

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**MONITORING SPORTOVNÍCH PREFERENCÍ A POHYBOVÉ
AKTIVITY PŘÍSLUŠNÍKŮ ARMÁDY ČESKÉ REPUBLIKY**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Tomáš Rifler, Rekreologie – Management volného času

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2016

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Tomáš Rifler

Název diplomové práce: Monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity příslušníků Armády České republiky

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2017

Abstrakt:

Bakalářská práce je věnována monitoringu sportovních preferencí a pohybové aktivity příslušníků 601. Skupiny speciálních sil Armády české Republiky. Cílem výzkumu bylo zmonitorovat preferované sportovní aktivity a množství vykonávané pohybové aktivity respondentů. K získání potřebných dat byla použita dotazníková metoda. Prostřednictvím dotazníku preferencí sportovních aktivit a mezinárodního dotazníku IPAQ bylo osloveno 30 respondentů. Výzkum zjistil, že preferované aktivity respondentů jsou střelba, běh nebo parašutismus, tedy aktivity v souladu s jejich profesním zaměřením. Z hlediska celkového množství vykonávané PA je skupina hodnocena jako vysoce aktivní s 13256 MET-min/týden a to zejména v oblasti PA v zaměstnání s 4260 MET-min/týden.

Klíčová slova: životní styl, pohyb, sport, voják, speciální síly, IPAQ, analýza

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Tomáš Rifler

Title of the master thesis: Monitoring of sport preferences and physical activity in members of the Czech Republic army

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2017

Abstract:

Bachelor thesis deals with the monitoring of sport preferences and physical activities (PA) of 601st Special Forces members (Armed forces of Czech Republic). The aim of the research was to monitor the preferred sports activities and the amount of physical activities performed by the respondents. A questionnaire method was used to obtain the necessary data. The amount of 30 respondents was interviewed with the using of questionnaire of sports activities preferences and international IPAQ questionnaire. A research has found out respondents preferred activities are shooting, running or parachuting, thus activities in accordance with their professional orientation. In terms of the total amount of performed PA the group is evaluated as highly active with 13256 MET-min/weeks, especially in the area of PA within the working time with 4260 MET-min/week.

Keywords: lifestyle, movement, sport, soldier, special forces, IPAQ, analysis

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

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

V Olomouci dne 10. října 2016

.....

Děkuji Mgr. Michalu Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc, rady a vedení, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	7
2 PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1 Pohybová aktivita a zdraví	8
2.1.1 Preventivní vliv PA na zdraví a psychiku člověka	
2.1.2 Vliv PA v léčbě onemocnění	
2.2 Sport a sportovní preference	12
2.3 Armáda České republiky	12
2.4 Pohybová aktivita vojáků z povolání	13
2.4.1 Základní tělesná příprava	
2.4.2 Speciální tělesná příprava	
2.4.3 Výběrová tělesná příprava	
2.4.4 Výroční přezkoušení vojáků z povolání	
2.5 601. Skupina speciálních sil	17
2.5.1 Historie 601. Skupiny speciálních sil	
2.5.2 Současnost 601. Skupiny speciálních sil	
2.5.3 Zahraniční operace 601.sk. speciálních sil	
2.6 Předchozí výzkumy PA a sportovních preferencí	22
3 CÍLE PRÁCE	24
3.1 Hlavní cíl	24
3.2 Dílčí cíl	24
3.3 Výzkumné otázky	24
4 METODIKA	25
4.2 Dotazník preferencí sportovních aktivit	25
4.1 Dotazník IPAQ	26
4.2.1 Ukazatelé měření velikosti pohybové aktivity	
4.2.2 Charakteristika zkoumaného souboru	

5 VÝSLEDKY	29
5.1 Úroveň pohybové aktivity	29
5.2 Struktura sportovních preferencí	35
6 DISKUSE	42
7 ZÁVĚRY	46
8 SOUHRN	47
9 SUMMARY	49
10 REFERENČNÍ SEZNAM	51
11 SEZNAM PŘÍLOH	55
12 PŘÍLOHY	56

1 ÚVOD

Téma zdraví a zdravého životního stylu je v současnosti velmi aktuálním tématem a zabývá se jím mnoho vědních oborů. Zdraví je to nejvzácnější co člověk má. Se zdravým životním stylem samozřejmě souvisí i pohyb. Pohyb patří k základním biologickým projevům lidského života. V současnosti dochází k jeho úbytku, stále častěji se setkáváme s pojmy jako je hypokineze a sedavý životní styl (Stejskal, 2004).

Už mnohokrát bylo řečeno, že pohyb je život a život je pohyb. Toto rčení platí jak pro muže, tak i pro ženy, a to ve všech věkových kategoriích. S přibývajícím věkem potřeba pravidelného pohybu dokonce ještě stoupá. Nutnost pohybu s sebou nese i přetechnizovaná společnost. Náhrada přirozených pohybových aktivit je znakem třetího tisíciletí (Dýrová, Lepková a kol., 2008, p. 7).

V současné době je svět svědkem významného nárůstu hromadných neinfekčních nemocí, zvaných civilizační, jako jsou ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda, hypertenze nebo diabetes atd. Tyto nemoci mohou být ovlivňovány různými vnějšími faktory, např. dědičností nebo znečištěným životním prostředím. Významnou roli při jejich vzniku ovšem hrají faktory, které si způsobuje člověk sám. Pravidelná fyzická aktivita se uplatňuje jako primární prevence těchto civilizačních onemocnění a je zároveň i pevnou součástí léčby již projevených onemocnění.

Cílem této práce je monitoring sportovních preferencí u příslušníků 601. Skupiny speciálních sil Armády České republiky, které jsem členem. Po zpracování informací z výzkumu hodlám jeho výsledky předat zúčastněným respondentům jako zpětnou vazbu a přimět je se trochu zamyslet nad jejich stylem života.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Pohybová aktivita a zdraví

Pohybová aktivita se obvykle definuje jako „jakýkoli tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“. Tato obecná definice zahrnuje všechny souvislosti tělesné aktivity, tj. pohybovou aktivitu ve volném čase (včetně většiny sportovních činností a tance), pohybovou aktivitu související se zaměstnáním, pohybovou aktivitu doma nebo v blízkosti domova a pohybovou aktivitu spojenou s dopravou (EU Physical activity Guidelines, 2008).

Frömel, Novosad a Svozil (1999, p. 132) chápou pohybovou aktivitu jako „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“.

Čelikovský (1988, p. 37) ji definuje jako „veškerý motorický projev člověka zahrnující pohybové úkoly každodenního života, lokomoční, pracovní a další účelové pohyby, tělesnou výchovu, sport a pohybovou rekreaci“.

„Praktikování pohybové aktivity na každodenní bázi je jednoduchý a účinný postup jak eliminovat a preventivně působit proti vlivům sedavého života, stárnutí a dalších deficitů, bez ohledu na věk, pohlaví, či etnickou příslušnost“ (Van den Berg & Kolen, 2015, 184).

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje zdraví, jako stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody ne jen jako nepřítomnost nemoci. Zdravotní stav jedince určuje jeho životní styl faktory životního prostředí a genetické faktory. Pojmy zdraví a nemoc jsme schopni velmi dobře intuitivně vnímat, ale poměrně obtížně je dokážeme definovat (WHO, 1974).

Podle Kalmana, Hamříka, Pavelky (2009, p. 29)

jsme v současné době svědky signifikantního nárůstu civilizačních chorob. Obezita, ischemická choroba srdeční, cévní mozková příhoda, porucha tukového metabolismu, nadváha nebo hypertenze. Tato onemocnění, souhrnně označovaná jako „civilizační“ jsou podle WHO

příčiny 60 procent všech úmrtí na světě. Kardiovaskulární onemocnění jsou hlavní příčinou smrti také v České Republice.

Dle stejných autorů (2009 p. 28)

mnoho epidemiologických výzkumů potvrdilo, že pohybová aktivita hraje významnou úlohu při ontogenezi člověka, je významným prostředkem v boji proti těmto hromadným chorobám a určujícím faktorem zdraví člověka i celé populace. Na jejím významu pro jedince i celou společnost se shoduje řada českých akademických odborníků i pracovníků národních a nadnárodních institucí, které se touto problematikou zabývají (CKV, MZ ČR, SZÚ ČR, WHO, HEPA, ministerstva zdravotnictví jednotlivých členských států EU atd.).

Světová zdravotnická organizace také vnímá stupňující se globální epidemii obezity a nadváhy jako jeden z největších opomíjených problémů veřejného zdraví naší doby, jehož dopad na zdraví lidí by mohl být stejně tak velký, jako tomu je v případě kouření (Melanson, McInnis, & Rippe, 2003).

2.1.1 Preventivní vliv PA na zdraví a psychiku člověka

Lidé, kteří pravidelně provozují PA uvědoměleji pečují o své tělo, především o zdatnost a celkově jsou více spokojeni se svým vzhledem, postavou i hmotností. Všechny aspekty tělesného sebepojetí hodnotí lépe než osoby, které PA neprovozují. Pohyb pozitivně ovlivňuje celkové sebepojetí člověka působením na zvyšování jeho sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty, povědomí o sebekázní a sebekontrolě, přináší subjektivní pocity zdraví, síly, dostatku energie, dobrého vzhledu (Fialová 2002, p. 23).

Pravidelná adekvátní pohybová aktivita přináší z hlediska preventivního působení na lidské zdraví také další následující výhody (World Health Organization, 2007), (Ferrucci, Izmirlian, a Leveille, 1999), (Marcus, Albrecht, a King, 1999), (Vondruška, Barták, 1999), (Stejskal, 2004):

- stimuluje produkci endorfinů v mozku (dobrá nálada, pocit uvolnění, štěstí),
- zvyšuje duševní potenciál (schopnost více a déle přemýšlet, zlepšuje se paměť),
- harmonizuje systém autonomního nervstva a endokrinního systému (cítíte se klidnější, vyrovnanější a odolnější vůči všem druhům stresu),
- uvolňuje se svalové napětí a odstraňují záporné emoce (zvyšuje sebevědomí, problémy se vám zdají méně závažné, snadněji se s nimi vyrovnáte),
- upravuje biochemické hodnoty tuku v krvi, mění metabolismus tuků (ztráta nadbytečných kilogramů, oddalování procesu kornatění tepen srdce a mozku, u diabetiků lze postupně snižovat dávky inzulínu),
- má preventivní vliv na úbytek vápníku z kostí (prevence osteoporózy),
- zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalu),
- podporuje krevní oběh, zvyšuje vytrvalost, je lépe zajištěná látková výměna na periférii končetin, lépe pracují ledviny játra i další vnitřní orgány, má preventivní vliv na vznik křečových žil, zvýšenou srážlivost krve, trombózu hlubokých žil dolních končetin a poruchu lymfatické cirkulace,
- zlepšuje schopnost krve přenášet kyslík,
- snižuje klidovou hodnotu srdeční frekvence, zlepšuje činnost srdce, normalizuje krevní tlak,
- zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje délku života a aktivní délku života ve stáří,
- stimuluje hluboké břišní dýchání,
- má preventivní vliv na vznik chronického únavového syndromu,
- pomáhá lidem přestat kouřit, potlačuje abstinenci příznaky,

- snižuje riziko potratu, usnadňuje porod a je dokázáno, že aktivním matkám se rodí zdravější děti.

