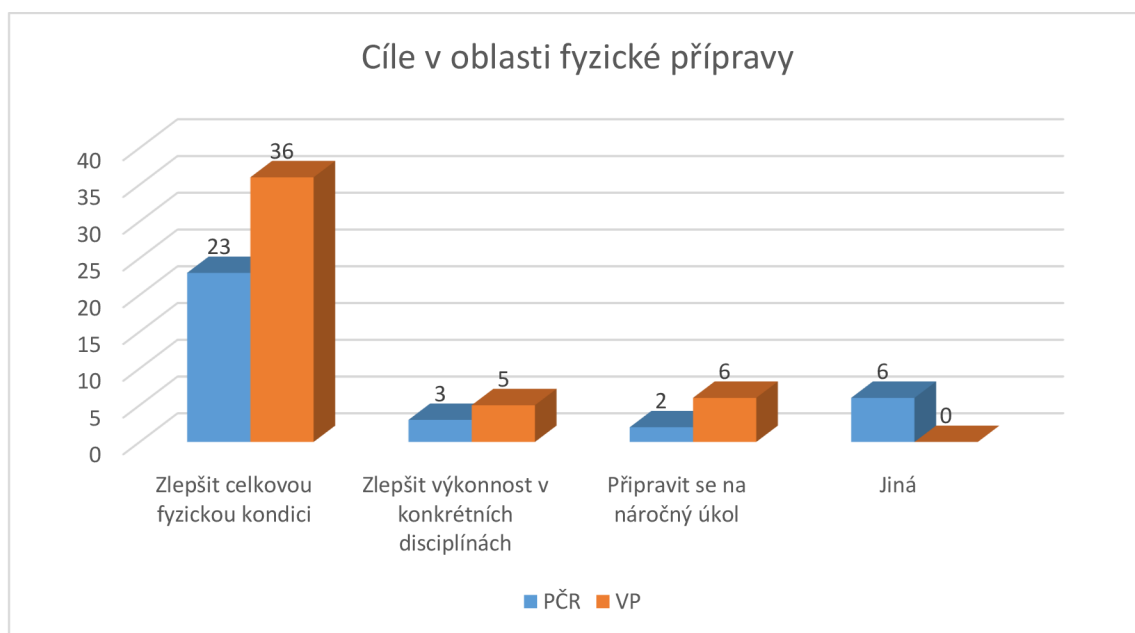


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 20 – Jaké jsou vaše osobní cíle v oblasti fyzické přípravy?

Následující otázka si kladla za cíl zjistit, jaké jsou cíle respondentů v oblasti fyzické přípravy. Nejvíce odpovědí získala jak u respondentů z VP (36), tak z PČR (23) možnost zlepšit celkovou fyzickou kondici. Podobný počet respondentů (3 z PČR, 5 z VP) zvolil možnost zlepšit výkonnost v konkrétních disciplínách, pouze 2 respondenti z PČR vybrali připravit se na náročný úkol, stejnou odpověď zvolilo 6 respondentů VP. Celkem 6 respondentů z PČR vybralo možnost JINÉ a do volných odpovědí uvedli např. „nemám v tomto cíl“, ale také „udržovat se v kondici“ či „zhubnout“.

Graf č. 20 – Cíle v oblasti fyzické přípravy

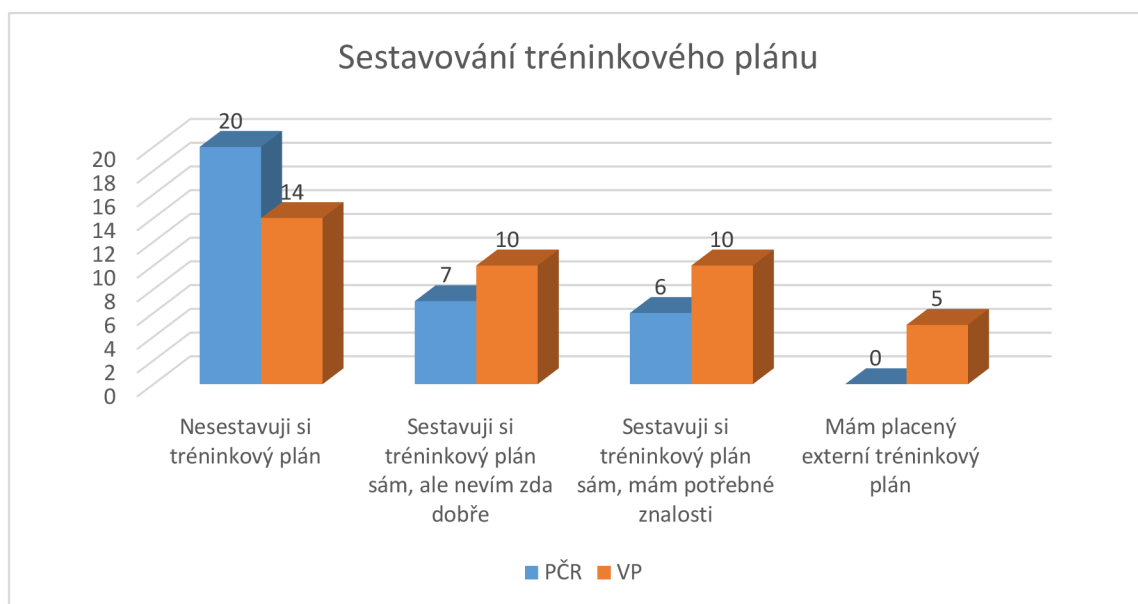


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 21 – Jak si sestavujete tréninkový plán?

