

POLICEJNÍ AKADEMIE ČESKÉ REPUBLIKY V PRAZE

Fakulta bezpečnostně právní

Katedra kriminální policie

**Přípravný proces na výběrové řízení zásahových
jednotek Policie České republiky**

Diplomová práce

**The preparation process for positions in the special units
of the Police of the Czech Republic**

Diploma thesis

VEDOUCÍ PRÁCE

doc. PhDr. Marian BRZYBOHATÝ, Ph.D.

AUTOR PRÁCE

Bc. Vojtěch SŮSA

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 Příbrami, dne 02. 03. 2023

Bc. Vojtěch SŮSA

Děkuji vedoucímu diplomové práce doc. PhDr. Marianu Brzybohatému, Ph.D. za pomoc, rady a cenné připomínky při zpracování této diplomové práce. Rovněž chci poděkovat všem policistům, kteří mi předali a poskytli velmi hodnotné informace pro účely této práce.

ANOTACE

Diplomová práce se zabývá celkovým přípravným procesem aspirantů na místa v zásahových jednotkách Policie České republiky a jejím cílem je vytvoření určité metodiky pro budoucí uchazeče. Práce se dělí na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se pojednává o historii, struktuře i působnosti zásahových jednotek, a specializacích jejich členů. Rovněž řeší problematiku kompletního výběrového řízení, včetně přípravy na jeho největší úskalí, mezi které patří extrémní stresové situace a nevhodně nastavený sportovní trénink. Dále se zabývá tématem stravování, suplementace a regenerace. V praktické části je veden polostrukturovaný rozhovor s uchazeči o místa na zásahových jednotkách a také dotazník se současnými členy zásahových jednotek.

KLÍČOVÁ SLOVA

zásahová jednotka * přípravný proces * výběrové řízení * stresové faktory
* sportovní trénink * výživa * suplementace * regenerace *

ANNOTATION

This diploma thesis is concerned with the process of preparing the applicants for positions in the special unit of the Police of the Czech Republic response and its object is to create a certain methodology for future applicants. The work is separated into a theoretical and a practical part. In the theoretical part, it describes the history, structure and framework of special units, also it includes the specializations of their members. The diploma thesis deals with the issue of the entire selection process, including preparation for its biggest challenges, that contains extreme stressful situations and an undesirable set sports training. On top of it deals with the topic of nutrition, supplementation and regeneration. In the practical part, a semi-structured interview is made with applicants for positions in response units, as well as a questionnaire with current members of special units.

KEYWORDS

special unit * preparatory process * selection procedure * stress factors
* sport training * nutrition * supplementation * regeneration *

Obsah

ÚVOD	7
I TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 HISTORIE, STRUKTURA A SPECIALIZACE ZÁSAHOVÝCH JEDNOTEK POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY.....	9
1.1 HISTORIE ZÁSAHOVÝCH JEDNOTEK.....	9
1.2 STRUKTURA A PŮSOBNOST ZÁSAHOVÝCH JEDNOTEK	10
1.3 SPECIALIZACE A ZVLÁŠTNÍ VÝCVIK ČLENŮ ZÁSAHOVÝCH JEDNOTEK	11
2 VÝBĚROVÉ ŘÍZENÍ.....	12
2.1 ZÁKLADNÍ PODMÍNKY PRO ASPIRANTA NA MÍSTO V ZÁSAHOVÉ JEDNOTCE POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY	12
2.2 FYZICKÁ ČÁST VÝBĚROVÉHO ŘÍZENÍ K ZÁSAHOVÉ JEDNOTCE.....	13
2.2.1 <i>Přehled specifických požadavků ve výběrovém řízení</i>	13
2.3 PSYCHICKÁ ČÁST VÝBĚROVÉHO ŘÍZENÍ K ZÁSAHOVÉ JEDNOTCE.....	16
2.4 ZÁTĚŽOVÝ (PEKELNÝ) TÝDEN	16
3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA	17
3.1 STRUKTURA PSYCHOLOGICKÉ PŘÍPRAVY	17
4 OBTÍŽNÉ SITUACE PŘI ZÁTĚŽOVÉM TÝDNU	19
4.1 ADAPTACE.....	19
4.2 ODOLNOST.....	20
4.3 ZÁTĚŽ.....	22
4.3.1 <i>Psychická zátěž</i>	22
4.3.2 <i>Fyzická zátěž</i>	24
4.3.3 <i>Vnější vlivy ovlivňující zátěž</i>	26
4.4 STRES.....	27
4.4.1 <i>Stresory</i>	28
4.4.2 <i>Policejní stres</i>	29
4.4.3 <i>Usměrňování stresu</i>	34
5 SPORTOVNÍ TRÉNINK	35
5.1 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU.....	37
5.1.1 <i>Kondiční příprava sportovního tréninku</i>	37
5.1.2 <i>Technická příprava sportovního tréninku</i>	43
5.1.3 <i>Taktická příprava sportovního tréninku</i>	44
5.1.4 <i>Psychologická příprava sportovního tréninku</i>	44
6 VÝŽIVA A SUPLEMENTACE.....	46
6.1 SPORTOVNÍ VÝŽIVA	46
6.2 SUPLEMENTACE.....	47
II PRAKTICKÁ ČÁST	50
7 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ.....	50
7.1 CÍL A METODY ŠETŘENÍ.....	50
7.2 METODY SBĚRU DAT	50
7.3 VZOREK RESPONDENTŮ V ROZHOVORU	51
7.4 SOUHRN RESPONDENTŮ ROZHOVORU	52
7.5 ROZHOVOR A VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ	53
7.5.1 <i>Otázka číslo 1</i>	53

7.5.2	<i>Otázka číslo 2</i>	55
7.5.3	<i>Otázka číslo 3</i>	57
7.5.4	<i>Otázka číslo 4</i>	58
7.5.5	<i>Otázka číslo 5</i>	60
7.5.6	<i>Otázka číslo 6</i>	61
7.5.7	<i>Otázka číslo 7</i>	62
7.5.8	<i>Otázka číslo 8</i>	63
7.5.9	<i>Otázka číslo 9</i>	64
7.5.10	<i>Otázka číslo 10</i>	66
7.5.11	<i>Otázka číslo 11</i>	67
7.5.12	<i>Otázka číslo 12</i>	68
7.5.13	<i>Otázka číslo 13</i>	69
7.5.14	<i>Otázka číslo 14</i>	70
7.5.15	<i>Otázka číslo 15</i>	71
7.6	SHRNUTÍ VÝLEDKŮ ROZHOVORU	72
7.7	DOTAZNÍK A VYHODNOCENÍ VÝLEDKŮ	75
7.8	ZÁVĚR EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ	88
ZÁVĚR		91
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ		94
POUŽITÉ ZKRATKY		98
SEZNAM OBRÁZKŮ		99
SEZNAM TABULEK		100
SEZNAM PŘÍLOH		101
PŘÍLOHY		102

Úvod

Pracovní náplň zásahových jednotek patří k tomu nejnáročnějšímu, s čímž se můžeme v rámci jednotlivých složek Policie České republiky setkat. Členové musí být vždy připraveni provést zákrok proti nebezpečným pachatelům a vyřešit barikádové situace, což vyžaduje extrémní fyzickou i psychickou připravenost, kterou musí každý plnohodnotný příslušník zásahové jednotky disponovat. S vysokými požadavky na každého jedince, který chce být budoucím členem zásahové jednotky, souvisí náročnost výběrového řízení, skládající se ze třech částí.

Přípravný proces aspirantů na zásahovou jednotku Policie České republiky je velice náročný, dlouhodobý a tvoří jej několik nezbytných prvků. Fyzická část výběrového řízení klade požadavky na komplexní sportovní dovednosti s vysokou mírou náročnosti, které jsou ověřovány pomocí specifických disciplín. Psychologická část výběrového řízení je založena na zkoumání míry osobnostní vhodnosti a psychické vyzrálosti uchazečů. Poslední část výběrového řízení tvoří takzvaný pekelný týden, při němž jsou aspiranti vystavováni extrémním stresovým situacím, které doplňuje fyzická i psychická zátěž a nároky na odolnost.

Diplomová práce se vyjma úvodu a závěru dělí na dvě základní části, a to na teoretickou a praktickou, které obsahují celkem osm kapitol. Teoretická část je v první kapitole zaměřena na historii, strukturu, specializace a působnost zásahových jednotek. V druhé kapitole se podrobně zaměřuje na všechny fáze procesu výběrového řízení. Jsou zde rozebrány ty nejzákladnější požadavky na uchazeče a dále je popsán průběh fyzické, psychologické i závěrečné části výběrového řízení k zásahovým jednotkám. V dalších kapitolách teoretická část práce cílí na problematiku psychologické přípravy a na nejzásadnější problémy v závěrečné části výběrového řízení, kterými jsou stres, zátěž, odolnost a bolest. Následuje problematika sportovního tréninku se zaměřením zejména na kondiční schopnosti sportovce, a na základě odborné literatury jsou analyzovány využitelné metody a prostředky pro jejich rozvoj. Dále se teoretická část této diplomové práce zabývá problematikou regenerace, výživy a doplňků stravy.

Praktická část diplomové práce je založena na empirickém šetření, které je tvořeno pomocí polostrukturovaného rozhovoru s šesti aspiranty na místo v zásahové jednotce a dotazníku, jehož výsledky utvářeli současní plnohodnotní členové zásahových jednotek Policie České republiky.

Cílem této diplomové práce je na základě dosažených výsledků empirického šetření vytvořit celkový přehled o průběhu výběrového řízení a nastínit ideální přípravný proces, který by měli aspiranti o místo na zásahové jednotce plnit pro dosažení nejvyšší pravděpodobnosti úspěchu při výběrovém řízení. Dalším účelem této diplomové práce byla komparace reálných příprav uchazečů o místa na zásahové jednotce s teoretickými predikcemi a jejich případným vyvrácení.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Historie, struktura a specializace zásahových jednotek Policie České republiky

V této části své diplomové práce v krátkosti představím problematiku historie, současné struktury a specializace členů v rámci zásahových jednotek Policie České republiky.

1.1 Historie zásahových jednotek

Zrod zásahových jednotek Policie České republiky můžeme stanovit do období po Sametové revoluci v roce 1989. V souvislosti se změnou politického zřízení státu, amnestií prezidenta a otevření státních hranic došlo k závažnému narušení bezpečnosti státu, které se projevovalo extrémním nárůstem organizovaného zločinu na našem území. V této době nebyly policejní složky schopny na vzniklou situaci adekvátně reagovat a jediným útvarem, který disponoval nezbytným výcvikem, technikou a taktikou, byl Útvar rychlého nasazení, jenž na našem území působil již od roku 1981. Ten však neměl dostatečné personální kapacity na to, aby celou věc sám zvládl. Na základě výše popsaných skutečností došlo v roce 1990 ke zřizování zásahových jednotek pod správami krajů, přičemž tyto jednotky získávaly od Útvaru rychlého nasazení cenné zkušenosti ve všech podstatných oblastech činnosti. Následně docházelo k předávání praktických zkušeností a poznatků i mezi jednotlivými zásahovými jednotkami.

Tato spolupráce se zachovala až do současnosti, jelikož neustálý progres ve výcviku, týmovosti a drilu zažitých zvyklostí je nepostradatelnou podmínkou ke zvládnání úkolů. Vzájemná spolupráce probíhá nejen mezi policejními zásahovými jednotkami v rámci České republiky, ale rovněž se využívá součinnosti s Armádou České republiky a zahraničními speciálními jednotkami.¹

¹ STEHLÍK, Eduard. *URNA: 30 let policejní protiteroristické jednotky*. Mohelnice: Martin Vaňourek, 2011. ISBN 978-80-86758-76-3. s. 8

1.2 Struktura a působnost zásahových jednotek

Policie České republiky v současné chvíli zřizuje celkem osm zásahových jednotek spadajících pod správu krajských ředitelství. Na základě rozdělení teritoriální oblasti České republiky do čtrnácti krajů, a v nich utvořených krajských ředitelství, je zřejmý fakt, že každé krajské ředitelství nedisponuje vlastní zásahovou jednotkou. Územní působnost tedy nevychází ze současného územního uspořádání krajů, ale z období zřízení k datu 31. prosince 2009. V případě zvýšené náročnosti provedení zákroku nebo jiné závažné situace, je možné využít součinnost více zásahových jednotek a rozšířit tak jejich působnost i v rámci dalších krajských ředitelství.²

Celková struktura krajských zásahových jednotek je tvořena:

- **Zásahovou jednotkou Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy,**
- **Zásahovou jednotkou Krajského ředitelství policie Středočeského kraje,**
- **Zásahovou jednotkou Krajského ředitelství policie Ústeckého kraje,**
- **Zásahovou jednotkou Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje,**
- **Zásahovou jednotkou Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje,**
- **Zásahovou jednotkou Krajského ředitelství policie Královehradeckého kraje,**
- **Zásahovou jednotkou Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje,**
- **Zásahovou jednotkou Krajského ředitelství policie Moravskoslezského kraje.**

² Pokyn policejního prezidenta č. 34/2015, kterým se upravuje činnost zásahových jednotek a jednotek pro ochranu jaderných elektráren, v posledním znění čl. 3

Dalšími policejními jednotkami s obdobným zaměřením činnosti je **Útvar rychlého nasazení**, jehož působnost je celorepubliková a v rámci své primární pracovní činnosti se specializuje na osvobozování rukojmích, eliminaci teroristů a spolupráci při zajišťování bezpečnosti významných osob na území České republiky i v zahraničí. Dále **Speciální jednotka Temelín** a **Speciální jednotka Dukovany**, které zabezpečují ochranu jaderných elektráren na území České republiky.

1.3 Specializace a zvláštní výcvik členů zásahových jednotek

Členové zásahové jednotky se specializací jsou zařazeni v bojovém týmu společně s ostatními příslušníky, ale jejich schopnosti a dovednosti jsou obohaceny specifickým výcvikem. Předpokladem pro vyškolení a zařazení na danou problematiku je, aby příslušník naplňoval osobnostní, charakterové, vzdělávací i zkušenostní predikce ke specializaci, kterou bude chtít vykonávat a měl k ní určitý vztah.

Mezi specializace a pozice se zvláštním výcvikem řadíme:

- **psychologa,**
- **pyrotechnika,**
- **potápěče,**
- **vyjednávače,**
- **odstřelovače.**

2 Výběrové řízení

Výběrové řízení je modifikováno dle specifických předpokladů a potřeb jednotlivých zásahových jednotek. Konkrétní požadavky a nároky kladené aspirantovi na místo v zásahové jednotce jsou upravovány interními právními akty, ale zcela vždy je pro uchazeče nezbytným předpokladem nadstandartní fyzická a psychická kondice.

2.1 Základní podmínky pro aspiranta na místo v zásahové jednotce Policie České republiky

Nejobecnějšími požadavky na aspiranta pro místo v zásahové jednotce je splnění podmínky určité úrovně inteligence, schopnost rychlého a účinného vyřešení problémové situace, vloh k učení a dobré zvládnání stresových situací. Dalšími nezbytnými vlastnostmi, kterými by měl budoucí člen zásahové jednotky disponovat, je určitá rovnováha mezi kolegiálnítou a vlastní individualitou. Z hlediska kolegiality by měl být schopen poslouchat nadřízené i kolegy, přizpůsobovat se kolektivu, unést kritické hodnocení vlastní osoby, disponovat interní skromností, zůstat vždy emocionálně vyrovnaný a jeho osobnost by měla být celkově velmi vyzrálá. Dále by měl být humorný, optimistický, bez změn náladovosti a svými specifickými osobními vlastnostmi by měl zapadat do kolektivu. Mezi projevy individuality, kterými by měl disponovat, řadíme cílevědomost, akceschopnost, svědomitost, poctivost a ctižádost, přičemž hranice veškerých vlastností musí být vždy v rámci určitých mantinelů.³

Na základě rozdílných podmínek pro výběrová řízení jednotlivých zásahových jednotek byly pro účely této diplomové práce vybrány příklady požadavků ve výběrovém řízení na Zásahovou jednotku Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje a Zásahovou jednotku Krajského ředitelství policie Středočeského kraje, přičemž obě jednotky vyžadují tyto základní podmínky, k zařazení do výběrového řízení:

KLEN, Štěpán: *Zásahová jednotka vybírala nováčky* [online]. 2009. [cit. 28.02.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/zasahova-jednotka-vybirala-novacky.aspx>

- věk uchazeče alespoň 21 let,
- praxe u Policie České republiky alespoň 3 roky,
- řidičské oprávnění skupiny B.

2.2 Fyzická část výběrového řízení k zásahové jednotce

V návaznosti na splnění základních obecných podmínek je uchazeč přihlášen do výběrového řízení a v jeho první části jej čeká prověrka fyzické výkonnosti. Fyzická část výběrového řízení je tvořena několika disciplínami, přičemž na základě prokázaných schopností jsou uchazeči ohodnoceni body v rozmezí 1-10. Z hlediska taktické složky je pro uchazeče nezbytné, aby si vhodným způsobem rozvrhl síly, jelikož jednotlivě po sobě následují v krátkém časovém úseku a špatné taktické rozvržení sil by mohlo uchazeče stát možností ve výběrovém řízení nadále pokračovat. Aspirant musí zakomponovat fakt, že pokud by v určité disciplíně nedosáhl ani na minimální limit, tedy ohodnocení 0 body, bude pro následnou fázi výběrového řízení vyloučen.

2.2.1 Přehled specifických požadavků ve výběrovém řízení

Na základě výše uvedené skutečnosti, že každá zásahová jednotka apeluje na uchazeče specifickými požadavky stanovenými interními právními předpisy, budou v přílohách této práce uvedeny tabulky podmínek splnění výběrového řízení na Zásahovou jednotku Krajského ředitelství policie Středočeského kraje a Zásahovou jednotku Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje. V tabulkách jsou znázorněny vyžadované cviky, počty opakování, časy splnění a k nim odpovídající bodové ohodnocení.

Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Středočeského kraje vyžaduje od uchazečů splnění celkem sedmi disciplín, z nichž celkový součet musí být alespoň 25 bodů. Detailní tabulka s potřebným bodováním se nachází v příloze číslo 1 této diplomové práce.

Do sedmi nezbytně vyžadovaných disciplín patří:

- **benchpress se zátěží 70 kilogramů,**
- **shyby na hrazdě,**
- **přítahy špiček nohou na hrazdě,**
- **šplh na laně bez přírazu,**
- **běh na 5000 metrů,**
- **sprint na 200 metrů,**
- **plavání na 200 metrů.**

Druhým názorným příkladem fyzické části výběrového řízení je Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje, kde se od uchazečů vyžaduje splnění deseti disciplín, z nichž celkový součet musí být alespoň 50 bodů, přičemž přesné bodování je uvedeno v příloze číslo 2 této práce.

Do těchto deseti potřebných disciplín řadíme:

- **benchpress se zátěží 50 kilogramů,**
- **shyby na hrazdě,**
- **šplh na laně bez přírazu,**
- **běh na 3000 metrů,**
- **sprint na 200 metrů,**
- **plavání na 200 metrů,**
- **sed-leh za 2 minuty,**
- **celomotorický test za 2 minuty,**
- **kliky za 2 minuty,**
- **překážková dráha za 2 minuty.**

Výběr výše uvedených disciplín není nikterak náhodný. Při bližším rozboru zjistíme, že výběrové řízení cílí na silové schopnosti jedince, silovou vytrvalost, rychlostní schopnosti, plavecké a běžecké dovednosti, což tvoří komplex elementů, které se od aspirantů na místo v zásahové jednotce očekávají.

Benchpress a kliky jsou jedny z nejznámějších a neúčinnějších cviků pro rozvoj svalové hmoty v horní části těla sportovce, se zaměřením zejména na sílu a objem prsního svalstva. Mezi hlavní zacílení těchto cviků řadíme velký prsní sval (musculus pectoralis major), malý prsní sval (*musculus pectoralis minor*), sval deltový (musculus deltoideus), trojhlavý sval pažní (musculus triceps brachii), přední pilovitý sval (musculus serratus anterior).⁴

Shyby na hrazdě se obdobně jako bench-press a kliky zaměřují na horní polovinu těla cvičence, přičemž základním rozdílem je fakt, že shyby cílí na oblast zádových svalů. Jejich procvičováním docílíme progresu primárně širokého svalu zádového (musculus latissimus dorsi), velkého svalu oblého (musculus teres major), velkého svalu rombického (musculus rhomboideus major) a malého rombického svalu (musculus rhomboideus minor).⁵

Zvedání nohou ve visu a sed-lehy jsou cviky zaměřené na oblast břišního svalstva, přičemž zacílenými svaly jsou zejména přímý sval břišní (musculus rectus abdominis) a šikmý sval břišní zevní (musculus external oblique). Při zvedání nohou ve visu jsou subsidiárně zapojeny taktéž svaly oblasti dolních končetin.⁶

Šplh na laně bez přírazu prověřuje primárně sílu úchopu uchazečů, **běhy** se **sprinty** zatěžují oblast dolních končetin a prověřují vytrvalostní a rychlostní schopnosti jedinců. **Celomotorický test a překážková dráha** zjišťují komplexnost a všestrannou připravenost uchazečů. **Plavání** jejich plavecké schopnosti.