Z hlediska pozitivního preventivního působení na zdraví člověka je u pohybové aktivity podstatná její frekvence (PA by měla být vykonávána pravidelně), délka trvání, intenzita s jakou je PA vykonávána a druh vykonávané PA (Particip Action 2004).

2.1.2 Vliv PA v léčbě onemocnění

Pohybová aktivita také významnou měrou přispívá a je důležitou součástí léčby některých onemocnění. Jedná se především o hypertenzní chorobu, ischemickou chorobu srdeční, obezitu, diabetes mellitus, poruchy hybného systému osteoporózu a další. V těchto případech musí být, ale pohybová aktivita přísně individuálně dávkována a užívána velmi obezřetně a opatrně s ohledem na základní onemocnění. Zahájení participace na pohybové aktivitě v těchto případech vyžaduje předchozí lékařské vyšetření (Vondruška, Barták, 1999).

Např. v Anglii, je praktickým lékařům umožněno přeposlat pacienta, u kterého je pohybová aktivita přínosem při léčbě, k pohybovému specialistovi, který v součinnosti s lékařem a na základě diagnózy předepíše pacientovi adekvátní pohybovou aktivitu, která je vhodná pro konkrétní druh onemocnění. Jedná se především o pacienty, kteří trpí obezitou, nadměrným stresem, sedavým životním stylem, úzkostí, osteoporózou, zvýšeným cholesterolem, stabilní hypertenzí, bolestí zad, kuřákům apod. (Sutherland Division of General Practice Inc., 2009).

2.2 Sport a sportovní preference

Sport je jedním z nejpozoruhodnějších společenských fenoménů dvacátého a jednadvacátého století. V dnešní době je neodmyslitelnou oblastí lidské činnosti a vyznačuje se vnitřními zákonitostmi a dynamickým vývojem. Je komplexně a mnohostranně propojen se všemi vrstvami společenského života, ať už na úrovni světové nebo regionální (Kubíček, 2012).

Moravec (2007), vnímá sport ze širšího pohledu a popisuje ho jako všechny formy organizovaných i neorganizovaných pohybových aktivit, jejich cílem je podpořit starost lidí o jejich duševní pohodu, zdraví, tělesný, funkční a psychický rozvoj. Dále rozvoj pohybové výkonnosti, uspokojování potřeb, formování sociálních vztahů a také zlepšení výsledků a sportovní výkonnosti na různé úrovni.

Preference je vymezena tendencí k určitým činnostem a zájmům a je vyjádřena jako přednost před něčím. Sportovní aktivity považujeme za pohybové aktivity různorodého charakteru, které jsou usměrňovány pravidly, zvyklostmi a normami. V dnešním sportu existuje široká škála a velký počet variant sportovních aktivit, které jsou spojeny s konkrétním prostředím (sportovní aktivity v přírodě, ve vodě aj.) (Kudláček & Frömel, 2012).

„Sportovní zájem (preference), je vnitřní motivace a zaměření se na konkrétní sportovní oblast, která vede k uspokojení sportovních potřeb nebo dosažení kulturních hodnot" (Frömel et al., 1999 p. 32).

2.3 Armáda České republiky

Ještě než se začnu věnovat pohybové aktivitě vojáků, rád bych se zmínil o armádě jako takové.

Armáda České republiky tvoří jednu z hlavních částí ozbrojených sil České republiky, do kterých se dále řadí Vojenská kancelář prezidenta republiky a Hradní stráž. V čele organizační struktury Armády České republiky (AČR) stojí generální štáb, pod který spadají: Pozemní síly AČR, jejichž základem jsou dvě brigády, které jsou spolu s dalšími jednotkami pozemního

vojska určeny pro plnění úkolů na území České republiky i mimo něj. Vzdušné síly AČR, vojenské letectvo zabezpečující suverenitu a obranyschopnost vzdušného prostoru ČR. Velitelství výcviku – Vojenská akademie, resortní vzdělávací a výcvikové zařízení ministerstva obrany (Wikipedie, 2016).

Hlavní úkoly Armády České republiky stanovuje zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky, jako obranu ČR proti vnějšímu napadení a plnění úkolů vyplývajících z mezinárodních smluvních závazků ČR o společné obraně. Česká republika je členem NATO a Evropské unie, přičemž AČR se primárně připravuje na obranu území státu v rámci kolektivní obrany dané článkem 5 Severoatlantické smlouvy a Společnou bezpečnostní a obrannou politikou EU (Wikipedie, 2016).

Pro vojáky z povolání (VZP) jako profesionální příslušníky Armády České republiky je klíčový zejména zákon č. 221/1999 Sb. o vojácích z povolání, který řeší vše ohledně služebního poměru vojáků z povolání, výkonu a doby služby, dovolené a služebního volna, dále zvláštnosti průběhu služby, občanská práva a vojenské kázeňské právo, zdravotní péči a jiné (Zemánek, 2014, p. 23).

Podle výše zmíněného zákona je vojákem z povolání občan, který „vojenskou činnou službu vykonává jako svoje zaměstnání. Voják je ve služebním poměru k České republice“ (Zákon 221/1999Sb.).

2.4 Pohybová aktivita vojáků z povolání

Dle Normativního výnosu ministerstva obrany (NVMO) tělesná příprava patří mezi hlavní druhy výcviku vojáků. V rámci tělesné přípravy vykonávají vojáci takzvané povinné pohybové aktivity, jejichž cílem je zabezpečit jejich tělesnou připravenost pro zvládání úkolů při výkonu služby za všech situací. Tento výcvik je vhodné kombinovat s výcvikem v jiných vojenských odbornostech. V tělesné přípravě existuje i možnost individuálního tréninku. Je určen pro výcvik příslušníků velitelství a štábů, vojákům, kterým služební úkoly nedovolují účast na organizované tělesné přípravě, vojákům kteří nesplnili

stanovené výkonnostní normy, dokud je nesplní a vojákům kteří mají dočasné zdravotní omezení nebo jsou v poúrazové rekonvalescenci.

Tělesná příprava, povinná forma služební tělesné výchovy se pak dále dělí na základní tělesnou přípravu, speciální tělesnou přípravu a výběrovou tělesnou přípravu. Všechny tři formy se uskutečňují v průběhu výcviku (v pracovní době) dle služebního zařazení vojáků. Organizují se v rozsahu nejméně 4 hodin, pro výkonné letce a obsluhující personál 6 hodin týdně (NVMO, 2011).

V neposlední řadě bych se chtěl zmínit o výročním a profesním přezkoušení vojáků z povolání. Jedná se o povinnou formu tělesné činnosti, která je určena výhradně k ověřování základní úrovně tělesných schopností a pohybových dovedností vojáka, který tak prokazuje svou připravenost k dalšímu výcviku vedenému podle požadavků dané odbornosti a služebního zařazení. V následujících kapitolách se budu jednotlivým oblastem tělesné přípravy věnovat podrobněji.

2.4.1 Základní tělesná příprava

Základní tělesná příprava se zaměřuje na utváření pohybového a výkonnostního minima pro další rozvoj tělesné připravenosti vojáků. Navazuje na úroveň tělesné výkonnosti a pohybových dovedností, které získali před povoláním do služebního poměru. Používají se zde shodné nebo podobné metody a prostředky jak v tělesné výchově a sportovním tréninku (NVMO, 2011).

Cílem výcviku je vyrovnat vstupní rozdíly v tělesné výkonnosti nově zařazených vojáků a připravovat je k plnění základních výkonnostních norem, rozvíjet pohybové schopnosti a dovednosti a kompenzovat důsledky možného jednostranného zatížení a psychického napětí vojáků a vytvářet návyky k pravidelné tělesné aktivitě.

Pohybové aktivity základní tělesné přípravy:

- Gymnastika
- Atletika
- Plavání
- Kolektivní sporty
- Individuální sporty
- Kontrolní cvičení a testy

(NVMO, 2011).

2.4.2 Speciální tělesná příprava

Speciální tělesná příprava se zaměřuje zejména na vytváření fyzické a psychické připravenosti vojáků k plnění jejich profesních specializovaných úkolů. Obsahem jsou speciální tělesná cvičení, která jsou procvičována v situacích, které se vytvářejí k využití získaných schopností a dovedností za nepříznivých podmínek a k získávání odolnosti vůči tělesným a psychickým zátěžím, jakými jsou např. horko, zima, únava, nedostatek spánku aj. Výcvik se uskutečňuje převážně v polním stejnokroji. Je organizován v rámci výcviku a v hodinách určených pro tělesnou přípravu, ale i při komplexním výcviku a na kurzech či soustředěních ve výcvikových prostorech delších než jeden den. Obtížnost výcviku je zvyšována zejména při cvičeních po námaze, s výstrojí a výzbrojí, za nepříznivých povětrnostních podmínek, zhoršené viditelnosti, nebo v noci, s využitím světelných, zvukových a dýmových efektů, v kombinaci se záměrně vytvořenou psychickou zátěží a strádáním a v kombinaci s tematikou odborně-taktické přípravy. V rámci motivace je výhodné zařazovat do výcviku soutěžní prvky mezi jednotlivci, družstvy, četami atd.

Speciální tělesná cvičení:

- Překonávání překážek a házení
- Přesuny (pěší, na sněhu a ledu, na vodě a v bažinách)
- Boj zblízka
- Vojenské plavání
- Vojenské lezení

- Základy přežití
- Vojenský víceboj

(NVMO, 2011).

2.4.3 Výběrová tělesná příprava

Výběrová tělesná příprava je v podstatě okrajová, nepovinná forma organizované tělovýchovné činnosti. Jedná o sportovní nebo pohybové aktivity v rámci preventivních rehabilitací vojáku z povolání. Dále pak o sportovní dny velitelů, různé přebory či soutěže (např. Winter survival), které se organizují nad rámec času, který je určen pro výcvik (NVMO, 2011).

2.4.4 Výroční a profesní přezkoušení vojáků z povolání

Jak jsem již zmínil, jak výroční, tak profesní přezkoušení je povinná forma tělesné činnosti, která je určena výhradně k ověřování základní úrovně tělesných schopností a pohybových dovedností vojáka, který tak prokazuje svou připravenost k dalšímu výcviku u jednotky. Každý voják AČR musí jednou ročně absolvovat výroční přezkoušení tělesné výkonnosti. To obsahuje testovou baterii silových a vytrvalostních cviků viz níže:

Testová baterie výročního přezkoušení:

- Souborné silové cvičení – kombinace cviků leh-sed za 1 minutu a klik-vzpor za 30 sekund, s alternativou shyby na hrazdě
- Běh na 12 minut (Cooperův test), s alternativou plavání 300 m libovolným způsobem

Každý test výročního přezkoušení z tělesné přípravy se hodnotí známkou:

a) výtečně (1); b) dobře (2); c) vyhovující (3); d) nevhovující (4).

