

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra policejních činností

**Posouzení fyzické zdatnosti příslušníků speciální
pořádkové jednotky**

Diplomová práce

Assessment of the physical fitness of members of the Special Riot Unit

Master thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

plk. v. v. Mgr. Lukáš Habich, Ph.D.

AUTOR PRÁCE

Bc. Martin Laštůvka

PRAHA

2024

Anotace

Diplomová práce se zabývá zejména popisem výcviku fyzické připravenosti policistů zařazených ve speciálních pořádkových jednotkách Policie České republiky, fyzickým požadavkům pro výběr k těmto jednotkám a dalšímu zlepšování fyzické připravenosti těchto policistů již v rámci útvarů. Půjde zejména o srovnání s ostatními jednotkami obdobného typu v České republice či v zahraničí a posouzení vlivu fyzické kondice na provádění služebních zákroků.

Klíčová slova

Police České republiky, Speciální pořádková jednotka, výcvik, fyzická příprava, trénink, tréninková jednotka, tréninkový plán, síla, vytrvalost, dovednosti

Abstract

The diploma thesis deals mainly with the description of the training of physical readiness of police officers assigned to the special riot units of the Police of the Czech Republic, the physical requirements for selection to these units and further improvement of the physical readiness of these police officers already within the units. It will be mainly a comparison with other units of a similar type in the Czech Republic or abroad and an assessment of the impact of physical condition on the performance of service interventions.

Key words

Police of the Czech Republic, Special Riot Unit, training, physical preparation, training, training session, training plan, strength, endurance, skills

Čestné prohlášení

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

Praha 8. 3. 2024

Bc. Martin Laštůvka

Poděkování

Dovolte mi prosím poděkovat mé rodině za trpělivost během studia a psaní diplomové práce. Také Ing. Davidovi Holému za odborné konzultace ohledně tréninku fyzické kondice, dále por. Bc. Vladimíru Maškovi a nrap. Janu Ušákovi za odbornou pomoc ohledně výcviku pořádkových jednotek a především mému vedoucímu práce, panu plk. v. v. Mgr. Lukáši Habichovi Ph.D., za vynikající spolupráci a odborné vedení práce.

Osnova diplomové práce

Úvod.....	7
1. Vznik a historie Speciální pořádkové jednotky Policie České republiky hlavního města Prahy.....	9
1.1. Výběrové řízení.....	10
1.2. Výcvik jednotky.....	10
1.3. Vznik dalších útvarů Speciálních pořádkových jednotek v České republice.....	11
2. Popis současného stavu výcviku fyzické přípravy u Speciálních pořádkových jednotek policie v České republice a přijímacích nároků k těmto jednotkám.....	12
2.1. Výcvik policistů Speciální pořádkové jednotky v současnosti.....	12
2.2. Zázemí pro výcvik v sídle Speciální pořádkové jednotky Praha.....	13
2.3. Výběr uchazečů – baterie fyzických testů.....	13
2.4. Individuální výcvik fyzické kondice příslušníků Policie České republiky obecně.....	15
2.5. Individuální výcvik fyzické kondice policistů Speciální pořádkové jednotky Praha.....	16
3. Popis moderních metod výcviku obdobných jednotek a další dostupné metody výcviku.....	17
3.1. Obecná pravidla pro trénink.....	17
3.2. Moderní metody a programy pro zvyšování fyzické kondice u speciálních jednotek obecně.....	23
3.3. Popis výcviku fyzické připravenosti obdobných jednotek.....	26
4. Výzkum.....	28
4.1. Řízené rozhovory.....	28

4.2. Dotazníkové šetření.....	33
4.3. Zahraniční studie.....	54
5. Závěr.....	58
Seznam použité literatury.....	60
Seznam příloh.....	64

ÚVOD

Speciální pořádkové jednotky jsou specializované složky policejního sboru, jejichž úkolem je čelit mimořádným událostem, jako jsou nepokoje při demonstracích, divácké násilí v rámci sportovních utkání, zásahy u živelných pohrom, pátrání po pohřešovaných osobách a věcech v nepřístupném terénu či ozbrojené eskorty nebezpečných pachatelů a převozců cenin. Služba u těchto jednotek je psychicky i fyzicky náročná. Vyžaduje tedy vynikající fyzickou kondici. Podle mých zkušeností je příslušník jednotky také psychicky více vyrovnaný, když je na jakýkoliv zásah fyzicky dostatečně připravený. Je to tedy důležité pro bezpečnost všech.

Služba u těchto jednotek vyžaduje značný rozsah fyzických atributů a dovedností, jako je síla, vytrvalost, obratnost a dynamika. Tyto segmenty fyzické kondice je třeba získat, dostat se v nich na určitou úroveň a udržet si je jejich neustálým tréninkem a procvičováním. Pro toto je třeba znát tréninkovou metodiku a teorii.

Toto téma diplomové práce jsem si vybral, protože jsem příslušník speciální pořádkové jednotky Policie České republiky hlavního města Prahy. Na tomto útvaru pracuji téměř třináct let a v oblasti zvyšování fyzické kondice vidím některé nedostatky, na které bych chtěl touto prací poukázat. Fyzickou připravenost obecně považuji u policie za velmi důležitou, ale dle mého názoru se jí nedostává odpovídající pozornosti, a to ani na našem útvaru.

Sám pocítuji rezervy ve své vlastní fyzické připravenosti a snažím se na tomto důležitém aspektu pracovat, jak v rámci pracovního turnusu, tak ve svém osobním volnu. U svých kolegů vidím, že se práci na své kondici věnují vesměs podobně. Nevidím však, že by toto téma bylo pojato metodicky správně a byl mu věnován odpovídající čas, energie a dostatečná podpora ze strany vedení útvaru, které jsou k tomu potřeba, a to i přesto, že posledních zhruba osm let je patrné malé zlepšení. I když se úroveň obecné fyzické kondice příslušníků SPJ Praha zlepšila od doby, kdy jsem na útvar nastoupil, stále v ní jsou patrné jisté nedostatky.

V diplomové práci plánuji popsat aktuální stav přístupu k fyzické přípravě jednotlivce, formou dotazníku udělat průzkum mezi kolegy, abych zjistil, jak tuto problematiku vnímají ostatní, vyhledat zahraniční studie zabývající se tímto tématem a pokusím se zjistit, jak trénují jednotky podobného typu v České

republice a v zahraničí na základě osobního kontaktu, jelikož tyto jednotky zpravidla své výcvikové programy nezveřejňují. Zajímá mě také, nakolik se mé názory a zkušenosti shodují, nebo naopak neshodují s názory ostatních příslušníků SPJ.

Zároveň bych chtěl přinést několik návrhů řešení či doporučení, která by mohla zejména tomuto útvaru přinést určitá zlepšení v této otázce. Návrhy budou vycházet z mých vlastních zkušeností a praxe, výsledků a vyhodnocení dotazníku s respondenty a poznatků příslušníků jednotek podobného typu u nás i v zahraničí.

Výzkum bude proveden zkoumáním relevantních veličin a subjektivním hodnocením (dotazník, řízené rozhovory), jejich analýzou a následnou komparací.

Cílem této diplomové práce tedy bude analýza fyzické přípravy, posouzení jejího vlivu na provádění služebních zákroků příslušníky Speciální pořádkové jednotky, zjištění možných negativních vlivů vyplývajících ze vztahu fyzické kondice na provádění těchto zákroků a přinést návrhy na možné zlepšení.

1. Vznik a historie Speciální pořádkové jednotky Policie České republiky hlavního města Prahy

Na začátku devadesátých let vznikla potřeba mít v rámci policie vycvičený a vybavený útvar, schopný reagovat na narušení veřejného pořádku ve větším rozsahu¹. V reakci na tuto potřebu vznikla SPJ Praha dne 19. května 1995 rozkazem policejního prezidenta číslo 41², kterým bylo vyčleněno 100 policistů pro službu u Stálé pořádkové jednotky hlavního města Prahy. Policisté byli vybráni na základě různého stupně dobrovolnosti a nacházeli se na různých stupních fyzické připravenosti. V září 1998 došlo ke značnému zvýšení počtu policistů sloužících u jednotky vzhledem k rozšiřujícím se nasazování SPJ a několika masivních narušení veřejného pořádku. V dubnu 2003 byla reorganizací vytvořena ze Stálé pořádkové jednotky Speciální pořádková jednotka.

Početní stav jednotky byl tak postupně navýšen až na současných 470 tabulkových míst. Zároveň se značně rozšířil repertoár činností, které je útvar schopen vykonávat (záchranné práce po přírodních katastrofách a průmyslových haváriích, pátrací akce v nepřístupném terénu po hledaných a pohřešovaných osobách a věcech, činnost prvosledových hlídek, ozbrojený doprovod cenin a eskorty nebezpečných pachatelů trestné činnosti) a značně se prohloubila součinnost s ostatními složkami integrovaného záchranného systému.

Jednotka působí převážně pro zajištění bezpečnosti a veřejného pořádku na území hlavního města Prahy, ale vyžaduje-li to bezpečnostní situace, je schopna působit na celém území České republiky. Její sídlo se nacházelo na zámku Vinoř. Z důvodu rozšiřování technického zabezpečení a rozrůstajícího se vozového parku byla v roce 1996 přesunuta do areálu Policejní akademie. Má vlastní znak a standartu.

¹ PROCHÁZKA, Luděk. Speciální pořádková jednotka. Krajské ředitelství policie hl. města Prahy, 2015.

² Rozkaz policejního prezidenta číslo 41 z roku 1995: RPP č. 41/1995. In: . 1995.

Výbava jednotky, stejně jako její výcvik prošel od doby vzniku značným vývojem. Stejně tak i taktika zákroků a používání moderních ochranných prvků výbavy jednotlivce, výbroj a vozový park.

1.1. Výběrové řízení

Vzhledem ke značným nárokům, které jsou na policisty u SPJ kladeny, se zpřísnil i výběr uchazečů. Jednalo se zejména o kliky, shyby na hrazdě a běh na 12 minut. Dále se zařazovaly lehké sparringy, nebo boxerské techniky na boxovacím pytli. Požadavky však nebyly ucelené a vyvážené a často se měnily. Výběrové řízení při velkém personálním nedostatku probíhalo i pouze formou pohovoru nebo vyhodnocením motivačního dopisu. Postupně bylo do výběrového řízení zařazeno psychologické a lékařské vyšetření uchazečů. Výběrové řízení ale rozhodně nedosahovalo současné náročnosti.

1.2. Výcvik jednotky

V dobách vzniku jednotky se dbalo především na pořadové cvičení, pořádkovou přípravu a ovládnutí speciální techniky a ke zvyšování fyzické kondice se přistupovalo značně nekonceptně. Teprve později se začala při výcviku věnovat pozornost také proškolení operátorů speciální techniky (LRAD, vodní stříkač, BRD) a zvláštních donucovacích prostředků (vrhače neletální munice, taser). Dále se začalo s policisty pracovat na systému práce se zbraněmi, ať už v rámci prvosledových hlídek, zadržování pachatelů trestné činnosti nebo při převozu cenin a eskortách. Vlastní výcvik rozvíjející fyzickou kondici jednotlivce se v té době téměř nekonal s výjimkou nepravidelných aktivit v podobě společného běhání. Příslušníci SPJ Praha však již tehdy hledali ve svém volnu a v době služební pohotovosti způsoby, jak se v tomto ohledu zlepšit, protože sami cítili potřebu si fyzickou kondici zvyšovat. Na jejich žádost tak byl položen základ dnešní posilovny v sídle útvaru a dále jim bylo umožněno využívat atletický ovál v areálu Policejní akademie a hřiště ke kolektivním sportům.

1.3. Vznik dalších útvarů Speciálních pořádkových jednotek v České republice

V průběhu let i na dalších územích České republiky vznikla potřeba zřídit útvary Speciálních pořádkových jednotek, ať již z důvodu vysoké kriminality, nebo výrazného diváckého násilí doprovázející některé sportovní události. 1. prosince 2008 tak vznikla SPJ Brno, dislokovaná v místě policejní školy a školicího střediska policie v Brně. Jednotka má 170 členů a jsou k ní přiřazováni fyzicky zdatní policisté po skončení základní odborné přípravy, nebo na vlastní žádost. Na začátku roku 2011 následovalo zřízení SPJ Ostrava, taktéž se 170 tabulkovými místy. Zde bylo navázáno na tradici, jelikož byla v Ostravě v letech 1993–1997 zřízena Stálá pořádková jednotka Správy Severomoravského kraje. K 1. květnu 2012 došlo v důsledku nepokojů v takzvaném Šluknovském výběžku k založení SPJ Ústí nad Labem se stovkou policistů zařazených k této jednotce. Nejnovější jednotkou je tak SPJ Plzeň, která byla založena 1. ledna 2023, taktéž se stovkou policistů.

2. Popis současného stavu výcviku fyzické přípravy u Speciálních pořádkových jednotek policie v České republice a přijímacích nároků k těmto jednotkám

V této kapitole budou popsány tréninkové metody výcviku policistů pražské Speciální pořádkové jednotky, požadavky pro výběr policistů ke službě v této jednotce, obecné požadavky na fyzickou přípravu policistů a obecné požadavky na fyzickou přípravu policistů zařazených u SPJ Praha. Dále bude popsáno zázemí jednotky určené pro výcvik fyzické kondice, které mohou policisté využívat.

2.1. Výcvik policistů Speciální pořádkové jednotky v současnosti

V současné době probíhá výcvik dle závazných pokynů policejního prezidenta číslo 4 z roku 2009 a číslo 90 z roku 2012³. Tyto pokyny jsou doplněny metodickým listem (interní dokument SPJ), který upřesňuje jednotlivé aktivity.

Tyto dokumenty uvádějí organizaci výcviku, způsob provedení (individuální x kolektivní), časovou dotaci a obecně popisují možnosti jednotlivých druhů fyzické přípravy policistů na útvaru.

Dle metodického listu se fyzická příprava dělí na blok 1 (vytrvalost, rychlost, obratnost) a blok 2 (síla, pohyblivost, crossfit⁴). Jednotlivé cvičební bloky však dokument neobsahuje, je tak na rozhodnutí instruktora výcviku, případně pověřeného velitele výcviku, jak bude samotný výcvik proveden. Toto umožňuje instruktorům na základě jejich zkušeností a osobní znalosti policistů na útvaru zefektivnit vedený výcvik. Stále však chybí jeho jednotná koncepce.

³ Závazný pokyn policejního prezidenta číslo 4 z roku 2009: ZPPP č. 4/2009. In: . 2009.

⁴ Crossfit. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2024-02-10]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/CrossFit>

2.2. Zázemí pro výcvik v sídle Speciální pořádkové jednotky Praha

Pražská Speciální pořádková jednotka policie České republiky sídlí v objektu Policejní akademie, sdílí tedy spolu některé zázemí využitelné ke sportovním aktivitám. Jedná se zejména o bazén a atletický ovál.

Dále je možno využívat úpolové tělocvičny a tělocvičnu v budově policejní akademie. To se ale vztahuje jen na organizované výcvikové jednotky.

