Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA DVOU VOJENSKÝCH ÚTVARŮ

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Hvozdovič Jiří

Tělesná výchova – historie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce MUDr. Renata Vařeková, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jiří Hvozdovič

Název Diplomové práce: Volnočasová pohybová aktivita dvou vojenských útvarů

Pracoviště: Katedra přírodních věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: MUDr. Renata Vařeková, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2021

Abstrakt: V bakalářské práci je popsána struktura Armády České republiky, rozdělení zkoumaných vojenských útvarů a jejich rozdílná pracovní činnost, a služebně zaměřených úkolů Hradní stráže a Čestné stráže. Cílem práce je zjistit volnočasové sportovní preference Hradní stráže a Čestné stráže, jakožto dvou vojenských útvarů jednotlivě, a procentuálně zhodnotit tato upřednostnění obou útvarů na základě dotazníkového šetření. Výzkumným souborem pak bylo celkově osloveno 61 respondentů. Výzkum zjistil, že mezi preferované sportovní aktivity patří především individuální sporty, konkrétně se jednalo o atletiku, posilovací cvičení, zdravotní plavání a box.

Klíčová slova: sportovní preference, volný čas, armáda, Čestná stráž, Hradní stráž

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Jiří Hvozdovič

Title of the master thesis: Leisure time physical activity of different military units

Department: Department of Natural Sciences in Kinanthropology

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor's thesis describes the structure of the Army of the Czech Republic, the division of the examined military units and their different work duties, service-oriented tasks of the Castle Guard and the Honor Guard. The aim of this thesis is to find out the leisure sport preferences of the Castle Guard and the Honor Guard, as two military units individually and then evaluate these preferences of both units together based on questionnaire survey. A total of 61 respondents were contacted as the research file. The research found that the preferred sports activities of both units are individual sports, specifically athletics, strength training, regeneration swimming and box.

Key words: sports preferences, leisure time, army, Honor guard, Castle guard

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

Prohlašuji, že jsem práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí MUDr. Renaty Vařekové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne ……

Rád bych poděkoval MUDr. Renatě Vařekové, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této práce.

Obsah

1 Úvod ... 8
2 Přehled poznatků ... 9
2.1 Pohybová aktivita ... 9
2.2 Význam pohybové aktivity ... 9
2.3 Sport ... 10
2.3.1 Druhy pohybové aktivity a sportů ... 10
2.4 Motivace k pohybové aktivitě a sportovní preference ... 12
2.5 Volný čas ... 13
2.6 Volnočasové pohybové aktivity ... 14
2.7 Tělesná zdatnost ... 14
2.7.1 Výkonnostně orientovaná zdatnost ... 15
2.7.2 Zdravotně orientovaná zdatnost ... 15
2.8 Pohybové schopnosti dovednosti ... 15
2.9 Ozbrojené síly České republiky ... 16
2.10 Armáda České republiky ... 16
2.11 První zástupce náčelníka Generálního štábu ... 17
2.12 Zástupce náčelníka Generálního štábu – náčelník štábu ... 18
2.13 Zástupce náčelníka Generálního štábu – inspektor Armády České republiky ... 20
2.14 Vrchní praporčík Armády České republiky ... 20
2.15 Velitelství pro operace ... 20
2.16 Velitelství pozemních sil ... 20
2.17 Velitelství vzdušných sil ... 21
2.18 Velitelství kybernetických sil ... 21
2.19 Velitelství teritoria ... 21
2.20 Velitelství Výcviku – Vojenská Akademie ... 21
2.21 Vojenská kancelář prezidenta republiky ... 21
2.22 Hradní stráž ... 22
2.23 Čestná stráž ... 22
2.23.1 Hudební služby Armády české republiky ... 23
2.24 Služební tělesná výchova ... 24
2.25 Tělesná příprava ... 25
2.25.1 Základní tělesná příprava ... 26
2.25.2 Speciální tělesná příprava ... 26

2.26 Výběrová tělesná výchova 26
2.27 Kontrola tělesné přípravy 27
2.27.1 Výroční tělesné přezkoušení 27
2.27.2 Profesní přezkoušení pohybových schopností 28
2.28 Předchozí výzkumy sportovních preferencí 29
3 Cíle a výzkumné otázky 30
3.1 Hlavní cíl 30
3.2 Dílčí cíle 30
4 Metodika 31
4.1 Charakteristika testovaného souboru 31
4.2 Metody sběru dat 31
4.3 Zpracování dat 32
5 Výsledky 33
5.1 Volnočasové sportovní preference Hradní stráže 33
5.2 Volnočasové sportovní preference Čestné stráže 38
5.3 Procentuální zhodnocení volnočasových preferencí obou vojenských útvarů 42
6 Diskuse 45
7 Závěry 47
8 Souhrn 48
9 Referenční seznam 52

1 Úvod

Pohybová aktivita ve volném čase je velmi prospěšnou činností. Má pozitivní účinky jak zdravotní, předcházení určitých civilizačních nemocí, tak i co se týče funkčnosti a zpevnění pohybového aparátu, lepšího držení těla, a jiné profitující účinky, zároveň napomáhá pohybová aktivita k zdravé psychické a mentální stránce člověka. Ve volném čase je proto třeba dbát na celkový zdravý životní styl.

Celoroční fyzická zátěž v pracovní době se odráží i na duševním stavu jedince, avšak ve volném čase tito lidé vesměs opět vykonávají fyzicky náročnou činnost. I když se jedná o vykonávání těchto aktivit v rámci rekreace, stále se bavíme o pohybu, který vyžaduje určitý fyzický nápor na tělo. Životní styl vojáků je tak specifickým objektem výzkumů, kdy jedním z faktorů pro zatěžování vlastního těla pohybovou aktivitou může být příprava na výroční přezkoušení ze silových a vytrvalostních schopností.

Tématem této bakalářské práce je volnočasová pohybová aktivita dvou vojenských útvarů, konkrétně Hradní stráže a Čestné stráže. Důvodem volby těchto vojenských útvarů bylo zjistit, zdali se právě jejich volnočasové sportovní preference liší od profesního života. Existují výzkumy a odborné práce na různé vojenské útvary, zaměřující se na pohybovou aktivitu a sportovní preference. Na rozdíl od nich se mým záměrem orientace na specifické vojenské útvary svou pracovní činností, Hradní stráž a Čestná stráž nejsou příliš zmapovanou oblastí zájmů.

Dalším důvodem výběru tohoto výzkumného souboru bylo objasnění pracovní náplně daných vojenských útvarů, které jsou často zaměňovány, přičemž služebními povinnostmi a úkoly se liší. Na druhou stranu je u těchto útvarů určitá podobnost při vykonávání úkolů ve statické pozici. Tyto informace mohou pak být stěžejní pro další šetření těchto dvou specifických skupin.

Cílem tak bylo zjistit formou dotazníku, jakým aktivitám vojáci, příslušící jednoho ze dvou útvarů, dávají přednost, které preferují a zdali se tyto aktivity u obou skupin nějakým způsobem liší, když se jedná o rozdílné vojenské útvary.

2 Přehled poznatků

2.1 Pohybová aktivita

Pohybovou aktivitu můžeme charakterizovat jako jednu ze základních funkcí všech živočichů, tedy včetně člověka. Přirozeným vývojem v rámci miliónů let se lidské tělo stalo komplexním mechanismem, který je schopen zvládat více úkolů najednou, zapojit svalové skupiny, které jsou dále využity pro běh, šplh, chůzi až pro provádění aktivit, kde je zapotřebí jemná motorika (Kudláček, 2015). Dále můžeme chápat pohybovou aktivitu jako jednotný proces, na kterém se podílí kosterní svalový systém, přičemž je podmíněn energetickým výdejem navázaným na fyziologické funkce v těle (Měkota & Cuberek, 2007).

Definice v odborné literatuře mají tedy v sobě jistou shodu tykající se pohybové aktivity, a to ve funkci kosterního svalového systému a energetického výdeje (Sigmund, 2007).

2.2 Význam pohybové aktivity

Pravidelná pohybová aktivita má vlivný dopad na fungování našeho těla, díky pohybové aktivitě se naše tělo adaptuje a zdokonaluje při pohybu, stáváme se mobilnějšími, flexibilnějšími a zároveň má pohybová aktivita dopad na naše zdraví, rozvíjí se imunitní systém, ale také předcházíme určitým civilizačním onemocněním spojeným právě s nedostatkem pohybu (Klompstra et al., 2021). Tuto teorii potvrzuje Machová & Kubátová (2009) s tím, že rozšiřuje tyto obzory o význam pohybové aktivity v oblasti socializace a psychiky člověka, je tedy výbornou náplní volného času pro děti i dospělé a díky pohybové aktivitě se můžeme zbavit nežádoucích sociálních vlivů.

Pohybové aktivity tedy nesmíme brát jen jako prostředek, který ovlivňuje fyzickou zdatnost a zdraví, ale zároveň přináší zkvalitnění hodnot v jiných sférách, a to sice socializační, komunikační a psychicky regenerační. Provádět pohybovou aktivitu cíleně by tedy mělo být jedním ze základních kamenů životního stylu jedince v dnešní společnosti (King, 1998).

Význam pohybové aktivity tedy tkví v pravidelnosti, ze které vyvěrá mnoho kladných přizpůsobení pro lidský život, napomáhá k dobrému zdravotnímu stavu, zlepšuje začleňování se do společnosti, s tím že pohybová aktivita má své kladné dopady pro každou věkovou skupinu s různými pozitivními dopady, a tím pádem ovlivňuje jak stránku fyzickou, tak stránku psychickou. (Sigmundová et al., 2012).

2.3 Sport

Sport chápeme jako jev, který se postupnými historicky kulturními procesy formoval do dnešní podoby a jeho význam je stále diskutovaným tématem, přičemž jeho dopad v rovinách kulturních, sociálních a ekonomických je stále umocňován. Jedná se o dynamicky měnící se jev, který je zakořeněn v hodnotových systémech lidstva. Sport můžeme zároveň vnímat jako masové praktikování pohybové aktivity a mimo čistě diváckou záležitost se tak stává formou každodenních volnočasových aktivit. Na sport neexistuje jeden celkový pohled, musíme na něj nahlížet z různých aspektů, mezi které můžeme řadit historické souvislosti, sociologické procesy a kulturně zájmové činnosti (Sekot, 2003).

Bílá kniha o sportu na něj pohlíží mimo jiné již uvedenými aspekty, jako na veškeré formy tělesné aktivity, které jsou pak dále provozované organizovaně, nikoliv na profesionální či amatérské úrovni, s kladnými dopady na zdravotní i duševní kondici, vytvářením společenských vztahů a seberealizací (MŠMT 2007).

Propojení volného času se sportem je úzce spjato, toto spojení je zřejmé, protože většina jedinců i skupin provádí sportovní aktivitu právě ve svém volném čase, zejména v hospodářsky rozvinutých zemích. Nicméně sport je samozřejmě také oblastí, kde se můžeme uplatnit i profesně (Slepičková, 2005).

2.3.1 Druhy pohybové aktivity a sportů

Slepičková (2005) ve své práci uvádí, že nelze jednoduše vytvořit zcela jednotné členění sportu z pohledu veškerých aspektů, jako je historický vývoj podmíněný aktuálními potřebami společnosti a jedince, protože v dnešní době se jedná o mnohem detailnější symbiózu sportu a lidí, podílejících se aktivně na činnosti, i těmi, kteří jej aktivně neprovozují. Neuls & Frömel (2016) tak třídí na základě různých aspektů druhy pohybové aktivity podle cíle, za kterým je pohybová aktivita vykonávána, pravidelnosti, řízenosti, sociálního aspektu, denního režimu a životních etap.

Na druhou stranu Hodaň & Dohnal (2008) vnímá sport jako jednu skupinu aktivit s odlišným hodnocením a člení jej na sport vrcholový, sport výkonnostní a sportovní výchovu mládeže, každé jednotlivě plní určité funkce výchovné, zdravotní a vzdělávací.

Sportem vrcholovým se v tomto případě myslí kategorie s podáváním maximálních a nejvyšších výkonů na soutěžích mezinárodní, ale i národní úrovně s obrovskou prestiží. Když se bavíme o vrcholovém sportu, je zapotřebí zmínit sportovní trénink, kterým je změna

životních podmínek jedince a zasahuje mimo možnosti volnočasové aktivity a stává se tak často pracovní činností na plný úvazek (Dovalil, 2009).

Výkonnostním sportem, je myšlena níže postavena třída výkonnostní úrovně a nižší úroveň soutěžní jednotlivých sportovních disciplín než u sportu vrcholového. Nicméně stále se jedná o snahu dosáhnout nejvyšších možných výsledků v kompetitivním prostředí, ale v tomto případě nezasahuje tréninková úroveň mimo práh volného času s přesahem do sféry pracovní a sportovec tak nemá zorganizovaný veškerý čas na trénink (Hodaň, 1997).

Sportovní výchova mládeže, která probíhá výhradně ve volném čase a zaměřuje se pouze na sportovní trénink mládeže, nevěnuje tolik pozornosti soutěžnímu výkonu, ale jedná se spíše o kvalitní vývoj sportovce a formuje jej k pozdější vrcholové nebo výkonnostní sportovní dráze (Hodaň, 1997).