Při hodnocení výsledků výročního přezkoušení z tělesné přípravy dosažených v jednotlivých testech se přihlíží k věku a pohlaví vojáka. Věkové kategorie a normy pro hodnocení výsledků dosažených v jednotlivých testech jsou

stanoveny. Do věkové kategorie se voják zařazuje podle roku narození. Celkové hodnocení jednotlivce z výročního přezkoušení z tělesné přípravy se stanovuje jednou známkou podle hodnocení jednotlivých testů. Varianty stanovení celkového hodnocení výročního přezkoušení z tělesné přípravy známkou podle hodnocení jednotlivých testů (NVMO, 2011).

Kromě výročního přezkoušení z tělesné zdatnosti musí každý voják absolvovat jednou ročně takzvané profesní přezkoušení. Profesní přezkoušení se skládá z různých činností odpovídajících potřebám armády. Tyto činnosti se každý rok mění, tzn., že přezkoušení je každý rok trochu jiné. Přičemž vždy obsahuje jednu stejnou disciplínu a tou je pochod s dvaceti kilogramy zátěže na vzdálenost dvaceti kilometrů (u žen 10kg na 10 kilometrů). Dále se přezkoušení liší podle typu útvaru. Útvary jsou rozděleny do tří typů – A, B a C. Testy u útvarů typu A jsou nejnáročnější a u B a C jsou náročné méně.

Lze konstatovat, že na vojáky AČR jsou kladeny poměrně vysoké nároky na tělesnou zdatnost. Tyto nároky jsou přizpůsobeny typu pracovního zařazení. Pro službu na některých útvarech potřebuje voják získat nejvyšší známku z výročního přezkoušení tělesné výkonnosti a splnit nejnáročnější parametry profesního přezkoušení. Na jiných postech stačí vojákům splnit minimální požadavky. Aby tyto nároky vojáci zvládali plnit, musí nejen dodržovat tréninkový režim, ale i dbát správného způsobu stravování a držet se zásad zdravého životního stylu obecně. Proto je organizována výše zmíněná povinná služební tělesná příprava a to v rozsahu 4 - 6 hodin týdně (NVMO, 2011).

2.5 601. Skupina speciálních sil Prostějov

V následující kapitole bych vám chtěl přiblížit subjekt, u kterého budu provádět výzkum.

601. skupina speciálních sil (601.skss.) je součástí Armády České republiky a je jediným reprezentantem speciálních sil v rámci ozbrojených sil. Tato jednotka poskytuje strategický nástroj, jenž svými jedinečnými schopnostmi významně přispívá k zabezpečení bezpečnosti a obrany naší země. Svoji bohatou historií a především vynikajícími výsledky a úspěchy v

soudobých vojenských operacích si 601. skupina speciálních sil vybudovala značné renomé a to nejen v rámci ozbrojených sil České republiky, ale i v zahraniční komunitě speciálních sil. Svými schopnostmi, dovednostmi, přístupem k plnění zadaných úkolů a vysokou profesionalitou představuje tato jednotka také hodnotný a efektivní příspěvek České republiky do mezinárodních operací Severoatlantické aliance, případně jiných koaličních uskupení našich spojenců (Oficiální web 601.skss).

2.5.1 Historie 601. Skupiny speciálních sil

Útvar vznikl v říjnu 1952 jako výsadková brigáda. Na teritoriu města Prostějov působí od roku 1960, kam byla přemístěna z Prešova, který leží na východním Slovensku, jako 22. výsadková brigáda. Reorganizací a redislokací 7. výsadkového pluku v Holešově a 1. a 4. výsadkové průzkumné roty v Chrudimi vzniká v roce 1969 v Prostějově 22. výsadkový pluk.

Až do roku 1969 byly jednotky útvaru cvičeny podle tehdejšího sovětského vzoru jako hromadné výsadky s úkoly obsadit a do příchodu hlavních sil bránit významné vojenské objekty. Od roku 1969 tvoří organizační strukturu výsadkového pluku již jen jeden výsadkový průzkumný prapor a dvě výsadkové průzkumné roty. Reorganizací v roce 1976 zanikly jednotky hromadných výsadků a pluk se zaměřil na výcvik malých průzkumných skupin, které byly cvičeny k vysazení do týlu protivníka s úkoly průzkumné a diverzní činnosti. V roce 1988 byl útvar reorganizován na 22. výsadkovou brigádu a její organizační struktura se nadále vyvíjela. V roce 1995 vzniká 6. speciální brigáda, jejíž struktura se v roce 1998 podstatně přizpůsobila strukturám speciálních jednotek armád států NATO. U příležitosti oslav 54. výročí ukončení II. světové války byl brigádě v roce 1999 propůjčen prezidentem republiky čestný historický název - GENERÁLA MORAVCE. Po vstupu ČR do severoatlantické aliance NATO se struktura jednotky ještě více přiblížila jejím standardům.

V roce 2001 vznikla 6. skupina speciálních sil. Tato jednotka byla v souladu s reformou AČR v červenci 2003 reorganizována na 601. skupinu speciálních sil (Oficiální web 601.skss).

2.5.2 Současnost 601.skss

601. skss je v současnosti útvarem přímo podřízeným ministrově obrany cestou náčelníka generálního štábu a poskytuje nejvyššímu velení jedinečné a unikátní schopnosti v rámci AČR. 601. skss je jedinou jednotkou speciálních sil AČR jako druhu vojska. Operace speciálních sil se vyznačují vysokým stupněm fyzického i politického rizika, mohou být prováděny za války i v míru a jsou vysoce efektivní. 601. skss je charakterizována především těmito základními rysy: Speciální výběr personálu, speciální výcvik vojáků, speciální materiál, speciální struktura, speciální nasazení. Úkoly 601.skss vyplývají z obecně definovaných úkolů speciálních sil podle doktrín NATO a můžeme je rozdělit do následujících skupin. Speciální průzkum a zpravodajská činnost. Jedná se o základní roli s vysokou důležitostí, kdy speciální síly poskytují strategické informace, například pro následné vojenské operace či politicko-vojenská rozhodnutí. Dále pak ofenzivní činnost. Zde se jedná se o operace útočného charakteru prováděné za účelem eliminovat cíl zájmu, získat informace, materiál nebo osoby. Mezi typické úderné akce patří: léčka, přepad nebo navádění přesné munice na cíl. A v neposlední řadě podpora a vliv. Tato skupina zahrnuje operace širokého spektra aktivit zaměřených na podporu zájmových subjektů nebo jejich cílené ovlivňování. Typickým příkladem z minulých operací 601. skss je výcvik speciálních složek afghánských bezpečnostních sil. Při nasazení speciálních sil by měly být dodrženy základní principy použití:

- k řešení úkolů zvláštní důležitosti strategického stupně
- plánování, řízení a velení na nejvyšším stupni velení
- okamžitý přístup k nejcitlivějším zpravodajským informacím
- velký důraz na operační bezpečnost

(Oficiální web 601.skss).

Výcvik u 601. skupiny speciálních sil je zaměřen na rozvoj schopností a dovedností jednotlivců s důrazem na jejich odbornost při působení v týmech. Výcvik začíná v podstatě již výběrovým řízením, po jehož úspěšném absolvování a přijetí do řad 601. skupiny speciálních sil následuje dvanáctiměsíční kvalifikační kurz. Úspěšní absolventi kvalifikačního kurzu jsou zařazeni do týmů k bojovým jednotkám. Poté každý příslušník absolvuje kurzy potřebné pro svou odbornost při působení v týmu.

Hlavními zdroji pro výcvik jsou odborné kurzy, vojenská cvičení s mezinárodní účastí a praktické zkušenosti ze zahraničních misí. Nezanedbatelnou část výcviku představuje příprava na práci v mezinárodním prostředí. Pro správné směrování výcviku a výměnu zkušeností jsou velkým přínosem mezinárodní konference. U 601. skss probíhá také výcvik specifických odborností (specialistů) : ženisti/potápěči, pyrotechnici, odstřelovači, FAC, aj. Příslušníci 601. skss jsou připravováni pro působení za všech klimatických a povětrnostních podmínek.

Příslušníci 601. skupiny speciálních sil působili a působí v mnoha zahraničních misích. První nasazení příslušníků útvaru v zahraničí bylo působení v rámci operace Pouštní bouře v Saudské Arábii v roce 1990. V následujících letech se příslušníci jednotky podíleli na zahraničních operacích na území bývalé Jugoslávie v misích IFOR, SFOR a KFOR. 6. rota speciálních sil byla v roce 1999 první jednotkou AČR na území Kosova. Svoji činností položila vynikající základy pro další činnost kontingentů AČR na tomto teritoriu. V roce 2004 byla 601. skupina speciálních sil nasazena do bojové operace Trvalá Svoboda na území Afghánistánu. Tato mise byla první bojovou operací Armády České republiky od konce II. světové války. Na tuto průlomovou bojovou operaci navázalo další nasazení kontingentů speciálních sil v operaci Trvalá Svoboda v letech 2006, 2008 a 2009. Působení příslušníků 601. skss v těchto operacích bylo vysoce oceněno nejvyššími představiteli státu, AČR i koaličních partnerů. 601. skss zaujala tímto pevné místo v elitní skupině speciálních sil světa (Oficiální web 601.skss).

2.5.3 Zahraniční operace, ve kterých působili příslušníci 601. skupiny speciálních sil:

2010 - probíhá - Ochrana Zastupitelského úřadu ČR v Kábulu - Afghánistán

2011 - 2012 Úkolové uskupení speciálních sil ISAF Afghánistán

2008 - 2009 - Operace Enduring Freedom - Afghánistán

2006 - Operace Enduring Freedom - Afghánistán

2004 - IZ SFOR, Irák

2004 - MNF (I), Irák

2004 - Operace Enduring Freedom, Afghánistán

2003 - Operace Enduring Freedom, Kuvajt, Irák

2002 - ISAF, Afghánistán

1999 - 2006 - KFOR, bývalá Jugoslávie

1996 - 2001 - SFOR, bývalá Jugoslávie

1996 - IFOR, bývalá Jugoslávie

1990 - Saudská Arábie, Kuvajt

(Oficiální web 601.skss)

2.6 Předchozí výzkumy PA a sportovních preferencí

Fojtík & Mitáš (2012) se pokusili vyzkoumat pohybovou aktivitu dospělých obyvatel Moravskoslezského kraje z hlediska počtu let strávených formálním vzděláním. Pro získání dat byl použit dotazník IPAQ, čítající 759 obyvatel ve věku 25-28 let. K statistickému zpracování dat byl použit Kruskal-Wallis test. Signifikantní rozdíly v jednotlivých druzích pohybové aktivity byly zjištěny jen u mužů v pracovní pohybové aktivitě a v intenzivní pohybové aktivitě. Muži se základním vzděláním jsou pohybově aktivnější. U mužů nebyl prokázán signifikantní rozdíl ve sledovaných parametrech. Výsledky ukazují na fakt, že vzdělání není významným faktorem asociujícím s úrovní PA. Autoři doporučují zaměřit pozornost na PA ve volném čase, při transportu a vysoce intenzivní PA u všech skupin.