⁴ KISS, Ferenc a János SZENTÁGOTHA. *Atlas anatómie človeka*. 60. vyd. Martin: Osveta, 1975. ISBN 963-05-09679. s. 209-219

⁵ ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 1*. Praha: Avicenum, 1987. ISBN 08-102-87 s. 325-326

⁶ KISS, Ferenc a János SZENTÁGOTHA. *Atlas anatómie človeka*. 60. vyd. Martin: Osveta, 1975. ISBN 963-05-09679. s. 185-187

2.3 Psychická část výběrového řízení k zásahové jednotce

Za předpokladu, že aspirant na místo v zásahové jednotce uspěje ve fyzické části, postupuje do další části, kde jej čeká psychologického vyšetření. To je v obecné rovině založeno na výběru uchazečů, kteří disponují vyzrálou osobností, dostatečně odolnou psychikou a svými charakterovými i osobními rysy zapadají do modelu ideálního aspiranta na místo v jednotce. Z podrobného hlediska se psychologický test skládá z testů inteligence, pozornosti, rozhodnosti, reakce na stresovou situaci, psychickou vyrovnanost, emocionální výkyvy a paměť. V neposlední řadě jsou testy zaměřeny na chování a projevy uchazeče ve skupině, jelikož právě na kolektivní spolupráci je založena celá funkční strategie, metodika a taktika zásahových jednotek. Po řádném vyplnění psychologických testů čeká uchazeče ústní pohovor s psychologem. Ten jej pozoruje při reálném chování, osobně s ním konzultuje specifické elementy z oblasti psychologie a řeší s ním případné nesrovnalosti v odpovědích na testové otázky.

2.4 Zátěžový (pekelný) týden

Po úspěšném absolvování fyzické a psychické části výběrového řízení se uchazeč dostává do fáze zátěžového týdne. Ten je založen na potřebě zjistit, jak se bude aspirant projevovat v reálných podmínkách stresových i extrémních situacích, a to s maximální zátěží v oblasti problematiky fyzické i psychické připravenosti, doplněné o deficitní stav spánku a potřebné výživy. Aspiranti jsou zařazováni do skupinových modelových situací, absolvují dálkové pochody v řádech desítek kilometrů v náročném prostředí a plní další úkoly, přičemž jsou pod neustálým drobnohledem psychologů a vedoucích pracovníků zásahové jednotky. Cílem této části výběrového řízení je eliminovat uchazeče, kteří by neupřednostňovali kolektiv před sebou samotným a zároveň nebyli schopni individuálně řešit účelně nastavené situace, jež by mohly nastat i při reálném nasazení zásahové jednotky. Získané poznatky si psychologové s vedoucími pracovníky vyhodnocují a v případě, že dojde k pozitivním výsledkům a následnému konsenzu všech zmíněných, stane se aspirant plnohodnotným členem týmu zásahové jednotky.

3 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Kvalitní psychická zdatnost společně s fyzickou zdatností provází policisty po celou dobu výkonu jejich činnosti u Policie České republiky, jelikož vstupní psychologické vyšetření je nezbytnou podmínkou pro vstup do jejich řad. Členové zásahových jednotek a Útvaru rychlého nasazení se vyznačují tím, že právě oni disponují danými vlastnostmi na té nejvyšší úrovni. V návaznosti na výše popsanou strukturu výběrového řízení k zásahové jednotce je třeba, aby se aspiranti dokázali připravit na část, v níž bude probíhat specializované psychologické vyšetření.

Primárním úkolem přípravy na psychologické vyšetření je, abychom dokázali lidské vědomí a organismus nastavit takovým způsobem, aby přiměřeným způsobem usměřovali chování a projevy během psychicky náročných situací. Souhrnně lze uvést, že zásadní úlohou psychologické přípravy je, abychom pomocí technik, metod a procvičování docílili komplexní psychické připravenosti, jež je nezbytná pro udržení psychické výkonnosti při extrémních událostech.⁷ Komplexní psychickou připravenost lze rozdělit na dva základní elementy. Jedná se o **psychickou pohotovost**, jejíž úkolem je způsobilost okamžitého nastavení psychiky do potřebného stavu a **funkční spolehlivost**, která je založena na kognitivních, senzomotorických, rozhodovacích a motivačně-aktivačních procesech, sociální kompatibilitě a psychické odolnosti.⁸

3.1 Struktura psychologické přípravy

Strukturu psychologické přípravy můžeme dělit do několika konceptů. Základní možností je dělení podle druhů psychologické přípravy. Jedná se o diferenciaci na část **teoretickou**, která je tvořena ve formě školského vzdělávání, přednášek, či kurzech. Dále na část **praktickou**, jež je založena na simulaci podmínek, které mohou nastat v reálném světě, přičemž se cílí

⁷ MIKŠÍK, Oldřich. *Vojenská psychologie*. 1. vydání. Praha: Naše vojsko, 1964. s. 18

⁸ ZÁCHOVÁ, Darina. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín – odbor personalistiky, 2004. s. 12-14

na maximální zatížení paměti, vnímání, rozhodování a prožívání. Tyto dvě popsané části doplňuje **poradenský servis**.⁹

Další klasifikace psychologické přípravy je podle forem. Jedná se o možnost třídění na základě aspektu **zaměření**, v němž nastává dělba na všeobecnou a speciální přípravu. Aspekt **časové náročnosti** nám klasifikuje přípravu na krátkodobou a dlouhodobou. Poslední možností je aspekt **počtu osob**, který diferencuje přípravu na individuální a skupinovou.¹⁰

Podstatným prvkem pro psychologickou přípravu jsou metody, kterými lze dosáhnout ideální psychologické připravenosti. Pro psychickou přípravu policistů a speciálně členů zásahových jednotek neexistuje žádný komplexní systém metod. Musíme tedy vycházet z obecného dělení psychologických metod, přičemž bych pro potřeby tématu této diplomové práce zmínil zejména metodu přirozené optimalizace psychické připravenosti, sociální techniky a speciální metody psychologické přípravy.¹¹

⁹ ZÁCHOVÁ, Darina. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín - odbor personalistiky, 2004. s. 17-21

¹⁰ PAVLICA, Karel a kol. *Základy vojenské psychologie*. 1. vydání. Praha: Naše vojsko, 1985. s. 608-611

¹¹ DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 9788073871567. s. 72-76

4 OBTÍŽNÉ SITUACE PŘI ZÁTĚŽOVÉM TÝDNU

V souvislosti s výše zmíněnými úseky výběrového řízení, jejichž součástí je jak psychologická část, tak zátěžový týden, jinak řečeno „hell-week“ nebo „pekelný týden“, je třeba uchazeče o místo v zásahové jednotce připravit na extrémně náročné podmínky. Zátěžové situace v rámci výběrového řízení cílí zejména na psychiku aspiranta a snaží se v něm vzbuzovat maximální stresový stav, do něhož by se mohl dostat i v rámci reálného zákroku při členství v zásahové jednotce. Z tohoto důvodu si myslím, že je velmi důležité, abych se této problematice v rámci své diplomové práce podrobně věnoval.

Určité formy zátěžových situací nás provázejí během profesního i soukromého života, přičemž je lze nazvat slovy jako obtížné, svízelné, náročné či konfliktní. Jejich jednotným faktorem je fakt, že na jedince kladou nadměrné potřeby a nároky, které je možné vyřešit pouze s využitím maximálního potenciálu fyzických i psychických sil jednotlivce. Lze tedy uvést, že se jedná o schopnost a způsobilost jedince reagovat na vzniklé požadavky a tlaky.¹²

Z hlediska psychologie je tento stav pojmenován označením zátěž, přičemž si daný pojem podrobněji rozeberme v další části práce.

4.1 Adaptace

Schopnost adaptace je součástí života každého člověka a pro potenciálního člena zásahové jednotky nezbytnou vlastností. Jedná se o určitý projev systémů, který poskytuje aklimatizaci na specifické podmínky, v nichž funguje. Adaptaci můžeme tedy popsat jako *schopnost vzájemného působení různých více nebo méně složitých systémů, jejich podsystémů, součástí a prvků, která umožňuje neustále se vyrovnávat s nároky a jejich změnami v určitém rozsahu a udržovat relativně stabilní stav vnitřní rovnováhy.*¹³

¹² ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 125

¹³ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462. s. 13

Pod slovním spojením účinná schopnost adaptace lze tedy spatřovat predikci jedince k ideálnímu zvládnutí změn a konečnému stavu dané situace s pozitivním výsledkem. Adaptační proces je založen na dvou základních prvcích. Jedná se o akomodaci, která se vyznačuje pasivním přizpůsobením k požadavkům okolního prostředí a dále o asimilaci, při níž jedinec aktivním způsobem zasahuje do okolního prostředí s úmyslem uzpůsobení si jej dle vlastních nároků.¹⁴

Adaptaci je možné dělit dle několika hledisek, kterými jsou například **délka trvání** s diferencováním na krátkodobou a dlouhodobou, **adekvátnost** s rozdělením na přiměřenou a nepřiměřenou, či **rozsah** dělící se na úplnou a částečnou. Efektivita adaptace dokáže značně ovlivnit také výkonnostní parametry jednotlivců. V případě, že se jedná o adaptaci efektivní, můžeme mluvit o výkonu přiměřenému odhadu, ale při neefektivní adaptaci je výsledek s negativními hledisky, a to i za obvyklých podmínek. Z pohledu analýzy průběhu adaptace se zaměřujeme na dvě hlediska. Jedním z nich jsou osobní dispozice s neuvědomovanými obrannými mechanismy, které jsou statické, neměnné a stálé. Druhým pak dynamické charakteristiky probíhající v proměnlivých souvislostech. V organismu dochází k ovlivňování adaptačního systému pomocí psychické regulace, která se skládá z instinktivních, zvykových a volních prvků, přičemž zásadní vliv má v této problematice nervový a hormonální systém člověka. Souhrnně lze adaptační schopnost označit pojmem adaptabilita. Její působení s požadavky zátěžových podnětů včetně stresorů popisuje problematika s názvem odolnost vůči stresu, které se budu věnovat v další části této práce.¹⁵

4.2 Odolnost

Pojem odolnost, při obecném vymezení na člověka, *představuje kvalitu jeho adaptačních schopností umožňující adekvátně zvládat dynamické podmínky, v nichž žije, a vyrovnat se v interakci s nimi kladenými nároky (zátěží), aniž by bylo*

¹⁴ PIAGET, Jean. *Psychologie inteligence*. Přeložil František JIRÁNEK. Praha: Portál, 1999. Studium (Portál). ISBN 8071783099. s. 19-21

¹⁵ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462. s. 16-19

*podstatně narušeno fungování jeho osobnosti.*¹⁶ Odolnost dělíme na dvě kategorie, a to odolnost **psychickou** a odolnost **fyzickou**.

Fyzická odolnost se vyznačuje zejména nároky na kosterně-svalovou soustavu v lidském organismu, ve spolupráci s oběhovou soustavou. Prvkem pro zobrazení fyzické zátěže při prožitcích a ve vědomí jsou tělesné pocity, pomocí nichž dochází ke zvýšení nároků na tělesné funkce za doprovodu psychického stresu. Fyzická odolnost dále představuje souhrn vlastností lidského organismu, které se projevují zdravotním stavem jednotlivce, tělesnou zdatností, psychickými schopnostmi, vzorci chování a doposud získanými kvalitami, jež jsou tvořeny dovednostmi, znalostmi a zkušenostmi.¹⁷

Psychickou odolností můžeme označit psychiku na tak vysoké úrovni, aby se nedala vyvést výraznějším způsobem z míry, v co nejkratším časovém intervalu dokázala oživit svoji akceschopnost a zužitkovat znalosti z již absolvované zátěže v následné adaptaci. Jedná se tedy o způsobilost eliminovat tlaky bez oslabení funkce systému psychiky, ideálním způsobem zregenerovat systém, schopnost zvládat životní nároky a aktivovat osobní rozvoj ve vztahu adaptace k zátěžovým nárokům.¹⁸ V obecné definici lze uvést, že psychická odolnost je *schopnost jedince reagovat na zátěžovou situaci mobilizací svých sil za účelem blížící se nebezpečí odvrátit a dostat se rychle do stavu duševní rovnováhy.*¹⁹

Každý jedinec reaguje na zátěžové situace specifickým způsobem. Na psychickou odolnost nahlížíme ze dvou hledisek, a to v rovině genetiky a podle získaných předpokladů. Dalšími faktory, které dokážou schopnost odolnosti

¹⁶ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462. s. 147

¹⁷ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462. s. 147-148

¹⁸ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462. s. 148

¹⁹ GOTTWALDOVÁ, Marie a Miroslava ZNOJLOVÁ. *Obrana vojenského profesionála proti stresu*. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006, s. 30

ovlivnit je věk, temperament, odolnost centrální nervové soustavy, kvalita osobnosti, spokojenost reagovat na změny a schopnosti reakce na změny.²⁰

Vyspělá fyzická i psychická odolnost je nezbytnou vlastností každého policisty, jelikož se během značné části své profesní kariéry setká se zátěžovými situacemi, jejichž ideální řešení je ovlivněno právě fyzickou a psychickou odolností. Policisté jsou na tyto náročné situace připravováni již od prvních výcviků na základní odborné přípravy a jejich správné zvládnutí se učí každým novým případem, ve kterém se daná problematika vyskytuje. Právě tyto zkušenosti jsou nepostradatelným předpokladem pro optimální odolnost jedinců a z hlediska budoucího zařazení na zásahové jednotce je vysoká odolnost jedním z podstatných faktorů.

4.3 Zátěž

Pojem zátěž je souhrnným, obecným označením pro skutečný či pomyslný rozpor mezi vnějšími požadavky a vnitřní způsobilostí jedince je řešit.²¹ Na zátěž můžeme nahlížet v několika pojetí. Jedná se o diferenciaci na psychickou zátěž, fyzickou zátěž a vnější vlivy ovlivňující zátěž.

4.3.1 Psychická zátěž

Neodmyslitelným prvkem pojmu zátěže z pohledu lidské psychiky je skutečnost, že konflikt mezi vnějšími požadavky a schopností jednotlivce jim oponovat, musí být subjektivně prožitý a vědomý. V případě, že k uvědomění si těchto skutečností ze strany jednotlivce nedochází, nelze mluvit o pojmu zátěž. Zátěž však může nastat i v případě, že ke konfliktu mezi vnějšími požadavky a schopnostmi jednotlivce jim oponovat reálně nedojde, ale vzniká pouze předpoklad, že daná skutečnost může nastat. Výzkum z oblasti medicíny a psychologie dokazuje, že vliv na skutečný nástup rozporu mají také představy

²⁰ GOTTWALDOVÁ, Marie a Miroslava ZNOJLOVÁ. *Obrana vojenského profesionála proti stresu*. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006, s. 32-33

²¹ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 126

událostí, a to negativních, či naopak pozitivních. Z pohledu psychologie má prožívaný rozpor různé formy, přičemž se jedná o:

- frustraci,
- deprivaci,
- konflikty,
- problémy,
- stres.²²

Zátěž lze dělit dle několika hledisek, a to z pohledu **délky působení** na krátkodobou a dlouhodobou, na základě **emoční odezvy** na příjemnou a nepříjemnou. Dále podle **intenzity** na minimální, lehkou, střední a těžkou. Minimální zátěž se vyznačuje poměrným klidem, nečinností a podněty s minimální intenzitou. Lehká zátěž je spojena s nároky obvyklých činností. Střední zátěž charakterizují náročnější aktivity spojené s rušivými elementy a překážkami, které danou situaci komplikují. Těžkou zátěží můžeme popsat například havarijní a obdobné situace, kde může docházet k ohrožení zdraví i života. Mezi další dělení lze uvést prvek **zátěžových podnětů**, kdy dochází k diferencování na zátěž biologickou, fyzickou a psychickou, přičemž zátěž psychická je podle cílového zaměření rozdělena na senzorickou, emocionální a mentální.²³

Řešení stresových situací je neoddiskutovatelně propojeno s fungováním lidské psychiky a samotný proces reakce na tyto situace je dělen do tří fází. První fází je **aktivizace**, při níž jsou mobilizovány psychické i fyzické schopnosti a nastává vnitřní pnutí, které se projevuje vznikající průbojností a sílícími obavami. Můžeme říct, že se jedná o takzvané nastartování organismu k výkonu, kdy míra stimulace organismu vychází z vyhodnocení důležitosti konkrétní situace. Druhou fází je **zvládnání psychické zátěže**, která může probíhat ve dvou podobách. Buďto se jedná o stav, kdy dochází k postupnému útlumu, soustředění jednotlivce vede k optimálnímu vyřešení zátěžové situace a rozpor v připravenosti situaci zvládnout je eliminován. Druhou variantou je stav, při němž je jednatelce paralyzován

²² ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 125-126

²³ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462. s. 67-68

emočními prožitky a ztrácí schopnost vhodných myšlenkových procesů a reakci na danou situaci, což má za následek selhání. Poslední fází je fáze **důsledková**, která zřetelně vykazuje, zda jedinec situaci zvládl, či nikoliv. Jejím obsahem je také takzvaný zotavovací proces, jehož součástí je duševní návrat do obvyklého fungování.²⁴

S výše popsanými skutečnostmi problematiky fungování psychiky u zátěžových situací, nesmíme kromě momentálních reakcí organismu, zapomenout také na události, při nichž byla lidská psychika vystavena dlouhodobé zátěžové situaci. Ta měla ve spoustě případů za následek posttraumatickou stresovou poruchu, přičemž tomuto tématu se budu podrobněji věnovat v další fázi této diplomové práce.

4.3.2 Fyzická zátěž

Fyzická zátěž provází kariéru policisty již od základní odborné přípravy a v oblasti výběrového řízení k zásahové jednotce je jedním z nejpodstatnějších elementů. Schopnost zvládat fyzicky náročné zátěžové situace je podmíněna správně sestaveným a vhodným způsobem prováděnými prvky sportovního tréninku, přičemž na detailní rozbor této problematiky se zaměřím v další části této diplomové práce.

K samotnému vysvětlení pojmu fyzické zátěže lze uvést, že se jedná o takovou činnost lidského organismu, při níž dochází k prudké aktivizaci cévního systému, pohybového aparátu a dýchací soustavy, za účelem vykonání energeticky náročného úsilí. Zásadní vliv na fyzickou zátěž jedince může být ovlivněn několika faktory, mezi které řadíme:

Únavu – Výstižně tento pojem definovala Ladislava Havlíčková, která uvedla, že je *komplexem dějů, při kterých nastává snížená odpověď různých tkání, buď na podněty stejné intenzity, či nutností použití vyšší intenzity podnětu při získání odpovědi stejné.*²⁵ Únava je u jedinců ochranným mechanismem těla jako pojistka před případnými následky z přetížení organismu. Mezi typické znaky

²⁴ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 127-128

²⁵ HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I: obecná část*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 8071848751. s. 113

únavy patří bolest svalového aparátu, značná dušnost, pocity slabosti a nevolnost. Mezní úroveň únavy je značně subjektivní, jelikož pomocí vhodně nastaveného sportovního tréninku lze hranici únavy posouvat žádoucím směrem. Návrat organismu jedince do běžného stádia se nazývá procesem zotavení, a lze jej aplikovat pomocí aktivního odpočinku s využitím přiměřené pohybové aktivity, nebo pasivním odpočinkem, který je tvořen zejména spánkem.²⁶

Bolest – Bolest můžeme popsat jako nepříznivý dojem vyvolaný poraněním tkáně. Podobně jako únava je pojistkou pro lidský organismus, přičemž se v případě bolesti jedná o varovný signál před případným ohrožením.²⁷ Každý jedinec je individuální a míra prahu bolestivosti je značně subjektivní záležitostí. Svůj podíl na tom, jak bude bolestivost u jednotlivce rozpoznávána, má denní doba či pohlaví.²⁸

Překonávání bolesti je pro potřeby výběrového řízení k zásahové jednotce, zejména v rámci pekelného týdne, velmi důležitým faktorem a aspirant na místo v tomto týmu se bude muset na maximální eliminaci pocitu bolesti předem připravit. K tomuto procesu využíváme systém hodnocení bolesti, výběr východiska k eliminaci bolesti a individuální schopnosti s bolestí bojovat. Zvládání pocitu bolesti můžeme definovat jako *psychické procesy, které slouží k udržování psychické rovnováhy při psychickém stresu vyvolaném bolestí*.²⁹

Vyčerpání – Stav vyčerpání organismu nastává v okamžiku, kdy v těle docházejí zásoby glykogenu, které jsou umístěny ve svalech a játrech. Projevy stádia vyčerpání se projevují zmateností, třesem a slabostí, přičemž mohou v krajních případech končit až ztrátou vědomí a šokem. Z tohoto důvodu je nezbytné, aby každý aspirant během fáze přípravy na výběrové řízení nebo i v jeho průběhu, dodržoval zásady dostatečného příjmu energie z potravin

²⁶ HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I: obecná část*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 8071848751. s. 113-118

²⁷ KOZÁK, Jiří, ed. *Léčba chronické bolesti*. Olomouc: Solen, [2010]. ISBN 978-80-87327-45-6. s. 16

²⁸ TRACHTOVÁ, Eva, Gabriela TREJTNAROVÁ a Dagmar MASTILIAKOVÁ. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Vyd. 3., nezměn. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2013. ISBN 978-80-7013-553-2. s. 127

²⁹ ROKYTA, Richard, Miloslav KRŠIAK a Jiří KOZÁK, ed. *Bolest: monografie algeziologie*. 2. vyd. Praha: Tigis, 2012. ISBN 978-80-8732-302-1. s. 191

a nedocházelo tak k výše uvedeným problémům s fází vyčerpání lidského organismu.

