

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**SROVNÁNÍ VÝSLEDKŮ VÝROČNÍHO PŘEZKOUŠENÍ VOJÁKŮ
Z POVOLÁNÍ U ÚTVARŮ 7. MECHANIZOVANÉ BRIGÁDY V LETECH**

2015 – 2019

Diplomová práce

(Magisterská)

Autor: Ondřej Pajer

Aprobace: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Dušan Viktorjeník Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Ondřej Pajer

Název diplomové práce: Srovnání výsledků výročního přezkoušení vojáků z povolání u útvarů 7. mechanizované brigády v letech 2015 – 2019

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Dušan Viktorjeník

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt:

Diplomová práce se zabývá problematikou výročního přezkoušení z tělesné výkonnosti u vojáků z povolání ve struktuře 7. mechanizované brigády ve zvolené věkové kategorii I. do 30 let a II. 31 -35 let. Jedná se o vývojovou studii, kde jsme vyhodnotili změny a porovnali výsledky v období let 2015 – 2019 na několika veličinách. Snažili jsme se zjistit rostoucí nebo klesající trend tělesné výkonnosti vojáků z povolání u 7. mechanizované brigády v nejpočetnější věkové kategorii I. a II. na bojových jednotkách a s tím související důvody, proč tomu tak bylo nebo nikoliv na základě reálných možností tělesné přípravy u vybraného útvaru.

Klíčová slova: výroční přezkoušení, tělesná příprava, služební tělovýchova, 7. mechanizovaná brigáda, silové a vytrvalostní testy, vojáci z povolání

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Bc. Ondřej Pajer

The Title of Master Thesis: The Comparison of Annual Physical Fitness Test Scores of Active-Duty Soldiers in the 7th Mechanized Brigade Troops in 2015–2019

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Dušan Viktorjeník Ph.D.

The years of presentation: 2021

Abstract:

The Master Thesis deals with the issues of annual physical fitness tests of the 7th Mechanized Brigade active-duty soldiers of the age category I (up to 30 years) and II (31–35 years). The thesis surveys the changes and compares the 2015–2019 results based on various quantities. The aim of the thesis is to detect the increasing and/or decreasing trends in active-duty soldier physical fitness in the most frequent age categories I and II in combat troops and to analyse the reasons of these trends depending on the real options of physical training programs in a selected troop.

Keywords: : Annual physical fitness test, physical fitness program, army fitness training, 7th Mechanized Brigade, strength and endurance tests, active-duty soldiers

I agree to lend my diploma thesis within library services.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Dušana Viktorjeníka Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci

.....

Děkuji Mgr. Dušanu Viktorjeníkovi Ph.D. za konzultace, pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce. Dále bych chtěl poděkovat za korekturu textů při překladu do anglického jazyka Jiřímu Vackovi.

Obsah

1	ÚVOD.....	8
1.1	Zdůvodnění tématu.....	9
1.2	Zaměření práce.....	9
1.3	Předpokládaný přínos práce	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1	Sportovní výkon a energetické krytí sportovního výkonu	10
2.2	Pohybové schopnosti.....	13
2.2.1	Síla	14
2.2.1	Rychlost	15
2.2.1	Vytrvalost.....	16
2.2.1	Koordinační schopnosti	17
2.3	Pohybové dovednosti	17
2.4	Motorické testy.....	18
2.5	Psychika a motivace ve sportu	20
2.6	Vojenská tělovýchova	21
2.7	Tělesná příprava vojáků z povolání	23
2.7.1	Základní tělesná příprava.....	25
2.7.1	Speciální tělesná příprava	25
2.7.1	Výběrová tělesná výchova	26
2.8	Kontrola tělesné přípravy v AČR.....	27
2.8.1	Výroční přezkoušení z tělesné přípravy.....	28
3	CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	35
3.1	Hlavní cíl práce	35
3.2	Dílčí cíle a úkoly	35
3.3	Výzkumné otázky.....	35
4	METODIKA.....	36
4.1	Charakteristika souboru	36
4.2	Zpracování získaných dat.....	37
5	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	39
5.1	Výsledky výročních přezkoušení z tělesné přípravy.....	39
5.1.1	Vývoj výkonnosti a diskuze u bojových jednotek ve věkové kategorii I. a II. muži u 7. mechanizované brigády v období let 2015 – 2019	40
5.1.2	Procentuální zastoupení jednotlivých známek u bojových jednotek ve věkové kategorii I. a II. muži u 7. mechanizované brigády v období let 2015 – 2019	

5.1.3	Srovnání a diskuze k výsledkům z výročního přezkoušení u bojových jednotek ve věkové kategorii I. a II. mezi jednotlivými útvary patřící do struktury 7. mechanizované brigády v období let 2015 – 2019	46
5.2	Analýza a diskuze k možnostem tělesné přípravy 71. mechanizovaného praporu Hranice na kontrolu tělesné přípravy	52
6	ZÁVĚRY	58
7	SOUHRN.....	61
8	SUMMARY	62
	REFERENČNÍ SEZNAM.....	63
	SEZNAM ZKRATEK.....	65
	SEZNAM OBRÁZKŮ	66
	SEZNAM TABULEK.....	67
	SEZNAM GRAFŮ.....	68

1 ÚVOD

Téma diplomové práce jsem si vybral hlavně proto, že mám tu možnost pracovat ve struktuře 7. mechanizované brigády. Sloužím u 71. mechanizovaného praporu a jsem mladší důstojník štábu bojové přípravy se specializací na služební tělovýchovu. K tomu, aby byl voják schopen plnit náročné úkoly, a to jak ve válečném, tak i v mírovém stavu, musí splňovat tři základní podmínky. Musí být připraven po stránce psychické, tělesné a odborné. Tělesná připravenost se v armádě České republiky ověřuje pomocí standardizovaných testů, kde se ověřuje jak úroveň pohybových schopností, tak i úroveň pohybových dovedností. K tomu, aby vojáci splňovali nastavenou úroveň, musí se připravovat systematicky a hlavně pravidelně. Z mé zkušenosti tomu bohužel tak není, a to z různých důvodů. Řekl bych, že hlavní příčinou je to, že někteří vojáci obecně nejeví zájem o sport, a tím pádem se pravidelně nepřipravují a neudržují v tělesné kondici. Základní úroveň fyzických schopností, tedy výroční přezkoušení se kontroluje jednou ročně, a to v období druhého čtvrtletí v měsících květnu a červnu (hlavní termíny) a v měsíci září (opravné termíny). I když se tyto termíny periodicky opakují a podoba testů a hodnocení dle kategorie muži/ženy a věkových kategorií je už mnoho let neměnná a ustálená, tak stále se setkáváme s tím, že se spousta vojáků začíná připravovat velmi pozdě. Mohou zde být samozřejmě důvody tipů zranění, civilizační choroby, rodinné důvody, nicméně z dlouhodobého hlediska pozorují snižující se zájem na sobě pracovat v oblasti kondiční přípravy. S pozice tělovýchovného pracovníka na úrovni praporu je mou funkcí naplnit výroční přezkoušení u útvaru provádět, tudíž jsem měl tu možnost přímo přezkušovat vojáky z povolání, kteří slouží u 71. mechanizovaného praporu, který je součástí 7. mechanizované brigády. Data z ostatních praporů mi poskytl vedoucí tělocvikář z velitelství 7. mechanizované brigády. Mým úkolem tedy je mimo jiné prověřit hypotézu, že výkonnost vojáků ve zvolené kategorii má klesající tendenci ve zvoleném období 5 let. Výsledky testů budu porovnávat jak u mého mateřského útvaru 71. mechanizovaného praporu v Hranicích na Moravě, tak i u zbylých třech útvarů, které patří do struktury 7. mechanizované brigády. Jedná se o 72. mechanizovaný prapor v Přáslavicích, 73. tankový prapor v Přáslavicích a 74. mechanizovaný prapor v Bučovicích. Všechny tyto útvary jsou součástí pozemních sil AČR a jsou začleněny do struktury sedmé mechanizované brigády. Jedná se o bojové prapory, které mají podobné zaměření a odbornost. Obsahem této práce je na více ukazatelích porovnat a zhodnotit tělesnou výkonnost, která se bere jako základ tělesné připravenosti u vojáků z povolání.

Proto je nutné vyžadovat hlavně aktivní přístup ke sportu a pomocí tělovýchovných pracovníků vojáky v této oblasti vzdělávat a formovat.

1.1 Zdůvodnění tématu

Jelikož sloužím přímo u 71. mechanizovaného praporu v Hranicích na Moravě, který spadá do struktury 7. mechanizované brigády. Na mateřském útvaru jsem zodpovědný za oblast služební tělovýchovy, rozhodl jsem se touto studií zjistit, jak na tom reálně s výkonností vojáci jsou, protože tělesnou přípravu vnímám jako jeden z nejdůležitějších pilířů pro službu vojáků na jednotkách.

1.2 Zaměření práce

Důvodem zpracování této závěrečné práce je zjistit, jak se vyvíjí tělesná úroveň v 7. mechanizované brigádě v období let 2015 – 2019 ve zvolené věkové kategorii I. do 30 let a II. 31-35 let a také porovnat výsledky výročního přezkoušení z testů, které se používají v celé AČR, mezi vojenskými útvary patřící do struktury 7. mechanizované brigády.

Dalším důvodem je analýza nařízení pro organizaci a provádění tělesné přípravy u útvaru, kde sloužím, rozebereme možnosti tělesné přípravy vojáků na kontrolu tělesné výkonnosti a pokusíme se zhodnotit kvalitu této přípravy.

1.3 Předpokládaný přínos práce

Z výsledků výročního přezkoušení a jejich porovnání za pětileté období bude patrné, jak se tělesná výkonnost vojáků z povolání ve sledovaných věkových kategoriích mění. Kategorie muži do 30 let a 31–35 let byla zvolena hlavně z důvodu nejpočetnějšího obsazení na bojových rotách, kde jsou na vojáky kladeny největší fyzické nároky na výkon služby.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Sportovní výkon a energetické krytí sportovního výkonu

Sportovní výkon je v podstatě průběh i výsledek činnosti v určitém sportovním odvětví nebo disciplíně, jde o aktuální možnosti sportovce. Sportovní výkon je základní stavební kámen sportu i tréninku. Charakteristickým rysem sportovního výkonu je snaha dosahovat maximálních výkonů (Dovalil, 2008).

Důležitým znakem sportovních výkonů je cílevědomé plnění úkolů. Druhým znakem sportovních výkonů je jejich pohybová povaha. Jedná se o fyzické výkony ve specializovaných pohybových činnostech. Nicméně se nejedná jen o pouhý druh pohybových činností, ve sportovním výkonu je zde zahrnut veškerý pohybový potenciál sportovce. Dalším významným znakem sportovních výkonů jsou získané dovednosti, které jsou potřebné pro určitá sportovní odvětví. Konečným znakem sportovních výkonů je jejich měřitelnost a zhodnotitelnost (Choutka, 1981).

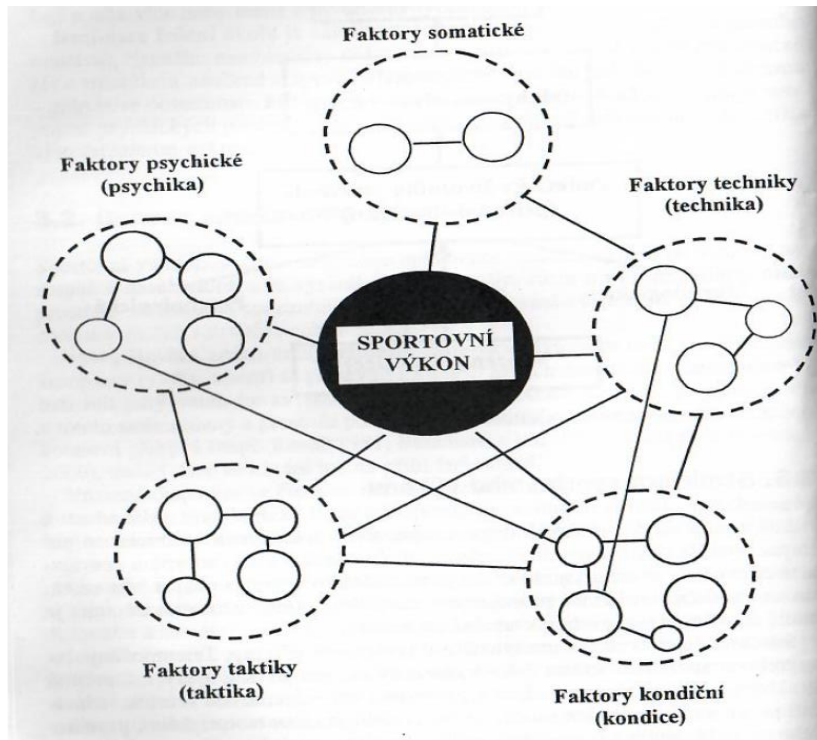
Důležitý význam má proniknutí do specifických zvláštností různých sportovních činností v podobě konkrétních struktur sportovních výkonů. Proces dlouhodobého sportovního tréninku, koncepce, obsah, prostředky a metody jsou závislé na znalostech těchto struktur jako finálního modelu (Choutka, 1981).

Hlavním prostředkem rozvoje sportovní výkonnosti je sportovní trénink, který je komplexním adaptačním procesem přizpůsobování sportovce při zatížení různého druhu. Pravidla rozvoje hlavních předpokladů tělesného výkonu jsou daná jako zákony pro rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních a obratnostních schopností a dovedností. Tyto zákony mají své specifika v konkrétních sportovních disciplínách a tvoří základ jednotného tréninkového systému (Čelikovský, 1986).

V množině proměnných, které ovlivňují a vytvářejí sportovní výkon lze rozlišit tyto faktory:

- faktory somatické, které zahrnují konstituční znaky jedince, které se vztahují k určitému sportovnímu výkonu
- faktory kondiční, zde se jedná o soubor pohybových schopností
- faktory techniky, souvisejí se specifickými sportovními dovednostmi

- faktory taktiky, jsou součástí tvořivého jednání sportovce, vzorce jednání jako taktické řešení
- faktory psychické, které souvisejí s poznávacími, emočními a motivačními procesy, vycházejí z osobnosti sportovce (Dovalil, 2008).

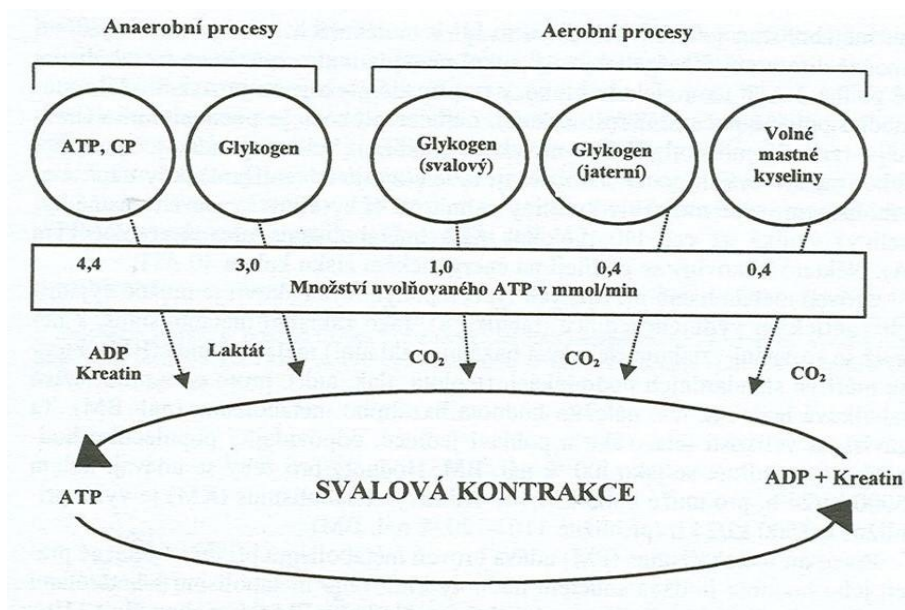


Obrázek 1 struktura sportovního výkonu (Dovalil, 2008)

Z pohledu energetického krytí sportovního výkonu zaujímají makroergní substráty primární postavení, jedná se o cukry, tuky a bílkoviny. Tyto substráty se štěpí a vzniká energie. Pro získání energie má především oxidoredukce cukrů a tuků v organismu sportovce nezastupitelné postavení. Z hlediska limitujících faktorů energetického zisku, můžeme přiřadit také poměr makroergních fosfátů ATP/ADP (adenosintrifosfát/adenosindifosfát), jedná se v podstatě o molekuly energie. Při fyzickém klidu nebo při práci s nízkou intenzitou je uvolňována energie ze všech živin (Havlíčková, 2003).