Dále nás zajímalo, jak si respondenti sestavují svůj tréninkový plán. Respondenti z PČR nejčastěji volili variantu, že si žádný plán nesestavují (20), téměř stejné množství odpovědí respondentů z PČR bylo u varianty, že si sestavují plán sami, ale neví, zda dobře (7), nebo že si jej sestavují sami a znalosti k tomu mají (6). U respondentů z VP byly výsledky jiné. Žádný plán si nesestavuje 14 z nich, naopak stejný počet respondentů (10) si sestavuje trénink sám, ale neví, zda dobře, nebo naopak jsou přesvědčeni o své správnosti. Na rozdíl od respondentů z PČR zde 5 respondentů z VP zvolilo možnost, že mají placený externí tréninkový plán.

Graf č. 21 – Sestavování tréninkového plánu

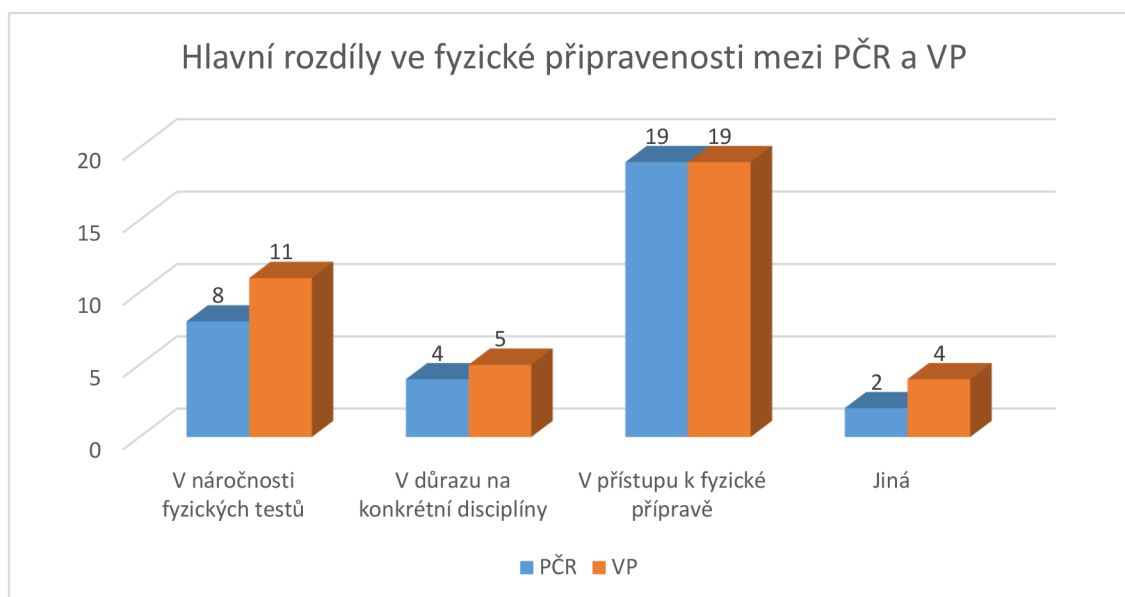


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 22 – Jaké jsou podle Vás hlavní rozdíly ve fyzické připravenosti mezi Policí ČR a Vojskou policií AČR?

U otázky číslo 22 došlo v nejčastěji vybrané odpovědi ke shodě mezi oběma skupinami respondentů – 19 respondentů PČR a 19 respondentů VP zvolilo možnost, že jsou rozdíly v přístupu k fyzické přípravě. I u ostatních odpovědí byly rozdíly pouze nepatrné. O rozdílu v náročnosti fyzických testů je přesvědčeno 8 respondentů z PČR a 11 respondentů z VP. Rozdíl v důrazu na konkrétní disciplíny vidí 4 respondenti z PČR a 5 respondentů z VP. Obě skupiny také zvolily možnost JINÁ (2 z PČR, 4 z VP). Zde se však objevily odpovědi jako „nevím“ nebo „nedokážu posoudit“. Jeden z respondentů však zanechal delší odpověď, která si zaslouží své místo: „U obou sborů chybějící koncepce udržitelnosti fyzické kondice, u výkonných jednotek má přednost služba, vzhledem k nenaplněnosti jednotek není čas.“

Graf č. 22 – Hlavní rozdíly ve fyzické připravenosti mezi PČR a VP

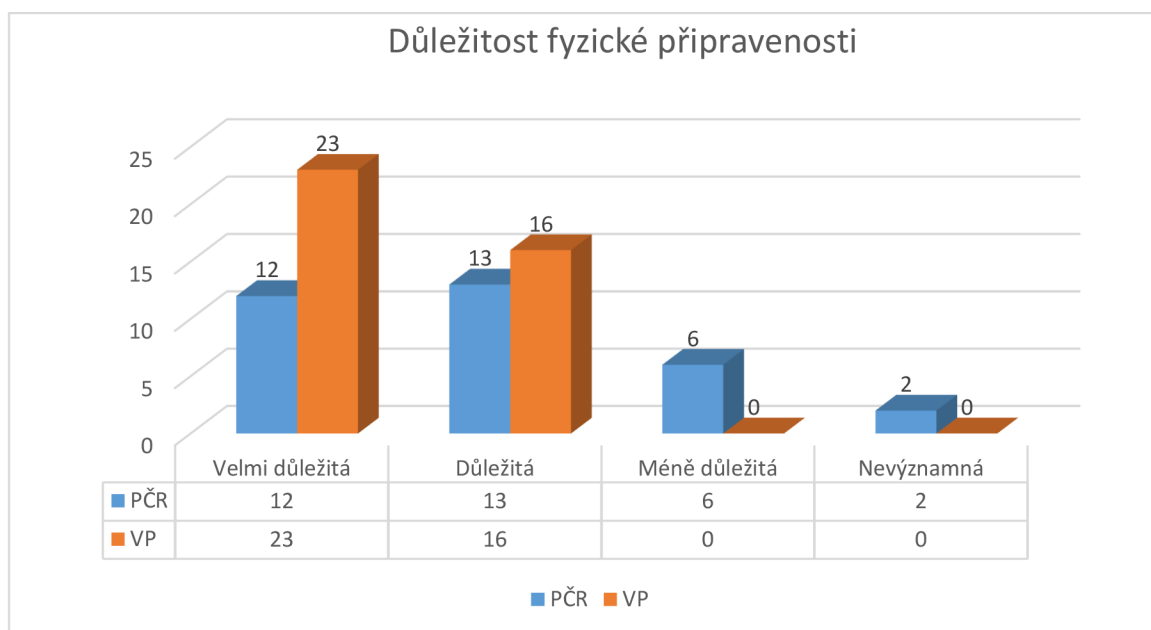


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 23 – Jak důležitá je podle Vás fyzická připravenost pro výkon služby u Policie ČR nebo u Vojenské policie AČR?