4.3.3 Vnější vlivy ovlivňující zátěž

V návaznosti na výše popsanou psychickou a fyzickou zátěž je pro přípravu na pekelný týden nezbytné, abychom v této diplomové práci neopomenuli zmínit taktéž vnější vlivy, které dokáží značným způsobem ovlivňovat zátěž. Jedná se zejména o klimatické podmínky, do nichž řadíme teplotu vnějšího prostředí, nadmořskou výšku, vlhkost a atmosférický tlak. Dalšími faktory ovlivňující zátěž jsou suplementace, vhodná strava a pitný režim, přičemž touto problematikou se budeme podrobněji zabírat v další části této práce. Pro potřeby výběrového řízení, které se koná na území České republiky, je z výše uvedeného podstatná zejména oblast vlivu teploty vnějšího prostředí na organismus jedince.

Prvním případem je vysoká teplota okolního prostředí, která má za následek zvýšený krevní tlak, vyšší míru pocení jedince a také zrychlenou tepovou frekvenci. Zvýšené riziko hrozí zejména v případech, při nichž dochází k přehřátí organismu osoby. Pro adaptaci na zvýšenou teplotu okolního prostředí, lze do přípravy na výběrové řízení zařazovat podmínky tréninku, které simulují tímto způsobem ztíženou situaci. Vědeckým zkoumáním bylo zjištěno, že tělo sportovce je v takto upravených okolnostech schopno určité adaptace na teplo v krátkém časovém intervalu, konkrétně v období do deseti dnů. Opačným případem je naopak nízká teplota okolního prostředí, při níž dochází ke zhoršení výkonnostních schopností, a to zejména silového charakteru. V případě značného poklesu teploty těla jedince, může docházet až ke třesu či zhoršení orientace v prostoru, což může být během výběrového řízení, popřípadě při provádění služebních úkolů v rámci plnohodnotného zařazení na zásahovou jednotku, značný problém. Schopnost učení se adaptovat na chlad probíhá téměř identickým způsobem, jenž jsem zmiňoval v situaci horka, ale z logiky věci musí být jedinec během přípravy vystavován chladnému prostředí, nikoliv teplému. Názorným příkladem, jak lze adaptace na chladné prostředí dosáhnout je otužování. Nezbytným faktorem, který je schopen značně pomoci v obou

zmíněných příkladech, je vhodné oblečení a další materiální vybavení, s nímž dokáže jedinec skvěle pracovat a využívat jeho potenciál.³⁰

4.4 Stres

Problematika stresu je velice široká a definice stresu má několik podob. Samotný pojem stres vychází z latinského stringere, stringo, strinxi, striktum, což v překladu do českého jazyka vyjadřuje slova jako stahovat, či utahovat a detailní kontext chápeme jako slovní spojení „nacházet se v tísní“ nebo „být pod tlakem.“ Vzhledem k tomu, že není vytyčena přesná definice tohoto pojmu, tak pro účely této diplomové práce zmíním několik vymezení.³¹

Dle I. L. Janise můžeme stres definovat jako *takovou změnu organismu, která v určitém stavu ohrožení může vyvolat vysoký stupeň napětí, rozvrátit zaběhlá schémata každodenního způsobu jednání, která oslabuje mentální výkonnost a vyvolává subjektivně nepříjemné stavy afektovaného vyčerpání.*³²

M. H. Appley a R. Trumbull tvrdí, že *stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i předjímání (anticipace) takového ohrožení a s tím spojený strach, bolest, nejistota, úzkost.*³³

V užším slova smyslu můžeme tedy stres popsat jako projev jednání za okolností, při nichž se na jednotlivce nárokují běžné a naučené činnosti, ale za zkomplikovaných a náročnějších podmínek, pro jejich provedení. Běžné úkoly narušují a znesnadňují externí tlaky a podmínky, mezi které patří snížená časová dotace na prováděnou činnost, vyvolání dojmu nebezpečí nebo zvýšení nároků na odpovědnost v dané situaci. Z širšího úhlu můžeme na stres nahlížet jako na souhrnné označení složitých situací ve společnosti, přičemž pod touto definicí můžeme spatřovat český pojem „zátěž“. Dle V. Schreibera je stres *jakýkoliv vliv*

³⁰ HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I: obecná část*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 8071848751. s. 41-45

³¹ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 8071691216. s. 7

³² KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 8071691216. s. 10

³³ Tamtéž

životního prostředí (fyzikální, chemický, sociální, politický), který ohrožuje fyzické a psychické zdraví některých citlivých jedinců.³⁴

V návaznosti na výše popsané pojetí je prováděn výzkum v rámci problematiky takzvaného policejního stresu, kterým jsou zkoumány stresové vlivy ve sféře policie, přičemž tomuto tématu se budu podrobněji zabývat v další části této práce.

Stres můžeme v obecné rovině diferencovat na dva základní prvky. Jedná se o **distres**, vyznačující se jako nežádoucí, nepříjemný, či ohrožující a dále **eustres**, který může u některých jedinců vzbuzovat naopak pocity příjemné a vyhovovat jim.³⁵

4.4.1 Stresory

Pojem stresor vyjadřuje vliv, který ovlivňuje jedince, a to pomocí negativních účinků. Stresory můžeme rozlišovat podle různých faktorů, přičemž dle autora H. Selyeho a J. Křivohlavého stresory dělíme na:

- materiální – nedostatečné množství tekutin a potravin,
- sociální – vliv jedince na druhého (hrubé, agresivní, netaktní chování člověka vůči druhému),
- fyzikální – nízký obsah kyslíku, otřesy, vibrace, meteorologické vlivy, drogy, úrazy a změny ročních období,
- emocionální – zármutek, strach, nenávisť, nevspělost a obavy.³⁶

Další autor, kterým je K. Paulík, uvádí, že obecně můžeme stresory dělit na:

- reálné – v dané chvíli ohrožující a negativně působící faktory,
- potencionální – vyvolají stres až při specifické intenzitě, frekvenci nebo době trvání (hluk, chlad, kumulace povinností).³⁷

³⁴ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 126

³⁵ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462. s. 66

³⁶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 8071691216. s. 12

³⁷ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462. s. 66-67

Mezi specifika ovlivňující to, zda se z potencionálního stresoru vyvine stresor reálný, jsou **subjektivní hodnocení** (správné vyhodnocení a řešení situace), **individuální osobnosti charakteristika**, **způsob vyrovnání se zátěži**, **zkušenosti jedince**, **životní události**, **sociální opora a status**.³⁸

4.4.2 Policejní stres

Z hlediska odvětví policejní psychologie je policejní stres tématem číslo jedna, a to z prostého důvodu. Stres je totiž jednou z nejčastějších příčin, proč policisté odcházejí s předstihem z aktivního výkonu služby a proč jsou v dlouhodobé pracovní neschopnosti. Pracovní stres však není problémem pouze policistů či obdobných profesí v ozbrojených a bezpečnostních složkách státu, ale například taktéž u manažerských pozic. Policejní stres vychází z předpokladu, že rozhodně nevzniká nevhodným výběrem policistů při psychologickém vyšetření při přijímacím řízení a ani není plodem osobnosti jednotlivce.³⁹

Definovat policejní stres lze jako *takové situace, které většina policistů vnímá jako zátěž spojenou s emocionálním a často i fyzickým vypětím. Policejní stres musí být spojován s policistou, který:*

- *byl vybrán podle moderních výběrových procedur,*
- *je členem relativně „normálního“ oddělení,*
- *se během služby ocitl v situaci, která některými svými parametry překračuje obvyklý rámec běžně zkušenosti, narušuje emocionální stabilitu, a ve které jsou tudíž příznaky stresu častým a zákonitým jevem.*⁴⁰

Na základě výše popsaných atributů dochází ze strany psychologů k detailnímu výzkumu událostí, při nichž u policistů nastává stres. Jedná se převážně o použití střelné zbraně vůči osobě, jednání s pachatelem majícího rukojmí, okolnosti v souvislosti s ohrožením života policistů a dalších krizových situací. S ohledem na problematiku budoucích členů zásahové jednotky se v další

³⁸ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462. s. 67

³⁹ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 129-130

⁴⁰ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 130

fázi práce zaměřím zejména na situace policejního stresu, s nimiž mohou příslušníci tohoto elitního útvaru přicházet během výkonu služby do styku.⁴¹

4.4.2.1 Stres v souvislosti s použitím střelné zbraně

Pravděpodobně nečastější situací z hlediska policejního stresu, která se týká členů zásahové jednotky, je stres v souvislosti s použitím střelné zbraně. Pro tuto tematiku existuje relativně nový, ale mezinárodně rozšířený a uznávaný anglický výraz, kterým je „post-shooting trauma“. Do českého jazyka jej překládáme jako *psychickou stresovou reakci následující po použití střelné zbraně proti člověku*.⁴² Počátky výzkumu post-shooting traumatu se datují do počátku 80. let, ve spojitosti s posttraumatickou stresovou poruchou, kterou bylo zjištěno, že příznaky post-shooting traumatu trpí policisté, kteří byli nuceni využít služební zbraně při zákroku proti osobě. Toto zjištění plynulo z logických poznatků, které stanoví, že v případech postřelení nebo zastřelení osoby, popřípadě svědectví u násilné smrti kolegy při služebním zákroku, jde o extrémní psychickou zátěž. Nelze však obecně stanovit, že každý policista, který bude vystaven výše popsané extrémní psychické zátěži, musí utrpět post-shooting trauma, ale následek bude vždy individuálně odlišný. Klíčový traumatizující činitel vychází ze zřícení hlavních iluzí života, jež jsou nezbytné k neporušenému a plnohodnotnému bytí.⁴³

Jde především o narušení:

- **iluze nezranitelnosti či nesmrtelnosti** (*náhlý, svévolný zásah do tělesné integrity aktivuje vědomí vlastní fyzické existence*);

- **iluze kontroly či vlastní omnipotence** (*krizový zážitek likviduje přesvědčení, že vlastním přičiněním lze vyřešit každou, i tu nejobtížnější situaci bez setkání se smrtí*).⁴⁴

Mezi nejtypičtější následky post-shooting traumatu lze uvést přecitlivělost na potencionálně „nebezpečné“ situace, strach ze selhání, nerespektování norem

⁴¹ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 130

⁴² ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 132

⁴³ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 132-133

⁴⁴ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 133

a rozkazů, podrážděnost, konflikty, sklon k alkoholismu a užívání medikamentů, sebevražedné a sexuální problémy. K boji s těmito nežádoucími projevy existuje psychologická péče, která poskytuje členovi bezpečnostního sboru východisko v dané a velmi náročné chvíli z profesionálního i osobního hlediska. Nejpodstatnější úlohou tohoto procesu je, aby se u policisty neobjevily pochybnosti a projevy nedůvěry v jeho samého.⁴⁵

V zahraničních bezpečnostních sborech je problematika post-shootingu systematicky a koncepčně řešena, avšak Policie České republiky žádným obdobným způsobem doposud nedisponuje. Policisté na našem území mohou vyhledat pomoc policejních psychologů, což ovšem osobně nepovažuji za zcela dostatečné a vyhovující řešení daného problému.

4.4.2.2 Posttraumatická stresová porucha

V návaznosti na předešlé téma spočívající v problematice stresu jako následku použití střelné zbraně, se dostáváme do oblasti posttraumatické stresové poruchy, která se může značným způsobem týkat nejen členů zásahové jednotky, ale i případných aspirantů na místo v jejich týmu, jelikož uchazeči jsou během výběrového týdne vystavováni extrémně psychicky náročným situacím.

*Posttraumatická stresová porucha je jednou z mnoha reakcí na nebezpečí.*⁴⁶ Dle mezinárodních výzkumů nejtypičtějším a nejrozšířenějším klinickým onemocněním vznikajícím na základě psychických traumat. Pro diagnózu posttraumatické stresové poruchy je třeba, aby bylo naplněno několik kritérií. První skupinou faktorů je prožití události hrozivého nebo katastrofického typu, projevy znovuprožití traumatické události a záblesky minulosti, snaha vyvarovat se událostem připomínající trauma, porucha spánku, vytěsnění traumatických vzpomínek poruchy koncentrace. Druhou skupinou faktorů při diagnostice posttraumatické stresové poruchy je fakt, že jedinec byl svědkem nebo účastníkem situace, při níž hrozila smrt, popřípadě vážná újma na zdraví. Dále vznik iluzí a flashbacků, apatie a citová odměřenost, pocit ohrožení

⁴⁵ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 133-134

⁴⁶ CASH, Adam. *Wiley Concise Guides to Mental Health: Posttraumatic Stress Disorder*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2006. ISBN 9780471705130. s. 55

v budoucnosti, přičemž všechny uvedené příznaky se musí vyskytovat po dobu alespoň jednoho kalendářního měsíce.⁴⁷

Posttraumatická stresová porucha byla mezi duševní poruchy zařazena v 70. letech minulého století. Podle výzkumů amerických psychologů bylo zjištěno, že hned dva ze třech subjektů se zařazením u místní policie vykazují znaky posttraumatické stresové poruchy. Z hlediska Evropy probíhal průzkum v 80. letech, přičemž výsledky odpovídaly americkému modelu. Dále bylo analyzováno, že nejmarkantnější sklon k dané psychické poruše mají zejména policisté, kteří se snaží minimalizovat citové projevy a navenek vystupují jako nekompromisní a zásadoví jedinci.⁴⁸

4.4.2.3 Stres při vyjednávání

Vyjednač je jednou ze specializací členů zásahových jednotek. Jedná se zejména o případy, v nichž se osoba zabarikáduje v místnosti a vyhrožuje vlastní sebevraždou nebo jiným činem se škodlivým následkem. V tuto chvíli nastává práce pro zásahovou jednotku, přičemž vyjednač zpravidla naváže a udržuje kontakt s „podezřelou“ osobou a v ideálním okamžiku dává pokyn svým kolegům k provedení zákroku pro eliminaci dalšího nebezpečí. Druhým případem je jednání s osobou, jež drží rukojmí a vyhrožuje újmou na jejich zdraví. Zde nastává práce vyjednače Útvaru rychlého nasazení, jelikož zneškodňování teroristů a problematika osvobození rukojmí spadá do gesce právě tohoto útvaru. Není však výjimkou, že do příjezdu Útvaru rychlého nasazení se vyjednávání účastní vyjednač zásahové jednotky, která má bližší dojezdový čas k inkriminované události.

Z hlediska stresu je policejní vyjednávání velice náročnou problematikou a na psychiku vyjednače jsou kladeny obrovské nároky, jelikož vyjednávání může trvat několik hodin a policista s danou specializací nemůže ztratit soustředění ani na okamžik. Dále musí disponovat empatií, skvělými komunikačními schopnostmi, odborným a všeobecným přehledem, flexibilitou,

⁴⁷ HAŠTO Jozef a VOJTOVÁ Hana. *Posttraumatická stresová porucha, bio-psycho-sociálne aspekty EMDR a autogénny tréning pri pretrvávajúcom ohrození, prípadová štúdia*. 2. doplnené vydanie. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2012. ISBN 9788088952718. s. 13-15

⁴⁸ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 133

kreativitou a schopností týmové práce. Výše popsané skutečnosti jsou však v pozadí chvíle, kdy se stane vyjednávání neúspěšné a dojde k újmě na zdraví nebo životech.⁴⁹

4.4.2.4 Stres při kontaktu s úmrtím

Vzhledem ke skutečnosti, že jednou z náplní práce členů záahové jednotky jsou zákroky proti nebezpečným pachatelům, lze zcela jistě vyvodit, že se mohou stávat častými svědky násilného a tragického úmrtí, kterého se pachatelé dopouští. Všichni policisté by měli disponovat určitou formou nadhledu při smrti osob a nahlížet na ni jako na součást lidského bytí. V případech, kdy jsou však policisté často vystavováni těmto situacím, mohou si z nich odnášet negativní následky. Jedná se zejména o potlačování vzpomínek, přejímání daných událostí na vlastní osobní život, dále pocity trpkosti, bezmoci i apatie. Šetřením mezi policisty bylo zjištěno, že nejzásadnější stresový dopad mají tyto události:

a) Extrémní mrtvoly – Jedná se o případy, kdy jsou mrtví znetvořeni či obdobně poznamenáni, přičemž se jedná například o lidská těla rozřezaná a separovaná na několik částí. Dále do této kategorie řadíme pozůstatky osob, které nesou znaky rozkladného procesu za doprovodu typického zápachu.

b) Smrt dítěte – Hledisko úmrtí dětí je pro policisty velmi náročnou situací. Neodmyslitelným důvodem pro náročnost této události je fakt, že smrt má lidstvo spojenou se staršími osobami a úmrtí dítěte určitým způsobem vybočuje z běžného fungování našich životů. Neoddiskutovatelně náročnější je daná situace pro policisty, kteří mají v rodině nedospělé potomky a mohou si tragickou událost myšlenkovitě vztahovat právě na ně.

c) Tragické okolnosti případu – Jedná se o události, které svým specifickým zanechávají následky i na velmi otrlých a zkušených členech bezpečnostního sboru. Jde o situace, v nichž je hlavním stresorem citová vazba na oběť, což spočívá v osobní známosti, popřípadě oběť svými specifickými vlastnostmi

⁴⁹ TERMANN, Stanislav. *Umění přesvědčit a vyjednat*. Praha: Grada, 2002. Psychologie pro každého. ISBN 8024703041. s. 14-19

policistovi někoho blízkého připomíná. V této situaci je dosti obtížné udržet profesionalitu a nezainteresovat do řešení situace vlastní pocity.⁵⁰

4.4.3 Usměrnování stresu

Usměrnování stresu je dlouhodobou záležitostí a nezbytným faktorem pro příznivé zvládnání této problematiky, je snaha zainteresované osoby tomuto problému čelit. Zvládnání stresových situací lze definovat jako *schopnost člověka vyrovnat se (adekvátně) s nároky, které jsou na něj kladeny.*⁵¹ Danou problematiku dělíme na dvě základní kategorie. První kategorií jsou **obránné mechanismy**, jenž se vyznačují defenzivním postojem osoby ke stavu, který se jí zdá být ohrožující a velmi problematicky řešitelný. Obranný mechanismus je založen na překroucení reálné skutečnosti, aniž by si to osoba uvědomovala. Jednání lze nastínit situací, kdy se vinu za vlastní neúspěch snažíme svalit na druhé. Dále se obranné mechanismy projevují takzvanou autoagresivitou spočívající v agresi vůči sobě samému. Druhou kategorií je **strategie zvládnání stresu**, která je založena na funkčním a vědomém řešení životních problémů.⁵² Tuto kategorii můžeme chápat *jako složitý myšlenkový pochod, ve kterém se jedinec rozhoduje pro určité řešení a osobní postoj k tíživým událostem.*⁵³

Zápolení se stresem je ovlivňováno několika dalšími vlivy, mezi které řadíme úroveň psychických a fyzických schopností osoby, sociální zázemí a hmotné zabezpečení.⁵⁴