Při svalové činnosti s vysokou intenzitou jsou hlavním zdrojem energetického krytí cukry. O tom, jaké živiny jsou metabolizovány, závisí na respiračním kvocientu (R). Jedná se o poměr vydýchaného oxidu uhličitého a spotřebovaného kyslíku. Při oxidaci cukrů množství vydýchaného oxidu uhličitého a spotřeby kyslíku je stejný $R = 1$, pro tuky je $R = 0,7$ a při oxidaci bílkovin je hodnota $R = 0,8$ (Havlíčková, 2003).

Zásoba cukrů je tvořena jaterním a svalovým glykogenem (400 – 600g což je 6700 – 8400 kJ). Tato zásoba vystačí cca na 2 hodiny sportovní činnosti. Tuky, které tvoří zásobu (5 – 20 kg), jsou metabolický zdroj především při déletrvajícím zatížení. Bílkoviny slouží jako zdroj energie ojedinele, jejich funkce je stavebního charakteru. Energetický podíl stoupá jen při dlouhotrvajících zatíženích, především ve fázi regenerace sil po fyzické činnosti (Havlíčková, 2003).



Obrázek 2 Množství ATP připadající při svalové kontrakci na jednotku času (podle Neumanna, 1998)

Práce kosterního svalstva je složkou energetického metabolismu, kde vzniká největší energetický výdej. Při klidovém stavu využívají svaly zhruba 1/3 celkové spotřebované energie. Při práci v nízké intenzitě zatížení využívají svaly zhruba 2/3 spotřebované energie a pokud se jedná o práci při maximálním zatížení, tak až 95%

energie. Při svalové práci dochází velmi ke značným ztrátám energie, která se mění v teplo, jedná se zhruba až o 80%. V konečném důsledku svaly pracují s účinností 20 – 25%. Tento účinek není stálý a klesá se vzrůstajícím výkonem. Čím více je zátížení intenzivní, tím je práce svalů méně efektivní. Dalším faktorem klesající účinnosti svalové práce je věk. V 55 letech zhruba o 30% a v 75 letech zhruba o 50% oproti 25 letým sportovcům. Energetický výdej je při svalové činnosti ovlivněn různými faktory. Jedná se především o rychlost pohybu, sklon svahu nebo hmotnost neseného břemene (Vilikus, 2015).

Organismus člověka je ovlivňován spoustou různých podnětů z vnějšího prostředí. Reakce organismu na tyto podněty se dělí na dvě větve, a to na bezprostřední reakci a na adaptaci. Reakce jsou okamžité odpovědi na zpravidla jednorázový podnět. Rychlost odpovědi se pohybuje v rozmezí sekund až minut. Realizují se pomocí vzrušivých soustav, které jsou na tyto funkce předem připraveny. Pro adaptaci nejsou tyto vzrušivé soustavy předem připravené. Dochází zde vlivem dlouhodobých podnětů postupně k přestavbě orgánů a jejich funkcí. Jedná se o dlouhodobý proces trvající několik týdnů až měsíců. Procesy adaptace jsou velmi složité děje probíhající na úrovni orgánů, systémů nebo celého organismu. Adaptace je v podstatě proces změn, které jsou nutné k udržení homeostatické rovnováhy při různých podmínkách (Seliger, 1982).

2.2 Pohybové schopnosti

Schmidt (1991) charakterizuje obecně schopnost, jako trvalý geneticky určený rys neboli vlastnost, která pokládá nebo podporuje různé motorické a kognitivní aktivity. Také uvádí, že díky schopnostem se vysvětlují individuální difference, tzn. Trvalé rozdíly mezi lidmi v kontextu výkonnosti v různých činnostech. Lidé disponují všemi schopnostmi, nicméně někteří jsou obdařeni výraznějšími schopnostmi než jiní.

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu pro pohybovou činnost, kde se projevují. V komplexu předpokladů jedince k pohybové činnosti lze rozlišit schopnosti vytrvalostní, silové, rychlostní, koordinační a pohyblivost (Perič, 2010). Podrobně jednotlivým schopnostem se budeme věnovat v další části práce.

Při rozeznávání jednotlivých pohybových schopností se vychází z dominantních charakteristik pohybové činnosti. U všech pohybových činností lze určit projevy síly, vytrvalosti s tím, že jejich poměr se liší na základě pohybových úkolů. Jsou to v podstatě projevy schopností jedince, o kterých vypovídají dané charakteristiky pohybů. Jedná se například o trvání, rychlost, překonávaný odpor, složitost pohybu nebo přesnost provedení. Je to dáno vztahy, které vznikají na základě složitých vazeb a součinnosti různých systémů v lidském organismu. Jde o integraci, která se realizuje na základě biochemických, fyziologických funkcí a také psychických procesů (Perič, 2010).

Pohybové schopnosti jsou relativně stálé v čase a jejich úroveň nekolísá ze dne na den. Aby se projevila změna, vyžaduje to dlouhodobé stálé tréninkové působení. Všeobecně se akceptuje rozdělení pohybových schopností na kondiční, které jsou výrazně podmíněny metabolickými procesy souvisejícími se získáváním a využíváním energie a pak tu jsou schopnosti koordinační, které jsou ovlivňovány procesy řízení a regulace pohybu (Perič, 2010).

Pohybové schopnosti se jako obecnější předpoklady k pohybové činnosti projevují v různých činnostech. Vytrvalostní schopnosti v atletických disciplínách, v běhu na lyžích, veslování nebo ve sportovních hrách. Dále rychlost hráče košíkové je jiná než rychlost plavce. Nelze běhat, skákat nebo plavat rychle, pokud svaly nejsou schopné rychle kontrahovat. Cyklista a běžec na lyžích, kde projev vytrvalosti je úzce spojen se specifickými pohyby, kde jsou důležité dispozice pro déletrvající fyzickou práci, proto část jejich vytrvalosti je obecná a část speciální. Z tohoto vyplývá, že pohybové schopnosti patří k významným komponentám sportovních výkonů a jako celek tvoří podstatný význam jako kondiční základ sportovní výkonnosti vůbec (Perič, 2010).

2.2.1 Síla

„Komplex silových schopností, který pro zjednodušení zkráceně označujeme termínem síla, tvoří významnou komponentu fyzické zdatnosti. Rozvoj síly je vždy podstatnou součástí kondičního tréninku, i když ve sportovní disciplíně převládá jiná motorická schopnost. Nové vědecké poznatky umožňují hlubší vysvětlení podstaty síly a zdůvodnění jejího členění i prostředků a metod rozvoje.“ (Měkota, str. 113, 2005).

Ve většině sportovních disciplín se silové schopnosti významně podílí na struktuře sportovního výkonu. Silové schopnosti v porovnání s ostatními kondičními faktory závisí na charakteru disciplíny a na době trvání závodu v dané specializaci. Ve sportovních odvětvích, v nichž se překonává velký odpor, mají rozhodující význam. Ve sportech s odporem náčiní jako je vzpírání, vrhy, hody nebo odpor vlastního těla v gymnastice, dále aktivní odpor soupeře v úpolových sportech nebo při veslování, lyžování, cyklistice, kde hraje roli odpor prostředí (Perič, 2010).

Silové schopnosti dělíme podle typů svalové kontrakce, které jsou rozhodující pro stimulaci silových schopností. Z hlediska změn délky svalu a napětí svalu rozeznáváme izometrické, statické kontrakce, kde se zvyšuje napětí, délka se ale nemění. Druhým termínem jsou kontrakce izotonické, dynamické, zde se mění délka svalu a napětí zůstává přibližně stejné. Izotonickou kontrakci dále dělíme podle typu pohybu svalu na koncentrickou kontrakci a excentrickou kontrakci. U koncentrické kontrakce se sval zkracuje a napětí zůstává stejné. U excentrické kontrakce se sval násilím protahuje a napětí se nemění (Perič, 2010).

2.2.1 Rychlost

Rychlost je komplex pohybových schopností provádět krátkodobou pohybovou činnost maximálně do 20s v určitých podmínkách co nejrychleji. Jde o činnost nejvyšší možné intenzity s převážným energetickým krytím systému ATP – CP, který jsme zmiňovali v kapitole energetické krytí sportovního výkonu. (Dovalil, 2008)

Rychlostní schopnosti se podílejí na konečném výkonu ve spoustě sportovních disciplín. Například sprinty v atletice nebo v dráhové cyklistice jsou na nich přímo závislé. Ve sportovních hrách je rychlost velmi důležitá ve chvílích, kdy se odehrávají sprinterské souboje o míč mezi dvěma soupeři. Dále je rychlost velmi důležitá ve skokanských a vrhačských disciplínách. O projevech rychlostních schopností můžeme uvažovat jen tehdy, pokud není maximální výkon omezen únavou, pokud ano, dochází k poklesu intenzity pohybu (Perič, 2010).

Rychlostní schopnosti se dají v tréninku více či méně ovlivňovat u těchto oblastí:

- Nervosvalová koordinace, při které je důležité střídat co nejrychleji kontrakci a relaxaci svalového vlákna.
- Typ svalových vláken, důležitý předpoklad pro dosažení maximální rychlosti. Existují celkem čtyři typy svalových vláken. Červená (pomalá), která umožňují pracovat dlouho, ale pomalu. Rychlá červená vlákna mají velký objem a nízký obsah oxidativních enzymů. Bílá (rychlá), ty pracují velmi rychle, ale jenom krátkou dobu. Právě vysoký podíl rychlých vláken je rozhodující pro vysokou úroveň rychlosti. Poté existují ještě přechodná vlákna, zdroj předchozích tří tipů.
- Úroveň maximální síly, která je důležitá pro mohutnost svalové kontrakce a tudíž i její rychlosti. O této důležitosti svědčí pohled na postavy špičkových sprinterů, kteří se podobají postavám kulturistů (Perič, 2010).

2.2.1 Vytrvalost

Jedná se o komplex pohybových schopností provádět pohybovou činnost s požadovanou intenzitou co nejdéle, nebo ve stanovené době v co nejvyšší možné neklesající intenzitě, jedná se v podstatě o schopnost odolávat únavě (Dovalil, 2008).

Dle Martina (1993) je vytrvalost schopnost udržet potřebný výkon pokud možno dlouhou dobu.

Vytrvalostní schopnosti jsou závislé na úrovni rozvoje fyziologických funkcí, především oksylichovací a transportní procesy ve svalech. Další procesy, které je ovlivňují, jsou procesy psychické, hlavně morálně-volní. U většiny sportovních disciplín mají vytrvalostní schopnosti úlohu kondičního základu pro výkon. Vytrvalostní schopnosti vytvářejí v organismu podmínky pro zvládnutí závodu v plném tempu po celou dobu. Dalším úkolem vytrvalosti je vysoká schopnost zotavovacích procesů, které se projevují v průběhu závodu nebo utkání (Perič, 2010).

Z hlediska délky trvání pohybové činnosti se dělí vytrvalost na:

- Dlouhodobou, kde délka trvání je 8 – 10 minut a více a energie je zajišťována hlavně oxidativními procesy.
- Střednědobou, její délka trvání se pohybuje v rozmezí 3 – 8 minut a energeticky je zabezpečována oxidativní a laktátovou zónou.

- Krátkodobou, u které je délka trvání kolem 2 – 3 minut a energetické zabezpečení je prostřednictvím laktátové zóny.
- Rychlostní, ta je v délce trvání do 20 sekund, kde je energetické zajištění ATP-CP zónou (Perič, 2010).

2.2.1 Koordinační schopnosti

Jedná se o pohybové schopnosti, kde je cílem lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, umět je přizpůsobovat měnícím se podmínkám, provádět složité pohybové činnosti a umět si rychle osvojovat nové pohybové vzorce, současně jsou přitom kladeny vysoké nároky na přesnost, složitost a rychlost pohybu (Dovalil, 2008).

Koordinační schopnosti se často nazývají také jako schopnosti obratnosti. Koordinace se chápe jako vnitřní řízení pohybu, soubor centrálního nervového systému a nervosvalového aparátu, jehož vnějším projevem je obratnost. Centrální nervová soustava řídí a organizuje oblasti, které jsou důležité pro konkrétní pohyb. Mezi nejdůležitější patří:

- Činnost analyzátorů, jako jsou sluchové, zrakové, ale analyzátoři ve svalech, kloubech a šlachách.
- Činnost funkčních systémů, především oběhového a dýchacího, které zajišťují přísun energie do svalů a buněk.
- Nervosvalová koordinace, jedná se o programové vybavení, kde mozek přes nervy podává informace kdy, jak rychle a jak dlouho se mají svaly kontrahovat.
- Psychologické procesy, sem patří vůle, pozornost, motivace, které jsou pro konkrétní cvik velice důležité (Perič, 2010).

2.3 Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti jsou získané předpoklady sportovce účelně, efektivně a úsporně řešit pohybové úkoly v dané specializaci. Jedná se o komplex, který se týká nejen motoriky člověka, ale řadí se sem i psychika a fyziologické funkce. Pohybové dovednosti jsou specifické podle sportů (Dovalil, 2012).

Ve struktuře sportovního výkonu mají kvalitativní i kvantitativní charakteristiky dovedností výkonové zaměření. Pohybové dovednosti zefektivňují činnost jedince, jejich kombinováním a přizpůsobováním aktuálním potřebám, je reálně možné úspěšně řešit i velmi složité úkoly (Dovalil, 2008).

Dovednosti vznikají na základě informací, které sportovec získá z vnějšího a vnitřního prostředí. Jedná se o syntézy, poskytující ucelený obraz o situaci, která má být vyřešena. Vytvoření tohoto obrazu vzniká na základě informací ze smyslových orgánů. Pohybové dovednosti nejsou vrozené, jsou naučené pomocí speciálního procesu učení, které se nazývá pohybové učení. Příkladem pohybové dovednosti je například salto vpřed. Jde o cvik, který není nikomu vrozen a každý se ho musí naučit, pokud ho chce úspěšně zvládnout. Jako další činnosti, které se člověk musí naučit, můžeme uvést jízdu na kole nebo lyžování.

Pohybové dovednosti dělíme do tří základních skupin:

- Primární dovednosti, které jsou charakteristické nejvyšší mírou všeobecnosti. Jejich učení je podmíněno přirozeným vývojem v rámci ontogeneze.
- Pohybové dovednosti, pohyby, které nejsou součástí přirozeného vývoje, nicméně nesouvisí s určitou sportovní specializací. Jde o podstatu všestranné a všeobecné přípravy.
- Sportovní dovednosti, jde o dovednosti, které přímo využíváme při sportovním výkonu v konkrétní specializaci. Jejich rysem je hlavně komplexnost (Perič, 2010).

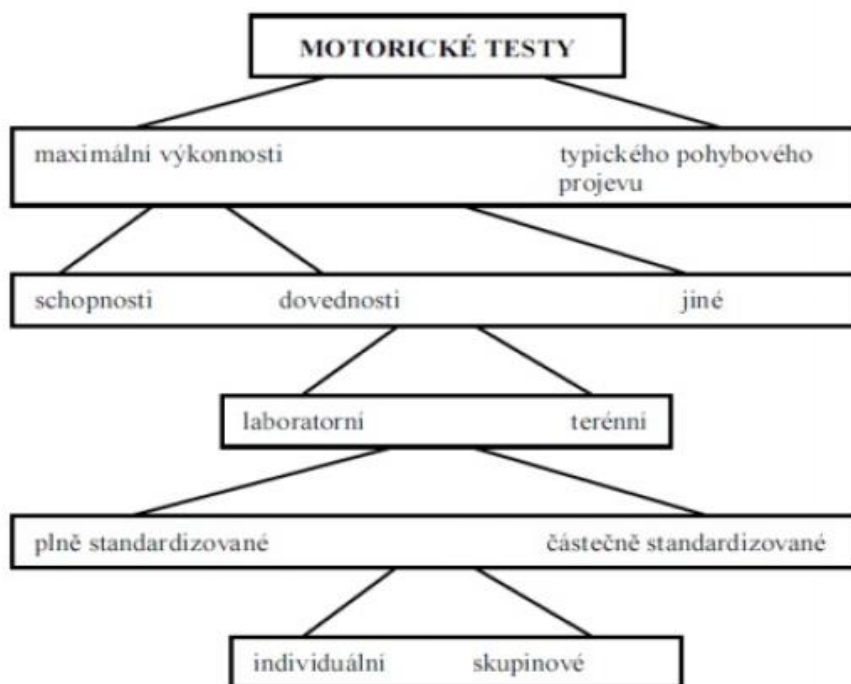
2.4 Motorické testy

Jedná se o vědecky podloženou zkoušku, kde je cílem dosáhnout kvantitativního vyjádření výsledku. Testy, které nazýváme motorické, se vyznačují tím, že jejich obsahem je pohybová činnost, která je vymezená pohybovým úkolem s danými pravidly. Testová situace je podnětovou situací, která vyvolává konkrétní pohybový projev, to znamená motorické chování (Měkota, 1983).

Pohybový úkol je tvůrcem testu určené zadání a testovaná osoba je přijaté zadání. Jde o záměr, který má testovaná osoba realizovat, nebo situaci, kterou má vyřešit pomocí pohybu (Měkota, 1983).