Tato otázka se zabývala důležitostí fyzické připravenosti pro výkon služby u Policie ČR nebo u Vojenské policie AČR. Z grafu lze vyčíst, že více jsou o důležitosti fyzické připravenosti přesvědčeni respondenti z řad VP (23 velmi důležitá, 16 důležitá, ostatní 0). U respondentů z řad PČR už jistota není tak silná. 12 z nich ji považuje za velmi důležitou, o něco více (13) za důležitou, ale 6 respondentů ji považuje za méně důležitou, dokonce 2 respondenti zvolili možnost nevýznamná. Jedná se o velmi zajímavý výsledek, jelikož se domníváme, že fyzická připravenost pro výkon služby by měla být alespoň důležitá pro všechny respondenty, rozhodně by neměla být nedůležitá, jelikož osoba bez fyzické připravenosti a kondice nemůže dobře vykonávat všechny úkoly, které vyplývají ze zákonných podmínek služby (o nichž bylo pojednáno v teoretické části práce).

Graf č. 23 – Důležitost fyzické přípravy pro výkon služby

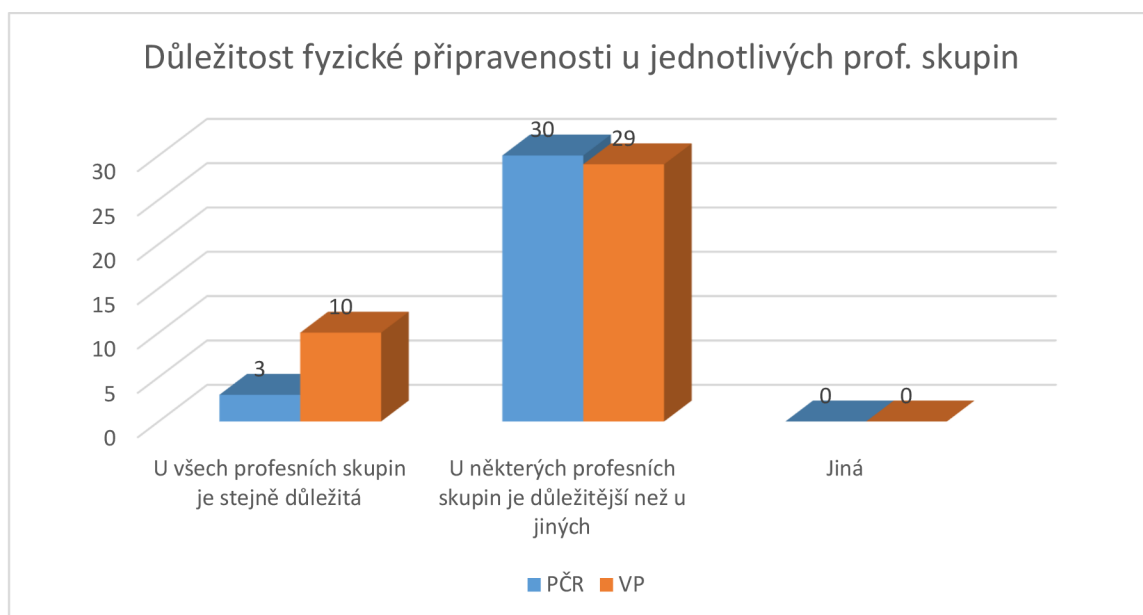


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 24 – Jak hodnotíte důležitost fyzické připravenosti u jednotlivých profesních skupin u Policie ČR nebo Vojenské policie AČR?

U otázky 24 opět došlo ke shodě mezi respondenty z PČR a VP. Pro obě skupiny je jasnou volbou to, že u některých profesních skupin je fyzická připravenost důležitější než u jiných. Rozdílnost čísel, která vidíme u možnosti toho, že u všech profesních skupin je fyzická připravenost stejně důležitá, je způsobena rozdílným množstvím respondentů v jednotlivých skupinách.