⁵⁰ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 130-132

⁵¹ HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073675691. s. 88

⁵² ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 135-136

⁵³ ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733. s. 136

⁵⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4. s. 172

5 Sportovní trénink

Zásadním nosným pilířem budoucího člena zásahové jednotky je schopnost předvádět nadprůměrné sportovní výkony a být fyzicky skvěle připraven. Slovní spojení sportovní trénink vystihuje ideální předpoklady pro splnění tohoto požadavku, jelikož vyjadřuje přípravu jedince i týmu na soutěž, utkání, závody, popřípadě jinou událost s cílem maximálního sportovního výkonu. Dříve byl trénink chápán jako pouhé opakované přehrávání určité disciplíny, což se postupem času projevilo jako nedostatečně efektivní. Následně začali sportovci využívat systém nejrůznějších tréninkových cvičení a metod, k čemuž jim dopomáhali kouči a celý vývoj měl za následek základ moderní trenérské profese. V současné době jsou nedílnou součástí problematiky tréninkového procesu znalosti vědních oborů jako například psychologie, fyziologie nebo biomechanika, jež umocňují nastavení vhodného sportovního procesu v tréninku. Na samotný trénink je možnost nahlížet několika pohledy, přičemž nezbytnými články budou vždy cvičení, osvojování a zdokonalování určitých pohybových činností.⁵⁵

Samotný trénink lze tedy definovat jako *složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně*.⁵⁶

Trénink musí brát rovněž zřetel na komplexní rozvoj jedince, což znamená, že úsilí o získání maximálních výkonů nesmí být v kontrastu s obecně platnými zdravotními, morálními a dalšími pravidly společenského života. Trénink je proces dosti spletitý, jelikož se vyznačuje systémem komplikovaných pohybů, přičemž jejich osvojení si žádá přístup, jenž disponuje kombinací různých metod, forem a prostředků tréninku. Tento systém však nelze aplikovat pouze nahodile, ale je třeba jej plánovat, řídit a organizovat. Určitému elementu nahodilosti se v trenérské praxi pravděpodobně nevyhneme, avšak kvalitní trenér se vždy snaží toto negativum eliminovat a dát přednost systematickému a organizovanému dozorování svých svěřenců. Dalším podstatným faktorem k úspěšnému rozvoji výkonnosti sportovce je dlouhodobost tréninku. Tréninkový proces by měl začínat

⁵⁵ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 11-12

⁵⁶ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 12

již útlým věkem, přičemž výkon v určitých sportovních odvětví vrcholí až kolem třicátého roku věku sportovce. V dětství by měla mít sportovní příprava širší záběr a sloužit jako proces chystání se na určitou specializaci do budoucna, která se následně vyznačuje specifickostí tréninku a zvyšující se náročností. Vysoce specifický, odborný a náročný trénink musí mít svůj dlouhodobý vývoj a vychází právě ze základních kamenů, které byly položeny již v dětství. Primárním cílem sportovního tréninku by mělo být dosažení maximální výkonnosti, a to individuální i kolektivní. Sekundárním pozitivním faktorem sportovního tréninku jsou klady jako formování postavy či lepší zdravotní stav, což ovšem není prioritou sportovního tréninku, ale jsou jeho příznivou součástí.⁵⁷

Cílem tréninku je dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti na základě celkového rozvoje sportovce.⁵⁸

Do oblasti úkolů sportovního tréninku zařazujeme tělesný, psychický a sociální rozvoj, který se vyznačuje formováním osobnosti, rozvojem kondice sportovců a tvořením sportovních dovedností. Úkoly sportovního tréninku dělíme do složek, které spočívají ve faktorech.⁵⁹

- Osvojování sportovních dovedností v tréninku a použití v soutěžních podmínkách, včetně výběru vhodných řešení a rozvoje tvůrčích schopností, řeší systémově hlavně technická a taktická příprava.

- Stimulace pohybových schopností odpovídajícím zatížením s cílem vytvořit potřebné kondiční základy sportovního výkonu a je předmětem kondiční přípravy.

- Ovlivňování psychiky, osobnosti a chování sportovce – ve smyslu specifických, ale i obecnějších a sociálních požadavků výkonu a sportu, ve sportu řeší samostatná složka tréninku psychologická příprava, s níž je úzce spojena výchova sportovce.⁶⁰

⁵⁷ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 12-13

⁵⁸ DOVALIL, Josef a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5. s. 8

⁵⁹ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 13

⁶⁰ Tamtéž

5.1 Složky sportovního tréninku

Na základě charakteru se širokosáhlé a rozdílné úkoly sportovního tréninku rozdělují na samostatné druhy příprav, takzvaných složek sportovního tréninku. Na dělení složek sportovního tréninku je třeba nahlížet z teoretického hlediska, jelikož v praktickém využití se dané složky vzájemně prolínají.⁶¹

Dělení složek:

- Kondiční příprava
- Technická příprava
- Taktická příprava
- Psychologická příprava

5.1.1 Kondiční příprava sportovního tréninku

Kondiční příprava cílí na pohybové schopnosti cvičence. Jedná se zejména o vytvoření dostatečně rozvinutých pohybových základů, a z nich následně vycházejících speciálních pohybových schopností, které za pomoci technicko – taktických dovedností zaručují vykonání sportovního výkonu na ideální úrovni. Ovlivňování samostatných pohybových schopností tvoří komplex prolínajících se vztahů a vazeb v lidském těle, které mají přímý vliv na funkční, strukturální a psychické vlastnosti cvičence. Během jednotlivých tréninkových jednotek lze pohybové schopnosti rozvíjet dvěma způsoby. Buďto způsobem monotematickým, který spočívá v tréninku jednotlivých schopností odděleně, při němž rozvíjíme například zvlášť sílu a zvlášť vytrvalost, nebo způsobem diferencovaným, což je zaměření na několik pohybových schopností současně, přičemž můžeme zapojit schopnosti, které vykazují obdobné vlastnosti jako například rychlost v součinnosti s obratností. Mezi pohybové schopnosti rozvíjené

⁶¹ JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3. s. 159

v kondiční přípravě řadíme silové schopnosti, rychlostní schopnosti, vytrvalostní schopnosti, koordinační schopnosti a pohyblivost.⁶²

5.1.1.1 Silové schopnosti

Silové schopnosti jsou definovány jako komplex schopností překonávat či udržovat vnější odpor svalovou činností. Typ svalových kontrakcí je určující pro stimulaci silových schopností.⁶³ Sílu lze dle typu svalové kontrakce dělit na **sílu statickou**, která se realizuje držením svalu v napětí bez změny jeho délky. Jinými slovy lze říct, že je specifikována udržením polohy těla cvičence nebo hmotného tělesa v určité pozici. Užívá se za pomoci izometrické kontrakce, neprojevuje se pohybem a dělíme ji na krátkodobou a dlouhodobou. Dále na **sílu dynamickou**, jež je založena na principu zkracování a natahování vláken ve svalech a užívá izotonické kontrakce. Rozdělujeme ji na **maximální, rychlou a vytrvalostní**.⁶⁴

Pro rozvoj silových schopností používáme metodotvorné činitele, což jsou určité parametry zatížení, které jsou specificky modifikovány, a na základě nichž jsou utvářeny metody stimulace silových schopností. Mezi metodotvorné činitele řadíme **velikost odporu, počet opakování a rychlost provedení pohybu**, doplněné o **délku odpočinku a způsob odpočinku**.⁶⁵

5.1.1.1.1 Maximální síla

Zlepšení maximální síly je nezbytným faktorem v silové přípravě sportovce, jelikož bezprostředně ovlivňuje rychlostní i výbušnou sílu a z nich plynoucí

⁶² JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3. s. 159

⁶³ Tamtéž

⁶⁴ JEBAVÝ, Radim, Lenka KOVÁŘOVÁ a Josef HORČIC. *Kondiční příprava*. Praha: Mladá fronta, 2019. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 9788020453228. s. 19

⁶⁵ DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, 2017. ISBN 978-80-7376-326-8, s. 112

rychlostní schopnost. Maximální síla je rozvíjena metodou **maximálního úsilí**, metodou **opakovaných úsilí**, metodou **izometrickou** a metodou **intermediální**.⁶⁶

Výše uvedené metody je možné vzájemně prolínat a provádět v určitých kombinacích, které slouží k přerušení stereotypního zatížení svalů. Ve své podstatě ho „šokují“ změnou stylu provádění zatížení a změnou délky trvání odpočinků. Mezi tyto kombinace řadíme **supersérie**, **předvyčerpání** a **pyramidu**.⁶⁷

5.1.1.1.2 Rychlá a výbušná síla

Tréninková jednotka zaměřená na progres této síly je prováděna za pomoci švihových a odrazových cvičení, přičemž je vhodné zainteresování cvičebních pomůcek jako jsou expandéry a medicinbaly. Příhodná je kombinace silových a obratnostních cvičení (přeskok s obratem). V praktické činnosti si trénink zaměřený na procvičení rychlé a výbušné síly názorně předvedeme na přeskocích překážek, výskocích a odhodech. Zařazujeme tři základní metody tréninku, a to **metodu rychlostní**, **metodu plyometrickou** a **metodu izokineticou**.⁶⁸

5.1.1.1.3 Silová vytrvalost

*Silová vytrvalost je schopnost překonávat nemaximální odpor opakovaným pohybem v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat. Může být realizována při dynamické nebo statické svalové činnosti.*⁶⁹ Při tréninku silové vytrvalosti se zařazuje pouze krátkodobý odpočinek, a rovněž je žádoucí střídání cviků na jednotlivé partie.⁷⁰

⁶⁶ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 83-84

⁶⁷ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 84-85

⁶⁸ Tamtéž

⁶⁹ JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3. s. 200

⁷⁰ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 91

5.1.1.1.4 Rozvoj silových schopností

Rozvíjení silových schopností je „během na dlouhou trať“, jelikož se jedná o dlouhodobou záležitost, a zároveň jde o základní předpoklad pro všestranný vývoj fungování těla cvičence. Silový trénink působí na srdeční oběhový systém, metabolické změny i stavbu tkání. Při zaměření tréninkové jednotky na rozvoj silových schopností jsou zapojeny velké svalové oblasti, které tvoří základní stavební prvek progresu v oblasti vytrvalostní i maximální síly. V závislosti na úspěšném vývoji základních dovedností, je možné navázat dovednostmi se specifickým zaměřením. Při skladbě tréninku je třeba brát zřetel na rozcvičení a zahřátí těla včetně kloubního i vazivového aparátu. Dále musíme ve skladbě tréninkové jednotky zohlednit případné svalové dysbalance, jejich odstranění, a zároveň brát zřetel na problematiku regenerace.⁷¹

5.1.1.2 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou součástí spousty sportovních aktivit. Některé disciplíny jako například sprint v atletice nebo dráhová cyklistika jsou na rychlostních schopnostech přímo závislé a jsou taktéž zapojeny ve sportovních hrách, v nichž probíhají sprinterské souboje.⁷² V rámci výběrového řízení k záškolní jednotce jsou rychlostní schopnosti nezbytné nejen v prvotních fyzických testech, ale taktéž v disciplínách probíhajících během pekelného týdne.

*Rychlostní schopnosti jsou definovány jako schopnosti vyvíjet činnost s maximální intenzitou. Chápeme je jako schopnost konat krátkodobou pohybovou činnost (do 20 s), a to bez odporu nebo jen s malým odporem (přibližně 20-25% maxima).*⁷³ Rozlišujeme 3 základní rychlostní schopnosti, a to **rychlostní reakci, rychlost acyklickou a rychlost cyklickou.**⁷⁴

⁷¹ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 89-92

⁷² PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 93

⁷³ Tamtéž

⁷⁴ JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 9788024740720. s. 70

5.1.1.3 Vytrvalostní schopnosti

*Vytrvalost lze definovat jako komplex pohybových schopností provádět činnost s požadovanou intenzitou co nejdéle nebo ve stanoveném čase a s co možná nejvyšší a neklesající intenzitou, tj. v podstatě odolávat únavě.*⁷⁵

Vytrvalostní schopnosti se odvíjejí především od kvality fyziologických funkcí, kterými je dýchací schopnost svalů a rozvoj oběhově-dýchacího systému. Dalším faktorem, jenž ovlivňuje vytrvalostní schopnosti je psychický proces. Cílem maximálního rozvoje vytrvalostních schopností sportovce je vytvoření kondičního základu určitého potřebného výkonu, který bude dostatečný a kontinuální po celou dobu soutěže nebo v našem případě během fyzicky zaměřených částech výběrového řízení. Vytrvalost můžeme dělit podle několika aspektů, a to konkrétně podle **délky trvání** (základní hledisko), **účasti svalových skupin**, **typu svalové kontrakce** a **podílu energie uvolněné buď aerobním nebo anaerobním způsobem**.⁷⁶

5.1.1.4 Koordinační schopnosti

*Koordinační schopnosti (také se užívá označení obratnost), jako soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojovat nové pohyby patří mezi nejméně vymezenou oblast lidské motoriky.*⁷⁷

Koordinaci dělíme na dvě oblasti, a to na koordinaci **všeobecnou** a **speciální**.

⁷⁵ DOVALIL, Josef a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5. s. 276

⁷⁶ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 106-107

⁷⁷ JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3. s. 163

5.1.1.5 Pohyblivost

Pojmem pohyblivost se popisuje možnost vykonání pohybu v kloubech, a to s ideálním rozsahem. Zásadním významem je tedy již uvedený dostatečný rozsah pohyblivosti v kloubech, jenž umožní optimální provedení pohybů nezbytných při provádění tréninkové činnosti. Druhým faktorem zainteresovaným v problematice pohyblivosti je hledisko prevence, které spočívá v optimálním rozsahu kloubního aparátu při pohybu, čímž je minimalizováno svalové poranění.⁷⁸

Metody rozvoje pohyblivosti můžeme dělit podle dvou kritérií:

a) Aktivita pohybu

Aktivní pohyb – provádění pohybu vlastními silami,

Pasivní pohyb – krajní polohy se dosahuje vnějšími silami (pomocí partnera, gravitace aj.)

b) Dynamika provedení

dynamické provedení – cviky jsou prováděny švihovým způsobem

statické provedení – jde o dosažení určité polohy a setrvání v ní (strečinková cvičení).⁷⁹

Výše uvedené metody rozvoje jsou součástí kompletů cvičebních prvků, které se řadí do kategorií aktivní dynamická cvičení, pasivně dynamická cvičení, pasivní strečink a aktivní strečink, přičemž umožňují maximální rozvoj v problematice pohyblivosti a její stimulace.⁸⁰ Kromě pohybu v kloubech je nutné brát v potaz i fakt, že svaly se snaží neustále zkracovat, což nás vede k povinnosti jejich protahování výše uvedenými cvičebními prvky.⁸¹

Kondiční příprava je nepostradatelnou součástí aspirace na členství v zásahové jednotce Policie České republiky. Každý uchazeč o místo v tomto elitním týmu profesionálů musí disponovat vynikající fyzickou zdatností, jelikož

⁷⁸ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 124

⁷⁹ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 125

⁸⁰ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 125-130

⁸¹ JARKOVSKÁ, Helena a Markéta JARKOVSKÁ. *Posilování s vlastním tělem: 494krát jinak*. Druhé, rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 9788024757308. s. 15

nároky tělesné připravenosti ho provází nejen během výběrového řízení, ale musí jimi disponovat po celou dobu kariéry u jednotky. Komplex výše uvedených informací, jejich správná interpretace a zainteresování do tréninkového plánu je ideálním předpokladem pro maximální rozvoj v oblasti fyzické připravenosti aspiranta na místo v zásahové jednotce. Nezbytnou součástí sportovního tréninku je rovněž technická, taktická a psychologická příprava cvičence, které se budu věnovat v další části této práce.

5.1.2 Technická příprava sportovního tréninku

Technická příprava je jedna ze složek tréninku zaměřená na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností, tj. speciálních (podle sportů) předpokladů k řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce.⁸²

Jinými slovy jde o činnost probíhající během tréninkové jednotky cvičence s prioritním zaměřením na správné provedení sportovních pohybů. Soustřeďuje se na vyhovující přesnost i rychlost pohybů, které tvoří ideálně fungující provádění cviků, tedy i efektivní, účelné a úsporné řešení pohybových úkolů v tréninkových jednotkách sportovce. Stupeň technických dovedností závisí na rozvoji silových, rychlostních a vytrvalostních schopností, které řadíme do kategorie kondiční připravenosti. Dalšími faktory ovlivňujícími technickou připravenost je psychika sportovce, jež je ovlivněna koncentrací s motivací při výkonu a koordinační funkcí centrální nervové soustavy.⁸³

Technická připravenost a správné provádění jednotlivých pohybů při sportovních aktivitách je nezbytnou součástí přípravy uchazečů o místa v zásahové jednotce. Vede totiž ke zlepšení nejen silových, rychlostních a vytrvalostních schopností sportovce, které jsou využívány při fyzické části výběrového řízení a během „pekelného týdne“, ale taktéž je určitým prvkem

⁸² DOVALIL, Josef a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5. s. 240

⁸³ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 134

pro eliminaci případných zranění, které by pro uchazeče znamenaly pravděpodobný konec ve výběrovém řízení.

5.1.3 Taktická příprava sportovního tréninku

Taktická příprava je složka sportovního tréninku, jejímž úkolem je naučit sportovce vést promyšlený a účinný sportovní boj v konkrétních podmínkách.⁸⁴

Jejím zásadním významem je schopnost sportovce vylepšit své taktické schopnosti a dovednosti, které umožňují zvolit ideální a nejúčinnější řešení náročné situace při sportovní činnosti. Taktická příprava je ve své podstatě tvořena dvěma základními prvky, a to strategií s taktikou. Strategie je s předstihem stanovený a ze získaných poznatků utvořený plán vedoucí k maximálnímu úspěchu ve sportovním boji. Určuje základní rámeček řešení a zakládá pravidla při rozhodování během sportovní činnosti. Faktickým řešením je pak taktika, jejíž aplikace se odvíjí od míry připravenosti jednotlivých východisek v tréninku.⁸⁵

Taktická příprava je při výběrovém řízení k zásahové jednotce implementována převážně při průběhu „pekelného týdne“. Musíme si předem stanovit strategii provádění extrémních disciplín a být vždy připraven na jejich okamžité vyhodnocení a ideální řešení. Taktická příprava nás ovšem provází celkovou přípravou aspirantů na místo v zásahové jednotce, jelikož je jednou ze základních složek sportovního tréninku a tvoří tedy podstatnou součást fyzické připravenosti.

5.1.4 Psychologická příprava sportovního tréninku

Psychologická příprava jako složka sportovního tréninku je definována jako cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému. Cílem psychologické přípravy sportovce je na základě

⁸⁴ DOVALIL, Josef a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5. s. 234

⁸⁵ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 144-145

psychologických poznatků zvýšit účinnost složek sportovní přípravy a v soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni natrénované kapacity sportovce.⁸⁶

Psychologická příprava je nedílnou složkou sportovního tréninku a vyznačuje se tvorbou nejvhodnějších podmínek pro psychiku cvičence při provádění určitého sportovního výkonu. Úkolem psychologické přípravy je nalezení nejefektivnějších metod, principů a prostředků k rozvoji psychické odolnosti a rovněž přizpůsobení psychických procesů cvičence na podmínky sportovní činnosti.⁸⁷

Významným faktorem ovlivňujícím vhodné nastavení psychologické přípravy je dostatečná odbornost trenéra v této problematice a taktéž případná součinnost sportovce s psychologem. Každý člověk se vyznačuje různorodým spektrem osobnostních vlastností, které jednotlivce specifikují a ovlivňují, což má za následek utvoření struktury osobnosti. Mezi tyto vlastnosti řadíme motivaci, schopnosti, temperament, postoje, hodnoty a charakter.⁸⁸

Psychologická příprava nejen z hlediska sportovního tréninku, ale i z hlediska obecného je pro aspiranty na místo v zásahové jednotce nepostradatelným prvkem. Psychická zátěž každého potencionálního člena tohoto elitního útvaru provází během celého výběrového řízení a rovněž v průběhu přímého výkonu jeho povolání na dané specializaci. Příprava uchazeče je dlouhodobou záležitostí, přičemž v závěrečné fázi směřuje k určitému datu. Z tohoto hlediska mluvíme o dlouhodobé i krátkodobé psychologické přípravě.

⁸⁶ SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 9788024647449. s. 213

⁸⁷ JANSÁ, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3. s. 169

⁸⁸ PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7. s. 151

6 Výživa a suplementace

Sportovní strava tvoří významnou součást přípravného procesu aspirantů na místa v zásahových jednotkách. Kvalitní výživa a suplementace je při sportovní výkonnosti nástrojem k regeneraci, z čehož pro sportovce plyne benefit většího počtu tréninkových jednotek. Výživa se dále přímo podílí na stoupající úrovni sportovní výkonnosti, sílení svalových buněk, hustoty kostí a šlach.⁸⁹

6.1 Sportovní výživa

Nehledě na druh zvolené sportovní disciplíny, sportovní výkonnost a sportovní úroveň, je pro každého sportujícího jedince nezbytná výživová posloupnost. Základním stavebním kamenem pyramidy tvořící posloupnost hodnot sportovní výživy je energetická bilance.⁹⁰

Energetická bilance je založena na poměrném uspořádání energetického příjmu vůči výdeji. Na základě zvoleného cíle sportovce se v rámci stravovacího plánu nastavuje taková metoda, aby docházelo buďto k redukci tukových přebytků nebo k nabírání svalové hmoty a hmotnosti cvičence. Zároveň musí být stravovací plán sestaven takovým způsobem, aby byla energie využitelná a vhodným způsobem rozložená. Součástí stravovacího plánu musí být taktéž dostatečný pitný režim.⁹¹

Po energetické bilanci v pyramidě posloupnosti sportovní výživy následují **makronutrienty**, což jsou živiny, které přijímáme ve velkém množství (sacharidy, bílkoviny, tuky) a nelze bez nich přežít, protože do těla přivádějí energii.⁹² Dále **mikronutrienty**, které jsou tvořeny vitamíny, minerály a stopovými prvky. Na vrcholu pyramidy nalezneme **suplementy**, kterými se budeme podrobněji zabývat v další fázi této práce.

