

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra profesní přípravy

**Problematika zvládání extrémních
psychických a fyzických situací u
ozbrojených složek**

Diplomová práce

**Issues of coping with extreme psychological and physical situations in the
armed forces**

Master thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

PaedDr. Ing. Jan ZELINKA, Ph.D.

AUTOR PRÁCE

Bc. Matěj KOHOUTEK

PRAHA

2023

Čestné prohlášení

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

V Praze, dne 14. 3. 2023

Bc. Matěj Kohoutek

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá problematikou zvládání extrémních psychicky a fyzicky náročných situací, které jsou součástí výkonu služby ozbrojených složek a jejich speciálních jednotek. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část, přičemž první z nich popisuje vybrané speciální jednotky a extrémní situace, se kterými přichází do styku nejčastěji. Dále je znázorněna velmi důležitá problematika stresových důsledků a krizová intervence. Součástí teoretické části jsou také metody sloužící pro rozvoj fyzické zdatnosti a psychické odolnosti. Praktická část práce je zpracována prostřednictvím dotazníkového šetření a zabývá se zvládáním extrémních situací a služební či osobní přípravou speciálních jednotek na ně.

KLÍČOVÁ SLOVA

extrémní situace * speciální jednotka * adaptace * odolnost * zátěž * stresový důsledek * příprava

ANNOTATION

The thesis deals with the issue of handling demanding situations not only psychologically but also physically. Those are part of the service of the armed forces and their special units. The work is divided into a theoretical and a practical part, the first of which describes selected special units and extreme situations which they come into contact most often with. Furthermore, the very important issue of stress consequences and crisis intervention are shown. The theoretical part includes methods for developing physical fitness and mental resilience as well. The practical part of the work is processed through a questionnaire survey and deals with handling extreme situations and professional or personal preparation of special units to them.

KEYWORDS

extreme situations * special force * adaptation * resilience * burden * stress consequence * preparation

Obsah

Úvod	7
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Vymezení základních pojmů	9
1.1 Zátěž	9
1.2 Adaptace	9
1.3 Lidská odolnost	10
1.3.1 Psychická a fyzická odolnost	10
2 Ozbrojené složky	12
2.1 Vybrané útvary Policie ČR	13
2.1.1 Útvar rychlého nasazení	13
2.1.2 Ochranná služba Policie ČR	13
2.1.3 Útvar pro ochranu prezidenta České republiky	14
2.1.4 Krajské zásahové jednotky	14
2.1.5 Speciální pořádkové jednotky	14
2.2 Vybrané útvary Armády ČR	15
2.2.1 601. skupina speciálních sil	15
2.2.2 102. průzkumný prapor	15
2.3 Výběrové řízení speciálních útvarů Policie ČR a Armády ČR	15
3 Extrémní situace	18
3.1 Vybrané extrémní situace typické pro ozbrojené složky	18
3.1.1 Útok aktivního střelce	18
3.1.2 Zásah proti diváckému násilí a hromadným nepokojům	21
3.1.3 Osobní ochrana ústavních činitelů	22
3.1.4 Zahraniční mise Armády ČR	23
3.2 Negativní důsledky extrémních situací	25

3.2.1 Stres.....	25
3.2.2 Akutní stresová reakce.....	27
3.2.3 Bojový stres	27
3.2.4 Policejní stres.....	28
3.2.5 Post-shooting trauma.....	30
3.2.6 Posttraumatická stresová porucha	31
3.3 Pozitiva extrémních situací	32
3.3.1 Posttraumatický stresový rozvoj.....	32
3.4 Krizová intervence pro ozbrojené složky	34
3.4.1 Posttraumatická intervenční péče o policisty	34
3.4.2 Intervence po použití střelné zbraně	35
4 Příprava na extrémní situace	37
4.1 Psychická příprava na extrémní situace	37
4.1.1 Metody sloužící ke zvýšení psychické odolnosti	38
4.2 Fyzická příprava na extrémní situace	45
4.2.1 Tělesná příprava	45
4.2.2 Taktická příprava.....	53
4.2.3 Střelecká příprava	54
II PRAKTICKÁ ČÁST	56
5 Empirická část práce.....	56
5.1 Cíl praktické části práce.....	56
5.2 Metoda sběru dat a charakteristika souboru	57
5.3 Interpretace a zhodnocení získaných dat	59
5.3 Shrnutí praktické části	73
Závěr	75
Seznam použité literatury.....	76

Seznam příloh.....	83
--------------------	----

Úvod

Příslušníci ozbrojených složek se během výkonu jejich služby mohou ocitát v extrémně psychicky a fyzicky náročných situacích. Několikanásobně vícekrát se do takových situací dostávají členové speciálních jednotek, kteří zasahují proti velmi nebezpečným pachatelům. Pro zvládnutí těchto extrémních situací je zapotřebí kvalitní fyzická a psychická příprava, která je součástí služebního výcviku. Služba u ozbrojených složek je profesí, která patří mezi nejvíce stresující a stres také bývá nejčastější příčinou předčasného odchodu do civilního života. Právě z tohoto důvodu je velmi důležitá nejen služební příprava, ale i příprava, kterou každý člen speciální jednotky i běžný příslušník ozbrojené složky zařazuje do svého volného času mimo jeho pracovní dobu. S kvalitní fyzickou a psychickou přípravou lze předcházet stresovým důsledkům z extrémních situací, které mohou negativně ovlivnit jeho kariéru, ale i osobní život.

Cílem této práce je znázornit důležitost psychické a fyzické přípravy pro zvládnutí extrémních situací členy speciálních jednotek z řad Armády České republiky a Policie České republiky a také poukázat na negativní důsledky, které s sebou extrémní situace mohou přinášet. Cílem práce je také popsat metody sloužící k rozvoji fyzické zdatnosti a psychické odolnosti, které jsou nezbytné ke zvládnutí extrémních situací.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části. První v pořadí je teoretická část, která je zpracována s využitím odborné literatury, odborných článků a právních předpisů. Druhou část práce tvoří praktická část, která obsahuje dotazníkové šetření.

Text se rozděluje na pět hlavních kapitol, přičemž první čtyři kapitoly jsou součástí teoretické části a poslední kapitola je tvořena praktickou částí. První kapitola čtenáře seznamuje se základními pojmy, které jsou důležité pro následnou orientaci v dalších částech práce. V druhé kapitole vymezují ozbrojené složky, jejich členění a dále popisují vybrané speciální jednotky, které se dle mého názoru setkávají s extrémními situacemi nejvíce. Třetí kapitola je věnována samotným extrémním situacím. Popisují v ní vybrané extrémní

situace, se kterými se potýkají zejména členové speciálních jednotek. Součástí této kapitoly je i popis negativních stresových důsledků a krizové intervence pro ozbrojené složky. Čtvrtá kapitola je složena z psychické a fyzické přípravy, jejíž součástí jsou metody sloužící k rozvoji psychické odolnosti, dále také tělesná, taktická a střelecká příprava. V páté kapitole, která je rovněž poslední, se nachází praktická část, která je tvořena dotazníkovým šetřením zabývajícím se psychické a fyzické přípravě členů speciálních jednotek. Cílem praktické části je potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz, které jsem vytvořil za pomoci poznatků z praxe a odborné literatury, jež byla použita ke zpracování této práce. Hypotézy jsou vyhodnoceny pomocí otázek z dotazníkového šetření.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Vymezení základních pojmů

Pro lepší orientaci v problematice zvládání extrémních situací u ozbrojených složek jsem vymezil vybrané základní pojmy.

1.1 Zátěž

Zátěž je stěžejním pojmem této práce, neboť extrémní situace se vyznačují právě zvýšenou zátěží na jedince. Zátěž lze vymezit jako „*vyrovnávání se s požadavky, kladenými na jedince, vyplývající ze vztahu mezi jejich náročností a vlastnostmi, jimiž je jednotlivec k jejich zvládnutí vybaven*“.¹ Podřazeným pojmem je poté stres, který zpravidla představuje vyšší intenzitu zátěže. Stres jako psychická varianta zátěže může působit v extrémních podmínkách na trénovaného jedince (pro účely této práce příslušníka ozbrojených složek) mírnější formou, neboť podstoupil adaptačním procesem prostřednictvím speciálního výcviku, který ho na podobné situace dokáže připravit.²

1.2 Adaptace

Pro zvládání extrémních situací je od příslušníků ozbrojených složek vyžadována speciální příprava, která je procesem adaptace.³ Lidské tělo jakožto živý organismus má schopnost přizpůsobovat se nejen okolnímu prostředí, ale i extrémním podmínkám, ve kterých se snaží přežít. Adaptaci představuje

¹ ŠTIKAR, Jiří. *Základy psychologie práce a organizace*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-091-2., s. 68.

² POKORNÝ, Vratislav; PINDEŠOVÁ, Eva. *Kognitivní management: Kontexty a změny zátěže – I (KONZZ)* [online]. Brno, 2012 [cit. 3.12.2022]. Dostupné z: https://moodle.unob.cz/pluginfile.php/20056/mod_resource/content/1/Kongitivn%C3%AD%20management.pdf, s. 28.

³ BOLEK, Emil. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, [2008]-2011. ISBN 978-80-254-5909-6., s. 196.

schopnost interakce složitých systémů, která se do určitého rozsahu dokáže vyrovnávat s kladenými nároky a zachovat tak stabilitu vnitřní rovnováhy.⁴

Některé extrémní situace u ozbrojených složek představují na jednotlivé příslušníky zvýšenou zátěž, která mnohdy dosahuje úrovně stresu. Mezi nejzávažnější situace, které negativně ovlivňují adaptaci, se může řadit například ztráta blízkého kolegy během zákroku. Násobek takto závažných situací poté zvyšuje riziko negativních důsledků stresu.⁵ Těmto negativním důsledkům lze zabránit nebo je aspoň zmírnit pomocí zvyšování lidské odolnosti.

1.3 Lidská odolnost

Lidská odolnost je dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje fungování příslušníků ozbrojených složek v extrémních situacích. Odolnost zde představuje adaptační schopnost člověka a fungování v náročných zátěžových podmínkách bez závažnějších dopadů na něj. Odolnost v tomto smyslu lze rozdělit na psychickou a fyzickou.⁶ Obě formy lidské odolnosti lze trénovat a zvyšovat za pomoci specifických metod, které jsou rozebrány v dalších částech práce.

1.3.1 Psychická a fyzická odolnost

Psychickou odolnost představuje schopnost jedince zachovat svůj rovnovážný stav při působení zátěže a využití této zkušenosti s další psychicky náročnou situací. Psychická odolnost se skládá z několika schopností, jedná se o:

- schopnost zdolávat náročné až extrémně náročné situace, bez narušení duševního stavu jedince;
- schopnost rychlého obnovení psychické rovnováhy;
- schopnost efektivně využívat zkušenosti z již zvládnuté psychicky náročné situace;
- schopnost pracovat se všemi zdroji pro překonání zátěže a
- schopnost přijímat a nebránit se negativním i pozitivním pocitům z náročné situace.

⁴ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2., s. 13.

⁵ Tamtéž, s. 36.

⁶ Tamtéž, s. 147.

Fyzická odolnost je spjatá především se zátěží na kosterně-svalovou soustavu. Skládá se z aktuálního zdravotního stavu, fyzické zdatnosti, psychické schopnosti a ze získaných zkušeností.⁷

⁷ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2., s. 147.

2 Ozbrojené složky

Povolání u ozbrojených složek představuje velké množství extrémně náročných situací. Ústavního zákon o bezpečnosti České republiky vymezuje orgány, které zajišťují bezpečnost. Těmi jsou ozbrojené síly, ozbrojené bezpečnostní sbory, dále také záchranné sbory a havarijní služby,⁸ které na rozdíl od prvních dvou jmenovaných nejsou ozbrojené. Ozbrojenými bezpečnostními sbory jsou tyto složky:

- „*Policie České republiky,*
- *Celní správa,*
- *Vězeňská služba,*
- *Generální inspekce bezpečnostních sborů,*
- *Bezpečnostní informační služba,*
- *Úřad pro zahraniční styky a informace.*“⁹

Ozbrojené bezpečnostní sbory byly zřízeny za účelem plnění bezpečnostních úkolů, které vychází převážně z bezpečnostní politiky státu. Ozbrojený bezpečnostní sbor s největším počtem příslušníků ve služebním poměru je v tuzemsku Policie České republiky (dále jen Policie ČR), která má v gesci zajištění vnitřní bezpečnosti a veřejného pořádku.¹⁰

Ozbrojené síly se na základě zákona o ozbrojených silách rozdělují na Armádu České republiky, Vojenskou kancelář prezidenta republiky a Hradní stráž. Nejpočetnější složkou ozbrojených sil je Armáda České republiky (dále jen Armáda ČR), která byla zřízena za účelem zajišťování vnější obrany proti napadení České republiky. Mezi další hlavní úkoly Armády ČR, ke kterým se Česká republika zavázala prostřednictvím mezinárodních smluv a závazků,

⁸ Ústavní zákon č. 110/1998 Sb., o bezpečnosti České republiky v posledním znění

⁹ HABICH, Lukáš a Martin KLOUBEK. *Činnost policejních služeb: stav k 1.6.2019*. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2019. ISBN 978-80-7251-481-6., s. 30.

¹⁰ *Ozbrojený bezpečnostní sbor* [online]. Ministerstvo vnitra České republiky. [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/ozbrojeny-bezpecnostni-sbor.aspx>

patří společná obrana proti napadení jakéhokoliv ze států, jež je součástí těchto dohod.¹¹

V diplomové práci se budu zabývat vybranými extrémními situacemi se kterými se potýkají příslušníci jednotlivých útvarů Policie ČR a Armády ČR.

2.1 Vybrané útvary Policie ČR

Na vrcholu organizační struktury Policie ČR je policejní prezidium, které vede policejní prezident. Policejní prezidium má pod sebou celostátní útvary, jednotlivá krajská ředitelství a další útvary jimi zřízené.¹²

V následujících podkapitolách popisují vybrané útvary Policie ČR, které se setkávají s extrémně fyzicky a psychicky náročnými situacemi velmi často.

2.1.1 Útvar rychlého nasazení

Nejelitnějším celostátním útvarem Policie ČR je Útvar rychlého nasazení. Jedná se o protiteroristickou jednotku, která byla zřízena již neexistujícím Sborem národní bezpečnosti. Útvar rychlého nasazení zasahuje proti terorismu, provádí zadržení zvláště nebezpečných ozbrojených pachatelů nebo také plní mise v zahraničí.¹³

2.1.2 Ochranná služba Policie ČR

Ochranná služba Policie ČR je celostátní útvar, který byl zřízen za účelem poskytování a zajišťování osobní a epizodické ochrany ústavním činitelům a osobám, kterým je taková ochrana udělena podle mezinárodních dohod. Ochranná služba má v gesci úkoly v oblasti zajišťování ochrany významných objektů, a dále také organizuje bezpečnostní opatření v případě významných návštěv.¹⁴

¹¹ Zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky v posledním znění

¹² Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky v posledním znění

¹³ *Útvar rychlého nasazení*. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/utvar-rychleho-nasazeni-policie-ceske-republiky-utvar-rychleho-nasazeni.aspx>

¹⁴ *Ochranná služba Policie ČR*. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/ochranna-sluzba-policie-cr.aspx>

2.1.3 Útvar pro ochranu prezidenta České republiky

Útvar pro ochranu prezidenta České republiky je elitním celostátním útvarem Policie ČR, který zajišťuje ochranu současnému i bývalým prezidentům České republiky. Kromě jejich ochrany mají v gesci také střežení hradního komplexu včetně korunovačních klenotů a bydliště prezidenta republiky. Prezidenta republiky či jiné chráněné osoby dle mezinárodních dohod doprovází též na cestách a zajišťují jejich bezpečnou přepravu.¹⁵

2.1.4 Krajské zásahové jednotky

Krajské zásahové jednotky jsou zřízené v rámci jednotlivých krajských ředitelství Policie ČR. Zásahové jednotky převážně zasahují proti ozbrojeným pachatelům a zvláště nebezpečným pachatelům, a to v součinnosti s ostatními útvary Policie ČR. Na rozdíl od Útvaru rychlého nasazení, který má v ČR jediné sídlo, zásahové jednotky sídlí v jednotlivých krajích, kde jsou připraveny na zásah.¹⁶

2.1.5 Speciální pořádkové jednotky

Speciální pořádková jednotka je útvar, který je také zřízen krajským ředitelstvím Policie ČR. Tyto jednotky jsou zřízeny pouze v některých krajích, kde jsou nejvíce zapotřebí.

Příslušníci speciálních pořádkových jednotek plní úkoly v extrémních podmínkách stejně jako předem jmenované útvary. Jsou nasazováni zejména při rizikových sportovních utkání, při pátrání po osobách nebo v mimořádných událostech různého charakteru.¹⁷

¹⁵ *Útvar pro ochranu prezidenta České republiky*. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/utvar-pro-ochranu-prezidenta-ceske-republiky.aspx>

¹⁶ *Krajské ředitelství policie hlavního města Prahy*. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-06]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/docDetail.aspx?docid=9128&doctype=ART&#ZJ>

¹⁷ Tamtéž.

2.2 Vybrané útvary Armády ČR

Armáda ČR, jakožto základní složka ozbrojených sil, se dle zákona o ozbrojených silách člení na vojenské útvary a vojenská zařízení.¹⁸ V následných podkapitolách popisují dva elitní útvary Armády ČR, které své úkoly vykonávají v extrémních podmínkách a jsou k tomu náležitě vycvičeni.

2.2.1 601. skupina speciálních sil

601. skupina speciálních sil je elitní útvar, který je organizačně začleněn do Ředitelství speciálních sil. Tento elitní útvar plní extrémně psychicky a fyzicky náročné úkoly ofensivního charakteru jako např. výsadek s cílem zneškodnění určitého cíle.¹⁹

2.2.2 102. průzkumný prapor

102. průzkumný prapor je dalším elitním útvarem Armády ČR. Vojáci z tohoto útvaru plní úkoly hloubkového, bojového a průzkumného charakteru. Úkoly mohou plnit i v extrémních klimatických podmínkách s nedostatkem jídla, spánkovou deprivací, a to zejména mimo náš kontinent na spojeneckých misích.²⁰

2.3 Výběrové řízení speciálních útvarů Policie ČR a Armády ČR

Každý člen elitního útvaru Policie ČR a Armády ČR musí mimo standardní přijímací řízení k ozbrojené složce, jenž obsahuje základní fyzické testy, zdravotní a psychologické vyšetření, projít také speciálním výběrovým řízením, které zajistí výběr nejlepších psychicky a fyzicky odolných uchazečů. Výběrové řízení jsou konstruovány tak, aby nimi prošli pouze nejlepší z nejlepších, kteří perfektně zapadnou do konkrétní jednotky po všech směrech. Díky takto náročnému procesu jsou poté vybráni jedinci, u kterých je možno dále rozvíjet

¹⁸ Zákon č. 219/1999 Sb., o ozbrojených silách České republiky v posledním znění

¹⁹ 601. skupina speciálních sil generála Moravce. [online]. Speciální síly AČR. [cit. 2023-01-06]. Dostupné z: <https://specialnisily.army.cz/601skss>

²⁰ PSÍK, Martin. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6., s. 150.

schopnosti a dovednosti nutné ke zvládání psychicky a fyzicky náročných extrémních situací.

Každý útvar své výběrové řízení utváří na základě své specializace a dělí ho do více fází. Základním předpokladem uchazeče o vybraný útvar je minimální stupeň požadovaného vzdělání, vyžadovaná praxe u Policie ČR či Armády ČR a úspěšně zakončený základní výcvik. Kromě těchto základních předpokladů musí uchazeč disponovat dobrým zdravotním stavem, fyzickou zdatností, plaveckým umem a někdy i řidičským oprávněním. Po splnění těchto základních kritérií se mohou jednotliví uchazeči hlásit do výběrových řízení.²¹ Každý z útvarů přizpůsobuje podmínky výběrového řízení dle své specializace, např. osobní ochránce ochranné služby je navíc podmíněný výškou 178 cm a zkouškami bezpečnostní jízdy s chráněnou osobou.

Jak již bylo zmíněno, výběrové řízení se zpravidla rozděluje do více fází. Součástí bývá **testování fyzické zdatnosti, speciální zdravotní a psychická prohlídka**. Aktuální test fyzické zdatnosti k elitní protiteroristické jednotce Útvaru rychlého nasazení vypadá následovně:

- „běh 60 m
- běh 5000 m
- kliky – max. počet za 1 minutu
- shyby na hrazdě – max počet
- sedy-lehy – max. počet za 2 minuty
- plavání 400 m
- šplh na laně 4,5 m
- překážková dráha – 2 kola/4 minuty“²²

²¹ LAŇKA, Jiří. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 1. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, 2008. ISBN 978-80-254-3706-3., s. 68.

²² *Výběr uchazečů o službu v Útvaru rychlého nasazení.* [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

Velmi důležitou součástí výběrového řízení je psychologické vyšetření, jehož účelem je zjistit, jaké výkony dokáže uchazeč podávat v klidu i v zátěžových situacích, zda je schopen být dobrým „týmovým hráčem“, a také odhalit jeho nezávadovou osobnost. Testování může trvat v rozmezí 6 až 8 hodin. Útvar rychlého nasazení a Ochranná služba pro tyto účely používají model, kde sledují výkonové předpoklady, osobnostní předpoklady, interpersonální předpoklady a specifická interní kritéria.

Další fází, kterou využívá Útvar rychlého nasazení, Ochranná služba, Zásahová jednotka i 601. skupina speciálních sil, je týdenní zátěžový pobyt neboli tzv. „**pekelný týden**“. Cílem pekelného týdne je ověřit psychickou a fyzickou odolnost uchazečů a týmovou práci v extrémních podmínkách. Jde o kombinaci fyzicky a psychicky náročných úkolů se spánkovou deprivací a nedostatkem stravy. Při plnění těchto zátěžových úkolů jsou všichni sledováni týmem instruktorů a psychologů. Sleduje se chování při působení dlouhodobého stresu, motivace dál pokračovat i spolupráce s kolegy.²³

Poslední fází bývá finální pohovor před vybranou komisí, která je složena z ředitele útvaru, psychologů a instruktorů. V této fází jsou zhodnoceny veškeré vykonané testy, které jsou vodítkem ke kladnému či negativnímu rozhodnutí.