Graf č. 24 – Důležitost fyzické připravenosti u jednotlivých profesních skupin

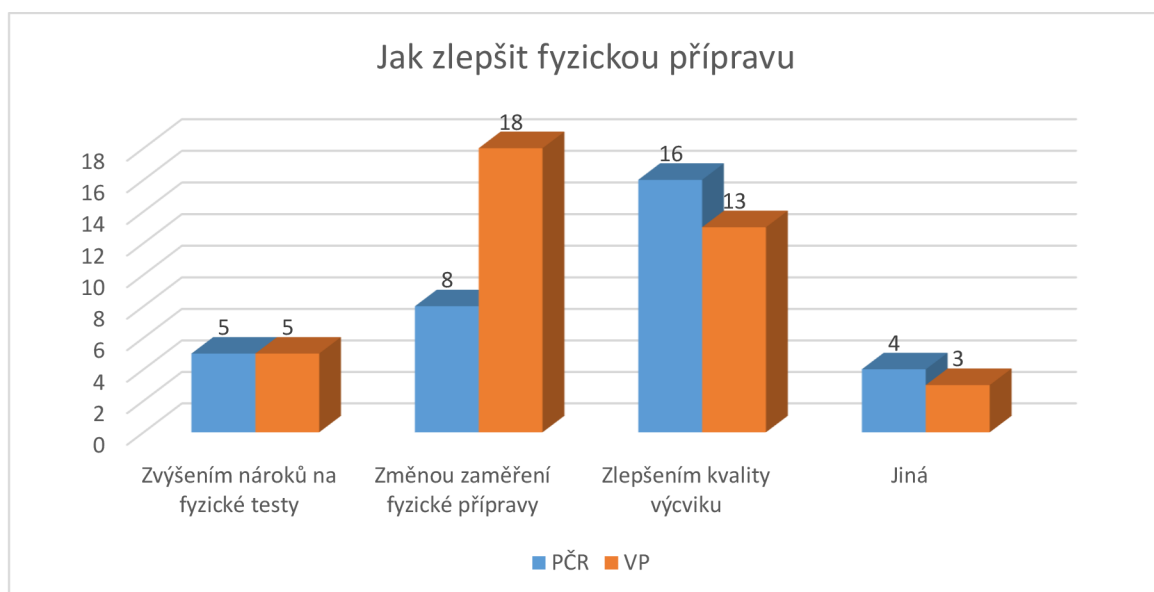


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 25 – Jak byste zlepšil/a fyzickou přípravu u Policie ČR nebo Vojenské policie AČR?

Jak z předchozích otázek, tak z tohoto grafu vyplývá, že především respondenti z řad VP jsou si vědomi toho, že zlepšení fyzické přípravy je nejlepší dělat formou změny zaměření fyzické přípravy (18). Naopak respondenti z řad PČR se domnívají, že je třeba zlepšit kvalitu výcviku, díky čemuž pak dojde ke zlepšení fyzické přípravy (16). S tím také souhlasí 13 respondentů z VP. Stejně množství respondentů (5) se pak domnívá, že řešením by bylo zvýšení nároků. Celkem 7 respondentů si vybralo možnost JINÁ a napsali zde svá doporučení: „U některých jednotek větší časová dotace a prostředky, vybavení k fyzické přípravě...“ nebo „Motivací k fyzické aktivitě mimo službu. Různé benefity, možnosti využití policejních sportovišť“.

Graf č. 25 – Jak zlepšit fyzickou přípravu

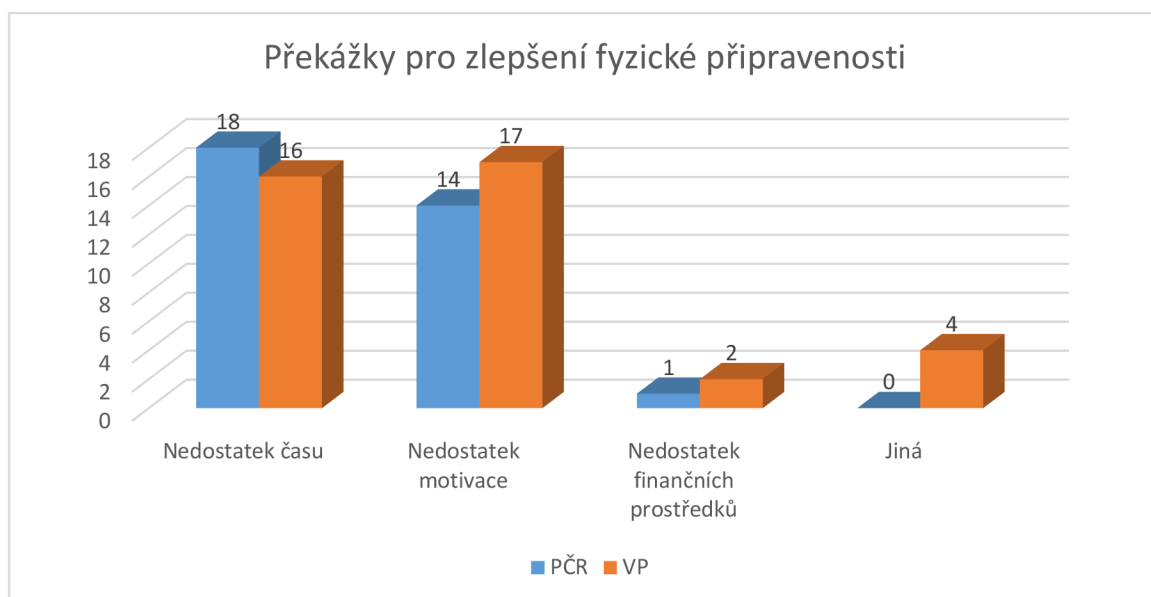


Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 26 – Jaké jsou podle Vás hlavní překážky pro zlepšení vaší fyzické připravenosti?

Předposlední otázka dotazníku zjišťovala, jaké jsou dle respondentů hlavní překážky pro zlepšení jejich fyzické připravenosti. Zde nebyly mezi odpověďmi výrazné rozdíly. Možnost nedostatek času zvolilo 18 respondentů z PČR a 16 respondentů z VP. Nedostatek motivace vybralo 14 respondentů z PČR a 17 z VP. Jeden z respondentů, který zvolil možnost JINÉ, dodává zajímavou myšlenku: „Překonání zastaralých metod přípravy jednotlivců. Příslušníci mají být připravováni jako profesionální sportovci, a to včetně rehabilitace regenerace.“

Graf č. 26 – Překážky pro zlepšení fyzické připravenosti



Zdroj: vlastní zpracování

Otázka č. 27 – Další sdělení respondenta k jakékoliv otázce položené v dotazníku.

Poslední otázka dotazníku umožňovala všem respondentům vyjádřit se k jakékoli otázce v dotazníku – např. pokud nesouhlasí s jejím zněním, chybí jim zde možnost, varianta, chtějí cokoli k dotazníku dodat. Ani tato otázka nezůstala bez odezvy. Z VP zanechal odpověď pouze 1 respondent, který chtěl pouze dodat svůj názor na celou problematiku fyzických testů. *„Pokud chce velitel dobře fyzicky připravené podřízené, musí jim k tomu vytvořit podmínky. Přezkoušení je bráno jako nutné zlo – s výstupy se vůbec nepochybně pracuje a absolutně chybí motivace k samostatné práci.“*

Volných odpovědí od respondentů z řad PČR již bylo více.