⁸⁹ ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6. s. 21

⁹⁰ ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6. s. 23-24

⁹¹ MACH, Ivan. *Sportovní výživa do kapsy: nejen pro fitness a kulturistiku*. Druhé vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0511-3. s. 9-11

⁹² MACH, Ivan a Jiří BORKOVEC. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4618-0. s. 110

Podrobným rozbořem, popisem a utvořením kompletních stravovacích plánů v rámci problematiky energetické bilance, makronutrientů, mikronutrientů a pitného režimu byla zaměřena bakalářská práce, na niž tato diplomová práce navazuje a není tedy relevantní je detailněji zmiňovat.

6.2 Suplementace

V případě, že stravovací plán splňuje všechny výše uvedené složky posloupnosti pyramidy, je vhodné, abychom v rámci výživy zařadili i doplňky stravy, tzv. suplementy, přičemž v rámci dávkování a výběru jednotlivých prostředků doplňující stravu musí být brán zřetel na vyspělost každého sportovce. Nejzásadnější podmínkou pro účinnou funkci suplementů je ideálním způsobem sestavený trénink a stravovací plán. Mezi primární přínosy suplementace pro sportovce řadíme stravitelnost, využitelnost živin, efekt na zvýšení sportovního výkonu a redistribuci krve.⁹³

Definicí lze tedy říci že, *doplňk stravy (suplement) je potravina obsahující koncentrované množství mikro a makronutrientů, popř. dalších látek různého významu, na podporu prevence a sportovního výkonu, které nazýváme potravní doplňky.*⁹⁴

Mezi nejčastěji využívané suplementy řadíme:

Protein, který je nejdůležitějším a nejrozšířenějším suplementem ve sportovním světě, přičemž jeho základní potenciál spatřujeme v ideální vstřebatelnost a dostupnost vysokého množství bílkovin do organismu sportovce. Proteinových výrobků existuje široká škála a lze je využít ve fázi nabírací, redukční a pro zlepšování výkonu i kondice. V souvislosti se zaměřením a cílem přípravy sportovce se v rámci výživového plánu zařazuje takový druh proteinového výrobku, který svým složením a metodou výroby odpovídá požadavkům sportovce. Mezi nejznámější varianty proteinů řadíme syrovátkový protein

⁹³ ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6. s. 285-288

⁹⁴ MACH, Ivan. *Sportovní výživa do kapsy: nejen pro fitness a kulturistiku*. Druhé vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0511-3. s. 114

(koncentrát, izolát, hydrolyzát), kaseinový protein, sójový protein, hovězí protein, vaječný protein, či vícesložkový protein.⁹⁵

Kreatin je společně se syrovátkovými proteiny snad nejznámějším a nejpoužívanějším suplementem na světě.⁹⁶ Na základě vědeckých studií byla opakovaně prokázána jeho efektivnost a pozitivní účinky z hlediska progresu silových a rychlostních schopností i regenerace cvičence. Mezi nejrozšířenější a nejznámější formy kreatinu patří kreatin monohydrát, kreatin ethyl ester a kreatin nitrát.⁹⁷

Aminokyseliny jsou organické látky obsahující dusík a uhlík, které jsou základní stavební jednotkou tělesných bílkovin.⁹⁸ Z hlediska sportovní suplementace dělíme aminokyseliny na komplexní, podmíněně esenciální a plně neesenciální. Nejznámějšími aminokyselinami v rámci sportovní výživy řadíme BCCA a glutamin. **BCAA** jsou tvořeny třemi esenciálními aminokyselinami, a to leucinem, valinem a izoleucinem a ve sportovní komunitě se jejich užívání velmi rozšířilo, jelikož mají být skvělým prostředkem pro regeneraci sportovce. Na základě studií je však prokázáno, že jejich skutečný účinek je přeceňovaný a jejich užití se projevilo s pozitivními výsledky až ve chvíli, kdy tréninková jednotka trvala minimálně 2 hodiny. **Glutamin** se nachází v kategorii neesenciálních aminokyselin a v porovnání s BCAA jsou jeho účinky značně pozitivnější, jelikož na základě vědeckých studií vykazuje schopnost zlepšování regenerace sportovce i zvýšení jeho imunity.⁹⁹

Sacharidové přípravky a gainery mohou tvořit důležitou součást jídelníčku sportovců, přičemž jejich hlavní smysl použití spočívá v rychlém doplnění sacharidů (rychlejší, než jaký umožňuje příjem sacharidů v pevné potravě např.

⁹⁵ ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6. s. 291-301

⁹⁶ ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6. s. 334

⁹⁷ VILIKUS, Zdeněk. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-24631523. s. 44-46

⁹⁸ MACH, Ivan a Jiří BORKOVEC. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4618-0. s. 104

⁹⁹ ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6. s. 302-307

po tréninku) a také v jejich konzumaci kdykoliv během dne.¹⁰⁰ Sacharidové přípravky a gainery jsou tedy ideálním doplňkem stravy v případě, že cvičenec potřebuje akutní doplnění energetických zásob, popřípadě navýšit příjem kalorií. Zdroje sacharidů v těchto doplňcích tvoří maltodextrin, glukóza, isomaltulóza a fruktóza.¹⁰¹

¹⁰⁰ ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6. s. 308

¹⁰¹ ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6. s. 308-310

II PRAKTICKÁ ČÁST

7 Empirické šetření

V průběhu této diplomové práce bylo prováděno empirické šetření, které se uskutečnilo pomocí rozhovorů a dotazníků, přičemž otázky byly kladeny současným členům zásahových jednotek Policie České republiky a také aspirantům na místa v zásahových jednotkách Policie České republiky. Náplní šetření bylo získat relevantní informace o přípravě uchazečů a následná komparace dosažených výsledků.

7.1 Cíl a metody šetření

Cílem šetření bylo zjistit, jakým způsobem se uchazeči připravovali na jednotlivé fáze výběrového řízení k zásahové jednotce. Zejména šlo o srovnání příprav úspěšných uchazečů během prvního pokusu, úspěšných uchazečů na opakovaný pokus, a doposud neúspěšných uchazečů, přičemž byl kladen důraz na nejvíce problémové fáze výběrového řízení. Dalším cílem empirického šetření bylo porovnání skutečné přípravy aspirantů na místa v zásahových jednotkách s postupy a metodami, které byly uvedeny v teoretické části této práce a jejich přímý vliv na míru úspěšnosti ve výběrovém řízení.

Z důvodu maximální relevantnosti a dosažení širšího záběru získaných poznatků, byla v rámci této diplomové práce využita metoda kvalitativního empirického šetření a metoda kvantitativního empirického šetření. Oba druhy šetření byly prováděny v okruhu jednotlivců, kteří si problematiku tématu této práce bezprostředně zažili, a tak disponují tím nejoptimálnějším náhledem na celou věc.

7.2 Metody sběru dat

Metoda kvalitativního empirického šetření je tvořena polostrukturovaným rozhovorem. Toto empirické šetření je založeno na sestavení a uspořádání otázek takovým způsobem, aby je mohl tazatel bezproblémově pokládat a byly pro

respondenty dobře pochopitelné. V případě, že nedojde k pochopení kladené otázky, je možná ji bližším způsobem specifikovat nebo vysvětlit. Tato modifikace je možná i v případě nejasné odpovědi. Nezpochybnitelnou výhodou této metody je osobní kontakt s respondentem, díky němuž lze pozorovat jeho odezvy a reagovat na ně. Rozhovory se uskutečňovaly jednotlivě v domácím prostředí a přátelské atmosféře, přičemž v první fázi byli respondenti seznámeni s tématem práce a požadavky, které na ně budou v průběhu rozhovoru kladeny. Po jejich následném souhlasu došlo k pokládání jednotlivých otázek a po celkové reakci ze strany respondenta byla vždy odpověď písemně zaznamenána. Z důvodu upuštění od případných průtahů a překroucení, byl celý rozhovor zaznamenán na nahrávací zařízení.

Druhým empirickým šetřením byla metoda kvantitativní, která byla prováděna pomocí dotazníku. Ten byl po předchozím souhlasu zaslán velitelům jednotlivých zásahových jednotek, kteří jej předali svým podřízeným k vyplnění. Dotazník byl vyplňován pomocí odkazu na internetovou stránku, kde docházelo k ukládání získaných dat od respondentů, kterými byli současní členové zásahových jednotek Policie České republiky.

7.3 Vzorek respondentů v rozhovoru

Pro účely vzorku šetření v této diplomové práci byli pro polostrukturovaný rozhovor zvoleni příslušníci Policie České republiky, kteří se osobně zúčastnili výběrových řízení na zásahové jednotky. Tito respondenti dokáží nejpřesnějším způsobem popsat největší úskalí jejich přípravného procesu a také nedostatky, jenž by se daly během další přípravy na výběrové řízení minimalizovat.

Z důvodu ideální komparace výsledků a porovnání specifických příprav jednotlivých uchazečů o členství v zásahové jednotce byli k polostrukturovanému rozhovoru vybráni dva uchazeči, kteří uspěli ihned na první pokus. Dále dva uchazeči, kteří byli přijati až při opakování výběrového řízení, a také dva uchazeči, kteří nebyli doposud přijati mezi plnohodnotné členy zásahové jednotky.

7.4 Souhrn respondentů rozhovoru

a) Respondent „A“

- úspěšně splnil výběrové řízení na první pokus,
- zařazen u Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje po dobu šesti let,
- hodnost poručík,
- specializace pyrotechnik.

b) Respondent „B“

- úspěšně splnil výběrové řízení na první pokus,
- zařazen u Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Středočeského kraje po dobu tří let,
- hodnost praporčík.

c) Respondent „C“

- úspěšně splnil výběrové řízení na opakovaný pokus,
- zařazen u Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje po dobu čtyř let,
- hodnost praporčík.

d) Respondent „D“

- úspěšně splnil výběrové řízení na opakovaný pokus,
- zařazen u Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje po dobu jednoho roku,
- hodnost praporčík.

e) Respondent „E“

- neúspěšný ve výběrovém řízení,
- zařazen na oddělení hlídkové služby,
- hodnost podpraporčík.

f) **Respondent „F“**

- neúspěšný ve výběrovém řízení,
- zařazen na Ředitelství služby cizinecké policie,
- hodnost podporučík.

7.5 Rozhovor a vyhodnocení výsledků

Rozhovor je pro přehlednost sestavený takovou formou, aby byla vždy položena jednotlivá otázka, a následně na ni bylo odpovězeno všemi respondenty, kteří jsou označeni dle předchozí kapitoly pomocí písmen „A“ - „F“.

7.5.1 Otázka číslo 1

Co Vás vedlo k tomu, abyste se ucházel o místo člena zásahové jednotky? Kde jste sloužil v době, kdy jste se připravoval na výběrové řízení k zásahové jednotce? Věnujete se sportu celý život nebo Vás ke sportování zavedla až motivace stát se členem zásahové jednotky?

„A“: Vzhledem k tomu, že jsem aktivní sportovec, jehož druhou největší vášní jsou po sportu zbraně a střelba, tak cíl stát se členem zásahové jednotky pro mě byl jednoznačný. V rámci své kariéry u Policie České republiky jsem si postupně prošel oddělením hlídkové služby, obvodním oddělením, a následně jsem byl zařazen na Útvar policejního vzdělávání a služební přípravy, kde jsem měl na starost střelecký a taktický výcvik policistů. Na tomto útvaru byly vhodné podmínky pro přípravu na výběrové řízení zásahové jednotky, což byl podle mého názoru jeden z faktorů, proč jsem hned na první pokus uspěl.

„B“: Členem zásahové jednotky jsem se chtěl stát již od nástupu k Policii České republiky a v případě, že by se mi během prvních deseti let kariéry nepodařilo se k tomuto policejnímu útvaru dostat, přestoupil bych pravděpodobně k bojovým jednotkám Armády České republiky nebo Vojenské policie. Naštěstí se mi sen po

šesti letech služby splnil a jsem plnohodnotným členem zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Středočeského kraje. V době přípravy na výběrové řízení jsem sloužil na Obvodním oddělení Čerčany, přičemž jsem za sebou měl již několika roční zařazení na Oddělení hlídkové služby Benešov. Vášnivým sportovcem jsem celý život a je pro mne nepostradatelným koníčkem.

„C“: Stát se členem zásahové jednotky byl po vstupu do řad Policie České republiky jeden z mých profesních snů. K jeho splnění jsem směřoval po celou dobu své kariéry, i přes to, že cesta to byla poněkud trnitá a zdlouhavá, jelikož trvala skoro 15 let. Své působení u Policie České republiky jsem započal na oddělení hlídkové služby v Příbrami, odkud jsem se po šesti letech neúspěšně hlásil na Zásahovou jednotku Krajského ředitelství policie Středočeského kraje. Následně jsem nastoupil na obvodní oddělení v Příbrami a mou další přípravu k zásahové jednotce pozastavilo rodinné zázemí, jelikož se mi narodily dvě děti a veškerý volný čas jsem věnoval jim. V době, kdy děti odrostly a měl jsem více času, začal jsem se opětovně připravovat na výběrové řízení k zásahové jednotce. Z důvodu, že jsem již překročil požadavek maximálního věku uchazeče k Zásahové jednotce Krajského ředitelství policie Středočeského kraje, přihlásil jsem se k Zásahové jednotce Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje, kam jsem se na třetí pokus úspěšně dostal. Ke sportu jsem měl blízký vztah po celý život.

„D“: K zájmu o členství v zásahové jednotce mne vedlo, abych mohl napomáhat při eliminaci těch nejnebezpečnějších pachatelů a chránit tak společnost, co možná nejvrcholnějším způsobem. Policistou jsem chtěl být již od střední školy a celým životem mne provázela týmovost a spoleh na své nejbližší, což kolektiv zásahové jednotky určitě splňuje. Při přípravě na zásahovou jednotku jsem pracoval na oddělení hlídkové služby, kde byly služební zákroky na denním pořádku a chtěl jsem, aby to byl primární úkol mé budoucí práce. Sportu se věnuji celý život, přičemž jsem dělal tenis, kolektivní sporty, cvičil v posilovně a vlastně se dá říct, že jsem dělal skoro vše, co mělo sportovní směr a fyzickou náročnost.

„E“: Po nástupu k Policii České republiky jsem začal přemýšlet, jako cestou bych se chtěl dále vydat ve své kariéře. Vzhledem k tomu, že práce na spisové službě pro mne nebyla tím pravým a mám rád sport, vznikla u mě touha stát se členem zásahové jednotky. Sportu se věnuji celý život a v době přípravy na výběrové řízení k zásahové jednotce jsem byl zařazen na oddělení hlídkové služby.

„F“: K tomu, abych se ucházel o místo člena zásahové jednotky, mne vedla skutečnost, že bych patřil mezi nejelitnější příslušníky Policie České republiky a mohl se věnovat sportu i v rámci své pracovní pozice, jelikož zejména silový sport provozuji již od svých patnácti let. V době, kdy jsem se připravoval na výběrové řízení k zásahové jednotce, jsem působil na Ředitelství služby cizinecké policie.

7.5.2 Otázka číslo 2

Jak dlouho trvala Vaše cílená a plánovaná fyzická příprava na výběrové řízení k zásahové jednotce? Měl jste sestavený tréninkový plán, který jste dodržoval? Využíval jste v rámci přípravy na výběrové řízení služeb trenéra, samovzdělával jste se nebo jste spoléhal pouze na své dosavadní zkušenosti v rámci dané problematiky?

„A“: Cílená fyzická příprava trvala přibližně 18 měsíců, ale rozhodně jsem nemusel začínat z nuly, jelikož se sportu věnuji od útlého věku života. Tréninkový plán jsem měl navržený, ale upravoval jsem si jej dle svých aktuálních potřeb a nedostatků. Jako trenéra jsem využíval konzultace s kolegy z útvaru, přičemž jeden disponoval trenérským kurzem, takže mohu říct, že služeb trenéra jsem využíval. Rovněž jsem ale do své fyzické přípravy zapojoval své dosavadní zkušenosti i samovzdělávání v dané problematice.

„B“: V obecné rovině jsem se na výběrové řízení připravoval již od dokončení policejní základní odborné přípravy, ale cílená a plánovaná fyzická příprava trvala přibližně 2 roky. Takto dlouhá příprava byla nezbytná z důvodu, že nastala celosvětová vlna onemocnění Covid a výběrové řízení bylo opakovaně odloženo. To pro mne znamenalo poměrně zdlouhavou a náročnou přípravu, která se však vyplatila. Tréninkový plán jsem si sestavil po konzultaci s kolegou, který již v týmu zásahové jednotky působil a doladil mi v něm drobné nedostatky. Jako trenéra mohu považovat právě tohoto kolegu, který mne provázel celou přípravou, přičemž jsem v rámci tréninku zapojoval i své dosavadní zkušenosti a poznatky.

„C“: Cílená a plánovaná fyzická příprava na výběrové řízení k zásahové jednotce mi trvala přibližně 12 měsíců, ale jak je uvedeno výše, aktivním sportovcem jsem celý život. Přesně stanovený tréninkový plán jsem neměl a v rámci přípravy jsem tréninkové jednotky upravoval svým časovým možností. V rámci přípravy jsem využíval svých dosavadních zkušeností celoživotního sportovce a služeb trenéra jsem nevyužíval.

„D“: Moje cílená a plánovaná fyzická příprava trvala celé 2 roky, jelikož mne několikrát indisponovala nemoc Covid, při níž jsem byl nucen přípravu přerušit a výběrové řízení odložit. Tréninkový plán jsem měl sestavený, přičemž jsem si ho v průběhu přípravy upravoval dle svých potřeb a dosavadních zkušeností. Trenéra jsem využíval k přípravě na sportovní disciplínu plavání a v rámci komplexní fyzické přípravy jsem své postupy konzultoval s místními trenéry v posilovně a zkušenějšími kolegy.

„E“: Cílená a plánovaná fyzická příprava na výběrové řízení trvala přibližně 12 měsíců. Tréninkový plán jsem měl sestavený od svého sparingpartnera a rovněž jsem využil svých dosavadních zkušeností v oblasti sportu.

„F“: Má cílená a plánovaná fyzická příprava trvala přibližně 5 měsíců a žádný konkrétní tréninkový plán jsem sestavený neměl a služeb trenéra jsem nevyužíval. Spoléhal jsem pouze na své dosavadní zkušenosti a vědomosti v oblasti fyzické přípravy.

7.5.3 Otázka číslo 3

Jakým způsobem a kolikrát týdně jste v rámci přípravného procesu k zásahové jednotce prováděl sportovní trénink? Specializoval jste se nějakým způsobem na taxativně uvedený výčet disciplín, které jsou součástí fyzické části výběrového řízení nebo jste prováděl všestranný trénink, aniž byste bral dané disciplíny v potaz?

„A“: Díky možnosti se fyzicky připravovat a zlepšovat během svého zaměstnání, jsem mohl sportovní trénink zařazovat téměř každý den a někdy i ve více fázích. Snažil jsem se provádět všestranný trénink, do něhož jsem prolínal taxativně uvedené disciplíny výběrového řízení a kladl na ně i větší důraz než na ostatní cviky a metody procvičování.

„B“: Sportovní trénink jsem v rámci přípravy zařazoval až na výjimky každý den, přičemž jsem se zaměřoval na komplexnost a funkčnost mého těla. Samozřejmě jsem největší důraz kladl právě na taxativně požadované sportovní disciplíny, ale neopomíjel jsem ani problematiku bojových sportů a crossfitu, což považuji za velmi dobrou průpravu do výběrového řízení, a to zejména v rámci pekelného týdne.

„C“: Sportovní trénink jsem zařazoval přibližně 6x v týdnu, přičemž některé dny jsem implementoval dvoufázové tréninkové jednotky. Povinné disciplíny výběrového řízení jsem určitě v potaz bral a v rámci svých tréninků jsem je preferoval před komplexním tréninkem, který byl však nezbytnou součástí mé přípravy na fyzickou část výběrového řízení k zásahové jednotce.