Diplomová práce Slučikové (2014) pojednává, o struktuře sportovních preferencí a úrovni pohybové aktivity mezi pracovníky pěti profesí (vedoucí pracovníci, pracovníci v oblasti komunikačních a informačních technologií, číšník/servírka, pracovníci v oblasti vzdělávání a administrativní pracovníci). Hlavním cílem bylo udělat na základě on-line dotazníkového výzkumu analýzu sportovních preferencí a pohybové aktivity u vybraných populačních skupin. Výzkum byl realizovaný formou on-line dotazníků: Dotazníku sportovních preferencí a dotazníku IPAQ. Výzkumu se zúčastnilo 75 respondentů. Každou profesi zastoupilo 15 respondentů. Na základě získaných výsledků se potvrdilo, že pracovníci v profesi číšník/servírka vykazují signifikantně vyšší celkovou úroveň pohybové aktivity, než pracovníci v oblasti vzdělávání a administrativní pracovníci. Nejnižší úroveň PA byla zjištěna u pracovníků komunikačních a informačních technologií. U sportovních preferencí v oblasti individuálních sportů zvítězila v oblíbenosti cyklistika. U týmových sportů volejbal. V kategorii „Rytmické a tanečné aktivity“ byla zaznamenána největší obliba moderních tanců. V kategorii „Bojové umění“ si drží stabilitu v preferenčním žebříčku kung-

fu. Z hlediska kondičních aktivit se umístil na prvních třech místech jogging a posilovací cvičení ve všech profesích.

Czuczor (2014) ve své bakalářské práci provedl výzkum na vzorku 35 příslušníků vojenské hudby Olomouc, ve věku mezi 27–53 lety. Ke zjištění úrovně pohybové aktivity byl použit dotazník IPAQ a ke zjištění oblíbenosti jednotlivých sportů byl použit dotazník preferencí sportovních aktivit. Mezi individuálními sporty respondenti nejčastěji volili cyklistiku, plavání a stolní tenis. V týmových sportech patřil mezi nejoblíbenější fotbal a volejbal. Kondiční aktivity ovládl běh a kondiční chůze, pohybové aktivity v přírodě zase cykloturistika společně s pěší turistikou a koupáním. V souhrnu jednotlivých kategorií se shodně umístili individuální a týmové sporty, v závěsu jsou sportovní aktivity v přírodě. Zpracování výsledků pohybové aktivity proběhlo v programu Statistica 8.0 CZ. Výsledky PA dokazují zajímavé zjištění. Překvapivé je, že nejvyšší úroveň prokázali čtyřicátníci a padesátníci, nejhůře dopadli nejmladší členové orchestru.

Růžičková (2015) ve své bakalářské práci zkoumala soubor 80 vojáků armády České republiky. Vyhodnocení výsledků bylo provedeno dle manuálu pro zpracování a analýzu dat Mezinárodního dotazníku pohybové aktivity (IPAQ). Z výzkumu vyplývá, že pohybová aktivita u vojáků z povolání je na dobré úrovni, zejména v rámci pracovního procesu. V oblasti PA při práci v domě a kolem domu dosahují průměrných hodnot. Ve volnočasových aktivitách dosahují rovněž průměrných hodnot a přednost dávají PA mírné intenzity. Nejčastěji realizované sportovní činnosti respondentů jsou běh (28 %), kolo (19 %), posilování (13 %), plavání (9 %), následují chůze (6 %), fotbal a parašutismus shodně po 4 %.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem mé bakalářské práce je na základě dotazníkového šetření zmonitorovat preference sportovních aktivit a množství vykonávané pohybové aktivity u příslušníků 601. Skupiny speciálních sil z Prostějova. Jedná se o první výzkum toho charakteru, který byl kdy u této jednotky proveden.

3.2 Dílčí cíl

Mým dílčím cílem je přispět k všeobecnému monitoringu sportovních preferencí a pohybových aktivit a přiblížit čitateli 601. Skupinu speciálních sil jakož to důležitou a výjimečnou součást Armády České republiky.

3.3 Výzkumné otázky

- Jaká je struktura preferencí sportovních aktivit příslušníků speciálních sil?
- Budou zjištěny rozdíly ve struktuře sportovních preferencí mezi vojáky z logistických jednotek a z bojových jednotek?
- Jaké množství pohybové aktivity příslušníci speciálních sil vykonávají?
- Budou zjištěny rozdíly v množství vykonávané pohybové aktivity mezi vojáky z logistických jednotek a z bojových jednotek?

4 METODIKA

K získání výsledků byl použit dotazník preferencí sportovních aktivit a mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ. Výzkumu se zúčastnilo 30 mužů. 15 příslušníků z bojových jednotek a 15 příslušníků z logistické jednotky. Hlavním určujícím faktorem byla příslušnost buď to k bojové části jednotky, nebo k nebojové části (logistické).

4.1 Dotazník preferencí sportovních aktivit

Dotazník preferencí sportovních aktivit je sestaven tak, aby zjišťoval základní informace o účasti respondentů ve sportovních aktivitách v rámci organizovaných a neorganizovaných forem. Struktura preferencí sportovních aktivit byla zjišťována v osmi oblastech:

- individuální sporty;
- týmové sporty;
- kondiční aktivity;
- sportovní aktivity ve vodě;
- sportovní aktivity v přírodě;
- bojová umění;
- rytmické a taneční aktivity;
- sportovní aktivity – souhrnně.

První část dotazníku sleduje pravidelnou a organizovanou sportovní aktivitu během týdne v posledních 12 měsících a nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu v letním a zimním období, také v průběhu posledních 12 měsíců. Respondenti po vyplnění základních demografických údajů a výše zmíněné první části dotazníku měli dále za úkol v druhé části dotazníku označit pořadí pěti nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým by se rádi věnovali. Výsledkem zpracování je prezentace pořadí preferovaných sportovních aktivit a přehled o účasti v organizovaných i v neorganizovaných

formách sportovních aktivit (Kudláček & Frömel, 2012). Dotazník je obsažen v části Přílohy (Příloha 1).

U vyhodnocení pořadí jednotlivých aktivit, je udáván tzv. koeficient pořadové korelace (r). Ten porovnává, do jaké míry je uspořádání analyzovaných dat podle veličiny X stejné jako podle veličiny Y . Je vhodný pro monotónní závislosti – nevyžaduje linearitu, $r = 0,1$ malý efekt, $r = 0,3$ střední, $r = 0,5$ velký efekt.

4.2 Dotazník IPAQ

Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (dotazník IPAQ) slouží k zjištění množství vykonávané pohybové aktivity zkoumaného objektu a spadá do kategorie metod pracujících na základě sebehodnocení. Jedná se o celosvětově rozšířenou formu sběru dat z oblasti pohybové aktivity, která zprostředkovává srovnání získaných údajů jak na národní úrovni, tak i na úrovni mezinárodní. IPAQ hodnotí pohybovou aktivitu v rámci komplexního souboru oblastí. Kromě údajů o intenzitě pohybové aktivity a jejím celkovém úhrnu v rámci jednoho týdne získáváme i řadu podstatných informací o respondentech, respektive i o prostředí, ve kterém žijí. Dotazník hodnotí pohybovou aktivitu v následujících okruzích: PA vykonávaná v rámci práce nebo studia, PA vykonávaná při přesunech a při dopravě, PA vykonávaná v rámci domácích prací a údržbě domu (bytu) a PA vykonávaná při sportu nebo volnočasových aktivitách (Kudláček & Frömel, 2012).

Naměřená data byla zpracována v programu Statistica 8.0 CZ za použití statistických ukazatelů (aritmetický průměr, medián, minimum, maximum, směrodatná odchylka interkvartilové rozpětí). Naměřená data byla následně vzestupně seřazena dle velikosti do tabulek a grafů v programu Microsoft Excel. Takto zpracovaná data nám poskytla přehled a ucelené informace o dosažených výsledcích. Pro zachycení signifikantních rozdílů mezi jednotlivými identifikovanými skupinami byl použit Mann - Whitney U - test.

Pro výzkum v rámci mé bakalářské práce byla použita dlouhá verze dotazníku. Na rozdíl od krátké verze dotazníku IPAQ se dlouhá detailněji

dotazuje ne specifické druhy aktivit realizovaných v každé z výše uvedených čtyř oblastí. Pro výpočet celkového skóre je třeba sečíst dobu trvání a frekvenci jednotlivých aktivit (chůze, středně zatěžující a intenzivní pohybové aktivity) ve všech sledovaných oblastech.

4.2.1 Ukazatelé měření velikosti pohybové aktivity

Celosvětově uznávaným ukazatelem velikosti PA je stanovení relativní energetické spotřeby na jeden kilogram tělesné hmotnosti a stanovení intenzity zatížení v MET jednotkách (Frömel, Novosad a Svozil, 1999).

MET neboli metabolický kvocient je energetický výdej organismu při klidovém metabolismu, kdy průměrný dospělý člověk spotřebuje 3,5 ml kyslíku na jeden kilogram hmotnosti za jednu minutu ($1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml O}_2 \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$). To je přibližně jedna kilokalorie na jeden kilogram tělesné hmotnosti za jednu hodinu ($1 \text{ MET} = 1 \text{ kcal} \times \text{kg}^{-1} \times \text{min}^{-1}$). Potom tedy 6 MET (hodnota intenzivní pohybové aktivity) je šestkrát vyšší výdej energie než při klidovém metabolismu (Frömel, Novosad a Svozil, 1999 p. 26).

Pro výzkum o množství prováděné PA je důležitý ukazatel, který udává velikost PA za určitou časovou jednotku. MET min – jednotka, s jejíž pomocí je možné vyjádřit množství pohybové aktivity, kombinuje informaci o době trvání dané aktivity a její intenzitě. Počet MET min pro prováděnou aktivitu se vypočítává podle vzorce: $\text{MET min} = \text{doba trvání v minutách} \times \text{MET score dané aktivity}$. Nejčastěji se tato jednotka používá pro dny nebo týdny (Dobrá, Čechovská, Kračmar, Psotta a Süß, 2009). V této práci bude používána pro týdny MET min/týden.

4.2.2 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkum byl prováděn u vojenského útvaru Speciálních sil v Prostějově. Jedná se o elitní vojenskou jednotku. Pro účel výzkumu bylo vybráno 30 mužů. 15 příslušníků z bojových jednotek a 15 příslušníků z logistické jednotky. Hlavním určujícím faktorem byla příslušnost buď to k bojové části jednotky, nebo k nebojové části (logistické). Při výzkumu byla použita dotazníková metoda (viz. Příloha). Vyplňování dotazníků probíhalo během měsíce června 2016. Respondenti měli na práci klid a neomezený časový prostor. V tabulce níže uvádím, některé charakteristiky zkoumaného souboru.

Tabulka 1. Základní somatické charakteristiky výzkumného souboru.