V budově SPJ se nachází vybavená posilovna se stroji, činkami a kettlebells⁵, vzpěračské pódium, crossfitový sál, cvičební klec se stojany pro silové sporty Bear Foot, rotopedy, airbike a veslovací trenažery. Od září 2018 je v objektu SPJ Praha také vybavená úpolová tělocvična s měkkou podlahou, polstrovanými zdmi a boxovacími pytli. Zhruba tři roky je u budovy SPJ také zřízena venkovní posilovna se závažími, činkami, boxovacím pytlem a konstrukcí na workout.

2.3. Výběr uchazečů – baterie fyzických testů

Dříve bylo výběrové řízení k útvaru značně nejednotné. Někteří policisté byli k útvaru naveleni rozkazem, některým stačila žádost, v určitém období byli policisté přijímáni jen na základě pohovoru. Posledních zhruba deset let je však obligatorní podmínkou přijetí na útvar splnění všech stanovených požadavků.

Pro úspěšné splnění všech požadavků k přijetí na útvar SPJ Praha je třeba mimo zdravotní způsobilosti A/I, psychologického vyšetření a střelecké části úspěšně splnit i část fyzického přezkoušení. To se skládá z fyzických testů obecných předpokladů, které jsou podobné jako pravidelné fyzické přezkoušení (viz. tabulka).

⁵ Kettlebell. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2024-03-11]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Bulina>

1. Okruh

Fyzické testy – obecné předpoklady

Úkol	Časový limit	Počet opakování
Přítah na hrazdě (bez přerušení - nadhmatem)	Bez omezení	min. 10
Klik – vzpor ležmo (bez přerušení)	2. min	min. 40
Sed – leh (s oporou na rovné podložce)	2. min	min. 60
Celomotorický test (bez přerušení)	2. min	min. 30

Mezi jednotlivými cviky je odpočinek max. 1 minuta.

Tabulka č. 1 – Fyzické testy – obecné předpoklady – 1. okruh

Dále se provádí test specifických požadavků. Tento je rozdělen na část pro muže a ženy zvlášť.

2. okruh (MUŽI)

Fyzické testy– specifické předpoklady pro speciální nasazení

Souhrn specializační cvičení (prováděno bez přestávek)	Počet opakování
Veslařský тренаžér (zátěž libovolná)	200 m
Klik na bradlech (dip)	10
Přítah na hrazdě (nadhmatem)	10
Dřep s kettbello (2x 24 kg)	10
Přemístění s nadhozem (clean and jerk) 40 kg	10
Bench press 60 kg	10
Angličák	10

Maximální čas pro splnění souboru cviků je 3:30 minuty.

2. okruh (ŽENY)

Fyzické testy – specifické předpoklady pro speciální nasazení

Souhrn specializační cvičení (prováděno bez přestávek)	Počet opakování
Veslařský тренаžér (zátěž libovolná)	200 m
Tricepsový klik na lavici	10
Vis na hrazdě	30 s
Dřep s kettbello (2x 12 kg)	10
Přemístění s nadhozem (clean and jerk) 20 kg	10
Bench press 25 kg	10
Angličák	10

Maximální čas pro splnění souboru cviků je 4:30 minuty.

Tabulka č. 2 – Fyzické testy – specifické požadavky

Dále se po dobu dvou minut provádí série úderů a kopů do boxerského pytle, takzvaný Cooperův test⁶ (běh po dobu dvanácti minut) s minimální uběhnutou vzdáleností 2400 metrů a plavání na 100 metrů v maximálním čase dvou minut.

Pouze uchazeči, kteří splní všechny tyto testy v rámci stanovených limitů, mohou být přijati.

2.4. Individuální výcvik fyzické kondice příslušníků Policie České republiky obecně

Fyzickou způsobilost pro výkon služby uplatňuje mimo interně závazných právních aktů a nařízení také zákon O služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů⁷. Toto je zmíněno v § 13 odstavci 1 písmenu e), kdy tento podmiňuje přijetí uchazeče základní úrovni fyzické kondice (dále upřesněno v § 15 odstavec 4).

Dále je ale příslušník Policie České republiky povinen dle § 45 odstavce 1 písmene d) výše uvedeného zákona udržovat svoji fyzickou zdatnost, potřebnou pro zastávané služební místo a podrobovat se jejímu ověření služebním funkcionářem. Z tohoto vycházejí pravidelné roční prověrky, nařízené u policistů zařazených v přímém výkonu služby.

Podmínky pro individuální výcvik fyzické kondice ze strany zaměstnavatele v tomto případě upravuje § 77 odstavec 11 písmeno d) výše uvedeného zákona.

⁶ Cooperův test: Běh na 12 minut. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Cooper%C5%AFv_test

⁷ CHROBÁK, Jiří. Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Praktický komentář. Praha: Wolters Kluwer, 2019. ISBN 978-80-7598-539-2.

2.5. Individuální výcvik fyzické kondice policistů Speciální pořádkové jednotky Praha

Obecně se řídí pravidly uvedenými v předchozí kapitole, je však nutno dbát na specifika služby a náročnosti některých zákroků a také na přísnější podmínky pravidelného fyzického přezkoušení.

Je tedy na zodpovědnosti policisty samotného, nakolik se vlastní fyzické kondici bude ve službě i mimo ni věnovat. Pokud splní fyzické testy, nelze mu v tomto směru nic vytknout. Je však i na nadřízených, aby byli policisté motivováni k seberozvoji v tomto směru a aby jim bylo umožněno se dále zlepšovat, zejména v parametrech fyzické síly a vytrvalosti.

Obecně lze ale říci, že toto je nedostatečné, jelikož nejsou k dispozici žádné limity, případně rozsahy jednotlivých cvičení a každý trénink tak začíná od začátku. Dále zpravidla nefunguje doporučená časová dotace, kdy jednotliví policisté se musí připravovat zcela individuálně.

3. Popis moderních metod výcviku obdobných jednotek a další dostupné metody výcviku

V této kapitole budou uvedeny některé teorie a principy kondičního rozvoje, moderní tréninkové metody a budou zde popsány postupy vedoucí k optimalizaci sportovního výkonu.

3.1. Obecná pravidla pro trénink

Trénink příslušníků policie by měl obsahovat cílený rozvoj základních dovedností, jako je síla, dynamika a vytrvalost. Dále rozvoj obratnosti specifické pro určité druhy zákroků⁸ (ta se však rozvíjí zejména tréninkem těchto určitých dovedností) a užití specifických prvků služebních zákroků a sebeobraný⁹. Následně je třeba dbát na regeneraci a optimální stravovací a pitný režim¹⁰.

Silový rozvoj

Zvýšení tělesné síly jednotlivce vede k jistějšímu provedení většiny zákroků policie, a to zejména při manipulaci s podezřelými, evakuaci nezúčastněných osob či osob postižených živelní katastrofou, evakuaci zraněných kolegů či civilistů. Dále je fyzická síla policistům ku prospěchu při běžné činnosti v ochranném materiálu (balistické vesty a protiúderové komplety) a při manipulaci se speciálním vybavením.

⁸ KRÁL, Pavel a FIRST, Robert. Metodika kondiční přípravy v sebeobraně. Praha: Vydavatelství PA ČR, 2001. ISBN 80-7251-075-4.

⁹ HRAZDÍRA, Ivo. Základy metodiky výcviku a taktiky služebních zákroků. Praha: Policejní akademie České republiky, 1996. ISBN 80-85981-25-4.

¹⁰ PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. Sportovní trénink. Fitness, síla, kondice. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

Rozvoj tělesné síly jednotlivce

Při plánování individuálního tréninku pro rozvoj tělesné síly jednotlivce je třeba brát v úvahu výchozí stav, tělesný somatotyp a předchozí zkušenosti se silovým tréninkem.

Rozdělení somatotypů¹¹

Ektomorf – typický ektomorf bývá zpravidla hubený, šlachovitý, s plochým hrudníkem a úzkými rameny a malým množstvím svalové hmoty. Jeho tělo má velice rychlý metabolismus a nedovolí mu, aby přibral nějakou tukovou tkáň tak rychle, jako to dovolují těla ostatním somatotypům. Ektomorf nabírá svalovinu pomalu, ale kvalitně. Tělo ektomorfa je potřeba živit kvalitní výživnou stravou. V posilovně by se měl ektomorf držet základních objemových cviků na rozvoj svalové hmoty a síly.

Endomorf – je pravý opak ektomorfa. Je to člověk podsadité postavy se sklonem k ukládání podkožního tuku. Mívá silné a těžké kosti. Snadno nabírá hmotnost, má však problém s vyrýsováním svalstva. Stravování bývá problematické, zjednodušeně by se měl vyhnout tučným pokrmům. Tréninky by měly být velice intenzivní, doplněny aerobní činností.

Mezomorf – má od přírody svalnatou až atletickou postavu. Široká ramena, klenutý hrudník, úzký pás. Svaly bývají velké a zároveň vyrýsované. Trénink by měl být co nejpestřejší a s občasnou změnou cviků, intenzity a zátěží. Pozor by si měl dát na přetrénování. Ve stravě se nemusí příliš omezovat, převažovat by měly sacharidy.

Obvykle se však jedná o kombinaci somatotypů, kdy jeden může převažovat.

¹¹ WEIS, Dennis B. a Robert KENNEDY. Anabolic muscle mass: Tajemství posílení anabolismu bez steroidů. Pardubice, 1996.

Samotný silový trénink

Policisté speciálních pořádkových jednotek slouží v různých pracovních cyklech. Vzhledem k zaměření autora práce se však tato diplomová práce bude zabývat především příslušníky Speciální pořádkové jednotky Praha, kteří slouží v pracovním cyklu 4 denní směny, 4 dny volna, 4 noční směny, 4 dny volna. Po přizpůsobení však bude aplikovatelný i na ostatní rozvržení služeb.

Pro tyto účely je tedy vhodné vycházet z osmi denního tréninkového plánu, místo sedmidenního týdenního.

Pokud se chce policista zaměřit zejména na silový trénink, musí tento typ tréninku převažovat nad ostatními typy (dynamický a vytrvalostní).

V osmidenním cyklu by tedy mělo proběhnout čtyři až šest silových tréninků. V rámci těchto tréninků by měly být v každé tréninkové jednotce zařazeny alespoň dva více kloubové cviky (dřep, mrtvý tah, bench press, tlaky na ramena, přitahy v předklonu, ...) a měly by být doplněny několika dalšími cviky pro procvičení zhruba poloviny svalových skupin v jednom tréninku. Pokud budou v tomto období zařazovány i tréninky na dynamiku, mohou být zařazovány buď ve stejné tréninkové jednotce, jako silový trénink (dynamické cvičení s kettlebells nebo vzpěračské cviky či HIIT nebo cvičení s prvky crossfitu). Při zařazení vytrvalostního cvičení, jako je například běh nebo plavání by toto mělo být prováděno mimo dny silového tréninku a o nízké intenzitě, aby nenarušilo regeneraci po silovém tréninku.

V případě, že silový trénink není prioritou, je vhodné zařadit tři až pět silových tréninků v rámci osmidenního pracovního cyklu. Tyto tréninky by bylo vhodné provádět ve splitu nebo jako full body trénink a toto silové cvičení vhodně kombinovat s dynamickým a vytrvalostním cvičením.

Vytrvalostní trénink

Vytrvalost je při práci pořádkových jednotek důležitá zejména při delším nasazení tohoto typu policejních jednotek. Běžné bezpečnostní opatření například v rámci fotbalového utkání znamená pro policisty často pochod s fanoušky do místa utkání, a to s veškerou výbavou a ochrannými prostředky na sobě a při sobě. Váha tohoto vybavení se pohybuje od dvanácti do dvaceti pěti kilogramů. Pochody fanoušků mohou být na několik hodin a policisté při nich ujdou několik kilometrů při střídání tempa od stání až po běh a zakročují kdykoliv v průběhu tohoto pochodu. To vše bez možnosti odpočinku a občerstvení při jakémkoliv počasí. Vytrvalost je tedy důležitá jak ke zvládnutí nasazení samotného, tak ke zvládnutí zákroků v jeho průběhu. Zároveň větší vytrvalostní kapacita slouží jako prevence vůči stresu a má kladný vliv na zdraví a na efektivitu takovýchto náročných zákroků.

V rámci osmidenního tréninkového cyklu je vhodné zařazovat vytrvalostní trénink nejméně třikrát, ideálně však až pětkrát, a to o různých intenzitách, ideálně dle tréninkového plánu a tréninkového cyklu. Na útvaru SPJ Praha se k vytrvalostnímu tréninku nachází velice dobré zázemí, kdy lze běhat na atletickém oválu, plavat, nebo využívat zařízení posilovny k tomuto typu tréninku určené.

Dynamický trénink

Tento typ tréninku se zaměřuje na zlepšení reakční schopnosti, posílení svalů a vazů, zlepšení koordinace a rovnováhy a zlepšení celkové výkonnosti¹² zasahujících policistů. Může být součástí silového tréninku i součástí vytrvalostního tréninku.

Při zařazení do silového tréninku je možno použít dynamické cviky s velkou činkou nebo s jednoručními činkami (přemístění, trh, nadhoz, ...), cvičení s vlastní vahou

¹² BOYLE, Michael. Nový funkční trénink pro sporty. Šamorín, Slovensko: Zelený kocúr, 2021. ISBN 978-80-89761-80-7.

nebo s kettlebely¹³ (variace swingu a další). Při zařazení tréninku na rozvoj dynamiky do vytrvalostního běžeckého tréninku lze aplikovat v rámci tréninkové jednotky po dostatečném zahřátí organismu (polohové starty, sprinty, intervalový běh a další).

Trénink k rozvoji dalších dovedností

V rámci osmidenního tréninkového cyklu lze některý typ tréninku (zejména dynamický a vytrvalostní) nahradit tréninkem specifických dovedností, zejména profesní sebeobranou a ostatními úpolovými sporty. Rozvoj těchto dovedností chrání při zákroku jak samotné policisty, tak osoby, proti kterým policisté zakročují, jelikož lze zákrok provést s minimálním zásahem do tělesné integrity osoby, proti které se zakročuje. Pro tento typ tréninku je na útvaru SPJ Praha od roku 2018 zřízena tělocvična na úpolové sporty, kde se nachází tatami a boxovací pytle. V rámci útvaru však v těchto prostorách fungují pouze individuální tréninky bez vedení instruktorů, kdy se policisté na vlastní trénink domlouvají dle vlastního uvážení a volného času. Mimo pracovní dobu však někteří policisté navštěvují různé sportovní kluby, kde se těmto aktivitám věnují na různé úrovni, od řadových členů klubu po certifikované trenéry či profesionální sportovce. Rozvoji profesní sebeobrany se však policisté věnují v rámci organizovaného výcviku v rámci služeb nebo integrovaných výcviků. Profesní sebeobrana ale již dlouho neprošla modernizací a její aplikace v praxi tak není příliš používaná a ani vhodná.