„D“: Sportovní trénink jsem zařazoval minimálně 5x za týden a doplňoval jsem jej specifickými formami regeneračních cvičení. Někdy jsem zařazoval dvoufázové tréninky, jelikož synchronizace sportovní přípravy a pracovního vytížení na oddělení hlídkové služby bylo poměrně náročné. Taxativně uvedené disciplíny jsem v rámci fyzické přípravy bral samozřejmě v potaz, přičemž jsem je průběžně zařazoval do tréninkových jednotek, ale trénoval jsem i všestranný trénink.

„E“: Sportovní trénink jsem zařazoval přibližně 6x v týdnu a po něm následoval alespoň jeden den odpočinkový. Trénink byl všestranný, ale zařazoval jsem i požadované disciplíny k fyzické části výběrové řízení, které měly ve většině tréninkových jednotek své primární místo.

„F“: Sportovní trénink jsem prováděl přibližně 6x v týdnu a snažil jsem se často implementovat i taxativně uvedené disciplíny, přičemž jsem bohužel upřednostňoval ty, které mne více bavily a měl jsem k nim bližší vztah.

7.5.4 Otázka číslo 4

Měl jste v rámci tréninkové jednotky kondiční přípravy rozděleno specifické procvičování sportovních dovedností (rychlostních, silových, vytrvalostních, koordinačních, pohyblivosti)? Pokud ano, tak jakým způsobem byly tyto dovednosti do tréninkové jednotky implementovány a jakým způsobem procvičovány? Řešil jste kromě kondiční přípravy i další složky sportovního tréninku, kterými jsou technická, taktická a psychologická příprava?

„A“: Sportovní dovednosti v rámci kondiční přípravy jsem specifickými způsoby procvičoval a zpravidla šlo o kombinace několika metod. Některé tréninkové jednotky byly zaměřeny spíše na silovou stránku a jiné na vytrvalost. Nevyužíval jsem například metody na zvyšování maximální síly, jelikož výběrové řízení k Zásahové jednotce Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje je zaměřeno spíše na silovou vytrvalost, rychlost a vytrvalost, takže čistou maximální sílu

nebylo potřeba závratně zvyšovat a procvičovat. Technickou, taktickou a psychologickou stránku jsem v rámci sportovního tréninku nijak zvlášť nezařazoval, jelikož techniku cvičení jsem měl dostatečnou. S motivací a psychologickým nastavením rovněž nebyl v mém případě žádný problém.

„B“: V rámci kondiční přípravy jsem veškeré sportovní dovednosti procvičoval. Některé tréninky jsem měl zaměřené čistě na sílu, další na vytrvalost apod., přičemž jsem tyto průpravy různými způsoby kombinoval a procvičoval je pomocí různých metod, které jejich účinek a funkci znám z publikací a dosavadních sportovních zkušeností. Technická příprava v mém případě již nebyla třeba, jelikož si myslím, že jsem technikou cviků disponoval na základě celoživotní sportovní průpravy. Taktickou ani psychologickou přípravu jsem v rámci sportovního tréninku nezařazoval, a to z důvodu, že mé mentální nastavení mělo pouze jednu myšlenku, která spočívala v nekompromisním tréninku k dosažení mého snu.

„C“: Vzhledem k tomu, že jsem neměl pevně stanovený tréninkový plán, nemohu popsat, jak přesně byly jednotlivě sportovní dovednosti rozvrženy. Ohled jsem na ně bral, a to zejména na silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti, které jsem v průběhu tréninkových jednotek různě kombinoval a tvořil tak komplexní kondiční přípravu na zdokonalení všech uvedených vlastností. Taktickou přípravu jsem nevyužíval, technickou přípravu jen v rámci nácviku správného provedení techniky jednotlivých cviků. Psychologickou přípravu jsem zařadil jen svým mentálním nastavením s cílem dosáhnout úspěchu ve svém tažení na cíl.

„D“: V rámci tréninkové jednotky kondiční přípravy jsem měl specifické procvičování rozděleno. Některé tréninkové jednotky byly zaměřeny na rychlostní schopnosti, další na vytrvalost, sílu, koordinaci a pohyblivost. Používal jsem metody, při nichž docházelo k maximálnímu úsilí, změnám počtu opakování, statickým i dynamickým metodám, strečinku, atd. Psychologickou přípravu jsem v rámci sportovního tréninku zařazoval, a to tím, že mne motivovaly video spoty ze zákroků zásahových jednotek a mentálně jsem se nastavil, že nesmím

vynechat žádnou tréninkovou jednotku a svůj sen, dostat se do týmu zásahové jednotky, si určitě dokáží splnit. Taktická příprava spočívala v rozvržení tréninkových jednotek a jejich dodržování.

„E“: Ano, procvičování sportovních dovedností v rámci kondiční přípravy jsem zařazoval. Vždy záleželo na zaměření konkrétní tréninkové jednotky, přičemž jsem některé tréninky směřoval na rozvoj silových schopností, jindy na vytrvalost nebo rychlost a někdy na kombinaci. Technickou, taktickou a psychologickou přípravu v rámci sportovního tréninku jsem zařazoval pouze vhodnou technikou provádění cviků, rozvržením tréninkových jednotek a mentálním nastavením své psychiky.

„F“: Nijak zvlášť jsem sportovní dovednosti kondiční přípravy nerozděloval. Můj sportovní trénink se skládal často ze silovější části, běhu, plavání a doplňoval jsem jej požadovanými disciplínami fyzické části výběrového řízení. Technickou, taktickou ani psychologickou část sportovního tréninku jsem neřešil.

7.5.5 Otázka číslo 5

Připravoval jste se specifickým způsobem na psychologická vyšetření a rozhovor, která je součástí psychologické části výběrového řízení? Pokud ano, jaké techniky, metody a postupy jste k tomu využíval?

„A“: Na psychologickou část výběrového řízení jsem se připravoval pouze procvičováním dostupných materiálů na internetu. Dále jsem konzultoval se stávajícími členy zásahové jednotky, co by mě mohlo v rámci této části čekat a tomu jsem se snažil přizpůsobit.

„B“: V rámci přípravy na psychologické vyšetření a rozhovor jsem požádal svoji kamarádku studující psychologii, zda by mi v dané věci pomohla. Upozornila mě na největší úskalí, která by mohla ohrozit mé další účinkování v rámci výběrového

řízení a já se jejími radami řídil. Dále jsem si vypracovával dostupné testy na internetu.

„C“: Při přípravě na psychologické vyšetření a rozhovor s psychologem jsem využíval dostupných IQ testů na internetu, které jsem si opakovaně vypracoval. Žádné další metody, techniky a postupy jsem nevyužíval.

„D“: Pro přípravu na tyto vyšetření a rozhovor jsem absolvoval konzultaci s psychologem, který mne upozornil na úskalí daných testů. Dále jsem si zkoušel vyplnit osobnostní a další podobné testy, v nichž mě psycholog upozornil na nedostatky v mých výsledcích.

„E“: Žádným specifickým způsobem jsem se na tuto část výběrového řízení nepřipravoval.

„F“: V rámci přípravy na psychologické vyšetření a rozhovor jsem si zkoušel vypracovat pouze testy osobnosti a IQ testy dostupné na internetu.

7.5.6 Otázka číslo 6

Závěrečná část výběrového řízení (pekelný týden) je náročná z hlediska psychické i fyzické zátěže, odolnosti i adaptace. Připravoval jste se na tyto problematiky nějakým specifickým způsobem, a pokud ano, tak jakým?

„A“: Na tuto část výběrového řízení jsem se připravoval absolvováním velkého množství dálkových pochodů, které mi pomohly s vyrovnáním se zátěží, odolnosti i adaptací. V rámci těchto pochodů jsem se snažil přespávat i několik dnů v přírodě, což mi poté v průběhu pekelného týdne velmi pomohlo.

„B“: Věděl jsem, že pekelný týden pro mě bude dosti náročný, jelikož jsem podcenil přípravu na dálkové pochody. Na fyzickou i psychologickou část jsem se důkladně připravoval, ale na pekelný týden jsem absolvoval pouze několik

dálkových pochodů, což nebylo zcela dostatečné a mohl jsem pro svůj klid udělat zcela jistě více.

„C“: Na pekelný týden jsem žádnou sofistikovanou přípravu neměl, ale absolvoval jsem několik dálkových pochodů, což je podle mého názoru ideální forma přípravy. Člověk si sáhne na dno svých sil a projeví se u něj symptomy ovlivňující zátěž, odolnost i adaptaci, které se musí snažit negovat a eliminovat je.

„D“: V přípravě na pekelný týden, jsem se fyzicky připravoval pouze několika pochody a spoléhal na svoji zdatnost po přípravě na fyzickou část výběrového řízení. Příprava na závěrečnou část byla z mého pohledu podceněná a jen díky své psychické a mentální odolnosti jsem byl schopný v rámci možností pekelný týden dokončit s úspěšným výsledkem. Každopádně pekelný týden pro mne byl velice náročný, a to jak z fyzické stránky, tak z psychické.

„E“: Na pekelný týden jsem se primárně připravoval dálkovými pochody a běhy na delší vzdálenost než je 15 kilometrů.

„F“: Pro přípravu na pekelný týden jsem si zvolil dálkové pochody, které mi měly napomoci při eliminaci zátěže a zlepšení odolnosti i adaptace.

7.5.7 Otázka číslo 7

Pociťoval jste během závěrečné části výběrového řízení (pekelného týdne) projevy fyzické zátěže jako únavu, bolest či vyčerpání? Pokud ano, jak jste se s nimi snažil vypořádat?

„A“: Tyto projevy jsem určitě pociťoval, ale předchozí absolvování dálkových pochodů s nočním přežitím v přírodě mi v dané věci bylo velkým přínosem a pomohlo mi se s těmito faktory vyrovnat.

„B“: Určitě ano. Z důvodu nedostatečné přípravy na tuto část výběrového řízení se u mě projevily problémy z hlediska fyzické únavy, bolesti nohou a vyčerpání. To z důvodu, že jsem nedisponoval potřebnou přípravou v rámci dálkových pochodů. Vše se mi ale podařilo minimalizovat pomocí mého mentálního nastavení, kdy jsem si ani na minutu nepředstavil, že bych situaci vzdal a selhal.

„C“: Během pekelného týdne si každý účastník sáhne na dno svých sil a veškeré uvedené projevy se zcela jistě ukáží. Vypořádal jsem se s nimi pomocí nastavení své hlavy, kdy jsem si nepřipouštěl jinou možnost, že veškeré náročné disciplíny dokončím a nevzdám se, což je asi nejpodstatnější skutečnost, jak se s danou situací vypořádat.

„D“: Ano pociťoval, a to konkrétně fyzickou i psychickou únavu, extrémní nedostatek spánku, bolest všech částí těla a absolutní vyčerpání organismu, což samozřejmě souviselo s mojí nedostatečnou přípravou na danou část výběrového řízení. Snažil jsem se s těmito problémy vypořádat pouze silou vůle, což se mi naštěstí povedlo zvládnout a nevzdal jsem se.

„E“: Do závěrečné části, kterou je pekelný týden, jsem bohužel nepostoupil přes psychologickou část výběrového řízení, takže tyto pocity nemohu popsat.

„F“: Bohužel jsem se nedostal již přes první kolo výběrové řízení, kterým jsou fyzické testy, a tak se k této otázce nemohu detailněji vyjádřit.

7.5.8 Otázka číslo 8

Jakou měrou Vás během závěrečné části výběrového řízení (pekelného týdne) ovlivňoval stres a stresory? Jakými prostředky jste se je snažil maximálně eliminovat?

„A“: Určitým způsobem mne stres ovlivňoval, ale byl jsem na takto zátěžové situace mentálně připraven a nenechal jsem se větším způsobem vykolejit ze svého nastavení hlavy, které mi pomohlo stresory eliminovat.

„B“: Na stres a stresory v rámci pekelného týdne mě upozornil kolega, který již byl plnohodnotným členem zásahové jednotky a jeho rad jsem se snažil v rámci eliminace stresů využít, což se mi v rámci možností dařilo, přičemž nejdůležitějším faktorem bylo opět nastavení mé hlavy na splnění cíle a nevzdání se.

„C“: Stres a stresory Vás provází celým pekelným týdnem, přičemž se musíte snažit se jimi nenechat nijak zásadně ovlivnit, což se mi povedlo. Jejich eliminace spočívala opět v mentálním nastavení hlavy a dokončení cíle, který jsem si v mysli nastavil.

„D“: Řešení stresových situací bylo v rámci výběrové řízení nastaveno na vysokou úroveň, kdy jsem se však s těmito problémy vypořádal poměrně úspěšným způsobem a nenechal se nimi závratně ovlivňovat. Eliminoval jsem je nastavením svého myšlení a snahou jim za žádnou cenu nepodlehout.

„E“: Na tuto otázku nemohu rovněž odpovědět, protože jsem do této fáze výběrového řízení nebyl připuštěn.

„F“: Opět k tomuto dotazu nemohu uvést žádnou relevantní odpověď, a to z důvodu, že jsem do této fáze výběrové řízení nebyl připuštěn.

7.5.9 Otázka číslo 9

Musel jste během své kariéry u Policie České republiky použit v rámci zákroku střelbu ze své služební zbraně vůči jiné osobě? Byl jste svědkem úmrtí nebo vážného poranění svého kolegy? Pokud ano, jakým způsobem jste se s následky dané situace z (pohledu problematiky stresu) vypořádal?

„A“: Osobně jsem v rámci služebního zákroku střelby vůči jiné osobě nevyužil, ale byl jsem svědkem, kdy můj kolega ano. Zbraň jsem použil vůči ujíždějícímu dopravnímu prostředku.

Bohužel ano. V rámci našeho výcviku na zásahové jednotce se smrtelně zranil můj kolega, což pochopitelně zasáhlo nejen mě, ale i ostatní kolegy z jednotky. Měli jsme k dispozici možnost rozhovoru se služebním psychologem, ale vypořádali jsme se s tím v podstatě sami, a to až v průběhu nějaké doby. Velmi nerad na celou věc vzpomínám, protože ten den zemřel jeden z mých nejbližších.

„B“: Během dosavadní kariéry u Policie České republiky jsem naštěstí nemusel využívat střelby ze své služební zbraně vůči jiné osobě. V několika případech jsem však využil svého oprávnění a upotřebil jsem varovný výstřel. Hrozbu namířenou střelnou zbraní vůči podezřelému používáme na zásahové jednotice ve valné většině zákroků. U úmrtí ani vážného poranění kolegy jsem nebyl.

„C“: V průběhu své kariéry jsem naštěstí střelby ze své služební zbraně vůči jiné osobě nemusel využít. Při úmrtí nebo vážném poranění kolegy jsem naštěstí nebyl v dosahu této nešťastné události.

„D“: Střelbu ze střelné zbraně proti pachateli jsem naštěstí doposud nemusel využít a ani jsem nebyl svědkem úmrtí či těžkého poranění svého kolegy.

„E“: V rámci své kariéry u Policie České republiky jsem při zákroku nebyl nucen použít střelbu vůči jiné osobě ze služební zbraně. Využil jsem pouze varovného výstřelu. Svědkem úmrtí nebo vážného poranění kolegy jsem nebyl.

„F“: Střelbu při zákroku vůči jiné osobě jsem v rámci své dosavadní kariéry u Policie České republiky nemusel využít a svědkem úmrtí nebo těžkého zranění kolegy jsem naštěstí nebyl.

7.5.10 Otázka číslo 10

Zařazoval jste v rámci přípravného procesu na zásahovou jednotku regenerační metody? Pokud ano, tak které a v jaké fázi?

„A“: Ano, zařazoval. V ranních hodinách jsem se otužoval, což dělám až do současnosti. Dále jsem po náročných trénincích využíval služeb maséra.

„B“: Ano, v rámci výběrového řízení jsem zařazoval několikrát v týdnu saunu a pravidelně se otužuji. Fyzioterapii a masáže jsem aplikoval zejména v případech, kdy jsem měl problémy nebo bolesti v určité svalové partii nebo kloubech.

„C“: Ano, v rámci přípravného procesu jsem zařazoval regenerační metody, přičemž jsem se pravidelně každý den otužoval, a to ihned ráno po probuzení. Dále jsem několikrát v týdnu využíval sauny, kdy jsem neměl pevně stanovenou dobu, kdy tuto regenerační metodu využiji.

„D“: Ano, zařazoval jsem saunu, páru, strečink, a to v rámci volných dnů mezi tréninkovými jednotkami a po nich.

„E“: Ano, zařazoval. Jednalo se o saunu ve večerních hodinách a alespoň 3x v týdnu. V případě svalových nebo jiných problémů jsem vyhledával pomoc maséra i fyzioterapeuta.

„F“: V rámci přípravného procesu jsem jako regenerační metody zařazoval saunu, a to alespoň 2x v týdnu.

7.5.11 Otázka číslo 11

Řešil jste během přípravy na výběrové řízení zásahové jednotky stravovací režim? Pokud ano, měl jste profesionálně sestavený stravovací jídelníček nebo jste uplatňoval pouze dosavadní zkušenosti a znalosti v oblasti výživy?

„A“: Stravovací režim jsem zvláštním způsobem neřešil, jelikož se zdravě stravuji valnou část svého života a troufnu si říct, že vím, co mé tělo potřebuje. Dodržoval jsem potřebné množství makronutrientů a jídla obměňoval, ale stravovací plán jsem sestavený neměl.

„B“: Ano, měl jsem od výživového poradce sestavený jídelníček. Ten obsahoval vyvážené a potřebné množství bílkovin, sacharidů, tuků, vitamínů a minerálů, které byly potřebné k nárůstu svalové hmoty i v regeneračním cyklu.

„C“: Stravovací režim jsem nijak zvlášť neřešil, jelikož se snažím stravovat vhodným způsobem po celý život. Jediným rozdílem bylo absolutní vyřazení nezdravých pokrmů a dodržování určitých limitů při příjmu makronutrientů.

„D“: Stravovací režim jsem dodržoval na základě dosavadních vlastních zkušeností a poznatků, přičemž jsem bral v potaz, abych přijímal dostačený počet makronutrientů a mikronutrientů. Profesionálně sestavený jídelníček jsem však neměl.

„E“: Ano, stravovací režim jsem řešil a nechal jsem si od nutričního specialisty sestavit stravovací plán, který jsem dodržoval.

„F“: Stravovací režim jsem zásadním způsobem neřešil, pouze jsem se snažil vyvarovat nezdravým a tučným pokrmům. Stravovací jídelníček jsem sestavený neměl a spoléhal pouze na své poznatky.

7.5.12 Otázka číslo 12

Používal jste v rámci přípravného procesu na zásahovou jednotku doplňky stravy, tzv. suplementy? Pokud ano, které a kdy?

„A“: Používal jsem proteinový nápoj po tréninku a k snídani jsem zařadil vitamíny a minerály.

„B“: V rámci přípravného procesu na zásahovou jednotku jsem používal protein, který jsem dávkoval vždy po tréninku, popřípadě i v době, kdy jsem potřeboval navýšit příjem bílkovin. Dále jsem po tréninku zařazoval kreatin, glutamin a BCAA. Občas jsem suplementaci rozšířil i o sacharidové náboje. Nezbytnou součástí byl příjem minerálů a vitamínů v dostatečné míře.

„C“: Z doplňků stravy jsem využíval protein, který jsem zařadil vždy po tréninku a samozřejmě nezbytné vitamíny a minerály.

„D“: Používal jsem pravidelně proteinové doplňky stravy a vitamíny s minerály. Občas jsem po tréninku zařadil BCAA pro regeneraci.

„E“: Ano, ze suplementů jsem zařazoval protein, který jsem pil vždy po tréninku a v některých případech i jindy v průběhu dne. Dále jsem po každém tréninku užíval kreatin a glutamin. Před tréninkem jsem občas využil stimulantu s kofeinem. Během dne samozřejmě nechyběl dostatečný příjem vitamínů a minerálů.

„F“: Suplementy jsem v rámci přípravného procesu na zásahovou jednotku nevyužíval.

7.5.13 Otázka číslo 13

Která část výběrového řízení pro Vás byla nejnáročnější a proč?

„A“: Pravděpodobně to byla fyzická část výběrového řízení, která mi zabrala mnoho času na přípravu a v závěsu za ní pekelný týden.

„B“: Nejnáročnější pro mě byl pekelný týden, jelikož přípravu na tuto fázi výběrového řízení jsem lehce podcenil a dálkové pochody doplněné o další cvičení a disciplíny pro mne byly opravdu tíživé.

„C“: Nejnáročnější pro mne byla fyzická část výběrového řízení, jelikož má postava disponuje váhu přes 100 kilogramů a mám problém udýchat disciplíny náročné na vytrvalostní schopnosti. V rámci fyzické části bych zdůraznil překážkovou dráhu, která pro mne byla opravdu extrémně náročná a musel jsem díky ní absolvovat výběrové řízení opakovaně.