	Celkový soubor (n=30)		Bojovníci (n=15)		Logistici I (n=15)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Hmotnost (kg)	83,23	7,147	81,13	4,941	85,33	8,482
Výška (cm)	180,03	5,997	180,33	5,26	179,9	6,829
BMI	25,72	2,319	24,99	1,908	26,44	2,524
Věk (roky)	36,23	4,861	34,8	4,663	37,67	4,776

Legenda k tabulce:

M - aritmetický průměr

SD - směrodatná odchylka

5 VÝSLEDKY

5.1 Úroveň pohybové aktivity

Množství vykonávané pohybové aktivity bylo zjišťováno pomocí dotazníku k pohybové aktivitě (IPAQ) a k výzkumu byla použita jeho dlouhá verze. Zpracování výsledků proběhlo v programu Statistica 8.0 CZ.

Tabulka 2. Úroveň PA jednotlivých skupin (MET-min/týden)

	Celkový soubor (n=30)		Bojovníci (n=15)		Logistici (n=15)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Intenzivní PA	4410	3150	4500	3150	3960	4140
Středně intenzivní PA	3705	5825	3600	6270	4770	5570
Chůze	4482	3084	4491	2019	3864	3927
Celková PA	13256	7026	14079	6576	13191	6653

Legenda:

Mdn - *medián*

IQR - *interkvartilové rozpětí*

Z výše uvedené tabulky je patrné, že větší množství PA vykonávají příslušníci bojových jednotek a to jak z celkového hlediska tak v oblasti intenzivní PA a také v oblasti chůze. Celkově je pak množství vykonávané PA u obou skupin srovnatelné.

Tabulka 3. Rozložení PA jednotlivých skupin mezi různé sféry činností (MET-min/týden).

	Celkový soubor (n=30)		Bojovníci (n=15)		Logistici (n=15)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
PA v zaměstnání	4260	3651	6270	4980	3600	3072
Pa při dopravě	951	2077	762	1040	1710	2442
PA při práci doma	1470	4235	1320	2955	1620	5125
PA ve volném čase	1742	2190	1732	2394	1752	1437

Legenda:

Mdn - *medián*

IQR - *interkvartilové rozpětí*

Z hlediska rozložení PA mezi různé sféry činnosti vyplývá, že rámci zaměstnání vykonávají bojovníci 6270 MET-min/týden což je o 2670 MET-min/týden více PA než logistici. Je to významný rozdíl. Pozoruhodný je také rozdíl v PA při dopravě ve prospěch logistiků. PA ve volném čase je pak u obou skupin srovnatelná.

Tabulka 4. Úroveň PA jednotlivých skupin (Mann-Whitney U Test)

	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Celková PA	96,000	-0,664	0,507
Intenzivní PA	94,000	-0,748	0,454
Středně zatěžující PA	82,000	1,244	0,213
Chůze	72,500	-1,639	0,101
PA ve volném čase	105,500	-0,270	0,787
PA při domácích pracích	110,500	0,062	0,950
PA při dopravě	93,500	0,768	0,443

PA v zaměstnání	61,000	-2,116	0,034
-----------------	--------	---------------	--------------

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre, p – hladina významnosti

Statisticky signifikantní rozdíl byl zaznamenán v oblasti PA v zaměstnání.

Tabulka 5. Úroveň PA z hlediska BMI (MET-min/týden)

	Celkový soubor (n=30)		Normální hmotnost (n=14)		Nadváha a obezita (n=16)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Intenzivní PA	4410	3150	4410	2160	4500	4080
Středně intenzivní PA	3705	5825	3480	5970	4290	5318
Chůze	4482	3084	4482	2061	4498	3540
Celková PA	13256	7026	12405	4683	14941	8195

Legenda:

Mdn - *medián*

IQR - *interkvartilové rozpětí*

Z hlediska BMI jsem zkoumaný soubor rozdělil do dvou skupin (viz. legenda níže). Pozoruhodné je, že skupina s nadváhou či obezitou vykazuje větší množství vykonávané PA ve všech třech kategoriích než skupina s normální hmotností.

Tabulka 6. Rozložení PA mezi různé sféry činností z hlediska BMI (MET-min/týden).

	Celkový soubor (n=30)		Normální hmotnost (n=14)		Nadváha a obezita (n=16)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
PA v zaměstnání	4260	3651	6588	4110	3165	1385
Pa při dopravě	951	2077	1165	1364	831	2079
PA při práci doma	1470	4235	775	2730	2123	4600
PA ve volném čase	1742	2190	2706	1827	1395	1347

Legenda:

Normální hmotnost BMI menší než 24,9

Nadváha a obezita BMI větší než 25

Skupina s normální hmotností v rámci zaměstnání vykonává více než jednou tolik PA než skupina druhá. Je aktivnější i při dopravě. Při práci doma pak vítězí vojáci ze skupiny nadváha či obezita.

Tabulka 7. Úroveň PA z hlediska BMI (Mann-Whitney U Test)

	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Celková PA	96,000	-0,644	0,519
Intenzivní PA	97,500	-0,583	0,560
Středně zatěžující PA	92,000	-0,811	0,418
Chůze	97,500	0,582	0,561
PA ve volném čase	73,500	1,581	0,114
PA při domácích pracích	83,500	-1,166	0,244
PA při dopravě	110,500	0,041	0,967
PA v zaměstnání	36,000	3,139	0,002

Legenda: U – testové kritérium, Z – standardní skóre,

p – hladina významnosti

Signifikantní rozdíl z hlediska BMI byl zaznamenán v oblasti PA v zaměstnání.

Tabulka 8. Úroveň PA z hlediska věku (MET-min/týden)

	Skupina 1. (n=4)		Skupina 2. (n=20)		Skupina 3. (n=6)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
Intenzivní PA	3240	1800	4410	3135	5760	2520
Středně intenzivní PA	2468	4298	4185	5410	6025	8370
Chůze	4508	2294	4446	3395	5133	2019
Celková PA	10856	6495	12470	6657	16361	8690

Legenda:

Skupina 1. - 22 až 29 let

Skupina 2. – 30 až 39 let

Skupina 3. – 40 až 45 let

Pro srovnání úrovně PA z hlediska věku jsem zkoumaný soubor rozdělil na tři skupiny (viz. legenda výše). Při srovnání množství vykonávané PA z hlediska věku, překvapivě vítězí nejstarší skupina 40 – 45let a to ve všech třech zkoumaných kategoriích.

Tabulka 9. Rozložení PA mezi různé sféry činností z hlediska věku (MET-min/týden).

	Skupina 1. (n=4)		Skupina 2. (n=20)		Skupina 3. (n=6)	
	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>	<i>Mdn</i>	<i>IQR</i>
PA v zaměstnání	5265	3399	4215	4772	3825	2751
Pa při dopravě	338	151	1165	1710	2060	8658
PA při práci doma	93	515	1680	3608	5093	6680
PA ve volném čase	2710	1178	1706	2286	1708	7464

Legenda:

Mdn - *medián*

IQR - *interkvartilové rozpětí*

Nejvíce PA v zaměstnání a ve volném čase vykonává nejmladší skupina. Při práci doma a při dopravě zase ta nejstarší. Pozoruhodný rozdíl můžeme vidět při srovnání nejstarších a nejmladších v rámci dopravy a při práci doma.

5.2 Struktura sportovních preferencí

V následujících tabulkách je uvedeno pořadí preferovaných sportů v jednotlivých kategoriích jak s celkového hlediska, tak s hlediska příslušnosti k bojové či logistické části.

Tabulka 10. Struktura sportovních preferencí – Individuální sporty

Individuální sporty			
	Celková oblíbenost	Bojová část	Logistická část
Atletika	4	4	7
Badminton	8	10	6
Bowling (i kuželky)	13	18	17
Bruslení (i kolečkové, skateboard)	7	5	8
Cyklistika (silniční i horská)	3	2	2
Golf (i minigolf)	9	9	9
Jiné	11	14	10
Kanoistika, veslování	15	15	16
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	17	13	15
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	18	17	14
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	14	16	13
Plavání	2	3	1
Snowboarding	12	11	12
Sportovní gymnastika	10	8	18
Squash (i ricochet, racquet ball)	6	7	5
Stolní tenis	16	12	11
Střelba	1	1	3
Tenis (soft tenis)	5	6	4

Legenda: Žlutě zvýrazněny jsou vždy první tři sportovní aktivity, jejichž pořadí bylo stanoveno na základě průměrného hodnocení.

Není překvapením, že se v rámci individuálních sportů (tabulka č. 10) na prvním místě umístila střelba jak z celkového hlediska, tak i u bojové části jednotky. Velké oblíbenosti se těší i cyklistika a plavání. Výsledky sportovních preferencí týmových sportů u obou skupin jsou velmi podobné. Tomu odpovídá i vysoký koeficient korelace $r = 0,80$.

Tabulka 11. Struktura sportovních preferencí – Týmové sporty

Týmové sporty			
	Celková oblíbenost	Bojová část	Logistická část
Americký fotbal	14	15	14
Baseball (a další páčkové hry)	12	10	11
Basketbal	8	9	7
Curling	11	13	10
Florbal (i hokejbal)	3	3	2
Fotbal (i futsal)	2	1	3
Frisbee	10	11	8
Házená	9	7	12
Jiné	15	14	15
Lakros	7	8	9
Lední hokej (i in-line)	1	2	1
Nohejbal	5	5	6
Ragby (i americký fotbal)	4	4	5
Vodní pólo (volejbal, basketbal)	13	12	13
Volejbal (i beach, přehazovaná)	6	6	4

Legenda: Žlutě zvýrazněny jsou vždy první tři sportovní aktivity, jejichž pořadí bylo stanoveno na základě průměrného hodnocení.

V oblasti týmových sportů (tabulka č. 11) zvítězil lední hokej. Druhý byl celkového hlediska fotbal a třetí florbal. Také zde jsou výsledky obou skupin velmi podobné. Míra korelace $r = 0,89$.

Tabulka 12. Struktura sportovních preferencí – Kondiční aktivity

Kondiční aktivity			
	Celková oblíbenost	Bojová část	Logistická část
Běh (i jogging)	1	1	2
Bodystyling	4	4	5
Jiné	12	12	12
Jóga	6	9	6
Kondiční chůze (i severská)	8	7	7
Kulturistika	3	2	3
Posilovací cvičení	2	3	1
Spinning	5	6	4
Sportovní aerobik	11	11	10
Taebo (i box aerobik)	7	5	8
Tai-Chi	9	8	9
Zdravotní cvičení	10	10	11

Legenda: Žlutě zvýrazněny jsou vždy první tři sportovní aktivity, jejichž pořadí bylo stanoveno na základě průměrného hodnocení.

Běh je v poslední době velice populární sport. Výsledek v tabulce č. 12 to jen potvrzuje. Posilování a kulturistika je mezi vojenskými profesionály z 601. Skss také v oblibě, také jistě pro náročnost jejich povolání, kde je silné tělo potřeba. Míra korelace je zde shodná jako u předchozí kategorie $r = 0,89$.

Tabulka 13. Struktura sportovních preferencí – Pohybové aktivity ve vodě

Pohybové aktivity ve vodě			
	Celková oblibenost	Bojová část	Logistická část
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, -aerobik)	4	4	4
Jiné	6	6	6
Plavání s ploutvemi (i potápění)	1	1	1
Skoky do vody (i airbelling)	2	2	2
Synchronizované plavání	5	5	5
Zdravotní plavání (i koupání)	3	3	3

Legenda: Žlutě zvýrazněny jsou vždy první tři sportovní aktivity, jejichž pořadí bylo stanoveno na základě průměrného hodnocení.