Regenerace

Zavedení regenerace do osmidenního cyklu je třeba zejména z důvodu prevence zranění a přetrénování, dostatečného obnovení svalové tkáně vzniklého během práce a tréninku či výcviku, dlouhodobého zlepšení výkonnosti s jako součást

¹³ VRÁTNÝ, Michal. Enter the kettlebell: Tréninkový manuál. 2016.

psychické očisty pro zlepšení celkového zdraví organismu¹⁴. Dlouhodobě prospívá zdraví a psychické pohodě. Tomuto se však policisté věnují především ve svém volnu a je na každém, jakou formu regenerace zvolí, zda aktivní (například masáže, procházky, kompenzační cvičení), nebo pasivní (odpočinek, relaxace, dostatečný spánek a další).

Strava

Z důvodu zajištění optimální ho výkonu je třeba dbát na vyváženou stravu a dostatečný přísun makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky) a mikroživin (vitamíny a minerály). Prísun živin je závislý na výchozím tělesném a zdravotním stavu policisty a individuálních cílů v rámci tréninku obecně a tréninkovém cyklu, ve kterém se policista nachází. Z tohoto pohledu je většinou nevhodné závodní stravování, které je policistům poskytováno, proto si mnoho z nich připravuje jídlo na celý den vlastní cestou ve volnu mezi službami.

Z pohledu makroživin je třeba dbát na zvýšený příjem bílkovin, které slouží zejména jako stavební látka svalové tkáně. Příjem sacharidů lze regulovat dle náročnosti služeb, výcviku a vlastního tréninku. Příjem tuků ve stravě ovlivňuje zejména vstřebatelnost některých vitamínů a minerálů a je důležitý pro výživu pohybového aparátu (klouby a šlachy).

Příjem vitamínů a minerálů ze stravy může být dostatečný, při jednotvárné stravě je vhodné však některé tyto látky doplňovat ve formě výživových doplňků, zejména hořčík a kloubní výživu.

Celkový energetický příjem má pak vliv na růst svalstva a regeneraci, nebo na přibírání tukové tkáně a zdraví organismu. Rozdělení a skladba jednotlivých jídel má také vliv na hospodaření těla s energií (zejména příjem sacharidů s vysokým glykemickým indexem).

¹⁴ KRÁL, Pavel. Regenerace sil policisty. Praha: Policejní akademie České republiky, 2006. ISBN 80-7251-231-5.

Hydratace

Pro optimální fungování organismu je třeba vypít dva až pět litrů tekutin denně v závislosti na fyzické aktivitě a teplotě okolí a to z důvodů optimální regulace tělesné teploty, udržení optimálního výkonu, prevence dehydratace, podpory kardiovaskulárního zdraví a rychlejšího zotavení. Správná hydratace také pomáhá předcházet trávicím potížím. Hydratace je nezbytný proces pro správné fungování lidského organismu. Voda je základní životně důležitá látka, která hraje klíčovou roli v mnoha fyziologických procesech.

Tréninkové cykly

Tréninkové cykly jsou strukturované období, během kterých se cvičební programy mění, aby se dosáhlo určitého cíle nebo zlepšení. Existuje několik různých typů tréninkových cyklů, z nichž každý má své vlastní charakteristiky a výhody¹⁵. Dělí se také podle doby trvání tréninkových cyklů na mikrocyklickou hladinu, tedy dobu, kdy dojde k procvičení celého těla, na mezocyklickou hladinu, která vyjadřuje platnost konkrétního tréninkového programu až po hladinu makrocyklickou, která vyjadřuje nejdelší časový úsek při plánování a teoreticky vede k plánovanému výsledku (zlepšení síly, redukce tuku).

3.2. Moderní metody a programy pro zvyšování fyzické kondice u speciálních jednotek obecně

Jednotlivé tréninkové programy vedoucí k plánovanému cíli vymezeném v makrocyklické hladině. Mohou být zaměřené na redukci tuku, zvýšení síly nebo zlepšení určité dovednosti. Mohou trvat od dvou (většinou pouze tzv. deload fáze)

¹⁵ ŠEDIVÝ, Karel. Zázrak zvaný posilovna, aneb, Jak dosáhnout a udržet si trvalé zdraví a skvělou životní kondici díky celoživotnímu fitness stylu. Pardubice: Svět kulturistiky, 2007. ISBN 978-80-86462-27-1.

do dvanácti týdnů (specificky zaměřené silové či vytrvalostní tréninky). Jednotlivé příklady tréninkových programů:

HIIT - (High-Intensity Interval Training) je cvičební metoda, která kombinuje krátké období velmi intenzivní aktivity s kratšími obdobími odpočinku nebo nižší intenzity. Tento typ tréninku je známý svou efektivitou při spalování kalorií, zlepšení kondice a posílení svalů.

Silové tréninky dle konceptu Fomin či Korte – koncepty silového tréninku pro zlepšení výkonu v základních silových disciplínách.

Crossfit – kombinace vzpírání, silového trojboje, cvičení s kettlebely, gymnastiky¹⁶, dynamického a vytrvalostního tréninku. Obecně se jedná o soubor cviků a cvičení, kdy se začíná zahřátím a rozcvičkou, přechází se na silovou část tréninku, poté na gymnastickou a poté na WOD (workout of the day). Následuje zklidnění a protažení. Jedná se o technicky náročné cvičení, které při nedodržení techniky může způsobit zranění. Je náročné nejen na techniku, ale i na plánování, jelikož značně zatěžuje centrální nervový systém těla a při nedostatečné regeneraci a výživě vede k přetrénování organismu a snížení efektivity dalšího fyzického výkonu.

Pro policisty a další příslušníky ozbrojených sborů je tento program vhodný pouze při dodržení výše uvedených podmínek (precizní provádění cvičení, regenerace, strava), nebo jako zpestření či inspirace pro skladbu vlastního tréninku.

Obecně lze však považovat za vhodné střídat dny silového tréninku s tréninkem dynamickým či vytrvalostním. Při provádění těchto cvičení v jeden den, nebo v jedné tréninkové jednotce může dojít ke zranění či narušení regenerace.

Podobnou metodu pro vlastní výcvik si osvojili příslušníci amerického námořnictva, kdy při nasazení cítili potřebu udržení fyzické kondice, ale vzhledem k možnosti kdykoliv vyjet do akce nesměli být ze samotného tréninku příliš

¹⁶ FROBÖSE, Ingo. Posilování bez náradí: přes 100 velice účinných cviků bez náradí. Přeložil Milada BURIANOVÁ. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2846-3.

vyčerpání. Cvičili tedy velice obdobně, jako při crossfitu, ale ne do vyčerpání. Tento cvičební systém nazvali Sealfit.

Strong Fist – jedná se o cvičení s vlastní vahou, kettlebely a velkou činkou. Obsahuje prvky silového trojboje (dřep s činkou, bench press, mrtvý tah) a další silová cvičení. Vychází z přesvědčení, že síla je základem ostatních fyzických kvalit. *Abys dosáhnul vysoké úrovně síly, vytrvalosti, sportovní dovednosti, a ztráty tělesného tuku, musíš nejprve zesílit*¹⁷. Cvičení probíhá dle tréninkových plánů na základě obecných intenzifikačních principů (progresivní přetížení, úmyslné snížení tréninkové zátěže – deload, cyklování tréninku v průběhu roku). V České republice se tomuto cvičení věnují tělocvičny Strong Fist a Železná koule.

Gunfit – kondiční cvičení se zbraněmi¹⁸, kdy se rutinně trénuje změna postoje a ponosu zbraně, záměna zbraně, změny střeleckých poloh a odstraňování závad. Jedná se o nácvik koordinace, pohybu v taktickém prostředí jako jednotlivec, dvojice i tým. Dbá se o nácvik bezpečné manipulace a ovládnutí zbraně. Toto cvičení je v rámci speciálních jednotek Policie České republiky již využíváno zejména díky jeho propagaci v rámci výcviku policistů zásahových jednotek, instruktorů speciálních pořádkových jednotek a Pohotovostní motorizované jednotky Praha v Anti terror academy.

Intenzifikační techniky

Tyto techniky slouží ke zvýšení intenzity především silového tréninku¹⁹ zejména v období stagnace. Pro jejich používání je však třeba být v dobré kondici a dobrém zdravotním stavu a jejich používání je vázáno na odpovídající pokročilost cvičence

¹⁷ VRÁTNÝ, Michal. Enter the kettlebell: Tréninkový manuál. 2016.

¹⁸ AGENTURA, SE. *Gun fit* [online]. 2022 [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: <https://www.sf-ucs.com/gunfit/>

¹⁹ ŠEDIVÝ, Karel. Tréninkové metody a principy používané v kulturistice. Pardubice: Svět kulturistiky, 2006. ISBN 80-86462-20-x.

a následnou možnost regenerace, protože použití těchto technik v tréninku výrazně zatěžuje centrální nervový systém. Jedná se například o:

Supersérie – ta zahrnuje provádění dvou cviků způsobem, že jeden cvik je následovaný okamžitě druhým cvikem bez přestávky na odpočinek. Může to být supersérie pro stejnou svalovou skupinu nebo pro protilehlé svalové skupiny.

Drop sety – takzvané shazované série. Při drop setech sportovec provádí sérii cviků s danou váhou a poté snižuje hmotnost, aby mohl pokračovat v další sérii bez přestávky na odpočinek. Tento proces lze opakovat několikrát. Tímto způsobem se stimuluje větší objem svalových vláken a zvyšuje se míra vyčerpání svalů.

Pyramidové série – při určitém cviku se postupně přidává závaží a poté se postupně ubírá. Je možno cvičit pyramidu i jen jedním směrem.

Negativní opakování – při provádění cviku se zaměřujeme na jeho koncentrickou fázi. Mohou být prováděny i s váhou, kterou by při excentrické fázi pohybu nebylo možno překonat. Je k nim třeba dopomoc.

Izometrické zdvihy – držení závaží ve statické pozici. Je k nim také třeba dopomoc a je možno používat větší váhu než aktuální vlastní maximum.

3.3. Popis výcviku fyzické připravenosti obdobných jednotek

Vzhledem ke skutečnosti, že tyto jednotky zpravidla nezveřejňují konkrétní detaily svého výcviku, lze dohledat pouze obecná tréninková kritéria, která jsou dána zejména prostředím, v jakém jsou tyto jednotky nasazovány, sociální a ekonomickou vyspělostí dané oblasti působení jednotky a typu událostí, na které je jednotka nasazována. Jsou také patrné rozdíly, například zda je jednotka povolána k následkům živelné pohromy, nebo k zamezení protiprávního jednání u skupiny osob, které zasahující policisty znatelně početně převyšují. U některých jednotek tak probíhají dny, nebo jiné časové úseky zaměřené pouze na výcvik. Jiné jednotky toto řeší zařazením prostoru pro individuální rozvoj fyzické kondice v pracovní době, nebo podporou vlastní přípravy v mimopracovní době. Jen minimum jednotek má vlastní tréninkový program, který je aplikovatelný pro rozvoj

fyzické kondice v pracovní době, jako součást výcviku a zároveň v době osobního volna.

4. Výzkum

V této kapitole budou položeny otázky uvedené v úvodu práce a pomocí řízených rozhovorů, dotazníkového šetření a zkoumáním a komparací některých výzkumných studií ze zahraničí se na ně pokusím odpovědět.

Otázky pro výzkum:

- má fyzická kondice vliv na kvalitu a provedení zákroků policisty pořádkových jednotek?
- jaké jsou negativní vlivy nedostatečné kondice policistů pořádkových jednotek?
- jak negativním vlivům předejít?

4.1. Řízené rozhovory

Pro představu, jak se zvyšování fyzické kondice a jejímu samotnému tréninku věnují jiné jednotky podobného typu v České republice a v zahraničí bylo využito osobních kontaktů a byl s několika členy těchto útvarů proveden řízený rozhovor, kdy všichni odpovídali na stejných pět otázek (viz. níže), kde byli jejich členové dotazováni na podmínky výcviku u svých jednotek a podporu nadřízených pro tento výcvik. Dále jim byl dán prostor k návrhu na zlepšení v této otázce, pokud to považují za nutné a možné.

Otázky:

- 1) Kolik je ti let, kde sloužíš a jak dlouho dlouho jsi zařazen v jednotce typu Speciální pořádkové jednotky?
- 2) Souvisí podle tebe dostatečná fyzická kondice a kvalita zákroků???
- 3) Jak u vaší jednotky probíhají výcviky zaměřené na fyzickou kondici vašich příslušníků?
- 4) Motivuje vás vedení útvaru ke zvyšování fyzické kondice?
- 5) Jaký vidíš prostor ke zlepšení fyzické kondice příslušníků na vašem útvaru?

Respondent č. 1

- 1) Je mi 41 let. Pracuji jako instruktor Speciální pořádkové jednotky v Ústí nad Labem, kde jsem od jejího založení. U Policie České republiky pracuji 21 let.
- 2) Podle mě souvisí zcela jednoznačně a můžu potvrdit, že mezi policisty pozorují značné rozdíly. Ti, kteří na sobě pracují ve volnu jsou ti, na které se mohu spolehnout během náročnějších zákroků. Víím, že ve volnu dělají bojové sporty, chodí cvičit a běhat. Bavíme se o tom spolu. Ty ostatní vnímám tak, že jsou u nás pouze do počtu. Mnohdy jim u zákroků chybí silová převaha a vytrvalost.
- 3) Naše jednotka žádné takové výcviky nepořádá. Kdo chce a má zrovna volno, může si v rámci pracovní doby jít zaběhat. Máme k dispozici i vnitřní a venkovní posilovnu, ale vybavení je tak zastaralé a nefunkční, že nevím o tom, že by tam někdo chodil. Zhruba polovina kolegů na sobě pracuje ve svém volnu a pokud to mohu posoudit, má to velmi pozitivní vliv na jejich výkon během služby a na kvalitu prováděných zákroků.
- 4) Rozhodně ne. Když si splníš pravidelné fyzické prověrky, nikdo se o to nestará.
- 5) To samozřejmě vidím. Bylo by vhodné policisty motivovat, aby se připravovali ve vlastním volnu, protože nám to ukládá zákon o služebním poměru. Bylo by také potřeba vybudovat adekvátní zázemí na našem útvaru, abychom na sobě mohli pracovat, když máme volný prostor v rámci pracovní doby. Tím myslím zřízení

moderní posilovny a tělocvičny. Jsem přesvědčen o tom, že by nám to velmi prospělo.

Respondent č. 2

1) Je mi 47 let a sloužím u Vězeňské služby České republiky, ve věznici v Brně – Bohunicích. Jsem zařazen v oddělení eskort. S jednou delší pauzou, kdy jsem sloužil u Městské policie, sloužím u Vězeňské služby 23 let.

Poznámka autora: jedním z úkolů oddělení eskort Vězeňské služby je součinnost při potlačení vzpoury ve věznici. Z toho důvodu toto oddělení cvičí pořádkovou přípravu, mnohdy v součinnosti s útvary Policie České republiky, nebo alespoň s jejími instruktory. I proto byl rozhovor s tímto příslušníkem zařazen do této práce.