Motorický test lze také definovat jako souhrn pravidel pro přiřazování čísel alternativám splnění pohybového úkolu nebo řešením. Předpokládá se standardnost podmínek. Přiřazená čísla jsou testové výsledky, proto je testování v podstatě proces přiřazování testových výsledků (Měkota, 1983).

Obsah motorických testů v tělovýchovné praxi je různorodý. Pohybový úkol je někdy velmi jednoduchý (stisknutí tlačítka), jindy jde naopak o složitou kombinaci pohybů (překonání překážkové dráhy). Pohybové testy, které tvoří sportovní činnosti (např. atletické nebo plavecké), a to v původní i modifikované podobě jsou označovány jako testy sportovně – motorické. V pedagogické praxi se nejvíce využívají testy maximální výkonnosti. Testy motorických schopností (silových, vytrvalostních....) a testy motorických dovedností (plaveckých, hokejových) jsou pro tělovýchovnou praxi nejdůležitější (Měkota, 1983).



Obrázek 3 Schéma rozdělení motorických testů (Měkota, 1983)

Mezi důležité vlastnosti motorických testů patří jejich spolehlivost (reliabilita) a platnost (validita). Spolehlivost měření znamená shodu, konzistenci výsledků měření jedné osoby naměřeného za stejných podmínek. Testy, kde je více položek odpovídá shodě hodnot různých podmnožin položek mezi sebou. Validita měření znamená získat platnost získaných výsledků, vzhledem ke skutečnosti. Proces zajištění validity se jmenuje validace (Hendl, 2004).

Nejčastějšími uživateli motorických testů jsou trenéři, učitelé a lékaři. Pro řízení tělovýchovného procesu jsou hlavním zdrojem informací. V praxi se testy hlavně využívají ke kontrole pohybového vývoje, trénovanosti, fyzické zdatnosti sportovců (Měkota, 1983).

2.5 Psychika a motivace ve sportu

I když struktura výkonu vychází ze sportovní specializace s faktory kondičními, technickými a taktickými, ve všech typech výkonů hrají významné role faktory psychické. Je to z důvodu velké náročnosti soutěžních situací na psychiku člověka (Dovalil, 2012).

V obecném smyslu výkon podle Cattella (1970) závisí na centrálních (mentálních) schopnostech, lokálních schopnostech (smyslové orgány a motorika), instrumentálních strukturách (získané dovednosti) a neintelektuálních faktorech (motivace, emoce, únava). Tyto faktory nejsou stejnorodé, některé se dají rozvíjet, jiné jsou stálé, jiné jsou značně dynamické.

V užším psychologickém pohledu se považuje sportovní výkon za oblast, která je závislá na schopnostech a motivaci. Význam schopností je u sportu obecně uznáván, motivace ve sportu bývá považována u člověka za automatickou věc, nicméně nemusí to odpovídat vždy skutečnosti (Dovalil, 2012).

Provedenými psychologickými výzkumy ve sportu se nepotvrdil žádný obecný a všepřijatelný model osobnosti sportovce, určité tendence se ale objevují. Jedná se o vyšší sebedůvěru, bojovnost, houževnatost, smysl pro kolektiv, odpovědnost, vyrovnanost atd. Podstatné vlastnosti osobnosti sportovce jsou celkem stálé a v čase velmi málo

proměnlivé. Na proměnlivost má určitý vliv biologické zrání a výchova. Patrná dynamika změn osobnosti je typická v dětství (Perič, 2010).

Ve sportu k nejdůležitějším hybným prostředkům patří motivace. Je to zdroj úsilí sportovce zvyšovat výkon. Motivace umožňuje sportovci překonat jak objektivní, tak subjektivní problémy a má zpětně velký význam formativního činitele osobnosti sportovce. Ve sportu má motivace specifický charakter. Jedná se o výkonovou motivaci, kterou tvoří dvě komponenty. Jde o potřebu pohybu, která hlavně u mladých lidí je jednou ze základních biologických potřeb a pak je zde potřeba společenského uplatnění, která vyplývá ze sociální povahy člověka. Výkonová motivace je v podstatě protnutí obou potřeb a jejím základem je snaha jedince uplatnit se skrze pohybové schopnosti ve společenském životě (Choutka, 1981).

Flow, neboli pozitivní motivace je u sportovců velmi vyhledávaný stav, hlavně pro udržení vysoké míry vnitřní motivace, ke které se váže. Otázkou však je, proč je jedinec do pohybové aktivity tak silně motivován, nebo zda se člověk dostává do stavu pozitivní motivace právě díky vysoké úrovni vnitřní motivace. Na základě poznatků je tento vztah vzájemný, protože se oba tyto prvky navzájem ovlivňují a doplňují (Blažej, 2020).

2.6 Vojenská tělovýchova

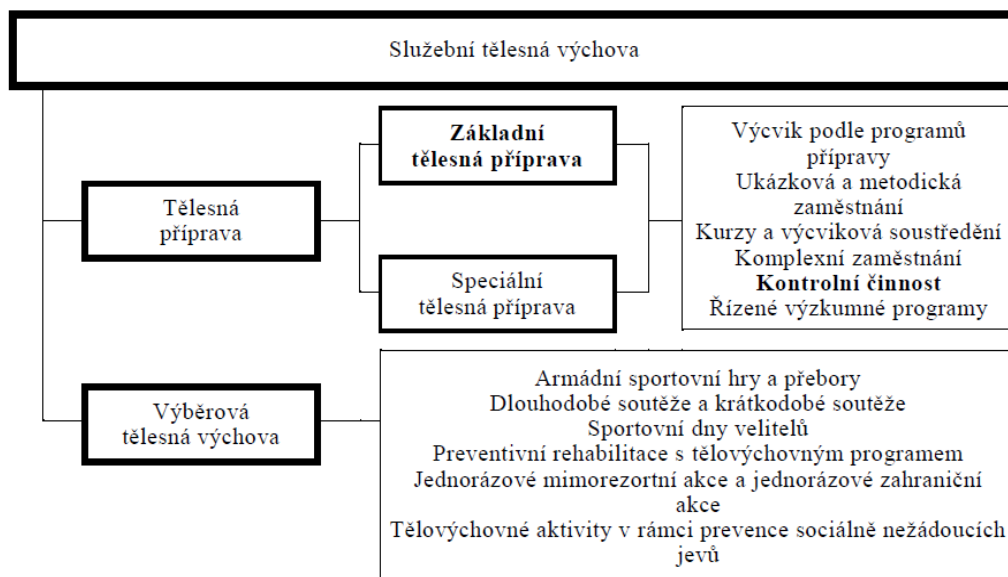
Systém vojenské tělovýchovy je soubor opatření, ve kterém se provádí tělesná výchova a sport v podmínkách AČR. Tento soubor je součástí systému tělesné výchovy, který je v České republice. Cíle, úkoly a obsah jsou přizpůsobeny pro podmínky vojenské služby. Vychází z tradic Československé armády a také ze zkušeností vyspělých zahraničních armád. Armádní tělovýchovný proces je ucelený, logicky uspořádaný a vnitřně integrovaný. Snahou je docílit optimální úrovně tělesné připravenosti vojáků z povolání. Vojenská tělovýchova je zároveň propojena s všestrannou odbornou přípravou pro plnění bojových úkolů a pro potřeby rozvoje a zotavení fyzických a psychických sil a pro upevnění zdraví (Přívětivý, 2004).

Služební tělesná výchova je v podstatě řízená tělovýchovná činnost, která se uskutečňuje ve stanovené době a v určených prostorech. Hlavním cílem služební tělesné výchovy je pomocí pedagogického procesu zabezpečit tělesnou připravenost vojáků k řádnému plnění úkolů, které vyplývají z jejich služebního zařazení.

Mezi hlavní úkoly služební tělesné výchovy patří:

- Dosahování a udržování optimální tělesné zdatnosti vojáků z povolání.
- Splňovat stanovené výkonnostní požadavky a ovládat profesní pohybové dovednosti a získat návyky k řádnému plnění úkolů v mimořádných situacích nebo při bojové činnosti.
- Zabezpečit pravidelné pohybové aktivity jako profesní nezbytnost a předpoklad tělesného a duševního zdraví vojáků
- Získávat odolnost proti psychické zátěži

Služební tělesná výchova se realizuje praktickým výcvikem, který se provádí na základě schváleného rozvrhu zaměstnání zpracovaného na základě programů přípravy a dalších výcvikových dokumentů (písemných rozkazů, plánů provedení, písemných příprav apod.) (NVMO 12, 2011).



Obrázek 4 členění služební tělesné výchovy (NVMO 12, 2011)

2.7 Tělesná příprava vojáků z povolání

Při bojové činnosti jsou na osobnost vojáka kladeny obrovské nároky na psychickou, fyzickou i sociální stránku. Tělesné i psychické zatížení může dosáhnout vysokých až hraničních hodnot, při kterých může dojít k velkým překážkám při plnění úkolu (Kubálek, 1993).

Tělesná příprava je řízeným procesem k zajištění tělesné připravenosti vojáků z povolání a k zvládnutí profesních úkolů a zátěží při služební činnosti v míru i při vojenském nasazení. Jednotlivým druhům vojsk jsou vydávány programy výcviku, ve kterých je tematika, počty hodin, organizační formy a metody (Přívětivý, 2004).

Tělesná příprava je povinná forma ve služební tělesné výchově, dělí se na základní tělesnou přípravu a speciální tělesnou přípravu. Základní i speciální tělesná příprava se realizuje v průběhu výcvikového roku vojáků dle jejich služebního zařazení. Organizuje se v rozsahu nejméně 4 hodin týdně a u vojenských pilotů a vojenského obsluhujícího personálu nejméně 6 hodin týdně. V podmínkách AČR je zakomponována také výběrová tělesná výchova, která je nepovinná a jedná se o formu organizované tělovýchovně sportovní činnosti. Uskutečňuje se nad rámec času určeného pro výcvik v tělesné přípravě (NVMO 12, 2011).

Základní jednotkou výcviku v tělesné přípravě je výcviková (cvičební) hodina a výcvik v tělesné přípravě se realizuje formou učebního zaměstnání, individuálního tréninku, trénink složek organizačního, v rámci kurzu nebo výcvikového soustředění (NVMO 12, 2011).

Stavba cvičební (výcvikové) hodiny

Úkol	Obsah	Cíl
PRÍPRAVNÁ ČÁST (přibližně 10 nebo 15 minut)		
Organizace cvičenců	Nástup, kontrola počtů a stanovené ústroje, dotaz na zdravotní stav, seznámení s cílem a úkoly zaměstnání, s organizací činnosti a s bezpečnostními opatřeními	Zjistit počet cvičenců a jejich aktuální zdravotní stav, dosáhnout pozitivní motivace cvičenců pro plánované činnosti, učinit opatření k ochraně zdraví
Uvedení organismu ze stavu relativního klidu do zvýšené aktivity	Pořadová cvičení, chůze, běh, cvičení na místě a za pohybu, strečink, průpravná cvičení k činnostem, které budou obsahem hlavní části zaměstnání	Tělesná a psychická připravenost jednotlivce a celé složky organického celku k plánovanému zatížení
HLAVNÍ ČÁST (přibližně 35 nebo 75 minut)		
Osvojení, rozvíjení a upevnění základních pohybových schopností, speciálních pohybových dovedností a návyků	Nácvik, trénink nebo prověřování tematiky základní a speciální tělesné přípravy	Získat a udržet schopnost organismu optimálně reagovat na tělesnou a psychickou zátěž
ZÁVĚREČNÁ ČÁST (přibližně 5 nebo 10 minut)		
Uvedení organismu do stavu relativního klidu	Uvolněný poklus, chůze, dechová a relaxační cvičení, zhodnocení a ukončení zaměstnání	Završit pozitivní prožitky, popř. oslabit působení negativních, motivovat jednotlivce k systematické tělovýchovné a sportovní činnosti

Obrázek 5 Stavba cvičební (výcvikové) hodiny (NVMO 12, 2011)

V rámci služební tělesné výchovy se dodržují hlavně tyto metodické pokyny a didaktické zásady:

- Tělesná příprava se koná plánovitě, zaměřuje se na střídání zatížení a odpočinku, individuálně se sleduje výkonnost a v některých případech se vedou záznamy o kontrolních měřeních.
- V rámci výcviku dodržovat bezpodmínečně zásady bezpečnosti a osobní hygieny
- Obsah výcviku se přizpůsobuje schopnostem cvičenců, důležité je vyhýbat se nadprahovému nebo dlouhodobě podprahovému zatížení organismu tréninku. Pokud to je možné, zátěž se stanoví podle individuálních schopností cvičenců.
- Složité pohybové struktury se nacvičují po částech. Nacvičuje se od jednoduchých struktur a postupně se přechází ke složitějším.
- K plnění úkolu ve speciální tělesné přípravě se přistoupí až po splnění hlavních požadavků v základní tělesné přípravě.
- Pravidelností a opakováním se zdokonaluje a automatizuje pohybová struktura činností (NVMO 12, 2011).

Dle Kubálka (1993) je úroveň tělesné připravenosti vojáka z povolání určována zdatností základních funkčních systémů a to nervového, oběhového, dýchacího, endokrinního a termoregulačního. Dále je u těchto systémů určující pohotovost mobilizace v zátěžových situacích. Dále zde hraje roli úroveň obecné a speciální tělesné výkonnosti u vojáků z povolání, kde se odráží stupeň pohybových schopností a speciálních pohybových dovedností. Podle Stilwella (2007) je důležité vyrovnat se i s psychickou zátěží, která patří k rozhodujícím faktorům, které určují, jestli voják uspěje nebo nikoliv. Voják může být sebe víc fyzicky zdatný, inteligentní, schopný, jestli ale nedovede odolat tlaku náročné situace, je vždy neúspěšným.

2.7.1 Základní tělesná příprava

„Je zaměřena na výcvik, ve kterém se cílevědomě utváří všeobecný tělesný a pohybový základ tělesné připravenosti příslušníků armády. K plnění cílů jsou využívány zpravidla metody a prostředky shodné nebo podobné s výukou tělesné výchovy nebo sportovním tréninkem tak, jak je známe z mimoarmádního prostředí.“ (Přívětivý, str. 16, 2004).

Základní tělesná příprava navazuje na úroveň tělesné výkonnosti a pohybových dovedností, které získali vojáci z povolání před vstupem do služebního poměru. Cílem výcviku v základní tělesné přípravě je:

- Vyrovnávat vstupní rozdíly tělesné výkonnosti vojáků z povolání, kteří byli zařazeni k organizačnímu celku a systematicky je připravovat k plnění základních výkonnostních norem
- Rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti, dále kompenzovat případné jednostranné zatížení a psychické napětí.
- Vytvářet a upevňovat návyky k pravidelné tělesné aktivitě (NVMO 12, 2011).

2.7.1 Speciální tělesná příprava

Je zaměřena na výcvik vojáků z povolání, kde se utváří specifická součást tělesné a psychické připravenosti k zvládnutí specializovaných úkolů ve vojenské odbornosti, na

kteřou se vojáci z povolání připravují. Při výběru témat ve speciální tělesné přípravě se vychází z konečného profilu vojáka v konkrétní vojenské odbornosti. Obsahem této přípravy jsou speciální cvičení cílená na zvládnutí techniky pohybů, získání dovedností, návyků. Dále do této přípravy spadá rozvoj pohybových schopností a všestranná odolnost v rámci překonání překážek, házení granátů, přesunů, boje z blízka, vojenského plavání, vojenského lezení a do této oblasti patří i výcvik základů přežití. Získané schopnosti a dovednosti umět využít i v nepříznivých podmínkách. Důležité je získat odolnost proti fyzické a psychické zátěži jako je např. teplo, chlad, únava, pohybová monotonie a deficit při nedostatku spánku. Speciální tělesná příprava je součástí vojenského výcviku, proto je tento způsob přípravy realizován v polní uniformě, naproti základní tělesné přípravě, kde je povolena sportovní ústroj (Přívětivý, 2004).

Výcvik v tématech speciální tělesné přípravy probíhá většinou na posádkových cvičištích a ve vojenských výcvikových prostorech. Výcvik ve speciální tělesné přípravě, který je spojen s vysokým rizikem poranění, ohrožením života nebo výcvik s vysokými nároky na tělesnou a psychickou zátěž realizují a vedou vedoucí instruktoři a instruktoři speciální tělesné přípravy. U témat ve speciální tělesné přípravě jako je boj z blízka, vojenské lezení, základy přežití, vojenské plavání a přesuny na sněhu a ledu musí mít vedoucí instruktoři a instruktoři speciální tělesné přípravy osvědčení. Osvědčení se vydává ve dvou kategoriích. Vedoucí instruktor speciální tělesné přípravy (vyšší specialista v dané odbornosti) a instruktor speciální tělesné přípravy (výkonný specialista v dané odbornosti) (NVMO 12, 2011).