Náročným výběrovým řízením by měl projít pouze psychicky a fyzicky odolný jedinec, který má minimálně průměrnou inteligenci, týmového ducha, stabilní emoce, odvalu a smysl pro humor.²⁴

²³ STEHLÍK, Eduard. *URNA: 30 let policejní protiteroristické jednotky*. Mohelnice: Martin Vaňourek, 2011. ISBN 978-80-904588-2-6., s. 17-18.

²⁴ LAŇKA, Jiří. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 1. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka .. Praha: CASRI, 2008. ISBN 978-80-254-3706-3., s. 71-72.*

3 Extrémní situace

Extrémními situacemi rozumíme takové situace, kdy je jedinec vystaven abnormálně vysoké zátěži, a to po psychické i fyzické stránce. V nejhorších případech mohou mít jedinci důsledky z takto psychicky náročných situací např. v podobě bojového stresu.²⁵ Těmto negativním důsledkům lze zabránit metodami sloužícími ke zvyšování psychické odolnosti.²⁶ Extrémní situace jsou součástí povolání ozbrojených složek, a to zejména speciálních jednotek, které jsou stručně popsány v přechozí kapitole.

3.1 Vybrané extrémní situace typické pro ozbrojené složky

V této kapitole popisují nejtypičtější extrémní situace, které jednotlivé ozbrojené složky musí zvládat. Pro každou individuální extrémní situaci jsou policisté a vojáci vycvičení a jejich zvládání umocňují prostřednictvím taktické přípravy, střelecké přípravy, tělesné přípravy, sebeobrany a posilování psychické odolnosti.

3.1.1 Útok aktivního střelce

S aktivním ozbrojeným útočníkem se mohou setkat všechny zmiňované útvary Policie ČR a Armády ČR. Aktivní útočník je definován v typové činnosti IZS STČ 14/IZS jako: „*nebezpečný pachatel, který volil použití zbraně proti jiným osobám k dosažení svých cílů. Obvykle jde o jednotlivce, může se ale také jednat o skupinu pachatelů. Nemá zábrany pro jakékoliv chování s cílem zabít nebo zranit co největší počet osob.*“²⁷ Zmíněná typová činnost a ostatní publikace hovoří o „aktivním střelci“, avšak útočník může být vyzbrojen a útočit i jinou než střelnou zbraní, např. bodnou nebo sečnou. Nejčastěji bývají aktivní útočníci

²⁵ PINDEŠOVÁ, Eva, NOVOHRADSKÝ Tomáš a Vratislav POKORNÝ. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6., 113-114.

²⁶ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2., s. 245.

²⁷ Katalogový soubor typové činnosti IZS STČ 14/IZS, č. j.: MV- 68191/PO-IZS2013, Amok-útok aktivního střelce [online]. Ministerstvo vnitra ČR, 2013 [cit. 6. 3. 2023]. Dostupné z: <https://storage.pozary.cz/article/5/b/5bf065624a7b7/stc-14-izs-amok.wups4p2ahm.pdf>

vyzbrojeni střelnými zbraněmi, výbušninami a také noži.²⁸ Terčem útoku jsou často měkké cíle (např. školy, restaurace, náměstí) s úmyslem zabít co nejvíce náhodných obětí, útoky však mohou být i rasově, nábožensky, národnostně, etnicky či jinak motivované. V některých případech bývá šílený útočník dopředu smířený se svou vlastní smrtí a pokud jeho jednání nezastaví policie, může svou zbraň použít proti sobě.^{29 30}

Policisté jsou na tyto situace speciálně vycvičeni a účastní se taktických cvičení. Zasahující policisté mají k dispozici plány typových činností při společném zásahu integrovaného záchranného systému, jehož součástí je typová činnost „Amok-útok aktivního střelce“. Tento plán podrobně a postupně popisuje úkoly, které musí policisté ve spolupráci s ostatními složkami IZS zajistit. Ovšem eliminace aktivního střelce je výlučně v gesci Policie ČR a zasahující policista je také velitelem celého zásahu. Nejdůležitějším úkolem je s eliminací pachatele zajistit bezpečnost přítomných osob a dbát zvýšenou opatrnost, aby jim svým zásahem nezpůsobili újmu na zdraví či na životě.³¹ Kromě plánu typové činnosti má policie vlastní metodiku „amok – zákrok proti nebezpečnému pachateli“, ve které jsou znázorněny veškeré postupy od příjezdu hlídky na místo až po samotnou eliminaci nebezpečného útočníka.³²

Kromě speciálních jednotek, se tento útok může týkat také běžných obvodních oddělení či prvosledových hlídek Policie ČR, které na místě bývají jako první. Zákrok speciálních jednotek nastává zejména tehdy, trvá-li útok delší dobu,

²⁸ HRINKO, Martin. *Bezpečnostní hrozby a veřejný pořádek*. V Praze: Vysoká škola CEVRO Institut, 2021. ISBN 978-8087125-34-2., s. 166.

²⁹ SMOLÍK, Josef. Šílení střelci: uvedení do problematiky. *Bezpečnostní teorie a praxe*. 2011. ISSN 1801-8211., s. 99.

³⁰ RICHTEROVÁ, Michaela, 2018. *Taktické cvičení AMOK – AKTIVNÍ STŘELEC*. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-11]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/or-rakovnik-zpravodajstvi-takticke-cviceni-amok-aktivni-strelec.aspx>

³¹ Soubor typové činnosti IZS: STČ 14 – AMOK – útok aktivního střelce. [online]. pozary.cz, 2018. [cit. 2023-01-11]. Dostupné z: <https://www.pozary.cz/clanek/200573-soubor-typove-cinnosti-izs-stc-14-amok-utok-aktivniho-strelce/>

³² ČIHÁK, Miroslav a David SLABÝ. Jsou čeští policisté připraveni na zákrok proti aktivnímu střelci?. *Bezpečnostní teorie a praxe*. 2020. ISSN 2571-4589., s. 123.

při následném zabarikádování nebo držení rukojmích. Právě z důvodu co nejrychlejší reakce a eliminace útočníka byly v České republice zřízeny prvosledové hlídky Policie ČR, které jsou na tyto situace pravidelně cvičené.

Útok aktivního střelce přináší extrémní stresové situace jako je samotný útok střelce, pohled na mrtvé lidi, pláč, nářek a křik. I v těchto situacích musí policisté zachovat klid a postupovat podle taktiky.³³

3.1.1.1 Taktické postupy prvosledových hlídek proti aktivnímu střelci

Se vznikem prvosledových hlídek byla kompletně změněna taktika proti aktivnímu útočníkovi. K zákrokům proti ozbrojeným pachatelům jsou policisté náležitě vybaveny balistickou vestou, balistickou helmou, balistickým štítem a krátkou i dlouhou střelnou zbraní. Ještě před samotnou eliminací pachatele musí policisté zjistit, jak moc je pachatel nebezpečný a jakou škodu je schopen svými zbraněmi způsobit.

Hlavním úkolem prvosledových hlídek poté je:

- „*vyhledat střelce,*
- *identifikovat ho a*
- *eliminovat.*“³⁴

Taktika zásahu proti aktivnímu útočníkovi bývá zvolena na základě počtu zasahujících policistů, typu situace a naléhavosti provést zákrok. Existují tři typické nebezpečné situace, do kterých se policisté mohou dostat. Na základě typu situace se také volí taktika postupu. V prvním případě, kde policisté nemají informace o přesné poloze aktivního útočníka v budově, se zvolí postup ve vyhledávacím módu. Ten spočívá v systematickém a pečlivém „čištění“ místnosti po místnosti. V tomto módu se pokračuje až do doby, než pachatele lokalizují. Při tomto postupu je velmi důležitá vzájemná komunikace policistů.

³³ *Medicína katastrof: traumatologické plánování a příprava : sborník příspěvků 8. ročníku konference, 1. vyd. Hradec Králové. Hradec Králové: Zdravotní a sociální akademie, 2011. ISBN 978-80-905089-0-3., s. 8.*

³⁴ HRINKO, Martin. *Bezpečnostní hrozby a veřejný pořádek*. V Praze: Vysoká škola CEVRO Institut, 2021. ISBN 978-8087125-34-2., s. 175.

Jiná volba taktiky nastává v případě, jsou-li policisté předem srozuměni s přibližnou polohou útočníka v budově. V této situaci policisté postupují v tzv. kontaktním módu s cílem co nejrychleji navázat kontakt s útočníkem.

Třetí taktický postup se využívá v případě, že se útočník zabarikáduje, drží rukojmí a snaží se vyjednávat. V tento moment je zapotřebí práce policejního vyjednavče, který je na tyto situace proškolen a vycvičen. Jestliže na místě takový vyjednavč není přítomen, zastávají zasahující policisté jeho práci a udržují s útočníkem kontakt až do jeho příjezdu. Přitom musí policisté dbát zvýšení opatrnosti a být připraveni v případě nutnosti proti aktivnímu útočníkovi zasáhnout.³⁵ Případy barikádových situací zpravidla zaberou větší množství času, a právě proto v těchto situacích mohou zasahovat speciální jednotky, které se na místo přesouvají z větší vzdálenosti.

3.1.2 Zásah proti diváckému násilí a hromadným nepokojům

Proti diváckému násilí a hromadným nepokojům zasahují zejména speciální pořádkové jednotky, pořádkové jednotky, antikonfliktní týmy, oddělení hipologie a kynologie a další. Jedná se o specifické extrémní situace, kdy policisté zasahují převážně proti převaze rozbouřeného davu. Takovéto shromáždění s sebou přináší velké množství činů za hranou zákona. Typicky se jedná o extrémistické, rasistické a jiné projevy, dále také maskování, výtržnost a bitky. Policisté v těchto situacích zajišťují řadu úkolů, jedná se např. o doprovod demonstrantů či fanouškovských skupin na místo určení, použití donucovacích prostředků, eskorta zajištěných osob nebo znovuoobnovení veřejného pořádku. Speciální pořádkové jednotky a pořádkové jednotky působí v těchto situacích ve speciálním módu jednotného velení, jejichž velitel rozhoduje o použití donucovacích prostředků.

Policisté v případě rizikového shromáždění osob využívají následující donucovací prostředky:

- vytlačování štítem,
- vytlačování koněm,

³⁵ ČIHÁK, Miroslav a David SLABÝ. Jsou čeští policisté připraveni na zákrok proti aktivnímu střelci?. *Bezpečnostní teorie a praxe*. 2020. ISSN 2571-4589., s. 125-126.

- vytlačování vozidlem,
- vodní stříkač,
- zásahovou výbušku,
- slzotvorné prostředky a další.³⁶

Policisté speciálních pořádkových jednotek a pořádkových jednotek provádí pravidelné cvičení, ve kterých zakročují na sportovních stadionech proti agresivním chuligánům. Cílem těchto modelových situací je osvojení taktických a technických postupů, které musí v extrémních situacích ovládat.³⁷

3.1.3 Osobní ochrana ústavních činitelů

Osobní ochrana je dle nařízení vlády č. 468/2008 Sb., o zajišťování bezpečnosti určených ústavních činitelů České republiky trvale poskytována taxativně vyjmenovaným ústavním činitelům a některým členům vlády. K těmto opatřením je pověřena Policie ČR, konkrétně celostátní útvar Ochranná služba Policie ČR.³⁸

Osobní ochránce musí být připraven zasáhnout okamžitě, a to v každé příležitosti. Právě proto musí být skvěle vybaven psychickou odolností, ale i fyzickou zdatností. V případě hrozby útoku na chráněnou osobu je osobní ochránce povinen zakročit a útok tak zmařit. Osobní ochránce je vždy v bezprostřední blízkosti chráněné osobě v okruhu pár metrů a dělá jí tak fyzický štít. Bezpochybně se tak jedná o extrémní situace, na které musí být policisté náležitě připraveni. Pokud policisté úspěšně absolvují náročné výběrové řízení, čeká je speciální výcvik, který obsahuje taktickou přípravu, střeleckou přípravu, tělesnou přípravu, odbornou přípravu a sebeobranu.³⁹

³⁶ HRINKO, Martin. *Bezpečnostní hrozby a veřejný pořádek*. V Praze: Vysoká škola CEVRO Institut, 2021. ISBN 978-8087125-34-2., s. 102.

³⁷ ŠRÝTROVÁ, Vladimíra. 2020. Policisté cvičili zákrok proti neukázněným fanouškům. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-17]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/nacvik.aspx>

³⁸ Nařízení vlády č. 468/2008 Sb., o zajišťování bezpečnosti určených ústavních činitelů České republiky v posledním znění

³⁹ KADOUN, Jindřich. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6., s. 141, 145.

3.1.3.1 Taktická příprava osobních ochránců

Taktická příprava osobních ochránců je zcela specifická. Jejím cílem je upevnit naučené dovednosti v nejrůznějších prostředích a vytvořit dokonalou spolupráci mezi ochránci a chráněnou osobou. V této přípravě se využívají metody drilu, které zautomatizují obranné reakce ochránců v případě útoku na chráněnou osobu. Taktická příprava je nejpodstatnější částí výcviku a je na ni kladem největší důraz.⁴⁰

3.1.4 Zahraniční mise Armády ČR

Armáda ČR se v rámci mezinárodních organizací podílí na řadě převážně mírových zahraničních misích. Bojové prostředí, ve kterém vojáci působí, je velkou zátěží pro organismus a vojáci se neobejdou bez velké psychické a fyzické odolnosti. Bezpochyby se jedná o extrémní situace, které kromě bojového prostředí umocňují i další faktory, jako je dlouhodobé odloučení vojáka od rodiny, stereotypní prostředí s nedostatkem odpočinku a odlišné extrémní klimatické podmínky. Dlouhodobě působící stresové faktory se mohou podepsat na psychickém zdraví a být příčinou posttraumatické stresové poruchy nebo bojového stresu. Prevencí proti těmto stresovým důsledkům je kvalitní péče o psychické zdraví a zvyšování psychické odolnosti prostřednictvím metod, které jsou znázorněny v další části práce.⁴¹ I na zahraničních misích Armády ČR se výcvik skládá ze specifické taktické přípravy, střelecké přípravy a tělesné přípravy, jejíž součástí je výsadková a zdravotní příprava.⁴²

⁴⁰ KADOUN, Jindřich. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6., s. 146.

⁴¹ KUNČOVÁ, Adéla and Alena Kajanová. Psychická zátěž na zahraničních misích z pohledu českých vojáků. *Vojenské rozhledy*. 2018, 27 (3), 141-153. ISSN 2336-2995 [online].[cit. 2023-01-17]. Dostupné z: <https://www.vojenskerozhledy.cz/kategorie-clanku/strategicke-rizeni/psychicka-zatez-2>

⁴² NAGY, Miloslav. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6., s. 323.

3.1.4.1 Fáze mírové zahraniční operace

Vojenská psycholožka Dziaková ve své knize *Vojenská psychologie* rozděluje pobyt na zahraničních misích do 4 fází.

První fází je **adaptace**, která trvá 1 až 6 týdnů. V toto období si vojáci zvykají na nové prostředí, absenci rodiny a nedostatek soukromí, který je bude doprovázet až do konce samotné mise. Vojáci by měli využívat volnočasové aktivity, které základna nabízí, může se jednat o posilovnu, kolektivní sporty, ale také četbu. Tento jednoduchý druh aktivního odpočinku je kvalitní prevencí proti potencionálním depresím.

Druhá fáze **normalizace** navazuje na adaptaci a může trvat až do 12. týdne mise. Normalizace je příznačná především zvýšeným pracovním zájmem, minimem konfliktů a takřka žádnou chybovostí.

Třetí fáze **stereotypie** je typická pro 4. až 5. měsíc zahraniční mise. V tomto období se u vojáků začínají projevovat příznaky ponorkové nemoci a stereotypní prostředí. Toto může být umocněno vzniklými problémy na straně rodiny a omezenými schopnostmi při jejich řešení.

Závěrečná fáze nastává 6. měsíc před koncem mise. Vojáci už se začínají těšit zpět do svých domovů a s tím také začíná upadat pracovní nasazení, výkonnost a začínají se dopouštět větší chybovosti.⁴³

3.1.4.2 Stresové faktory působící na vojáky v zahraničních misích

Faktorů, které mohou ovlivňovat psychický stav vojáka v zahraničních misích, je hned několik. Jedním z nich je zmiňované odloučení od rodiny, které s sebou přináší pocit samoty, stesku, neschopnost řešení rodinných problémů a krizových situací. Opakem je taktéž zmiňované stereotypní prostředí na základně se svými kolegy, které může vyústit v „ponorkovou nemoc“. Stresující může být i samotné prostředí mimo evropský kontinent, ve kterém se zcela liší klimatické podmínky a proces adaptace je tak mnohem náročnější. Problém jsou také myšlenky spojené se ztrátou kolegy či vlastní smrtí. Všechny tyto faktory

⁴³ DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7., s. 170-175.

umocňuje spánková deprivace, nedostatek stravy či pitného režimu, které souvisí s cizím prostředím a extrémními klimatickými podmínkami.⁴⁴

3.2 Negativní důsledky extrémních situací

S extrémními situacemi mohou přicházet negativní důsledky, které mají přímý vliv na psychický stav příslušníků ozbrojených složek. Těmto negativním důsledkům předchází nadměrné vystavování zátěži v podobě negativního stresu a jeho vážnějších forem.

Příslušníci ozbrojených složek mohou přicházet do dvou typů extrémních situací, které mohou způsobit i nejzávažnější psychické důsledky. První z nich je situace „violent“, která je příznačná pro speciální útvary armády či policie, jelikož při nich dochází k přímému kontaktu s útočníkem. Druhá situace s označením „depressiv“ je spojená s katastrofickými událostmi, které obnáší velké množství zraněných nebo i mrtvých lidí. Dle výzkumu mají obě tyto situace potenciál způsobit kromě akutního stresu také posttraumatickou stresovou poruchu.⁴⁵

3.2.1 Stres

Práce u ozbrojených složek je podle některých průzkumů hodnocena jako jedna z nejstresovějších vůbec.⁴⁶ Schreiber stres definuje jako „*jakýkoli vliv životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, politický), který ohrožuje fyzické a psychické zdraví některých citlivých jedinců.*“⁴⁷

⁴⁴ PSÍK, Martin. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6., s. 152-153.

⁴⁵ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Psychotraumata v exponovaných profesích: Otevřené otázky a dilemata. In: *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 3. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka.* PRAHA, 2010, s. 5. ISBN 978-80-254-8493-7., s. 2-3.

⁴⁶ 10 profesí, ve kterých lidé zažívají nejvíce stresu. [online]. Jobs.cz, 2018. [cit. 2023-01-25]. Dostupné z: <https://www.jobs.cz/poradna/10-profesi-ve-kterych-lide-zazivaji-nejvice-stresu/>

⁴⁷ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie.* 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4., s. 133.

Příslušníci ozbrojených složek musí disponovat zvýšenou úrovní psychické odolnosti, a to zejména proto, že přímý výkon služby zahrnuje velké množství stresorů.

Největšími stresory, které mohou působit na policisty, jsou zásahy s použitím střelné zbraně, ztráty kolegů z řad policie a zásahy u traumatizujících událostí obecně.⁴⁸

V řadách armády lze hlavní stresory působící na vojáky rozdělit do tří skupin, kterými jsou předbojové stresory, bojové stresory a pobojoyé stresory. První dvě jmenované skupiny shodně obsahují obavy o rodinu a fyzické potíže. Bojovými stresory mohou dále být obavy ze ztráty vlastního života, života přátel nebo osobní ohrožení. Pobojoyé stresory jsou zejména válečné zkušenosti a změna prostředí.⁴⁹

Stres provádí aktuální změny v organismu a mění tak chování jedince. Tyto změny mohou působit ve třech fázích. První fází je aktivizace, která je jakýmsi impulzem k nastartování organismu pro náročné situace. Další fází je zvládání psychické zátěže, která přechází z aktivizace. V případě, že se jedná o zvládnutou zátěž, se organismus začíná vracet do běžného stavu. V opačném případě, který má blízko k selhání, organismus reaguje negativními emocemi a ovlivňuje jedincovo racionální chování. Poslední fáze je důsledková, která navazuje na obě předchozí fáze a v případě selhání může traumatizovat jedince vystavenému stresu.

Kromě aktuálních změn v organismu popisovaných v těchto fázích může dojít i k dlouhodobým změnám, které vznikají v důsledku prožití extrémních až traumatizujících událostí. V tomto případě se jedná o posttraumatickou stresovou

⁴⁸ HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychosociální intervence*. 2., rozšířené vydání. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1626-1., s. 129.

⁴⁹ DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7., s. 224.

poruchu ⁵⁰, dále může jít o bojový stres, policejní stres nebo post-shooting trauma.

3.2.2 Akutní stresová reakce

Akutní stresová reakce je duševní otřes jedince, který prožil traumatickou událost. Akutní stresová reakce může nastat ihned během události nebo i po několika dnech. Příznaky akutní reakce na stres někdy přetrvávají i měsíc, poté však většinou pominou.