Jiný úhel pohledu na problematiku struktury sportu má Slepičková (2005), která ji rozděluje podle motivace. Autorka tak třídí sport do těchto kategorií:

- Elitní sport – tento termín koresponduje se sportem vrcholovým, kde dominantními motivy jsou dosahování maximálních výkonů sociálního postavení a platového ocenění. Překračuje však hranice volného času.
- Soutěžní klubový sport – kde dominantními motivačními rysy je vzrušení ze soutěže, snaha o osobní překonání maximálních výkonů.
- Rekreační sport – motivační jednotku zde tvoří relaxace, zdraví a společenské začlenění bez vázání se na organizaci a věnování se jakémukoliv sportu i individuálně.
- Fitness sport – zde hraje roli hlavně motivace k osobnímu zdokonalení tělesné zdatnosti, jedná se tak čistě o individuální záležitost s izolovanou motivační hodnotou.
- Rizikový a dobrodružný sport – sporty především zajišťované komerční sférou, ve kterých je motivačním faktorem právě to dobrodružství a napětí. Na druhou stranu se jedná o finančně nákladné sporty.
- Požitkářský sport – důvodem pro vykonávání těchto sportovně zaměřených činností je touha po prožívání výjimečného, s cílem dosáhnout exkluzivní zábavy a potěšení.

- Kosmetický sport – zaměřuje se na dokonalý vzhled a cílí na narcistické motivy jedinců, za kterými stojí touha po dokonalé a vypracované postavě.

Odborná literatura nás tak zásobuje rozmanitým členěním sportů podle určitých aspektů. Důležitým členěním pro tuto práci je také dělení sportu podle Winnick & Porretta (2017), kteří jejt dělí do těchto kategorií:

- Sporty individuální
- Sporty týmové
- Kondiční aktivity
- Sportovní aktivity ve vodě
- Sportovní aktivity v přírodě
- Bojová umění
- Rytmické a taneční aktivity

2.4 Motivace k pohybové aktivitě a sportovní preference

Poklesem pohybové aktivity dochází k sedavému způsobu života, tento jev se projevuje následnou nadváhou jedinců a celkovou obezitou ve společnosti, bývá doprovázen spoustou dalších civilizačních onemocnění a rizik v dospělosti, dochází tak ke špatné životosprávě (Bláha et al., 2013). Motivaci pro provozování pohybové aktivity můžeme rozdělit na tu, která přichází z okolí (např. uznání mezi vrstevníky na základě určitých pohybových dovedností), a na vlastní sebeprojekci, která je ve většině případů negativní, má za následek psychickou deprivaci a lidé se tak často tímto způsobem motivují k provozování pohybové aktivity (Grajek et al., 2021).

Sekot (2003) chápe motivaci jako strukturu biologických, psychologických a sociálních determinantů, což nás dostává k širokému spektru motivů, které se prakticky odvíjejí od potřeby pohybu, zdravotní prevence a individuální seberealizace.

Studie Valach et al. (2017) uvádí, že pokud se sportovní preference shodují s vykonávanými sportovními aktivitami, tak to pozitivně ovlivňuje zvýšení celkového objemu vykonávané pohybové aktivity a člověk je schopen delší dobu setrvat u dané činnosti. S těmito výroky se shoduje práce Vyhlídal & Kudláček (2018) a zároveň uvádí, že sportovní preference se mění s ohledem na životní styl a věk jedinců, s tím, že pohlaví hraje také svou určitou roli v rámci sportovních preferencí. Ale na druhou stranu, studie Kohout & Mitáš (2014) uvádí, že

není zapotřebí velkého objemu zatěžující pohybové aktivity, pokud se jedná o vliv na pozitivní zdravotní stav.

Nutno podotknout, že skladba sportovních preferencí nebude nikdy jednostranná i přes to, že se jedná o stejné zájmové, věkové skupiny, se stejnou pracovní náplní. Není tak znám jedinečný faktor, který by vysvětloval různorodost složení sportovních preferencí napříč zkoumanými skupinami, ale můžeme konstatovat, že určitou roli hraje prostředí (Kudláček, 2015). Jedním z dalších aspektů, které mohou ovlivnit sportovní preference, je původem podmíněné sociální skupiny, které dokládá studie (Nakornkhet, 1989).

2.5 Volný čas

Hodaň & Dohnal (2008) uvádí, že čas je komplexní terminologický nejednotně zařaditelný pojem, na který se dá pohlížet z mnoha různých úhlů pohledů, přičemž často dochází k nejednotnosti názorů a zároveň určitému prolínání názorových výroků různých autorů. Volný čas se tak stává jevem moderní doby se souvislostí na moderní uspořádání společnosti spjatým s historickým vývojem a stával se tak svobodnou volbou pro jakoukoliv činnost bez ohledu na vykonávání společenských povinností a neslouží tak jako nástroj pro dosažení společenského či materiálního cíle (Hodaň & Dohnal, 2008).

Volný čas můžeme chápat na základě dnešní moderně technologicky industrializované společnosti jako časový prostor pro každého jedince, ve kterém může vykonávat své vlastní aktivity, společensky se angažovat, tedy není pod nátlakem závazných sociálních rolí pro nutnost zachování chodu svého života (Vážanský, 1992). Hofbauer (2004) chápe volný čas jako čas po splnění pracovních i nepracovních činností a následné vykonání činnosti s očekáváním, přičemž si činnost zvolil na základě svého svobodného rozhodnutí, a je tedy čistě na něm, zdali bude v aktivitě pokračovat či nikoliv, s výsledkem příjemných zážitků nebo uspokojení, dnes je významnou oblastí výchovy a života. Právě proto je pravidelná pohybová aktivita často spojována s volným časem, protože díky pohybové aktivitě vyplníme časoprostor volného času a jak již bylo zmíněno, dokážeme se na základě těchto pohybově zaměřených aktivit fyzicky, psychicky i společensky kultivovat.

Po pracovním vytížení je zapotřebí si odpočinout a načerpat nové síly, k čemuž nám slouží volný čas, jednou z činností volného času je pohybová aktivita. Nabízí širokou paletu rozmanitých činností, které jsou umocněny na základech organizačních a sociálních. Pohybová aktivita ovšem působí všestranně a v rámci uspokojování potřeb volného času je činností

všestrannou, mimo stránku fyzické připravenosti zde hrají roli i sociální schopnosti a mentální dovednosti (Slepičková, 2005).

2.6 Volnočasové pohybové aktivity

Dle Mužík & Süss (2009) se volnočasová pohybová aktivita značnou částí podílí na zdravotní prevenci a úzce souvisí s fyzicky aktivním životním stylem jedince, který má dopad na úroveň tělesné zdatnosti. Pokud se tedy budeme ve svém volném čase věnovat pohybové aktivitě a zdůrazňovat tento fakt, jsme tak na dobré cestě k využití tohoto masově nezastupitelného nástroje ke zlepšení zdravotního stavu a fyzické kondice celé populace (Ma et al., 2020). S těmito výroky se ztotožňují Hodaň & Dohnal (2008), kteří ale dále tvrdí, že pro aktivní životní styl je třeba optimalizovat pohybové nároky, které vychází ze subjektivních potřeb, jimiž jsou vnitřní zájmy člověka a nejsou nutně ku prospěchu celkového zdraví a objektivních potřeb. U nich je nutno zmínit, že se jedná o preventivně kompenzační zdravotní potřeby, jež jsou odhalovány na základě odborné pomoci snáze než samotným jedincem, za účelem optimalizování a kompenzováním zmíněných potřeb, případnou intervencí.

Abdel Hadi et al. (2021) uvádí, že míra pracovního zatížení a stresových situací spojených s prací, ať už se jedná o psychickou deprivaci nebo o fyzické zatížení spojené s vykonávanou prací, která má vliv na volnočasovou pohybovou aktivitu, vzájemně korelují. Tuto teorii potvrzuje studie Sonnentag & Jelden (2009) a zároveň poukazuje na fakt, že pohybová aktivita se tím pádem stává výborným relaxačním a seberealizačním nástrojem s cílem dlouhodobého mentálního a fyzického zdraví, díky kterým je člověk opět schopný zvládat stresové situace spojené s prací v následných dnech. Ovšem práce, ve kterých jsme konstantě vystavováni stresu, mají vliv na zdravý životní styl a je složitější si je udržovat, protože psychická deprivace má dopad i na naši tělesnou kondici a únava se dostavuje na člověka rychleji (Sonnentag & Jelden, 2009).

Engelová et al. (2013) rozdělují volnočasové pohybové aktivity podle místa konání, bavíme se tedy o aktivitách outdoorových či indoorových, dále je můžeme dělit podle organizovanosti, v tomto případě tedy na organizované, neorganizované nebo nakonec můžeme volnočasové aktivity dělit podle počtu jedinců, kteří se aktivit účastní, mluvíme tedy o aktivitách organizovaných a individuálních.

2.7 Tělesná zdatnost

Tělesnou zdatnost můžeme chápat jako stav organismu, který je schopen pracovat během celodenního cyklu a odbourávat nepřiměřené množství dostavující se únavy a díky tomu

příjemně trávit volnočasové aktivity (Rubín et al., 2018). Na druhou stranu Suchomel (2006) uvádí, že se jedná o celkový ukazatel zdravotního stavu organismu, který se během rozvoje adaptuje skrz opakované působení pohybových podnětů a následnou souhrnně optimální reakci na pohybovou činnost, a jedná se tak o celkové pohybové schopnosti jedince.

Celkově se tudíž jedná o nespecifické adaptování na zátěž, jejímiž projevy jsou optimální reakce a jejíž potenciální rozvoj během života je vysoký, můžeme jej docílit zdravým životným stylem, volnočasovými pohybovými aktivitami, včetně řádného dostatku odpočinku (Beunen, 1994). V Současné době je tělesná zdatnost dělena na výkonnostně orientovanou a zdravotně orientovanou zdatnost, toto rozdělení se může navzájem prolínat, ale se zaměřením na motorické hodnocení se jej dá rozlišit (Rubín et al., 2018).

2.7.1 Výkonnostně orientovaná zdatnost

Její projevování se odráží hlavně ve sportovních soutěžích a ve výkonových testech, nicméně svou souvislost se zdravím jedince má omezenou. Mezi schopnosti výkonnostně orientované bychom zde zařadili motorické, které nejsou tak významné pro dospělou a stárnoucí populaci, jako je explozivní síla, hbitost, rovnováha, rychlost akční i reakční a obratnost (Měkota & Cuberek, 2007).

2.7.2 Zdravotně orientovaná zdatnost

Vymezujeme ji jako zdatnost, která má přímý i nepřímý vliv na zdravotní stav jedince, s tím, že dostatečná úroveň má preventivní vliv na zdravotní problémy, které mohou být spjaty s pohybovou inaktivitou (Rubín et al., 2018). Práce Měkota & Cuberek (2007) doplňuje tyto poznatky o řazení základních komponentů pro zdravotně orientovanou zdatnost, a to sice aerobní zdatnost, tělesné složení, svalovou sílu, flexibilitu i svalovou vytrvalost.

2.8 Pohybové schopnosti dovednosti

Perič (2004) chápe pohybovou dovednost jako nabyté předpoklady pro provedení pohybu nebo určité pohybové činnosti, kdy jejich osvojováním a zdokonalováním se dostáváme do stádia ekonomického provedení pohybu a celkového komplexu speciálního motorického učení neboli učení pohybového. S těmito výroky souhlasí Dvořáková (2017), která dále uvádí pohybové dovednosti jako učením získané pohotovostní jednání při provádění pohybové činnosti, na jejichž úrovni se podílí pohybové schopnosti a úroveň získaných a osvojených pohybových dovedností má za následek pozitivní dopad na celkovou pohybovou aktivitu, která se s objemem pohybových dovedností zvětšuje.

Na druhou stranu pohybové schopnosti jsou vnímány jako předpoklady vrozené, s cílem provedení pohybové činnosti, nelze je tedy nabýt postupně či je zapomenout, ale můžeme schopnosti rozvíjet nebo snižovat jejich potenciál (Měkota & Cuberek, 2007). Perič (2004) rozděluje základní pohybové schopnosti na vytrvalostní, silové, rychlostní, koordinační a pohyblivost kloubů, jejichž determinanty jsou energetické faktory a procesy řídící a regulační v lidském těle. Pohybové dovednosti a schopnosti jsou tak jedním z faktorů podílejících se na tělesné zdatnosti.

2.9 Ozbrojené síly České republiky

Pro zajištění své bezpečnosti zřizuje Česká republika (ČR) ozbrojené síly (OS). Mezi základní úkoly OS je příprava k obraně ČR. OS se podílí na činnostech ve prospěch míru a bezpečnosti, zejména účastí na operacích na podporu a udržení míru, záchranných a humanitárních akcích na základech mezinárodních smluv. Prezident je vrchním velitelem ozbrojených sil (Ministerstvo Obrany, n.d.).