U pohybových aktivit ve vodě se všechny kategorie shodly. Vítězí plavání s ploutvemi. Překvapením je 3. příčka zdravotního plavání. Výsledky jsou u obou skupin naprosto shodné. Tomu odpovídá i míra korelace $r = 1$.

Tabulka 14. Struktura sportovních preferencí – Pohybové aktivity v přírodě

Pohybové aktivity v přírodě			
	Celková oblibenost	Bojová část	Logistická část
Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)	14	13	12
Bruslení (i kolečkové brusle, skateboard)	8	5	8
Cykloturistika	5	7	4
Golf	15	15	13
Jezdectví	18	14	18
Jiné	16	17	15
Lanové aktivity	7	6	7
Létání, plachtění, rogalo	13	12	14

Lezení (i horolezectví, speleologie)	4	2	6
Lodní aktivity (i rafting, kajak, kanoe, windsurfing)	6	10	5
Lyžování běžecké	2	4	2
Lyžování sjezdové, skialpinismus	3	3	3
Motorismus, skiering, vodní motorismus	12	18	10
Orientační aktivity (radiové, lyžařské)	11	11	11
Parašutismus (i paragliding)	1	1	1
Pěší turistika (i snow-shoeing)	10	9	16
Plavání, koupání, vodní atrakce	17	16	17
Snowboarding	9	8	9

Legenda: Žlutě zvýrazněny jsou vždy první tři sportovní aktivity, jejichž pořadí bylo stanoveno na základě průměrného hodnocení.

Vzhledem k povaze zaměstnání u 601.skss je oblíbenost parašutismu více než pochopitelná (tabulka č. 14). Většina příslušníků 601.skss tuto aktivitu samozřejmě provozuje v rámci pracovní doby jako součást výcviku. Míra korelace $r = 0,79$ značí vysokou podobnost výsledků mezi skupinami.

Tabulka 15. Struktura sportovních preferencí – Bojová umění

Bojová umění			
	Celková oblíbenost	Bojová část	Logistická část
Aikido	7	7	6
Box	1	1	1
Jiné	10	10	10
Judo	4	5	2
Karate	5	6	3
Kick-box (i thai-box)	3	2	5
Kung-Fu	6	4	8

Musado	2	3	4
Taekwon-Do	9	8	9
Wrestling (sumo)	8	9	7

Legenda: Žlutě zvýrazněny jsou vždy první tři sportovní aktivity, jejichž pořadí bylo stanoveno na základě průměrného hodnocení.

Z výše uvedené tabulky č. 15 je zřejmé, že obliba boxu vítězí na celé čáře. Následuje musado, kick box, u logistiky judo a karate. Zde byla vypočtena nejnižší míra korelace ze všech kategorií $r = 0,69$. Stále se ovšem jedná o hodnotu větší, než 0,5 což znamená vysoký efekt podobnosti.

Tabulka 16. Struktura sportovních preferencí – Rytmické a taneční

Rytmické a taneční			
	Celková oblibenost	Bojová část	Logistická část
Balet	8	8	9
Bojové tance (capueira,...)	1	1	2
Jiné	10	9	10
Latinsko-americké tance	5	5	5
Lidové tance (i country)	6	6	7
Moderní gymnastika	7	7	6
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop, ...)	4	4	4
Orientální tance (břišní tanec, ...)	9	11	8
Rock'n'roll	2	3	1
Standardní tance	3	2	3
Taneční aerobik	11	10	11

Legenda: Žlutě zvýrazněny jsou vždy první tři sportovní aktivity, jejichž pořadí bylo stanoveno na základě průměrného hodnocení.

Z hlediska tanečních aktivit jsou nejoblíbenější bojové tance jak celkově tak u bojových jednotek u logistické části pak rock'n'roll. Míra korelace obou skupin $r = 0,91$. (tabulka č. 16)

Tabulka 17. Struktura sportovních preferencí – Pohybové aktivity

Pohybové aktivity			
	Celková oblibenost	Bojová část	Logistická část
Individuální	1	1	1
Týmové	3	3	4
Kondiční	2	2	2
Pohybové aktivity ve vodě	6	6	6
Pohybové aktivity v přírodě	5	5	5
Bojové	4	4	3
Rytmické a taneční aktivity	7	9	7
Jiné	9	8	9

Legenda: Žlutě zvýrazněny jsou vždy první tři sportovní aktivity, jejichž pořadí bylo stanoveno na základě průměrného hodnocení.

Tabulka č. 17. se zabývá předchozími kategoriemi souhrnně a ukazuje oblibenost individuálních a kondičních sportů v obou kategoriích. Pomyslnou bronzovou příčku získaly týmové sportovní aktivity jak u logistiky, tak z celkového hlediska. Míra korelace vypočtena druhá nejvyšší $r = 0,93$ znamená opět vysokou podobnost výsledků.

6 DISKUSE

Objektem výzkumu mé bakalářské práce byla 601. Skupina speciálních sil generála Moravce z Prostějova, tedy elitní vojenská jednotka Armády České Republiky. Výzkumný soubor zahrnoval 30 mužů. 15 příslušníků z bojových jednotek a 15 příslušníků z logistické jednotky. U výzkumného souboru byla zjišťována struktura preferencí sportovních aktivit a množství vykonávané PA. Hlavním určujícím faktorem byla příslušnost buď to k bojové části jednotky, nebo k nebojové části (logistické). U monitoringu PA pak ještě BMI a věk.

Mohu konstatovat, že v souladu s cíli této práce se výzkum podařilo zrealizovat. Na základě údajů získaných v dotazníkovém šetření se hlediska celkových sportovních preferencí na prvních místech umístili např. střelba, parašutismus nebo v kategorii kondičních aktivit běh, což se částečně shoduje s výsledky BP Růžičkové (2015). Jedná se o činnosti, které jsou pro elitní vojáky nepostradatelné a zdá se i oblíbené. Dále je celkově velmi populární posilovací cvičení, plavání, lední hokej nebo třeba i cyklistika.

Z výsledků sportovních preferencí z hlediska jednotlivých kategorií tzn. logistická část nebo bojová část jsou patrné následující rozdíly. Běh, v současnosti velmi populární aktivita, je více oblíben u příslušníků bojových jednotek než u logistických. Jistým paradoxem je, že posilovací cvičení mají více v oblibě logistici než bojovníci. Zde bych zcela jistě očekával výsledek opačný vzhledem k nutnosti neustále udržovat fyzickou kondici u bojovníků. Dále zde je významný rozdíl v preferencích lezení a horolezectví, které zcela jednoznačně vítězí u bojové části jednotky. Shoda v oblíbenosti panuje ve sjezdové lyžování, plavání s ploutvemi nebo třeba v oblibě boxu. Pozoruhodná je také naprostá shoda mezi oběma skupinami v preferencích pohybových aktivit ve vodě, kde je korelační koeficient roven jedné.

Většinou byla dosahována vysoká míra korelace (týmové sporty $r = 0,86$; rytmické a pohybové aktivity $r = 0,86$; bojové sporty $r = 0,86$; sport. aktivity souhrnně $r = 0,786$, kondiční aktivity $r = 0,73$). Nízkou míru korelace zaznamenaly individuální sporty ($r = 0,33$).

Výsledky množství vykonávané pohybové aktivity u vojáků 601. Skupiny speciálních sil vyplývají ze subjektivního hodnocení vlastní pohybové aktivity podle dotazníku IPAQ. PA je zkoumána v následujících kategoriích. Celková PA, intenzivní PA, středně intenzivní PA a chůze. Dále pak PA při dopravě, PA doma, PA v zaměstnání a volnočasová PA.

Jako celek skupina vykazuje vysoký objem celkové PA. Průměrné hodnoty týdenní PA jsou 13255 MET-min/týden. Z hodnotícího protokolu IPAQ je zřejmé, že skupina označená jako vysoce aktivní má vykazovat více než 3000 MET-min/týden. Největší podíl na celkové pohybové aktivitě má PA v zaměstnání a to 4260 MET-min/týden. Naopak nejmenší podíl tvoří PA při dopravě 951 MET-min/týden. Tento závěr koresponduje s poznatky Růžičkové (2015), Vašíčkové, Valacha, Votíka a Chmelíka (2012), kteří uvádí, že největší podíl aktivity tvoří pracovní pohybová aktivita. To platí zejména v oblasti speciálních jednotek, kde je fyzicky náročný výcvik téměř na denním pořádku.

Z hlediska úrovně PA jednotlivých skupin vykazují větší množství vykonávané PA bojové jednotky a to v oblasti celkové PA, intenzivní PA i v oblasti chůze. Významný rozdíl pak byl zaznamenán v množství PA v rámci zaměstnání, kde bojovníci vykonávají o 2670 MET-min/týden více PA než logistici. To je pravděpodobně zapříčiněno rozdílností ve výcviku obou skupin, kde výcvik u bojovníka je fyzicky mnohem náročnější než výcvik u logistika nebo dokonce u vojáka v administrativě. Logistici zase mají navrch v oblasti PA při dopravě a při práci doma. To přisuzuju faktu, že po náročném výcviku unavený bojovník doma odpočívá zatím co logistik nikoliv. PA ve volném čase je pak u obou skupin téměř totožná.

V posouzení PA z hlediska faktoru BMI jsem dospěl k následujícímu. V kategorii celková PA je neaktivnější skupina nadváha a obezita. Toto zjištění je i v souladu se zjištěním Czuczora (2014). Tato skupina je aktivnější i v kategoriích intenzivní PA, středně intenzivní PA a chůze.

Tento pozoruhodný výsledek může být zapříčiněn snahou této skupiny redukovat svoji hmotnost. Dále je pak tato skupina aktivnější o 1348 MET-min/týden v oblasti PA při práci doma což považuju za velký rozdíl. Jedná se přibližně o 3hodiny denně. Pohybové aktivitě v zaměstnání, při dopravě a ve volném čase pak dominuje skupina s normální hmotností. Významný rozdíl, mezi skupinami 3423 MET-min/týden byl zaznamenán opět v rámci PA při zaměstnání ve prospěch skupiny s normální hmotností.

Průzkum z hlediska PA a věku přinesl zajímavé výsledky, a sice že nejstarší věková skupina (40 - 45 let) byla fyzicky nejaktivnější z celkového hlediska a oblastech intenzivní PA, středně intenzivní PA, chůze, PA při dopravě a PA při práci doma. Skupina nejmladších (22 – 29 let) byla aktivnější pouze v oblasti PA ve volném čase a PA v zaměstnání což je v rozporu s tvrzením, že mladší lidé by měli být pohybově aktivnější a je v souladu s výsledky Czuczora (2014), Vašíčkové, Valacha, Votíka a Chmelíka, (2012). Je nutno podotknout, že PA všech skupin je na velmi vysoké úrovni. Podle závěrů Mitáš & Frömel (2011), všechny skupiny značně převyšují průměr v ČR. Dle mého názoru z výše uvedených dat vyplývá, že služba u 601.skss je náročná záležitost, která není vhodná pro každého a to zejména u bojových jednotek, které vykazují vysokou míru intenzivní PA 4500 MET-min/týden nebo PA v zaměstnání 6270 MET-min/týden.