2.7.1 Výběrová tělesná výchova

Rozšiřuje pohybové aktivity vojáků z povolání, které plní v rámci výcviku v tělesné přípravě. Výběrovou tělesnou výchovu zaštiťuje velitel organizačního celku a řídí tělovýchovný pracovník nebo zaměstnanec pověřený zabezpečením služební tělesné výchovy. Realizuje se podle možností organizačního celku a podle zájmu příslušníku o daný sport (Konrád, 2007).

Do výběrové tělesné výchovy patří:

- Armádní sportovní hry a přebory, jedná se o rezortní soutěže ve vybraných sportech, které jsou vymezeny zvláštními pravidly
- Dlouhodobé a krátkodobé soutěže, jde o soutěže, které se pořádají v oblíbených tradičních sportech jako je např. nohejbal, fotbal, florbal, běžecké disciplíny apod. Krátkodobé soutěže mají charakter jednorázových turnajů nebo závodů. Naopak dlouhodobé soutěže probíhají v průběhu celého roku např. armádní běžecká liga.
- Sportovní dny, organizují se minimálně jednou za tři měsíce. Obsah a rozsah se plánuje dopředu a uvádí se v plánovacích dokumentech. Organizují je především vedoucí organizačních celků
- Preventivní rehabilitace s tělovýchovným programem, ty se organizují ve vojenských lázeňských a rekreačních zařízeních. Cílem rehabilitace je regenerace fyzických a psychických sil a také zlepšení duševního zdraví vojáků z povolání.
- Mimorezortní a zahraniční akce, jedná se např. o běžecké závody, kde mezi sebou soupeří armády v rámci aliance NATO nebo vojenský pětiboj, sport který má celosvětový rozměr, pořádá se v něm mistrovství světa a česká armáda je pravidelný účastník (NVMO 12, 2011).

2.8 Kontrola tělesné přípravy v AČR

Testování tělesné výkonnosti je důležitým prostředkem kontroly efektivity výcviku. Používají se speciální testy zaměřené na výkon podle odbornosti. Cílem není jenom kontrola, ale i hodnocení tělesné připravenosti. Kontrola tělesné připravenosti probíhá u jednotlivců, jednotek i celých součástí z důvodu udržení a přehledu o průběhu a efektivitě tělovýchovného procesu v průběhu celého roku (Přívětivý, 2004).

Problematika fyzického testování je ve vojenském prostředí důležitou součástí kontroly fyzické připravenosti. Přehled o testování 30 zahraničních jednotek i těch českých uvádí Stilwell (2016). Problematice testování vojáků z povolání v zahraničí se věnuje také Kreamer a kol. (1987).

Kontrola tělesné přípravy se provádí pomocí základních a rozšiřujících kontrolních testů. Základní kontrolní testy se používají k přehledu tělesné přípravy na základní úrovni. Co se týče rozšiřujících kontrolních testů, tak ty slouží ke zjištění úrovně

speciálních dovedností a návyků jak jednotlivců, tak skupin a celých organizačních celků. Kontrola tělesné přípravy se provádí povinně každý rok a probíhá formou:

- Výročního přezkoušení – kontrola základní úrovně tělesné výkonnosti.
- Profesionálního přezkoušení – schopnost plnit stanovená výkonnostní a dovednostní kritéria. V AČR jsou jednotky rozděleny do výkonnostních skupin. Jednotky typu A jsou jednotky s vysokými nároky na tělesnou připravenost, patří sem výsadkové, průzkumné a speciální jednotky. Jednotky typu B se střední náročností na nároky tělesné přípravy, sem řadíme tankové, protitankové, ženijní, dělostřelecké a spojovací jednotky. Nakonec jednotky typu C s požadavky na základní pohybové schopnosti jako je např. logistika, štáb apod.
- Kontrolních cvičení – využívají se podle programu přípravy a při tematických kontrolách (NVMO 12, 2011).

Nás pro účely práce nás zajímá především kontrola základní úrovně tělesné výkonnosti vojáků z povolání, která se zjišťuje při výročním přezkoušení z tělesné přípravy. Tuto formu přezkoušení si rozebereme podrobněji v následující části práce. Ostatní formy kontroly uvádíme hlavně pro celkový přehled a orientaci v dané problematice.

2.8.1 Výroční přezkoušení z tělesné přípravy

Této formě kontrolní činnosti se budeme v naší práci nejvíce věnovat, proto si ji podrobně představíme. Jak už bylo zmíněno v předchozí kapitole, výroční přezkoušení slouží k individuální kontrole úrovně tělesné výkonnosti u vojáků, a vojačky z povolání. Přivětivý (2004) uvádí, že testování vojáků je součástí kontroly a slouží k posouzení míry úkolů a cílů nejen tělesného tréninku, ale i výcviku jako takového.

Výroční přezkoušení se organizuje každý výcvikový rok, a to v době od 1. května do 30. června ve stanovených řádných termínech. Je tomu tak, aby se vytvořili optimální podmínky pro přezkoušení všech vojáků v organizačním celku. Konečná uzávěrka výročního přezkoušení je k datu 30. září. Voják, který z nějakého důvodu nesplnil, nebo se nemohl zúčastnit řádného termínu, má možnost splnit výroční přezkoušení v měsíci září, kde se vypisují náhradní termíny. Objektívni důvody pro omluvenou neúčast v řádných termínech jsou závažné služební povinnosti nebo zdravotní důvody. Pokud

voják v řádném termínu nesplnil stanovenou normu, má možnost se přihlásit na opravný termín v měsíci září. Konkrétní termíny a organizační věci jsou stanoveny v plánovacím dokumentu na rok a poté jsou upřesňovány v upřesnění plánu činnosti na měsíc (NVMO 12, 2011).

Muži	Ženy
I. do 30 let	I. do 25 let
II. 31 až 35 let	II. 26 až 30 let
III. 36 až 40 let	III. 31 až 35 let
IV. 41 až 45 let	IV. 36 až 40 let
V. 46 až 50 let	V. 41 až 45 let
VI. nad 50 let	VI. nad 46 let

Obrázek 6 věkové kategorie v resortu MO (Těl-1-1, 1989)

Výroční přezkoušení obsahuje tyto motorické testy:

- 1) U mužů se provádí souborné cvičení silových testů (test č.1 leh – sed a test č.2 klik vzpor společně nebo silový test č.3 shyb na hrazdě. Ve vytrvalostní části se provádí (test č. 18 běh na 12 min. neboli Cooperův test nebo test. č.19 plavání na 300m. Voják si může vybrat, zdali bude absolvovat v silové části test č.1 a č.2, které jsou společné nebo jenom test č.3, ve vytrvalostní části přezkoušení mají vojáci na výběr z vytrvalostních testů č.18 nebo č.19.

- 2) U žen jsou stanoveny silové testy (test č.1 leh - sed nebo test č.3a výdrž ve shybu nadhmatem). Vytrvalostní testy jsou u žen stejné jako u mužů, tzn. test č.18 běh na 12 min. nebo test č.19 plavání na 300m. Co se týče výběru, tak vojákyně si mohou zvolit v silové části buď test č.1 nebo test č.3a, ve vytrvalostní části si mohou vybrat mezi testem č.18 nebo č.19 (NVMO 12, 2011).

Voják, ve věkové kategorii 51 let a starší je přezkušován pouze z vytrvalostní části výročního přezkoušení. Od silové části je osvobozen. U vojákyně je tato hranice 46 let a více (NVMO 12, 2011).

Při hodnocení výsledků v jednotlivých testech se rozlišuje věk a pohlaví vojáka. Jednotlivé testy výročního přezkoušení jsou hodnoceny známkou výtečně (1), dobře (2), vyhovující (3), nevyhovující (4). Konkrétní podobu testů, normy a hodnocení si představíme v další části. Aby bylo výroční přezkoušení platné, musí se silová i vytrvalostní část absolvovat jako celek v jednom dni (NVMO 12, 2011).

Popis jednotlivých kontrolních testů výročního přezkoušení z tělesné přípravy:

- Test č.1: Leh – sed. Opakované lehy – sedy po dobu jedné minuty. Test se provádí v tělocvičně nebo na letním cvičišti na žíněnce popř. na jiné podložce nebo trávníku. Provedení je leh pokrčený roznožmo v šíři boků (max. úhel pokrčení je 90 stupňů), dále 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). Test se hodnotí počtem cviků dosažených za jednu minutu. Započítávají se pouze úplné a správně technicky provedené cviky.
- Test č 2: Klik – vzpor. Kliky po dobu 30 sekund. Test se provádí ve stejných podmínkách jako test č.1. Výchozí poloha je vzpor ležmo (hlava v prodloužení trupu, ruce na šíři ramen, trup a dolní končetiny v jedné rovině, chodidla u sebe), poté klik ležmo (dotyk hrudníku země), vzpor ležmo. Po celou dobu cvičení musí vydržet cvičenec zpevněný (tělo a hlava rovně, ruce na šíři ramen, trup a dolní končetiny v jedné přímce, chodidla u sebe). Test se hodnotí počtem dosažených cviků za 30 sekund. Započítávají se jenom úplné a technicky správně provedené cviky.
- Test č.3: Shyb na hrazdě. Opakované shyby ze svisu nadhmatem na doskočné hrazdě. Test se provádí v tělocvičně s doskočnou hrazdou nebo na letním cvičišti s hrazdou. Pod hrazdu se vkládají žíněny nebo se nakypří písek. Výchozí pozice je ve svisu nadhmatem, poté shyb (brada nad žerdí) a zpět. Cvičenec zaujme svis nadhmatem na povel k náradí nastoupit. Po zklidnění na povel cvičení začít cvičenec zahajuje cvičení. Test není časově omezen, končí při seskoku cvičence z náradí nebo při povelu docvičit. Hodnotí se jen správně technicky provedené

shyby. Doprovodné švihové nebo jiné pohyby nohou jsou zakázány. Dopomoc je pouze dovolena k zaujetí výchozí polohy a ke zklidnění těla cvičence ve svisu. Použití magnézia je povoleno.

- Test č. 3a: Výdrž ve shybu nadhmatem. Test se provádí v tělocvičně nebo na letním cvičišti s doskočnou hrazdou. Místo pod hrazdou se upraví pro měkký doskok. Za dopomoci cvičence zaujme cvičící polohu ve shybu nadhmatem, paže jsou pokrčeny tak, aby byla brada nad úrovní žerdě a na plně pokrčených pažích visela co nejdéle. Čas se začíná měřit od povelu vpřed nebo na akustický signál až do doby, kdy brada poklesne pod úroveň žerdi. Gymnastické nebo jakékoliv jiné rukavice nejsou povoleny. Použití magnézia je povoleno.

Test č.18: Běh na 12 minut (Cooperův test). Podle Maksuda (2013) je validita Cooperova testu prokazatelná už od mladého věku. Problémem mohou být zdravotní potíže např. astma atd. Tento test spočívá v běhu po dobu 12 min. Běh, se koná na atletické dráze nebo na otevřeném, rovném a přehledném terénu bez převýšení na okruhu v rozmezí od 200 do 500m. Dráha nebo okruh musí být na vnitřním okraji označen po 50m. Na povel připravit zaujmou cvičenci postavení na startovní čáře v poloze vysokého startu. Po startovním povelu vpřed, výstřelem z pistole nebo hvizdem píšťalky cvičenci vyběhají a běží po dobu 12 min. s cílem překonat co největší vzdálenost. Běh se ukončí na povel stát, druhým výstřelem z pistole nebo hvizdem z píšťalky. Po tomto povelu se cvičenec zastaví a na místě čeká na příchod přezkušujícího, který změří cvičencovo uběhnutou vzdálenost a zapíše dosažený výkon. Povoleno je oznamovat mezičasy. Poslední minuta před vypršením testu se oznamuje hlasitým zvoláním přezkušujícího poslední minuta. Výsledek testu se měří s přesností na 10 metrů. Pokud cvičenec opustí dráhu v průběhu testu, tak pro něj test končí a je hodnocen známkou nesplnil/nesplnila. Hodnocení se řídí podle norem pro příslušnou věkovou skupinu.

- Test č. 19: Plavání na 300m. Test je možné provést na 50m nebo na 25m krytém i otevřeném bazéně s vyznačenými oddělenými drahami. Při samotném přezkoušení může plavat v jedné dráze pouze jeden cvičenec. Test začíná přistoupením cvičenců za bloky v pořadí dle přidělených plaveckých drah. Startovní poloha je v zadním postavení startovního bloku nebo ve vodě

s uchopením startovního madla. Cvičenci tuto pozici zaujmou povel na bloky. Poté následuje povel na místa – připravit na přední část bloků nebo na okraji bazénu při startu z vody u startovního madla. Časomíra se spustí spolu se startovním povelům vpřed, výstřelem ze startovní pistole nebo hvizdem píšťalky. Cvičenec může plavat libovolným způsobem a během testu může libovolně střídat plavecké způsoby. Plavání pod vodou je zakázáno kromě prvního tempa po startovním skoku a po obrátce. Pokud cvičenec během testu opustí neúmyslně svoji plaveckou dráhu, může po návratu do své dráhy test dokončit. Pokud ale cvičenec opustí svou plaveckou dráhu úmyslně a pokračuje, je hodnocen jako nevyhovující známkou nesplnil/nesplnila. Při obrátce je povinen cvičenec se dotknout kteroukoliv částí těla stěny bazénu. Oznamovat mezičasy je povoleno, nicméně tak, aby neovlivnila měření přezkušujícího. Čas je měřen s přesností na 1s (NVMO 12, 2011).

Normy a hodnocení kontrolních testů výročního přezkoušení vojáků z tělesné přípravy

Číslo testu	1/2			3			18			19		
Název cvičení	Souborné silové cvičení (leh – sed/klík – vzpor)			Shyb na hrazdě			Běh na 12 minut			Plavání na 300 m		
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Počet			Počet			Metry			Minuty		
I. do 30 let	52/32	46/28	42/22	12	10	8	3 000	2 800	2 600	4:20	5:20	6:00
II. 31 – 35 let	51/30	45/27	39/22	11	9	7	2 950	2 700	2 500	4:30	5:30	6:20
III. 36 – 40 let	44/27	40/24	34/19	10	8	6	2 850	2 600	2 400	4:40	5:50	6:40
IV. 41 – 45 let	41/25	39/22	32/16	9	7	5	2 750	2 500	2 200	4:55	6:10	7:20
V. 46 – 50 let	38/23	34/19	29/13	8	6	4	2 650	2 300	2 000	5:10	6:30	7:50
VI. 51 let a starší							2 400	2 100	1 800	5:20	6:50	9:00

Poznámka: Souborné silové cvičení se hodnotí podle testu, ve kterém dosáhl voják horší výsledků.

Obrázek 7 normy a hodnocení kontrolních testů Muži (NVMO 12, 2011)

Normy a hodnocení kontrolních testů výročního přezkoušení vojáků z tělesné přípravy

Číslo testu	1			3a			18			19		
Název cvičení	Leh – sed			Výdrž ve shybu nadhmatem			Běh na 12 minut			Plavání na 300 m		
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Počet			Minuty			Metry			Minuty		
I. do 25 let	45	40	35	0:50	0:30	0:10	2 550	2 300	2 100	4:50	5:50	6:20
II. 26 – 30 let	40	33	28	0:46	0:28	0:10	2 400	2 200	2 000	5:10	6:10	6:40
III. 31 – 35 let	35	30	26	0:34	0:22	0:08	2 300	2 100	1 900	5:20	6:50	7:20
IV. 36 – 40 let	30	25	23	0:20	0:14	0:07	2 200	2 000	1 800	5:40	7:20	8:00
V. 41 – 45 let	25	22	20	0:18	0:10	0:05	2 100	1 900	1 600	6:10	7:40	8:50
VI. 46 let a starší							1 900	1 800	1 500	6:35	8:10	9:40

Obrázek 8 normy a hodnocení kontrolních testů Ženy (NVMO 12, 2011)

**Celkové hodnocení jednotlivce z výročního přezkoušení z tělesné přípravy
(varianty)**

I. až V. věková kategorie voják, vojákyně																
Hodnocení ze silového testu	1	1	2	2	1	3	2	3	3	1	4	2	4	3	4	4
Hodnocení z vytrvalostního testu	1	2	1	2	3	1	3	2	3	4	1	4	2	4	3	4
Celkové hodnocení	1	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4

Poznámka: Celkové hodnocení jednotlivce zařazeného do VI. věkové kategorie se hodnotí podle známky z vytrvalostního testu č. 18 nebo č. 19
Vysvětlivky: 1 – výtečně, 2 – dobře, 3 – vyhovující, 4 – nevhovující.

Obrázek 9, tabulka pro výpočet celkové známky z výročního přezkoušení (NVMO 12, 2011)

3 CÍLE, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem této práce je porovnat výsledky výročního přezkoušení z tělesné výkonnosti mezi útvary patřící do struktury 7. mechanizované brigády v období let 2015 – 2019 ve vybraných věkových kategoriích a zjistit tak reálný stav tělesné výkonnosti v 7. mechanizované brigádě u bojových jednotek, kde se kladou nejvyšší tělesné nároky na výkon služby.