Typické příznaky při akutní stresové reakci jsou:

- ztráta zájmu, bezmoc;
- bezmyšlenkovité jednání a
- ztráta paměti související s traumatickou událostí.⁵¹

3.2.3 Bojový stres

Definici bojového stresu vymezila Dziaková jako „*stres vyvolaný specifickými stresory u vojáků bojových jednotek v místě nasazení.*“ Bojový stres taktéž vyvolává změny v chování organismu, což může vést k oslabení celé vojenské jednotky. Cílem vojáků a jejich velitele je udržet míru bojového stresu během boje v přijatelné úrovni, která nezpůsobí iracionální jednání. Kvalitní kontrola bojového stresu, za kterou je odpovědný velitel, mnohdy rozhoduje o výsledku bojové mise. Zde se potvrzuje fakt, že psychická odolnost, která zabraňuje nebo alespoň mírní stresové důsledky, je nezbytnou součástí přípravy ozbrojených složek.⁵²

3.2.3.1 Kontrola bojového stresu

Kontrola bojového stresu je jedním z nejdůležitějších programů leadershipu. K její dosažení u Armády ČR slouží speciální program s názvem **Program**

⁵⁰ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4., s. 134-135.

⁵¹ *Akutní a posttraumatické stresové reakce po mimořádných událostech při výkonu služby: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery*. Praha: Psychologická služba MV-GŘ HZS ČR, 2004. ISBN 80-866-4025-6., s. 4.

⁵² DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7., s. 226.

kontroly bojového stresu. Program v praxi uplatňují vojenští psychologové, kteří mají za úkol:

- sledování míry stresu a samotné stresory působící na vojáky;
- edukovat velitele o bojovém stresu, jeho měření a možných následcích;
- prosazovat sociálně psychologický výcvik zaměřený na techniky zvládání stresu;
- vyzorovat příznaky a případně léčit negativní důsledky stresových situací a
- usilovat o snižování a práci s posttraumatickou stresovou poruchou.⁵³

3.2.3.2 Coping ve vojenské praxi

Dziaková ve své knize s názvem Vojenská psychologie zveřejnila psychologický manuál vojáka, jehož účelem je zabránění stresu. Dle něj by se měl voják držet několika bodů. Voják by měl po stresově náročnějším období:

- podstoupit lékařské ošetření;
- objevit nadměrné stresory a eliminovat je;
- zahrnout do svého výcviku relaxaci;
- dostatečně a zdravě jíst;
- nechat volně vstoupit negativní myšlenky a nesnažit se jim bránit;
- být mezi pozitivně naladěnými lidmi;
- svěřovat se s problémy blízkému člověku;
- vyplavovat stres fyzickou aktivitou a
- vyhledat psychoterapeuta.⁵⁴

3.2.4 Policejní stres

Policejním stresem jsou dle Čírtkové „*takové situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a často i fyzickým napětím*“. Jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole, služba u policie je jedním z nejvíce stresujících zaměstnání. S tímto se pojí i předčasné ukončení služebního poměru a odchod do důchodu.

⁵³ DZIÁKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7., s. 233.

⁵⁴ Tamtéž, s. 192-193.

O policejním stresu lze hovořit pouze u policisty, který splňuje tři kritéria. Prvním kritériem je úspěšné absolvování přijímacího řízení k policii, jehož součástí jsou psychologické a zdravotní vyšetření. Druhé kritérium vyžaduje aktivní službu policisty v oddělení jasně rozdělenými rolmi a disciplínou. Posledním kritériem policejního stresu je prožitek situace, které mají potenciál svou povahou vybočit emoční stabilitu policisty. Dle těchto kritérií jsou policisté z vybraných elitních útvarů náchylnými na působení policejního stresu, což opět vyzdvihuje důležitost psychické přípravy příslušníků ozbrojených složek.

Policejní psychologové se zabývají nejvíce posledním kritériem, tedy prožitkem stresové situace. Mezi typické situace patří např. použití střelné zbraně neboli post-shooting trauma a zákrok zásahových jednotek.⁵⁵

3.2.4.1 Výzkum policejního stresu v SRN

Dle výzkumu, který byl proveden na škole v SRN (obdoba Policejní akademie České republiky v Praze), bylo zjištěno, že za nejvíce stresující úkony při výkonu služby u police je považováno použití střelné zbraně a tzv. čištění prostor s cílem najít nebezpečného pachatele. V dalším zkoumání bylo přihlíženo k četnosti stresujících úkonů a pořadí stresujících úkonů bylo zcela opačné.

Z tohoto výzkumu pro účely této práce vyplývá, že podstatným ukazatelem míry stresu je kromě plnění úkolů v extrémních situacích také jejich četnost, která u speciálních jednotek dosahuje vyšších hodnot.⁵⁶

3.2.4.2 Coping v policejní praxi

Mezinárodně uznávaný termín coping označuje zvládání stresových situací při nadměrné zátěži. V policejní praxi využívají psychologové dvě varianty copingu, jedná se o **obránné mechanismy** a **strategie zvládání stresu**.

V případě obranných mechanismů se jedná o jakési překroucení situace do takové podoby, která se jedinci zdá přijatelnější a nemá tak vliv na jeho

⁵⁵ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4., s. 136-137.

⁵⁶ Tamtéž, s. 141.

sebehodnocení. Proces obranného mechanismu se odehrává mimo vědomí jedince.

Opačným případem jsou strategie zvládání stresu, které jsou zcela vědomé. Čírtková ve své knize s názvem *Policejní psychologie* uvádí některé vhodné zásady ke zvládání stresových situací při výkonu služby, jedná se o:

- cvičení pro posílení psychické odolnosti zahrnující relaxaci;
- nácvik zaměřený na soustředěnost při plnění úkolů;
- práce se strachem a jeho zdolání;
- mentální přípravu;
- uklidnění sebe samotného a
- trénink modelových situací s důrazem na psychickou stránku jednání.⁵⁷

3.2.5 Post-shooting trauma

Trauma z použití zbraně proti člověku neboli post-shooting trauma je psychická stresová reakce, která může postihnout policisty a jiné příslušníky ozbrojených složek. Příčinou této poruchy je reakce na použití zbraně proti člověku, a to v roli střelce nebo přihlížejícího kolegy. Extrémní psychickou zátěž se stejnými následky může vyvolat i smrt kolegy ve výkonu služby.

Důsledky použití střelné zbraně nevypuknou u každého policisty, podstatnou roli zde hraje psychická odolnost jedince. Přesto dle výzkumů příznaky post-shooting traumatu vykazuje velká část policistů, kteří byli účastníky této stresové události. Příkladem je holandský výzkum, který uvádí, že více než 90 % policistů se po použití střelné zbraně proti člověku potýkalo se stresovými důsledky. Žádnou roli nehraje ani fakt, zda se jednalo o oprávněné či neoprávněné použití služební zbraně, důsledky jsou často stejné.

Stresové důsledky post-shooting traumatu bývají podobné jako u posttraumatické stresové poruchy, jedná se např. o:

- abnormální opatrnost;
- nedůvěra sám v sebe při řešení budoucích problémů;

⁵⁷ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4., s. 142-143.

- potíže s disciplínou a pravidly;
- konflikty v nejbližším okolí;
- alkoholismus;
- suicidální myšlení a
- problémy v oblasti intimního života.⁵⁸

3.2.6 Posttraumatická stresová porucha

Posttraumatická stresová porucha (dále jen PTSD) je psychická porucha, která vzniká opožděně v reakci na traumatizující událost. Tato porucha se typicky projevuje u vojáků, kteří se účastnili válečných konfliktů. Kromě válečných konfliktů může PTSD nastat také při traumatizujících událostech, které jsou spojené s rukojmími, únosem nebo přestřelkou s důsledkem zranění či úmrtí.

Lidé s PTSD prožívají jevy, mezi něž patří:

- znovuprožívání traumatické události (v mysli či ve snech);
- vyhybavost všem podmětům, které mohou jakkoliv připomenout prožitou traumatickou událost;
- vysoké podráždění, problémy se spánkem a lekavost.⁵⁹

Vojáka a jeho psychickou odolnost mohou oslabit faktory jako je četnost extrémních situací, situace s ohrožením života nebo traumatické události ze soukromí.⁶⁰

Reakce na traumatickou událost se dají rozčlenit do několika fází:

1. V první fázi se jedince chování může zdát bezmyšlenkovité a zmatečné, to je způsobené v reakci na prvotní šok. V průběhu této doby, by se mělo jedinci dostat vysvětlení na jeho stresové reakce a rady pro jejich zmírnění. Šok může trvat od okamžiku traumatické události až do 36 hodin po ní.

⁵⁸ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4., s. 140.

⁵⁹ Tamtéž, s. 139.

⁶⁰ DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7., s. 304.

2. Do dalších tří dnů od traumatické události se může jedinec cítit omámen až oproštěn od reálného světa. V této fázi je velmi důležité využívat odbornou pomoc.
3. V další fázi se jedinec může snažit pochopit smysl prožité události a bude mít potřebu vypovídání se. Proto je důležité s ním o traumatické události mluvit. Toto období může přetrvávat až tři týdny.
4. Od 2 až do 4 týdnů se mohou objevovat první náznaky posttraumatické reakce, jež se projevují vtíravými myšlenkami, sny a vyhýbáním se situacím, které mohou připomínat danou traumatickou událost.
5. Poslední období trvající 1 až 3 měsíce je rozhodovací fází, ve které se ukáže, zda jedinec traumatickou událost dokázal zpracovat nebo v něm bude přetrvávat nadále. Důležitá je opět odborná pomoc.⁶¹

3.3 Pozitiva extrémních situací

Ačkoliv se tak na první pohled nezdá, i prožití extrémních až traumatizujících situací může mít pozitivní vliv, který vede k rozvoji osoby jedince.

3.3.1 Posttraumatický stresový rozvoj

Posttraumatický stresový rozvoj lze označit jako protipól post traumatické stresové poruchy. O rozvoji lze hovořit v případě, že jedinec postižený traumatizující událostí dosáhne vyšší úrovně fungování, než tomu bylo před samotnou událostí.⁶²

V oblasti válečných konfliktů na toto téma vznikla řada výzkumů. Jedním z nich je longitudinální studie, která obsahovala více než 500 respondentů. Část respondentů tvořili veteráni z vietnamské války. Ti byli rozděleni do tří skupin podle míry zkušeností s přímým bojem (nepřímé zkušenosti, mírné, nejtvrďší boje). Výsledek studie prokázal posttraumatický růst pouze u skupiny s mírnými bojovými zkušenostmi.

⁶¹ DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. 2., rozšířené vydání. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7., s. 304-305.

⁶² MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. 2., rozšířené vydání. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3., s. 21-22.

Na tuto studii navázali Krutiš, Mareš a Ježek, kteří zjišťovali, zda většího posttraumatického rozvoje dosahují vojáci z bojových jednotek nebo vojenští zdravotníci. Tento výzkum prováděli na vojácích z Armády ČR, kteří měli zkušenosti ze zahraničních misí. Posttraumatický rozvoj se opět více projevoval u skupiny, která neměla zkušenosti z přímého a nejtvrdšího boje.⁶³

Členové speciálních jednotek policie a armády se vystavují extrémním psychicky a fyzicky náročným situacím opakovaně, a právě proto je důležité, aby distres dokázali proměnit v rozvoj své osobnosti. Právě z tohoto důvodu vznikají programy, jejichž účelem je dovést vojáky s bojovými zkušenostmi, ale i ostatní příslušníky ozbrojených složek, k posttraumatickému rozvoji. Jedním z nich je program s názvem „Comprehensive Soldier Fitness“, který připravili Tedashi a McNally. Cílem tohoto programu je mimo jiné dopomoci americkým vojákům k naplnění posttraumatického rozvoje pomocí několika hlavních bodů:

- Před samotným odjezdem na zahraniční bojovou misi by měli být vojáci vzděláni v oblasti stresových reakcí, bojového stresu či posttraumatické stresové poruchy, která může být základem pro pozdější posttraumatický rozvoj.
- Vojáci musí dostat pod kontrolu vlastní emoce. Účelem je, aby se vojáci naučili pracovat s vlastními myšlenkami připomínajícími traumatické události.
- Důležité je nedusit v sobě traumatizující prožitky, ale otevřít se svému okolí a tzv. se vypovídat. K tomu může napomoci rodina, kolegové nebo psychoterapeut. Aby se vojákovi podařilo dosáhnout posttraumatického rozvoje, měl by tyto prožitky ventilovat dle příslušné osnovy.
- Program vojáky vyučuje, jakým způsobem využít pozitivní stránku traumatizující události, jak přijmout změnu a jak s ní pracovat.⁶⁴

⁶³ MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. 2., rozšířené vydání. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3., s. 155-157.

⁶⁴ Tamtéž, s. 158-159.

3.4 Krizová intervence pro ozbrojené složky

Krizová intervence je nezbytnou součástí psychické pomoci, která by se měla dostavit příslušníkům ozbrojených složek v případě náročného zákroku v různých extrémních situacích jako je např. použití střelné zbraně proti člověku. Krizovou intervencí lze definovat jako „*specializovanou pomoc osobám, které se ocitly v krizi, tedy v situaci, která způsobuje změnu v jejich navykklém způsobu života a vyvolává stav nerovnováhy, ohrožení a stresu. Nemůže být proto řešena v rámci obvyklého repertoáru vyrovnávacích strategií jedince. Přesahuje jeho adaptační možnosti i zdroje běžných obranných mechanismů.*“⁶⁵ Krizová intervence je komplexní označení, které kromě psychologické pomoci obsahuje také pomoc lékařskou, právní a sociální.⁶⁶

3.4.1 Posttraumatická intervenční péče o policisty

Se vstupem do Evropské unie se zkvalitnila péče o zasahující policisty, kteří prožívají extrémní situace. Příkladem je projekt s názvem „*Komplexní systém řízení lidských zdrojů pro českou policii/program odborného vzdělávání pro příslušníky policie a pracovníky Ministerstva vnitra České republiky*“, jehož obsahem je posttraumatická intervenční péče. Každý stát přistupuje k posttraumatické intervenci jiným způsobem, byť stojí na stejných základech. Policie ČR se inspirovala Saským modelem a ke školení svých interventů využívá metodu Critical Incident Stress Management. Doplněním systému posttraumatické stresové péče je i anonymní telefonní linka, kterou mohou využít policisté, ale i jejich rodina.

Práce u policie obnáší spoustu krizových až extrémních situací, toto tvrzení platí dvojnásobně u speciálních jednotek. Některé situace mohou traumatizovat policistu natolik, že musí využít služeb policejních psychologů. Jedná se např. o situace jako je:

- použití střelné zbraně proti člověku,
- ohrožení života či zdraví nebo

⁶⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2624-3., s. 13.

⁶⁶ Tamtéž.

- zásahy proti teroristům a aktivním útočníkům.

Jakmile dojde k některé z těchto traumatizujících událostí, jsou intervenenti připraveni poskytnout pomoc vzápětí na místě. Policista by se měl na místě interventům zcela otevřít a převyprávět traumatizující událost. Úkolem intervenenta je edukovat policistu o možných stresových reakcích a poskytnout mu pomoc pro obnovu vnitřní rovnováhy. V další fázi se využívají také metody jako defusing a debriefing.

Defusing je metoda posttraumatické intervenční péče, která se využívá maximálně do 18 hodin po traumatické události. Defusing probíhá formou rozhovoru malé skupiny osob na bezpečném místě mimo prostředí, kde se stala traumatizující událost. Cílem intervenenta pečujícího o malou skupinku policistů, kteří prožili traumatizující událost, je zmírnit jejich možné stresové reakce.

Debriefing je forma strukturovaného rozhovoru, který se taktéž využívá u menší skupiny osob, avšak až po odeznění stresových reakcí. Ideální dobou pro debriefing je 6 až 10 dní po traumatizující události. Podstatou tohoto rozhovoru je tzv. vypovídání se o vlastních pocitech mezi lidmi, kteří prožili stejnou traumatizující událost.⁶⁷

3.4.2 Intervence po použití střelné zbraně

Jednou z nejtěžších traumatických událostí je použití služební zbraně proti člověku. Zásadním krokem v oblasti krizové intervence byla ratifikace dokumentu o podpoře policistů, kteří použili služební zbraň proti jinému člověku. Toto doporučení vydala mezinárodní organizace „The International Association of Chiefs of Police“, která se označuje jako největší sdružení policejních důstojníků na světě.

Dokument je určen k pomoci se zmírněním psychických následků po prožité traumatické události ve výkonu policejních úkolů. Ratifikované doporučení obsahuje několik rad a informací, které by měli policejní důstojníci předat dál podřízeným kolegům.

⁶⁷ BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X., s. 253-256.

- Nezbytným doporučením je preventivní činnost, která spočívá v nastudování problematiky psychických následků střelby a následné pomoci prostřednictvím posttraumatické intervence.
- Ihned po traumatické události (po zákonných povinnostech, jako je poskytnutí první pomoci a dalších neodkladných úkonech dle zákona) by mělo být policistovi umožněno opustit místo a měl by mu být poskytnut určitý čas na vstřebání myšlenek a zotavení. K dispozici by mu měli být kolegové, kterým může sdělovat své vnitřní pocity z traumatické události. Policista by měl také obdržet informace o běžných fyzických a psychických reakcích z podobných situací a doporučení na jejich zmírnění.
- V další fázi nastává samotné vyšetřování, zda bylo použití služební zbraně v souladu se zákony. I zde by měl policista dostat určitou oporu a informace o následném procesu. Důležitá je i změna náplně práce, která policistovi může pomoci s vyrovnáním se ze stresové události.
- Součástí intervence po použití střelné zbraně je samozřejmě i profesionální pomoc z řad policejních psychologů, kteří s policistou pracují pomocí sezení.⁶⁸

⁶⁸ HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychosociální intervence: psychosociální intervenční týmy*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Karolinum, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-246-1626-1., s. 136-138.

4 Příprava na extrémní situace

Abnormální psychická i fyzická zátěž, jež je součástí výkonu služby u ozbrojených složek, vyžaduje kvalitní přípravu. V první řadě je stěžejní výběrové řízení do požadované složky, které by mělo zajistit selekci psychicky a fyzicky silných jedinců. V další fázi nastává psychická a fyzická příprava, jejíž cílem je připravit příslušníky ozbrojených složek i na nejhorší scénáře při plnění služebních úkolů. Příprava ozbrojených složek je formou adaptace, kde dochází k osvojení návyků a přivykání organismu na zvýšenou zátěž.

4.1 Psychická příprava na extrémní situace

Nedílnou součástí přípravy na zvládání stresově náročných situací u ozbrojených složek je psychická příprava, která zahrnuje metody ke zvýšení psychické odolnosti. V případě extrémních situací, které mohou mít až traumatizující důsledky (viz kapitola 3.2), ovšem pouhé zvyšování psychické odolnosti nepostačuje. Klíčové je v tomto případě zařadit **psychoedukaci** a **psychologický trénink na extrémní situace**.

1. Psychoedukace

Psychoedukace zahrnuje přesné vymezení možných negativních následků, které mohou způsobit zásahy v extrémních situacích. Je důležité, aby příslušníci exponovaných profesí, kterými jsou i policisté a vojáci ze speciálních jednotek, znali příznaky akutního stresu, bojového stresu, post-shooting traumatu, posttraumatické stresové poruchy, ale také posttraumatického rozvoje.

Kromě znalosti jasně definovaných příznaků těchto negativních následků v případě traumatické události je také velmi důležitá znalost psychologické „první pomoci“, možnosti využití posttraumatické intervence a způsobů, jak jednat s traumatizovaným kolegou, který prožívá šok.⁶⁹

⁶⁹ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Psychotraumata v exponovaných profesích: Otevřené otázky a dilemata. In: *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 3. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka*. PRAHA, 2010, s. 5. ISBN 978-80-254-8493-7., s. 3.

2. Psychologický trénink na extrémní situace

Psychologický trénink se zaměřuje na rozvoj dovedností souvisejících se zvládáním extrémních situací z psychologického hlediska.⁷⁰

4.1.1 Metody sloužící ke zvýšení psychické odolnosti

Dalším způsobem, jak předcházet zvýšené zátěži na stresové až extrémní situace, jsou již zmíněné metody určené ke zvýšení psychické odolnosti. Psychickou odolnost a metody k jejímu zvýšení lze rozdělit do čtyř bloků:

1. Předcházení abnormálně zvýšené zátěži.
2. Rozvíjení schopností, kterými lze odolávat zvýšené zátěži, učení se přiměřených reakcí na ně.
3. Obnovení původní rovnováhy organismu před zátěžovou situací za pomoci účinné regenerace.
4. Využívání celého spektra zvládacích technik.

Nejdůležitějšími faktory za cestou ke zvýšení psychické odolnosti jsou:

- povědomí o možných stresorech;
- povědomí o reakcích organismu na stresové události;
- znalost možných negativních důsledků traumatických událostí;
- znalost dostupných prostředků k pomoci lidem, kteří prožili traumatickou událost a
- rozvoj v oblasti sebepoznávání.⁷¹

4.1.1.1 Sebepoznávání

Proces sebepoznávání je velmi důležitým faktorem pro psychickou odolnost. Je tomu tak právě proto, že znalost sebe a svých schopností může předejít stresovým situacím a tím pádem i stresovým důsledkům. Stresové situace mohou vzniknout přeceňováním nebo podceňováním svých schopností.

⁷⁰ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. Psychotraumata v exponovaných profesích: Otevřené otázky a dilemata. In: *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 3. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školici a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka*. PRAHA, 2010, s. 5. ISBN 978-80-254-8493-7., s. 3.

⁷¹ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2., s. 245.

V prvním případě může vzniknout neadekvátně náročná situace, která může negativní důsledky přivodit. V případě podceňování se jedinec naopak okrádá o užitky ze zvládnuté situace, které může použít v další situaci a dosáhnout tak rozvoje psychické odolnosti. K sebepoznání ovšem do jisté míry napomáhají náročná výběrová řízení do speciálních jednotek, kterými úspěšně projde jen zlomek těch nejvhodnějších a psychicky odolných uchazečů.

Ačkoliv se to na první pohled nemusí zdát, sebepoznávání je v celku složitý proces. To je dáno především neustálou proměnou člověka, jeho schopností a dovedností. Dalším problémem tohoto procesu je přílišná schovávavost k sobě samému, která sebepoznávání komplikuje svou subjektivitou. Dalším nedostatkem je příliš povrchní hodnocení sebe samotného, které může být často nic neříkající.