Za limity této práce považuji:

- Početně velmi malý zkoumaný soubor (n=30) a z toho plynoucí nižší vypovídající hodnota dat.
- Pouze subjektivní hodnocení množství vykonávané PA respondenty a z toho plynoucí nadhodnocování nebo naopak podhodnocování hodnot PA při vyplňování dotazníku IPAQ.
- Absenci měřících přístrojů, které by množství PA přesněji změřili.
- Nízkou motivaci a neochotu některých respondentů vyplnit dotazník pečlivě a z toho plynoucí hrubé odhadování dat narychlo.

V budoucnu bych se u podobného výzkumu snažil zvětšit velikost zkoumaného souboru a vhodným způsobem více motivovat respondenty k důkladnějšímu vyplnění dotazníků. Případně bych množství vykonávané PA měřil. Tím bych získal větší množství přesnějších dat k objektivnějšímu výzkumu této problematiky.

7 ZÁVĚRY

Na základě dotazníkového šetření jsem zanalyzoval strukturu sportovních preferencí a množství vykonávané pohybové aktivity u příslušníků 601. Skupiny speciálních sil Armády České republiky. Zkoumaný soubor nebyl velikostně příliš rozsáhlý, ale za to byl velmi specifický. Tento objekt v minulosti nebyl podroben žádnému podobnému výzkumu.

Při výzkumu jsem dospěl k následujícím závěrům:

- Z celkového hlediska jsou nejvíce oblíbené sporty střelba, běh a parašutismus, které vojáci využívají i při výkonu své profese. Dále pak posilovací cvičení, plavání, lední hokej nebo cyklistika.
- Rozdíl mezi sportovními preferencemi bojové a logistické části jednotky byl zaznamenán v oblasti plavání, fotbalu, posilovacích cvičení, běhu nebo střelbě. Významný rozdíl byl zaznamenán v oblíbenosti lezení. Shoda panuje v preferencích cyklistiky, sjezdového lyžování, parašutismu a boxu.
- Z hlediska celkového množství vykonávané PA (13256 MET-min/týden) je subjekt hodnocen (dle protokolu IPAQ) jako vysoce aktivní. Největší podíl má PA v zaměstnání 4260 MET-min/týden, nejmenší PA při dopravě 951 MET-min/týden.
- Z hlediska PA jednotlivých skupin je celkově aktivnější skupina bojovníků o 888 MET-min/týden a to zejména v oblasti PA v zaměstnání. PA ve volném čase je pak u obou skupin srovnatelná.

Mohu konstatovat, že výzkumné otázky byly zodpovězeny. Z výsledků je zřejmé, že vojáci speciálních sil jsou pohybově vysoce aktivní skupina a preferují sportovní aktivity blízké jejich profesním potřebám.

8 SOUHRN

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo na základě dotazníkového šetření zmonitorovat preference sportovních aktivit a množství vykonávané pohybové aktivity u příslušníků 601. Skupiny speciálních sil z Prostějova. Dílčím cílem pak bylo přispět k všeobecnému monitoringu sportovních preferencí a pohybových aktivit a přiblížit čitateli 601. Skupinu speciálních jako důležitou složku Armády České Republiky.

Výzkum hledal odpovědi na otázky:

- Jaká je struktura preferencí sportovních aktivit příslušníků speciálních sil?
- Budou zjištěny rozdíly ve struktuře sportovních preferencí mezi vojáky z logistických jednotek a z bojových jednotek?
- Jaké množství pohybové aktivity příslušníci speciálních sil vykonávají?
- Budou zjištěny rozdíly v množství vykonávané pohybové aktivity mezi vojáky z logistických jednotek a z bojových jednotek?

K získání výsledků byl použit dotazník preferencí sportovních aktivit a mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě IPAQ oba v papírové podobě. (viz. Příloha). Výzkumu se zúčastnilo 30 mužů. 15 příslušníků z bojových jednotek a 15 příslušníků z logistické jednotky. Hlavním určujícím faktorem byla příslušnost buď to k bojové části jednotky, nebo k nebojové části (logistické).

Z hlediska celkových sportovních preferencí se na prvních místech umístila střelba, běh a parašutismus, tedy činnosti, které vojáci využívají i při výkonu své profese. Další oblíbené aktivity byli posilovací cvičení, plavání, lední hokej nebo cyklistika. Rozdíl mezi sportovními preferencemi bojové a logistické části jednotky byl zaznamenán v oblasti plavání, fotbalu, posilovacích cvičení, běhu nebo střelbě. Významný rozdíl byl zaznamenán v oblíbenosti lezení. Z hlediska celkového množství vykonávané PA (13256 MET-min/týden) je subjekt hodnocen dle protokolu IPAQ jako vysoce aktivní. Největší podíl má PA v zaměstnání a to 4260 MET-min/týden. Nejmenší pak PA při dopravě 951 MET-min/týden. Při srovnání obou skupin bylo zjištěno že, aktivnější je skupina bojovníků o 888 MET-min/týden a to zejména v oblasti PA v zaměstnání kde byl

zaznamenán významný rozdíl. PA při práci doma a ve volném čase je u obou skupin srovnatelná.

9 SUMMARY

The main aim of this thesis was to monitor sport activities preferences and the amount of physical activities performed by members of 601st Special Forces Group in Prostějov. Partial aim was to contribute to the general monitoring of sport preferences and physical activities and to give to the reader an idea about 601st Special Forces Group as important part of Czech Armed forces.

The research searched answers to the questions:

- What is the structure of sport preferences of the Special Forces members?
- Will be found differences in the structure of sport activities preferences between logistic troops and combat units?
- What amount of physical activities do members of Special Forces perform?
- Will be found differences in the amount of physical activities carried out by logistic troops and combat units?

Questionnaire of sports activities preferences and international IPAQ questionnaire for physical activities (both in paper form) were used to obtain the results (see annex). The amount of 30 respondents was interviewed; 15 from combat units and 15 from logistic troops.

In terms of top sport preferences shooting, running and parachuting are placed, thus activities that soldiers have to perform during their profession. Other popular activities were body building exercises, swimming, and hockey and cycling. The difference between sport preferences for combat units and logistic troops has occurred in swimming, football, body building exercises, running or shooting. A significant difference was observed in popularity of climbing. In terms of the total amount of performed PA (13256 MET-min/week) a subject is evaluated as highly active according to the protocol IPAQ. PA has the highest portion in employment, 4260 MET-min/week). PA has the lowest portion in the transport 951 MET-min/week. When comparing both two groups, it was found that the group of combat units is active for 888 MET-min/week more, especially in the area of PA in employment where there was a significant

difference. PA in the work at home and in free time is comparable in both groups.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

Czuczor, R. (2014). Monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity příslušníků vojenské hudby Olomouc. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Čelikovský, S. (1988). Encyklopedie tělesné kultury. Praha: Olympia.

Dobrý, L., Čechovská, I., Kračmar, B., Psotta, R., & Süß, V. (2009). Kinantropologie a pohybové aktivity. In: *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.

Dýrová, J., Lepková, H. a kol. (2008). Kardiofitness, vytrvalostní aktivity v každém věku. Praha: Garda Publishing a.s.

EU Physical activity Guidelines. (2008). Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity.

Fojtík, I., & Mitáš, J. (2012). Charakteristika pohybové aktivity obyvatel Moravskoslezského kraje v letech 2005 – 2009 ve vztahu k délce formálního vzdělání. *Tělesná kultura*, 35(2), 65-77.

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého.

Fialová, L. (2002). Psychika a sport u české dospělé populace. In V. Hošek, P. Jansa (Eds), *Sport a kvalita života*. Praha: 2002

Kalman, M., Hamřík, Z., Pavelka, J. (2009). Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost. Olomouc: ORE-institut.

Kubíček, J. (2012). Sport a právo. Brno: Masarykova univerzita.

Kudláček, M., & Frömel, K. (2012). Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Marcus, B., Albrecht, a King, T. (1999). The efficacy of exercise as an aid for smoking cessation in women: a randomised controlled trial. *Archives of Internal Medicine* 159 (11), stránky 1229-1234.

Melanson, K. J., McInnis, K. J., & Rippe, J. M. (2003). Modern Management of Obesity: The Value of a Multidisciplinary Approach. In J. P. Foreyt, W. S. C. Poston II, K. J. McInnis & J. M. Rippe (Eds.), *Lifestyle Obesity Management* (p. 1-33). Blackwell Publishing, Inc.

Mitáš, J., & Frömel, K. (2011). Pohybová aktivita dospělé populace České republiky: Přehled základních ukazatelů za období 2005–2009. *Tělesná kultura*, 34(1), 9–21.

Moravec, R., Kampmiller, T., Vanderka, M., & Laczo, E. (2007). Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. Bratislava: Univerzita Komenského.

Normativní výnos Ministerstva obrany ze dne 15. 11. 2011. Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany.

ParticipAction. (2004). The Mouse That Roared: A Marketing and Health Communications Success Story. *Canadian Journal of Public Health*, str. 95.

Růžičková, I. (2015). Úroveň pohybové aktivity u vojáků z povolání. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta, Olomouc.

Slučiková, L. (2014). Monitoring športových preferencií a pohybovej aktivity u vybraných populačných skupín. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Stejskal, P. (2004). Proč a jak se zdravě hýbat. Břeclav: Presstempus.

Sutherland Division of General Practice Inc. (2009). GP Exercise Referral Scheme. Autor.

Van den Berg, C., & Kolen, A. M. (2015). Children in organized hockey: How much physical activity do they really get? *International Journal of Exercise Science* 8(2), 184-191. Retrieved May 3, 2015 from EBSCO database on World wide web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=226ca48c-bded-4f86-8f5f41c1d1aaaeb9%40sessionmgr4002&vid=2&hid=4208>

Vašíčková, J., Valach, P., Votík, J., & Chmelík, F. (2012). Vliv dosaženého vzdělání a věku na množství a druh pohybové aktivity obyvatel Plzeňského kraje. *Tělesná kultura*, (35)1, 40-54

Vondruška, V., Barták, K. (1999.) Pohybová aktivita ve zdraví a nemoci. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LKUF.

WHO: Basic Document, Twenty four Edition. Geneva, WHO, 1974, 164 s.

Wikipedie (2016). Armáda České republiky. Retrieved 1. 9. 2016 from World Wide.Web:https://cs.wikipedia.org/wiki/Arm%C3%A1da_%C4%8Cesk%C3%A9_republiky

World Health Organization. (2007). Steps to Health: European Framework to promote Physical activity for Health. Copenhagen: Autor.