2) Určitě ano. Osoby ve výkonu trestu, jde především o násilné recidivisty, vycítí naši slabost a úroveň sebevědomí. Mají v tomto ohledu velmi rozvinuté instinkty. Spíš něco zkusí na bachaře, který není ve své kůži, nebo vykazuje známky fyzické slabosti. Tomu se dá předejít tím, že na vás vidí, že jste připraven tomu čelit. Jde tomu samozřejmě předejít i jiným způsobem, použít trochu psychologie, ale musíte být přesvědčivý. Za nejlepší však považuji kombinaci psychické stability a dobré fyzické kondice.

3) Výcviky zaměřené přímo na kondici nemáme. Když máme ve službě chvíli volna, můžu si jít zacvičit do posilovny. Toho využívám a většina mých kolegů taktéž.

4) Vedení věznice nás samozřejmě chce mít v co nejlepší kondici, ale podmínky v práci pro to moc nejsou. Máme k dispozici jen tu zmíněnou posilovnu. Máme jednu za dva roky přezkoušení, které musíme zvládnout. Jinak tomu nikdo nevěnuje pozornost.

5) Samozřejmě by se mi líbilo mít možnost jít se s kolegy v rámci výcviku poprat na žíněnky. Dělán přes 30 let karate. Ale takové prostory ve věznici nejsou. A ani do té posilovny se nedostanu pravidelně, ale chodím cvičit ve svém volnu. V rámci pracovní doby na to nemáme žádnou časovou dotaci. V tomto by se to mohlo také změnit, ale jsme hodně vytíženi, takže zlepšení asi nenastane.

Respondent č. 3

1) Je mi 38 let. Pracuji u policie v Berlíně. Jsem u jednotky BFE, která je podobná vaší SPJ Praha, kde jsem byl i na studijním pobytu. U policie pracuji od svých 25 let, tedy 13 let. U BFE jsem 6 let.

2) Ano, vidím v tom přímou souvislost. Stává se nám, například při rozebírání různých lidských řetězů (několik lidí se vzájemně drží, nebo se připoutají k sobě, aby ztížili policii zákrok proti nim), že na většinu práce při samotném rozebírání nasazujeme dopředu zejména ty, kteří patří k těm silnějším. A u jiných typů zákroků zase například nasazujeme především policisty, kteří mají na dobré úrovni atletické schopnosti, jako rychlost a vytrvalost. Prostě využíváme přednosti jednotlivců k dobrému výsledku týmové práce. Ještě bych rád podotknul, že pozorujeme, že jedinci s vyšší fyzickou kondicí mají menší pravděpodobnost, že utrpí zranění během fyzických střetů s porušovateli zákona. To je pro nás další výrazné pozitivum.

3) Dříve jsme pravidelně mívali něco jako sportovní dny, ale dnes už minimálně. Jsme značně vytížení.

4) Ano, motivuje. Jedná se zejména o proplácení členství v různých sportovních klubech, ať už se jedná o fitness centrum, kluby bojových sportů nebo atletický klub. Proplácí se i startovné, pokud to sport, který děláš vyžaduje pro účast na soutěžích. Pokud se někdo pěkně umístí na nějaké soutěži, je pochválen na nástupu jednotky a bývá za to i finančně odměněn.

5) Myslím si, že ty sportovní dny, které jsem už zmiňoval, byly dobré. Ale nemyslím si, že by se u nás najednou zlepšila bezpečnostní situace a my si to zase mohli dovolit na úkor služby. Jinak podporu vedení máme skvělou, jen je třeba sportovní aktivity provozovat ve svém volnu.

Respondent č. 4

1) Je mi 35 let. Pracuji u Armády České republiky jako vojenský policista. U armády jsem 15 let.

Poznámka autora: jedním z úkolů vojenské policie je i ochrana chráněných objektů. V rámci tohoto podstupují příslušníci vojenské policie pořádkovou přípravu a se Speciální pořádkovou jednotkou Praha již absolvovali několik součinnostních výcviků. Proto jsem zařadil do strukturovaného rozhovoru i příslušníka této jednotky.

2) Určitě ano. Odpovídající obecná fyzická kondice je především jedním z základních předpokladů pro přijetí k naší jednotce a je stavebním kamenem pro naši práci.

3) Míváme třikrát týdně společný krátký běh, asi 5 kilometrů. Jinak se podle plánu výcviku účastníme různých fyzických aktivit spojených se zvyšováním fyzické kondice. Tuto přípravu bereme velmi vážně. Jedná se o střelecké drily, sebeobranu, pochody se zátěží a pohyb v terénu. Doplňujeme to crossfitem.

4) Máme pravidelné přezkoušení, ale limity jsou celkem nízko a nevím o tom, že by s tím měl někdy někdo problém, pokud není čerstvě po nějakém zranění. Občas někdo jede na nějakou armádní soutěž. Když se dobře umístí, nebo vyhraje, je vedení rádo, ale přímo k tomuto nás nijak nemotivuje, nebo o tom aspoň nevím.

5) Na své kondici každý pracujeme ve volnu i v pracovní době, jak to jen jde. Někdy bych spíš ocenil víc odpočinku.

Vyhodnocení řízených rozhovorů

První otázka byla spíše formální. I přesto lze pozorovat, že se jedná o zkušené příslušníky svých útvarů se značnou zkušeností a rozhledem.

U druhé otázky byli všichni dotázáni v podstatě přímo na cíl výzkumu, tedy zda vidí přímou souvislost mezi odpovídající fyzickou kondicí a kvalitou prováděných zákroků. Na tuto otázku každý odpověděl ve zřejmém kontextu svého pracovního zařazení a vzhledem k náplni své práce.

V rámci třetí otázky byli respondenti požádáni, aby popsali výcvik fyzické kondice na útvaru, kde jsou služebně zařazení. Zde je vidět největší rozptyl mezi

odpověďmi a je zřejmé, že závisí na dlouhodobé vyčerpání útvaru a jeho pracovní náplni.

I čtvrtá otázka, ohledně motivace jednotlivců na sobě pracovat měla značný rozptyl odpovědí a ukázala, že při vhodné motivaci nadřízených směrem k podřízeným příslušníkům může činit značný rozdíl ve výsledné fyzické kondici členů útvaru.

Odpovědi na pátou otázku jsou značně rozdílné a vycházejí z vlastní zkušenosti, pozorování ostatních členů útvaru a srovnávání se s jinými jednotkami.

Je tedy zřejmé, že příslušníci těchto jednotek vnímají fyzickou kondici jako zásadní prvek, který má vliv na kvalitu prováděných zákroků. Z jejich zkušenosti má také vliv jako prevence zranění policistů, osob, proti kterým zakročují i nezúčastněných osob. U některých typů zákroků je dle nich dobrá fyzická kondice zásadní pro samotné dokončení zákroku, případně pro splnění daného úkolu. Dále vnímají některé negativní vlivy, jako je nedostatečná motivace, špatné tréninkové zázemí na pracovišti a špatná pracovní morálka či nedostatek odpočinku. Zároveň lze těmto jevům dle jejich pohledu předcházet, a to zejména vytvořením vhodné motivace k vlastnímu zlepšování fyzické kondice, zajištěním vhodného prostředí pro výcvik a dostatkem času pro samotný výcvik.

Řízené rozhovory tedy splnily výzkumné požadavky pro tuto práci a budou využity při závěrečném vyhodnocení.

4.2. Dotazníkové šetření

Úvod

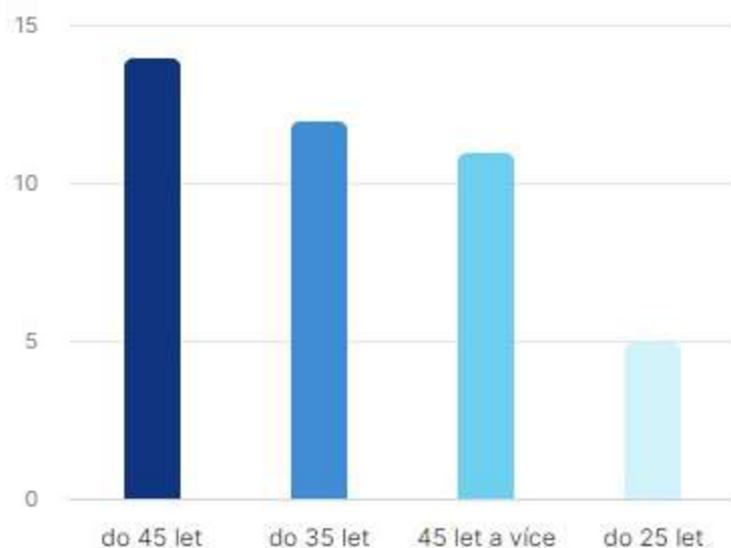
Ke zodpovězení některých otázek, potřebných k vyhodnocení vlivu fyzické kondice na provádění zákroků příslušníky speciální pořádkové jednotky a některých negativních vlivů, které fyzickou kondici příslušníků SPJ Praha přímo ovlivňují, byl použit výzkum formou dotazníku. Dotazník byl vytvořen na platformě

survio.cz a byl rozeslán policistům druhého oddělení Speciální pořádkové jednotky policie Praha. V době vyhodnocování dotazníku jej vyplnilo 42 policistů z celkového počtu 72 policistů druhého oddělení celkem (v době hodnocení testu).

Obecné otázky

První tři otázky se zabývaly věkem, dobou služby u Policie české republiky a dobou služby na SPJ Praha.

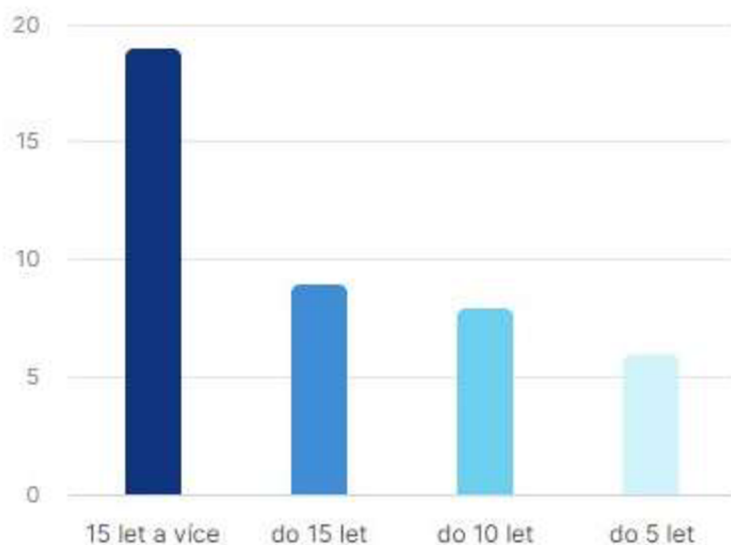
V první otázce byl dotazován věk jednotlivých účastníků dotazníkového šetření.



Graf č. 1 – dotazníkové šetření

Výsledek ukazuje, že nejvíce je mezi respondenty zastoupena věková skupina 35–45 let věku. Pro tuto pozici se to zdá ideální. Jsou však zastoupeny všechny věkové kategorie, včetně mladých příslušníků jednotky.

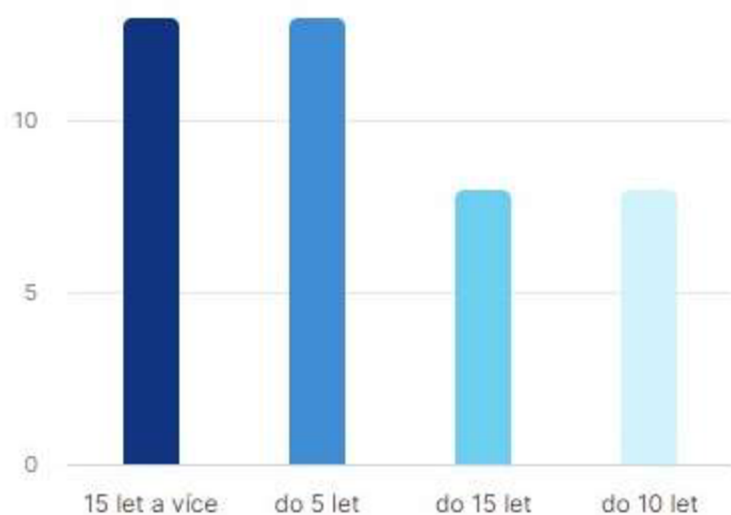
Druhá otázka se týkala doby služby u Policie České republiky.



Graf č. 2 – dotazníkové šetření

Zde bylo zjištěno, že největší poměr zastoupení má skupina sloužících u Policie České republiky 15 let a více, ostatní skupiny jsou zastoupeny rovnoměrně.

Třetí otázka byla zaměřena na dobu služby ve Speciální pořádkové jednotce.



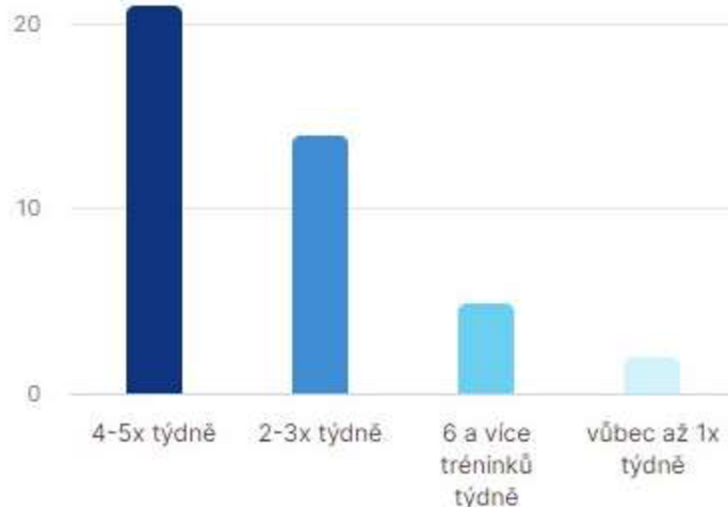
Graf č. 3 – dotazníkové šetření

Z odpovědí vyplývá, že nejvíce jsou zastoupeny skupiny sloužící na SPJ Praha 15 a více let a do 5 let služby. Ostatní skupiny jsou zastoupeny rovnoměrně. Vzhledem k odpovědím na předchozí otázku lze usuzovat, že většina policistů má za sebou i službu u jiných útvarů Policie České republiky.

Otázky zaměřené na vlastní fyzickou kondici

Otázky číslo 4 až 8 jsou zaměřeny na zjištění individuálních tréninkových parametrů a vlastních požadavků na fyzickou přípravu. Zároveň z nich lze usuzovat, zda se policisté orientují v tréninkové metodice a jsou ji schopni vhodně aplikovat na vlastní trénink.

Čtvrtá otázka dotazovala četnost samostatného cvičení jednotlivých policistů v rámci jednoho týdne.