K odstranění některých nedostatků slouží psychologické poznatky a postupy, které jsou mnohem přesnější než postupy laické. Pomocí nich lze např. vyzorovat jaké jsou rozdíly v chování ve společnosti a o samotě. Důležitějším psychologickým poznatkem ve vztahu ke zvládání zátěže je postup, který zjišťuje odlišnosti vlivu totožné prožité stresové situace na sebe samotného v porovnání s jinými.

Proces poznání sebe samotného lze pozorovat z krátkodobé perspektivy, kde se zkoumá, z jakého důvodu jednáme tak, jak jednáme v přítomném, případně minulém čase. Další možností je pozorování z perspektivy dlouhodobé, jehož cílem je poznání vlastností a reakcí v daných situacích, které nás definují.

Existuje hned několik způsobů, jak zachycovat informace o sobě samotném. Relevantním zdrojem jsou kromě sebereflexe také informace, které získáme od jiných lidí. Objektivnější pozitivní výsledky dostaneme od lidí, se kterými nemáme vážnější přátelské vztahy, a naopak objektivnější kritiku zase od našich blízkých.⁷²

⁷² PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2., s. 248-251.

Na co se tedy v procesu sebepoznávání zaměřit? Cílem je poznat svou vlastní osobnost se všemi vlastnostmi a rysy, které jsou s ní spjaté. Pozornost tedy věnujeme vnější podobě osobnosti (jaký vzbuzujeme dojem v okolí), verbálním a neverbálním projevům, výkonové kapacitě (schopnosti, vědomosti, dovednosti), intelektu, tvůrčím a paměťovým schopnostem, potřebám, zájmům, hodnotám, názorům, temperamentu, povaze a duševnímu zdraví.⁷³

4.1.1.2 Spánek

Jak již bylo zmíněno, povolání u ozbrojených složek je jedním z nejstresovějších a nejnáročnějších povolání vůbec, dvojnásobně to platí u speciálních jednotek. Právě kvůli takto psychicky i fyzicky náročnému režimu je obzvlášť důležitý kvalitní spánek, který pomáhá k obnově organismu. Spánkem se rozumí *„přirozený psychosomatický stav, který ve srovnání s bděním provází značné snížení psychické i tělesné aktivity, zejména aktivity motorického a senzorického systému. Dochází k jakémusi „odpojení“ mozku a psychického dění od vnější reality.“*⁷⁴ Nekvalitní a nedostatečný spánek vede k oslabení imunitního systému, vyššímu riziku výskytu kardiovaskulárních onemocnění nebo rakoviny. Dalším problémem jsou nejrůznější psychiatrické poruchy, které nedostatek spánku může prohloubit. Spánkový deficit spolu s příznaky PTSD a jinými stresovými důsledky mohou vést k zesílení suicidálního myšlení.

Naopak kvalitní spánek má pozitivní vliv na mozek a rozvíjí v něm schopnosti jako paměť, učení nebo logické rozhodování. Také má výrazný vliv na psychické zdraví jedince a dokáže ho dostatečně připravit na stresové situace, kterým snáz odolá. Důležitou funkcí spánku je také podpora imunitního systému, který tělo brání před nemocemi.

⁷³ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2., s. 254-272.

⁷⁴ PLHÁKOVÁ, Alena a Aleš PILAŘ. *Učebnice obecné psychologie: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6., s. 87.

Dostatečný a kvalitní spánek má také vliv na zdravé stravování, které je velmi důležité pro užitky z náročné fyzické přípravy.⁷⁵

Spánek by měl trvat minimálně 7 a maximálně 9 hodin. Kratší než 6hodinový spánek může vést ke spánkové deprivaci a dalším negativním jevům, které z ní vyplívají. Naopak spánek trvajcí déle než 10 hodin organismu žádným způsobem nepřispívá a může být spíše na škodu. Během spánku probíhají tzv. REM a non REM fáze, které určují jeho kvalitu. Tyto fáze se během spánku střídají a opakuji se za noc 4x až 5x. Kvalita spánku se neurčuje podle toho, jak dlouho spánek trvá nebo za jak dlouhou dobu jedinec usne, ale podle hloubky spánku a probíhajících fází spánku. Pro jeho zkvalitnění je nutné přizpůsobit mu ideální podmínky, těmi jsou:

- zatemnění místnosti,
- použití kvalitní matrace a
- nastavení teploty na 16-18°C.

Minimálně 2-4 hodiny před spánkem bychom se také měli vyvarovat:

- konzumaci těžce stravitelných potravin,
- konzumaci alkoholových a kofeinových nápojů a
- modrému světlu (mobilní telefony, televize).⁷⁶

Vojenský výcvik spánkovou deprivaci v přípravě využívá jako prostředek pro odhalení skrytých vlastností. Na zahraničních misích ani není možno přizpůsobit ideální podmínky ke spánku a preventivně tak působit proti důsledkům z nedostatku spánku. Navíc je zde nutná pravidelná noční hlídka, která pozoruje

⁷⁵ WALKER, Matthew P. a Aleš PILAŘ. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Druhé, aktualizované vydání. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-122-1., s. 13-18.

⁷⁶ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2., s. 279-280.

případné pohyby nepřítele. I přes to je nutné využívat možné příležitosti ke snížení spánkové deprivace a spánek nepodceňovat.⁷⁷

4.1.1.3 Dýchání

Dýchání je životně důležitou funkcí, která sehraává stěžejní roli v plicním oběhu. Kromě toho je také nezbytné k dosažení správných relaxačních postupů, které jsou účinným prostředkem proti stresu. Správné dýchání je také důležité při různých tělesných cvičeních, a to zejména při silovém tréninku. K relaxaci a uvolnění stresového vypětí poté slouží různá dechová cvičení.⁷⁸ Dýchání je úzce spjato s psychikou jedince. Stres ovlivňuje způsob dýchání a tento vztah platí také obráceně. Vlivem stresu může dojít ke změně dýchání ve smyslu rychlosti, frekvence nebo i způsobu nádechů. Při snaze ovlivnit dech pomocí dechových cvičení lze stres potlačit a tím také posilnit psychickou odolnost jedince. Existují čtyři způsoby dýchání, které následně popisují.

1. **Podklíčkové dýchání.** Tento typ dýchání je typický po stresově náročných situacích, kdy se objevuje pocit nedostatku kyslíku a neschopnosti se nadechnout. Jedná se o rychlý povrchní dech v oblasti klíčních kostí.
2. **Hrudní dýchání.** Jde o typ dýchání, ve kterém převládá nádech v oblasti hrudníku. Jedná se o neefektivní dýchání, jelikož je mnohem náročnější a zároveň přináší méně užitku. Hrudní dýchání je taktéž příznačné ve stresových situacích, stejně jako dýchání podklíčkové. Je to nežádoucí typ dýchání, a v případě, že u někoho převládá, měl by usilovat o nápravu a soustředit se na využití bráničního dechu.
3. **Brániční dýchání.** Brániční dýchání je nejefektivnějším typem dýchání, které dokáže pojmout největší množství kyslíku a má tak pozitivní vliv na lidský organismus a duševní zdraví. Tento typ dýchání je žádoucí a měl

⁷⁷ STILWELL, Alexander a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika: příručka speciálních jednotek : cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9., s.124-125.

⁷⁸ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2., s. 296.

by u každého zdravého jedince převažovat. Vlivem stresu tělo automaticky přechází na jiné, neefektivní způsoby dýchání.

4. Plný dech. Posledním způsobem dýchání je plné dýchání, které využívá kombinaci všech zmíněných způsobů dýchání.⁷⁹

4.1.1.3.1 Dechová cvičení

Brániční dýchání lze cvičit jednoduchým způsobem, kdy si jedinec lehne na záda a umístí si nějaký předmět na své břicho. Poté se snaží dýchat takovým způsobem, aby se použitý předmět nadzvedával. Cílem takového cvičení je brániční dýchání zautomatizovat a neovládat ho pouze silou vůle.

O něco málo těžší alternativou může být brániční dýchání v sedě, kdy se jedinec při nádechu soustředí, zda se posouvá vpřed pouze jeho břicho.

Tyto cvičení lze využívat přibližně 3x za den.⁸⁰

4.1.1.4 Tělesná cvičení

Tělesná cvičení jsou součástí fyzické přípravy ozbrojených složek a pomocí nich lze zvyšovat tělesnou zdatnost a psychickou odolnost. Kromě benefitů souvisejících s rozvojem svalů a fyzické kondice pravidelná tělesná cvičení vedou k:

- tvarování postavy, které může přímo souviset s psychikou jedince díky posílení sebevědomí;
- zlepšení kapacity dechu a způsobu dýchání obecně (pozitivní vliv na rozvoj psychické odolnosti – viz. kapitola 4.2.1.2);
- lepší kvalitu spánku;
- redukci stresu a depresí;
- navození psychické pohody.

O celkovém přínosu tělesných cvičení na rozvoj psychické odolnosti a snižování stresového napětí existuje řada výzkumů.⁸¹

⁷⁹ NÝVLTOVÁ, Václava. *SOFT SKILLS: Stres a zvyšování psychické odolnosti pro uchazeče o zaměstnání* [online]. Praha, 2014 [cit. 15.2.2023]. Dostupné z: <https://kuhv.vscht.cz/files/uzel/0017040/Stres%20a%20zvy%C5%A1ov%C3%A1n%C3%AD%20psychick%C3%A9%20odolnosti.pdf?redirected>, s. 56-58

⁸⁰ Tamtéž, s. 59.

4.1.1.5 Meditace

Meditace je formou relaxace, která spočívá v soustředění se na určitou věc, což umožní převzít kontrolu nad vlastním myšlením. Meditace se jako nástroj k potlačení stresu používá již velmi dlouhou dobu. Cílem meditace je vybalancovat své vnitřní já a dostat se do stavu psychické pohody.

Pozitivní účinky meditace dokazují některé studie, ze kterých vychází, že díky meditaci dochází ke zlepšení pozornosti, paměti i sebevědomí.

Výhodou meditace je, že ji lze provozovat téměř kdekoli a kdykoli. Není zapotřebí měnit své vnitřní přesvědčení ani nic jiného, stačí zkrátka začít medítovat a ponořit se do svého nitra.⁸²

Pro začátek je lepší k meditování využívat klidné místo, kde se nebude vyskytovat příliš mnoho rušivých elementů. Je zapotřebí zaujmout pozici v sedě a zhluboka dýchat brániční metodou. Zároveň je důležité zapojit svou soustředěnost a upřít jí na jednu konkrétní věc (např. dech, obrázek, barva). V začátcích je doporučená doba meditace kratší, avšak s rostoucími zkušenostmi lze dobu meditování navyšovat.⁸³

4.1.1.6 Jóga

Poslední metodou k posílení psychické odolnosti, která je zmíněná v této práci, je orientální cvičení s názvem jóga. Jedná se o metodu, která za pomoci cvičení rozvíjí vnitřní rovnováhu a duševní pohodu. Jóga je vhodným prostředkem, pomocí kterého se lze vyrovnat s prožitou extrémní situací.

Cvičení jógy má řadu benefitů, příkladem je:

- posílení tělesné zdatnosti,
- posílení imunity,
- zlepšení soustředění,

⁸¹ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2., s. 285-286

⁸² Tamtéž, s. 298-300.

⁸³ STILWELL, Alexander a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika: příručka speciálních jednotek : cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9., s. 43.

- redukce stresu a
- zvýšení lidské odolnosti.

Nejvhodnějším způsobem, jak začít cvičit jógu, je navštívení skupinových lekcí se zkušeným trenérem/trenérkou. Alternativou ovšem mohou být i různé video tutoriály nebo knižní předlohy, pomocí kterých lze zvládnout jednodušší cviky.⁸⁴

4.2 Fyzická příprava na extrémní situace

Speciální fyzická příprava pro ozbrojené složky je postavena na třech základních pilířích, kterými jsou tělesná příprava, taktická příprava a střelecká příprava. Každá z těchto speciálních příprav je přizpůsobena pro nejefektivnější využití v daném útvaru podle jeho specializace.⁸⁵

4.2.1 Tělesná příprava

Tělesná příprava je pro zvládání extrémních situací stěžejní. Vojáci a policisté musí při náročných úkolech disponovat zvýšenou fyzickou odolností a tělesnou zdatností. Součástí tělesné přípravy je kromě tělesných cvičení také správná životospráva, která obnáší kvalitní spánek a výživný jídelníček. Správnou životosprávou dosáhnou příslušníci ozbrojených složek dostatečné regenerace, která se pojí s lepšími výkony. Nastavení tělesné přípravy je speciálně upraveno pro každou ozbrojenou složku.

Služební tělesná příprava Armády ČR je v gesci náčelníka tělovýchovy Ministerstva obrany a rozděluje se na výběrovou tělesnou výchovu a tělesnou přípravu, jejíž součástí je základní tělesná příprava a speciální tělesná příprava.⁸⁶

⁸⁴ NÝVLTOVÁ, Václava. *SOFT SKILLS: Stres a zvyšování psychické odolnosti pro uchazeče o zaměstnání* [online]. Praha, 2014 [cit. 15.2.2023]. Dostupné z: <https://kuhv.vscht.cz/files/uzel/0017040/Stres%20a%20zvy%C5%A1ov%C3%A1n%C3%AD%20psychick%C3%A9%20odolnosti.pdf?redirected>, s. 71-72.

⁸⁵ NAGY, Miloslav. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6., s. 323.

⁸⁶ PŘÍVĚTIVÝ, Lubomír. Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany (Nový normativní výnos MO), *Vojenské rozhledy*, 2011, roč. 20 (52), č. 2, s. 142–147, ISSN 1210-3292

Speciální tělesná příprava spočívá v určitém zaměření dané jednotky. Například tělesná příprava specializovaná na zahraniční mise armády je doplněna o specifické výcviky. Vojáci musí být připraveni:

- na dálkové přesuny s plnou výbavou v nejrůznějších klimatických a terénních podmínkách;
- ovládat sebeobranný systém Musado MSC, který byl vyvinut pro potřeby armády;
- na záchranné operace v horských terénech, které obsahují techniky vojenského lezení;
- překonat vodní toky za pomoci specifického vojenského plavání a
- zdolat jakékoliv jiné překážky, aniž by použili speciální vybavení.⁸⁷

Kvalitní tělesná příprava obsahuje komplexní rozvoj se zaměřením na sílu, vytrvalost, dynamiku a také obratnost. Tento model využívá elitní protiteroristická jednotka Útvar rychlého nasazení.⁸⁸

4.2.1.1 Silový trénink

Síla a její rozvoj je důležitý pro běžné fungování člověka, pro pohyb, a slouží také k prevenci před zraněním. Pojem síly ve vztahu k pohybovým funkcím člověka lze vymezit jako překonání odporu, ke kterému je využito svalové úsilí. Silový trénink byl v minulosti využíván pouze k disciplínám, kde se samotné závaží využívalo. Dnes je tomu jinak a silový trénink je součástí téměř každého sportu, a to nejen kvůli jeho zmíněnému benefitu.⁸⁹ Taktéž je tomu ve fyzické přípravě ozbrojených složek. Síla získaná tréninkem je nezbytná k překonání agresivního útočníka nebo k dálkovému přesunu se zátěží plné výbavy z bodu A do bodu B.

⁸⁷ NAGY, Miloslav. *Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka ..* Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6., s. 324.

⁸⁸ STEHLÍK, Eduard. *URNA: 30 let policejní protiteroristické jednotky.* Mohelnice: Martin Vaňourek, 2011. ISBN 978-80-904588-2-6., s. 53.

⁸⁹ VANDERKA, Marián. *Silový trénink pre výkon.* Bratislava, 2013. ISBN 978-80-89075-40-9., s. 8-9.

Efektivní silový trénink vyžaduje progresivní přetížení, které spočívá v postupném přidávání objemu nebo intenzity ve vykonaném tréninku. Tělo je tak nuceno adaptovat se na větší zatížení. Progresivního zatížení lze dosáhnout více způsoby, např.:

- zvyšováním váhy;
- zvyšováním objemu práce;
- zvyšováním rozsahu pohybu;
- kratšími pauzami mezi sériemi nebo
- zlepšováním technického provedení.⁹⁰

Silový trénink má větší množství podob. Jedná se např. o metodu těžkoatletickou, kulturistickou, rychlostně silovou nebo metodu kruhového tréninku. Tyto metody se liší ve způsobu provedení, počtu opakování a vahou zvedaného břemene.

Těžkoatletická metoda je nejvhodnější metodou pro budování síly, která spočívá ve zvedání závaží o hmotnosti 90-100 % cvičencova maxima v menších jednotkách opakování. Maximální počet opakování by neměl přesáhnout 6, neboť vyšší počet opakování je příznačný pro jiné metody, které mají na rozvoj síly menší vliv. Cviky se za využití těžkoatletické metody provádí ve 3 až 6 sériích, mezi kterými je důležité využít minimálně 3minutovou pauzu pro zregenerování organismu. Kvůli velkému zatížení organismu by mezi jednotlivými tréninky měly být rozestupy alespoň 48 hodin.

Kulturistická metoda může být vhodným doplňkem k metodě těžkoatletické. Za pomoci této metody cvičenec docílí svalové hypertrofie, tedy budování svalové hmoty. Pro tento typ tréninku se využívá zatížení o 70-80 % cvičencova maxima s 8 až 12 opakováními. Pauza mezi cviky by měla být kratší než u těžkoatletické metody, aby procvičovaný sval úplně nezregeneroval. Cviky se provádí do počtu blízkého nebo úplného svalového selhání, to znamená, že cvičenec nebude schopen další opakování vykonat.

⁹⁰ *Progresivní přetížení.* [online]. Lukáš Roubík. [Cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.lukasroubik.cz/blog/progresivni-pretizeni>

Rychlostně silová metoda se využívá k rozvoji svalové dynamiky. K tomuto typu tréninku se využívá lehké nebo středně těžké břemeno. Důraz při překonávání zátěže se přitom klade na rychlost provedení cviku. Cviky se opakují 6x až 8x. Pauza mezi sériemi je stejná jako u těžkoatletické metody z důvodu dostatečné regenerace.⁹¹

Vhodnou metodou pro příslušníky ozbrojených složek je také **kruhový trénink**, který rozvíjí více oblastí najednou. Tento typ tréninku je zaměřený na sílu, vytrvalost i dynamiku. Jeho provedení spočívá v intervalových cvicích na více stanovištích. Pauzy mezi cviky jsou zde v řádech sekund pro změnu stanoviště a krátké vydechnutí.⁹²

4.2.1.2 Aerobní zdatnost

Aerobní zdatností se rozumí schopnost vykonávat fyzickou aktivitu po delší dobu bez výrazného vyčerpání. Vojáci a policisté musí disponovat jak silou, tak i vytrvalostí, kterou uplatní při výkonu služby. Ve služebním nasazení není čas na odpočinek a zákrok musí být proveden včas. Z tohoto důvodu je trénink vytrvalosti velmi důležitou částí fyzické přípravy ozbrojených složek.

Při rozvoji vytrvalosti dochází k procesu adaptace na vytrvalostní zátěž, při níž dochází ke zvětšení obsahu plic, zklidnění tepové frekvence, rozvoji červených svalových vláken, redukci přebytečných tuků a odbourávání stresu.⁹³

K dosažení rozvoje vytrvalosti je nutné dodržet tyto zásady:

- Volba vhodného cvičení, které bude podporovat požadované změny v organismu. Jedná se např. o běh, plavání, cyklistiku nebo kruhový trénink.
- Zvolená aktivita by se měla vykonávat minimálně 3x za týden.

⁹¹ *Trénink síly - tréninkové metody*. [online]. Svět šplhu. [Cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.svetsplhu.cz/trenink/trenink-sily-treninkove-metody>

⁹² *KRUHOVÝ TRÉNINK*. [online]. FORM FACTORY. [cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.formfactory.cz/skupinova-cviceni/kruhovy-trenink/>

⁹³ SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8., s. 48.

- Délka cvičení se odvíjí od zvolené aktivity, avšak platí, že pro rozvoj vytrvalosti by neměla být kratší než 15 minut.

Stejně jako u silového tréninku je u vytrvalostního tréninku důležité postupné progresivní zatížení.⁹⁴

4.2.1.2.1 Běh

Běh je základní aktivitou pro rozvoj fyzické kondice, a právě proto nechybí ve všech výběrových řízeních pro nové uchazeče. Jak je zmíněno v předchozím odstavci, i při běhu je nutné využívat progresivní zatížení. Postupným zvyšováním tempa či uběhlých kilometrů dostane tělo impuls k adaptaci na vyšší zatížení a tělo tak nebude stagnovat na stejné počáteční úrovni.

Existuje velké množství běžeckých způsobů, přičemž každý z nich se zaměřuje na rozvoj něčeho jiného. Příkladem jsou vytrvalostní běhy, sprinty nebo trénink se závažím.

Vytrvalostní běh je typický svou dlouhou vzdáleností za využití nižšího tempa běhu. Ačkoliv je běh na dlouhé vzdálenosti ideálním nástrojem pro rozvoj vytrvalosti, chybí zde rychlostní složka, která nesmí být zanedbána. Efektivním způsobem je propojení běhu na delší vzdálenosti s rychlejšími úseky. Tímto způsobem běh zajistí rozvoj vytrvalosti, ale zároveň také rychlosti.

Běh se závažím je vhodný pro příslušníky speciálních jednotek, neboť jsou při plnění úkolů vybaveni těžkou výstrojí o několika desítkách kilogramů. Tělo tak bude připraveno v případě nutnosti vynaložit rychlejší tempo s vyšší hmotností při různých zákrocích. Ovšem i běh se závažím by se měl prokládat jinými styly běhu, neboť může dojít k celkovému zpomalení a ztrátě rychlosti.

Rychlostní běh neboli **sprint** není nejpodstatnějším typem tréninku pro ozbrojené složky, ale přesto by se neměl opomíjet. Sprinty jsou vhodné pro rozvoj rychlosti a budování svalstva.⁹⁵

⁹⁴ SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8., s. 51.