3.2 Dílčí cíle a úkoly

Dílčí cíle:

- zjistit klesající nebo stoupající křivky tělesné výkonnosti u útvarů 7. mechanizované brigády.
- představit možnosti tělesné přípravy vojáků na výroční přezkoušení u vybraného útvaru 7. mechanizované brigády a zhodnocení jeho kvality.

Pro splnění stanovených cílů jsme si určili tyto úkoly:

- Určit útvary, které patří do uzavřené struktury 7. mechanizované brigády, útvary se stejným organizačním jádrem a strukturou s podobnými nároky na plnění úkolů.
- Analyzovat data z výročního přezkoušení u útvarů patřící do 7. mechanizované brigády v letech 2015 – 2019.
- Nastudovat dokumenty k provádění tělesné přípravy u vybraného útvaru.

3.3 Výzkumné otázky

- V této práci jsme si stanovili tyto výzkumné otázky:
- Budou mít vojáci 73. tankového praporu horší výsledky při výročním přezkoušení než vojáci zbylých mechanizovaných praporů?
- Jaká je týdenní hodinová dotace tělesné přípravy u jednotlivých útvarů?
- Má týdenní hodinová dotace tělesné přípravy vliv na výsledky výročního testování mezi jednotlivými útvary?

4 METODIKA

4.1 Charakteristika souboru

Výzkum by měl usilovat o co nejvyšší možnou kvalitu dat. Výsledky a závěry každé studie jsou dobré tak, jak dobré jsou použitá data, na kterých je výzkum založen (Punch, 2003).

Pro tento výzkum byly vybrány útvary, které jsou o velikosti praporu (zhruba 700 vojáků), útvary jsou celkem čtyři a společně tvoří uskupení o velikosti brigády s názvem 7. mechanizovaná brigáda (zhruba 3000 vojáků), kde zjišťujeme vývoj tělesné výkonnosti ve věkové kategorii I. do 30 let a II. 31 – 35 let v období od roku 2015 do roku 2019. Zvolené pohlaví muži. Výsledky budou analyzovány výběrem testu č.1 leh – sed a č.2 klik – vzpor (souborné cvičení) nebo č.3 shyb na hrazdě a výběrem testu č.18 běh na 12 min. nebo č.19 plavání na 300m. Detailní popis testů jsme si představili v teoretické části. Vybraná kategorie muži 30 let a 31–35 let je na bojových jednotkách z hlediska náročnosti služby nejpočetněji zastoupena a proto jsem se rozhodl vybrat právě tento vzorek vojáků. Testovací vzorek jednoho praporu bude obsahovat 100 vojáků z povolání, kteří spadají do zvolených věkových kategorií a splňují kritéria služby na bojové jednotce. Výběr ve všech sledovaných letech jsme provedli abecedně, aby se nám po dobu pěti let téměř opakoval stejný vzorek vojáků. Od vyhodnocení výsledků celých praporů jsem upustil, protože jsou zde rozdíly v celkovém počtu vojáků z povolání ve sledovaných obdobích a také je zde velké množství proměnných, jako je např. věk, pohlaví nebo různé zaměření služby ve struktuře praporu.

Pro lepší proniknutí do problematiky si uvedeme stručnou charakteristiku jednotlivých útvarů 7. mechanizované brigády, které nás zajímají z hlediska výzkumu.

71. mechanizovaný prapor, který je součástí pozemních sil a patří do již zmiňované struktury 7. mechanizované brigády. Prapor je základním taktickým útvarem mechanizovaného vojska a je určen k plnění taktických úkolů v bojové sestavě mechanizované brigády i samostatně. Prapor se vyznačuje vysokým stupněm pohotovosti, vysokou pohyblivostí a palebnou silou. Disponuje schopnostmi rychlých přesunů na různé vzdálenosti. Organizační struktura se dělí na bojovou část, část bojové podpory, logistická a zdravotnická podpora. Prapor je dislokován v posádce v Hranicích na Moravě (71mpr.army.cz).

72. mechanizovaný prapor je vševojskový prapor v 7. mechanizované brigádě a má stálou organizaci. Je určen k vedení bojové činnosti palbou i pohybem v sestavě brigády. Vyznačuje se hlavně velkou palebnou silou, manévrovostí a odolností. Dokáže se rychle přesunovat do stanovených prostorů, bránit zaujatá stanoviště a vést vysoce odolnou aktivní obranu i rozhodný útok. Bojová činnost se realizuje v součinnosti s ostatními silami brigády, jednotek taktického a vrtulníkového letectva. Organizační strukturu a velikost má stejnou jako 71. mechanizovaný prapor. Prapor sídlí v posádce v Přáslavicích u Olomouce (72mpr.army.cz).

73. tankový prapor je útvarem pozemních sil určeným k plnění taktických úkolů samostatně nebo v sestavě mechanizované brigády. Vyznačuje se velkou pohyblivostí a manévrovací schopností v terénu se značnou palebnou a údernou silou. Má schopnost velké odolnosti proti prostředkům nepřítele a dokáže plnit úkoly ve dne i v noci. Struktura je podobná jako u předchozích praporů, s tím rozdílem že v bojové části nejsou mechanizované roty ale roty tankové. Prapor je společně se 72. mechanizovaným praporem dislokován v posádce v Přáslavicích u Olomouce (73tankovyprapor.army.cz).

74. mechanizovaný prapor, je taktéž součástí pozemních sil a organizačně začleněn do struktury 7. mechanizované brigády. Jedná se o základní taktický útvar mechanizovaného vojska, který je určen k plnění taktických úkolů především v bojové sestavě mechanizované brigády, ale i samostatně. Vyznačuje se vysokým stupněm pohotovosti, s velkou pohyblivostí a palebnou silou. Prapor disponuje schopností rychlých přesunů na velké vzdálenosti. Organizační struktura praporu je shodná se 71. mechanizovaným praporem. Prapor je umístěn v Bučovicích (74lmopr.army.cz).

Z této charakteristiky vyplývá, že se jedná o prapory ležící pouze na Moravě, které mají téměř stejnou strukturu. Mají podobnou odbornost a liší se pouze rozdílnou technikou. Do výsledků našeho výzkumu byli zahrnuti vojáci z povolání, kteří splňují námi zvolenou věkovou hranici a slouží v rámci organizační struktury praporu jen v bojové části.

4.2 Zpracování získaných dat

V této práci jsme použili matematicko – statistické metody, které vytvořily srozumitelný přehled o nashromážděných datech z výročních přezkoušení.

V práci jsme použili pro jednotlivé výsledky součet, dále pro vyhodnocení více hodnot byl použit aritmetický a vážený průměr. Definice aritmetického průměru podle Hendla (2004) je součet všech naměřených údajů, který je vydělený jejich počtem. Dále vážený průměr je v podstatě průměr, který se vypočítá z několika dílčích průměrů.

Výsledky výzkumu jsou znázorněny v grafické podobě, kde budou zobrazeny křivky výsledků ve zkoumaném období let 2015 – 2019 včetně. Pro přesnější znázornění jsou ještě výsledky zaneseny do tabulek (tabelační hodnoty).

Na závěr pomocí jednoduché analýzy dat z organizace a provádění tělesné přípravy u 71. mechanizovaného praporu, která bude ve výsledcích zahrnuta, zhodnotím kvalitu a možnosti tělesné přípravy vojáků ve výcvikovém roce.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Výsledky jsou v této části interpretovány ve dvou podobách a úrovních, které se navzájem ovlivňují. Nejprve jsou zde uvedeny výsledky výročního přezkoušení z tělesné přípravy u útvarů 7. mechanizované brigády v jednotlivých letech a poté vyhodnocení výsledků mezi jednotlivými útvary. V druhé části vyhodnocování jsem provedl jednoduchou analýzu možností tělesné přípravy u jednoho vybraného útvaru na základě uvedeného nařízení k organizaci a provádění tělesné přípravy a je zde zhodnocena kvalita tělesné přípravy v kontrastu s výsledky daného útvaru ve sledovaných letech.

5.1 Výsledky výročních přezkoušení z tělesné přípravy

Na základě cílů, které jsme si stanovili, jsme v rámci výročního přezkoušení z tělesné přípravy sledovali a soustředili se na výsledky u vybraných útvarů na věkovou kategorii podle armádního systému na kategorii I. do 30 let a II. 31-35 let muži, které jsme sloučili a vyhodnotili jako celek. Tyto sloučené kategorie, jak už bylo řečeno, jsou vojáci z povolání, kteří slouží pouze na bojových rotách. Z každého útvaru byl vybrán vzorek 100 vojáků z povolání, který by měl stačit pro dostatečnou vypovídající hodnotu. Výběr ve všech sledovaných letech jsme provedli abecedně z konečné tabulky výsledků výročního přezkoušení na bojových jednotkách u daného útvaru, aby se nám po dobu pěti let téměř opakoval stejný vzorek vojáků.

Výsledky jednotlivých útvarů jsme zpracovali jednotlivě a jsou seřazeny podle sledovaných let 2015–2019. Pro zobrazení výsledků se brala celková známka vojáka z výročního přezkoušení (stanovení výsledné známky dle tabulky 4 pro výpočet celkové známky výročního přezkoušení) a pomocí aritmetického průměru vypočítaná průměrná známka, která udává celkovou výkonnost u daného útvaru ve sledovaných věkových kategoriích v daném roce. Dále je ve výsledcích vyjádřené procentuální zastoupení jednotlivých známek z celkového testovaného vzorku vojáků. Výsledky jsou zaneseny do tabulek, a aby se nám podařilo zachytit celkovou výkonnostní křivku, jsou výsledky promítnuty v graficky pro lepší přehled celkové výkonnosti, kde lze vyjádřit klesající, stoupající, střídavou nebo ustálenou tendenci.

Poté jsme provedli srovnání výsledků výročního přezkoušení ve sledovaných jednotlivých letech mezi útvary. Na základě průměrem stanoveného čísla, které je

ukazatelem výkonnosti u sledovaného vzorku vojáků pro daný rok jsme sestavili pořadí, pomyslné stupně vítězů v zájmových letech. Dále jsme za pomoci průměrných hodnot ve sledovaných útvarech stanovili váženým průměrem (součet aritmetických průměrů z jednotlivých let) výkonnost útvarů celkově za celé sledované období 2015–2019. Tyto data jsou zobrazeny také v tabulkách a v grafické podobě.

5.1.1 Vývoj výkonnosti a diskuze u bojových jednotek ve věkové kategorii I. a II. muži u 7. mechanizované brigády v období let 2015 – 2019

71. mechanizovaný prapor Hranice na Moravě

Výsledky výročního přezkoušení v Hranickém útvaru v letech 2015–2019 nám říkají, že největší zastoupení v celkovém hodnocení má výsledná známka 2. Druhé největší zastoupení je u známky 1, dále následuje známka 3 a 4. Kromě sledovaného roku 2016 se v ostatních letech průměrná známka pohybovala pod hodnotou 2.

Tabulka 1 přehled výsledků z výročního přezkoušení u Hranického útvaru v období 2015–2019

Hranice	Výsledná známka				Počet VZP	Průměr. známka
	1	2	3	4		
2015	29	54	14	3	100	1,91
2016	24	50	20	6	100	2,08
2017	30	49	19	2	100	1,93
2018	35	53	12	0	100	1,77
2019	36	59	4	1	100	1,70

Celkově můžeme pozorovat, že u Hranického praporu na bojových jednotkách byla výkonnost v letech 2015 a 2017 téměř stejná. Nejhorší výsledek byl v roce 2016, tam je vidět znatelný propad. Od tohoto roku průměrné hodnoty klesaly a výkonnost překvapivě rovnoměrně stoupala. U hranického praporu můžeme konstatovat, že výkonnostní křivka za sledované období kromě roku 2016 měla klesající tendenci a celkově výkonnost Hranického praporu na bojových jednotkách od zmiňovaného roku 2016 pravidelně

stoupala, což je pro mě v tomto případě celkem překvapující a zde se moje domněnka nepotvrdila.

72. mechanizovaný prapor Přáslavice

Výsledky výročního přezkoušení u mechanizovaného praporu v Přáslavicích ve sledovaných letech 2015 – 2019 jsou velmi vyrovnané. Stejně jako u Hranického praporu má známka 2 největší zastoupení a známka 1 má druhé největší zastoupení. Poté následuje známka 3 a 4. Oproti Hranickému praporu mají Přáslavice 72 mnohem menší počet nevyhovujících, kteří dostali známku 4.

Tabulka 2 přehled výsledků z výročního přezkoušení u mechanizovaného Přáslavického útvaru v období 2015–2019

Přáslavice 72	Výsledná známka				Počet VZP	Průměr. známka
	1	2	3	4		
2015	28	59	13	0	100	1,85
2016	35	58	4	3	100	1,75
2017	25	59	12	4	100	1,95
2018	28	62	10	0	100	1,82
2019	23	64	12	1	100	1,93

U Přáslavického praporu na bojových jednotkách v letech 2015 až 2019 bylo patrné střídavé kolísání výkonnosti. V pětiletém období se všechny průměrné hodnoty výsledků drželi pod hranicí výsledné známky 2. Křivka výkonnosti nám ukazuje velmi vyrovnanou podobu. Nejlepší výkonnost byla v sudých letech, vždy po méně úspěšném lichém roce. Výkonnostní křivka Přáslavického mechanizovaného praporu ve sledovaných věkových kategoriích za sledované období byla tedy kolísavá, vždy po horším roce se dokázali vojáci na bojových jednotkách zlepšit, ale následně další rok přišel pokles.

73. tankový prapor Přáslavice

Výsledky výročního přezkoušení u tankového praporu v Přáslavicích ve sledovaných letech 2015–2019 jsou až na rok 2015 velmi vyrovnané. Opět velmi jednoznačně v celkovém hodnocení převažuje výsledná známka 2. Druhé největší zastoupení je u známky 1, i když jen těsně před známkou 3. Nejmenší zastoupení měla známka 4.

Tabulka 3 přehled výsledků z výročního přezkoušení u tankového Přáslavického útvaru v období 2015–2019

Přáslavice 73	Výsledná známka				Počet VZP	Průměr. Zámka
	1	2	3	4		
2015	16	65	16	3	100	2,06
2016	34	52	10	4	100	1,84
2017	22	65	9	4	100	1,95
2018	21	64	13	2	100	1,96
2019	21	62	17	0	100	1,96

U tankového praporu byl nejhorší výsledek v roce 2015. Naopak hned následující rok 2016 byl výsledek za pětileté období nejlepší. Od roku 2017 je křivka výkonnosti na ustálené úrovni a výsledky jsou v letech 2017–2019 téměř totožné a držely se těsně pod hranicí hodnocení 2. Celkově má výkonnostní křivka konstantní úroveň výkonnosti kromě roku 2016, kde byl znatelný progres. Od tohoto roku sice výkonnost celkově klesala, rozdíl je pouze 5% a proto můžeme konstatovat, že v posledních třech sledovaných letech se na bojových jednotkách výkonnost ustálila na srovnatelné úrovni. Dá se říct, že se zde také naše domněnka příliš nepotvrdila.

74. mechanizovaný prapor Bučovice

Výsledky výročního přezkoušení u 74. mechanizovaného praporu v Bučovicích v letech 2015–2019 ukazují opět největší zastoupení u hodnocení známkou 2. Následuje

známka 1, 3 a 4. Kromě roku 2018, kdy průměrné hodnocení přesáhlo výslednou známku 2, v ostatních sledovaných letech bylo průměrné hodnocení pod hranicí známky 2.

Tabulka 4 přehled výsledků z výročního přezkoušení u mechanizovaného Bučovického útvaru v období 2015–2019

Bučovice	Výsledná známka				Počet VZP	Průměr. Znamka
	1	2	3	4		
2015	22	69	7	2	100	1,89
2016	30	67	2	1	100	1,74
2017	20	70	6	4	100	1,94
2018	12	65	17	6	100	2,17
2019	17	75	5	3	100	1,94

U bojových jednotek v Bučovicích v letech 2015–2019 byla patrná střídavá úroveň výkonnostní křivky. Nejlepší průměrnou výkonnost vykázal prapor v roce 2016, naopak nejhůře na tom byl v roce 2018. Rozdíly ve sledovaných letech kromě roku 2016 a 2018 jsou velmi malé. Výkonnostní křivka za pětileté období má celkově kromě roku 2019 a 2015 stoupající úroveň a celkově výkonnost Bučovického praporu na bojových jednotkách mimo první a poslední sledované roky klesala, v tomto případě se naše domněnka o celkové klesající tendenci výkonnosti vojáků potvrdila.

5.1.2 Procentuální zastoupení jednotlivých známek u bojových jednotek ve věkové kategorii I. a II. muži u 7. mechanizované brigády v období let 2015 – 2019

71. mechanizovaný prapor Hranice na Moravě

Tabulka 5 procentuální zastoupení jednotlivých známek ve sledovaných letech u Hranického praporu.