Ozbrojené síly dělíme na:

- Armádu České republiky
- Vojenskou kancelář prezidenta republiky
- Hradní stráž

2.10 Armáda České republiky

Armáda je základem ozbrojených sil a organizačně se člení na vojenské útvary a vojenská zařízení, které se mohou slučovat do větších organizačních celků. Vývoj Armády České republiky procházel mnoha etapovými organizačními změnami po dobu dvaceti let. Již od 1. ledna roku 1993 je podmíněn rozdělením Československé republiky na Českou republiku a Slovenskou republiku, bavíme se tak o výstavbě nové armády ze stávajících částí a nejedná se o vznik kompletně nové armády jako tomu bylo u vzniku československého státu 28. října 1918. Na základě etapových reforem a transformací je v dnešní době nejvyšším orgánem Armády České republiky Generální štáb Armády České republiky, v jejímž čele stojí náčelník Generálního štábu. Strukturu Armády České republiky, podřízené přímo náčelníkovi generálního štábu, tvoří (Armáda ČR, n.d.):

- První zástupce náčelníka Generálního štábu
- Zástupce náčelníka Generálního štábu – náčelník štábu
- Zástupce náčelníka Generálního štábu – inspektor Armády České republiky

- Vrchní praporčík Armády České republiky
- Velitelství pro operace
- Velitelství pozemních sil
- Velitelství vzdušných sil
- Velitelství kybernetických sil
- Velitelství teritoria
- Velitelství výcviku – Vojenská akademie

2.11 První zástupce náčelníka Generálního štábu

Je osobou zodpovídající se Generálnímu štábu, který má pod sebou přímo podřízené (Armáda ČR, n.d.):

- Posádkové Velitelství Praha
- Ředitelství zahraničních aktivit
- Zahraniční pracoviště
- Centrum ochrany proti ZHN
- Mnohonárodní centrum pro koordinaci logistiky

2.11.1 Posádkové velitelství Praha

Posádkové velitelství Praha je orgán vykonávající bezpečný chod vojenských akcí a kulturních příležitostí za účasti vojsk, je složena z vojenských útvarů a zařízení trvale rozmístěných na teritoriu města Prahy, mluvíme tedy jinými slovy o vojenském útvaru Čestná stráž a dočasně rozmístěných vojenských útvarech na území Prahy jako je Ústřední hudba Armády České republiky a Vojenská hudba Olomouc, což jsou přímo podřízená hudební tělesa Čestné stráže. Posádkové velitelství Praha je výkonným řídicím orgánem Čestné stráže Armády České republiky a vojenských hudebních těles. Posádkové velitelství Praha taktéž má svůj podíl na aktivitách spjatých s protokolárním zajištěním úkolů a požadavků Ministerstva obrany, ale také zabezpečuje organizovanost a součinnost útvarů stálých a dočasně pobývajících v Praze, řeší tak problematiku zajištění ubytování a dislokaci posádky vyskytujících se na území Prahy a je tak úzce spjata ve spolupráci s Magistrátem hlavního města Prahy (Pvpraha.Army.Cz, n.d.).

2.11.2 Ředitelství zahraničních aktivit

Jako výkonný orgán koordinačně a odborně řídící aktivitu vyslaných příslušníků Armády České republiky do zahraničních zájmových oblastí, které jsou spjaty se členstvím

v NATO, EU a jiných závazně plynoucích struktur na mezinárodním poli působnosti (Armáda ČR, n.d.).

2.11.3 Zahraniční pracoviště

Pracoviště Generálního štábu a Armády České republiky v zahraničí, mezi kterými jsou města Mons a Brusel v Belgii a Norfolk v Americe přímo spojená s ostatními strukturálními složkami Armády České republiky a celkově ozbrojených sil (Armáda ČR, n.d.).

2.11.4 Centrum ochrany proti ZHN

V rámci České republiky existuje organizační jádro centra ochrany proti zbraním hromadného ničení, které je součástí nadnárodní organizace Joint Chemical, Biological, Radiological and Nuclear Defence Centre of Excellence (JCBRN Defence COE) pod záštitou vojenské organizace NATO. Jeho úkolem je transformační vojensky strategické poradenství a přímá podpora NATO, rozvíjí tak vzájemně plány obranyschopností, rozvíjí koncepty poznatků a zkušeností v oblastech modelování simulací, hodnocení a analyzování konceptů a experimentů v oblastech obrany proti zbraním hromadného ničení (Armáda ČR, n.d.).

2.11.5 Mnohonárodní centrum pro koordinaci logistiky

Centrum starající se o efektivní výstavbu logistických sítí a koordinace logistiky mezi zeměmi na základě určitých konceptů, jejich působnost souvisí také s výcvikem a vzděláváním správně plánovaných logistických školení a kurzy za cílem standardizace logistických schopností všech zemí, generování logistických sil a jejich následné efektivní nasazení při operacích a zabezpečení podpory spojenců. K 1. červenci 2018 je těchto center zakotveno v 16 různých zemích jako efektivní logistická pro operace NATO v zájmových oblastech (Armáda ČR, n.d.).

2.12 Zástupce náčelníka Generálního štábu – náčelník štábu

Osoba přímo zodpovídající se Generálnímu štábu za řízení určitých sekcí Ministerstva obrany (MO), které spadají do struktury Armády České republiky, mezi nimiž jsou (Ministerstvo Obrany, n.d.):

- Sekce rozvoje sil MO
- Sekce plánování schopností MO
- Sekce logistiky MO
- Sekce komunikačních a informačních systémů
- Sekce vojenského zdravotnictví

2.12.1 Sekce rozvoje sil MO

Jejich činnost spočívá ve výstavbě, rozvoji a metodických postupech řízení, velení nebo úpravě normativně právních oblastí, při budování veškerých sil Armády České republiky a společné přípravě a souhře během plnění úkolů týkajících se služebních orgánů. Rovněž odpovídá za služební tělesnou přípravu a výchovu pro MO (Ministerstvo Obrany, n.d.).

2.12.2 Sekce plánování schopností MO

Tato sekce je organizačním útvarem MO, které v rámci nashromážděných dat ohledně dispozičně dostupných sil Armády České republiky a aktivních záloh, sestavuje a inovuje obrannou bojovou strategii České republiky, do které jsou zahrnuté i struktury mobilizace a povinné branné povinnosti (Ministerstvo Obrany, n.d.).

2.12.3 Sekce logistiky MO

Logistická sekce, jako organizační útvar MO, vykonávající správní řídící kontrolu majetku státu v rozsahu majetkových působností, hlavně tedy v resortu MO, řídí finanční a věcné zabezpečení v oblastech logistiky a materiálního zabezpečení během případné mobilizace sil České republiky, zároveň tak realizuje hospodářská opatření během náhlých krizových stavů, ve kterých je kompetenčně zapojeno MO (Ministerstvo Obrany, n.d.).

2.12.4 Sekce komunikačních a informačních systémů

Tato sekce MO je zodpovědná za bezpečnost, kontrolu a rozvoj komunikačního a informačního systému MO, které je zásadní během implementace státní informační politiky a tvorby mezinárodních sítí komunikačního a informačního systému za účelem kybernetické bezpečnosti, bezpečné řízení a operační připravenost komunikačních serverů státu. Tato sekce je zároveň součástí kontrolního procesu o hospodárnosti majetku státu, však pouze v rozsahu majetkových přehledových kompetencí MO (Ministerstvo Obrany, n.d.).

2.12.5 Sekce Vojenského zdravotnictví

Je řídícím centrem plánování a uskutečňování kontrolního a odborně metodicky řídícího služebního orgánu v oblastech vojenského zdravotnictví. Mimo zabezpečování státního zdravotního dozoru je součástí systému zabezpečující veřejné zdraví, péči a zdravotní dozor státní správy. Sekce vojenského zdraví se rovněž podílí na řízení a odborném dohledu biologické ochrany letišť a hygienicko-protiepidemické péče, ve kterých je zahrnuta Armáda České republiky na území České republiky, ale i v zahraničí v rámci operací zájmových oblastí aliančních sil (Armáda ČR, n.d.).

2.13 Zástupce náčelníka Generálního štábu – inspektor Armády České republiky

Odpovědnost je stanovena na základě kontroly a zabezpečení právní podpory a řízení velitelství Armády České republiky, zároveň se inspektorát stará o metodické řízení právní služby. Její odpovědnost je dále ve vyřizování a zjišťování stížností, petic a podnětů, péče o komplexně právní služby právních řízení a zajištění vnitřní kontroly v rámci rozsahu působnosti a její následovné provedení (Armáda ČR, n.d.).

2.14 Vrchní praporčík Armády České republiky

V Armádě České republiky je jeho role poradce a konzultanta s celkovým velením Generálního štábu v souvislostech týkajících se mužstva poddůstojnického a praporčického sboru. Veškeré spojitosti s mužstvem sboru, kterému je odborně a metodicky nadřízen, se týkají výstavby monitoringu výcviku a výchovného vzdělávání v rámci kariérního zabezpečení různými typy kurzů, besedami a přednáškami. Zároveň je také důležitou osobou pro rozvoj mezinárodní spolupráce a je jedním z účastníků programu týkajících se mírového zabezpečení (Armáda ČR, n.d.).

2.15 Velitelství pro operace

Samostatné operační velitelství nese zodpovědnost za veškerou koordinaci operací OS s komplexním náhledem, jedná se o plánování operací, zabezpečení veškerých prostředků z hlediska ekonomického, logistického a právního. Do procesu je zahrnuto nasazování a výběr vojáků v zájmových prostorech OS ČR. Je tak důležitým prvkem v procesech pohotovosti a krizových řízení výkonné bojové a mobilizační činnosti (Armáda ČR, n.d.).

2.16 Velitelství pozemních sil

Pozemní síly představují pomyslný základ struktury Armády České republiky. Úkolem pozemních sil je řízení na taktické úrovni plánování, organizace se záměrem plnit veškeré stanovené úkoly v souladu s obranou země a mezinárodními závazky. Pozemní síly disponují vysokou odolností vůči působení nepřítele, jsou tak chápany jako vysoce flexibilní a mobilní díky kombinaci jednotek výsadkových, motorizovaných a pěchotních. Síly a prostředky pozemních sil Armády České republiky jsou využívány mimo vojenské akce i při živelných katastrofách, podílejí se tak na likvidaci způsobených škod a záchraně lidských životů a majetku (Armáda ČR, n.d.).

2.17 Velitelství vzdušných sil

Díky vzdušným silám je zajištěna suverenita vzdušného prostoru České republiky a jejich úkolem je tak obrana a udržení územní celistvosti, na základech integrovaného systému protivzdušné a protitankové obrany, jejichž cílem je v případech ozbrojených konfliktů vybojovat vzdušnou nadvládu. Během míru jsou vzdušné síly využívány k pomoci při katastrofálních a živelních pohromách jako letecká záchranná podpora. Jednotky mají své uplatnění i v rámci zahraničních operací a integrity obrany vzdušných prostor v aliančních zemích (Armáda ČR, n.d.).

2.18 Velitelství kybernetických sil

Spadá pod operativní informační složku v kybernetickém prostředí. Jeho působnost je nezávislá, ale úzce spolupracuje s vojenským zpravodajstvím, provádí monitoring v informačních prostorech a zajišťuje strategickou komunikaci Armády České republiky. Během ochrany datových kybernetických prostorů se podílí i na ochraně civilního informačního prostředí a je zde určitá civilně vojenská spolupráce (Armáda ČR, n.d.).

2.19 Velitelství teritoria

Funguje jako taktický výkonný organizační útvar státní správy, který zabezpečuje teritoriální obranu a operační přípravu státního území zajišťováním přípravy občanů k výkonu branné povinnosti, jejich mobilizaci a doplněním jednotek na vlastním území (Armáda ČR, n.d.).

2.20 Velitelství Výcviku – Vojenská Akademie

Jedná se o vzdělávací výcvikové zařízení pro kariérovou přípravu a výcvik budoucích důstojníků, podílejí se taktéž na modernizaci, integraci a rozvoji výcvikových zařízeních a prostorů Armády České republiky. Výcvikově připravují zároveň aktivní zálohy a vytváří podmínky pro činnost spojeneckých armádních jednotek (Armáda ČR, n.d.).

2.21 Vojenská kancelář prezidenta republiky

Řízení vojenské kanceláře spadá pod náčelníka, který je přímo podřízen prezidentovi. Mezi úkoly, které plní Vojenská kancelář prezidenta republiky spadá vykonávání pravomocí v souladu se Zákonem 219/1999 Sb. O ozbrojených silách České republiky. Kompetence Hradní stráže, náčelník jmenuje a odvolává velitele Hradní stráže, tak můžeme chápat jako pomocný orgán prezidenta republiky, jedná podle jeho přímých rozkazů. Historicky je založení Vojenské kanceláře prezidenta republiky dílem Tomáše Garrigua Masaryka po jeho návratu do

již samostatného československého státu. Její vymezená působnost je tak již od 1. ledna 1919 neměnná a neliší se od působnosti v dnešní době (Armáda, 2012).

2.22 Hradní stráž

Hradní stráž je vojenským útvarem brigádního typu a je přímo podřízena náčelníkovi Vojenská kanceláře prezidenta republiky. Historická činnost Hradní stráže spadá již do vzniku Československé republiky, kde byla pověřena střežením sídla prezidenta republiky a po celou dobu její působnosti je tak oddělenou, avšak plnohodnotnou součástí OS. Příslušníci Hradní stráže jsou vybíráni, popřípadě doplňováni z řad Armády České republiky nebo samostatným náborem na základě určitých kritérií (Armáda, 2012). V současné době je rozdělena na (Ministerstvo obrany, n.d.):

- Velení a štáb
- 1. prapor
- 2. prapor
- Hudba Hradní stráže
- Rota zabezpečení

Úkoly související s činností Hradní straže jsou (Ministerstvo obrany, n.d.):

- ostraha vnějšího areálu Pražského hradu, zabezpečování jeho obrany, provádí vnější ostrahu a obranu objektů, které jsou dočasným sídlem prezidenta a jeho hostů
- organizace a zajišťování vojenské pocty, zejména při oficiálních návštěvách představitelů jiných států a při přijetí vedoucích zastupitelských misí u prezidenta

Hradní stráž nesmí být použita k plnění jiných úkolů, než které jsou uvedeny, bez souhlasu prezidenta (Zákon 219/1999 Sb. O ozbrojených silách České republiky).