4.2.1.2.2 Plavání

Plavání je dalším vhodným způsobem, kterým lze dosáhnout lepší vytrvalosti a posílení celého těla. Plavání na rozdíl od běhu není tak rizikové na zranění různého typu a může navíc sloužit jako forma rehabilitace. U většiny speciálních jednotek je přijetí podmíněno plaveckými schopnostmi. Stejně jako u běhu je podstatná technická stránka provedení, ta se u plavání může zdát o něco náročnější. Pro dokonalé ovládnutí techniky je vhodné navštívit plaveckého trenéra. Existuje několik plaveckých stylů, avšak jako nejdůležitější se jeví rychlostní kraul a prsa, které by měli ovládat všichni příslušníci ozbrojených složek.⁹⁶

4.2.1.2.3 Jízda na kole

Vhodným doplněním pro rozvoj vytrvalosti a celkové fyzické kondice je jízda na kole. I tento způsob tréninku využívají některé speciální jednotky. Nevýhodou oproti klasickému běhu je riziko pádu z kola, které může mít vážnější zdravotní následky.⁹⁷

4.2.1.3 Sebeobrana

Sebeobrana je nepochybně další částí fyzické přípravy, kterou musí ovládat všichni příslušníci ozbrojených složek. Definice sebeobrany zní následovně: „sebeobrana je úkon, aktivita, systém ucelených principů, kterými se člověk snaží odvrátit možné tělesné, ale i majetkové škody hrozící jemu či jiné osobě.“⁹⁸ Výcvik sebeobrany je pro příslušníky ozbrojených složek důležitý pro překonání aktivního odporu či útoku agresivní osoby.

Sebeobranu lze rozdělit na dvě kategorie, osobní a profesní.

- **Osobní sebeobrana** je určena tomu nejširšímu spektru učenců. Nezáleží na pohlaví, věku, profesi ani ničem jiném. I přesto se v osobní

⁹⁵ STILWELL, Alexander a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika: příručka speciálních jednotek : cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9., s. 39-42.

⁹⁶ Tamtéž, s. 43.

⁹⁷ Tamtéž, s. 49-50.

⁹⁸ Lukáš Rojek, 2020. *Sebeobrana díl 1 - Úvod, jak to vidí zákon*. [online]. Top-ArmyShop.cz. [Cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/magazin-sebeobrana-zakon>

sebeobraně klade největší důraz na jednu z nejohroženějších skupin, kterou jsou ženy.

- Naopak **profesní sebeobrana** je určena pro specifické profese a ozbrojené složky. Tu lze rozdělit do více kategorií v závislosti na specifikacích dané ozbrojené složky.⁹⁹

Mezi nejpoužívanější systémy sebeobrany, které užívají ozbrojené složky, patří musado MCS, krav maga, systema a další prvky z nejrůznějších bojových umění a sportů.

4.2.1.3.1 Musado MCS

Musado Military Combat Systém je systém sebeobrany přizpůsobený vojenským podmínkám. Jedná se o komplexní způsob sebeobrany a boje zblízka, který obsahuje bojové prvky beze zbraně (kopy, údery, škrcení, páčení a porazy), bojové a obrané techniky s nožem, tyčí a také speciální techniky přizpůsobené policii či armádě.

Velká výhoda oproti ostatním sebeobranným systémům spočívá v tom, že je tato verze musada přizpůsobená podmínkám armády i policie, to znamená, že počítá s výzbrojí a výstrojí, kterou vojáci a policisté disponují. Vychází z jednoduchých a efektivních pohybů, kterými lze ukončit boj v co nejkratší době. Podstatné je také to, že Musado MSC neslouží a nikdy nesloužilo k dosažení sportovního výkonu, ale je konstruováno na reálné extrémní situace, kde jde o život.

Musado MCS využívají speciální jednotky Armády ČR i zásahové jednotky Policie ČR.¹⁰⁰

4.2.1.3.2 Krav Maga

Krav Maga je sebeobranným systémem, který spadá do osobní i profesní sebeobrany. Krav Magu do dnešní podoby zformoval její zakladatel Imi

⁹⁹ REGULI, Zdenko. Úpolové sporty. Masarykova univerzita. Brno, 2005. ISBN 80-210-xxxx-x., s. 15.

¹⁰⁰ MUSADO MILITARY COMBAT SYSTEM. [online]. MUSADO MILITARY COMBAT SYSTÉM. [Cit. 2023-02-11]. Dostupné z: <https://mcs.musadocz.cz/>

Lichtenfeld, který zkušenosti z boxu a zápasení přizpůsobil pro potřeby Izraelských speciálních jednotek a obranných sil.¹⁰¹

Tento sebeobranný systém se zaměřuje na boj zblízka se zbraní i beze zbraně. Cílem je za použití sebeobranné taktiky způsobit protivníkovi co největší škodu v co nejkratším čase za využití všech dostupných prostředků.

Současná Krav Maga pořádá instruktorské kurzy zaměřené pro osobní ochranu, policii, armádu a jejich speciální jednotky.¹⁰²

4.2.1.3.3 Systema

Systema je sebeobranný systém, který má dlouhou tradici ve speciálních jednotkách Ruské federace a dodnes ho využívají speciální síly Specnaz. Systema je určena na boj z blízka, přičemž se soustřeďuje na maximální využití vnitřní energie a psychologie. Tento sebeobranný systém je jedinečný právě kvůli důrazu na psychologické aspekty boje, které jsou také základním principem Systemy.¹⁰³

4.2.1.3.4 Box

Box je plnokontaktním bojovým sportem, kde se používají údery pěstí v rukavicích. Jedná se o sport s dlouholetou tradicí, který byl zařazen v roce 1904 do olympijských her. Existují historické zmínky o tom, že byl box v prehistorickém období využíván při výcviku vojáků. To platí až dodnes, jelikož jsou boxerské prvky součástí sebeobranných systémů, které využívají i speciální jednotky armády i policie.¹⁰⁴

¹⁰¹ KRAV MAGA. [online]. KRAV MAGA. [Cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.kravmaga.cz/historie/>

¹⁰² *Kurzy pro ozbrojené složky* [online]. krav-maga.cz. [Cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.krav-maga.cz/Kurzy/Ozbrojene-slozky?category=4>

¹⁰³ SYSTEMA SPETSNAZ – RUSSIAN MARTIAL ART [online]. SYSTEMA SPETSNAZ. [Cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.systemaspetsnaz.com/>

¹⁰⁴ REGULI, Zdenko. Úpolové sporty. Masarykova univerzita. Brno, 2005. ISBN 80-210-xxxx-x s. 65-66.

4.2.2 Taktická příprava

Jak již bylo jednou zmíněno, taktická příprava je dalším základním pilířem fyzické přípravy ozbrojených složek. Tento typ přípravy se dá považovat za tu vůbec nejdůležitější část, a proto je jí také věnováno nejvíce času. Taktika je určitý postup, pomocí kterého bude dosažen cíl. Účelem taktického výcviku je najít nejlepší způsob provedení zákroku, ten si poté osvojit a drilovat. Tímto procesem lze docílit k automatickému a preciznímu postupu s ohledem na vývoj situace. Modelové situace při nácviku taktiky jsou doladěny do nejmenšího detailu právě proto, aby simulovaly reálnou situaci. Výcvik taktiky probíhá v celém spektru prostorů, např. v budovách, ve všech typech dopravních prostředků včetně metra, ve volném prostranství, na nádražích, na letištích nebo v parcích. Nejnáročnější a zároveň nejčastější jsou zákroky v budovách, jelikož se každý prostor dispozičně odlišuje.

Taktickým výcvikem policisté či vojáci upevňují své naučené postupy, avšak součástí zákroku může být i náhlá změna situace, kterou musí vyhodnotit a zareagovat na ni.¹⁰⁵

Součástí taktické přípravy je:

- *„získávání prvotních informací, jejich vyhodnocování a předávání,*
- *příprava a plánování zákroku,*
- *rozdělení úkolů,*
- *příprava výzbroje a výstroje,*
- *volba přepravy na místo zásahu a*
- *nejvhodnější varianty zákroku,*
- *přiblížení,*
- *možností vstupu a evakuace a*
- *další činnosti vyžadující náročnou přípravu jednotlivce a týmu.“¹⁰⁶*

¹⁰⁵ STEHLÍK, Eduard. *URNA: 30 let policejní protiteroristické jednotky*. Mohelnice: Martin Vaňourek, 2011. ISBN 978-80-904588-2-6., s. 30-31.

¹⁰⁶ Tamtéž, s. 31.

4.2.2.1 CQB

Zkratka CQB z anglického Close Quarters Battle ve volném překladu znamená boj v uzavřených prostorech na krátkou vzdálenost. Jedná se o specifický typ taktické přípravy, který spočívá v postupu policistů či vojáků v budovách a jiných uzavřených prostorech s cílem eliminovat nebezpečnou osobu. Při nácviku uvnitř budovy se drilují postupy na schodech, v chodbách, v přecházení do jiných místností, způsoby otevírání dveří atp.¹⁰⁷

CQB se řídí 3 základními pravidly, těmi jsou překvapení, rychlost a agrese.

Rychlost spočívá v systematickém a plynulém pohybu, který zasahujícím umožní bleskovou reakci v každé situaci a rychlé provedení zásahu s absencí zbytečných kroků navíc.

Překvapení dává zasahujícím obrovskou výhodu před pachatelem. Správný moment překvapení dokáže paralyzovat pachatele, který se nezmůže na případný protiútok.

Plně vědomá a ovládaná **agrese** je dalším atributem, kterým musí disponovat vojáci a policisté speciálních jednotek. Ta jim umožní tvrdě postupovat vpřed a nekompromisně dokončit úkol.¹⁰⁸

4.2.3 Střelecká příprava

Posledním základním pilířem fyzické přípravy je nácvik střelby. Precizními střeleckými dovednostmi s krátkou i dlouhou střelnou zbraní musí disponovat každý příslušník ozbrojených složek. Toto tvrzení platí dvojnásobně pro členy speciálních jednotek.

Pro maximální ochranu sebe i svého okolí je stěžejní bezpečná manipulace se zbraní. Během střelecké přípravy se vyučuje veškerá manipulace se zbraní, to znamená správný úchop, střelecký postoj, přebíjení, tasení, technika míření včetně dýchání a samotné stisknutí spouště. Cílem střelecké přípravy je

¹⁰⁷ CQB. [online]. Hard Task Training s.r.o. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.hardtask.cz/cze/kurzy/tacticke/budova/cqb>

¹⁰⁸ BASL, Jiří a Aleš PILAŘ. *Elitní komanda zblízka: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery*. Praha: Knižní klub, 2013. ISBN 978-80-242-4143-2., s. 13-19.

odstranění špatných návyků se zbraní a automatizace nově naučených střeleckých dovedností s maximálním dodržení bezpečnostních zásad.

Při nácviku mířené střelby se klade důraz na přesnost a zároveň také na rychlost. Nesmí zaostávat ani jedna z těchto schopností. Kromě výuky základních dovedností se na střelecké přípravě trénují nejrůznější střelecká bojová cvičení obohacená fyzickou zátěží, která musí být v souladu s taktickým provedením. Speciální jednotky se řídí heslem „těžko na cvičišti, lehký na bojišti“, právě proto se samotný výcvik připodobňuje extrémním situacím za využití nejrůznějších efektů, které působí jako stresory. Výcvik se provádí také v dynamických podmínkách, tedy za chůze nebo z jedoucího vozidla či na jedoucím vozidle.¹⁰⁹

Střelecká příprava může obsahovat také speciální cvičení zaměřená na oblast určité ozbrojené složky, např. střelba přizpůsobená osobním ochráncům.

¹⁰⁹ STEHLÍK, Eduard. *URNA: 30 let policejní protiteroristické jednotky*. Mohelnice: Martin Vaňourek, 2011. ISBN 978-80-904588-2-6., s. 42-43.

II PRAKTICKÁ ČÁST

5 Empirická část práce

V empirické části práce zjišťuji, zda jsou členové speciálních jednotek dostatečně připraveni na zvládání extrémních situací z psychického a fyzického hlediska. K tomuto šetření jsem zvolil metodu dotazníkového šetření. Tuto metodu jsem zvolil z důvodu zachycení velkého množství informací v krátkém časovém úseku s dodržení maximální anonymity všech respondentů speciálních a elitních útvarů z řad Armády ČR a Policie ČR.

5.1 Cíl praktické části práce

Cílem praktické části je zjištění, zda jednotliví příslušníci speciálních jednotek Armády ČR a Policie ČR vnímají svou přípravu jako dostačující pro zvládání extrémních situací, které jsou součástí jejich povolání. Ke splnění cíle práce jsem stanovil 3 následující hypotézy týkající se přípravy na extrémní situace.

Stanovené hypotézy:

1. Domnívám se, že většina členů speciálních jednotek bude vzhledem k náročnosti výkonu služby v extrémních situacích zařazovat fyzickou přípravu i mimo službu ve svém volném čase.
2. Domnívám se, že většina členů speciálních jednotek má povědomí o stresových důsledcích.
3. Domnívám se, že členové speciálních jednotek budou vnímat vyšší počet extrémních situací (do jisté fáze) prospěšný ke zvyšování psychické odolnosti.

Hypotézy jsem stanovil pomocí zkušeností z praxe a prostřednictvím vyvození z odborné literatury, pomocí které jsem ztvárnil teoretickou část práce. Stanovené hypotézy potvrzuji či vyvracím v závěrečném vyhodnocení praktické části za pomoci dotazníkového šetření o rozsahu 15 hlavních a doplňujících otázek.

Jednotlivé odpovědi respondentů jsou v grafické úpravě komparovány mezi sebou podle daného útvaru, kde vykovávají nebo vykonávali službu.

5.2 Metoda sběru dat a charakteristika souboru

Jak již bylo zmíněno úvodem praktické části práce, ke sběru dat jsem zvolil dotazníkové šetření, a to právě kvůli specifickému tématu, které cílí na členy speciálních a elitních jednotek armády a policie, pro které je důležité dodržení maximální anonymity. Pomocí této metody lze získat velké množství informací za velmi krátký čas. Z těchto důvodů jsem také volil stručné otázky s jasnou odpovědí, které neodradí žádného cenného respondenta od vyplnění všech odpovědí. Dotazník mohli vyplňovat také policisté či vojáci, kteří v některé ze speciálních jednotek sloužili v minulosti. Jejich odpovědi jsou převedeny do času, kdy stále aktivně sloužili na daném útvaru.

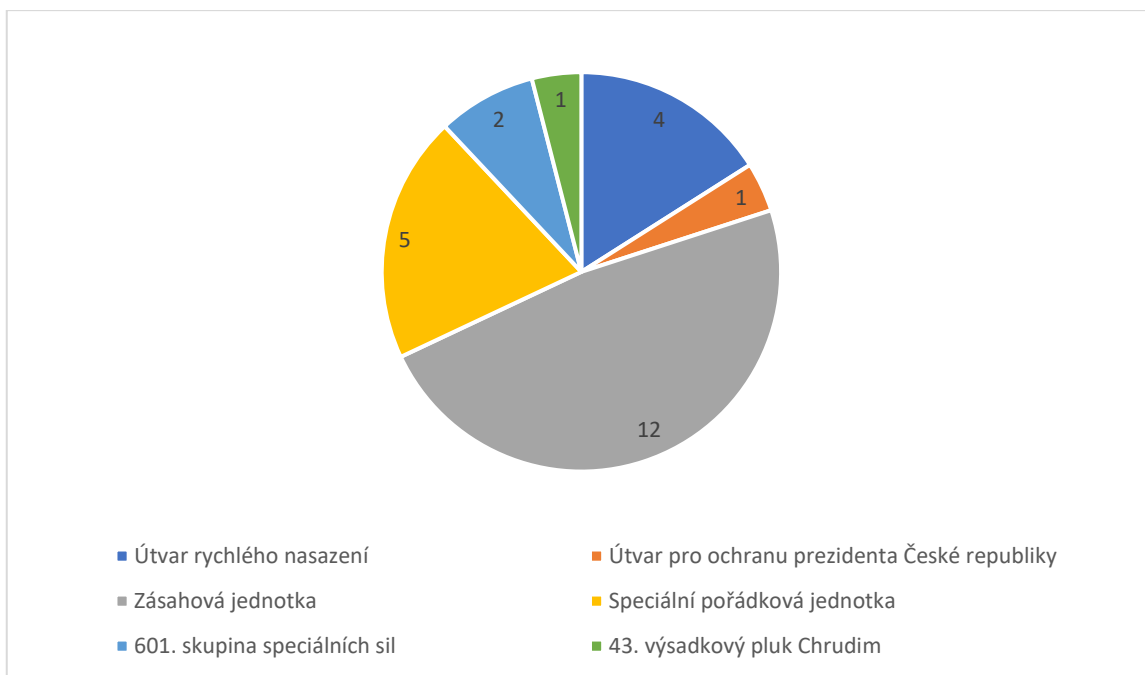
Dotazník jsem vytvořil na webové stránce www.survio.com. Tato forma dotazníku mi umožnila rozesílat otázky elektronickou formou prostřednictvím vygenerovaného odkazu, který jsem následně nechal kolovat mezi členy speciálních jednotek.

Výsledný soubor obsahuje 25 respondentů.

První dvě otázky dotazníku zjišťují základní informace o respondentech, které jsou důležité pro jeho další vyhodnocení.

První otázka rozděluje respondenty do jednotlivých skupin podle útvaru, kde se s extrémními situacemi setkávají, a druhá otázka cílí na získané služební zkušenosti prostřednictvím odsloužených let na daném útvaru.

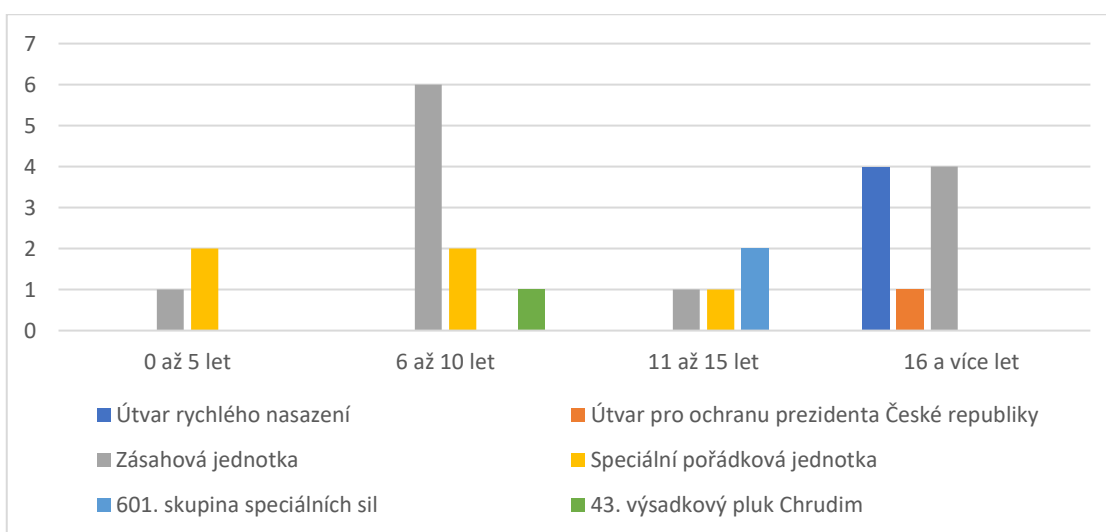
Respondenti jsou ze 6 různých speciálních a elitních jednotek armády a policie. Z řad Policie ČR se jedná o současné či bývalé členy Útvaru rychlého nasazení, Útvaru pro ochranu prezidenta České republiky, Zásahové jednotky a Speciální pořádkové jednotky. Respondenti z Armády ČR slouží či sloužili u 601. skupiny speciálních sil a 43. výsadkového pluku Chrudim.



Graf 1: Rozdělení respondentů podle útvaru

Z výsledků první otázky je patrné, že největší skupinu respondentů tvoří dvanáct členů Zásahové jednotky. Další skupina je složena z pěti policistů ze Speciální pořádkové jednotky. Z Útvaru rychlého nasazení odpovídali čtyři členové a z Útvaru pro ochranu prezidenta České republiky jeden člen. Z Armády ČR odpovídali dva vojáci ze 601. skupiny speciálních sil a jeden voják ze 43. výsadkového pluku Chrudim.

Jak již bylo zmíněno, účelem druhé identifikační otázky je zjištění zkušeností na základě odsloužených let policistů či vojáku na daném útvaru.



Graf 2: Délka služebního poměru

K vyhodnocení této otázky jsem zvolil sloupcový graf, kde lze vidět délku odsloužených let příslušníků ozbrojených složek dle jednotlivých útvarů. Z výsledků otázky tážající se na počet odsloužených let v útvaru lze vyčíst, že nejzkušenější respondenti, kteří vykovávají službu **déle než 16 let**, jsou členové elitních jednotek Policie ČR. Jedná se zejména o čtyři členy z Útvaru rychlého nasazení, jednoho člena Útvaru pro ochranu prezidenta České republiky a čtyři členy zásahové jednotky.

Jako další možnost odpovědi do dotazníku jsem zvolil délku služebního poměru v rozmezí **11 až 15 let**. Do této kategorie spadají oba vojáci z elitní jednotky 601. skupiny speciálních sil, jeden člen zásahové jednotky a jeden člen Speciální pořádkové jednotky.

Do další kategorie délky služebního poměru v rozmezí **6 až 10 let** spadá šest a také nejvíce členů ze Zásahové jednotky. Dále dva příslušníci Speciální pořádkové jednotky a jeden voják ze 43. výsadkového pluku Chrudim.