„D“: Pekelný týden, a to zejména pro soustavnou psychickou náročnost, psychickou zátěž, náročnost a další projevy fyzické zátěže, zejména nedostatek spánku. Samozřejmě nepopírám, že vše souviselo s mojí podceněnou přípravou na tuto část výběrového řízení.

„E“: Na základě skutečnosti, že jsem neuspěl v psychologické části výběrového řízení, jedná se zcela jistě o tuto fázi. Bezpochyby mohl být můj neúspěch způsoben tím, že jsem přípravě této fázi nevěnoval pozornost a podcenil ni.

„F“: Vzhledem k tomu, že jsem absolvoval pouze první fyzickou část výběrového řízení, tak nemohu relevantně odpovědět na položenou otázku.

7.5.14 Otázka číslo 14

Příprava, na kterou část výběrového řízení pro Vás byla nejnáročnější a proč?

„A“: Opět jako v předchozí otázce to byla fyzická část z důvodu časové náročnosti a v jejím závěsu pekelný týden.

„B“: Nevím, jestli nejnáročnější, ale zcela jistě mi nejvíce času a námahy zabrala příprava na fyzickou část výběrového řízení.

„C“: Zde bych opět uvedl fyzickou část výběrového řízení, a to zejména kvůli mé fyzické konstrukci a predispozicím. Troufám si tvrdit, že v rámci výběrového řízení na Zásahovou jednotku Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje, mají značnou výhodu lehčí jedinci, kteří nemusí okysličovat tolik hmoty jako já. Tím se však nechci nijak vymlouvat, jelikož podmínky jsou předem a jasně stanoveny pro všechny uchazeče.

„D“: Příprava na fyzickou část výběrového řízení byla nejnáročnější, jelikož trvala dlouho dobu a stála mě značné množství energie. V případě, že bych tolik nepodcenil přípravu na pekelný týden, byla by pravděpodobně nejnáročnější příprava právě na tuto závěrečnou část výběrového řízení.

„E“: Nejnáročnější byla příprava na fyzickou část výběrového řízení, a to zejména pro svoji dlouhodobost a celkovou časovou náročnost.

„F“: Za nejnáročnější považuji fyzickou část výběrového řízení, jelikož mi zabrala dost velké množství času a energie.

7.5.15 Otázka číslo 15

Měla Vaše příprava na výběrové řízení k zásahové jednotce nějaké nedostatky? Pokud ano, tak jaké?

„A“: Myslím si, že moje příprava byla dostačující, ale drobné nedostatky bych určitě našel. Určitě bych doladil detaily ve stravování, které mohly mé výsledky ještě zlepšit.

„B“: Určitě ano. Jednalo se o přípravu na pekelný týden, kterou jsem podcenil, a to z důvodů, o kterých jsem se zmiňoval již v předešlých otázkách. Na základě mého úspěšného přijetí na první pokus však mohu konstatovat, že příprava byla úspěšná a rozhodně nelituji, že jsem jí věnoval tolik času i promýšlel detaily, jelikož vše mělo svůj podíl na úspěšném přijetí mezi členy zásahové jednotky.

„C“: Určitě měla. Mohl jsem se lépe připravit na fyzickou část výběrového řízení, kterou jsem musel opakovat. S tím mohl mít přímou souvislost například sestavený stravovací i tréninkový plán, s jehož pomocí jsem mohl mít nižší hmotnost i lepší fyzické výkony. Dále jsem podcenil přípravu na psychologické vyšetření, kdy jsem se na konci výběrového řízení dozvěděl, že mé výsledky byly hraniční, ale v kladné rovině, takže jsem nakonec uspěl.

„D“: Na základě toho, že jsem uspěl až při druhém pokusu o členství v zásahové jednotce, tak první příprava měla vícero nedostatků. Jednalo se zejména o fyzickou připravenost, jelikož právě v této části jsem při prvním pokusu vypadl. Při druhém pokusu jsem podcenil přípravu na závěrečnou část výběrového řízení, to po fyzické i psychické stránce.

„E“: Určitě ano, jelikož se mi nepodařilo výběrové řízení úspěšně dokončit. Jednalo se zejména o psychologickou část, na kterou se budu muset při příštím pokusu zaměřit a nepodcenit ji obdobným způsobem jako minule. Větší důraz budu klást také na přípravu k závěrečné části výběrového řízení.

„F“: Ano a velké. Přípravu na výběrové řízení jsem podcenil snad ve všech jejích částech. Jednalo se o nevhodně sestavenou přípravu na fyzickou část, nepřipravenost z hlediska výživy i regenerace a v neposlední řadě také podcenění psychologické přípravy na tak náročné výběrové řízení. V případě, že se budu opětovně snažit ve výběrovém řízení uspět, budu muset zvolit zcela jiný přístup a využít pomoci zkušených kolegů a profesionálů ve výživě i sportu.

7.6 Shrnutí výsledků rozhovoru

Na základě provedeného polostrukturovaného rozhovoru s celkem šesti aspiranty na místo v zásahové jednotce Policie České republiky bylo zjištěno, že všichni tázaní respondenti jsou aktivními sportovci během většiny jejich života a sportovní vyžití mělo nezpochybnitelný faktor k přihlášení uchazečů do výběrového řízení na zásahovou jednotku.

Úspěšným uchazečům trvala plánovaná a cílená fyzická příprava v časovém rozmezí 12-24 měsíců, přičemž využívali nejen svých dosavadních zkušeností z oblasti sportu, ale někteří také služeb trenéra a měli sestaven tréninkový plán. Naopak aspirant neúspěšný ve fyzické části výběrového řízení neměl sestaven tréninkový plán, služeb trenéra nevyužíval a jeho fyzická příprava trvala pouze 6 měsíců.

Sportovní trénink byl u aspirantů na místo v zásahové jednotce prováděn minimálně 5x v týdnu, přičemž v některých případech docházelo i k dvoufázovým tréninkovým jednotkám. Ve fyzické části výběrového řízení úspěšní aspiranti zařazovali všestranný trénink rozšířený o primární zaměření na taxativně uvedené disciplíny výběrového řízení. Neúspěšný uchazeč prováděl komplexní trénink i taxativně uvedené disciplíny, ale v rámci sportovního tréninku upřednostňoval procvičování silových schopností, ke kterým měl bližší vztah, na úkor ostatních.

V rámci kondiční přípravy docházelo u úspěšných aspirantů ve fyzické části výběrového řízení ke kombinaci metod při procvičování sportovních dovedností. Neúspěšný uchazeč měl kondiční přípravu založenou pouze na silové části, plavání, běhu a taxativně uvedených disciplínách. Taktická příprava byla u některých úspěšných uchazečů využívána pro potřeby rozvržení

tréninkových jednotek, technická příprava v rámci provádění nácviku správné techniky a psychologická příprava spočívala ve vhodném myšlení aspirantů.

Pro potřeby přípravy na psychologickou část výběrového řízení byly ze strany úspěšných uchazečů v dané části využívány inteligenční a osobnostní testy, popřípadě konzultace s psychologem. V této části se neúspěšný kandidát na tuto fázi výběrového řízení specificky nepřipravoval.

Na závěrečnou část (pekelný týden) se úspěšní uchazeči připravovali pomocí dálkových pochodů a absolvováním přežití několika dnů přes noc ve volné přírodě, aby se adaptovali na problematiku této části výběrového řízení. I přes úspěšné dokončení mělo několik úspěšných aspirantů názor, že nebyli zcela dobře připraveni. Projevy fyzické zátěže jako únava, bolest a vyčerpání zažívali všichni úspěšní účastníci závěrečné části výběrového řízení. S danými problémy se snažili vyrovnat pomocí kladného nastavení své psychické stránky, a také pomocí výše popsané přípravy. Obdobným způsobem řešili i problematiku působení stresu a stresorů.

Používat střelbu ze své služební zbraně vůči jiné osobě nemusel žádný z tázaných, ale varovného výstřelu využili. Svědkem úmrtí svého kolegy ve službě byl jeden z tázaných, jehož kolega ze zásahové jednotky utrpěl při výcviku zranění neslučitelné se životem. Celá situace byla náročná nejen pro něj, ale i pro celou jednotku.

Všichni aspiranti na místo v zásahové jednotce Policie České republiky používali během své přípravy na výběrové řízení regenerační metody. Uchazeči různě zařazovali metodu otužování, masáže a fyzioterapii, saunu, páru i strečink.

Na základě pokládání otázek k problematice stravovacího režimu bylo zjištěno, že uchazeči dodržují určité stravovací zásady po většinu života, přičemž si hlídají vhodnost a složení přijímané potravy včetně sestavení makronutrientů. Někteří aspiranti využili služeb specialisty, od něhož si nechali sestavit stravovací plán, který dodržovali. Všichni úspěšní uchazeči navíc v průběhu přípravného procesu využívali suplementaci. Nejrozšířenějším doplňkem stravy byl proteinový nápoj, vitamíny a minerály. Někteří uchazeči navíc využívali i BCAA, glutamin, kreatin, gainer či předtréninkový stimulant.

Nejnáročnější část výběrového řízení nelze přesně stanovit, jelikož úspěšní aspiranti uvedli v procentuálním poměru 50:50, že pro ně byla nejnáročnější fyzická část a závěrečný (pekelný) týden. Fyzická část byla pro uchazeče náročná zejména pro svou dlouhodobost a náročnost pro váhově těžší jedince. V závěrečném týdnu dle uchazečů panovaly největší problémy s dálkovými pochody, které vyvolávaly extrémní zátěž a nároky na odolnost, a také záměrné vyvolávané stresové situace. Z hlediska náročnosti přípravy uvedli všichni tázaní jednotně, že se jednalo fyzickou část výběrového řízení.

Mezi největší nedostatky v přípravě nedokázali jednotlivci vyhodnotitelně odpovědět. Neúspěšní jedinci uvedli část, v níž z výběrového řízení vypadli. Ostatní uchazeči odpovídali subjektivně dle svých individuálních nedostatků v přechozích pokusech nebo podle jim osobně nejnáročnějším situacím.

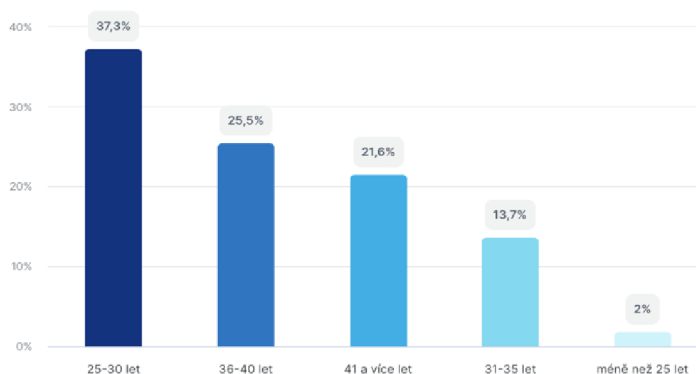
7.7 Dotazník a vyhodnocení výsledků

Dotazníkového šetření se aktivně zúčastnilo 51 respondentů, kteří jsou současnými členy všech zásahových jednotek Policie České republiky. Každá z položených dotazníkových otázek obsahuje pro lepší přehlednost vyhodnocení tabulku, sloupcový graf a slovní vyhodnocení.

Otázka číslo 1 – Do jaké věkové kategorie se řadíte?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
méně než 25 let	1	2 %
25-30 let	19	37,3 %
31-35 let	7	13,7 %
36-40 let	13	25,5 %
41 a více let	11	21,6 %

Tabulka 1 Odpovědi k otázce číslo 1 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



Obrázek 1 Graf odpovědí k otázce číslo 1 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

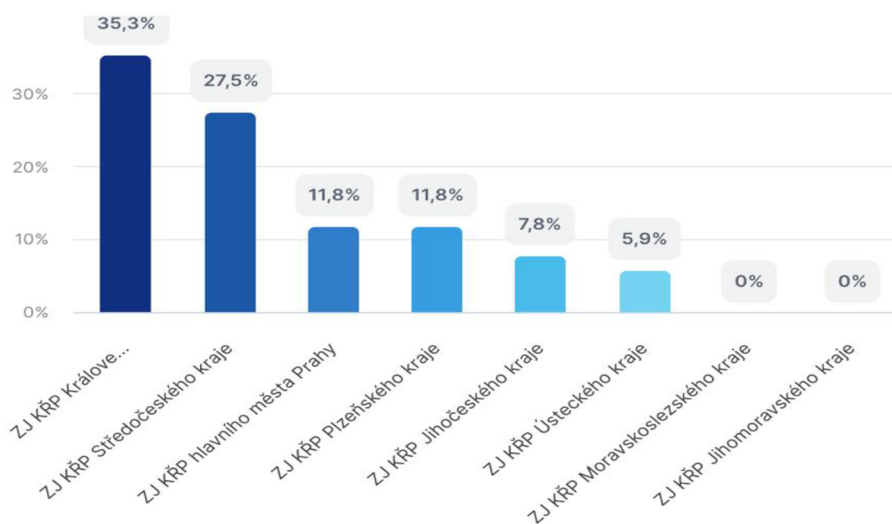
Pracovní náplň členů zásahových jednotek je po fyzické stránce velice náročná a s přibývajícím věkem dochází zpravidla k postupnému snižování sportovní výkonnosti. Z tohoto důvodu byl proveden výzkum, který odhaluje procentuální věkové zastoupení aktivních členů.

Na základě grafických výsledků je zřejmé, že největší zastoupení, a to 37,3 %, tvoří členové zásahových jednotek ve věkové kategorii s rozmezím 25-30 let. Druhou nejpočetnější věkovou skupinou s procentuálním zastoupením 25,5 % je věkové rozmezí mezi 36-40 lety. Ve věku nad 41 let je na zásahové jednotce 21,6 % členů, v rozmezí 31-35 let je na zásahové jednotce 13,7 % respondentů a mladší 25 let jsou ve výši 2 %.

Otázka číslo 2 – U které zásahové jednotky PČR jste služebně zařazen?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Zásahová jednotka KŘP Královehradeckého kraje	18	35,3 %
Zásahová jednotka KŘP Středočeského kraje	14	27,5 %
Zásahová jednotka KŘP hlavního města Prahy	6	11,8 %
Zásahová jednotka KŘP Plzeňského kraje	6	11,8 %
Zásahová jednotka KŘP Jihočeského kraje	4	7,8 %
Zásahová jednotka KŘP Ústeckého kraje	3	5,9 %
Zásahová jednotka KŘP Moravskoslezského kraje	0	0 %
Zásahová jednotka KŘP Jihomoravského kraje	0	0 %

Tabulka 2 Odpovědi k otázce číslo 2 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



Obrázek 2 Graf odpovědí k otázce číslo 2 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

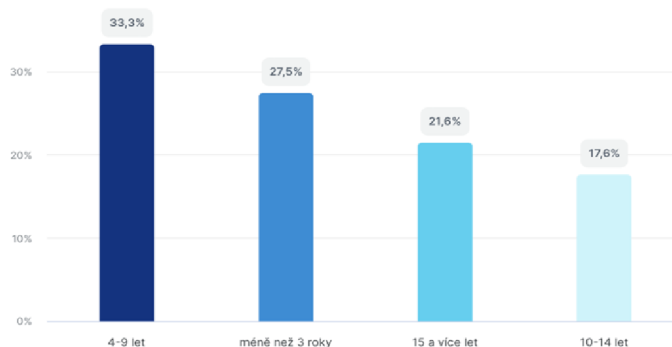
Průzkum pomocí dotazníkového šetření byl zaslán na všechny zásahové jednotky Policie České republiky, přičemž odpovědi byly obdrženy z celkem šesti ředitelství.

Nejvíce odpovědí respondentů v zastoupení 35,3 % odpovědělo ze Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Královehradeckého kraje. Ze Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Středočeského kraje byl počet odpovědí 27,5 %. Členové Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy a Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje se šetření shodně zúčastnili v poměru 11,8 %. Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje v počtu 7,8 % a Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Ústeckého kraje 5,9 %.

Otázka číslo 3 – Kolik let jste členem zásahové jednotky PČR?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
méně než 3 roky	14	27,5 %
4-9 let	17	33,3 %
10-14 let	9	17,6 %
15 a více let	11	21,6 %

Tabulka 3 Odpovědi k otázce číslo 3 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



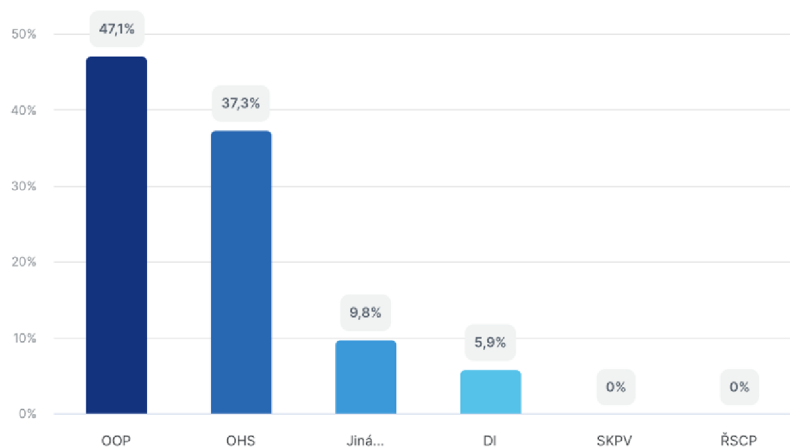
Obrázek 3 Graf odpovědí k otázce číslo 3 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

V průběhu výzkumu bylo zjištěno, že z dotázaných je nejčastější dobou služby u zásahových jednotek časové rozmezí 4-9 let, a to 33,3 %. Méně než 3 roky má v týmu zásahových jednotek odslouženo 27,5 %, a naopak více než 15 let 21,6 %. V rozmezí doby trvání služby mezi 10-14 lety se nachází 17,6 % odpovídajících.

Otázka číslo 4 – Kde jste sloužil před zařazením na Zásahovou jednotku PČR?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
OOP	24	47,1 %
OHS	19	37,3 %
DI	3	5,9 %
SKPV	0	0 %
ŘSCP	0	0 %
Jiná...	5	9,8 %

Tabulka 4 Odpovědi k otázce číslo 4 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



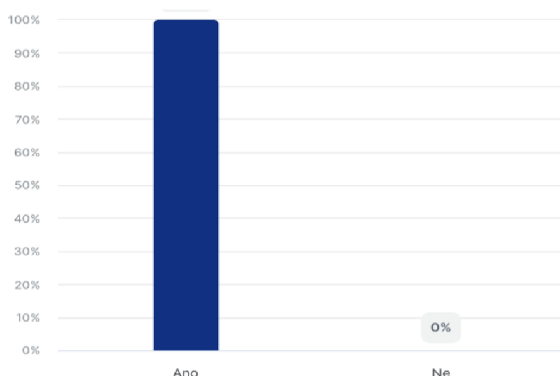
Obrázek 4 Graf odpovědí k otázce číslo 4 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Před vstupem na zásahové jednotky sloužili současní členové na jiných odděleních Policie České republiky. Na obvodním oddělení bylo zařazeno 47,1 %, na oddělení hlídkové služby 37,3 % a na dopravním inspektorátu 5,9 % respondentů. Na jiných, než výše zmíněných odděleních pracovalo 9,8 %, z nichž jeden tázaný byl členem poříčního oddělení.

Otázka číslo 5 – Jste po celou dobu policejní kariéry i po většinu života aktivní sportovec?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Ano	51	100 %
Ne	0	0 %

Tabulka 5 Odpovědi k otázce číslo 5 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



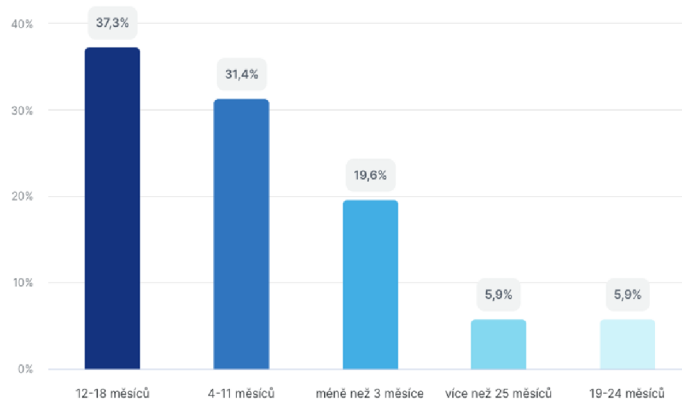
Obrázek 5 Graf odpovědí k otázce číslo 5 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Záliba ve sportu a sportovní dovednosti jsou nezbytným předpokladem pro zařazení uchazečů mezi právoplatné členy zásahových jednotek Policie České republiky. Tomuto faktu odpovídá i výsledek šetření, kterým bylo zjištěno, že 100 % respondentů jsou během policejní kariéry i po většinu života aktivními sportovci.