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

Zemánek, J. (2014). Porovnání pohybové aktivity příslušníků AČR v průběhu běžného týdne a nepřetržitého výcviku. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

601. Skupina speciálních sil. Retrieved 15.5.2016 from World Wide Web http://www.601skss.cz/uvodni_slovo.html

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1 Dotazník sportovních preferencí (2 části)

Příloha 2 Mezinárodní dotazník pohybové aktivity (IPAQ) – (2 části)

12 PŘÍLOHY

Příloha 1 (1/2)

Centrum kinantropologického výzkumu

Fakulta tělesné kultury UP Olomouc

Dotazník sportovních preferencí

Jméno: _____ Příjmení: _____ Pohlaví: _____ Hmotnost: _____ Výška: _____ Rok narození: _____

Škola (druh, název): _____ Ročník: _____

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: _____ Hodin za týden: _____

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napíšte druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období):

Druh sportovní aktivity: a) v letním období: _____ b) v zimním období: _____

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vám preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
					Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kulečky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlостní, terénní, silová)
					Golf (minigolf)
					Kanotistika, veslování
					Kombinované sporty (biatlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
					Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
					Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
					Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	TÝMOVÉ SPORTY
					Americký fotbal
					Baseball, softball
					Basketbal
					Curling
					Florbal (pozemní hokej, hokejbal)
					Fotbal (futsal)
					Frisbee
					Házená (vybíjená)
					Lakros
					Lední hokej (in-line)
					Nohejbal
					Rugby
					Vodní pólo („vodní verze“ ostatních sportů)
					Volejbal (beach, přehazovaná)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	KONDIČNÍ AKTIVITY
					Běh (jogging)
					Bodystyling
					Jóga
					Kondiční chůze (nordic walking)
					Kulturistika
					Posilovací cvičení
					Spinning
					Sportovní aerobik
					Taicho (box aerobik)
					Tai-Chi
					Zdravotní cvičení
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
					Cvičení ve vodě (aqua gymnastika, aqua aerobik)
					Plavání s ploufvermi (potápeční)
					Skoky do vody
					Synchronizované plavání
					Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY V PŘÍRODĚ
					Boardové sporty (skateboard, surfing, kiting)
					Bruslení (in-line, kolečkové)
					Cykloturistika
					Golf
					Jezdeckví
					Lanové aktivity
					Létání, plachtění, rogalo
					Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)
					Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)
					Lyžování běžecké
					Lyžování sjezdové, skialpinismus
					Motorismus, skicring, vodní motorismus
					Orientační aktivity (radiové, lyžařské)
					Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)
					Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping
					Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody
					Snowboarding
					Jiné ...

1	2	3	4	5	BOJOVÁ UMĚNÍ
					Aikido
					Box
					Judo
					Karate
					Kick-box (thai-box)
					Kung-Fu
					Musado
					Taekwon-Do
					Wrestling (sumo)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	RYTMICKÉ A TANEČNÍ AKTIVITY
					Balet, výrazový tanec
					Bojové tance (capoeira)
					Latinsko-americké tance
					Lidové tance (country)
					Moderní gymnastika
					Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)
					Orientální tance (bříšní tanec)
					Rock 'n' roll
					Standardní tance
					Taneční aerobik
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNĚ
					Individuální sporty
					Týmové sporty
					Kondiční aktivity
					Sportovní aktivity ve vodě
					Sportovní aktivity v přírodě
					Bojová umění
					Rytmičké a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou a označte ji kroužkem (viz vzor na druhé straně)

Vzor vyplnění dotazníku

Pro názornost si představíme následující situaci:

Osoba vyplňující dotazník je muž narozený v roce 1990, o hmotnosti 55kg a výšce 165cm. Chodí na základní školu ZŠ J.E. PURKYNĚ do 9.třídy. Závodně se věnuje plavání s ploutvemi a trénuje 2x týdně 2 hodiny (celkem tedy 4 hodiny).

V oblasti individuálních sportů má nejraději a chtěl by se věnovat snowboardingu, na druhém místě sjezdovému lyžování, na třetím tenisu, na čtvrtém atletice a na pátém golfu.

Stejně jako v oblasti individuálních sportů budeme postupovat i ve všech ostatních oblastech. Poslední oblast nazvaná „Sportovní aktivity – souhrnné“ se od ostatních mírně liší. Jsou v ní shrnuty všechny předchozí oblasti. Přesto se pokuste vyjádřit pořadí preferencí.

Dotazník preferencí sportovních aktivit

Jméno: JAN Příjmení: NOVÁK Pohlaví: MUŽ Hmotnost: 55 Výška: 165 Rok narození: 1990

Škola (druh, název): ZŠ J.E. PURKYNĚ Ročník: 9.

Uveďte účast v pravidelně prováděné a organizované sportovní aktivitě (tj. pod vedením učitele, cvičitele nebo trenéra) během týdne ve volném čase v posledních 12 měsících – mimo prázdniny a dovolenou (označte křížkem ano nebo ne a napište, jaký druh organizované sportovní aktivity provádíte):

ANO NE Druh sportovní aktivity: PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI Hodin za týden: 4

Uveďte nejčastěji prováděnou neorganizovanou sportovní aktivitu ve volném čase v posledních 12 měsících (napište druh prováděné sportovní aktivity v letním a zimním období).

Druh sportovní aktivity: a) v letním období PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI b) v zimním období SNOWBOARDING

Které sportovní aktivity dáváte přednost?

Instrukce: Z každé oblasti zvolte pět vašich nejoblíbenějších sportovních aktivit, kterým byste se rádi věnovali. Nejoblíbenější sportovní aktivitu označte křížkem v tabulce ve sloupci pod jedničkou, druhou nejoblíbenější ve sloupci pod dvojkou atd. až po pátou nejoblíbenější. Pokud není Vámi preferovaná sportovní aktivita nabízena, vyberte obsahově a pojetím nejbližší možnou sportovní aktivitu.

1	2	3	4	5	INDIVIDUÁLNÍ SPORTY
			X		Atletika (běžecké aktivity)
					Badminton
					Bowling (kuželky, kulečnickové sporty, petanque)
					Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)
					Cyklistika (rychlостní, terénní, sálová)
				X	Golf (mini-golf)
					Kanoistika, veslování
					Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)
					Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)
	X				Lyžování sjezdové (alpšské, akrobatické, rychlostní)
					Plavání
	X				Snowboarding
					Sportovní gymnastika
					Squash (ricochet, racquetball)
					Stolní tenis
					Střelba, lukostřelba
		X			Tenis (soft tenis)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY VE VODĚ
	X				Cvičení ve vodě (aqua-gymnastika, aqua aerobik)
X					Plavání s ploutvemi (potápění)
		X			Skoky do vody
			X		Synchronizované plavání
		X			Zdravotní plavání (koupání)
					Jiné ...

1	2	3	4	5	SPORTOVNÍ AKTIVITY - SOUHRNNÉ
			X		Individuální sporty
					Týmové sporty
		X			Kondiční aktivity
X					Sportovní aktivity ve vodě
			X		Sportovní aktivity v přírodě
				X	Bojová umění
					Rytmičké a taneční aktivity

Po vyplnění dotazníku se zamyslete nad naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou, tzn. jakou sportovní aktivitu nejvíce upřednosthujete a označte ji kroužkem.

Ze vzoru je zřejmé, že pro tohoto člověka je naprosto nejoblíbenější sportovní aktivitou plavání s ploutvemi.

Děkujeme za pečlivé vyplnění dotazníku.

Příloha 2 (1/2)

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

V rámci celosvětové iniciativy se zajímáme o pohybové aktivity, které lidé vykonávají jako součást každodenního života. V otázkách budete tázáni na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zamýšlení se nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přemísťování se z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení či sportu.

Prosíme Vás o zodpovězení každé otázky, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka.

Zamyslete se nad všemi **intenzivními pohybovými aktivitami** které jste prováděli **v posledních 7 dnech**. **intenzivní (tělesně náročné) pohybové aktivity** se vyznačují těžkou tělesnou námahou a zadýcháním (výrazně rychlejší a těžší dýchání než normálně). Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku nejméně 10 minut.

1. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **intenzivní pohybové aktivity**, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlá jízda na kole?

_____ dnů v týdnu

Neprovádím žádné intenzivní pohybové aktivity → **Přejděte k otázce 3**

2. Kolik času jste obvykle strávil/a při **intenzivních pohybových aktivitách** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad všemi **středně zatěžujícími pohybovými aktivitami** které jste prováděli **v posledních 7 dnech**. **středně zatěžující pohybové aktivity** se vyznačují střední tělesnou námahou, při nichž dýcháte trochu více než normálně. Berte v úvahu pouze ty pohybové aktivity, které trvaly v celku nejméně 10 minut.

3. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a **středně zatěžující pohybové aktivity**, například nošení lehčích břemen, jízda na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhra v tenise? Nezapomínejte chůzi.

_____ dnů v týdnu

Neprovádím žádné středně zatěžující pohybové aktivity → **Přejděte k otázce 5**

4. Kolik času jste obvykle strávil/a při **středně zatěžujících pohybových aktivitách** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Zamyslete se nad časem, který jste za posledních 7 dnů strávili chozením. Zahrňte chůzi v zaměstnání i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzi, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času.

5. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste **chodil/a nepřetržitě** (nejednou) nejméně 10 minut?

_____ dnů v týdnu

Nechodil(a) jsem → **Přejděte k otázce 7**

6. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

Příloha 2 (2/2)

Poslední otázka této části se týká času, který jste strávili/a sezením v pracovních dnech, během posledních 7 dnů. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, při návštěvě u přátel, při čtení, nebo také sezením či ležením při sledování televize.

7. Kolik času denně jste obvykle strávili/a sezením v pracovních dnech (v průměru za jeden pracovní den)?

_____ hodin denně

_____ minut denně

Nevím/ Nejsem si jistý(á)

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: Muž
 Žena

2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?

Let
 Nevím/Nejsem si jistý(á)
 Odmítám odpovědět

3. Kolik let vzdělávání máte ukončeno?

Let
 Nevím/Nejsem si jistý(á)
 Odmítám odpovědět

4. Máte v současné době placené zaměstnání?

Ano
 Ne \rightarrow Přejeďte k otázce č. 6
 Nevím/Nejsem si jistý(á) \rightarrow Přejeďte k otázce č. 6
 Odmítám odpovědět \rightarrow Přejeďte k otázce č. 6

5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?

Hodin týdně
 Nevím/Nejsem si jistý(á)
 Odmítám odpovědět

6. Kam zařadíte místo kde žijete?

Velké město (> 100 000 obyvatel)
 Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
 Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
 Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
 Nevím/Nejsem si jistý(á)
 Odmítám odpovědět

V závěru dotazníku Vás prosíme o doplnění osobnostní charakteristiky (pokud souhlasíte):

Výška (přibližná výška v cm): Hmotnost (přibližná váha v kg):

Místo pobytu: okres obec Národnost:

Způsob bydlení (v domku-D, v obytném bloku-B): Kuřák (ano-A, ne-N):

Způsob života (samostatně-S, v rodině-R, v rodině s dětmi-RD): Péče o psa (ano-A, ne-N):

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Druh Vaší sportovní aktivity: během roku nejčastěji provozuji

nejraději bych provozoval (přání)

neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.