2.23 Čestná stráž

Historicky první zmínky o Čestné stráži se vztahují ke vzniku Československé republiky, kdy se pouze jednalo o čestnou jednotku, která byla sestavená z pěšího pluku a byla přítomna téměř u všech významných událostí, avšak jednalo se pouze o Prahu. Nicméně pokud se budeme bavit o Čestné stráži jako vojenském útvaru, který se začlenil do velitelství pražské posádky, mluvíme tak o roku 1997. V rámci působení Čestné stráže, která je součástí již

zmiňovaného orgánu Posádkového velitelství Praha, byl tento nový subjekt ustanoven v roce 2004 na základě zrušení 6. zabezpečovací základny MO (Pvpraha.Army.Cz, n.d.).

Je označována jako vojenský útvar Armády České republiky sloužící k slavnostní reprezentaci a zabezpečení dozorčích a ochranných služeb všech protokolárních aktivit, jejich přítomnost souvisí vždy se vzdáváním pocty. Účast Čestné stráže je vyžadována na veškerých pietních, smutečních a slavnostních ceremoniálech, protokolárních akcích, které probíhají na celém území České republiky, ale i zahraniční události. Absolvuje přes 400 různých typů událostí a akcí během jednoho kalendářního roku (Pvpraha.Army.Cz, n.d.).

Mezi konkrétní příklady můžeme uvést slavnostní akty na Vítkově ke dni vítězství 8. května nebo vzdávání pocty válečným veteránům. Dále slavnostní ceremoniály, kdy prezident republiku opouští a vrací se do České republiky kvůli oficiálním návštěvám a taktéž jsou součástí uvítacích ceremoniálů a vzdávání pocty při příletu dalších státně či vojensky zahraničních delegací. Na pietních akcích Čestná stráž vzdává poctu zemřelým rituálními prvky jako je kladení věnců a květin všech představitelů a delegací, u akcí smutečních se můžeme setkat s přijímáním ostatků padlých či střelbou salv na počest zesnulým. Můžeme je také vidět na plesech, shromážděních, exhibičních vystoupeních a při nástupu vojáků skládajících vojenskou přísahu nebo při odlétání vojáků na mise a během jejich vyznamenání po návratu Generálním štábem a Armádou České republiky. Dále pak reprezentují Armádu České republiky a jsou součástí ceremoniálů i v zahraničí, které se většinou týkají historických událostí (Pvpraha.Army.Cz, n.d.).

Vojáci posádkového velitelství Praha se účastní soutěží, ve kterých soupeří s ostatními vojáky jiných zemí v rámci sdružení velitelů posádek hlavních měst. To každoročně pořádá konferenci při jejichž jednáních se řeší otázky bezpečností a celospolečenské. Toto sdružení dále pořádá letní i zimní soutěže, při nichž se prověřují vojensko-taktické dovednosti, například na soutěži Winter Games v Rakousku, a orientační překážkový běh družstev na soutěži Patrol Competition v Maďarsku, ale může se jednat i o fotbalový turnaj s názvem Miltropa Cup, mimo jiné pořádán i v České republice v roce 2019 (Pvpraha.Army.Cz, n.d.).

2.23.1 Hudební služby Armády české republiky

Je součástí Posádkového velitelství Praha a skládá se z Ústřední hudby Armády České republiky a Vojenské hudby Olomouc. Tato dvě hudební tělesa doprovázejí koncertním vystoupením veškeré ceremoniály, akce a události pod záštitou armády, mají tak propagační a

nejvyšší možnou reprezentativní úlohu na umělecké úrovní v prospěch nejvyšších státních a vojenských úředníků. Jejich služební činnost je tak spjata s veškerou aktivitou Čestné stráže (Pvpraha.Army.Cz, n.d.).

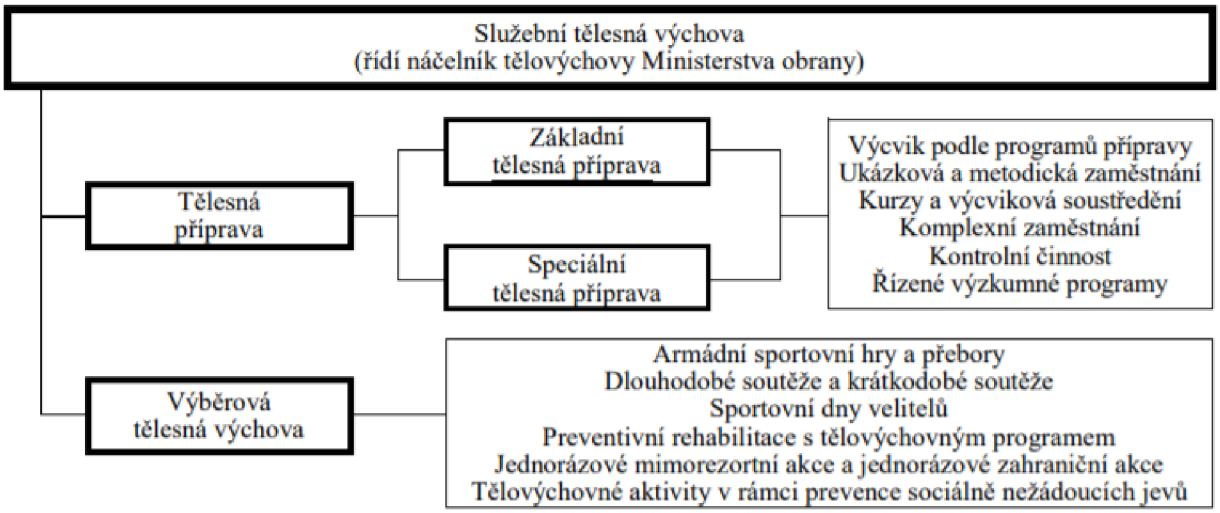
2.24 Služební tělesná výchova

(Lašák et al., 2018) chápe pravidelnou pohybovou aktivitu Armády České republiky jako nejlepší přirozenou formu zdravotní prevence proti civilizačním onemocněním, vojáci jsou tak, i přes modernizaci technologií a sedavé chování při vykonávání služebních povinností vojensky aktivními úředníky, přijímáni jako lidé s dobrým zdravotním stavem a ve fyzicky zdatné kondici, na které jsou v určité míře kladeny požadavky Armádou České republiky. Konrád (2010) je toho názoru, že i přes veškeré nepopíratelné výhody, které přináší služební tělesná výchova má i své nevýhody, mezi které patří finanční a materiálové zabezpečení tréninku, kvůli modernizaci se tak stává dražším, zároveň mluví o unifikovaném výcviku, který nekoresponduje vždy s operačním a taktickým zařazení druhů vojsk.

Tělesná zdatnost služebně aktivního příslušníka Armády České republiky je jedním ze základních předpokladů, jehož problematika je řešena v legislativním dokumentu Normativním výnosu Ministerstva obrany, který je přímo zaměřený na Služební tělesnou výchovu, která je řízena náčelníkem tělovýchovy Ministerstva obrany a následně uskutečněna a koordinována tělovýchovnými pracovníky, kterými mohou být, mimo učitele předmětu tělesná výchova, také pomocní cvičitelé se specializovanými instruktory, pověřenými zabezpečit služební tělesnou výchovu v plném stanoveném rozsahu (Normativní výnos MO 2011). Cílem je tak připravit vojáka po tělesné stránce k vykonávání úkolů na základech služebního zařazení, jak uvádí (Lašák et al., 2018).

2.24.1 Služební tělesná výchova se člení na:

Tabulka 1. Členění služební tělesné výchovy a zásady jejího vedení (Normativní výnos MO č. 12, 2011, Hlava III, čl. 9)



2.25 Tělesná příprava

Tělesná příprava je hlavním výcvikem s cílem adaptovat vojáky na služební zátěž a zvládání stanovených úkolů po fyzické stránce během jakékoliv situace, tělesná příprava je tak plánována a organizována podle charakteru služebního vytížení, rozvržena do nejméně 4 hodin týdně ve dvou dnech (Lašák et al., 2018).

Formy výcviku pro naplnění požadavků tělesné přípravy jsou (Normativní výnos MO 2011):

- Učební zaměstnání – náplň je vždy zaměřena na specifický druh vojsk a účelových skupin, jedná se tak hlavně o zdokonalení odborné úrovně v rámci profesního nácviku, které jsou důsledně připravovány a dokumentovány.
- Individuální trénink – trénink určen pro vojáky zejména na základě služebních důvodů a časového vytížení nebo po zdravotní rekonvalescenci, tyto tréninkové jednotky nemusí být evidované a plánované, pokud voják nezažádá o individuální tréninkový plán sestaven tělovýchovným pracovníkem ve spolupráci s lékařem.
- Trénink složky organizačního celku – jedná se o výcvik příslušníků organizačního celku, mezi které řadíme hlavně osádku a obsluhu štábu a velitelství, spočívá v pohybovém učení a rozvoji pohybových schopností a dovedností s ohledem na zdatností kompetence organizačního celku.
- Kurzy a výcviková soustředění – příprava vojáků k soustředěné a nepřerušované výuce s tematickým zaměřením, díky kterému se profesně zdokonalují v odborné připravenosti, díky různorodému charakteru klimatických a

geografických podmínek, popřípadě s cílem připravit sportovní vojenskou reprezentaci.

2.25.1 Základní tělesná příprava

Je soubor pravidelné pohybové aktivity vedené konkrétní předem určenou osobou se zaměřením na rozvoj a vyrovnání vstupních rozdílů vojáků, funkcí je jednak vytvořit pohybové a výkonnostní minimum po přijetí do armády, dále pak rozvíjet tělesnou přípravu s návazností na pohybové dovednosti a schopnosti, přičemž základní tělesná příprava je podobná metodicky s tělesnou výchovou a sportovním tréninkem (Normativní výnos MO 2011). Základní tělesná příprava se poté dělí na všeobecný rozvoj pohybových aktivit, mezi které můžeme zařadit individuální sporty, kterými jsou hlavně atletika, plavání, gymnastika a sporty kolektivní, jako je fotbal, basketbal, florbal apod (Přívětivý, 2011).

2.25.2 Speciální tělesná příprava

Speciální tělesná příprava figuruje jako nadstavba základní tělesné přípravy, jejím cílem tak není rozvíjení základních pohybových dovedností a schopností, ale je cílena na získávání speciálních dovedností za nepříznivých podmínek a při hraničním fyzickém nebo mentálním zatížení, které jsou využity hlavně v profesní sféře působení a zařazení. Jedná se tak o různé typy výcviku, mezi které patří boj z blízka, jako celkové průpravy pro pády, údery, kopy a bojové techniky, výcvik vojenského lezení, což můžeme chápat jako slaňování, jištění, vystupování po laně nebo lezení po skále, výcvik ve vojenském plavání, jako je brodění, plavání ve skupinách, v oděvech popřípadě vodní záchrana, výcvik v překonávání překážek (přeskoky, přelézání), výcvik v přesunech pěších a přesunech za různých živelných podmínek (sníh, led, bahno) a výcvik v základech přežití (Lašák et al., 2018).

2.26 Výběrová tělesná výchova

Dobrovolná forma pohybové aktivity, která je ale vykonávána jako součást výcviku tělesné přípravy, rozšiřuje a obohacuje formy pohybové aktivity vojáků nad rámce povinných činností, ale stále v rámci zaměstnání. Výběrová tělesná výchova může být vykonávána i civilními zaměstnanci, kteří jsou součástí armády. Do této kategorie tělesné výchovy se řadí tělovýchovné aktivity se soutěžním řádem a jedná se tak o sportovní hry a přebory s armádní tématikou, dlouhodobé a krátkodobé soutěže, sportovní dny a také rehabilitačně preventivní tělovýchovný program (Normativní výnos MO 2011).

2.27 Kontrola tělesné přípravy

Tělesná příprava je monitorována kontrolní činností, prováděna jednou ročně s cílem indikace slabin, měření zlepšování a celkového vyhodnocení, zdali služební tělovýchovné programy prospívají tělesné připravenosti jedinců, účast je tak povinná pro všechny vojáky Armády České republiky a jsou hodnoceni podle věkových kategorií ve vytvořených testových bateriích primárně složených na základech silové kompetence (Lašák et al., 2018). Přívětivý (2011) uvádí, že složení každoročního přezkoušení, hlavně silově zaměřeného, má za následek změnu v preferencích tréninkového zaměření a je kontraproduktivní s vytrvalostní výkonností, která měla za vliv, i přes výtečné hodnocení vojáka z výročního přezkoušení, negativní dopad na neúspěšné přezkoušení profesně zaměřeného. Podle nových a aktuálních norem je tak součástí testovacích baterii i Cooperův test (Normativní výnos MO 2011).

Kontrola tělesné přípravy spočívá ve výročním přezkoušení, přičemž se berou ohledy na věk a pohlaví vojáka, a v profesním přezkoušení, které má za cíl otestovat tělesnou přípravu pohybových schopností a dovedností (Normativní výnos MO 2011).