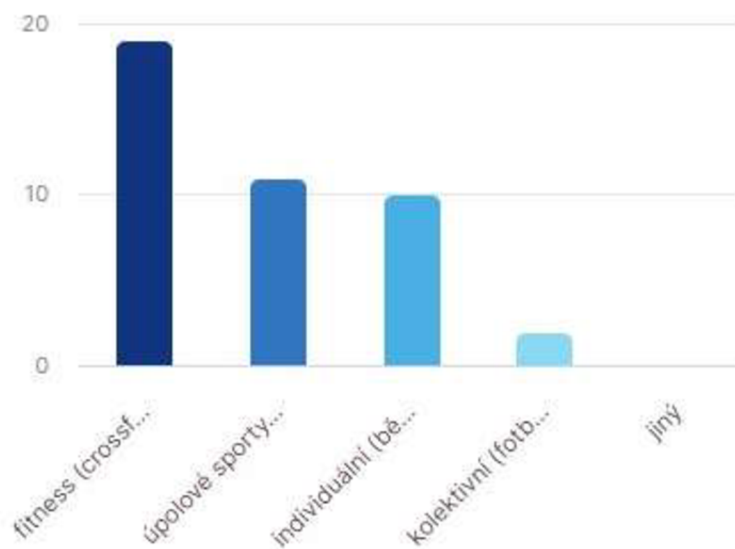


Graf č. 4 – dotazníkové šetření

Polovina policistů odpověděla, že cvičí 4-5x týdně, což je hodnota, kterou lze považovat za ideální. Výsledek 2-3x týdně lze považovat pouze za uspokojující či udržovací. Při 6 a více tréninkových jednotkách týdně už je velká

pravděpodobnost, že dojde ke zranění vlivem přetrénování, pokud není vyřešen příjem mikroživin a makroživin v optimálním množství a nedbá se na dostatečnou regeneraci, spánek a nízkou míru stresu. Dva policisté odpověděli, že se nevěnují zvyšování fyzické kondice vůbec, případně pouze jednou týdně. Zde je třeba se zaměřit na jejich motivaci k tomuto jednání a snažit se na ně působit, aby toto sami přehodnotili.

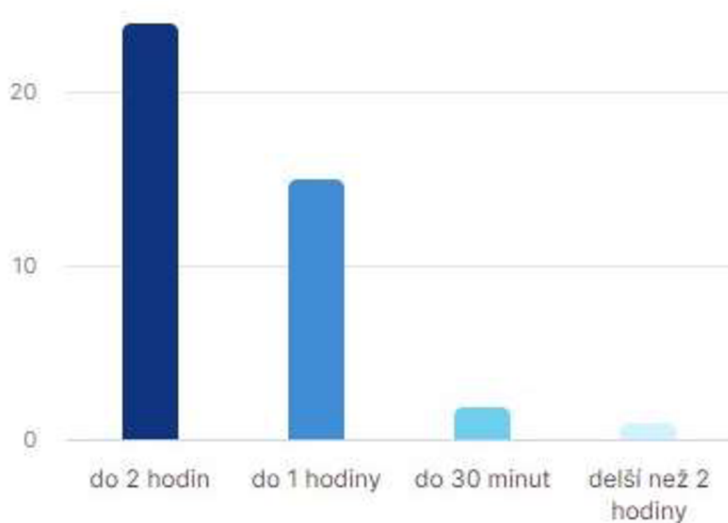
V rámci páté otázky byly policisté dotázáni na to, jaké sportovní aktivitě se nejčastěji věnují v rámci svého individuálního kondičního tréninku.



Graf č. 5 – dotazníkové šetření

Nejvíce (19) policistů odpovědělo, že se nejvíce věnuje fitness. Do této kategorie byly zařazeny silové sporty, crossfit a kulturistika. Jedná se tedy zejména o zlepšení síly a silové vytrvalosti. Druhé největší zastoupení měla kategorie úpolových sportů, jako jsou box, zápas a další. Dále deset policistů provozuje individuální, především vytrvalostní aktivity, jako například běh nebo plavání. Nějakou formu kolektivních sportů, jako například fotbal nebo hokej provozují cíleně pouze dva policisté.

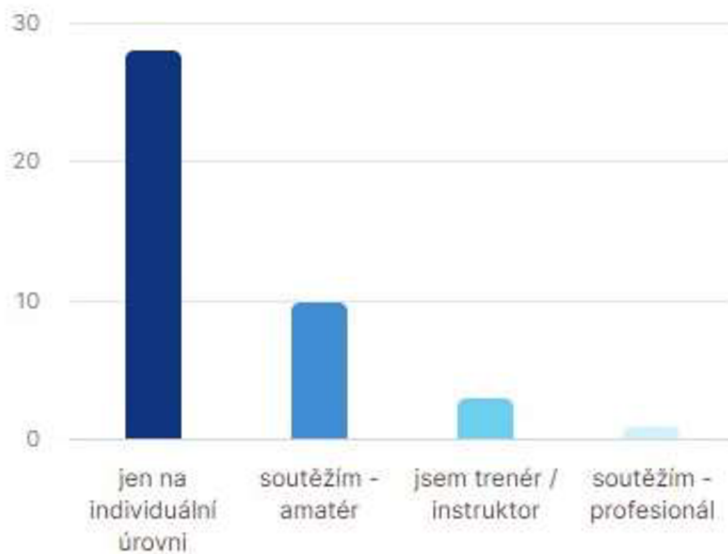
V šesté otázce byli policisté dotázáni na běžnou dobu trvání jedné vlastní tréninkové jednotky.



Graf č. 6 – dotazníkové šetření

Dvacet čtyři policistů odpovědělo, že jejich tréninková jednotka trvá jednu až dvě hodiny. Toto se dá považovat za optimální stav. Patnáct policistů odpovědělo, že doba jejich tréninkové jednotky je do jedné hodiny. To lze považovat za vhodné pro některé druhy tréninku, jako je například atletický trénink, nebo trénink některých specifických dovedností či trénink zaměřený na rozvoj dynamiky. Dva policisté mají trénink zpravidla do 30 minut, což lze považovat za vhodné například při intenzivním dynamickém tréninku, kdy je však třeba dbát na dostatečné zahřátí na začátku tréninkové jednotky. Naopak jeden z dotazovaných uvedl, že je jeho trénink zpravidla delší než dvě hodiny. To je vhodné zejména pro trénovaného sportovce při tréninku vytrvalostních aktivit. Na tuto dobu tréninku je však již třeba značná sportovní vyspělost a po tréninku je třeba se věnovat dostatečné regeneraci, jinak hrozí přetrénování a vznik zranění.

U sedmé otázky byli policisté dotázáni na úroveň, na jaké se věnují vlastní sportovní aktivitě.



Graf č. 7 – dotazníkové šetření

Na tuto otázku naprostá většina uvedla, že se sportovní aktivitě věnuje jen na individuální úrovni, tedy bez soutěžních ambicí. I to však lze považovat za většinově pozitivní odpověď. Lze z toho totiž usuzovat, že se tito policisté cíleně věnují rozvoji fyzické kondice, protože si uvědomují její důležitost při plnění pracovních povinností jako příslušníků Speciální pořádkové jednotky. Deset policistů dále uvedlo, že ve své sportovní disciplíně soutěží na amatérské úrovni, jeden soutěží na úrovni profesionální a tři policisté jsou trenéry nebo instruktory ve své sportovní disciplíně.

Otázka číslo 8 byla zaměřena na zjištění stupně povědomí o obecných znalostech tréninkové metodologie formou dotazu na způsob plánování tréninku.



Graf č. 8 – dotazníkové šetření

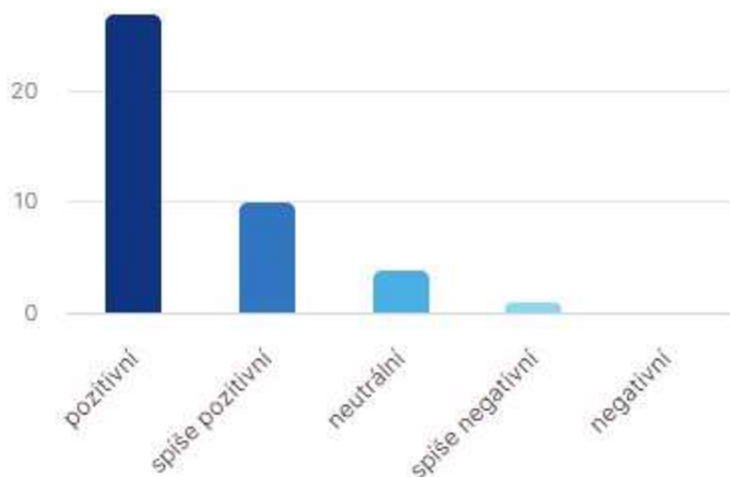
Z odpovědí vyplývá, že více než polovina dotazovaných policistů cvičí dle předem vytvořeného tréninkového plánu, který si sami připravili. Lze se tedy domnívat, že disponují znalostmi o tréninkové metodologii a jsou schopni ji přenést do praxe v rámci vlastní kondiční přípravy. Dále sedm dotazovaných uvádí, že cvičí podle tréninkového plánu sestaveného trenérem. To obsahuje zpravidla konzultaci a několik společných tréninků. Z toho lze odvodit, že jsou tyto respondenti ochotni do své kondiční přípravy investovat vlastní prostředky. Může tak jít o pokročilé sportovce, kteří již vlastními silami nejsou schopni překonat období stagnace, zároveň je ale třeba vzít v úvahu vlastní nedostatečnou znalost tréninkových postupů a jejich uplatnění v praxi. Důvod pro výběr trenéra pro sepsání tréninkového plánu však nebyl součástí dotazníku. Jako problematickou část lze

ale vnímat zbylých 13 dotazovaných, kteří se věnují své kondiční přípravě jen rutinně, nebo jsou jejich tréninky nahodilé a bez stanovení cílů. Toto totiž nepřináší dlouhodobé zlepšení výstupních tréninkových hodnot, může vést ke snížení motivace ke zlepšení fyzické kondice a postupnému uvadání zájmu o trénink samotný.

Otázky posuzující vliv tréninku na pracovní výkon

U otázek číslo 9 až 16 je posuzován vliv fyzické kondice na pracovní nasazení, provádění zákroků a psychickou pohodu. Zároveň se posuzuje význam fyzických prověrek ve vztahu k pracovní náplni policisty speciální pořádkové jednotky a podpora vedení oddělení či útvaru k vlastnímu zvyšování fyzické kondice v rámci pracovní doby či doby pohotovosti na útvaru.

Otázka číslo 9 se týkala subjektivního vnímání vlivu sportovní aktivity na pracovní výkon v rámci služby u Speciální pořádkové jednotky.

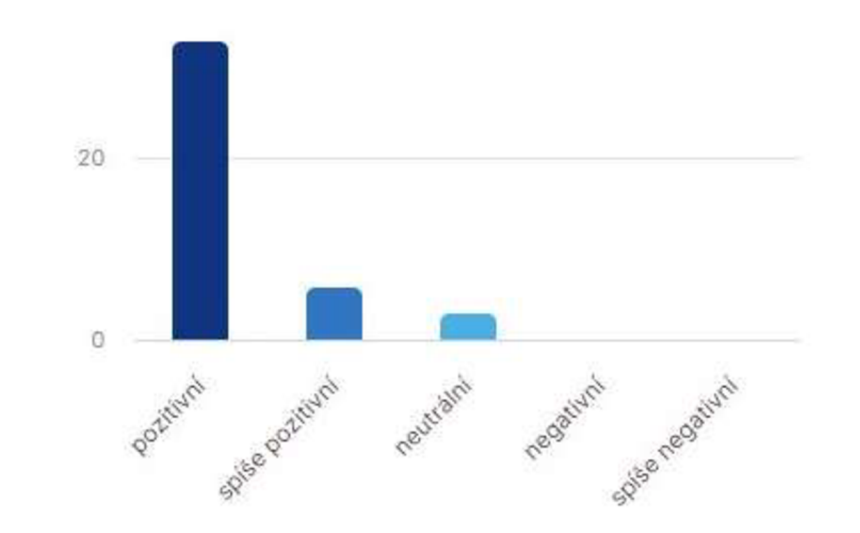


Graf č. 9 – dotazníkové šetření

Zde dohromady 37 respondentů dotazníkového šetření uvedlo, že vnímá pozitivně, nebo spíše pozitivně, vliv sportovní aktivity na výkon služby. Z tohoto lze

i vzhledem k odpovědím na předchozí otázky usuzovat, že kondiční přípravu berou respondenti vážně a přistupují k ní zodpovědně během pracovní doby, doby pohotovosti i svého osobního volna. Další 4 respondenti uvedli, že je podle nich vztah sportu a dobré fyzické kondice na pracovní výkon neutrální a jeden respondent uvedl, že tento vztah vnímá jako negativní. Proč tak někteří odpověděli se lze jen domnívat, ale může to být ovlivněno zvýšenou únavou ze služby nebo nevyhovujícím zdravotním stavem způsobeném například zraněním (dlouhodobě špatný zdravotní stav lze díky přísným kritériím pravidelných zdravotních prohlídek vyloučit).

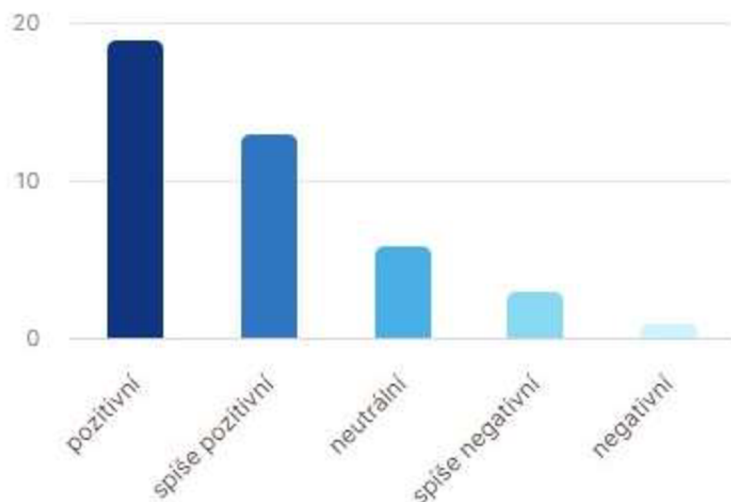
U desáté otázky byli respondenti dotazováni na subjektivní hodnocení vlivu sportovních aktivit na své zdraví a psychickou pohodu.



Graf č. 10 – dotazníkové šetření

Zde 33 respondentů hodnotilo vliv sportu na zdraví a psychickou pohodu jako pozitivní a 6 jako spíše pozitivní. Pouze 3 respondenti hodnotili tento vliv jako neutrální. Negativní vliv sportu na zdraví a psychickou pohodu nevnímá žádný z dotazovaných.

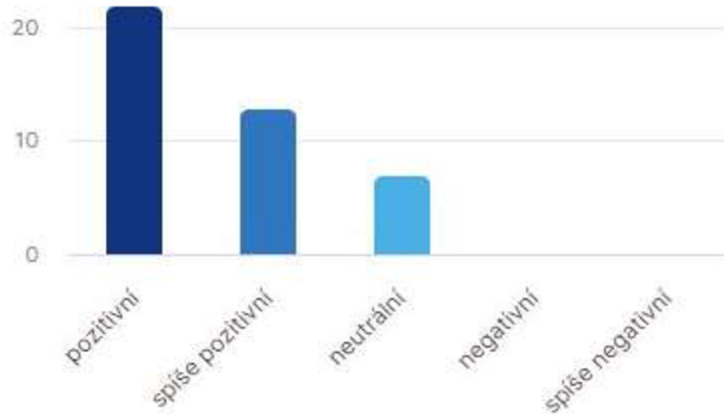
Otázka číslo 11 – jak vnímáte sportovní zázemí na útvaru SPJ Praha?