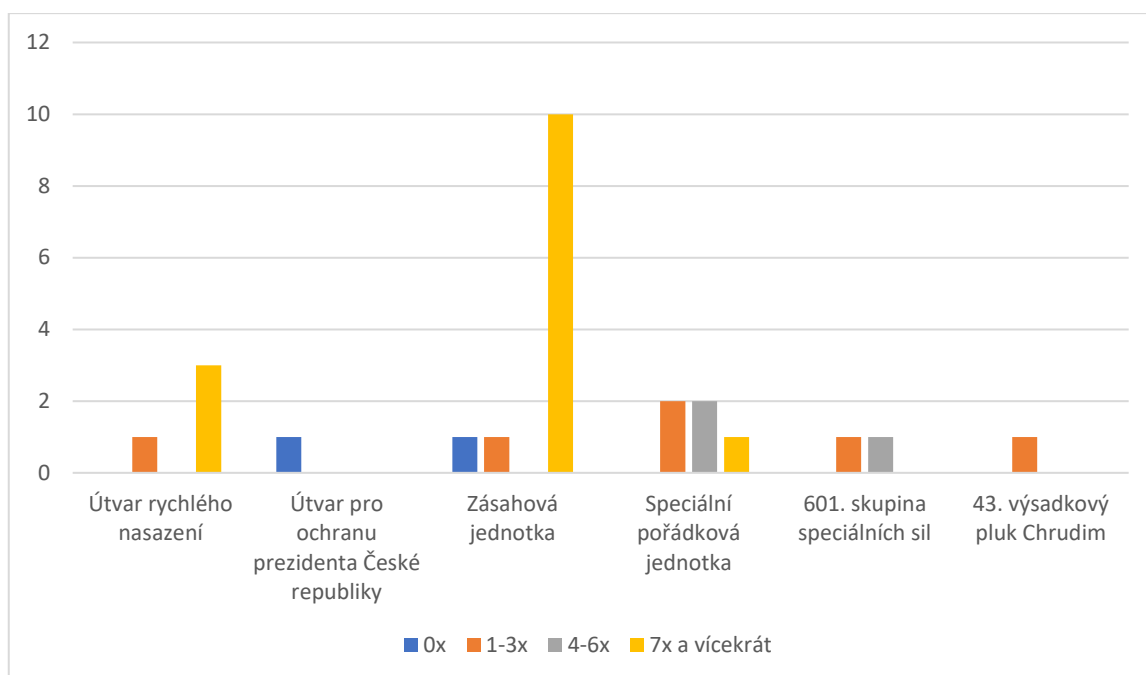
Poslední kategorií, která se týká délky služebního poměru, je možnost odpovědi s označením **0 až 5 let**. V té je zařazen jeden člen Zásahové jednotky a dva členové Speciální pořádkové jednotky.

5.3 Interpretace a zhodnocení získaných dat

V této kapitole interpretuji a hodnotím získaná data ze 13 otázek dotazníkového šetření, které také slouží k verifikaci či falzifikaci stanovených hypotéz v úvodu praktické části práce.

Otázka č. 3: *Kolikrát se do jednoho roku ve výkonu služby ocitáte v extrémní situaci?*

Cílem této otázky bylo zjistit, jak často se členové speciálních jednotek vystavují extrémním situacím, jejichž množství má výrazný vliv na organismus prostřednictvím stresových důsledků. V kapitole 3.2.4.1 zmiňuji výzkum, dle kterého mezi nejstresovější extrémní situace patří použití střelné zbraně a čištění budovy s cílem vyhledat nebezpečného pachatele. Právě tyto situace jsou typickou a téměř rutinní záležitostí pro členy speciálních jednotek. Zároveň tato otázka slouží jako doplněk pro 3. hypotézu.



Graf 3: Počet extrémních situací za jeden rok

Na úvod vyhodnocení této otázky je nutné zmínit, že výsledky dotazníku mohou být subjektivně zkresleny dle výkladu extrémní situace daného respondenta. Každý jednotlivec vnímá extrémní situaci jiným způsobem, která do jisté míry závisí také na jeho psychické odolnosti a zkušenostech. I přesto se domnívám, že získaná data mají relevantní hodnotu pro účely této práce.

Dle výsledků je patrné, že nejvíce se s extrémními situacemi setkávají členové Zásahové jednotky a Útvaru rychlého nasazení, kteří z většiny označili odpověď **7x a vícekrát**. Se stejným počtem extrémních situací se setkává i jeden člen Speciální pořádkové jednotky

Odpověď **4-6x** označil jeden voják ze 601. skupiny speciálních sil. Extrémní situace z válečného prostředí mívají nejtěžší důsledky v podobě bojového stresu a posttraumatické stresové poruchy. Stejnou odpověď vyplnili také dva členové Speciální pořádkové jednotky.

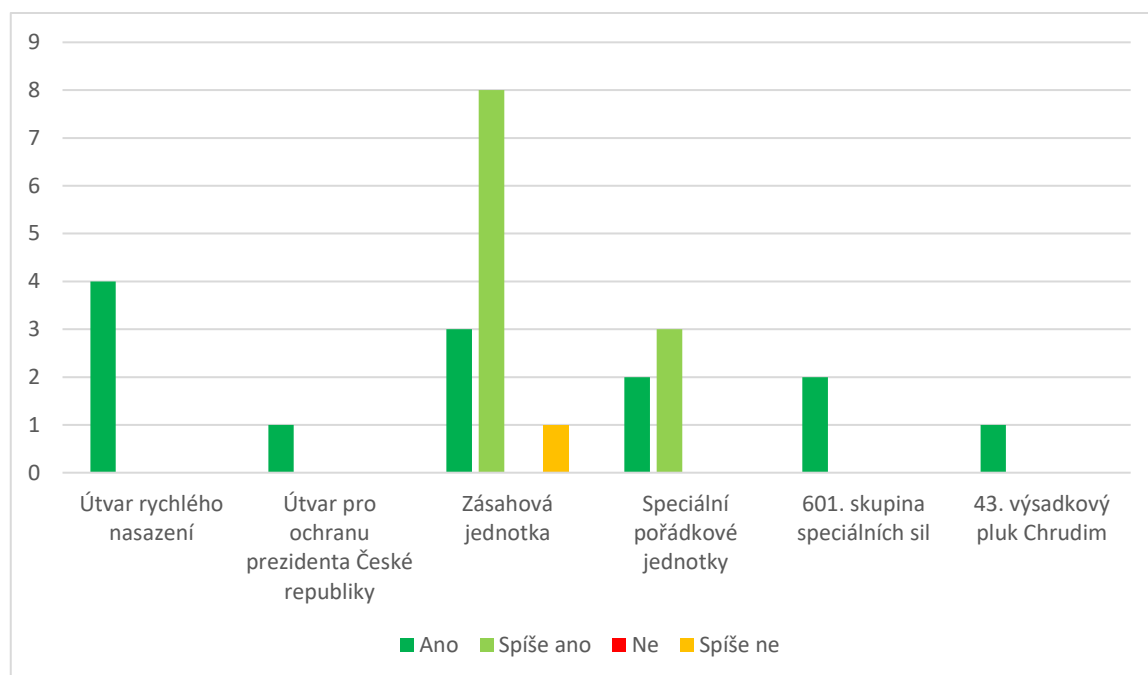
S průměrně **1-3** extrémními situacemi za rok setkali 2 respondenti ze Speciální pořádkové jednotky, kteří mají největší zkušenosti s diváckým násilím a zasahováním proti nebezpečným pachatelům. Dále také jeden člen Útvaru rychlého nasazení, Zásahové jednotky a voják z 43. výsadkového pluku.

Poslední odpovědí byla možnost **0x**, kterou vyplnil člen elitního Útvaru pro ochranu prezidenta České republiky. Nutno podotknout, že výkon služby na tomto útvaru bývá velmi psychicky náročný, a to právě proto, že útok na chráněnou osobu může přijít kdykoliv a kdekoliv. Stejnou odpověď zvolil také jeden člen Zásahové jednotky.

Ze získaných dat vychází najevo, že nejvíce extrémních situací prožívají členové Zásahové jednotky, Útvaru rychlého nasazení a vojáci ze 601. skupiny speciálních sil. S velkým množstvím extrémních situací se setkávají i policisté ze Speciální pořádkové jednotky. S počtem prožitých extrémních situací se zároveň zvedá riziko ke stresovým důsledkům. Domnívám se, že na základě výsledků této otázky lze předpokládat, že zmíněné skupiny respondentů jsou náchylnější ke vzniku stresových důsledků vlivem prožití extrémní situace.

Otázka č. 4: *Myslíte si, že jste dostatečně připraveni na extrémní situace?*

Cílem této otázky je zjistit stav připravenosti na extrémní situace dle jednotlivých útvarů.



Graf 4: Dostatečná připravenost na extrémní situace

Z grafu lze vyčíst, že jsou všichni členové elitních útvarů na správném místě a cítí se maximálně připraveni. Stoprocentní připravenost označili členové Útvaru rychlého nasazení, jeden člen elitního Útvaru pro ochranu prezidenta České republiky, tři členové Zásahové jednotky a dva členové Speciální pořádkové jednotky. Maximální připravenost na extrémní situace označili i dva vojáci ze 601. skupiny speciálních sil a jeden voják ze 43. výsadkového pluku Chrudim.

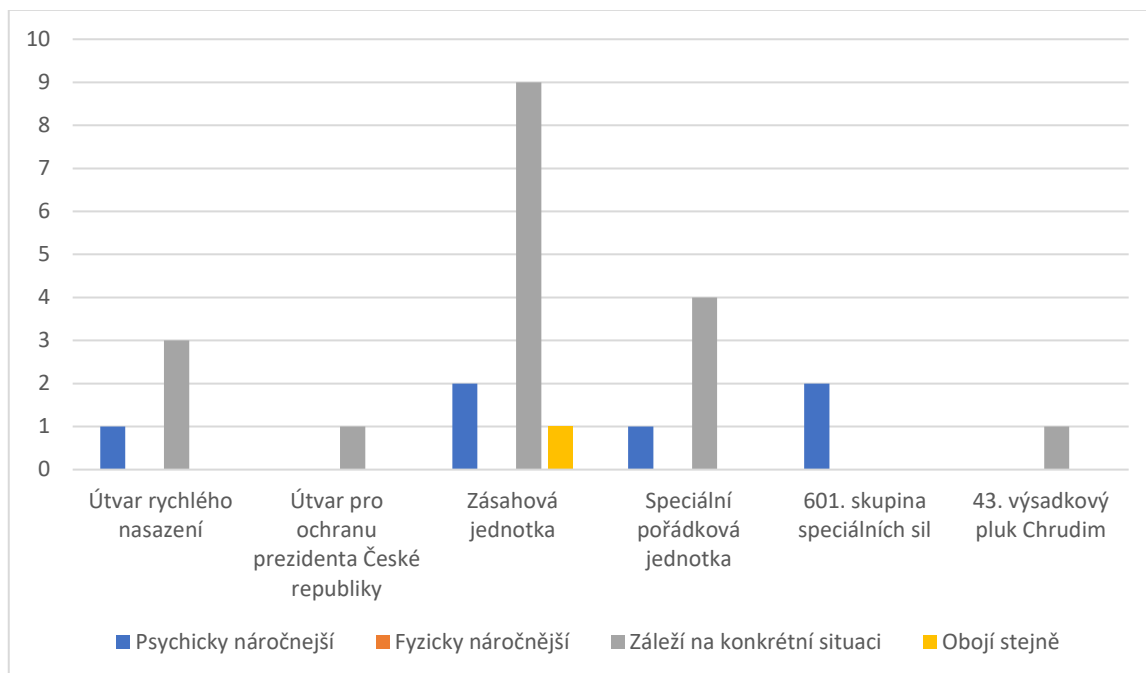
Odpověď „**spíše ano**“ označilo osm členů Zásahové jednotky a tři členové Speciální pořádkové jednotky.

Možnost „**spíše ne**“ označil pouze jeden člen ze Zásahové jednotky.

Poslední možnost u otázky ohledně dostatečné přípravy na extrémní situace s odpovědí „**ne**“ nezvolil nikdo. Tudíž z výsledků šetření vychází, že jsou téměř všichni členové speciálních jednotek připraveni na extrémní situace, které jsou součástí jejich povolání.

Otázka č. 5: Je pro vás zásah v extrémních situacích náročnější po fyzické nebo psychické stránce?

Cílem této otázky je zjistit, zda se oslovení respondenti setkávají spíše s psychicky nebo fyzicky náročnějšími situacemi. Větší psychická zátěž opět přispívá k možnému rozvoji stresových důsledků.



Graf 5: Psychicky nebo fyzicky náročnější extrémní situace.

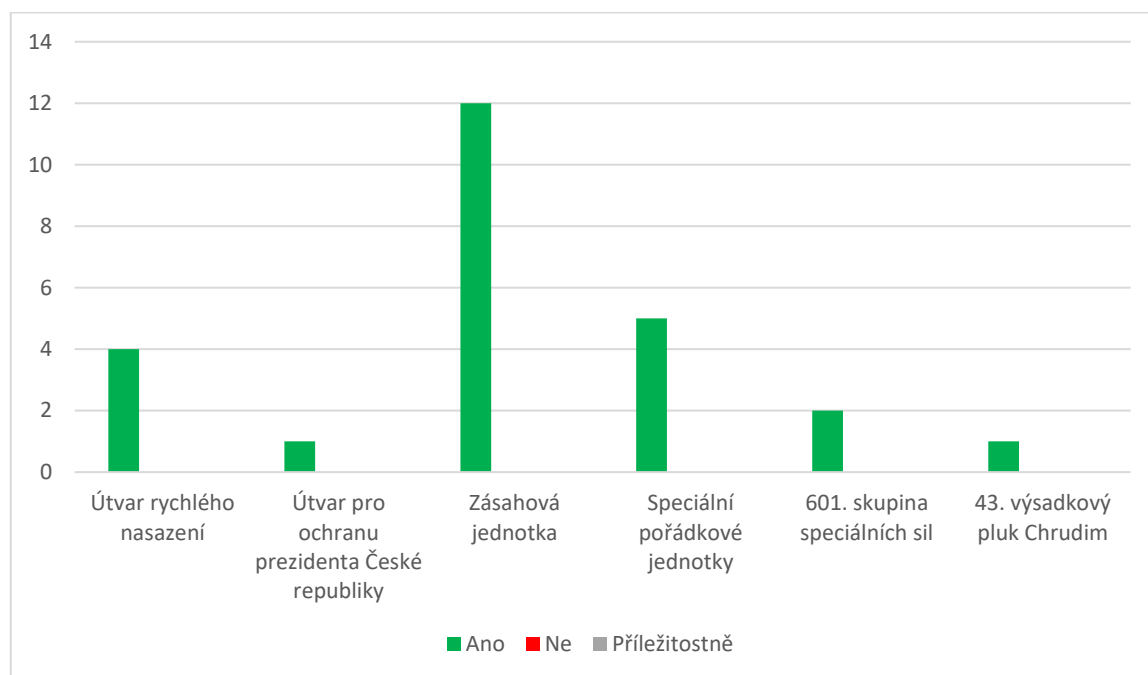
Nejvíce členů zásahových jednotek (9) odpovědělo, že psychická a fyzická náročnost zásahu v extrémních situacích se odvíjí od konkrétní situace. Stejného názoru jsou i tři členové Útvaru rychlého nasazení, tři policisté ze Speciální pořádkové jednotky, jeden člen Útvaru pro ochranu prezidenta České republiky a jeden voják z 43. výsadkového pluku.

Odpověď s názorem, že jsou zásahy v extrémních situacích stejně psychicky i fyzicky náročné zastává pouze jeden člen Zásahové jednotky.

Za psychicky náročnější extrémní situace považuje celkem pět členů speciálních jednotek. Konkrétně se jedná o jednoho člena Útvaru rychlého nasazení, dva členy Zásahové jednotky, jednoho člena Speciální pořádkové jednotky a oba vojáky z elitní 601. skupiny speciálních sil.

Otázka č. 6: Věnujete se ve volném čase fyzické přípravě?

Touto otázkou zjišťuji, zda členové speciálních jednotek věnují čas fyzické přípravě i ve volném čase mimo službu. Fyzická příprava může probíhat formou silového tréninku, jakéhokoliv sportu nebo běhu. Cílem této otázky společně s otázkou č. 7 je potvrzení či vyvrácení stanovené 1. hypotézy.



Graf 6: Fyzická příprava ve volném čase

Výsledky této otázky ohledně fyzické přípravy členů speciálních jednotek ve volném čase vypovídají shodně, a to ve všech útvarech s odpovědí „ano“. Fyzická příprava policistů a vojáků ze speciálních jednotek je na vysoké úrovni také díky jejich „domácí“ přípravě.

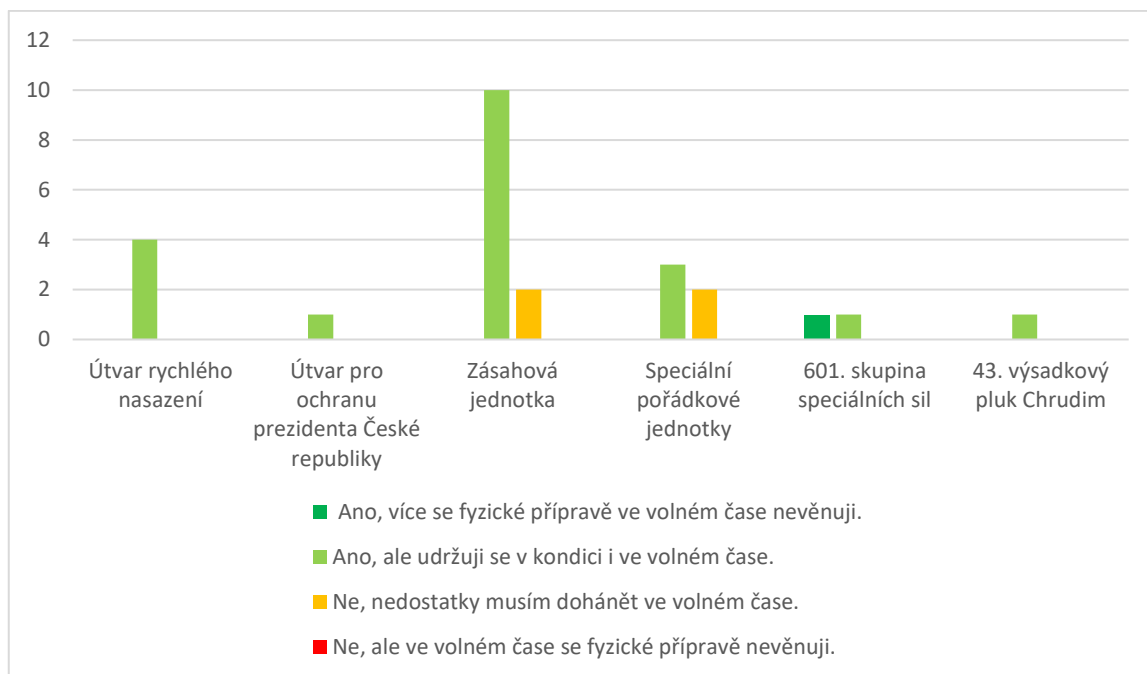
O kvalitě jejich fyzické připravenosti také vypovídá fakt, že v předchozí otázce č. 5 nikdo neoznačil přímou odpověď, která by značila, že jsou pro ně fyzicky náročnější extrémní situace.

Jak již bylo zmíněno, tato otázka je doplňující otázkou pro 1. stanovenou hypotézu, která předpokládá, že členové speciálních jednotek zařazují vzhledem k fyzické náročnosti extrémních situací fyzickou přípravu i do svého volného času. Odpovědi se jednomyslně přiklánějí k verifikaci hypotézy, avšak pro úplné potvrzení jsem stanovil další doplňující otázku č. 7.

Otázka č. 7: *Myslíte si, že je vaše služební fyzická příprava dostačující?*

Tato otázka směřuje přímo k potvrzení či vyvrácení hypotézy č. 1, jak bylo avizováno v předchozím odstavci. Vycházím z předpokladu, že výkon služby u speciálních jednotek je natolik fyzicky náročný, že si nelze vystačit pouze se služební fyzickou přípravou. Právě proto je nezbytné, aby si členové speciálních jednotek udržovali kondici a připravovali se na fyzický výkon v extrémních situacích i mimo výkon služby ve volném čase.

Stanovená hypotéza: „Domnívám se, že většina členů speciálních jednotek bude vzhledem k náročnosti výkonu služby v extrémních situacích zařazovat fyzickou přípravu i mimo službu ve svém volném čase.“



Graf 7: Je služební fyzická příprava dostatečná?

Dvacet členů speciálních jednotek vnímá svou služební fyzickou přípravu jako dostatečnou, ale i přes to se jí věnují i ve svém volném čase. Dva členové zásahových jednotek a dva členové Speciální pořádkové jednotky uvedli, že je pro ně služební fyzická příprava nedostatečná, a právě proto musí nedostatky dohánět ve svém volném čase.