2.27.1 Výroční tělesné přezkoušení

Při tomto výročním přezkoušení má voják možnost si vybrat alternativní typ přezkoušení, muži nad 51 let a ženy nad 46 let jsou pak pouze přezkoušeni z vytrvalostní disciplíny. Je organizováno od 1. května do 30. června každoročně, je možné jej absolvovat pouze v jednom dni a v dikci přesně stanovených podmínek pro všechny (Normativní výnos MO 2011).

Tabulka 2. Normy a hodnocení kontrolního výročního přezkoušení vojáků (Přívětivý, 2011)

Test	Souborné silové cvičení (leh – sed/klik – vzpor)			Běh na 12 minut		
Hodnocení	1	2	3	1	2	3
Měřící jednotka	počet			metry		
I. do 30 let	52/32	46/28	42/22	3000	2800	2600
II. 31-35 let	51/30	45/27	39/22	2950	2700	2500
III. 36-40 let	44/27	40/24	34/19	2850	2600	2400
IV. 41-45 let	41/25	39/22	32/16	2750	2500	2200
V. 46-50 let	38/23	34/19	29/13	2650	2300	2000
VI. 51 let a starší				2400	2100	1800

Tabulka 3. Normy a hodnocení alternativy kontrolního výročního přezkoušení vojáků (Přívětivý, 2011)

Test	Shyb na hrazdě	Plávání na 300 m

Hodnocení	1	2	3	1	2	3
Měřící jednotka	počet			minuty		
I. do 30 let	12	10	8	4:20	5:20	6:00
II. 31-35 let	11	9	7	4:30	5:30	6:20
III. 36-40 let	10	8	6	4:40	5:50	6:40
IV. 41-45 let	9	7	5	4:55	6:10	7:20
V. 46-50 let	8	6	4	5:10	6:30	7:50
VI. 51 let a starší				5:20	6:50	9:00

Tabulka 4. Normy a hodnocení kontrolního výročního přezkoušení vojákyň (Přívětivý, 2011)

Test	Leh – sed			Běh na 12 minut		
Hodnocení	1	2	3	1	2	3
Měřící jednotka	počet			metry		
I. do 25 let	45	40	35	3000	2800	2600
II. 26-30 let	40	33	28	2950	2700	2500
III. 31-35 let	35	30	26	2850	2600	2400
IV. 36-40 let	30	25	23	2750	2500	2200
V. 41-45 let	25	22	20	2650	2300	2000
VI. 46 let a starší				2400	2100	1800

Tabulka 5. Normy a hodnocení alternativy kontrolního výročního přezkoušení vojákyň (Přívětivý, 2011)

Test	Výdrž ve shybu nadhmatem			Plávání na 300 m		
Hodnocení	1	2	3	1	2	3
Měřící jednotka	minuty			minuty		
I. do 25 let	0:50	0:30	0:10	4:50	5:50	6:20
II. 26-30 let	0:46	0:28	0:10	5:10	6:10	6:40
III. 31-35 let	0:34	0:22	0:08	5:20	6:50	7:20
IV. 36-40 let	0:20	0:14	0:07	5:40	7:20	8:00
V. 41-45 let	0:18	0:10	0:05	6:10	7:40	8:50
VI. 46 let a starší				6:35	8:10	9:40

2.27.2 Profesní přezkoušení pohybových schopností

Zaměřeno na pohybové schopnosti a zvláštní dovednosti podle profesně služebního zařazení, které se taktéž provádí každý rok, ale podle výkonnostních skupin se dělí na A, B, C, podle požadavků jejich výcviků a pracovního zařazení. Skupinou A tak máme na mysli jednotky s důrazem na solidní tělesnou zdatnost, skupině B je nárokována střední úroveň tělesné zdatnosti a nakonec skupina C se základními požadavky na tělesnou zdatnost, pohybové schopnosti a dovednosti. Mezi které podle rozdělených skupin patří vojenské lezení a plavání,

boj zblízka, pěší přesuny s určitou váhou, překážkové dráhy, hody na cíl a člunkové běhy (Normativní výnos MO 2011).

2.28 Předchozí výzkumy sportovních preferencí

Czuczor (2014) ve své bakalářské práci využil jako výzkumný soubor 35 příslušníků vojenské hudby Olomouc. Ve kterých si částečně kladl za cíl zjistit sportovní preference za použití dotazníkového šetření, díky kterému se dostal k závěrům, že mezi nejoblíbenější sportovní aktivity patří cyklistika, plavání a stolní tenis v rámci individuálních sportů, v týmových sportech dominoval volejbal, při kondičních aktivitách se do popředí dostal běh a kondiční chůze, dále se pak ve zbylých kategoriích jednalo o cykloturistiku a pěší turistiku společně s koupáním. V celkovém souhrnu se u vojenské hudby Olomouc ještě umístily individuální a týmové sporty, dále pak sportovní aktivity v přírodě.

Rifler (2016) ve své bakalářské práci zkoumal soubor 30 vojáků Armády České republiky patřících k vojenskému útvaru speciálních sil v Prostějově, s příslušností k bojové jednotce nebo k jednotce logistické. Jedním z jeho hlavních cílů bylo zmonitorovat preference sportovních aktivit na základě dotazníkového šetření s tím, že výzkum byl realizován papírovou formou. Výsledkem nejvíce oblíbených aktivit byla střelba, běh a parašutismus, odůvodněné tím, že tyto aktivity vojáci využívají při výkonu své profese, a tak je dále preferují i volném čase, dále pak byly uvedeno posilovací cvičení, plavání, lední hokej nebo cyklistika. Rozdíly mezi sportovními preferencemi nacházel u zkoumaných jednotek v kategoriích týmových sportů a sportovních aktivitách v přírodě.

3 Cíle a výzkumné otázky

3.1 Hlavní cíl

Hlavní cílem práce je zjistit volnočasové sportovní preference Čestné stráže a Hradní stráže, jakožto dvou vojenských útvarů, na základě dotazníkového šetření.

3.2 Dílčí cíle

1. Zjistit volnočasové sportovní preference Hradní stráže
2. Zjisti volnočasové sportovní preference Čestné stráže
3. Procentuální zhodnocení preferencí volnočasových u obou vojenských útvarů

4 Metodika

Výzkum byl proveden během měsíců března a dubna 2020 pomocí dotazníků realizovaných online formou. V průběhu sběru dat, po rozeslání dotazníků, jsem byl v kontaktu a nápomocen při nejasnostech se skupinami, pro které byl dotazník směřován. Vyplněné dotazníky se postupně ukládaly a průběžně zasílaly automaticky do tabulek Microsoft Excel na Google účet, ze kterých jsem data následně zpracovával.

4.1 Charakteristika testovaného souboru

Výzkumným souborem této práce byly dva vojenské útvary Armády České republiky, a to sice Čestná stráž, která je součástí posádkového velitelství Praha, a Hradní stráž, jako samostatný útvar Ozbrojených sil České republiky, přičemž se věk participantů pohyboval v rozmezí od 20 do 44 let, s celkovým osloveným počtem 61 jedinců, ve kterém bylo zastoupeno 7 žen a 54 mužů. Z celkového počtu 61 vyplněných dotazníků bylo vyřazeno 5 na základě nesprávného vyplnění, výzkumný soubor tak tvořilo 56 vojáků, kteří náleželi jednomu z dvou vojenských útvarů.

Vybraný standardizovaný dotazník neobsahoval otázky zjišťující jejich délku služebního výkonu a jejich vojenskou příslušnost k danému vojenskému útvaru, dotazník byl o tyto otázky doplněn. Na základě doplňujících otázek jsme mohli zjistit, že respondenti se v rámci těchto dvou vojenských útvarů služebně pohybují od 8 měsíců po 27 let, z toho 24 dotázaných bylo příslušníky Hradní stráže a 37 vojáku bylo v zastoupení Čestné stráže.

4.2 Metody sběru dat

Výzkum sběru dat byl uskutečněn za pomocí dotazníku sportovních preferencí (Kudláček & Frömel, 2012), jehož struktura byla rozčleněna do osmi kategorií – „Individuální sporty“, „Týmové sporty“, „Kondiční aktivity“, „Sportovní aktivity ve vodě“, „Sportovní aktivity v přírodě“, „Bojová umění“, „Rytmické a taneční aktivity“ a „Sportovní aktivity souhrnně“. Respondenti označují své sportovní preference od prvního po páté místo s tím, že první místo je označeno číslem „1“ a poslední místo číslem „5“. V případě, že respondent nepreferuje pět sportovních aktivit v určité kategorii, může zaznamenat právě tolik aktivit, kolik jich preferuje. Pokud respondent nepreferuje žádnou sportovní aktivitu, nemusí tak uvést, v elektronické formě je ale respondent upozorněn na tuto skutečnost, aby nedošlo k nechtěnému vynechání jedné odpovědi nebo dokonce celé kategorie.

Tento dotazník lze vyplnit online na internetovém portálu Indares.com, ale během sběru dat pro tuto práci, byl tento internetový portál v údržbě na dobu neurčitou. Sběr dat tak nemohl být proveden pomocí této internetové stránky, dotazník byl proto převeden do online prostředí společnosti Google, který byl s privátním vstupem a mohl se do něj dostat pouze uživatel, kterému byl zaslán odkaz, tím bylo zamezeno nechtěným vyplňováním dotazníků mimo respondenty příslušných skupin.

4.3 Zpracování dat

Dotazník sportovních preferencí byl zpracován na základě preferenčně seřazených sportů, díky kterým jsme mohli dospět k výsledkům. Body byly rozděleny u každého respondenta a jeho sportovních preferencí, respondent tak mohl obdržet u každé pohybové aktivity 0 až 5 bodů. Vždy, když byla sportovní aktivita označena číslem 1, tedy nejoblíbenějším, získala aktivita 5 bodů, při označení číslicí 2, byly aktivitě přiděleny 4 body, aktivita s číslem 3 obdržela 3 body, 4 u aktivity byla vyhodnocena 2 body, pokud aktivita byla označena číslem 5, obdržela 1 bod. Nicméně při těch, které neobdržely žádné číslo oblíbenosti, byla aktivita bodovaná hodnotou 0. U všech sportovních aktivit se následně sečetlo bodové ohodnocení a následně pak byly seřazeny sestupně, čímž utvořily pořadí od nejoblíbenějších pohybových aktivit po ty nejméně preferované.

Nejpreferovanější sportovní aktivita byla v každé kategorii vždy jedna, na základě nejvíce obdržených číslic 1, které značily u respondentů jako aktivitu nejpreferovanější, podle počtu respondentů a obdrženého čísla 1 byly vypracovány grafy, ve kterých je znázorněno procentuální zastoupení jako nejoblíbenější aktivity pro skupinu. Grafy byly vytvořeny čtyři, dva pojednávání o jednotlivých vojenských útvarech a poslední jsou procentuálním zhodnocením preferencí volnočasových u obou vojenských útvarů

5 Výsledky

5.1 Volnočasové sportovní preference Hradní stráže

Volnočasové sportovní preference dvou vojenských útvarů jsou uvedeny v následujících tabulkách s pořadím v jednotlivých kategoriích.

Tabulka 6. Sportovní preference Hradní stráže – Individuální sporty

Individuální sporty	Hradní stráž
Atletika (běžecké aktivity)	**1.**
Badminton	9.-10.
Bowling (kuželky, kulečníkové sporty, petanque)	11.-12.
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	8.
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	**2.**
Golf (minigolf)	15.
Kanoistika, veslování	13.-14.
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	6.
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	5.
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	4.
Plavání	**3.**
Snowboarding	7.
Sportovní gymnastika	16.
Squash (ricochet, racquetball)	17.
Stolní tenis	9.-10.
Střelba, lukostřelba	13.-14.
Tenis (soft tenis)	11.-12.

V tabulce 6 můžeme vidět, že má Hradní stráž na základě bodového zhodnocení na prvním místě volnočasových individuálních sportů atletiku v rámci běžeckých aktivit, dále se pak umístila cyklistika rychlostní, terénní a sálová a na třetím místě plavání jako preferovaná aktivita ve volném čase. Na posledním místě se u Hradní stráže umístil squash, který získal v celkovém hodnocení nejmenší počet bodů.

Tabulka 7. Sportovní preference vojenských útvarů – Týmové sporty

Týmové sporty	Hradní stráž
Americký fotbal	6.-8.

Baseball, softball	10.
Basketbal	**3.**
Curling	13.
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	4.
Fotbal (futsal)	**2.**
Frisbee	11.
Házená (vybíjená)	9.
Lakros	14.
Lední hokej (in-line)	5.
Nohejbal	6.-8.
Ragby	6.-8.
Vodní pólo ("vodní verze" ostatních sportů)	12.
Volejbal (beach, přehazovaná)	**1.**

Oblasti týmových sportů v tabulce 7 dominuje u Hradní stráže volejbal, jako preferovaná aktivita společně na druhém místě s fotbalem, a na třetí příčce se umístil basketbal. Týmové sporty americký fotbal, nohejbal a ragby měly u Hradní stráže stejné bodové ohodnocení, ty se umístily na stejné pozici. Jako nejméně preferované týmové sporty u Hradní stráže vidíme lakros, curling a vodní pólo.

Tabulka 8. Sportovní preference vojenských útvarů – Kondiční aktivity

Kondiční aktivity	Hradní stráž
Běh (jogging)	**2.**
Bodystyling	6.
Jóga	4.
Kondiční chůze (nordic walking)	**3.**
Kulturistika	7.
Posilovací cvičení	**1.**
Spinning	8.
Sportovní aerobik	9.
Taebo (box aerobik)	10.
Tai-Chi	11.
Zdravotní cvičení	5.