Výsledná známka				
Hranice	1	2	3	4
2015	29%	54%	14%	3%
2016	24%	50%	20%	6%
2017	30%	49%	19%	2%
2018	35%	53%	12%	0%
2019	36%	59%	4%	1%

Tabulka 6 procentuální zastoupení jednotlivých známek ve sledovaných letech u Přáslavického mechanizovaného praporu.

Výsledná známka				
Přáslavice 72	1	2	3	4
2015	28%	59%	13%	0%
2016	35%	58%	4%	3%
2017	25%	59%	12%	4%
2018	28%	62%	10%	0%
2019	23%	64%	12%	1%

Tabulka 7 procentuální zastoupení jednotlivých známek ve sledovaných letech u Přáslavického tankového praporu.

Výsledná známka				
Přáslavice 73	1	2	3	4
2015	16%	65%	16%	3%
2016	34%	52%	10%	4%
2017	22%	65%	9%	4%
2018	21%	64%	13%	2%
2019	21%	62%	17%	0%

Tabulka 8 procentuální zastoupení jednotlivých známek ve sledovaných letech u Bučovického mechanizovaného praporu.

Výsledná známka				
Bučovice	1	2	3	4
2015	22%	69%	7%	2%
2016	30%	67%	2%	1%
2017	20%	70%	6%	4%
2018	12%	65%	17%	6%
2019	17%	75%	5%	3%

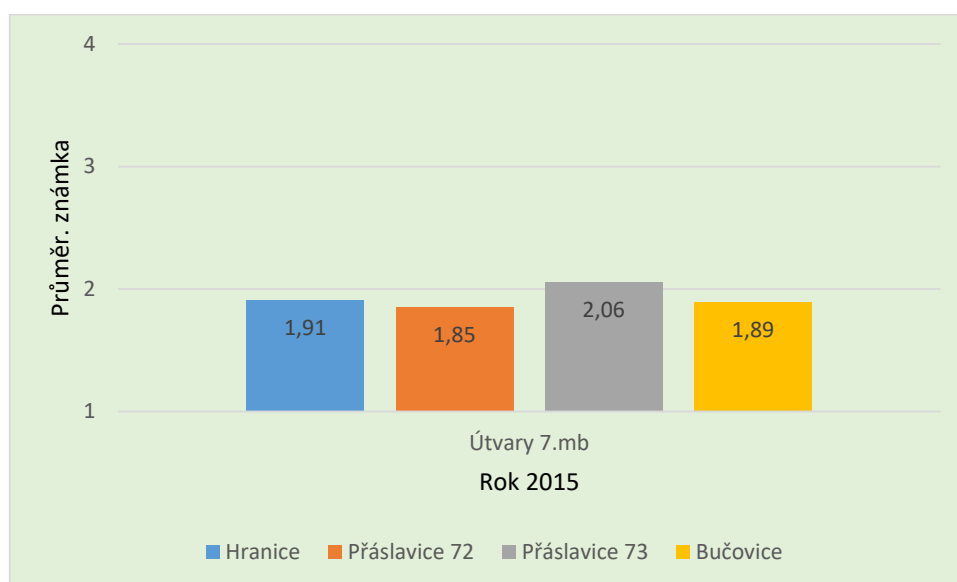
V procentuálním vyjádření jednotlivých známek za pětileté období nám vyšlo, že na nejlepší hodnoty u známky 1 se dostaly celkově Hranice, u hodnocení 2 na nejlepší čísla dosáhl Bučovický prapor, co se týče hodnocení 3, tak tam se na nejvyšší hodnoty v procentech dostal Hranický prapor a konečně hodnocení 4, které značí to, že voják v hodnocení neuspěl, tak těmto číslům vévodil Bučovický prapor. Proto, abychom se mohli bavit o tom, že jednotky za určité období celkově prospěly v tělesné přípravě, tak není pro nás zas tak určující známka jedna (vynikající), ale hodnocení 3 (vyhovující). V této statistice na tom byl nejhůře Bučovický prapor, který vykázal nejvyšší procentuální zastoupení u známky 4. Jelikož ale Bučovice měli nejvyšší procentuální

zastoupení u známky 2, tak v celkovém vyjádření průměrné známky za 5 let nemusí nakonec vykazat nejhorší výkonnost, na to nám odpoví až následující srovnání celkových výsledků v pětiletém období.

5.1.3 Srovnání a diskuze k výsledkům z výročního přezkoušení u bojových jednotek ve věkové kategorii I. a II. mezi jednotlivými útvary patřící do struktury 7. mechanizované brigády v období let 2015 – 2019

Srovnání výsledků rok 2015

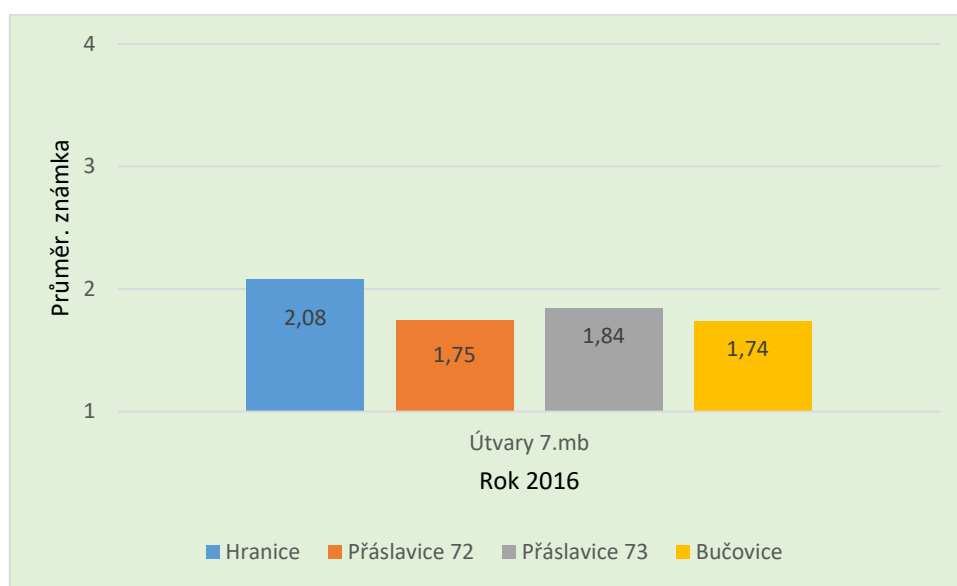
V tabulce můžeme vidět, že v roce 2015 kromě tankového praporu v Přáslavicích měli výsledné hodnocení ostatní útvary menší než 2. Na prvním místě se umístil mechanizovaný prapor Přáslavice, na druhém mechanizovaný prapor Bučovice, třetí skončily Hranice a na čtvrtém již zmiňovaný tankový prapor Přáslavice.



Graf 1 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7. mechanizované brigády v roce 2015

Srovnání výsledků rok 2016

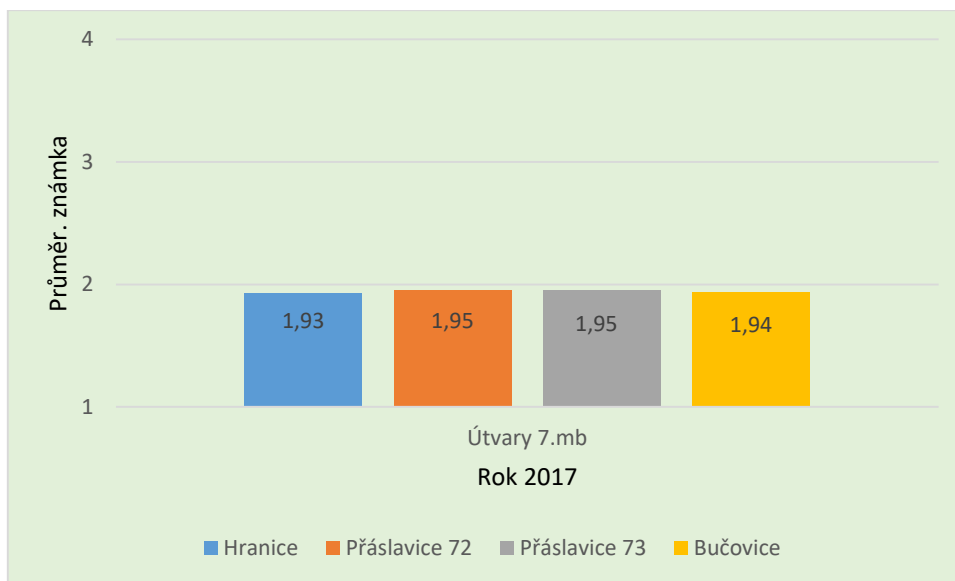
Z tabulky je patrné, že v roce 2016 dopadly nejhůře Hranice, naopak oproti roku 2015 velké zlepšení tankového praporu v Přáslavicích. Na prvním místě se umístil mechanizovaný prapor Bučovice, na druhém mechanizovaný prapor Přáslavice, tyto dva prapory si oproti roku 2015 vyměnili pořadí, třetí skončil tankový prapor v Přáslavicích a na čtvrtém místě se znatelným výkonnostním propadem Hranice



Graf 2 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7. mechanizované brigády v roce 2016

Srovnání výsledků rok 2017

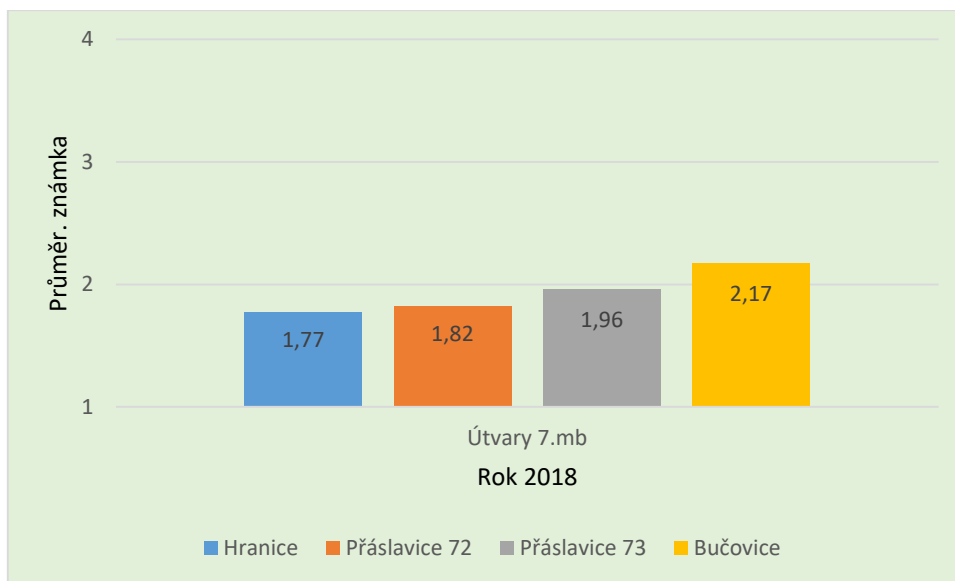
V tabulce zobrazující hodnoty praporů v roce 2017 je patrná vysoká vyrovnanost, kdy průměrná úroveň výkonnosti v tomto roce byla téměř stejná. Hranice v tomto roce zaznamenaly znatelné zlepšení oproti minulému roku a skončily na prvním místě, na druhém místě skončil mechanizovaný prapor Bučovice, a na děleném třetím až čtvrtém místě skončili Přáslavické prapory, mechanizovaný a tankový.



Graf 3 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7. mechanizované brigády v roce 2017

Srovnání výsledků rok 2018

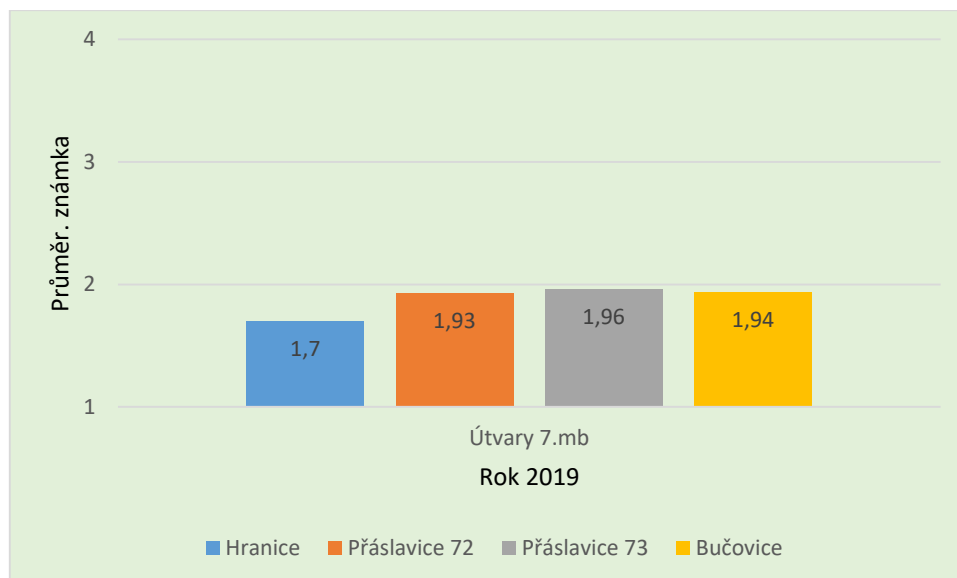
V tabulce, která zobrazuje průměrné hodnoty praporů za rok 2018, si vybral slabší rok Bučovický mechanizovaný prapor. Ostatní prapory si udrželi standart a jejich průměrná výkonnost byla pod hranicí 2. Na prvním místě v roce 2018 se umístil mechanizovaný prapor Hranice a druhý rok po sobě získal první místo, na druhém místě skončil mechanizovaný prapor Příkladovice, třetí skončil tankový prapor z Příkladovic, a na čtvrtém mechanizovaný prapor Bučovice, který zaznamenal citelný propad výkonnosti.



Graf 4 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7 mechanizované brigády v roce 2018

Srovnání výsledků rok 2019

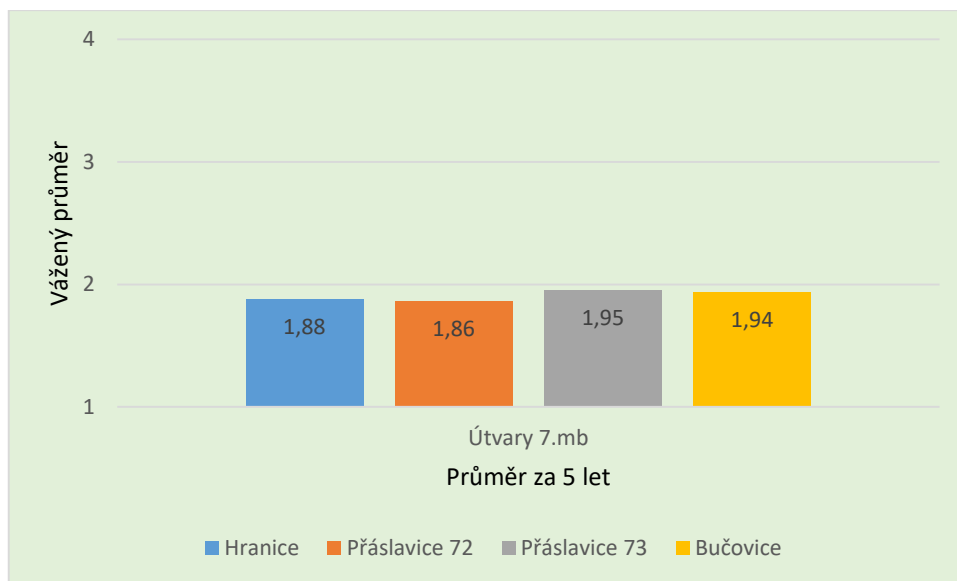
V tabulce zobrazující průměrné výsledky v roce 2019 je potřetí za sebou na tom výkonnostně nejlépe Hranický prapor, ostatní prapory s průměrnými hodnotami těsně pod hodnotou 2 byly na tom výsledkově téměř stejně. Na prvním místě se tedy umístil mechanizovaný prapor Hranice, na druhém mechanizovaný prapor Přáslavice, třetí skončily Bučovice a nakonec těsně čtvrtý tankový prapor z Přáslavic.



Graf 5 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7.mechanizované brigády v roce 2019

Srovnání výsledků rok 2015–2019

Průměrně za pět let dosáhl nejlepšího výsledku 72 mechanizovaný prapor v Přáslavicích. Těsně na druhém místě s minimálním odstupem skončil 71. mechanizovaný prapor v Hranicích na Moravě. S větším odstupem na třetím místě skončil 74. mechanizovaný prapor v Bučovicích. A konečně na čtvrtém místě, nicméně s téměř stejným výsledkem jako 74. mechanizovaný prapor skončil 73. tankový prapor v Přáslavicích. Průměrně se všechny útvary s výsledky vešly pod hodnotu dva.