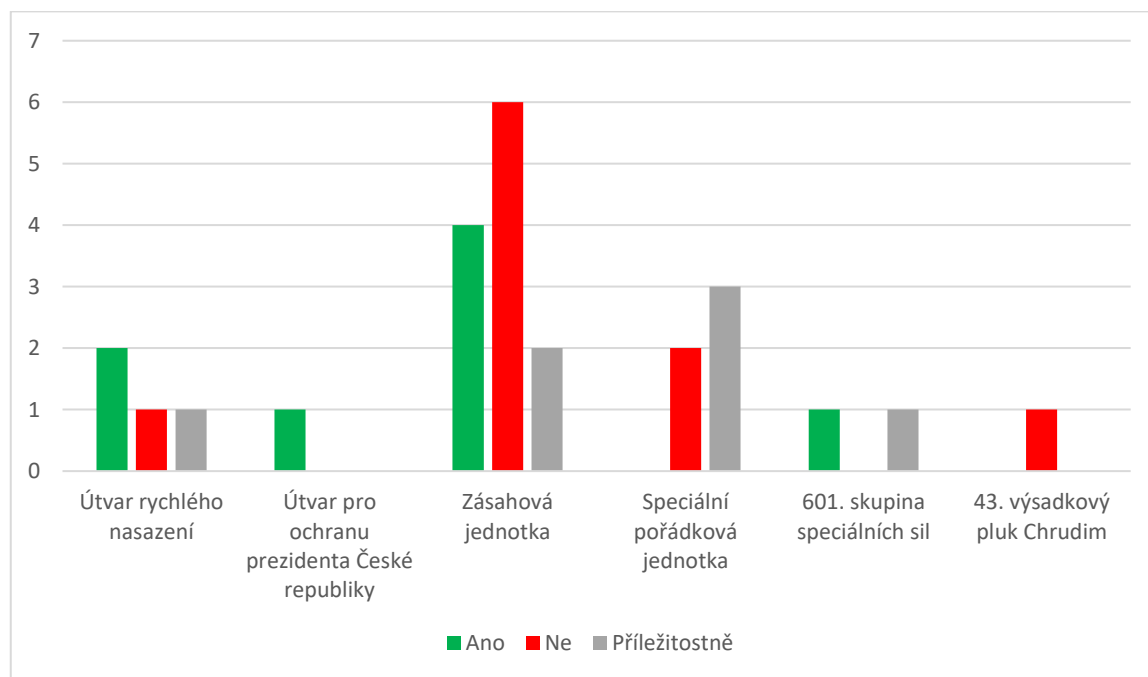
Pouze jeden jediný voják ze 601. skupiny speciálních sil uvedl, že je pro něj služební fyzická příprava dostatečná a více se jí ve volném čase nevěnuje.

Z výsledků vychází, že 21 respondentů z celkového počtu 25 vnímá svou služební fyzickou přípravu jako dostatečnou. Nutno podotknout, že všichni ze zmíněných respondentů se udržuje v kondici i ve volném čase, tudíž může být jejich vnímání mírně zkreslené.

Na základě získaných dat z otázek č. 6 a 7 týkající se fyzické přípravy členů speciálních jednotek **potvrzují** 1. stanovenou hypotézu.

Otázka č. 8: Věnujete se ve volném čase psychické přípravě?

Cílem této otázky je zjištění stavu psychické připravenosti členů speciálních jednotek. Tato otázka cílí speciálně na „domácí“ přípravu velmi důležité psychické odolnosti, která přímo napomáhá ke vzdorování stresovým důsledkům způsobených extrémními situacemi.

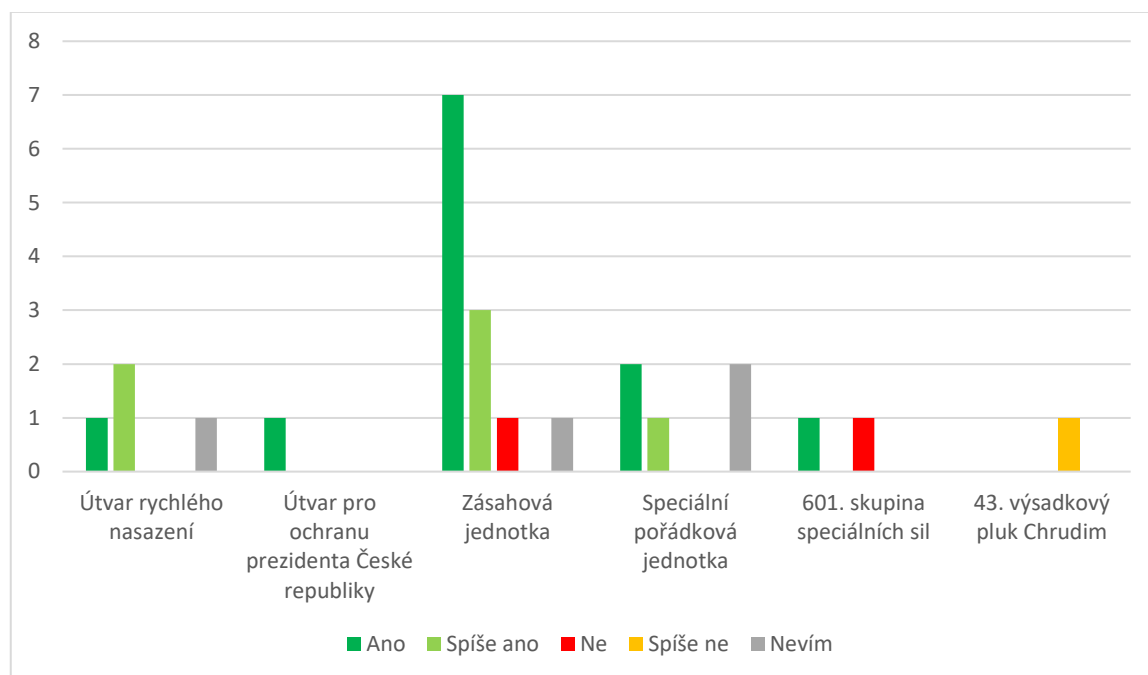


Graf 8: Psychická příprava ve volném čase

Osm respondentů speciálních jednotek z celkového počtu se nevěnuje velmi důležité psychické přípravě ve svém volném čase. Konkrétně šest členů Zásahové jednotky, dva policisté ze Speciální pořádkové jednotky, jeden člen Útvaru rychlého nasazení a jeden voják ze 43. výsadkového pluku Chrudim.

Psychická příprava ve volném čase převažuje u elitních jednotek, to znamená u Útvaru rychlého nasazení, Útvaru pro ochranu prezidenta České republiky a 601. skupiny speciálních sil.

Otázka č. 9: *Myslíte si, že by měl být psychické přípravě věnován větší prostor?*



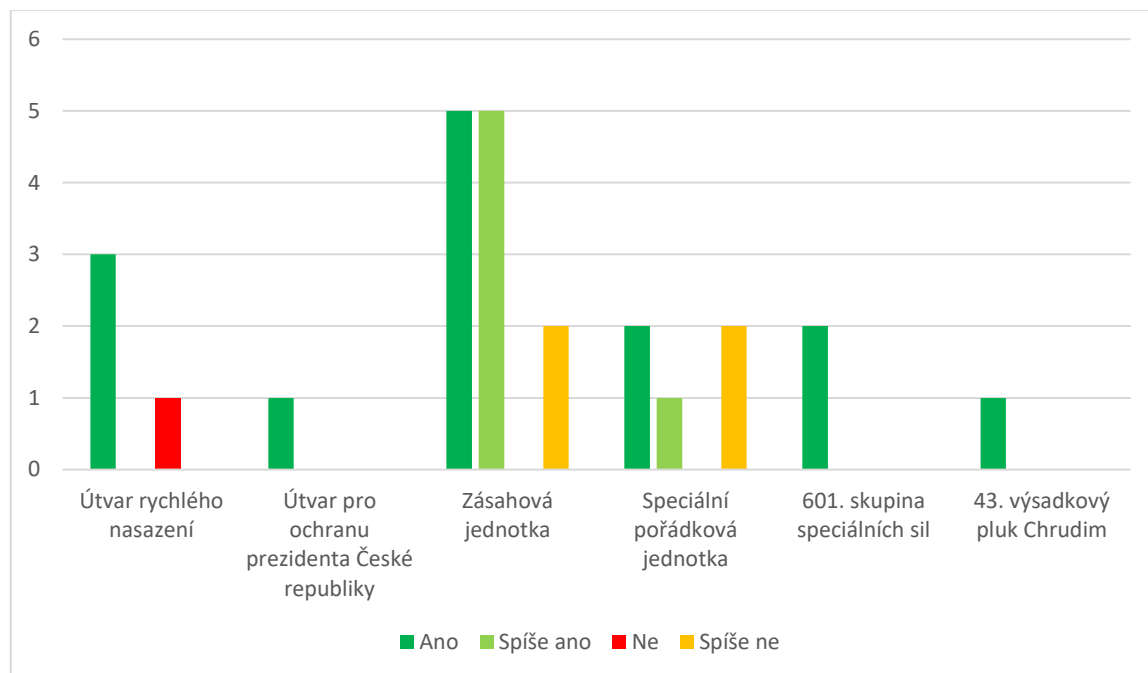
Graf 9: Větší prostor pro psychickou přípravu

Na otázku, zda by mělo být psychické přípravě věnováno více prostoru, odpověděla většina respondentů „**ano**“ nebo „**spíše ano**“. Pro rozšíření psychické přípravy jsou členové z Útvaru rychlého nasazení, Útvaru pro ochranu prezidenta, Speciální pořádkové jednotky a Zásahové jednotky. Záporně odpověděl pouze jeden člen ze Zásahové jednotky a jeden voják ze 601. skupiny speciálních sil a 43. výsadkového pluku.

Data získaná z otázek č. 8 a 9 směřující na psychickou přípravu vypovídají o mírném nedostatku v této oblasti. Ačkoliv je tato forma přípravy velmi důležitá a slouží také jako prevence před stresovými důsledky z extrémních situací, tak se jí ve volném čase věnuje méně respondentů. Většina respondentů se domnívá, že by se mělo dát psychické přípravě větší prostor.

Otázka č. 10: Jste obeznámeni s příznaky stresových důsledků? (Posttraumatická stresová porucha, post-shooting trauma, bojový stres)

Tato otázka přímo souvisí s psychickou přípravou, jelikož znalost reakcí svého těla na extrémní až traumatické události je klíčová. Cílem této otázky je potvrzení či vyvrácení 3. hypotézy, která byla stanovena v úvodu praktické části práce.

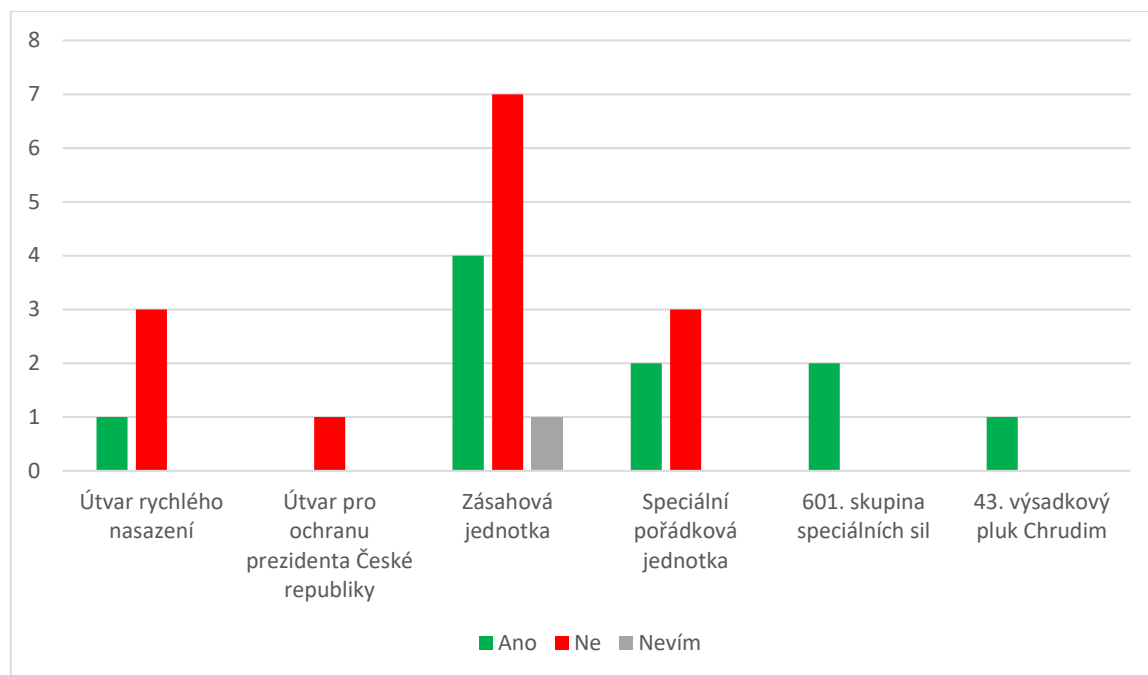


Graf 10: Obeznámení se stresovými důsledky

Většina respondentů je dle výsledků dotazníkového šetření obeznámena s příznaky stresových důsledků, což značí o dobré psychické připravenosti. O příznacích stresových důsledků nemá povědomí pouze jeden člen Útvaru rychlého nasazení, dva členové Zásahové jednotky a Speciální pořádkové jednotky.

Odpovědi na stanovenou otázku **potvrzují** 2. stanovenou hypotézu, protože je většina členů speciálních jednotek obeznámena s příznaky stresových důsledků podle předpokladu.

Otázka č. 11: Znáte ve svém okolí někoho, kdo se vlivem extrémní situace potýkal s příznaky posttraumatické stresové poruchy? (noční můry, vtíravé myšlenky atp.)



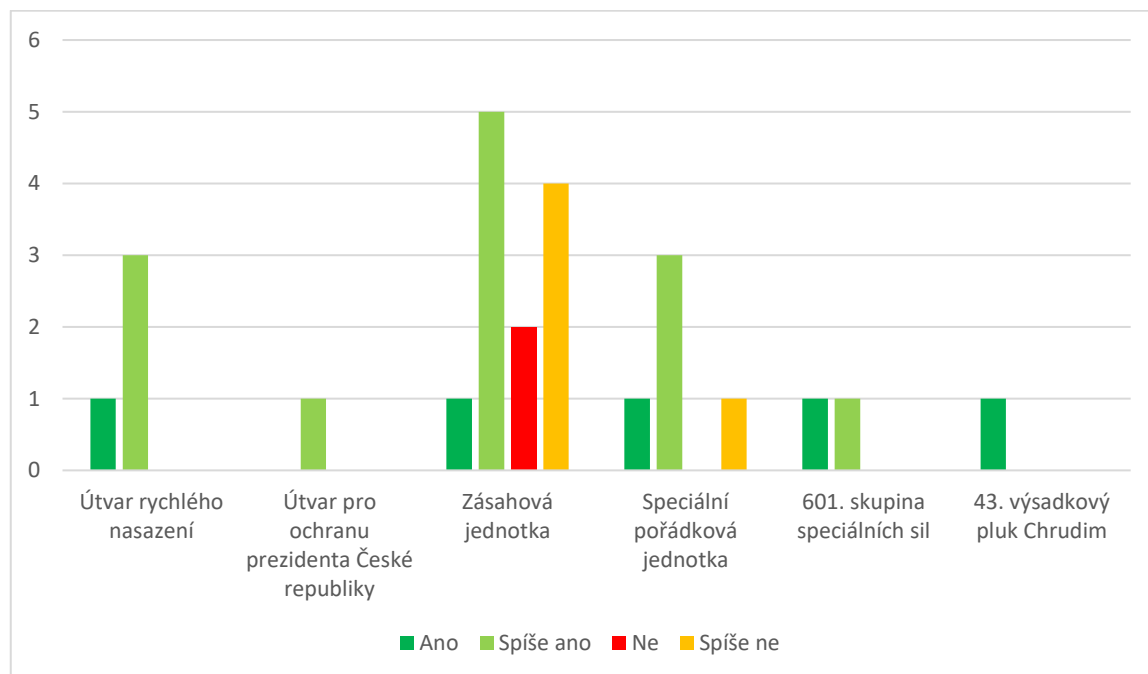
Graf 11: Měl v blízkém okolí někdo příznaky PTSD?

Výsledky z grafu dokazují, jak moc psychicky náročný výkon služby u ozbrojených složek je. Deset respondentů ze speciálních jednotek z celkového počtu dvacet pět zná ve svém okolí někoho, kdo se potýkal s příznaky posttraumatické stresové poruchy vlivem extrémní situace.

Ve 100% shodě s odpovědí „**ano**“ odpověděli všichni tři respondenti z vojenských řad. Na stejné odpovědi se dále shodli čtyři členové Zásahové jednotky, dva členové Speciální pořádkové jednotky a jeden člen Útvaru rychlého nasazení.

Otázka č. 12: Víte, jak pomoci vašemu kolegovi v případě, že prožil šok vlivem extrémní situace?

Cílem této otázky je opět zjištění stavu psychické přípravy napříč útvary speciálních jednotek.

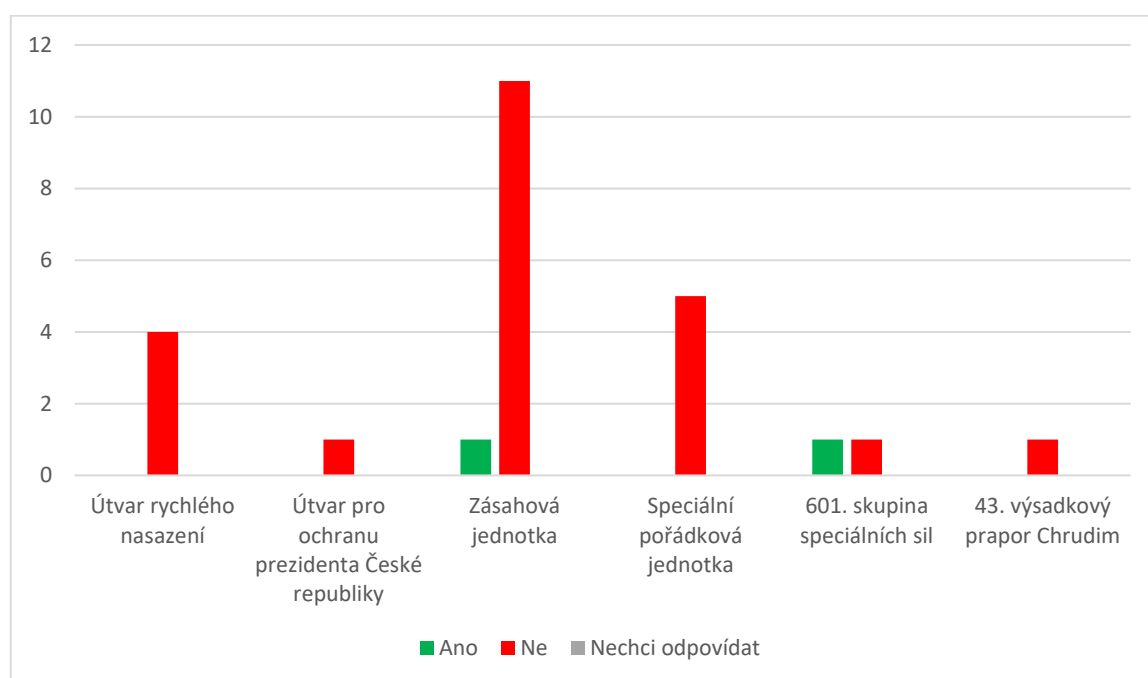


Graf 12: Znalost pomoci v případě prodělání šoku vlivem extrémní situace

Data opět poukazují na dobrou psychickou připravenost. Až osmnáct respondentů má tušení, jakým způsobem pomoci kolegovi, který utrpěl trauma vlivem extrémní situace.

Mírné nedostatky v této oblasti byly zaznamenány pouze u Zásahové jednotky, kde šest respondentů (polovina) neví nebo spíše neví jakým způsobem postupovat v případě, že některý z kolegů utrpí šok.

Otázka č. 13: Využili jste někdy služeb policejního/vojenského psychologa?

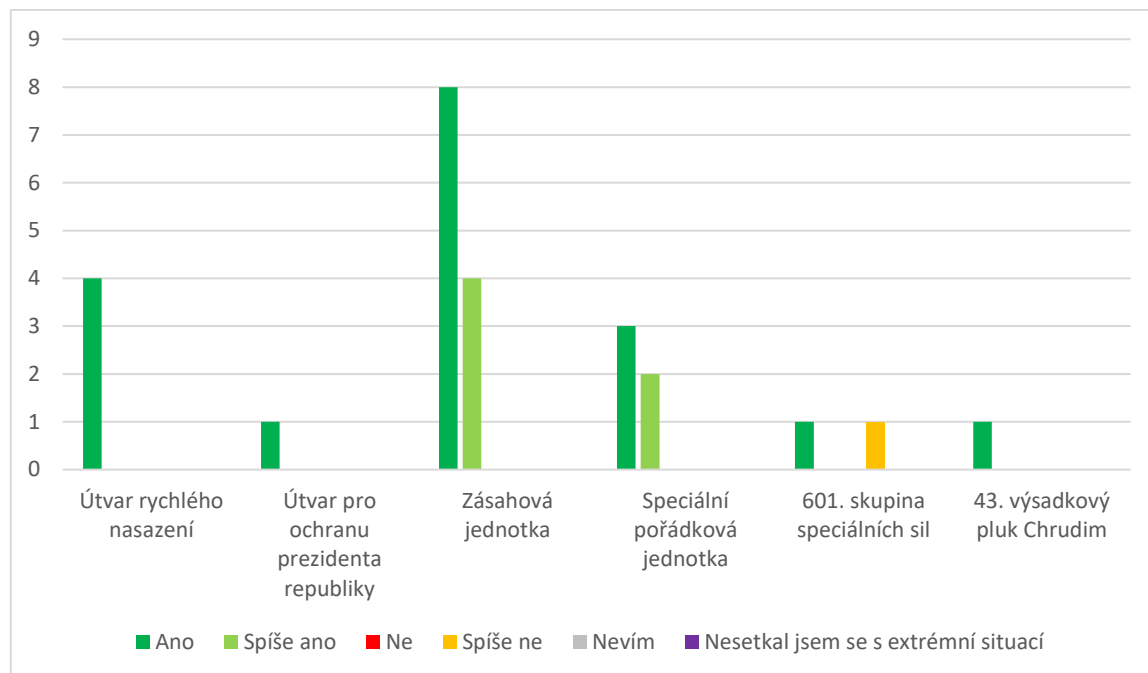


Graf 13: Využití policejního/vojenského psychologa

Služeb policejního psychologa ze všech tázaných respondentů využil pouze jeden člen Zásahové jednotky a jeden voják ze 601. skupiny speciálních sil. Všechny ostatních dvacet tři respondentů na otázku odpovědělo „ne“.