Po bodovém součtu se na prvních třech místech v oblasti kondičních aktivit (Tabulka 8.) u Hradní stráže umístili – jako první – posilovací cvičení, následujíc na druhém místě během

(jogging) a jako třetí v preferovaných kondičních volnočasových aktivitách skončili kondiční chůze, popřípadě nordic walking.

Tabulka 9. Sportovní preference vojenských útvarů – Sportovní aktivity ve vodě

Sportovní aktivity ve vodě	Hradní stráž
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	4.
Plavání s ploutvemi (potápění)	**3.**
Skoky do vody	**2.**
Synchronizované plavání	5.
Zdravotní plavání (koupání)	**1.**

U pohybových aktivit ve vodě, znázorněny v tabulce 9, vidíme, že Hradní stráž preferuje nejméně synchronizované plavání, zatímco zdravotní plavání nebo koupání se dostalo na první místo z celkově 5 volitelných aktivit ve vodě v rámci volného času.

Tabulka 10. Sportovní preference vojenských útvarů – Sportovní aktivity v přírodě

Sportovní aktivity v přírodě	Hradní stráž
Boardové sporty (skateboard, surfing, kitting)	17.
Bruslení (in-line, kolečkové)	4.
Cykloturistika	**2.**
Golf	13.-14.
Jezdectví	15.
Lanové aktivity	8.
Létání, plachtění, rogalo	16.
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	**3.**
Lodní aktivity (rafting, kajak, kánoe, jachting)	7.
Lyžování běžecké	9.
Lyžování sjezdové, skialpinismus	5.
Motorismus, skiering, vodní motorismus	12.
Orientační aktivity (rádiové, lyžařské)	11.
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	13.-14.
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	**1.**
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	6.
Snowboarding	10.

Hradní stráž ve svém volném čase z preferovaných aktivit v přírodě, které můžeme vidět (Tabulka 10), nejčastěji volila pěší turistiku. Ta se tak díky bodovému součtu dostala na první místo následovaná cykloturistikou na druhé pozici a lezením, jakožto horolezectvím, boulderingem a umělou stěnou, na třetí příčce. Hradní stráž podle bodového vyhodnocení nepreferuje boardové sporty, létání a jezdectví, tyto aktivity se tak umístily na posledních pozicích.

Tabulka 11. Sportovní preference vojenských útvarů – Bojová umění

Bojová umění	Hradní stráž
Aikido	6.
Box	**1.**
Judo	4.
Karate	5.
Kick-box (thai-box)	**3.**
Kung-fu	7.
Musado	**2.**
Taekwon-Do	8.
Wrestling (sumo)	9.

Z hlediska bojových umění (Tabulka 11) se s největším bodovým ziskem na první pozici umístil box, jakožto nejvíce preferovaná aktivita ve volném čase. Po bodovém součtu vyšlo najevo, že aktivitou nejméně preferovanou je wrestling, popřípadě sumo, v rámci bojových umění.

Tabulka 12. Sportovní preference vojenských útvarů – Rytmické a taneční aktivity

Rytmické a taneční aktivity	Hradní stráž
Balet, výrazový tanec	9.
Bojové tance (capoeira)	**1.**
Latinsko-americké tance	**2.**
Lidové tance (country)	4.-5.
Moderní gymnastika	6.
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	4.-5.
Orientální tance (břišní tanec)	10.
Rock'n'roll	7.
Standartní tance	**3.**
Taneční aerobik	8.

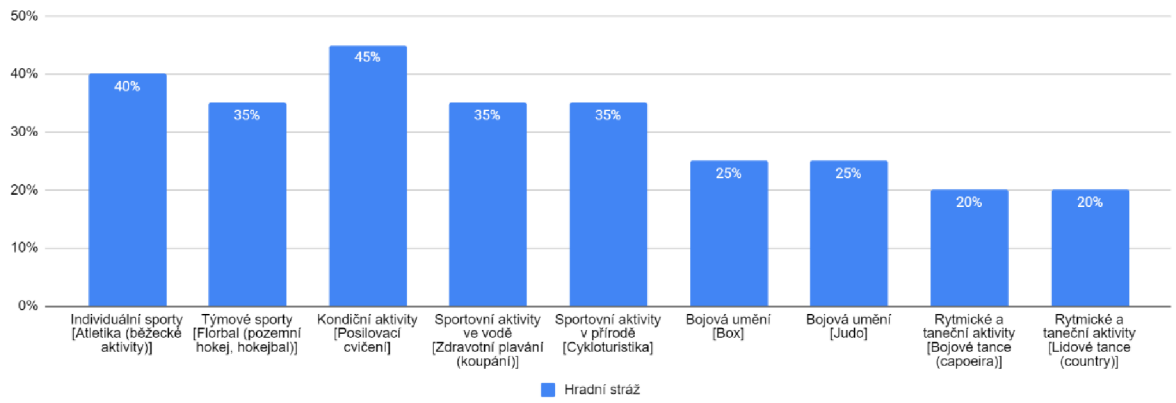
Hradní stráž jako volnočasovou aktivitu v oblasti rytmických a tanečních aktivit preferuje bojové tance, na druhém místě pak latinsko-americké tance a standartní tance. Na druhou stranu orientální tance nebo tance břišní si u této skupiny nevedly v bodovém hodnocení dobře, tím pádem se umístily na posledním místě. (Tabulka 12.).

Tabulka 13. Sportovní preference vojenských útvarů – Sportovní aktivity souhrnně

Sportovní aktivity – souhrnně	Hradní stráž
Individuální sporty	**1.**
Týmové sporty	4.
Kondiční aktivity	**3.**
Sportovní aktivity ve vodě	6.
Sportovní aktivity v přírodě	**2.**
Bojová umění	5.
Rytmické a taneční aktivity	7.

Tabulka č. 13 se zabývá celkovým souhrnem předchozích kategorií a ukazuje, že ve volném čase se na prvním místě u Hradní stráže umístily individuální sporty jako soubor nejvíce preferovaných sportovních aktivit, na druhé pozici stanuly sportovní aktivity v přírodě a na třetí pozici kondiční aktivity.

Graf 1. Procentuálně preferované sporty Hradní stráže v zastoupení všech kategorií



Na základě grafického znázornění (Graf 1) můžeme vidět, že v celkovém počtu všech dotazovaných vojáků Hradní stráže jsou procentuálně nejpreferovanější volnočasovou aktivitou posilovací cvičení v rámci kondičních aktivit, následující individuálními sporty, ve kterých je preferovanou aktivitou atletika, jakožto soubor běžeckých aktivit. Následují sporty procentuálně stejně zastoupené, a to sice florbal se zdravotním plaváním a cykloturistikou.

Bojová umění mají stejné procentuální zastoupení mezi boxem a judem, taktéž rytmické a taneční aktivity, ve kterých jsou procentuálně vyrovnány bojové tance a tance lidové.

5.2 Volnočasové sportovní preference Čestné stráže

Tabulka 14. Sportovní preference Čestné stráže – Individuální sporty

Individuální sporty	Čestná stráž
Atletika (běžecké aktivity)	**1.**
Badminton	9.
Bowling (kuželky, kulečníkové sporty, petanque)	13.
Bruslení (krasobruslení, rychlobruslení)	10.-11.
Cyklistika (rychlostní, terénní, sálová)	**2.**
Golf (minigolf)	14.
Kanoistika, veslování	17.
Kombinované sporty (triatlon, moderní pětiboj)	16.
Lyžování běžecké (biatlon, severská kombinace)	8.
Lyžování sjezdové (alpské, akrobatické, rychlostní)	7.
Plavání	**3.**
Snowboarding	4.-5.
Sportovní gymnastika	15.
Squash (ricochet, racquetball)	10.-11.
Stolní tenis	12.
Střelba, lukostřelba	6.
Tenis (soft tenis)	4.-5.

Tabulka č. 14 nám ukazuje, že u Čestné stráže tvoří tři nepreferovanější aktivity ve volném čase atletika, jako soubor běžeckých aktivit, na druhém místě s cyklistikou a na třetí příčce s plaváním, můžeme tak vidět shodu s pořadím prvních tří individuálních sportů Hradní stráže (Tabulka 6). Nicméně u Čestné stráže je za nejméně preferovanou činnost vyhodnocena kanoistika, společně s veslováním.

Tabulka 15. Sportovní preference Čestné stráže – Týmové sporty

Týmové sporty	Čestná stráž
Americký fotbal	10.
Baseball, softball	8.-9.
Basketbal	7.
Curling	14.
Florbal (pozemní hokej, hokejbal)	**2.**
Fotbal (futsal)	**1.**

Frisbee	11.
Házená (vybíjená)	5.
Lakros	12.
Lední hokej (in-line)	6.
Nohejbal	4.
Ragby	8.-9.
Vodní pólo ("vodní verze" ostatních sportů)	13.
Volejbal (beach, přehazovaná)	**3.**

Mezi týmové sporty u Čestné stráže (Tabulka 15) se jako první tři umístily fotbal, florbal (pozemní hokej a hokejbal) na druhé pozici a na třetí příčku preferované volnočasové aktivity se dostal volejbal. Čestná stráž preferuje nejméně ze všech týmových sportů curling, po celkovém součtu bodů obdržel nejmenší počet.

Tabulka 16. Sportovní preference Čestné stráže – Kondiční aktivity

Kondiční aktivity	Čestná stráž
Běh (jogging)	**2.**
Bodystyling	10.
Jóga	4.
Kondiční chůze (nordic walking)	**3.**
Kulturistika	5.
Posilovací cvičení	**1.**
Spinning	6.
Sportovní aerobik	9.
Taebo (box aerobik)	8.
Tai-Chi	11.
Zdravotní cvičení	7.

U kondičních aktivit vyobrazených v tabulce č. 16 se jako aktivita nejvíce preferována ve volném čase vojáky Čestné stráže ukázalo posilovací cvičení, následující na druhém místě během, případně joggingem, třetí pozicí obdržela kondiční chůzi. Tai-Chi se pak umístilo na posledním místě, jako nejméně preferovaná volnočasová aktivita.

Tabulka 17. Sportovní preference Čestné stráže – Sportovní aktivity ve vodě

Sportovní aktivity ve vodě	Čestná stráž
Cvičení ve vodě (aquagymnastika, aqua aerobik)	4.
Plavání s ploutvemi (potápění	**2.**
Skoky do vody	**3.**

Synchronizované plavání	5.
Zdravotní plavání (koupání)	**1.**

Ve sportovních aktivitách ve vodě bylo po jednoznačném bodovém vyhodnocení na prvním místě zdravotní plavání, případně koupání, dále pak plavání s ploutvemi jako druhá preferovaná aktivita. Synchronizované plávání se i v tomto případě umístilo na pátém, čili posledním místě.

Tabulka 18. Sportovní preference Čestné stráže – Sportovní aktivity v přírodě

Sportovní aktivity v přírodě	Čestná stráž
Boardové sporty (sakteboard, surfing, kitting)	13.
Bruslení (in-line, kolečkové)	**3.**
Cykloturistika	**1.**
Golf	17.
Jezdectví	14.
Lanové aktivity	7.-9.
Létání, plachtění, rogalo	16.
Lezení (horolezectví, bouldering, umělá stěna)	4.-5.
Lodní aktivity (rafting, kajak, kanoe, jachting)	10.-11.
Lyžování běžecké	7.-9.
Lyžování sjezdové, skialpinismus	6.
Motorismus, skiering, vodní motorismus	12.
Orientační aktivity (rádiové, lyžařské)	10.-11.
Parašutismus (paragliding, skydiving, airboarding)	15.
Pěší turistika, chůze na sněžnicích, tramping	**2.**
Plavání, koupání, vodní atrakce, skákání do vody	4.-5.
Snowboarding	7.-9.

Tabulka č. 18 ukazuje pořadí podle bodového součtu na základě preferencí sportovní aktivity v přírodě Čestné stráže. V ní můžeme vidět, že na první místě stanula cykloturistika, následující na druhé pozici pěší turistikou, což zahrnuje i chůzi na sněžnicích a tramping. Třetí pozice připadla in-line a kolečkovému bruslení. V pořadí vidíme na posledním místě golf, který obdržel nejmenší počet bodů, a stal se tak aktivitou nejméně preferovanou pro Čestnou stráž.

Tabulka 19. Sportovní preference Čestné stráže – Bojová umění

Bojová umění	Čestná stráž
Aikido	6.
Box	**1.**
Judo	4.
Karate	5.

Kick-box (thai-box)	**3.**
Kung-fu	8.
Musado	**2.**
Taekwon-Do	7.
Wrestling (sumo)	9.

V rámci bojových umění (Tabulka 19) Čestná stráž ve svém volném čase preferuje box, dále pak musado a kick-box, společně s thai-boxem, které byly vyhodnoceny bodově a umístěny v pořadí na prvních třech místech na základě preferencí jednotlivých vojáků. Shoda s Hradní stráží (Tabulka 11) je tak s prvním místem a zároveň s nejméně preferovaným sportem, kterým je v tomto případě opět wrestling, společně s bojovým uměním sumo.