Graf 6 zobrazení celkových výsledků z výročního přezkoušení u útvarů 7. mechanizované brigády v pětiletém období 2015–2019 pomocí váženého průměru

Ze studie nám vychází, že z pětiletého období nejlepších celkových výsledků dosáhl mechanizovaný prapor z Příkladic. Procentuálně nevykazoval úroveň nejlepšího hodnocení ve známce 1, držel si ale vysoké hodnoty u známek 2 a 3, což nakonec rozhodlo. Jejich výkonnostní křivka byla sice nevyrovnaná a vykazovala střídavou úroveň výkonnosti, nicméně celkově útvar dosáhl těsně nejlepšího hodnocení. Hned za Příkladickým mechanizovaným praporem skončil útvar z Hranic. Hranice vykazaly hlavně v posledních třech sledovaných letech z pěti velký výkonnostní progres. Výkonnostní křivka Hranic měla kromě roku 2016 klesající tendenci, a tudíž celkový výkon po tomto roce pravidelně stoupal. Hranice jako jediné z ostatních útvarů 7. mechanizované brigády dosáhly od roku 2016 pravidelného zlepšování výkonnosti. Můžeme u tohoto útvaru také vyzdvihnout, že procentuálně dosáhl celkového nejlepšího hodnocení 1, která značí nejlepší úroveň. Na třetím místě celkově skončil mechanizovaný prapor z Bučovic. Výkonnostní křivka ve sledovaném období kromě roku 2019 mírně stoupala, a tudíž měla výkonnost mimo zmiňovaný rok klesající tendenci. Je zde nutné podotknout, že výsledky v jednotlivých letech i celkové byly oproti dvěma lepším útvarům jen málo rozdílné. Nicméně znepokojivé bylo, že ve sledovaném období známka 4 měla procentuálně nejvyšší hodnotu. Celkově na posledním čtvrtém místě skončil tankový prapor z Příkladic, který mimo rok 2016 vykazoval konstantní vyrovnanou úroveň výkonnosti. Prapor si držel mimo zmiňovaný rok vyrovnané celkové výsledky,

nicméně sice s malým odstupem dosáhl tankový prapor celkově nejhoršího hodnocení a to hlavně nízkému zastoupení u hodnocení 1 a vysokému zastoupení hodnocení 4. Celkově však musíme konstatovat, že výsledky za pětileté období nám neukázali výrazné extrémy a byly velmi vyrovnané.

5.2 Analýza a diskuze k možnostem tělesné přípravy 71. mechanizovaného praporu Hranice na kontrolu tělesné přípravy

Jelikož mám tu možnost sloužit přímo na Hranickém praporu, rozhodl jsem se do výsledků zařadit ještě náhled na nařízení pro organizaci a provádění tělesné přípravy, které je součástí rozkazu číslo jedna na daném útvaru. Nařízení pro organizaci a provádění tělesné přípravy si vytváří tělovýchovný pracovník a je směřováno na konkrétní typ jednotek s určitou specializací. Dále se na konečné podobě nařízení podílí nadřízené stupně, a to generální štáb, pozemní síly a velitelství 7. mechanizované brigády. Nařízení je ovlivněno také lokalitou, kde se daný útvar nachází a možnostmi sportovišť, kterými útvary disponují. Nařízení pro organizaci a provádění tělesné přípravy u 71. mechanizovaného praporu je obsáhlý dokument, tudíž jsem vybral a analyzuji jen části, které si myslím, že jsou nejdůležitější pro účely této práce.

Nařízení pro organizaci a provádění tělesné přípravy

Účast na tělesné přípravě: nařizuji účast všech VzP útvaru na tělesné přípravě (kromě osob se sníženou zdravotní klasifikací).

To znamená, že vojáci mají přímo povinnost se účastnit tělesné přípravy dle rozvrhu pro dané období. Osoby se sníženou zdravotní klasifikací jsou od tělesné přípravy osvobozeny a nepřezkušují se. Na bojových jednotkách je ale nepřípustné, aby tam mohl sloužit voják se sníženou zdravotní klasifikací.

Provádění tělesné přípravy: jednotky (1. mr, 2. mr, 3. mr, minb, velr, štáb, PPP, Obv): plánovat tělesnou přípravu v rozsahu minimálně 5 výcvikových hodin týdně při výcviku v posádce a to 1. výcvikovou hodinu (pondělí až pátek dle DŘ mimo objekt útvarové posilovny z důvodu probíhající řízené TP nevyhovujících a TP VzP štábu, mimo úterý, kdy TP plánovat 7. výcvikovou hodinu a čtvrtek, kdy TP plánovat 8. výcvikovou hodinu). V případě plnění jiných úkolů plánovat 5 výcvikových hodin za týden dle

rozhodnutí VJ. Rlog plánovat tělesnou přípravu v rozsahu minimálně 4 výcvikových hodin týdně z důvodu logistického zabezpečení a výrobně opravárenské činnosti.

Tento článek nám říká, že jednotky, tak jak jsou na začátku článku uvedeny ve zkratkách, mají za povinnost si vyplánovat minimálně 5 výcvikových hodin týdně. Reálně je tělesná příprava rozložena na 1 výcvikovou hodinu na den, a to v ranních hodinách. Bohužel velitelé jednotek zařazují do rozvrhu minimální dotaci 5 hodin, a odkazují se na služební povinnosti, které jim nedovolují zařazovat více hodin. Tento režim mají vojáci, když jsou na útvaru. V momentě, kdy je vyplánované nějaké cvičení, služby, kurzy apod., tak vojáci neplní ani tuto minimální normu. Speciální režim má ještě rota logistiky, kde jsem byl nucen dotaci tělesné přípravy snížit na 4 výcvikové hodiny z důvodu dlouhodobých oprav zastaralé techniky.

Minimálně 6 výcvikových hodin měsíčně bude zařazen boj zblízka a to minimálně jednou hodinou týdně. Boj z blízka bude prováděn u jednotek dle skupin zařazení na profesní přezkoušení.

VJ ve spolupráci s NTV zpracovat požadavek na využití posilovny.

V těchto dvou článcích se píše o tom, že Boj z blízka, který mají právě bojové jednotky zařazen v profesním přezkoušení, které spadá do speciální tělesné přípravy, mají za povinnost vojáci cvičit aspoň jednou týdně pod vedením instruktora boje z blízka. Co se týče útvarové posilovny, tak se musí dopředu plánovat doba využití posilovny z důvodu velké kapacity vojáků na útvaru.

Velitelé jednotek organizují tělesnou přípravu po organických jednotkách, za řízení velitele jednotky nebo instruktora stanoveného v rozvrhu zaměstnání a na sportovištích určených tímto nařízením. VzP, kteří při výročním přezkoušení dosáhli hodnocení dobře (3), sportují pod dohledem VzP k tomu určených.

V tomto článku se píše, že tělesná příprava na bojových jednotkách neprobíhá individuálně ale minimálně v četním uskupení, což je zhruba 20 vojáků a zodpovídá za to velitel nebo instruktor. Dále vojáci, kteří dosáhli při výročním přezkoušení hodnocení 3, mají řízený tělocvik v rámci své roty a pracují na pohybových činnostech, v kterých mají mezery.

V rámci zkvalitnění tělesné přípravy a zvyšování tělesné výkonnosti probíhá pravidelně na bazéně v Hranicích vždy ve čtvrtek od 6:45 – 7:45 základní plavecký výcvik a kondiční plavání pod vedením instruktora voj. plavání Plavání je určeno pro vzp 71. mpr. a to v rámci základní tělesné přípravy. Účast vzp na kondičním plavání po dohodě s velitelem jednotky dle priorit výcviku.

Tento článek vznikl po dohodě s velitelem útvaru, pro zkvalitnění tělesné přípravy. V hranicích je krytý bazén a každoročně nakupujeme vstupy pro vojáky z Hranického praporu v rámci služební tělovýchovy. Vojáci mají možnost v rámci tělesné přípravy docházet pravidelně na bazén a připravovat se pod vedením instruktora vojenského plavání a připravovat se například na test číslo 9 plavání na 300 m nebo v rámci zlepšení plavecké techniky a kondice.

VzP, kteří splnili normy výročního přezkoušení známkou výtečně (1) povolují individuální tělesnou přípravu v posádce a ve smluvně sjednaných civilních sportovištích v rozsahu 2 hodin týdně ve dnech úterý a čtvrtek dle DŘ. U VzP, kteří splnili normy výročního přezkoušení známkou velmi dobře (2) povolují individuální tělesnou přípravu v posádce a ve smluvně sjednaných civilních sportovištích v rozsahu 1 hodiny týdně ve čtvrtek dle DŘ. Mimo kasárna povolují provádět tělesnou aktivitu pouze se svolením nejbližšího nadřízeného a to pouze na pracovištích k tomu určených v tomto rozkaze.

Tento článek vznikl proto, aby se zvýšila motivovanost vojáků k tomu, aby na sobě více pracovali. Vojáci, kteří dosáhli z výročního přezkoušení známky 1 a 2 mají oproti hodnoceným známkou 3 a 4 výhody o kterých se v článku píše.

Řízená tělesná příprava: k odstranění nedostatků ve služební tělovýchově, nařizují provádět řízenou tělesnou přípravu (dále jen ŘTP) takto:

- je určena povinně všem příslušníkům útvaru, kteří jsou hodnoceni jako „nevyhovující“ (4) v nejbližším, již uplynulém výročním přezkoušení fyzické výkonnosti-viz. konečné výsledky výročního přezkoušení z fyzické výkonnosti umístěné na serveru NTV.
- ŘTP se koná do doby, než jsou všichni její účastníci schopni splnit následující výroční přezkoušení z fyzické výkonnosti – tj. do 1. května dalšího kalendářního roku.

- ŘTP neprobíhá v termínech výročního přezkoušení z fyzické výkonnosti daného kalendářního roku, tj. od 1. května do 30. června a od 1. září do 30. září.
- Koncepti ŘTP a zabezpečení pracovišť zabezpečuje NTV, který vede dokumentaci o účasti příslušníků na ŘTP a aktualizuje jejich seznam v RVÚ.
- ŘTP probíhá ve dnech (Út, Čt) v době od 14:35 do 15:25 hod. a (Po, St) od 7:05 do 7:55.
- velitelé jednotek zabezpečit účast svých příslušníků na hodinách ŘTP tak, aby v danou dobu, mohli zaměstnání absolvovat. Zakazují udělování ŘD, Služební cesty a jiné formy omluvenek mimo důležitých zaměstnání v souladu s plánem činnosti jednotky na dané období (střelby, kurzy, atd.).
- ŘTP provádět pod vedením NTV nebo určeného zástupce (instruktor STP). Velitelé jednotek doložit důvody nepřítomnosti NTV.

Článek je zaměřený čistě na vojáky, kteří aktuálně nesplňují úroveň tělesné zdatnosti. Pokud voják v daném roce nesplní přezkoušení z tělesné přípravy, bere se to velmi vážně zvláště, když se jedná o vojáka z bojových jednotek. Tito vojáci absolvují pod vedením tělocvikáře přípravu na příští kontrolu tělesné přípravy. Pokud voják nesplní nároky v jednom roce, přichází o různé výhody, jako jsou například odměny nebo kariérní kurzy. Pokud ale voják, nesplní přezkoušení dvakrát za sebou, už to může mít dopady na prodlužování služebního závazku a s tím spojenou budoucnost vojáka v armádě české republiky.

Rozdělení témat a sportovišť:

- Rozvoj vytrvalosti – atletický ovál, trasy pro běh, cyklotrasy, posádková tělocvična, bazén.
- Rozvoj silových schopností – útvarová posilovna, posádková tělocvična, posilovna štábu, tělocvična Dynamic fit, trenažér JAKUB, hřiště.
- Sportovní hry – hřiště, hřiště DUKLA, tělocvična Struhlovsko, posádková tělocvična.

- Speciální tělesná příprava – hřiště, cvičiště Valcha, výcvikový trenážér JAKUB, posádková umělá stěna, posádková tělocvična.

Témata pro tělesnou přípravu nařizují plánovat dle Prog-1-3. Zaměřit na rozvoj pohybových schopností a dovedností potřebných k úspěšnému splnění disciplín výročního přezkoušení, profesního přezkoušení a přezkoušení z profesního minima.

Zde je soupis sportovních zařízení a míst, která slouží pro potřeby služební tělovýchovy. Toto jsou sportoviště, kterými disponuje konkrétně Hranický prapor.

Sportovní dny

Sportovní dny provádět 1x za čtvrtletí u štábu a rot. Termíny a obsah upřesnit v plánovacích dokumentech praporu (roční plán, upřesnění na měsíc, rotní rozvrh zaměstnání).

Sportovní dny jednotek organizovat s využitím armádních tělovýchovných center, popř. výcvikových a školících zařízení AČR. "

Sportovní dny spadají do výběrové tělesné přípravy a jejich cílem je zpestřit vojákům rutinní chod služby, stmelit více jednotky a zvýšit psychickou a fyzickou odolnost při plnění různých sportovních disciplín.

Útvarové soutěže

Útvarové soutěže plánovat a organizovat zpravidla před postupovými přebory nadřízeného stupně, pokud to umožňuje konkrétní situace. Nejlepší sportovce odeslat k reprezentaci útvaru.

Tento článek je věnován také výběrové tělesné přípravě. Ve struktuře 7. mechanizované brigádě je to nastavené tak, že před každým přeborem v nějaké sportovní disciplíně, který organizuje velitelství, si udělají vlastní přebory praporu, z kterých se udělá výběr právě na přebory nadřízeného stupně. Nejlepší sportovci vykazující vysokou úroveň výkonnosti v určitém sportu mají možnost reprezentovat útvar na úrovni armády české republiky i v zahraničí. V 7. mechanizované brigádě se hlavně pořádají sporty jako je volejbal, malá kopaná, florbal, stolní tenis nebo badminton.

Bezpečnostní opatření

- vždy se řídit pokyny řídicího zaměstnání, nekompromisně vyžadovat kázeň a plnění pokynů a povelů;
- na zaměstnání být řádně ustrojen;
- speciální tělesnou přípravu provádět pod vedením instruktora s platnou licenci;
- na začátku zaměstnání vždy provést rozcvičení a poučení o bezpečnostních opatřeních;
- k tréninku vytrvalosti mimo objekt kasáren používat reflexní vesty (rozlišovací dresy), na cyklistiku a in-line brusle ochranné přilby;
- před zahájením zaměstnání zkontrolovat stav používaného zařízení;
- v průběhu zaměstnání neustále sledovat příznaky možného poškození zdraví cvičících;
- minimalizovat možnost ohrožení zdraví cvičenců;
- stanovit způsob předávání povelů;
- přesně znát počet cvičících, průběžně jej kontrolovat a prověřit v závěru zaměstnání.

Tento výčet opatření slouží k bezpečnému průběhu při zaměstnáních ve služební tělovýchově. Jelikož spousta sportovních činností mají rizikový charakter, tyto body se musí dodržovat, aby se předešlo úrazům a těžkým zraněním při výcviku

Na základě této jednoduché analýzy možností tělesné přípravy u 71. mechanizovaného, můžeme říct, že vojáci mají dostatečný objem a kvalitu možností se připravovat na povinnou kontrolu tělesné přípravy. Konkrétně Hranický prapor, který v posledních třech sledovaných letech vykázal výkonnostní progres, využíval tyto možnosti, které jsou obsaženy v tomto nařízení pro organizaci a provádění tělesné přípravy. Nicméně musím konstatovat, že tak jak jsou nastaveny výkonnostní normy a hodnocení kontrolních testů, měli by vojáci na základě těchto možností vykazovat celkově daleko vyšší průměrnou výkonnost a s tím spojenou tělesnou připravenost pro výkon služby vojáka z povolání. Bohužel reálně na základě jiných priorit se stále nedaří tělesnou přípravu plnit, tak jak je obsaženo v tomto nařízení a ve finále se tělesná příprava paradoxně odsouvá někdy na druhou kolej. Dalším problémem je to, že někteří vojáci celkově nejeví zájem na sobě v oblasti tělesné přípravy pracovat a i když existují tyto nařízení a pravidla, tak díky jejich nízké motivaci a chuti se výsledky nedostavují.

6 ZÁVĚRY

V této části si zrekapitulujeme poznatky, ke kterým jsme dospěli během zpracování a získávání dat z výročních přezkoušení u jednotlivých útvarů patřící do struktury 7. mechanizované brigády a odpovíme si na stanovené výzkumné otázky.