- *„Největším problémem fyzické připravenosti je myslím si motivace. Obecně řečeno. Sport už není otázkou financí a pokud se by se člověk věnoval nějaké soustředěné a intenzivní fyzické aktivitě, byl by na tom líp.“*
- *„Umožnit příslušníkům PČR cvičit během výkonu služby.“*
- *„Vše je o lidech...“*

7 Návrh možných opatření

Zaměření na budování motivace a vnitřní zodpovědnosti za fyzickou kondici je klíčové pro efektivní fyzickou přípravu. Jsme přesvědčeni o tom, že úspěšné zlepšení tohoto procesu vyžaduje nejen posílení motivace jednotlivců, ale také úpravu zaměření fyzické přípravy tak, aby lépe reflektovala specifika jednotlivých profesních skupin, a to včetně příslušníků Policie České republiky a Vojenské policie.

V souladu s tím navrhujeme zvážit restrukturalizaci programů fyzické přípravy s důrazem na individuální potřeby a požadavky jednotlivých skupin příslušníků. Důkladné zhodnocení současných podmínek pro fyzickou přípravu by mělo vést k úpravě programů a začlenění nových metod a cvičebních forem, které lépe odpovídají profesní realitě služby.

Dále je nezbytné zlepšit systém hodnocení fyzické kondice a aktivně využívat výsledky pro individuální rozvoj. Navrhujeme proto implementovat pružnější a komplexnější hodnotící metody, které budou zohledňovat nejenom fyzickou kondici, ale i specifika práce jednotlivých profesních skupin. Tyto výsledky by měly sloužit jako vodítko pro další rozvoj a plánování tréninkových programů.

Posledním bodem je podpora možností cvičení během pracovní doby. Navrhujeme implementovat 4 hodiny týdně, a to především příslušníkům, kteří většinu pracovní doby prosedí u PC v kanceláři. Toto umožní policistům pravidelně cvičit během pracovního dne. To nejenom podpoří jejich fyzickou kondici, ale také zvýší jejich pracovní výkonnost alepší celkové pracovní prostředí.

Věříme, že implementace těchto opatření povede k výraznému zlepšení podmínek pro fyzickou přípravu a zvýší motivaci a odpovědnost zaměstnanců za svou fyzickou kondici, což bude mít pozitivní dopad na jejich profesní výkonnost.

„Jakákoli opatření vůči svým zaměstnancům je nutné připravovat se znalostí současného (jiným slovem výchozího) stavu. Manažeri by měli pravidelně získávat informace o pracovní spokojenosti a motivačním profilu pracovníků, aby je mohli

*pozitivně stimulovat. Po provedených změnách je třeba získat zpětnou vazbu o důsledcích, která opatření přinesla.*⁵⁵

7.1 Jogging – indiánský běh

Jogging může být účinným mnohostranným sportovním tréninkem, který může významně přispět k celkovému rozvoji tělesné kondice a výkonnosti. Pokud cvičitelé vykonávají čtyři tréninkové jednotky týdně, mohou dosáhnout zlepšení ve třech hlavních oblastech: vytrvalost, obratnost a rychlost.

Pravidelné provádění dlouhých běhů během joggingu je skvělým způsobem, jak posílit vytrvalost. Dlouhé běhy pomáhají zvyšovat kapacitu plic a svalů pro přísun kyslíku, což zlepšuje schopnost těla udržet fyzickou aktivitu po delší dobu. Tato forma tréninku je klíčová pro zlepšení schopnosti vytrvale běžet bez výrazné únavy.

Běhy v lese a proměnlivém terénu přinášejí výhody v oblasti obratnosti a koordinace. Nepravidelný terén si vyžaduje pružnost, rovnováhu a rychlé reakce, což zlepšuje schopnost těla přizpůsobit se různorodým podmínkám. Tento druh tréninku také posiluje svalovou sílu a stabilitu, což může snížit riziko zranění a zlepšit celkovou pohyblivost.

Sprintování na ovále přispívá k rozvoji rychlosti a výbušné síly. Krátké, intenzivní sprinty stimulují rychlou kontrakci svalů a zlepšují schopnost těla dosáhnout maximální rychlosti. Tento typ tréninku může také posílit svalová vlákna, která jsou zodpovědná za výbušnou sílu a rychlé reakce.

Konečně, ale rozhodně neméně důležitě, je zde regenerační běh, který pomáhá uvolnit napětí a stresu v těle. Regenerační běh je pomalý a relaxační běh, který pomáhá zlepšit cirkulaci krve, odstranit toxinů a podporuje rychlejší regeneraci svalů po náročných trénincích. Tento typ tréninku je klíčový pro udržení těla v optimálním stavu a pro prevenci přetížení nebo zranění.

⁵⁵ BULEJKO, Tomáš. *Profesní motivace příslušníků bezpečnostního sboru*. Diplomová práce, vedoucí Ing. Antonín Řehoř, CSc. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2009. Doplň číslo strany

Celkově lze tedy říci, že jogging jako mnohostranný sportovní trénink může efektivně zlepšit vytrvalost, obratnost, rychlost a také přispět k regeneraci těla. S pravidelným a vyváženým tréninkem mohou cvičitelé dosáhnout výrazného pokroku ve své fyzické kondici a výkonnosti.