Graf č. 11 – dotazníkové šetření

Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že 19 respondentů dotazníku vnímá sportovní zázemí útvaru pozitivně, 13 spíše pozitivně, 6 neutrálně, 3 spíše negativně a 1 negativně. Dá se tedy usuzovat, že zázemí útvaru SPJ Praha, určené ke zvyšování tělesné kondice je na dobré úrovni pro většinu dotazovaných. Spíše negativní a negativní hodnocení se dostalo zřejmě kvůli nedostatku některého specifického vybavení, nebo vzhledem k zastarávání některých cvičebních stanovišť či jeho problematické údržbě.

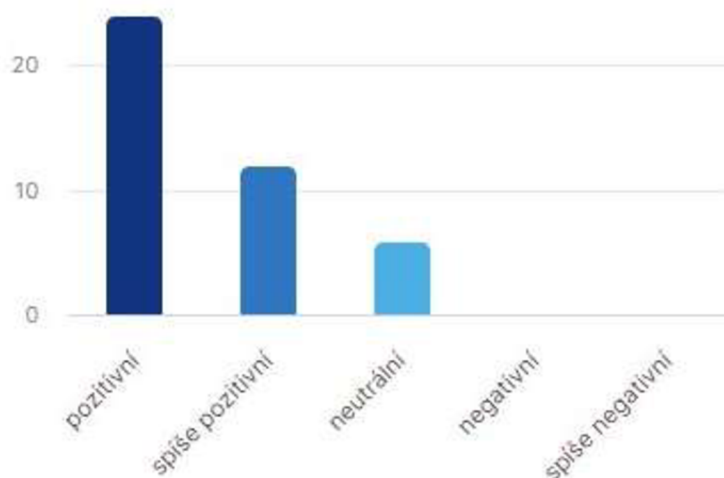
V otázce číslo 12 jsou respondenti dotazováni na dopad na „týmového ducha“ díky sportovním aktivitám (společné individuální tréninky, provozování kolektivních sportů a úpolů).



Graf č. 12 – dotazníkové šetření

V odpovědích respondenti uvedli většinou (22) pozitivní hodnocení přínosu sportovních aktivit. Spíše pozitivně tento vliv vnímá 13 respondentů a pouze 7 neutrálně.

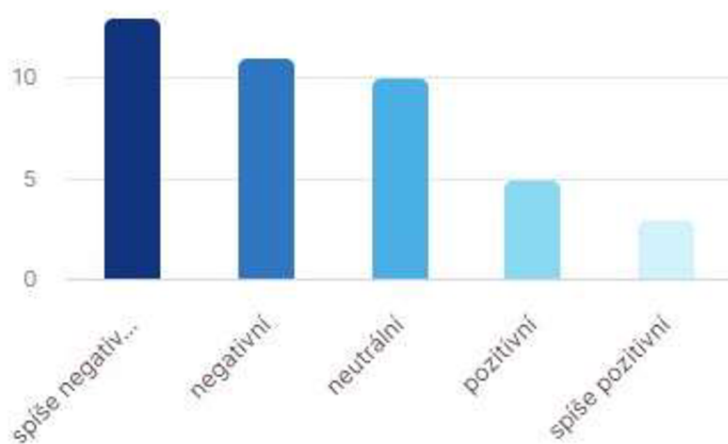
V otázce číslo 13 jsou policisté dotazováni, zda jim pomáhá sport jako prevence stresu a vyhoření.



Graf č. 13 – dotazníkové šetření

I v této otázce se vyslovila většina (24) respondentů pro pozitivní hodnocení, 12 policistů vnímá vztah sportu a psychické pohody jako spíše pozitivní a 6 jako neutrální.

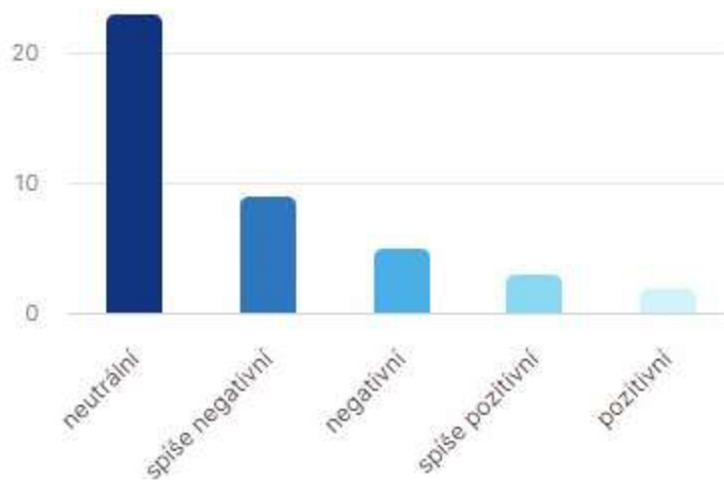
V otázce číslo 14 jsou policisté dotazováni, zda cítí podporu ze strany vedení útvaru ke sportovním aktivitám v pracovní době nebo v době služební pohotovosti.



Graf č. 14 – dotazníkové šetření

Zde 13 policistů vyslovilo spíše negativní odpověď, negativní 11, neutrální 10. Pozitivní a spíše pozitivní odpověď volilo dohromady pouze 8 policistů. Zde je tedy vidět, že podpora ze strany vedení útvaru sportovním aktivitám je policisty vnímána spíše negativně.

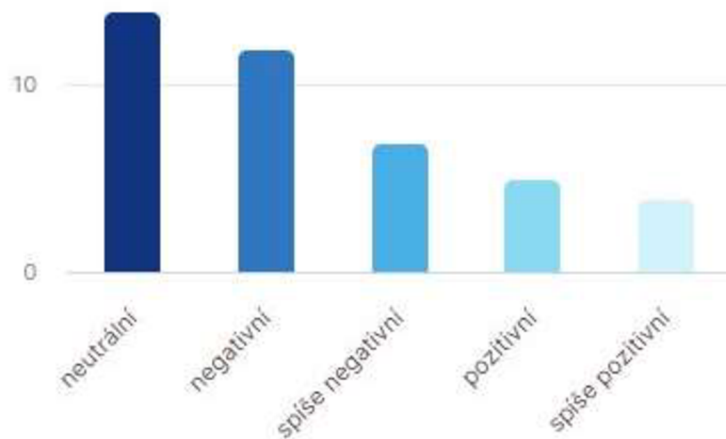
Otázka číslo 15 – jak vnímáte přínos pravidelných fyzických prověrek?



Graf č. 15 – dotazníkové šetření

Zde 23 respondentů uvedlo, že přínos pravidelných fyzických prověrek vnímají neutrálně, 9 spíše negativně, 5 negativně. Pouze 3 vidí jejich vliv jako spíše pozitivní a 2 jako pozitivní. Většinu respondentů tedy fyzické prověrky nijak zvlášť nezatěžují. Z negativního vnímání fyzických prověrek lze usuzovat, že je prověrky spíše obtěžují, nebo v nich nevidí žádný smysl. Z pozitivního vnímání fyzických prověrek lze tedy usuzovat, že díky prověrkám mají alespoň nějakou fyzickou aktivitu v pracovní době, nebo je vidina fyzických prověrek motivuje ke sportu a zvyšování fyzické kondice.

V otázce číslo 16 byli respondenti dotázáni, zda podle nich odráží disciplíny obsažené v pravidelných fyzických prověrkách fyzické nároky služby u jednotek typu SPJ.



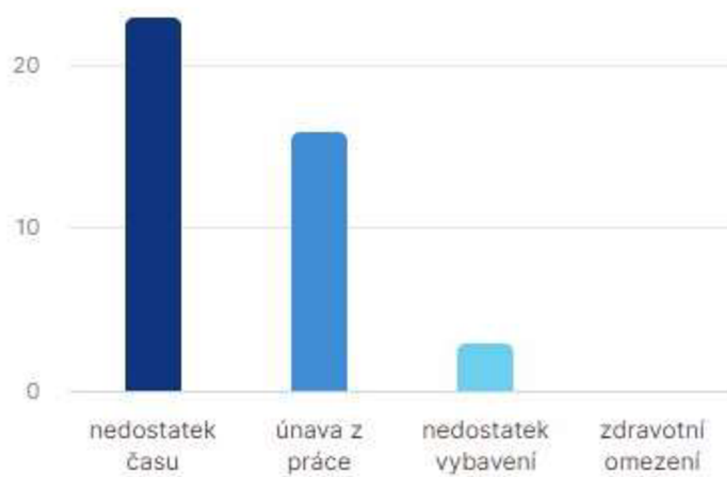
Graf č. 16 – dotazníkové šetření

Z odpovědí je patrné, že disciplíny fyzických prověrek dle samotných příslušníků jednotky zřejmě nereflektují nároky služby u jednotek typu SPJ.

Doplňující otázky

U otázek číslo 17 až 20 se zkoumají možné překážky mající vliv na zvyšování fyzické kondice příslušníků speciální pořádkové jednotky Praha. Dále tento blok otázek obsahuje sebehodnocení a hledá individuální subjektivní pohled na souvislost mezi fyzickou kondicí policistů a kvalitou provedení zákroků.

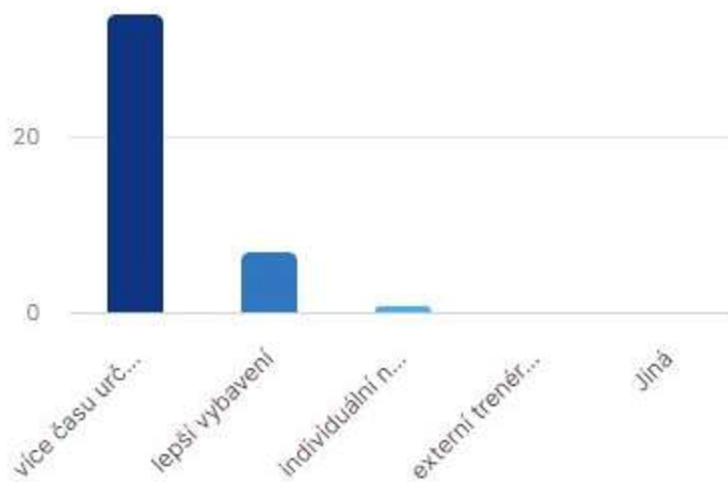
V otázce číslo 17 byli respondenti dotázáni, jaké překážky nebo omezení jim brání v pravidelné sportovní aktivitě.



Graf č. 17 – dotazníkové šetření

Ze 42 respondentů 23 odpovědělo, že jejich největší překážkou pravidelné sportovní aktivity je nedostatek času. Dalších 16 uvedlo jako důvod únavu z práce a 3 respondenti uvedli nedostatek vybavení. Z odpovědí tedy vyplývá, že zařazení času určeného ke zlepšení fyzické kondice jednotlivce do pracovní doby by umožnilo příslušníkům SPJ se kvalitněji připravit na službu. Toto by bylo potřeba zejména při denních směnách, kdy jsou policisté zpravidla zcela vytíženi po celou pracovní dobu.

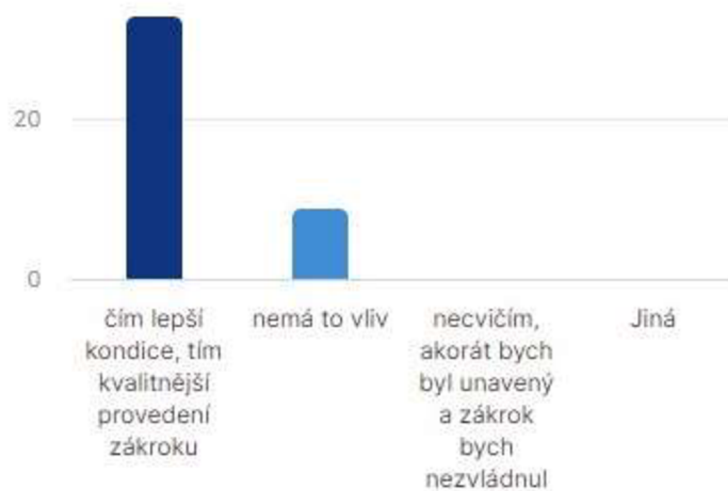
Otázka číslo 18 – jak by se mohla zlepšit podpora sportovních aktivit na útvaru SPJ Praha?



Graf č. 18 – dotazníkové šetření

V odpovědi na tuto otázku 34 respondentů uvedlo, že nejlepší podpora sportovních aktivit vedoucích ke zlepšení fyzické kondice je více času určeného k provozování fyzických aktivit. Sedm respondentů by ocenilo lepší vybavení sportovního zázemí na útvaru a jeden respondent uvedl, že by mu přišly vhod individuální nebo skupinové tréninky pod dohledem instruktora. S ohledem na odpovědi i v předchozí otázce lze tedy usuzovat, že čas pro individuální výcvik hraje dle respondentů klíčovou roli ve zvyšování fyzické kondice příslušníků SPJ Praha.

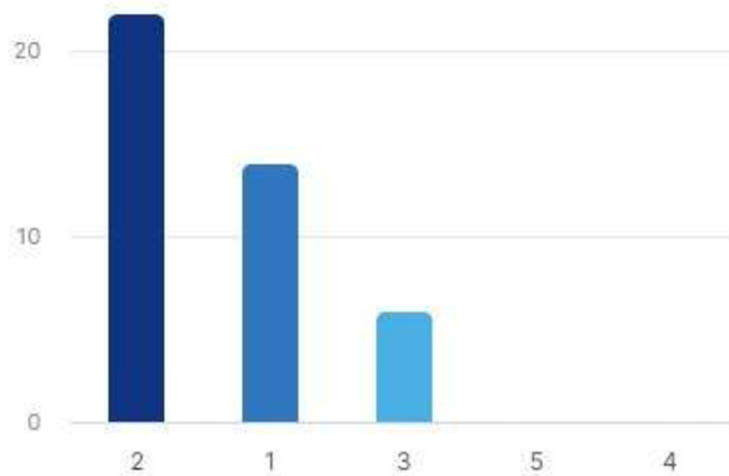
V otázce číslo 19 respondenti hodnotili souvislost mezi fyzickou kondicí a kvalitním provedením zákroků.



Graf č. 19 – dotazníkové šetření

V odpovědích 33 respondentů dotazníku uvedlo, že cítí přímou souvislost mezi dobrou fyzickou kondicí a kvalitním provedením služebních zákroků. Pouze 9 z dotazovaných uvedlo, že podle jejich názoru fyzická kondice nemá vliv na kvalitní provedení zákroku. Žádný respondent neuvedl, že by se vůbec fyzicky nepřipravoval z důvodu následné únavy. I z vyhodnocení odpovědí na tuto otázku je tedy patrné, že většina policistů zařazených na útvaru SPJ Praha k vlastnímu rozvoji fyzické kondice přistupuje zodpovědně a má povědomí o jejím přínosu.

V otázce číslo 20 byli respondenti požádáni o sebehodnocení své vlastní fyzické kondice na škále od 1 do 5 (známkování jako ve škole).