- První výzkumná otázka zněla, budou mít vojáci 73. tankového praporu horší výsledky při výročním přezkoušení než vojáci zbylých mechanizovaných praporů. Zde se naše výzkumná otázka potvrdila. Hlavní důvodem by mohlo být to, že povaha služby u tankového praporu, je oproti ostatním mechanizovaným praporům trochu odlišná. Povaha služby u tankového praporu je více zaměřena na odbornou činnost technického zaměření se zbraňovými systémy, oproti mechanizovaným jednotkám, které se více pohybují v poli bez techniky.
- Druhá výzkumná otázka byla, jaká je týdenní hodinová dotace tělesné přípravy u jednotlivých útvarů. Co se týče týdenní hodinové dotace tělesné přípravy, tak jak bylo představeno v organizaci tělesné přípravy u Hranického praporu, kde je normou 5 hodin tělesné přípravy za týden, tak po prověření organizace tělesné přípravy u ostatních praporů bylo zjištěno, že mají stejnou dotaci.
- Třetí výzkumná otázka zněla, jestli má týdenní hodinová dotace tělesné přípravy vliv na výsledky výročního testování mezi jednotlivými útvary. Jelikož mají prapory stejnou dotaci hodin na tělesnou přípravu, tak v tomto případě se nám nepotvrdilo, že má týdenní dotace vliv na výsledky výročního přezkoušení. Spíše bychom to mohli přisuzovat možnostem a vybaveností jednotlivých praporů, které jsou interpretovány v další části výsledků.
- Nejlépe hodnoceným útvarem za sledované pětileté období na bojových rotách ve sledovaných kategoriích se stal 72. mechanizovaný prapor Přáslavice. Naopak, i když těsně, nejhorší hodnocení zaznamenal 73. tankový prapor Přáslavice. Tento výsledek za pětiletý cyklus si vysvětlujeme hlavně proto, že ve sledovaných letech u 72. mechanizovaného praporu probíhala příprava do zahraničních operací. Byly to právě ty roky, u kterých prapor vykazoval nejlepší výkonnost. Aby mohl voják do zahraniční operace, nesmí být hodnocen jako nevyhovující z tělesné přípravy a jelikož dále probíhá výběr na základě lepšího hodnocení, tak se tím pádem přirozeně zvyšuje konkurence a celková úroveň stoupá. Naproti tomu u 73. tankového praporu ve sledovaných letech probíhala standardní příprava a tento prapor zahraniční operace nestavěl. Hlavní příčinu bych viděl především v motivaci.

- V procentuálním vyjádření jednotlivých známek za pětileté období nám vyšlo, že na nejlepší hodnoty u známky 1 se dostaly celkově Hranice, u hodnocení 2 na nejlepší čísla dosáhl Bučovický prapor, co se týče hodnocení 3, tak tam se na nejvyšší hodnoty v procentech dostal Hranický prapor a konečně hodnocení 4, které značí to, že voják v hodnocení neuspěl, tak těmto číslům vévodil Bučovický prapor. Celkové průměrné výsledky nakonec ukázaly u jednotek odlišné pořadí.
- Co se týče výkonnostní křivky, tak výsledky byly velice různorodé. Začneme Hranickým praporem, který jako jediný od roku 2016 vykazoval každým rokem zlepšující se úroveň výkonnosti. Mechanizovaný 72. prapor Přáslavice měl v pětiletém období střídavou úroveň výkonnosti, kdy po horším roce následovalo vždy zlepšení a naopak. Tankový 73. prapor Přáslavice vykazoval kromě roku 2016, kde byl znatelný výkonnostní progres, konstantní úroveň výkonnosti. Poslední sledovaný 74. mechanizovaný prapor Bučovice kromě roku 2019 měl pravidelnou zhoršující se tendenci výkonnosti. Tady bychom mohli opět konstatovat, že úroveň výkonnosti se odráží v motivaci vojáků dosáhnout nějakého aktuálního cíle, kterým v tomto případě byla účast v zahraniční operaci. Dalším zásadním důvodem může být vybavenost a možnosti tělesné přípravy jednotlivých útvarů. Hranický útvar, který je přímo součástí města Hranice má nejpestřejší škálu možností sportovišť a s tím spojenou tělesnou přípravu. I když jsou Přáslavické útvary vedle sebe, tak zde určitě hraje velkou roli to, že mechanizovaný prapor má jako jediný v 7. mechanizované brigádě pro své potřeby postavenou tělocvičnu, kterou využívají vojáci hlavně k tělesné přípravě v zimním období. U Bučovického praporu vidím velký problém v tom, že nedisponují atletickým oválem pro trénink speciální vytrvalosti.
- Celkově můžeme konstatovat, že po konečném porovnání a stanovení jednotlivých pořadí, byly výsledky velmi vyrovnané. Vyplývá to hlavně z toho, že až na tankový prapor v Přáslavicích, se jedná o mechanizované prapory, které mají téměř stejné zaměření a rozdíly na nároky na službu a s tím spojenou tělesnou přípravu jsou velmi podobné. Jelikož povaha služby u tankového praporu je více zaměřena na odbornou činnost v tanku, tak zde bych viděl hlavní rozdíl proti mechanizovaným jednotkám, které se více pohybují v poli bez techniky. Tato studie to i potvrdila, protože v celkovém výsledku výročních přezkoušení za pět let skončil tankový prapor na posledním místě.

- Každopádně z mého pohledu na to, že vybraná skupina vojáků by měla představovat po fyzické stránce to nejlepší ve struktuře 7. mechanizované brigádě, tak by měli být ve sledovaném období výsledky lepší úroveň. Pro mě nejvíce zarážející bylo, že se dlouhodobě ve výsledcích objevovalo hodnocení 4, nevyhovující. Sice na základě analýzy výsledků nám vyšlo, že se jednalo o nejméně početnou skupinu vojáků, jedná se i tak o velmi špatné výsledky.
- Z konečné úrovně výsledků za sledované období vidím jako jedinou možnost ještě více motivovat vojáky k lepším výsledkům různými tipy pochval a výhod za dobré hodnocení. Dále více spolupracovat a komunikovat s veliteli rot o kompromisu mezi služebními povinnostmi, které často staví nad rámec časové dotace a nahrazují jimi právě tělesnou přípravu, která patří k hlavním, ale poslední roky velmi podceňovaným pilířům ve službě vojáka.

7 SOUHRN

Hlavním cílem této diplomové práce bylo porovnat výsledky výročního přezkoušení z tělesné výkonnosti mezi útvary patřící do struktury 7. mechanizované brigády v období let 2015 – 2019 ve vybraných věkových kategoriích I. a II. na bojových jednotkách a zjistit reálný stav tělesné výkonnosti v 7. mechanizované brigádě. Výsledky, které jsme získaly v období 2015 – 2019 jsou výsledky, které nám řekly, jaký byl stav tělesné výkonnosti jenom ve sledovaném období ve vybraných věkových kategoriích a na bojových jednotkách v 7. mechanizované brigádě.

V teoretické části je v úvodu představeno téma diplomové práce, kde jsou vysvětleny důvody studie a zaměření práce, co od výzkumu očekáváme. V teoretické části je dále popsán sportovní výkon, pohybové schopnosti a dovednosti, psychika a motivace ke sportu. Tyto témata, vytvořily teoretický základ práce. Poté je v práci představen systém služební tělovýchovy v AČR, pro lepší proniknutí do tématu jsou v teoretické části stručně charakterizovány útvary 7. mechanizované brigády, kterých se výzkum bezprostředně týká.

Praktická část byla rozdělena na cíle, úkoly, metodiku a interpretaci výsledků. Výzkum byl zaměřen na období let 2015 – 2019. Výzkumným souborem byli vojáci z povolání, kteří slouží na bojových jednotkách na útvarech patřící do struktury 7. mechanizované brigády. Věková hranice vojáků byla zvolena ve dvou sloučených věkových kategoriích, a to kategorie I. do 30 let a kategorie II. 31 – 35 let. Ve výzkumu byly vypočítány průměrné hodnoty výročních přezkoušení u jednotlivých útvarů za jednotlivé roky, procentuální zastoupení výsledných známek u jednotlivých útvarů a následně porovnávány mezi sebou, dále byla ve výzkumu zaznamenána vývojová křivka výkonnosti u útvarů za jednotlivé roky. Získaná data byla převedena do tabulek a grafů pro lepší přehled a čtení výsledků.

Výsledkem studie bylo, jak si ve sledovaném období vojáci stojí a kam se vyvíjí výkonnost jednotlivých útvarů a zdali se nám nakonec potvrdila stanovená hypotéza. Nakonec byl naplněn i dílčí cíl, což byla analýza možností tělesné přípravy na kontrolu tělesné výkonnosti u 71. mechanizovaného praporu v Hranicích a s tím související výsledky Hranického praporu ve sledovaném období.

8 SUMMARY

The main aim of the master thesis was to compare the annual physical fitness scores of the troops belonging to the 7th Mechanized Brigade in the period of 2015–2019 in selected combat unit age categories I and II and to determine real conditions of physical fitness in the 7th Mechanized Brigade. The acquired 2015–2019 data represent the results indicating the condition of physical fitness in the surveyed period of time in the age categories I and II in particular 7th Mechanized Brigade combat units.

The theoretical part introduces the topic of the master thesis and explains the reasons and objectives of the research. It also deals with sport performance, physical exercise skills and abilities, mental endurance, and motivation for sports. These topics are essential for the theoretical basis of the thesis. Next, the system of the Army of the Czech Republic fitness training program is presented, and the 7th Mechanized Brigade troops particularly involved in the research are briefly characterized.

Practical part includes the aims, tasks, methods, and interpretation of the 2015–2019 research results. The research sample group consisted of active-duty soldiers of the 7th Mechanized Brigade combat units and troops divided into two age categories: Category I (up to 30 years), and Category II (31–35 years). The research calculated average scores of annual physical fitness tests in particular troops during particular years, then compared the percentage of final scores in particular troops producing an efficiency development curve for particular years. The acquired data were transformed into graphs and tables for better clarity and analyses of the scores.

The thesis provides comparative results of physical efficiency of particular soldiers and troops and proves the initial hypothesis. The particular aim of the thesis – the analysis of options of physical fitness program for the purposes of physical efficiency tests in the 71st Mechanized Battalion in Hranice and related results of the Hranice Battalion in the research period – has been fulfilled.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Blažej, A., Kostolanská, K. *Flow ve sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1392-7
- Cattell, R., B. *The scientific analysis of personality*. Harmondsworth: Penguin Books 1970.
- Čelíkovský, S. *Kritéria a normy tělesné přípravy a výkonnosti*. 1. vyd. Praha: Videopress, 1986.
- Dovalil, J. *Lexikon sportovního tréninku*. 2. upravené vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5
- Dovalil, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 4.vyd. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8
- Havlíčková, L. *Fyziologie tělesné zátěže I. obecná část*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-7184-875-1.
- Hendl, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha : Portal, 2004. ISBN 80-7178-820-1
- Choutka, M. *Sportovní výkon*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1981.
- Konrad, A. Výběrová tělesná výchova. *Vojenské rozhledy*. Praha: Avis, 2007. roč. XVI. (XLVIII.) č. 3, ISSN 1210-3292.
- Kreamer, William, J., Vogel, James, A., Patton, John, F., Dziados, Joseph, E., a Reynolds, Katy, L. *The effects of various physical training programs on short duration, high intensity load bearing performance and the Army Physical Fitness Test*. ARMY RESEARCH INST OF ENVIRONMENTAL MEDICINE NATICK MA, 1987.
- Kubálek, L. *Koncepce speciální tělesné přípravy I. Vojenský profesionál*, č. 12, 1993.
- Maksud, M. G., Coutts, K. D. *Application of the Cooper Twelve-Minute Run-Walk Test to Young Males*. . *American Association for Health, Physical Education and Recreation*. 2013.
- Martin, D., Carl, K., Lehnertz, K. *Handbuch Trainingslehre*. 2. vydání Schorndorf: Hofmann Verlag, 1993. ISBN 978-37-780-4002-7
- Měkota, K., Blahuš, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Illustrations, 1983.

- Měkota, K., Novosad, J. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005, 175 s. ISBN 80-244-0981-X
- Neumann, G., Pfutzner, A., Berbach, A. *Optimiertes Ausdauertraining. Aachen*. Meyer und Meyer 1998.
- Normativní výnos ministerstva obrany č. 12. Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. Ministerstvo obrany, 2011. Čj. 384/2011-SRDS-OS MO.
- O praporu*. (2004). 71.mpr.army.cz Retrieved April 18, 2021, from <http://www.71mpr.army.cz/o-praporu-0>
- Perič, T., Dovalil, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7
- Privětivý, L. *Vojenská tělovýchova*. Praha: Karolinum, 2004, 109 s. ISBN 80-246-0805-7
- Punch, Keith, F. *Základy kvantitativního šetření*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9
- Seliger, V., Choutka, M. *Fyziologie sportovní výkonnosti*. 1. vyd. Prha: Olympia, 1982. ISBN 27-016-82
- Schmidt, R.A: (1991). *Motor Learning & Performance. From principles to practice*. Champaign IL: HumanmKinetics.
- Stilwell, A. *Cesta k vojenské zdatnosti: nároky výcviku v ozbrojených silách*. Praha: Mladá fronta, 2016. ISBN 978-80-204-3906-2
- Stilwell, A. *Psychická & fyzická odolnost: příručka speciálních jednotek : cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9
- Těl-1-1, *Tělesná příprava v československé lidové armádě*. Praha, 1989.
- Určení 73. tankového praporu*. (2004). 73tankovyprapor. Retrieved April 18, 2021, from <http://www.73tankovyprapor.army.cz/o-nas>
- Určení 74. mechanizovaného praporu*. (2004). 74. mechanizovaný prapor Bučovice "plukovníka Bohuslava Malečka." Retrieved April 18, 2021, from <http://www.74lmopr.army.cz/o-nas>
- Určení praporu*. (2004). 72. mechanizovaný prapor "Generálmajora Josefa Buršíka." Retrieved April 18, 2021, from <http://www.72mpr.army.cz/urceni-praporu>
- Vilikus, Z. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3152-3

SEZNAM ZKRATEK

ATP	adenosintrifosfát
ADP	adenosindifosfát
AČR	armáda české republiky
VzP	vojáci z povolání
1.mr	první mechanizovaná rota
2.mr	druhá mechanizovaná rota
3.mr	třetí mechanizovaná rota
minb	minometná baterie
velr	velitelská rota
Rlog	rota logistiky
PPP	prvek posádkové podpory
Obv	obvaziště
TP	tělesná příprava
DŘ	denní řád
VJ	velitel jednotky
NTV	náčelník tělovýchovy
ŘTP	řízená tělesná příprava
RVÚ	rozkaz velitele útvaru
ŘD	řádná dovolená
STP	speciální tělesná příprava

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 struktura sportovního výkonu (Dovalil, 2008).....	11
Obrázek 2 Množství ATP připadající při svalové kontrakci na jednotku času (podle Neumanna, 1998).....	12
obrázek 3 Schéma rozdělení motorických testů (Měkota 1983).....	19
Obrázek 4 členění služební tělesné výchovy (NVMO 12, 2011).....	22
Obrázek 5 Stavba cvičební (výcvikové) hodiny (NVMO 12, 2011).....	24
Obrázek 6 věkové kategorie v resortu MO (Těl-1-1, 1989).....	29
Obrázek 7 normy a hodnocení kontrolních testů Muži (NVMO 12, 2011).....	33
Obrázek 8 normy a hodnocení kontrolních testů Ženy (NVMO 12, 2011).....	33
Obrázek 9, tabulka pro výpočet celkové známky z výročního přezkoušení (NVMO 12, 2011).....	34

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 přehled výsledků z výročního přezkoušení u Hranického útvaru v období 2015–2019.....	40
Tabulka 2 přehled výsledků z výročního přezkoušení u mechanizovaného Přáslavického útvaru v období 2015–2019.....	41
Tabulka 3 přehled výsledků z výročního přezkoušení u tankového Přáslavického útvaru v období 2015–2019.....	42
Tabulka 4 přehled výsledků z výročního přezkoušení u mechanizovaného Bučovického útvaru v období 2015–2019.....	43
Tabulka 5 procentuální zastoupení jednotlivých známek ve sledovaných letech u Hranického praporu.....	44
Tabulka 6 procentuální zastoupení jednotlivých známek ve sledovaných letech u Přáslavického mechanizovaného praporu.....	44
Tabulka 7 procentuální zastoupení jednotlivých známek ve sledovaných letech u Přáslavického tankového praporu.....	45
Tabulka 8 procentuální zastoupení jednotlivých známek ve sledovaných letech u Bučovického mechanizovaného praporu.....	45

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7.mechanizované brigády v roce 2015.....	46
Graf 2 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7.mechanizované brigády v roce 2016.....	47
Graf 3 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7.mechanizované brigády v roce 2017.....	48
Graf 4 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7.mechanizované brigády v roce 2018.....	49
Graf 5 zobrazení průměrného hodnocení výročního přezkoušení a porovnání mezi útvary 7.mechanizované brigády v roce 2019.....	50
Graf 6 zobrazení celkových výsledků z výročního přezkoušení u útvarů 7. mechanizované brigády v pětiletém období 2015–2019 pomocí váženého průměru.....	51