„Ten, kdo se pravidelně věnuje joggingu a má strukturovaný trénink, si může zaškrtnout čtyři ze šesti rozměrů.“⁵⁶ „Použití správných cviků ve správný čas v tréninkovém programu je klíčové pro zajištění dostatečné stimulace k pozitivní adaptaci bez nadměrné zátěže.“⁵⁷

⁵⁶ LARSEN, Christian; ZÜRCHER, Sandra a ALTMANN, Joachim. *Medical running: analýza anatomie běhu – optimalizace běžecké techniky – odstraňování potíží tréninkem*. Přeložila Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-87419-98-4. Doplnit číslo strany

⁵⁷ HANSEN, Derek a KENNELLY, Steve. *Trénink výbušné síly: anatomie: váš ilustrovaný průvodce plyometrickým tréninkem*. Přeložila Kateřina TRENZOVÁ. Brno: CPress, 2019. ISBN 978-80-264-2793-3, s. 12.

Závěr

V rámci této studie bylo zjištěno, že fyzická připravenost respondentů z Vojenské policie a Policie ČR hraje klíčovou roli v jejich profesionálním výkonu. Většina respondentů vykazuje zájem o zlepšení své fyzické kondice, což svědčí o povědomí o důležitosti fyzického zdraví a kondice v jejich povolání.

Mezi klíčové rozdíly mezi Vojenskou policií a Policií ČR patří i specifické požadavky na fyzickou připravenost vzhledem k jejich rozdílným úkolům a operačním prostředí. Vojenská policie se často zaměřuje na dlouhodobou zátěž, která je nezbytná pro plnění úkolů v rámci zahraničních operací, kde je vytrvalost a schopnost pracovat pod tlakem klíčová. Naopak příslušníci Policie ČR jsou často konfrontováni se situacemi vyžadujícími krátkodobou explozivní sílu a rychlost, zejména při zadržování nebezpečných pachatelů nebo osob, které se pokoušejí uniknout před úkony trestního řízení. Tyto specifické požadavky vyžadují diferencovaný přístup k fyzické přípravě a ke strategiím tréninku, které by měly být brány v úvahu při navrhování a implementaci programů pro zlepšení fyzické kondice v obou profesních skupinách. Z jednotlivých oblastí dotazníku vyplynuly rozdílné postoje členů PČR a VP k jednotlivým částem testů fyzické zdatnosti, ale i přípravy na ně.

Jedním ze závěrů této studie je, že existuje nejen vysoká míra uvědomění si důležitosti fyzické připravenosti, ale také skutečnost, že mnoho respondentů čelí překážkám při pokusu o její zlepšení. Nedostatek času a motivace jsou častými faktory ovlivňujícími pravidelnost fyzické přípravy. Zde se ukazuje důležitost podpory ze strany nadřízených, kteří mohou prostřednictvím vhodných motivujících strategií a podpory pomoci překonat tyto překážky.

Respondenti také navrhli několik konkrétních opatření, která by mohla vést k efektivnějšímu zlepšení fyzické připravenosti. Mezi tyto návrhy patří úpravy fyzických testů, umožnění cvičení během pracovní doby a zdůraznění kvality výcviku.

Vzhledem k důležitosti fyzické připravenosti pro bezpečnost a výkon služby jak Policie ČR, tak Vojenské policie, je klíčové, aby tyto závěry vedly ke konkrétním akcím a změnám ve strategiích a v postupech výcviku a podpory personálu. Další

výzkum v této oblasti by mohl přinést další poznatky a umožnit neustálé zlepšování fyzické připravenosti v těchto profesních oblastech.

Použitá literatura

BULEJKO, Tomáš. *Profesní motivace příslušníků bezpečnostního sboru*. Diplomová práce, vedoucí Ing. Antonín Řehoř, CSc. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2009.

HANSEN, Derek a KENNELLY, Steve. *Trénink výbušné síly: anatomie: váš ilustrovaný průvodce plyometrickým tréninkem*. Přeložila Kateřina TRENZOVÁ. Brno: CPress, 2019. ISBN 978-80-264-2793-3.

LARSEN, Christian; ZÜRCHER, Sandra a ALTMANN, Joachim. *Medical running: analýza anatomie běhu – optimalizace běžecké techniky – odstraňování potíží tréninkem*. Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2021. ISBN 978-80-87419-98-4.

Policie České republiky: Police of the Czech Republic. 2. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9.

Zákon č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání – znění od 1. 1. 2024. Online. *Zákony pro lidi*. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 1999. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-221>. [cit. 2024-02-15].

Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky – znění od 28. 6. 2022. Online. *Zákony pro lidi*. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2008. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>. [cit. 2024-02-15].

Zákon č. 300/2013 Sb., o Vojenské policii a o změně některých zákonů (zákon o Vojenské policii) – znění od 7. 2. 2023. Online. *Zákony pro lidi*. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2013. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2013-300>. [cit. 2024-02-15].

Zákon č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů – znění od 1. 1. 2024. Online. *Zákony pro lidi*. © AION CS, s.r.o. 2010–2024. 2003. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2003-361>. [cit. 2024-02-15].

ČESKO. Normativní výnos ministerstva obrany č. 12 ze dne 15. března 2011, Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. NV MO 12/2011 (interní zdroj).

ČESKO. Závazný pokyn policejního prezidenta č. 100 ze dne 27. července 2012, kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. In: <http://www.policie.cz/>. 2012, s. 1–13. Dostupné z: Policejní prezidium České republiky, Kancelář policejního prezidenta, Odbor tisku a prevence Policie České republiky.

Policie České republiky: Police of the Czech Republic. 2. vydání. Praha: Policejní prezidium České republiky, 2017. ISBN 978-80-270-0664-9.

ČESKO. Závazný pokyn náčelníka vojenské policie č. 13 ze dne 16. června 2020, kterým se upravuje problematika obsazování volných služebních míst ve Vojenské policii a v jednotkách aktivní zálohy Vojenské policie (interní zdroj).