Tabulka 20. Sportovní preference Čestné stráže – Rytmické a taneční aktivity

Rytmické a taneční aktivity	Čestná stráž
Balet, výrazový tanec	8.
Bojové tance (capoeira)	7.
Latinsko-americké tance	6.
Lidové tance (country)	5.
Moderní gymnastika	4.
Moderní tance (break dance, disko, hip-hop)	**2.**
Orientální tance (břišní tanec)	10.
Rock'n'roll	**3.**
Standartní tance	**1.**
Taneční aerobik	9.

V oblasti rytmických a tanečních aktivit v tabulce č. 20 se po bodovém vyhodnocení na prvním místě umístily standartní tance, na druhé pozici tance moderní, do kterých zahrnujeme break dance, disko a hip-hop, a třetí pozici preferované rytmické a taneční aktivity pro Čestnou stráž obsadil rock'n'roll. Orientální tance se umístily na poslední pozici s nejmenším bodovým ziskem.

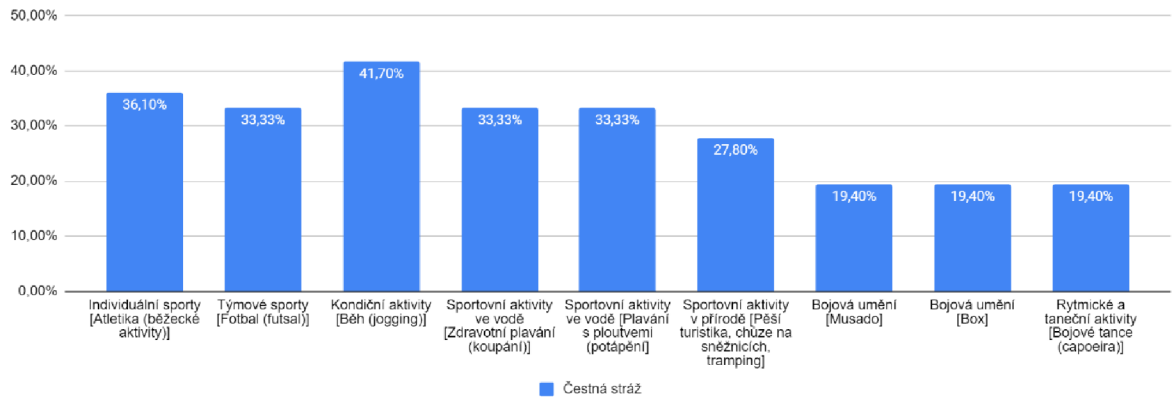
Tabulka 21. Sportovní preference Čestné stráže – Sportovní aktivity souhrnně

Sportovní aktivity – souhrnně	Čestná stráž
Individuální sporty	**1.**
Týmové sporty	**2.**
Kondiční aktivity	4.
Sportovní aktivity ve vodě	6.
Sportovní aktivity v přírodě	**3.**

Bojová umění	5.
Rytmické a taneční aktivity	7.

V celkovém souhrnu sportovních aktivit, kterým se zabývá tabulka č. 21, má Čestná stráž seřazeny soubory s dominujícími individuálními sporty na prvním místě, přičemž na druhé místo se dostaly sporty týmové a na třetí pozici aktivity v přírodě, jakožto volnočasové soubory sportovních aktivit.

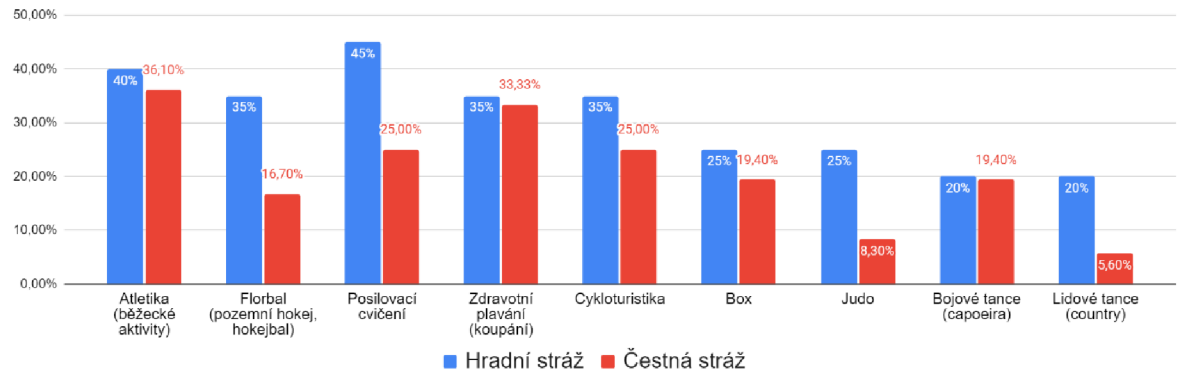
Graf 2. Procentuálně preferované sporty Čestné stráže v zastoupení všech kategorií



Graf č. 2 nám ukazuje na základě celkového počtu respondentů, příslušících vojenskému útvaru Čestné stráže, procentuálně znázorněny nejvíce preferované aktivity ze všech kategorií sportovních aktivit. Vidíme tak preferující běh v rámci kondičních aktivit, za kterým je těsně navázána aktivita z individuálních sportů, kterou je atletika (běžecké aktivity). Na třetím místě se stejným procentuálním zastoupením preferovaných aktivit z kategorie týmových sportů – fotbal a sportovních aktivit ve vodě – zdravotní plavání společně s plaváním s ploutvemi, které zahrnuje i potápění. Další preferovanou aktivitou z kategorie aktivit v přírodě je pěší turistika. Bojová umění společně s rytmickými a tanečními aktivitami jsou zastoupeny procentuálně s nejnižší hodnotou, s tím že v bojových uměních se jedná o musado, společně s boxem, zatímco u rytmických a tanečních aktivit to jsou bojové tance.

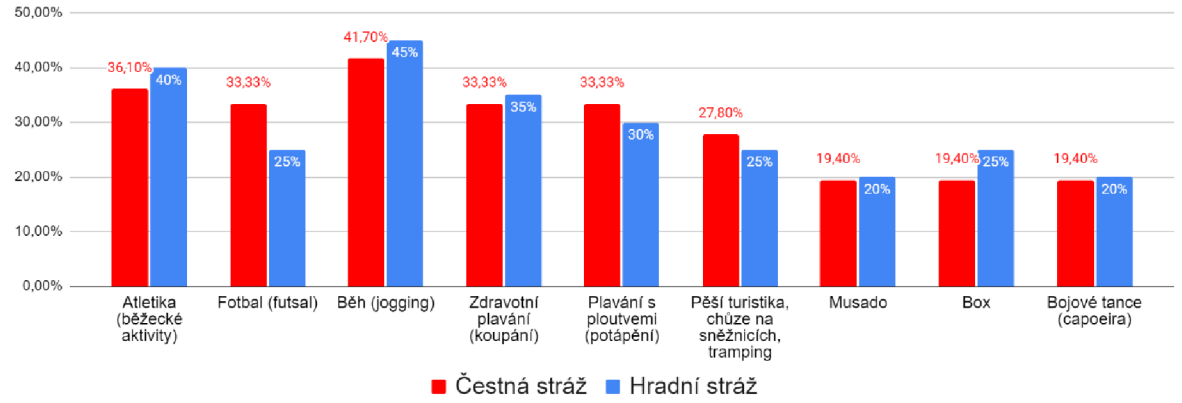
5.3 Procentuální zhodnocení volnočasových preferencí obou vojenských útvarů

Graf 3. Procentuální zhodnocení preferencí volnočasových aktivit podle oblíbených aktivit Hradní stráže



Na základě Grafu 1. bylo vypracováno procentuální zhodnocení volnočasových aktivit preferovaných Hradní stráží, udávaných číslicí 1 v dotazníku, tedy jako aktivitu nejoblíbenější s procentuálním zhodnocením aktivit označených jako nejoblíbenější pro respondenty z Čestné stráže, jak vidíme v Grafu 3., podle kterého můžeme říct, že aktivity, které se v tabulkách umístily na prvních pozicích byly následkem bodového součtu, ale nebyly často volené jako aktivity nejoblíbenější, tedy číslem 1. Z grafu tak můžeme procentuálně vyhodnotit, že nejoblíbenější aktivitou u obou vojenských útvarů je atletika, společně se zdravotním koupáním.

Graf 4. Procentuální zhodnocení preferencí volnočasových aktivit podle oblíbených aktivit Čestné stráže



Graf 4. nám ukazuje srovnání nejoblíbenějších aktivit Čestné stráže se společným procentuálním zhodnocením s Hradní stráží. Částečně se shoduje s Grafem 3., ve kterém je taktéž atletika na prvním místě, nicméně je důležité se podívat na kondiční aktivity, ve kterých se v tabulkách 8 a 16 běh a jogging v obou případech umístil na druhém místě, nicméně mezi respondenty byla tato aktivita volená Čestnou stráží v dotazníku častěji než posilovací cvičení jako nejoblíbenější, tedy číslicí 1.

V Grafech 3. a 4. můžeme vidět, že v případě Čestné stráže respondenti volili často rozmanitěji své oblíbené aktivity v dotaznících, zatímco u Hradní stráže pozorujeme určitou jednotnost, která ve většině případů přesahuje procentuálně hodnoty Čestné stráže.

6 Diskuse

V této práci byly objektem výzkumu dva vojenské útvary Armády České republiky, Hradní stráž a Čestná straž. Pomocí dotazníkového šetření o sportovních preferencích zaslaného online formou byla zjišťována volnočasová pohybová aktivita jednotlivých útvarů. Dotazník pak byl rozčleněn do jednotlivých samostatných kategorií. Jedním z hlavních určujících faktorů byla příslušnost vojáka k určitému útvaru, zdali se jednalo o vojáka patřícího k Hradní stráži nebo vojáka Čestné stráže, protože pracovní náplň obou vojenských útvarů se liší, u skupin byly tak porovnáno, zda se jedná o rozdílné preference volnočasových pohybových aktivit a sportů.

Přes mé očekávání rozdílných sportovních preferencí ve volném čase se ve většině případů obě skupiny shodly a na prvních místech se v obou případech v určitých kategoriích umístila atletika (běžecké aktivity), posilovací cvičení, zdravotní koupání a box, kdy v celkovém souhrnném hodnocení se individuální sporty umístily na prvním místě u obou vojenských útvarů. Jedním z možných důvodů, proč se výsledky ve většině případů shodovaly, může být i celoroční příprava na výroční přezkoušení, které musí podstoupit všichni příslušníci armády, proto se mezi prvními pozicemi umístilo plavání, které je zapotřebí v rámci alternativy výročního přezkoušení v uplavání tří set metrů v určitém limitu, popřípadě běh a jogging v rámci 12 minutového běhu. Dále pak posilovací cvičení, do kterého můžeme zařadit přípravu na souborné silové cvičení, shyby na hrazdě nebo výdrž ve shybu, pokud se jedná o vojákyně.

Rozmanitost volených sportovních preferencí skrz procentuální zhodnocení nám ukázala, že Hradní stráž ve volbě nejoblíbenější aktivity v rámci dotazníků byla jednotná, což může být zapříčiněno neměnnou celoroční pracovní náplní a následnou kompenzací aktivním zotavením, zatímco u Čestné stráže nejednotnost v nejoblíbenějších aktivitách může nasvědčovat tomu, že i když má Čestná stráž taktéž stále opakující se služební úkoly a pracovní náplň, jedná se stále o větší rozmanitost různých akcí a ceremoniálů s rozdílnými náležitostmi. Proto Čestná stráž volila své nejoblíbenější aktivity s větší rozmanitostí.

Jedním z kritérií, které zároveň určuje sportovní preference ve volném čase je zázemí, které je potřeba u těchto aktivit, čímž je myšleno, že se jedná o aktivity nenáročné v tomto případě, navštěvování posilovny, bazénu nebo veřejnosti dostupného atletického stadionu není pro kohokoliv ve svém volném čase problém, zatímco aktivity jako plachtění, létání rogalo či parašutismus nejsou jednoduše dostupné, proto se taky umístily na jednom z posledních míst této aktivity. Zároveň se v rámci sportovních aktivit celkově v obou případech na první místo

dostaly sporty individuální, na základě trávení volného času sportovní aktivitou podle vlastních potřeb nezávisle na druhých.

Razantní rozdíly sportovních preferencí byly v rytmických a tanečních aktivitách, kde bojové tance, preferovaná aktivita Hradní stráže, byly až na sedmém místě Čestné stráže, zatímco u Čestné stráže byly na prvním místě standartní tance, v širším kontextu se tak můžeme domnívat, že jedním z důvodů bude účast Čestné stráže na vojenských plesech, jakožto jednotka strážící události tohoto typu. Na druhou stranu standartní tance byly v tabulce na třetím místě i u Hradní stráže.

I přes rozdílnou pracovní náplň se jedná částečně o vykonávání služby staticky a na jednom místě, v rámci ceremoniálu a zabezpečování událostí, jako tomu je u Čestné stráže nebo strážení prezidenta na Hradě, kterou vykonává Hradní stráž. Díky tomu se můžeme domnívat, proč se některé volnočasové aktivity v rámci preferencí neliší, jak na prvních místech, tak i na místech posledních, čímž je například Tai-chi, frisbee nebo golf. Může se tedy jednat o kompenzaci dynamickým pohybem ve volném čase a aktivním zotavením po službě v rámci regenerace, proto tyto vojenské útvary nevolí statické sporty a je tak částečně v rozporu s výsledky bakalářské práce Riflera (2016), kdy se na prvních místech u 601. skupiny speciálních sil umístila střelba. Na druhou stranu se stejně jako u této práce v kondičních aktivitách umístilo na prvních místech posilovací cvičení. Naopak výsledky bakalářské práce Czuczor (2014), ve které byli zkoumaným souborem vojenští příslušnici hudby Olomouc, která je zároveň součástí posádkového velitelství Praha, stejně jako Čestná stráž, se téměř sportovní preference shodují, kdy v individuálních sportech nejčastěji respondenti volili cyklistiku a plavání a v týmových sportech volejbal, jež se umístil na prvním místě u Hradní stráže a fotbal, který se stal nejpreferovanějším sportem Čestné stráže.