Graf č. 20 – dotazníkové šetření

Zde 14 respondentů uvedlo, že hodnotí svoji fyzickou kondici známkou, tedy jako výbornou. Nejvíce respondentů ohodnotilo vlastní fyzickou kondici jako chvalitebnou. Z toho lze usuzovat, že vidí vlastní drobné nedostatky, pracují na nich a vědí jak. Pouze jako dobrou ohodnotilo vlastní fyzickou kondici 6 respondentů. Zřejmě se tak stalo proto, že se rozvoji fyzické kondice, nebo jejich atributů dostatečně nevěnují, nemají na ni čas, nebo nemají dostatečné povědomí o tréninkové metodologii, případně nejsou schopni ji přinést do praxe. Jako pozitivum lze však uvést, že známkou 4 a 5 se nehodnotil žádný z respondentů dotazníkového šetření.

Otázka číslo 21 umožňovala uvést respondentům dotazníku konkrétní návrh na zlepšení.

Nejčastější odpověď na tuto otázku je ve smyslu zavedení pevné časové dotace pro rozvoj individuálních fyzických aktivit. V tomto smyslu odpovědělo 23 respondentů. Z dalších odpovědí uvádím požadavky na lepší vybavení (5 odpovědí) a požadavky na rehabilitační a kompenzační aktivity (3 odpovědi). Pro

doplnění odpovědi na tuto otázku bylo s respondenty hovořeno a většinou uvedli, že považují za vhodné zařadit při denních směnách alespoň dvou hodinový blok určený pro rozvoj fyzické kondice, a to nejméně dvakrát během čtyřdenního pracovního cyklu. Při nočních směnách tuto potřebu většinou necítí, protože se mohou věnovat vlastnímu tréninku v době služební pohotovosti přes den, i když ne pravidelně.

Vyhodnocení dotazníku

Otázka číslo 1 až 3 – věk respondentů a jejich doba služby u policie České republiky a u speciální pořádkové jednotky Praha – z odpovědí je patrné, u SPJ Praha slouží především zkušení policisté. Z tohoto hlediska se může jednat o výhodu. Jako nevýhodu to lze však vnímat vzhledem k nedostatku nových uchazečů a celkovému stárnutí útvaru, a to i vzhledem k tomu, že na SPJ Praha lze nastoupit již i před základní odbornou přípravou a bez omezení tří let odsloužených v rámci policie ČR, či jiného bezpečnostního sboru.

Otázka číslo 4 až 8 – z odpovědí na tyto otázky vyplývá, že přesně polovina respondentů se individuálně fyzicky připravuje nejméně čtyřikrát týdně, 5 respondentů dokonce šest a vícekrát týdně. Většina dotázaných uvedla, že se především věnuje fitness, ať již v podobě silových sportů nebo kulturistice, nebo crossfitu a jeho variacím. Jako druhá nejčastější aktivita jsou uvedeny úpolové sporty. To, že jsou až na druhém místě lze přisuzovat i tomu, že je většinou nelze provozovat individuálně. To samé platí pro kolektivní sporty. V další otázce lze vyhodnotit, že většina tréninkových jednotek není delší než dvě hodiny. Dle odpovědí na otázku číslo 7 se většina policistů věnuje individuální fyzické přípravě, jedenáct z čtyřiceti dvou jich však soutěží na amatérské či profesionální úrovni. Osmá otázka ukazuje, že policisté své tréninky provádějí z většiny dle tréninkového plánu. 13 policistů však cvičí pouze rutinní či nahodilé tréninky. Z toho lze odvodit, že většina má sice povědomí o tréninkových principech a metodice a umí ho aplikovat, těchto třináct respondentů ho ale postrádá.

Otázka 9–16 – u tohoto souboru otázek respondenti uvádějí, že vnímají pozitivní vliv fyzického tréninku na pracovní nasazení, psychickou pohodu a týmového

ducha jednotky či družstva a jsou převážně spokojeni se sportovním zázemím na útvaru. Negativně však hodnotí podporu vedení útvaru v samostatném zvyšování fyzické kondice policistů. Přínos pravidelných fyzických prověrek a promítnutí jednotlivých disciplín do služby je hodnocen neutrálně až negativně.

Otázka 17–20 – jako největší překážku pro vlastní rozvoj fyzické kondice uvádějí policisté zejména nedostatek času. 33 ze 42 policistů uvedlo, že jsou si vědomi přímé úměry mezi fyzickou kondicí a kvalitou prováděných zákroků. Z výsledků sebehodnotící otázky lze odvodit, že si jsou respondenti většinou vědomi, že jejich fyzická kondice by mohla být lepší, kdyby jim bylo umožněno na sobě více pracovat.

Jako cíl výzkumu metodou dotazníkového šetření byl posuzován vliv fyzické kondice příslušníků speciálních pořádkových jednotek na provádění služebních zákroků. Z výzkumu tedy vyplývá, že policisté považují fyzickou přípravu za důležitou a věnují se jí většinou nadstandardně ve svém volnu i v rámci pohotovosti na pracovišti, pokud to okolnosti umožňují.

Jako negativní vnímají zejména nedostatečnou časovou dotaci pro vlastní fyzickou přípravu, slabou podporu vedení na tento aspekt přípravy a pravidelné fyzické přezkoušení, jehož disciplíny nereflektují požadavky kladené na policisty během služby.

Jako řešení většinou navrhují ustanovit během denních směn alespoň dva dvouhodinové bloky, určené pro rozvoj vlastní fyzické kondice. Dále by respondenti ocenili větší podporu vedení útvaru k těmto sportovním aktivitám a změnu disciplín pravidelných fyzických prověrek tak, aby více odpovídala požadavkům služby u Speciálních pořádkových jednotek.

4.3. Zahraniční studie

Studii na toto téma již v České republice několik proběhlo. Většinou se však nejednalo o pokyn v rámci vlastního sebehodnocení policie, ale o výzkum v rámci bakalářské nebo diplomové práce.

V rámci výzkumu byly také zkoumány zahraniční studie zkoumající vliv fyzické kondice na kvalitu a bezpečnost provádění policejních zákroků a popisující metodologii výcviků příslušníků pořádkových sil. Dále byl zkoumán negativní vliv nedostatečné fyzické kondice příslušníků pořádkových sil na zvládnutí zákroků těchto jednotek a byly zkoumány aspekty mající vliv na zlepšení stavu fyzické kondice a metodologický rámec výcviku.

Co se týče zahraničních studií na toto téma, vyhledal jsem na portálu researchgate.com několik studií, které by mohly být pro tuto práci relevantní.

Byly prozkoumány zejména tyto studie:

Jako první byla zkoumána studie „An Exploratory Study on the Impact of Defensive Tactics Training on Police Recruits' Self-Efficacy in Handling Violent Encounters“²⁰, publikovaná v únoru 2023. Autoři studie, Steven Petruzzello (profesor na katedře Kineziologie a komunitní zdraví na University of Illinois v Urbana-Champaign, zástupce vedoucího pro postgraduální studium a ředitel Laboratoře psychofyziologie cvičení, odborník na kognitivní reakce a trénink fyzické kondice), Jeremy M. Butler (odborný asistent na katedře na Judsonově universitě, více než 20 let zkušeností s bojovými uměními, odborník na využití sociálního kognitivního rámce pro hodnocení vlivu tělesného tréninku na zdraví a přenositelnosti obranných taktik a kondičního tréninku do policejních zákroků při střetech s využitím nesmrtící síly) a Neha Gothe (docentka zdraví na katedře kineziologie a komunitního zdraví na University of Illinois v Urbana Champaign,

²⁰ An Exploratory Study on the Impact of Defensive Tactics Training on Police Recruits' Self-Efficacy in Handling Violent Encounters [online]. Illinois, Spojené státy americké, 2023 [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: <https://experts.illinois.edu/en/publications/an-exploratory-study-on-the-impact-of-defensive-tactics-training->. Akademický výzkum. University of Illinois v Urbana-Champaign, Illinois, Spojené státy americké. Vedoucí práce Jeremy M. Butler, Neha Gothe, Steven Petruzzello

ředitelka Laboratoře psychologie cvičení, odbornice na výzkum bio-psycho-sociální přínosy fyzické aktivity) zkoumali vliv tréninku fyzické kondice a sebeobránných technik u rekrutů policejní akademie. Byla zkoumána přenositelnost tohoto tréninku do života policistů a vliv na zvládnání zákroků proti násilným pachatelům za využití nesmrtící síly. Dále posuzují vliv úrovně trénovanosti policisty na zvládnutí těchto zákroků, vliv na zranění policistů a vliv na zranění samotných pachatelů protiprávního jednání. Ve studii je zkoumán vliv na psychiku zasahujících policistů vzhledem k tomu, jakou úroveň fyzické kondice disponují a její vliv na výkonnost během těchto náročných a nebezpečných zákroků. Kadeti Policejní akademie, kteří se účastnili výcviku, byli rozděleni do třech skupin podle vstupní výkonnosti zjištěné během vstupních testů. Tyto skupiny během studia podstupovali specializovaný výcvik sebeobrany a fyzický trénink zaměřený na sílu a vytrvalost. Po dokončení výcviku na Policejní akademii bylo zjištěno, že u 91% ze zkoumaných kadetů došlo ke zvýšení efektivity zákroků proti násilným pachatelům při střetech bez použití smrtící síly oproti výchozímu stavu a že tohoto bylo dosaženo díky tréninku fyzické kondice se zaměřením na sílu a vytrvalost a tréninkem sebeobránných technik. Použité metody byly komparace s výchozím stavem kadetů, komparace se skupinou, která neprováděla trénink fyzické kondice a pomocí sebehodnocení podle jasných kritérií.

Jako další byla zkoumána studie „Police use of force training: Integrative review of the literature (Treinamento Policial para o Uso da Força: Revisão Integrativa da Literatura)²¹, ze září roku 2023, autor Jose Eleuterio (příslušník vojenské policie státu Paraná, Brazílie). Ten ve své disertační práci zkoumá účinnost metod výcviku a jeho přenositelnost do policejní práce a zpochybňuje zavedené výcvikové metody. Dále se v rámci výzkumu pokouší nalézt optimální systém

²¹ ELEUTERIO, Jose. Police Use Of Force Training: Integrative Review Of The Literature [Treinamento Policial para o Uso da Força: Revisão Integrativa da Literatura] [online]. Paraná, Brazílie, 2023 [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/375794460_Police_Use_Of_Force_Training_Integrative_Review_Of_The_Literature_Treinamento_Policial_para_o_Uso_da_Forca_Revisao_Integrativa_da_Literatura. Diplomová práce. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, Paraná, Brazílie. Vedoucí práce Bruno Angelo Strapasson.

výcviku pro brazilskou policii. V rámci výzkumu analyzoval 62 studií a několik studií sám vypracoval s osobně se účastnil několika výzkumů na toto téma, kdy zkoumal především vliv síly a vytrvalosti na úspěšné dokončení policejních zákroků pomocí různých simulací a modelových situací jak v rámci výcviku, tak při pozorování a následném analyzování reálných policejních zákroků. Během zkoumání došel k závěru, že tam, kde chybí v rámci policejního vzdělávání podpora nadřízených orgánů pro fyzický výcvik policistů dochází během zákroků častěji ke zraněním a úmrtím policistů. Dále ve výzkumu potvrdil potřebu jasné koncepce fyzické kondiční přípravy policistů pomocí jasné a vědecky prokázané metodologie a potřebě motivace ze strany nadřízených orgánů. Zároveň poukazuje na přímou souvislost fyzické kondice a úspěšného zvládnutí rizikových zákroků.

Jako třetí studie ke zkoumání vlivu fyzické kondice byla vybrána „Designing a multifunctional tactical training method to improve the physical and occupational performance of Italian State Police Mobile Units: a brief report“²² autorů Roberta de Ronziho, Ottavia Adrianiho (oba z Italské státní policie, Ministerstva pro vnitřní bezpečnost, Taranto) a Gianpiera Greca (Italská státní policie, Ministerstvo pro vnitřní bezpečnost, Milano) z listopadu roku 2021. Ti uvedli, že italské pořádkové síly nemají žádný kondiční výcvikový program a uvedli negativa pro tuto skutečnost (slabá kondice, nedostatečná síla) a uvedli příklady, kdy toto vedlo ke kolapsu policistů nebo jejich zranění během zákroků, případně k ohrožení zdraví jejich kolegů nebo civilistů. Dále ve studii zkoumali několik vybraných policistů během jimi navrhnutého tréninkového programu MTT (Multifunctional tactical training) a zaznamenali jejich zlepšení ve sledovaných parametrech. Během

²² DE RONZI, Roberto a Ottavio ANDRIANI. Designing a multifunctional tactical training method to improve the physical and occupational performance of Italian State Police Mobile Units: a brief report. *Journal of Physical Education and Sport* ® [online]. 2021, 2021(21), 1-8 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/359599552_Designing_a_multifunctional_tactical_training_method_to_improve_the_physical_and_occupational_performance_of_Italian_State_Police_Mobile_Units_a_brief_report

tréninkových jednotek zaznamenávali tepovou frekvenci a některé další měřitelné hodnoty organismu během zátěže. Jako zátěž během výcviku byly použity některé prvky protiúderové ochrany a některé donucovací prostředky. Dále byla tato zátěž doplněna činkami a jiným přídatným závažím. Bylo použito i subjektivní vnímání stupně námahy po konci každé tréninkové jednotky. Při výcviku byl kladen důraz na zlepšení především síly a vytrvalosti a dále zlepšení reakční doby, dynamiky, rovnováhy a hbitosti. Trénink samotný se skládal ze zahřátí a protažení, silové části a části zaměřené na dynamiku a vytrvalost. Došli k závěru, že jejich tréninkový systém je pro policisty zařazené v pořádkové jednotce Italské policie vhodný, zvyšuje jejich bezpečnost a zdraví díky zvýšení fyzické kondice a jejich jednotlivých prvků a tento nebo podobný systém považují za nutný zařadit do pravidelného výcviku členů jednotky a dále tento systém rozvíjet.

Vyhodnocení odborných studií

Při procházení těchto výše uvedených, i dalších studií na toto téma jsem došel k závěru, že policejní pořádkové jednotky po celém světě považují pravidelný trénink fyzické kondice za důležitou součást svého výcviku. Dle výzkumu, uvedeného například ve studiích výše, má dobrá fyzická kondice přímý vliv na kvalitu prováděných zákroků, zdraví policistů, osob, proti kterým zakročují i osob nezúčastněných.

Většinou však tyto jednotky nemají vlastní systém fyzické přípravy jednotlivce, nedostatečně dbají na její rozvoj a zanedbávají motivaci příslušníků sloužících v těchto jednotkách k vlastnímu seberozvoji v této oblasti, což může mít dopad na zvládnutí zákroků a ohrožuje zasahující policisty na zdraví a mnohdy i na životě. Většinou si tak vystačí s pravidelnými fyzickými prověrkami, nebo pouze akceptují zvládnutí vstupních testů a rozvoji fyzické kondice nevěnují dostatek pozornosti a to přesto, že jsou jim známy negativní dopady tohoto jednání. Z některých studií však vyplývá, že jsou odpovědní vedoucí funkcionáři ochotni toto do budoucna změnit a vhodný typ fyzické přípravy pro své podřízené zavést.