POLICIE ČR. Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče. *Policie České republiky* [online]. ©2024 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

MINISTERSTVO OBRANY. Jak se přihlásit do výběrového řízení k Vojenské policii? *Vojenská policie* [online]. 2023 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: https://vp.army.cz/sites/vp/files/dokumenty/zakladni-stranka/vyberove_rizeni_-_vojak_k_vojenske_policii.pdf

Obsah, popis a bodové hodnocení testů a kritéria hodnocení pro splnění testů. *Informační systém Masarykovy univerzity* [online]. 2009 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/u5r2y/30320.pdf>

Zákon č. 273/2008 Sb. Zákon o Policii České republiky. *Zákony pro lidi* [online]. 2008 [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2008-273>

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Rozdělení požadavků dle věkových skupin – muži/ženy.	15
Tabulka č. 2 – Test č. 1 – člunkový běh 4 × 10 m	16
Tabulka č. 3 – Test č. 2 – přítah na hrazdě (opakovaně)	16
Tabulka č. 4 – Test č. 3 – klik – vzpor ležmo (opakovaně).....	17
Tabulka č. 5 – Test č. 4 – celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty	17
Tabulka č. 6 – Test č. 5 – běh na 1000 m – ověřovaná schopnost střednědobé vytrvalosti	18
Tabulka č. 7 – Tabulka trestných bodů – muži	19
Tabulka č. 8 – Tabulka trestných bodů – ženy	19
Tabulka č. 9 – Tabulka minimálních požadavků na výsledky fyzické zdatnosti – muži	20
Tabulka č. 10 – Tabulka minimálních požadavků na výsledky fyzické zdatnosti – ženy	21
Tabulka č. 11 – Test č. 1 – člunkový běh 4 × 10 m	25
Tabulka č. 12 – Test č. 2 – přítah na hrazdě (opakovaně)	26
Tabulka č. 13 – Test č. 3 – klik – vzpor ležmo (opakovaně).....	27
Tabulka č. 14 – Test č. 4 – celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty....	28
Tabulka č. 15 – Test č. 5 – běh na 1000 m – ověřovaná schopnost střednědobé vytrvalosti	29
Tabulka č. 16 – Definice maximálního počtu možných trestných bodů.	30

Seznam grafů

Graf č. 1 – Služební poměr	46
Graf č. 2 – Pohlaví příslušníků PČR.....	47
Graf č. 3 – Věkové kategorie.....	48
Graf č. 4 – Dosažené vzdělání PČR a VP.....	49
Graf č. 5 – Počet vyživovaných dětí	49
Graf č. 6 – Délka služebního poměru.....	50
Graf č. 7 – Služební zařazení.....	51
Graf č. 8 – Absolvování posledních fyzických testů	52
Graf č. 9 – Poslední výsledek fyzických testů	52
Graf č. 10 – Výsledky klik-vzpor.....	53
Graf č. 11 – Výkony sed-leh.....	54
Graf č. 12 – Výkony – shyb	55
Graf č. 13 – Výsledky – celomotorický test za 2 minuty	56
Graf č. 14 – Výsledky – člunkový běh 4x 10 m.....	56
Graf č. 15 – Výsledky – běh na 1000 m	57
Graf č. 16 – Výsledky – Cooper test 12 minut.....	58
Graf č. 17 – Hodnocení fyzické připravenosti.....	58
Graf č. 18 – Četnost fyzické přípravy	59
Graf č. 19 – Fyzické aktivity	60
Graf č. 20 – Cíle v oblasti fyzické přípravy	61
Graf č. 21 – Sestavování tréninkového plánu.....	62
Graf č. 22 – Hlavní rozdíly ve fyzické připravenosti mezi PČR a VP.....	63
Graf č. 23 – Důležitost fyzické přípravy pro výkon služby	64
Graf č. 24 – Důležitost fyzické připravenosti u jednotlivých profesních skupin...	65
Graf č. 25 – Jak zlepšit fyzickou přípravu.....	66
Graf č. 26 – Překážky pro zlepšení fyzické připravenosti.....	67

Seznam použitých zkratk

PČR	Policie České republiky
AČR	Armáda České republiky
VP	Vojenská policie
MV	Ministerstvo vnitra
MO	Ministerstvo obrany
OOP	Obvodní oddělení policie
PohOd	Pohotovostní oddělení Vojenské policie
SKPV	Služba kriminální policie a vyšetřování
OKS	Odbor kriminální služby
SOD	Stálý operační dozorčí
ODPS	Oddělení dopravně pořádkové služby
ZPPP	Závazný pokyn policejního prezidenta
ZP	Závazný pokyn
NVP	Náčelník vojenské policie
NV	Normativní výnos
CMT	Celomotorický test

Seznam příloh

- 1) Dotazník Fyzická komparace PČR a VP- vzor

Příloha č. 1 Dotazník Fyzická komparace PČR a VP- vzor

Fyzická připravenost příslušníků PČR a VP

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku.

Účel dotazníku: Dotazník je součástí bakalářské práce na téma:
Komparaci fyzické připravenosti příslušníků Policie ČR a Vojenské policie.

Cílem dotazníku je zjistit, jaké jsou rozdíly ve fyzické připravenosti těchto složek, jak příslušníci hodnotí svou fyzickou připravenost a jaké jsou podle nich možnosti jejího zlepšení.

Předpokládaný čas na dokončení dotazníku: **10 minut**

Ochrana osobních údajů: Vaše osobní údaje budou použity pouze pro účely této studie a nebudou poskytnuty žádné třetí straně.