Odpovědi na tuto otázku jsou mírně překvapivé, a to z důvodu velké psychické náročnosti, která je způsobená extrémními situacemi ve výkonu služby. Součástí náplně práce policejních či vojenských psychologů je mimo jiné také psychologická péče a krizová intervence, která je velmi důležitá i z preventivního hlediska vůči rozvoji stresových důsledků.

Otázka č. 14: *Myslíte si, že jste s počtem více prožitých extrémních situací psychicky odolnější?*



Graf 14: Vyrůstá psychická odolnost s počtem prožitých extrémních situací?

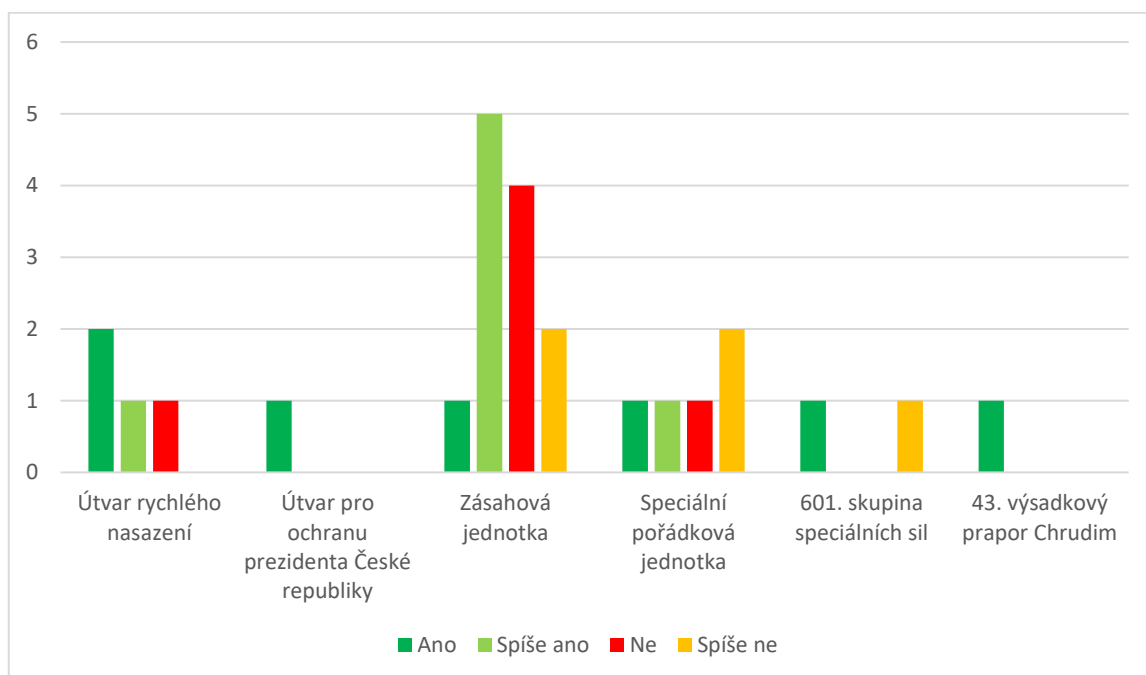
Až na jednoho respondenta se všichni shodně domnívají, že s vyšším počtem prožitých extrémních situací se také zvedá jejich psychická odolnost. Pouze jeden respondent ze 601. skupiny speciálních sil odpověděl, že se jeho psychická odolnost s více prožitými extrémními situacemi spíše nezvyšuje.

Dle dostupných zdrojů uvedených v teoretické části práce se psychická odolnost opravdu může zvyšovat s většími zkušenostmi. Tímto způsobem to ovšem nemusí pokračovat až do nekonečna a v určitý moment může nastat bod zlomu. Příliš velké množství extrémních situací může násobit působení stresu, a tak i náchylnost ke stresovým důsledkům.¹¹⁰

Na základě odpovědí na tuto otázku lze **potvrdit** 3. a také poslední stanovenou hypotézu.

¹¹⁰ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *POLICEJNÍ PSYCHOLOGIE*. Aleš Čeněk s.r.o. Plzeň, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4., s. 133-134.

Otázka č. 15: Máte povědomí o posttraumatickém rozvoji?



Graf 15: Povědomí o posttraumatickém rozvoji

Celkem čtrnáct respondentů má povědomí o posttraumatickém rozvoji, který může po prožitém traumatu z extrémní události zvednout úroveň osobnosti ještě výš, než tomu bylo před samotnou událostí.

Odpověď „ne“ nebo „spíše ne“ zvolilo jedenáct respondentů ze speciálních jednotek.

Dle mého názoru je důležité mít povědomí o posttraumatickém rozvoji zejména v exponovaných profesích jako jsou vojáci a policisté ze speciálních jednotek, jelikož jsou rizikovou skupinou, která je náchylná ke vzniku stresových důsledků.

5.3 Shrnutí praktické části

Dotazníkovým šetřením jsem nasbíral data týkající se fyzické a psychické přípravy speciálních jednotek z řad Policie ČR a Armády ČR. Otázky byly zhodnoceny slovně i graficky. Pro grafické zpracování byl zvolen převážně sloupcový graf, pomocí kterého lze jednoduše porovnávat odpovědi mezi jednotlivými útvary.

V úvodu praktické části byly stanoveny tři následující hypotézy, jejichž potvrzení či vyvrácení bylo zaznamenáno přímo pod jednotlivé otázky.

Vyhodnocení stanovených hypotéz:

1. Domnívám se, že většina členů speciálních jednotek bude vzhledem k náročnosti výkonu služby v extrémních situacích zařazovat fyzickou přípravu i mimo službu ve svém volném čase.
- **potvrzeno**
2. Domnívám se, že většina členů speciálních jednotek má povědomí o stresových důsledcích.
- **potvrzeno**
3. Domnívám se, že členové speciálních jednotek budou vnímat vyšší počet extrémních situací (do jisté fáze) prospěšný ke zvyšování psychické odolnosti.
- **potvrzeno**

Z jednotlivých otázek dotazníkového šetření a potvrzených hypotéz jsem dospěl k názoru, že cíl stanovený v úvodu praktické části je splněn, neboť odpovědi jednotlivých respondentů nabývají přesvědčivý dojem o dostatečné připravenosti na extrémní situace.

Ačkoliv se celkový soubor skládal pouze z dvaceti pěti respondentů speciálních jednotek, poskytl velmi zajímavé informace. Z dat bylo zjištěno, že se všichni respondenti udržují v kondici ve volném čase a také ve fyzické přípravě nepociťují téměř žádné nedostatky. Psychické přípravě se věnuje pouze část respondentů, ačkoliv se některým z nich jeví zásah v extrémních situacích psychicky náročnější. Téměř shodně se respondenti také vyjádřili, že by mělo být psychické přípravě věnováno více prostoru.

Z výsledných odpovědí lze také potvrdit, že jsou členové speciálních jednotek s ohledem na počet prožitých extrémních situací ohroženou skupinou s vyšší pravděpodobností vzniku stresových důsledků v podobě posttraumatické stresové poruchy, post-shooting traumatu nebo bojového stresu. A právě z tohoto důvodu by měl být věnován větší prostor psychoedukaci a psychické přípravě pro speciální jednotky i ozbrojené složky obecně.

Závěr

V diplomové práci je zpracována problematika zvládání extrémních psychicky a fyzicky náročných situací, se kterými se setkávají ozbrojené složky, nejčastěji jejich speciální jednotky.

Pro členy speciálních jednotek z řad policie nebo armády je stěžejní fyzická zdatnost, kterou využijí k překonání nebezpečných pachatelů a jiných nastražených překážek. Právě proto je do jejich výcviku zařazena fyzická příprava, která se rozděluje do několika důležitých bloků, jako je tělesná, taktická a střelecká příprava. Všechny metody, které považuji dle relevantních zdrojů za ty nejefektivnější k rozvoji fyzické zdatnosti, jsem v práci podrobně popsal.

Ačkoliv je fyzická připravenost pro zásah v extrémních situacích velmi důležitá, v některých případech se tou důležitější stává psychická příprava, která někdy bývá podceňována. Vlivem častého vystavování se extrémním situacím stoupá míra rizika vzniku stresových důsledků. Právě z tohoto důvodu jsem v práci poukázal na metody krizové intervence po prožitých extrémních situacích a popsal metody, pomocí kterých lze rozvíjet psychickou odolnost.

Praktická část diplomové práce potvrdila mé předem stanovené hypotézy pomocí dotazníkového šetření a dokázala, jak moc náročný výkon služby u speciálních jednotek je. Výsledky poukázaly na fakt, že téměř všichni členové zásahových jednotek se věnují fyzické nebo psychické přípravě i mimo pracovní dobu ve svém volném čase. Zároveň byl splněn cíl praktické části práce, jelikož získané odpovědi od respondentů ze speciálních jednotek naznačily precizní přípravu na extrémní situace.

Celkovým cílem práce bylo poukázat na důležitost psychické a fyzické přípravy, popsat metody sloužící ke zvýšení fyzické zdatnosti a psychické odolnosti a charakterizovat jednotlivé stresové důsledky, které mohou být zapříčiněny vlivem extrémní situace. Jsem přesvědčen, že se mi cíl práce stanovený v úvodu podařilo naplnit.

Seznam použité literatury

monografie

Akutní a posttraumatické stresové reakce po mimořádných událostech při výkonu služby: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery. Praha: Psychologická služba MV-GŘ HZS ČR, 2004. ISBN 80-866-4025-6.

Aspekty záťaže v bojovej (služobnej) a telesnej príprave policajtov: Zborník vedeckých a odborných poznatkov zo seminára uskutočneného na A PZ SR dňa 20.9.1995. ISBN 80-88751-63-2.

BASL, Jiří a Aleš PILAŘ. *Elitní komanda zblízka: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery.* Praha: Knižní klub, 2013. ISBN 978-80-242-4143-2.

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy.* 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2005. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0708-X.

COLEBROOKE, Lawrence. *Special Operations Mental Toughness:: The Invincible Mindset of Delta Force Operators, Navy SEALs, Army Rangers and Other Elite Warriors!.* Independently Published. ISBN 9781087981697.

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie.* 2., rozšířené vydání. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2015. ISBN 978-80-7380-581-4.

DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie.* 2., rozšířené vydání. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

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

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychosociální intervence.* 2., rozšířené vydání. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1626-1.

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychosociální intervence: psychosociální intervenční týmy*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Karolinum, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-246-1626-1.

HRINKO, Martin. *Bezpečnostní hrozby a veřejný pořádek*. V Praze: Vysoká škola CEVRO Institut, 2021. ISBN 978-8087125-34-2.

LIFE IS A SPECIAL OPERATION. *Special Operations Mindset*. Lightning Source Inc. 2021. ISBN 9781946373113.

MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. 2., rozšířené vydání. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3007-3.

PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.

PLHÁKOVÁ, Alena a Aleš PILAŘ. *Učebnice obecné psychologie: informace pro nadřízené, postižené, kolegy, životní partnery*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

REGULI, Zdenko. *Úpolové sporty*. Masarykova univerzita. Brno, 2005. ISBN 80-210-xxxx-x.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8.

STEHLÍK, Eduard. *URNA: 30 let policejní protiteroristické jednotky*. Mohelnice: Martin Vaňourek, 2011. ISBN 978-80-904588-2-6.

STILWELL, Alexander a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika: příručka speciálních jednotek : cesta tělesnou i duševní dokonalostí*. Praha: Naše vojsko, 2007. ISBN 978-80-206-0906-9.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2624-3.1.

ŠTIKAR, Jiří. *Základy psychologie práce a organizace*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-091-2.

VANDERKA, Marián. *Silový trénink pre výkon*. Bratislava, 2013. ISBN 978-80-89075-40-9.

WALKER, Matthew P. a Aleš PILAŘ. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Druhé, aktualizované vydání. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. Pod povrchem. ISBN 978-80-7555-122-1.

časopisecké články

SMOLÍK, Josef. Šílení střelci: uvedení do problematiky. *Bezpečnostní teorie a praxe*. 2011. ISSN 1801-8211.

ČIHÁK, Miroslav a David SLABÝ. Jsou čeští policisté připraveni na zákrok proti aktivnímu střelci?. *Bezpečnostní teorie a praxe*. 2020. ISSN 2571-4589

KUNČOVÁ, Adéla and Alena Kajanová. Psychická zátěž na zahraničních misích z pohledu českých vojáků. *Vojenské rozhledy*. 2018, 27 (3), 141-153. ISSN 2336-2995 [online].[cit. 2023-01-17]. Dostupné z: <https://www.vojenskerozhledy.cz/kategorie-clanku/strategicke-rizeni/psychicka-zatez-2>

PŘÍVĚTIVÝ, Lubomír, Služební tělesná výchova v rezortu Ministerstva obrany (Nový normativní výnos MO), *Vojenské rozhledy*, 2011, roč. 20 (52), č. 2, ISSN 1210-3292

konferenční příspěvky

Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 1. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka .. Praha: CASRI, 2008. ISBN 978-80-254-5909-6.

Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 2. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační

zařízení Ministerstva vnitra Spiritka .. Praha: CASRI, 2009. ISBN 978-80-254-5909-6.

Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 3. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka .. Praha: CASRI, 2010. ISBN 978-80-254-5909-6.

Zvládání extrémních situací: Coping with Extreme Situations : 4. ročník mezinárodní vědecké konference : sborník článků : Praha, Školící a rekreační zařízení Ministerstva vnitra Spiritka .. Praha: CASRI, 2011. ISBN 978-80-254-5909-6.

Medicína katastrof: traumatologické plánování a příprava : sborník příspěvků 8. ročníku konference, 1. vyd. Hradec Králové. Hradec Králové: Zdravotní a sociální akademie, 2011. ISBN 978-80-905089-0-3.

zákonná úprava a IAŘ (interní akty řízení)

Ústavní zákon č. 110/1998 Sb., *o bezpečnosti České republiky* v posledním znění

Zákon č. 219/1999 Sb., *o ozbrojených silách České republiky* v posledním znění

Zákon č. 273/2008 Sb., *o Policii České republiky* v posledním znění

Katalogový soubor typové činnosti IZS STČ 14/IZS, č. j.: MV- 68191/PO-IZS2013, Amok-útok aktivního střelce [online]. Ministerstvo vnitra ČR, 2013 [cit. 6. 3. 2023]. Dostupné z: <https://storage.pozary.cz/article/5/b/5bf065624a7b7/stc-14-izs-amok.wups4p2ahm.pdf>

Nařízení vlády č. 468/2008 Sb., *o zajišťování bezpečnosti určených ústavních činitelů České republiky* v posledním znění

webové stránky a elektronické zdroje

POKORNÝ, Vratislav; PINDEŠOVÁ, Eva. *Kognitivní management: Kontexty a změny zátěže – I (KONZZ)* [online]. Brno, 2012 [cit. 3.12.2022]. Dostupné z: https://moodle.unob.cz/pluginfile.php/20056/mod_resource/content/1/Kongitivn%C3%AD%20management.pdf

About IACP. [online]. IACP. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.theiacp.org/about-iacp>

Ozbrojený bezpečnostní sbor [online]. Ministerstvo vnitra České republiky. [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://www.mvcr.cz/clanek/ozbrojeny-bezpecnostni-sbor.aspx>

Útvar rychlého nasazení. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-04]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/utvar-rychleho-nasazeni-policie-ceske-republiky-utvar-rychleho-nasazeni.aspx>

Ochranná služba Policie ČR. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-05]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/ochranna-sluzba-policie-cr.aspx>

Útvar pro ochranu prezidenta České republiky. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/utvar-pro-ochranu-prezidenta-ceske-republiky.aspx>

Krajské ředitelství policie hlavního města Prahy. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-06]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/docDetail.aspx?docid=9128&doctype=ART&#ZJ>

601. skupina speciálních sil generála Moravce. [online]. Speciální síly AČR. [cit. 2023-01-06]. Dostupné z: <https://specialnisily.army.cz/601skss>

Výběr uchazečů o službu v Útvaru rychlého nasazení. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-10]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/vyber-uchazecu-o-sluzbu-v-utvaru-rychleho-nasazeni.aspx>

RICHTEROVÁ, Michaela, 2018. Taktické cvičení AMOK – AKTIVNÍ STŘELEC. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-11]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/or-rakovnik-zpravodajstvi-takticke-cviceni-amok-aktivni-strelec.aspx>

Soubor typové činnosti IZS: STČ 14 – AMOK – útok aktivního střelce. [online]. pozary.cz, 2018. [cit. 2023-01-11]. Dostupné z: <https://www.pozary.cz/clanek/200573-soubor-typove-cinnosti-izs-stc-14-amok-utok-aktivniho-strelce/>

ŠRÝTROVÁ, Vladimíra. 2020. Policisté cvičili zákrok proti neukázněným fanouškům. [online]. Policie České republiky. [cit. 2023-01-17]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/nacvik.aspx>

10 profesí, ve kterých lidé zažívají nejvíce stresu. [online]. Jobs.cz, 2018. [cit. 2023-01-25]. Dostupné z: <https://www.jobs.cz/poradna/10-profesi-ve-kterych-lide-zazivaji-nejvice-stresu/>

NÝVLTOVÁ, Václava. *SOFT SKILLS: Stres a zvyšování psychické odolnosti pro uchazeče o zaměstnání* [online]. Praha, 2014 [cit. 15.2.2023]. Dostupné z: <https://kuhv.vscht.cz/files/uzel/0017040/Stres%20a%20zvy%C5%A1ov%C3%A1n%C3%AD%20psychick%C3%A9%20odolnosti.pdf?redirected>

Progresivní přetížení. [online]. Lukáš Roubík. [Cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.lukasroubik.cz/blog/progresivni-pretizeni>

Tréning síly - tréninkové metody. [online]. Svět šplhu. [Cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.svetsplhu.cz/trenink/trenink-sily-treninkove-metody>

KRUHOVÝ TRÉNINK. [online]. FORM FACTORY. [cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.formfactory.cz/skupinova-cviceni/kruhovy-trenink/>

Lukáš Rojek, 2020. *Sebeobrana díl 1 - Úvod, jak to vidí zákon.* [online]. Top-

ArmyShop.cz. [Cit. 2023-02-07]. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/magazin-sebeobrana-zakon>

MUSADO MILITARY COMBAT SYSTEM. [online]. MUSADO MILITARY COMBAT SYSTÉM. [Cit. 2023-02-11]. Dostupné z: <https://mcs.musadocz.cz/>

KRAV MAGA. [online]. KRAV MAGA. [Cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.kravmaga.cz/historie/>

Kurzy pro ozbrojené složky [online]. krav-maga.cz. [Cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.krav-maga.cz/Kurzy/Ozbrojene-slozky?category=4>

SYSTEMA SPETSNAZ – RUSSIAN MARTIAL ART [online]. SYSTEMA SPETSNAZ. [Cit. 2023-02-12]. Dostupné z: <https://www.systemaspetsnaz.com/>
CQB. [online]. Hard Task Training s.r.o. [cit. 2023-02-10]. Dostupné z: <https://www.hardtask.cz/cze/kurzy/takticke/budova/cqb>

Seznam příloh

Příloha 1

Dotazník

Problematika zvládání extrémních psychických a fyzických situací u ozbrojených složek

1. U jakého útvaru sloužíte?
 - a. Útvar rychlého nasazení
 - b. Zásahová jednotka
 - c. Ochranná služba
 - d. Speciální pořádková jednotka
 - e. 601. skupina speciálních sil
 - f. Jiné (volná odpověď)
2. Kolik let jste ve služebním poměru?
 - a. 0-5
 - b. 6-10
 - c. 11-15
 - d. 16+
3. Kolikrát se do jednoho roku ve výkonu služby ocitáte v extrémní situaci? – (budu psát o násobnosti stresových situací viz. policejní psychologie)
 - a. 0x
 - b. 1 – 3x
 - c. 4 – 6x
 - d. 7x a více
4. Myslíte si, že jste dostatečně připraveni na extrémní situace?
 - a. Ano
 - b. Spíše ano
 - c. Spíše ne
 - d. Ne
5. Je pro vás zásah v extrémních situacích náročnější po fyzické nebo psychické stránce?
 - a. Fyzicky náročnější

- b. Psychicky náročnější
 - c. Záleží na konkrétní situaci
 - d. Obojí na stejno
6. Věnujete se ve volném čase fyzické přípravě?
- a. Ano
 - b. Ne
 - c. Příležitostně
7. Myslíte si, že je vaše služební fyzická příprava dostačující?
- a. Ano, více se fyzické přípravě ve volném čase nevěnuji.
 - b. Ano, ale udržuji se v kondici i ve volném čase.
 - c. Ne, nedostatky musím dohánět ve volném čase.
 - d. Ne, ale ve volném čase se fyzické přípravě nevěnuji.
8. Věnujete se ve volném čase psychické přípravě?
- a. Ano
 - b. Ne
 - c. Příležitostně
9. Myslíte si, že by měl být psychické přípravě věnován větší prostor?
- a. Ano
 - b. Spíše ano
 - c. Spíše ne
 - d. Ne
 - e. Nevím
10. Jste obeznámeni s příznaky stresových důsledků? (Posttraumatická stresová porucha, post-shooting trauma, bojový stres)
- a. Ano
 - b. Spíše ano
 - c. Spíše ne
 - d. Ne
11. Znáte ve svém okolí někoho, kdo se vlivem extrémní situace potýkal s příznaky posttraumatické stresové poruchy? (noční můry, vtíravé myšlenky atp.)
- a. Ano
 - b. Ne

c. Nevím

12. Víte, jak pomoci vašemu kolegovi v případě, že prožil šok vlivem extrémní situace?

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne

13. Využili jste někdy služeb policejního/vojenského psychologa?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nechci odpovídat

14. Myslíte si, že jste s počtem více prožitých extrémních situací psychicky odolnější?

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne
- e. Nevím
- f. Nesetkal jsem se s extrémní situací.

15. Máte povědomí o posttraumatickém rozvoji?

- a. Ano
- b. Spíše ano
- c. Spíše ne
- d. Ne