5. Závěr

Na konec této práce bude učiněno shrnutí, zda se podařilo odpovědět na všechny výzkumné otázky a zda se podařilo splnit cíl výzkumu.

Otázky pro výzkum:

- má fyzická kondice vliv na kvalitu a provedení zákroků policisty pořádkových jednotek?
- jaké jsou negativní vlivy nedostatečné kondice policistů pořádkových jednotek?
- jak negativním vlivům předejít?

Odpovědi na otázky pro výzkum:

- Ano, fyzická kondice má vliv na kvalitu a provedení zákroků policistů pořádkových jednotek. Toto bylo prokázáno metodou dotazníkového šetření (subjektivní hodnocení), řízených rozhovorů (zde subjektivní i objektivní hodnocení) a komparací a pozorování v rámci zkoumání vědeckých studií provedených na dané téma (objektivní hodnocení) a studiem odborných materiálů.
- Mezi časté negativní vlivy patří samotná nedostatečná fyzická kondice, především malá výkonnostní kapacita v některém z jejich hlavních atributů, jako je síla, vytrvalost, dynamika. Dále k negativním vlivům patří nedostatečná časová dotace na individuální přípravu v rámci pracovní doby a negativně vnímaná podpora vedení útvaru ke zvyšování fyzické kondice v rámci pracovní doby a pohotovosti na útvaru.
- Negativním vlivům v oblasti fyzické kondice lze předejít několika způsoby. Jedním z nich je zařazení pravidelné časové dotace v odpovídajícím rozsahu, kdy budou mít policisté SPJ čas na individuální fyzickou přípravu. Další možností je

zavedení jednotného výcvikového programu, který bude dbát na specifika služby policistů v pořádkových jednotkách a zajistí efektivní přenositelnost výcviku do služebních zákroků a bude přitom dostatečně variabilní a bude jej možné do značné míry individualizovat. Příslušníci SPJ by si ho však museli nejdříve osvojit a museli by být seznámeni s jeho metodikou a zapracovat jej do svého tréninkového plánu i ve svém volném čase. Dále by bylo vhodné policisty motivovat ke zvyšování vlastní fyzické kondice, a to přizpůsobením pravidelných fyzických prověrek tak, aby více odpovídaly specifikům služby u SPJ.

Na závěr si tedy dovoluji tvrdit, že na výzkumné otázky bylo adekvátně zodpovězeno, byly nalezeny některé negativní faktory, které mohou úroveň fyzické kondice ovlivňovat a zároveň bylo předloženo řešení, jak negativním vlivům systémově předcházet. Domnívám se tedy, že účel této práce byl splněn.

Seznam použité literatury

Monografie

BOYLE, Michael. Nový funkční trénink pro sporty. Šamorín, Slovensko: Zelený kocůr, 2021. ISBN 978-80-89761-80-7.

DALECKÝ, Jan. Vybrané problémy služby pořádkové policie. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2009. ISBN 978-80-7251-303-1.

FILÁK, Antonín a BOHMAN, Martin. Policie evropských zemí a mezinárodní policejní spolupráce: (vybrané aspekty). Praha: Vydavatelství PA ČR, 2007. ISBN 978-80-7251-267-6.

FILÁK, Antonín. Základy teorie policejně-bezpečnostní činnosti II. Praha: Police history, 2006. ISBN 80-86477-33-9.

FROBÖSE, Ingo. Posilování bez nářadí: přes 100 velice účinných cviků bez nářadí. Přeložil Milada BURIANOVÁ. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2846-3.

HABICH, Lukáš a KLOUBEK, Martin. Činnost policejních služeb: stav k 1.6.2019. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2019. ISBN 978-80-7251-481-6.

HEŘMAN, Radomír. Pořádková činnost policie: vybrané kapitoly I. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2022. ISBN 978-80-7251-527-1.

HRAZDÍRA, Ivo. Základy metodiky výcviku a taktiky služebních zákroků. Praha: Policejní akademie České republiky, 1996. ISBN 80-85981-25-4.

HRINKO, Martin. Pořádková činnost policie. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2020. ISBN 978-80-7380-793-1.

HULINSKÝ, Petr a FRABŠA, Michal. Právní a organizační minimum pro sportovce. Praha: Public, 2017. ISBN 978-80-904031-9-2.

CHROBÁK, Jiří. Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů. Praktický komentář. Praha: Wolters Kluwer, 2019. ISBN 978-80-7598-539-2.

KRÁL, Pavel a FIRST, Robert. Metodika kondiční přípravy v sebeobraně. Praha: Vydavatelství PA ČR, 2001. ISBN 80-7251-075-4.

KRÁL, Pavel. Regenerace sil policisty. Praha: Policejní akademie České republiky, 2006. ISBN 80-7251-231-5.

MACEK, Pavel a FILÁK, Antonín. Základy teorie policejně bezpečnostní činnosti. Praha: Police History, 2004. ISBN 80-86477-21-5.

MACEK, Pavel a ZÁMEK, David. Policie a hromadná narušení veřejného pořádku. Praha: Vydavatelství PA ČR, 2007. ISBN 978-80-7251-264-5.

PERIČ, Tomáš a DOVALIL, Josef. Sportovní trénink. Fitness, síla, kondice. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

PROCHÁZKA, Luděk. Speciální pořádková jednotka. Krajské ředitelství policie hl. města Prahy, 2015.

SVĚRÁK, Vít a VÁŇA, Jan (ed.). Profesionální příprava v ozbrojených složkách ČR, státní a veřejné správě - její podíl na snižování kriminality: sborník příspěvků z mezinárodní vědecké konference Profesionální příprava v ozbrojených složkách ČR, státní a veřejné správě - její podíl na snižování kriminality konané na Policejní akademii České republiky v Praze. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2021. ISBN 978-80-7251-525-7.

ŠEDIVÝ, Karel. Tréninkové metody a principy používané v kulturistice. Pardubice: Svět kulturistiky, 2006. ISBN 80-86462-20-x.

ŠEDIVÝ, Karel. Zázrak zvaný posilovna, aneb, Jak dosáhnout a udržet si trvalé zdraví a skvělou životní kondici díky celoživotnímu fitness stylu. Pardubice: Svět kulturistiky, 2007. ISBN 978-80-86462-27-1.

ŠTEINBACH, Miroslav. Zákon o Policii České republiky: komentář. Komentáře (Wolters Kluwer ČR). Praha: Wolters Kluwer, 2019. ISBN 978-80-7598-193-6.

VRÁTNÝ, Michal. Enter the kettlebell: Tréninkový manuál. 2016.

WEIS, Dennis B. a Robert KENNEDY. Anabolic muscle mass: Tajemství posílení anabolismu bez steroidů. Pardubice, 1996.

Zákonná úprava a interní akty řízení

Rozkaz policejního prezidenta číslo 41 z roku 1995: RPP č. 41/1995. In: . 1995.

Zákon o Policii České republiky: Zákon č. 273/2008 Sb. In: . 2008.

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

Závazný pokyn policejního prezidenta číslo 4 z roku 2009: ZPPP č. 4/2009. In: . 2009.

Závazný pokyn policejního prezidenta číslo 90 z roku 2012: ZPPP č. 90/2012. In: . 2012.

Webové články a elektronické zdroje

An Exploratory Study on the Impact of Defensive Tactics Training on Police Recruits' Self-Efficacy in Handling Violent Encounters [online]. Illinois, Spojené státy americké, 2023 [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: <https://experts.illinois.edu/en/publications/an-exploratory-study-on-the-impact-of-defensive-tactics-training->. Akademický výzkum. University of Illinois v Urbana-Champaign, Illinois, Spojené státy americké. Vedoucí práce Jeremy M. Butler, Neha Gothe, Steven Petruzzello.

ELEUTERIO, Jose. Police Use Of Force Training: Integrative Review Of The Literature [Treinamento Policial para o Uso da Força: Revisão Integrativa da Literatura] [online]. Paraná, Brazílie, 2023 [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/375794460_Police_Use_Of_Force_Training_Integrative_Review_Of_The_Literature_Treinamento_Policial_para_o_Uso_da_Forca_Revisao_Integrativa_da_Literatura. Diplomová práce. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, Paraná, Brazílie. Vedoucí práce Bruno Angelo Strapasson.

DE RONZI, Roberto a Ottavio ANDRIANI. Designing a multifunctional tactical training method to improve the physical and occupational performance of Italian State Police Mobile Units: a brief report. *Journal of Physical Education and Sport*

® [online]. 2021, 2021(21), 1-8 [cit. 2024-02-13]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/359599552_Designing_a_multifunctional_tactical_training_method_to_improve_the_physical_and_occupational_performance_of_Italian_State_Police_Mobile_Units_a_brief_report

Crossfit. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2024-02-10]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/CrossFit>

Kettlebell. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2024-03-11]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Bulina>

Cooperův test: Běh na 12 minut. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Cooper%C5%AFv_test

AGENTURA, SE. *Gun fit* [online]. 2022 [cit. 2024-02-12]. Dostupné z: <https://www.sf-ucs.com/gunfit/>

Seznam příloh

Příloha 1 Dotazník a jednotlivé otázky.....64

Příloha 2 Tabulky - test uchazečů o přijetí k SPJ Praha.....70

Dotazník:

1) Jaký je váš věk?

- a) do 25 let
- b) do 35 let
- c) do 45 let
- d) 45 a více

2) Jak dlouho sloužíte u PČR?

- a) do 5 let
- b) do 10 let
- c) do 15 let
- d) nad 15 let

3) Jak dlouho sloužíte u útvaru SPJ Praha?

- a) do 5 let
- b) do 10 let
- c) do 15 let
- d) nad 15 let

4) Jak často cvičíte?

- a) vůbec až 1x týdně
- b) 2-3x týdně
- c) 4-5x týdně
- d) 6 a více tréninkových jednotek

5) Jaké sportovní aktivitě se nejčastěji věnujete?

- a) individuální (běh, plavání, ...)
- b) kolektivní (fotbal, hokej, ...)
- c) úpolové sporty (box, zápas, ...)
- d) fitness (crossfit, kulturistika, ...)
- e) nic / jiný

6) Jaká je doba trvání jedné vaší tréninkové jednotky?

- a) do 30 minut
- b) do 1 hodiny
- c) do 2 hodin
- d) delší než 2 hodiny

7) Na jaké úrovni se věnujete sportovním aktivitám?

- a) jen na individuální úrovni
- b) soutěžím - amatér
- c) soutěžím - profesionál
- d) jsem trenér / instruktor ve sportovním klubu

8) Vaše tréninky jsou

- a) nahodilé / rutinní
- b) dle tréninkového plánu – sestavil jsem si ho sám
- c) dle tréninkového plánu – od trenéra

9) Jaký má na vás sport vliv, co se týká pracovního nasazení?

- a) pozitivní
- b) spíše pozitivní
- c) neutrální
- d) spíše negativní
- e) negativní

10) Jaký má na vás sport vliv, co se týká zdraví a psychické pohody?

- a) pozitivní
- b) spíše pozitivní
- c) neutrální
- d) spíše negativní
- e) negativní

11) Jak vnímáte sportovní zázemí na útvaru SPJ Praha?

- a) pozitivní
- b) spíše pozitivní
- c) neutrální
- d) spíše negativní
- e) negativní

12) Jaký je dopad na „týmového ducha“ díky sportovním aktivitám (společné tréninky individuální, kolektivní sporty a úpoly)?

- a) pozitivní
- b) spíše pozitivní
- c) neutrální
- d) spíše negativní
- e) negativní

13) Pomáhá vám sport jako prevence stresu a vyhoření?

- a) pozitivní
- b) spíše pozitivní
- c) neutrální
- d) spíše negativní
- e) negativní

14) Cítíte podporu ze strany vedení ke sportovním aktivitám v pracovní době nebo v pohotovosti?

- a) pozitivní
- b) spíše pozitivní
- c) neutrální
- d) spíše negativní
- e) negativní

15) Jak vnímáte přínos pravidelných fyzických prověrek?

- a) pozitivní
- b) spíše pozitivní
- c) neutrální
- d) spíše negativní
- e) negativní

16) Odráží disciplíny obsažené v pravidelných prověrkách fyzické nároky služby u jednotek typu SPJ?

- a) pozitivní
- b) spíše pozitivní
- c) neutrální
- d) spíše negativní
- e) negativní

17) Jaké jsou překážky nebo omezení, které vám brání v pravidelné sportovní aktivitě?

- a) nedostatek času
- b) únava z práce
- c) nedostatek vybavení
- d) zdravotní omezení

18) Jak by se mohla zlepšit podpora sportovních aktivit na útvaru SPJ Praha?

- a) lepší vybavení
- b) více času určeného k provozování sportovních aktivit
- c) individuální nebo skupinové tréninky pod dohledem instruktora
- d) externí trenér nebo pořádání kurzů
- e) jinak

19) Jak hodnotíte souvislost mezi fyzickou kondicí a kvalitou provedení zákroků?

- a) čím lepší kondice, tím kvalitnější provedení zákroku
- b) nemá to vliv
- c) necvičím, akorát bych byl unavený a zákrok bych nezvládnul
- d) jiná

20) Jak hodnotíte svoji fyzickou kondici na škále od 1 do 5 (jako ve škole)

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 5

21) Máte nějaký konkrétní návrh na zlepšení fyzické kondice příslušníků SPJ Praha?

Tabulky:

II.

Hlavní část

1. Okruh

Fyzické testy – obecné předpoklady

Úkol	Časový limit	Počet opakování
Přítah na hrazdě (bez přerušení - nadhmatem)	Bez omezení	min. 10
Klík – vzpor ležmo (bez přerušení)	2. min	min. 40
Sed – leh (s oporou na rovné podložce)	2. min	min. 60
Celomotorický test (bez přerušení)	2. min	min. 30

Mezi jednotlivými cviky je odpočinek max. 1 minuta.

2. okruh (MUŽI)

Fyzické testy – specifické předpoklady pro speciální nasazení

Souhrn specializační cvičení (prováděno bez přestávek)	Počet opakování
Veslařský trenejér (zátěž libovolná)	200 m
Klík na bradlech (dip)	10
Přítah na hrazdě (nadhmatem)	10
Dřep s kettlebely (2x 24 kg)	10
Přemístění s nadhozem (clean and jerk) 40 kg	10
Bench press 60 kg	10
Angličák	10

Maximální čas pro splnění souboru cviků je 3:30 minuty.

2. okruh (ŽENY)

Fyzické testy – specifické předpoklady pro speciální nasazení

Souhrn specializační cvičení (prováděno bez přestávek)	Počet opakování
Veslařský trenejér (zátěž libovolná)	200 m
Tricepsový klík na lavici	10
Vis na hrazdě	30 s
Dřep s kettlebely (2x 12 kg)	10
Přemístění s nadhozem (clean and jerk) 20 kg	10
Bench press 25 kg	10
Angličák	10

Maximální čas pro splnění souboru cviků je 4:30 minuty.

Tabulka č. 1 a č. 2 – test uchazečů o přijetí k SPJ Praha