1. Pohlaví ?*

Vyberte jednu odpověď

Jsem muž

Jsem žena

2. Do jaké věkové kategorie patříte ?*

Vyberte jednu odpověď

18-25 let

26-30 let

31-35 let

36-40 let

41-45 let

46-50 let

51 let a starší

3. Nejvyšší dosažené vzdělání*

Vyberte jednu odpověď

Střední odborné učiliště- výuční list

Střední škola s maturitou

Vyšší odborné

Vysokoškolské vzdělání

4. Počet vyživovaných dětí v domácnosti*

Vyberte jednu odpověď

0

1

2

3

více než 3

5. Služební poměr*

označte sbor u kterého sloužíte

Vojenské policie

Policie ČR

6. Jak dlouho jste ve služebním poměru*

Vyberte jednu odpověď

1-3 roky

4-6 let

7- 10 let

11-16 let

17 let a více

7. Služební zařazení*

Vyberte jednu odpověď

Prvosledová hlídka, PMJ, / Policejní ochrana určených vojenských objektů MO

Zásahová jednotka PČR / Pohotovostní oddělení VP, Ochrana Ministra Obrany

URNA

Obvodní oddělení PČR , Dopravní inspektorát PČR / Dopravně pořádková Hlídka VP

Operační dozorčí PČR / SOD VP

SKPV ČR , UZČ, ÚSČ, OKTE , PYRO / OKS VP, PYRO VP

Vedení OOP PČR / Velitelství VP

8. Poslední fyzické testy jste absolvoval/a*

Vyberte jednu odpověď

2023

2022

2021

Jiná

9. Poslední fyzické testy jste*

Vyberte jednu odpověď

splnil

nesplnil

10. Vaše výsledky Klik-vzpor*

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

50 a více opakování

40-49 opakování

30-39 opakování

20-29 opakování

10-19 opakování

0-9 opakování

Jiná

11. Vaše výkony - Sed leh (za 1 minutu)*

Provedení cvičící zaujme základní polohu: leh na zádech pokrčmo, ruce v týl, prsty sepnuty. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu asi 90°, chodidla na zemi ve vzdálenosti 30 cm od sebe, k zemi je fixuje pomocník. Cvičící opakuje sed (oběma lokty se dotkne kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky).

52 a více opakování

40-51 opakování

30-39 opakování

20-29 opakování

10-19 opakování

0-9 opakování

Jiná

12. Vaše výkony - Shyb*

Shyb se provádí vždy z úplného vyvážení až do pozice, kdy je brada nad hrazdou. Dále je zakázán jakýkoliv pohyb nohou. Pohyb musí vycházet pouze ze síly horní poloviny těla. Úchop je na šíři ramen a palce směřují k sobě tzn., že hrazda je držena nadhmatem.

30 a více opakování

20-29 opakování

15-19 opakování

10-14 opakování

7-9 opakování

5-6 opakování

0-4 opakování

Jiná

13. Vaše výsledky - Celomotorický test za 2''*

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

35 a více opakování

31-34 opakování

27-30 opakování

23-26 opakování

19-22 opakování

0-18 opakování

14. Vaše výsledky - člunkový běh 4x 10m*

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 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

max 10,0 sec

max 10,8 sec

max 11,2 sec

max 11,6 sec

max 12,3 sec

max 13,4 sec

max 14,5 sec

15. Vaše výsledky - běh na 1000m*

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

3:10- 3:30

3:31-3:50

3:51-4:10

4:11-4:30

4:31-4:55

4:56-5:15

5:16-6:00

16. Vaše výsledky - Cooper test 12 minut*

je test fyzické zdatnosti jedince, při kterém se měří vzdálenost, kterou člověk uběhne za rovných 12 minut.

3000m a více

2850-2950m

2750-2849m

2650-2749m

2500-2649m

2200-2499m

Jiná

17. Jak byste zhodnotil svoji fyzickou připravenost ?*

Velmi dobrá

Dobrá

Slabší

Velmi slabá

18. Jak často se věnujete fyzické přípravě*

Vyberte jednu odpověď

1-2x týdně

3-4x týdně

5-6x týdně

7x týdně

19. Jaký druh fyzických aktivit provozujete*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Běh

Cyklistika

Plavání

Posilování

Jiná

20. Jaké jsou vaše osobní cíle v oblasti fyzické přípravy?*

Vyberte jednu nebo více odpovědí

Zlepšit celkovou fyzickou kondici

Zlepšit výkonnost v konkrétních disciplínách

Připravit se na náročný úkol

Jiná

21. Jak si sestavujete tréninkový plán*

Vyberte jednu odpověď

Nesestavuji si tréninkový plán

Sestavuji si tréninkový plán sám, ale nevím zda dobře

Sestavuji si tréninkový plán sám, mám potřebné znalosti

Mám placený externí tréninkový plán

22. Jaké jsou podle vás hlavní rozdíly ve fyzické připravenosti mezi Policií ČR a Vojskou policíí?*

Vyberte jednu odpověď

V náročnosti fyzických testů

V důrazu na konkrétní disciplíny

V přístupu k fyzické přípravě

Jiná

23. Jak důležitá je podle vás fyzická připravenost pro výkon služby u Policie ČR nebo Vojenské policie?*

Vyberte jednu odpověď

Velmi důležitá

Důležitá

Méně důležitá

Nevýznamná

24. Jak byste zhodnotili důležitost fyzické připravenosti u jednotlivých profesních skupin u Policie ČR nebo Vojenské policie?*

Vyberte jednu odpověď

U všech profesních skupin je stejně důležitá

U některých profesních skupin je důležitější než u jiných

Jiná

25. Jak byste zlepšil/a fyzickou přípravu u Policie ČR nebo Vojenské policie?*

Vyberte jednu odpověď

Zvýšením nároků na fyzické testy

Změnou zaměření fyzické přípravy

Zlepšením kvality výcviku

Jiná

26. Jaké jsou podle vás hlavní překážky pro zlepšení vaší fyzické připravenosti?*

Vyberte jednu odpověď

Nedostatek času

Nedostatek motivace

Nedostatek finančních prostředků

Jiná

27. Další sdělení respondenta k jakékoliv otázce položené v dotazníku.

Nejedná se o povinnou otázku lze přeskočit.

Napište jedno nebo více slov...



500