7 Závěry

Pomocí dotazníku o sportovních preferencích byly zjištěny volnočasové sportovní preference Hradní stráže a Čestné stráže jako dvou vojenských útvarů Armády České republiky, které byly proto tuto práci specifickým zkoumaným souborem.

Mezi volnočasové sportovní preference vojenského útvaru Hradní stráže patřily celkově sporty individuální, nicméně mezi konkrétními sporty z různých kategorií byla atletika, volejbal, posilovací cvičení, zdravotní plavání, pěší turistika, cykloturistika, box a bojové tance.

Volnočasové sportovní preference vojenského útvaru Čestné stráže byly zaznamenány v oblasti atletiky, fotbalu, běhu, joggingu, zdravotního plavání, pěší turistiky, cykloturistiky, boxu, standartních tanců a tanců lidových, celkově se však preferované sportovní aktivity souhrnně staly individuální sporty.

Podle procentuálního zhodnocení preferencí volnočasových aktivit můžeme říct, že Hradní stráž má ve většině případů jednotné rozhodování ohledně nejoblíbenější aktivity, mluvíme tak o běhu, posilovacím cvičení a atletice. Zatímco u příslušníků Čestné stráže byly procentuálně méně zastoupené volené aktivity jako nejoblíbenější, avšak stále se jednalo o běh a atletiku.

Ve většině sportů se tak podle preferencí Čestná stráž a Hradní stráž shodovali. Mezi tyto preferované sporty patři atletika, běh, zdravotní plavání. Naopak odlišnosti v preferovaných sportech nalezneme u sportovních aktivitách v přírodě, bojových uměních a rytmických a tanečních aktivitách.

8 Souhrn

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo na základě dotazníkového šetření zjistit volnočasovou pohybovou aktivitu na základě sportovních preferencí u dvou vybraných vojenských útvarů Armády České republiky, kterými byla Hradní stráž a Čestná stráž. Dílčím cílem bylo pak zjistit sportovní preference Hradní stráže a sportovní preference Čestné stráže společně s procentuálním zhodnocením volnočasových sportovních preferencí obou vojenských útvarů

V přehledu poznatků je rozčleněna struktura Armády České republiky a zároveň Ozbrojené síly České republiky, protože vojenský útvar Hradní stráž je samostatnou organizační jednotkou Ozbrojených sil České republiky, zatímco Čestná stráž je vojenským útvarem podléhajícím posádkovému velitelství Praha, které je součástí struktury Armády České republiky, jakožto jedné ze tří složek Ozbrojených sil. V přehledu poznatků jsou taktéž specifikovány služební povinnosti a úkoly spojené s pracovní náplní jednotlivých útvarů, protože v naší společnosti jsou často tyto dva útvary zaměňovány nebo se dokonce stává, že široká veřejnost neví, jakou funkcí plní Čestná stráž v rámci Armády České republiky.

I přes rozdílnou pracovní náplň se jedná částečně o statickou práci u obou vojenských útvarů, nicméně stále fyzicky i psychicky náročnou, proto je důležité aktivní zotavení pohybovou aktivitou, fyzickou i psychickou úlevou od pracovních povinností, zároveň zdravotně profitující činností.

Pro zisk výsledků byl použit dotazník preferencí sportovních aktivit online formou. Výzkumným souborem této práce bylo 61 respondentů. 34 příslušníků vojenského útvaru Čestné stráže a 24 příslušníků vojenského útvaru Hradní stráže. Určujícím faktorem tak byla příslušnost vojáka k jednomu z útvarů.

Z hlediska celkových sportovních preferenci se na prvních místech umístily aktivity jako běh, posilovací cvičení, zdravotní plavání, cyklistika, atletika, volejbal, fotbal, box, tedy činnosti, které nejsou časově náročně, nepotřebují velké zázemí a ve většině případů se jedná o aktivity, které nejsou statické nebo na jednom místě, což může být také důvodem odvíjejícím se od pracovních povinností a úkolů. Čestná stráž a Hradní stráž plní rozdílné povinnosti, jakožto vojenské útvary, i přes to se většina sportovních preferencí shodovala, rozdíly byly zaznamenány v oblasti rytmických a tanečních aktivit, kde Hradní stráž preferuje bojové tance, zatímco Čestná stráž tance standartní, rozdíly tak byly povětšinou pouze v pořadí prvních tří

aktivit, které byly stejné u obou. Preference sportovních aktivit tak mohou být ve volném čase zapříčiněny odvíjením se od pracovního zatížení.

Podle procentuálního zhodnocení je však jisté, že během volby volnočasové aktivity podle oblíbenosti je rozhodování u Hradní stráže jednotné, zatímco u Čestné stráže respondenti volili ve všech kategoriích svou nejoblíbenější aktivitu s větší rozmanitostí.

Summary

The main goal of this bachelor's thesis was based on a questionnaire survey to determine leisure time activity based on sports preferences of two selected military units of the Army of the Czech Republic, which were the Castle Guard and the Honor Guard. The partial goal was to find out the sports preferences of the Castle Guard and the sports preferences of the Honor guard together with the percentage evaluation of leisure sports preferences of both military units.

The theoretical part includes the structure of the Army of the Czech Republic and the Armed Forces of the Czech Republic, because the Castle Guard is military unit of the Armed Forces of the Czech Republic, while the Honor Guard is a military unit included in Army of the Czech Republic which is part of Armed forces. The theoretical pert also specifies the duties and tasks associated with the individual units, because in our society these two units are often confused on with another in or even happens that the public does not know what function the Honor Guard has in Army of the Czech Republic.

Despite the different duties, both units have partly static work, but still physically and mentally demanding, so it is important to actively recover from physical activity and mentally relief from work duties, as well as health-promoting activities.

An online questionnaire of sports preferences was used to obtain results. The research file of this work consists of 61 respondents. 34 members of the Honor Guard military unit and 24 members of the Castle Guard military unit. The determining factor was the soldier's affiliation with one of the units.

In terms of overall sports preferences, activities such as running, strength training, regeneration swimming, cycling, athletics, volleyball, football, box placed as preferred ones, so most of the time those are activities which are not time-consuming, costly and most of the are not static activities or in one place, which could be answered by their work and duties. Honor Guard and Castle Guard perform different duties as military units nevertheless sports preferences were almost the same, but differences were observed in the field of the rhythmic and dance activities, where the Castle Guard prefers martial arts, while Honor Guard standard dances, the differences were mostly only in a series of the first three activities which were the same for both units. Their preferences for sports activities in leisure time could be based on workload of both units.

According to the percentage evaluation, it is certain that during the selection of the leisure activities according to popularity, the decision-making at the Castle Guard uniform, and the Honor Guard, respondents choose their favourite activities with greater diversity in all categories.

9 Referenční seznam

Abdel Hadi, S., Mojzisch, A., Parker, S. L., & Häusser, J. A. (2021). Experimental evidence for the effects of job demands and job control on physical activity after work. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, *27*(1), 125–141. https://doi.org/10.1037/xap0000333

Armáda. (2012). *Armáda České republiky symbol demokracie a státní suverenity: 1993-2012*. Praha: Ministerstvo obrany České republiky, Odbor komunikace a propagace (OKP MO).

Armáda ČR. (n.d.). Retrieved May 17, 2021, from https://www.acr.army.cz/

Beunen, G. (1994). Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement. By Claude Bouchard, Roy J. Shephard, and Thomas Stephens. XXIV + 1,055 pp. Champaign, IL: Human Kinetics. 1994. $95.00 (cloth). *American Journal of Human Biology*, *6*(5), 675–676. https://doi.org/10.1002/ajhb.1310060517

Bláha, L., Frömel, K., & Válková, H. (2013). Selected indicators of physical activities and inactivities of persons with visual impairments. *Tělesná Kultura*, *36*(2), 21–45. https://doi.org/10.5507/tk.2013.008

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

Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Dvořáková, H. (2017). *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.

Engelová, L., Lepková, H., & Muchová, M. (2013). *Pohybové aktivity seniorů*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně.

Grajek, M., Sas-Nowosielski, K., Sobczyk, K., Działach, E., Białek-Dratwa, A., Górski, M., & Kobza, J. (2021). Motivation to engage in physical activity among health sciences students. *Journal of Physical Education and Sport*, *21*(1), 140–144. https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01019

Hodaň, Bohuslav. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Hodaň, Bouslav, & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.

King, A. C. (1998). How to promote physical activity in a community: Research experiences from the US highlighting different community approaches. *Patient Education and Counseling*, *33*(SUPPL.1), 3–12. https://doi.org/10.1016/S0738-3991(98)00004-4

Klompstra, L., Liljeroos, M., Jaarsma, T., & Strömberg, A. (2021). Experience of physical activity described by patients with heart failure who have received individualized exercise advice: A qualitative study. *Journal of Rehabilitation Medicine*, *53*(1), jrm00139. https://doi.org/10.2340/16501977-2771

Kohout, M., & Mitáš, J. (2014). Neighborhood environments and its influence on physical activity in Olomouc and neighboring villages. *Tělesná Kultura*, *37*(2), 55–70. https://doi.org/10.5507/tk.2014.008

Konrád, A. (2010). Realita současné služební tělesné výchovy – quo vadis po druhé. *Vojenské Rozhledy*, *19*(1), 114–122. https://doi.org/10.3849/1210-3292

Kudláček, M. (2015). Pohybová aktivita a sportovní preference adolescentů ve vazbě na prostředí – regionální komparativní studie. *Tělesná Kultura*.

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

Lašák, P., Pavlík, V., Fajfrová, J., Šafka, V., Pravdová, L., & Kulich, M. (2018). REGULAR PHYSICAL ACTIVITY IN THE ARMY OF THE CZECH REPUBLIC. *Military Medical Science Letters*, *87*(3), 126–133. https://doi.org/10.31482/mmsl.2018.024

Ma, L., Hagquist, C., & Kleppang, A. L. (2020). Leisure time physical activity and depressive symptoms among adolescents in Sweden. *BMC Public Health*, *20*(1), 997. https://doi.org/10.1186/s12889-020-09022-8

Machová, J., & Kubátová, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada.

Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Ministerstvo obrany. (n.d.). *hrad.army.cz*. Retrieved May 10, 2021, from

http://www.hrad.army.cz/

Ministerstvo obrany. (n.d.). Retrieved June 4, 2021, from https://www.mocr.army.cz/

Mužík, V., & Süss, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. Brno: Masarykova univerzita.

Nakornkhet, K. (1989). Cultures and Sports Preference. *Asian Folklore Studies*, *48*(1), 107. https://doi.org/10.2307/1178536

Neuls, F., & Frömel, K. (2016). *Pohybová preference a sportovní preference adolescentek*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

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

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

Přívětivý, L. (2011). Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany. *Vojenské Rozhledy*, *20*(2), 142–147. https://doi.org/10.3849/1210-3292

Pvpraha.army.cz. (n.d.). Retrieved May 17, 2021, from http://www.pvpraha.army.cz

Rifler, T. (2016). Monitoring sportovních preferencí a pohybové aktivity příslušníků Armády České republiky. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Rubín, L., Mitáš, J., Dygrýn, J., Vorlíček, M., Nykodým, J., Řepka, E., Feltlová, D., Suchomel, A., Klimtová, H., Valach, P., Bláha, L., & Frömel, K. (2018). *Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí*. Univerzita Palackého v Olomouci. https://doi.org/10.5507/ftk.18.24454511

Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Paido.

Sigmund, E. (2007). *Pohybová aktivita dětí a jejich integrace prostřednictvím 60 pohybových her*. Olomouc: Hanex.

Sigmundová, D., Sigmund, E., & Šnoblová, R. (2012). Proposal of physical activity recommendations to support of active life style of Czech children. *Tělesná Kultura*, *35*(1), 9–27. https://doi.org/10.5507/tk.2012.001

Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.

Sonnentag, S., & Jelden, S. (2009). Job stressors and the pursuit of sport activities: A day-level perspective. *Journal of Occupational Health Psychology*, *14*(2), 165–181. https://doi.org/10.1037/a0014953

Suchomel, A. (2006). *Tělesně nezdatné děti školního věku (motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy)*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.

Valach, P., Frömel, K., Jakubec, L., Benešová, D., & Salcman, V. (2017). Physical activity and sport preferences of West Bohemian adolescents. *Tělesná Kultura*, *40*(1), 45–53. https://doi.org/10.5507/tk.2017.003

Vážanský, M. (1992). *Volný čas a pedagogika zážitků*. Brno: Masarykova univerzita.

Vyhlídal, T., & Kudláček, M. (2018). Research sport preferences structure in children with cancer. *Tělesná Kultura*, *40*(2), 117–123. https://doi.org/10.5507/tk.2016.004

Winnick, J., & Porretta, D. (2017). *Adapted physical education and sport*. Human Kinetics.

Zákon č. 219/1999 Sb. *O ozbrojených silách České republiky*