Otázka číslo 6 – Kolik měsíců trvala Vaše plánovaná příprava na výběrové řízení k zásahové jednotce PČR?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
méně než 3 měsíce	10	19,6 %
4-11 měsíců	16	31,4 %
12-18 měsíců	19	37,3 %
19-24 měsíců	3	5,9 %
více než 25 měsíců	3	5,9 %

Tabulka 6 Odpovědi k otázce číslo 6 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



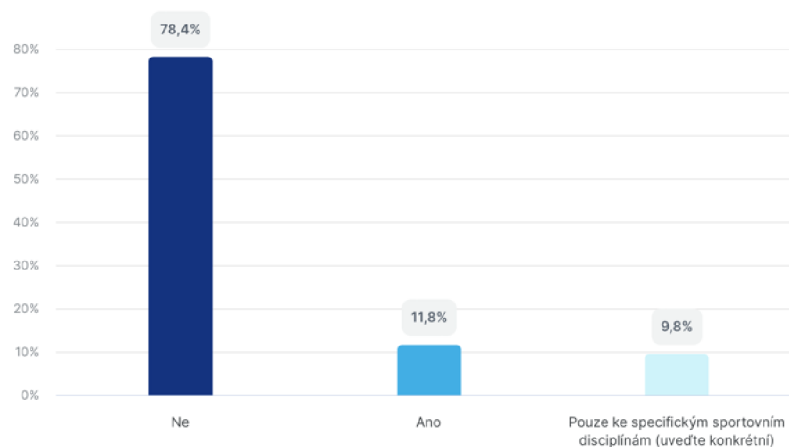
Obrázek 6 Graf odpovědí k otázce číslo 6 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Příprava na výběrové řízení k zásahové jednotce Policie České republiky je dlouhodobý proces, o čemž vypovídají i výsledky výzkumu v této diplomové práci. Časový úsek 12-18 měsíců trvala plánovaná příprava u 37,3 % respondentů. V období 4-11 měsíců se připravovalo 31,4 % tázaných a méně než 3 měsíce zabrala příprava 19,6 %. Ve shodném počtu 5,9 % se připravovali tázání členové 19-24 měsíců a více než 25 měsíců.

Otázka číslo 7 – Využíval jste v rámci přípravy ke sportovnímu tréninku trenéra?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Ne	40	78,4 %
Ano	6	11,8 %
Pouze ke specifickým sportovním disciplínám	5	9,8 %

Tabulka 7 Odpovědi k otázce číslo 7 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



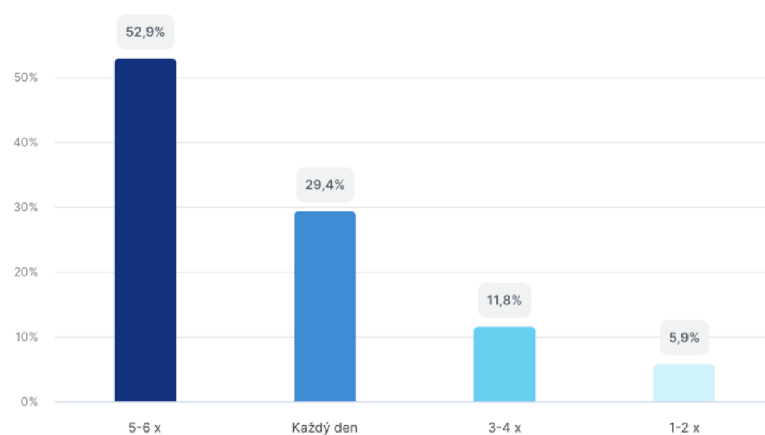
Obrázek 7 Graf odpovědí k otázce číslo 7 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že celých 78,4 % respondentů ke sportovnímu tréninku služeb trenéra nevyužívalo, naopak 11,8 % ano. Pouze pro specifickou sportovní disciplínu, kterou bylo plavání, využilo profesionální pomoci 9,8 % dotázaných.

Otázka číslo 8 – Kolikrát v týdnu jste v rámci plánované přípravy zařazoval sportovní trénink?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
1-2x	3	5,9 %
3-4x	6	11,8 %
5-6x	27	52,9 %
Každý den	15	29,4 %

Tabulka 8 Odpovědi k otázce číslo 8 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



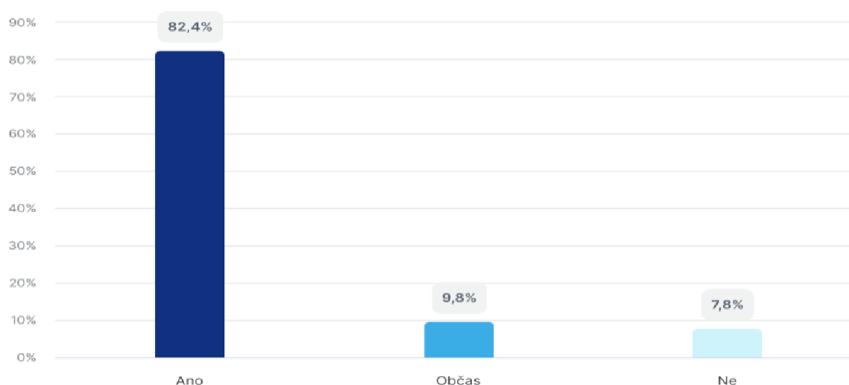
Obrázek 8 Graf odpovědí k otázce číslo 8 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Častý sportovní trénink je podstatný pro všechny, kdo se chtějí účastnit výběrového řízení s kladným výsledkem. Respondenti v zastoupení 52 % zařazovali sportovní trénink 5-6 x za týden a každý den mělo tréninkovou jednotku naplánováno 29,4 % tázaných. Během týdne byl u 11,8 % respondentů sportovní trénink při plánované přípravě v počtu 3-4 x a pouze 5,9 % dotázaných trénovalo 1-2 x v týdnu.

Otázka číslo 9 – **Bral jste v rámci kondiční přípravy ohled na specifický způsob procvičování silových schopností, rychlostních schopností, vytrvalostních schopností, koordinačních schopností a pohyblivosti?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Ano	42	82,4 %
Občas	5	9,8 %
Ne	4	7,8 %

Tabulka 9 Odpovědi k otázce číslo 9 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



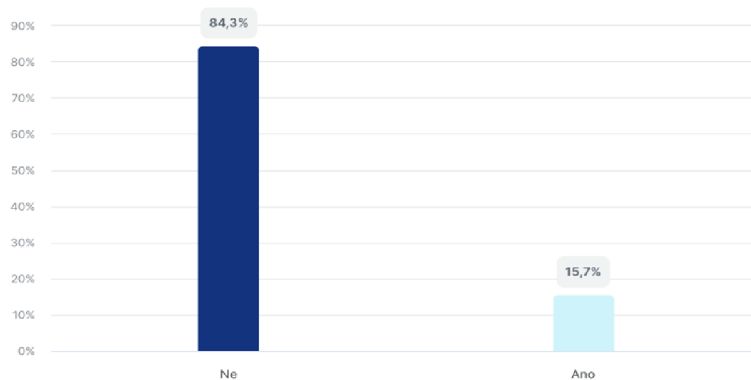
Obrázek 9 Graf k otázce číslo 9 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

V rámci kondiční přípravy bralo ohled na specifický způsob procvičování silových, rychlostních, vytrvalostních, koordinačních schopností a vytrvalosti 82,4 % respondentů. Výše uvedenou problematiku v rámci své přípravy nebralo v potaz 7,8 % dotázaných a 9,8 % respondentů se na procvičování těchto schopností zaměřovalo jen občasně.

Otázka číslo 10 – **Měl jste během přípravy na výběrové řízení k zásahové jednotce PČR sestavený stravovací plán, který jste dodržoval?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Ne	43	84,3 %
Ano	8	15,7 %

Tabulka 10 Odpovědi k otázce číslo 10 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



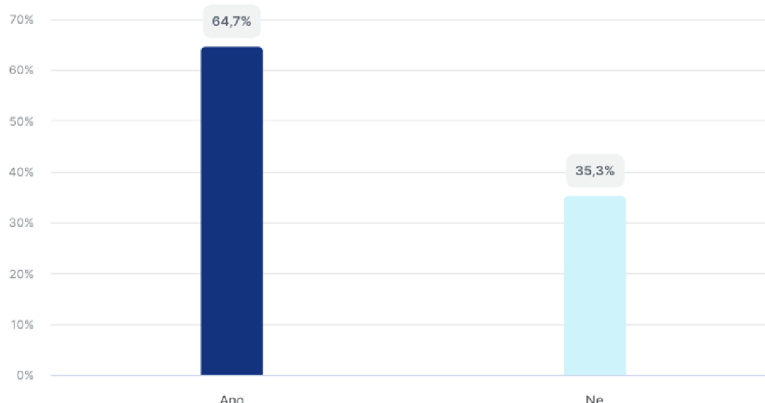
Obrázek 10 Graf odpovědí k otázce číslo 10 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Stravovací plán mělo v rámci přípravy k zásahové jednotce Policie České republiky sestaveno pouze 15,7 % respondentů a 84,3 % stravovacím plánem během přípravy nedisponovalo.

Otázka číslo 11 – Používal jste během přípravy na výběrové řízení k zásahové jednotce PČR doplňky stravy, tzv. suplementy?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Ano	33	64,7 %
Ne	18	35,3 %

Tabulka 11 Odpovědi k otázce číslo 11 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



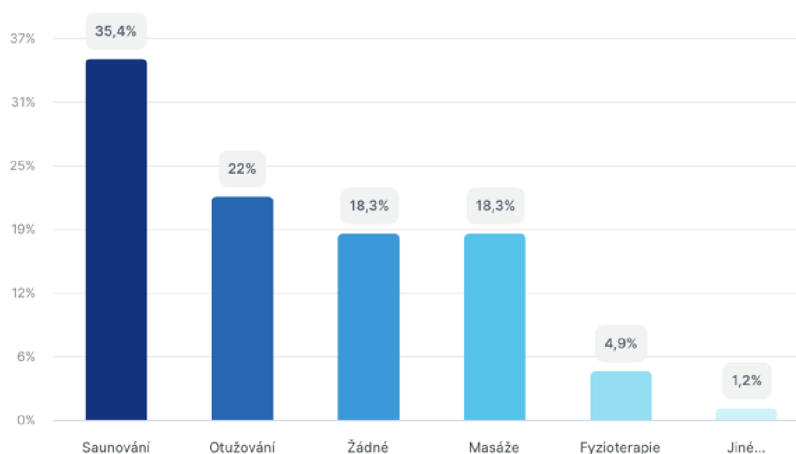
Obrázek 11 Graf odpovědí k otázce číslo 11 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Suplementace je velice důležitým faktorem při přípravě na výběrové řízení, a to z důvodu příjmu makronutrientů i regeneračních benefitů. Respondenti v 64,7 % v rámci přípravy doplňky stravy zařazovali. Naopak 35,3 % dotázaných pomocí suplementů nevyužilo.

Otázka číslo 12 – **Jaké specifické formy regenerace jste během přípravy na výběrové řízení k zásahové jednotce PČR aplikovali?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Saunování	29	56,9 %
Otužování	18	35,3 %
Žádné	15	29,4 %
Masáže	15	29,4 %
Fyzioterapie	4	7,8 %
Jiné...	1	2 %

Tabulka 12 Odpovědi k otázce číslo 12 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



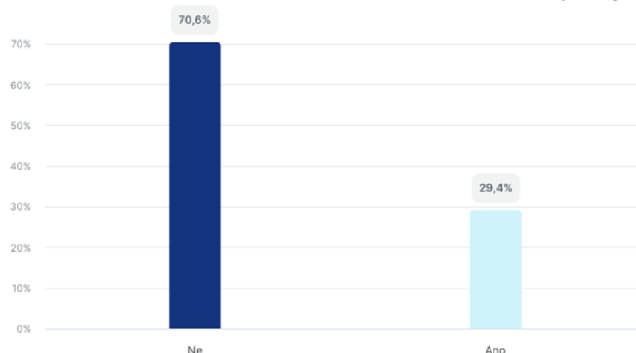
Obrázek 12 Graf odpovědí k otázce číslo 12 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Správná regenerace sportovce je v přípravě na výběrové řízení nezbytným prvkem. Na základě výsledků šetření bylo zjištěno, že 35 % respondentů využívalo při přípravě metodu saunování, 22 % metodu otužování, 18,3 % masáže a 4,9 % fyzioterapii. Žádné specifické formy regenerace nevyužilo 18,3 % dotázaných. Jiných specifických forem regenerace využilo 1,2 % respondentů, avšak podrobněji nerozvedlo, o jaké konkrétní metody se jedná.

Otázka číslo 13 – **Zařazoval jste v přípravě k zásahové jednotce PČR specifické metody či prostředky řešící psychickou náročnost výběrového řízení?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Ne	36	70,6 %
Ano	15	29,4 %

Tabulka 13 Odpovědi k otázce číslo 13 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



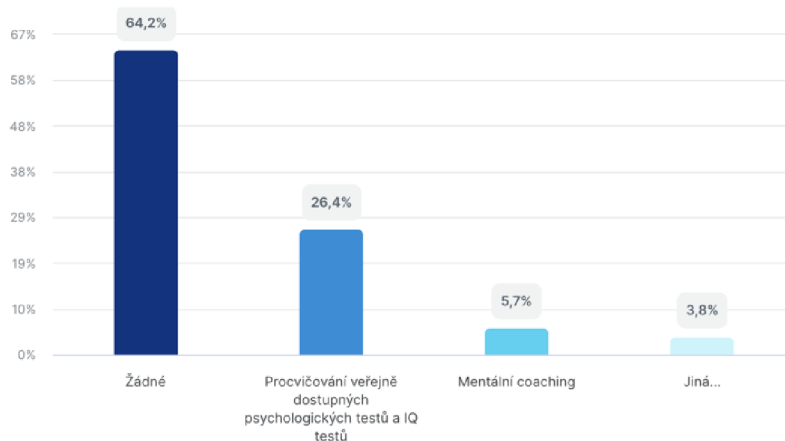
Obrázek 13 Graf odpovědí k otázce číslo 13 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Výběrové řízení k zásahové jednotce Policie České republiky je velice náročné taktéž po psychické stránce. Z tohoto důvodu byl u členů proveden výzkum, zda v rámci přípravy na výběrové řízení využívali specifické metody a prostředky, které by napomohly řešit problematiku psychiky. U 70,6 % tázaných byl výsledek negativní, oproti tomu však 29,4 % uvedlo, že těchto specifických metod a prostředků využívalo.

Otázka číslo 14 – **V případě, že jste specifické metody či prostředky zařazoval, o které se jednalo?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Žádné	34	66,7 %
Procvičování veřejně dostupných psychologických testů a IQ testů	14	27,5 %
Mentální coaching	3	5,9 %
Jiná...	2	3,9 %

Tabulka 14 Odpovědi k otázce číslo 14 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



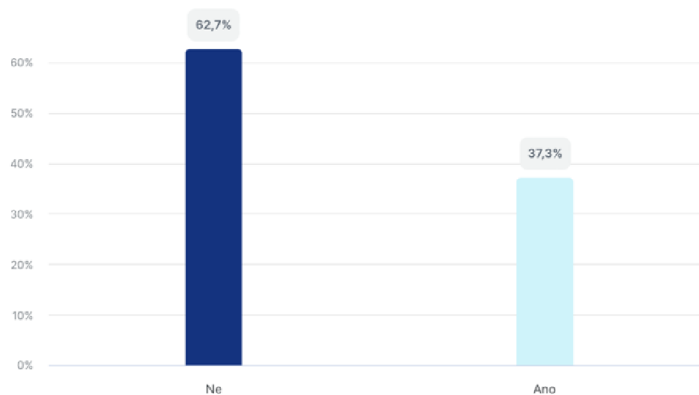
Obrázek 14 Graf odpovědí k otázce číslo 14 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

V návaznosti na předchozí otázku byl proveden výzkum, jakých specifických metod bylo, v případě kladné odpovědi, ze strany respondentů využito. Veřejně dostupné psychologické a IQ testy využilo 26,4 % dotázaných a mentálního coachingu 5,7 %. Jiných metod a prostředků využilo 3,8 % dotázaných, avšak blíže nespecifikovali, o které se jedná. Žádných specifických metod a prostředí v rámci této problematiky nevyužilo 64,2 % dotázaných.

Otázka číslo 15 – Snažil jste se během přípravy na výběrové řízení pracovat se zvládním stresu během krizových situací?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
Ne	32	62,7 %
Ano	19	37,3 %

Tabulka 15 Odpovědi k otázce číslo 15 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



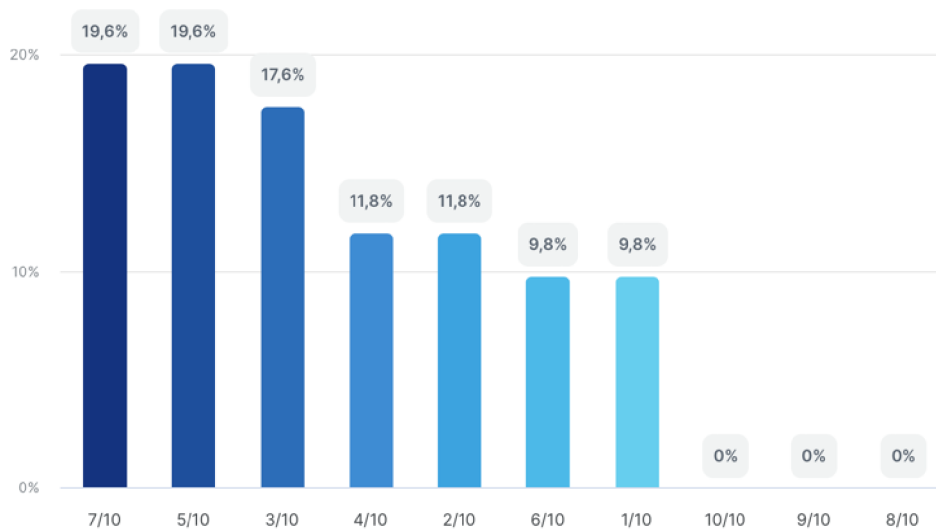
Obrázek 15 Graf odpovědí k otázce číslo 15 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

Stresu jsou uchazeči o místo na zásahové jednotce Policie České republiky vystavováni v průběhu celého výběrového řízení. Na základě toho byl proveden výzkum ohledně přípravy na tyto krizové situace, přičemž bylo zjištěno, že 62,7 % dotázaných se na dané situace žádným způsobem předem nepřipravovalo. Určitou formu přípravy absolvovalo 37,3 % respondentů.

Otázka číslo 16 – Jakou měrou byl Váš výkon během výběrového řízení k zásahové jednotce PČR ovlivněn stresem?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí	Podíl odpovědí
1/10	5	9,8 %
2/10	6	11,8 %
3/10	9	17,6 %
4/10	6	11,8 %
5/10	10	19,6 %
6/10	5	9,8 %
7/10	10	19,6 %
8/10	0	0 %
9/10	0	0 %
10/10	0	0 %

Tabulka 16 Odpovědi k otázce číslo 16 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)



Obrázek 16 Graf odpovědí k otázce číslo 16 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)

V souvislosti se stresovými situacemi během výběrového řízení byl proveden výzkum, během něhož členové zásahové jednotky hodnotili, jak velkou měrou byli během výběrového řízení stresem ovlivněni. Hodnocení probíhalo od nejnižšího po nejvyšší vliv, a to na škále v rozmezí 1-10.

Mezi rozmezím 8-10 nehodnotil nikdo z dotázaných, 1 bodem a 6 body ohodnotilo 9,8 %, 2 a 4 body hodnotilo 11,8 % tázaných. Tři body udělilo 17,6 % respondentů a shodně 19,6 % dalo 7 a 5 bodů z 10.

7.8 Závěr empirického šetření

Na základě výše popsaných výsledků výzkumu empirického šetření k cílům této diplomové práce můžeme stanovit, že pro přípravu a následný úspěch ve výběrovém řízení k zásahové jednotce Policie České republiky je nezpochybnitelným faktorem, aby byl aspirant aktivním sportovcem, a to po většinu svého života. Z tohoto předpokladu také vychází doba trvání přípravy úspěšných uchazečů o místa v zásahových jednotkách, která v nejčastějším případě trvala 12-18 měsíců o četnosti tréninkových jednotek 5-6 v týdnu. V oblasti fyzické přípravy bylo dále zjištěno, že většina úspěšných aspirantů na místa v zásahových jednotkách v rámci své kondiční přípravy zařazovala komplexní rozvoj všech sportovních dovedností. Primárně se zaměřovali na taxativně uvedené disciplíny, jež jsou součástí fyzické části výběrového řízení, a také brali v potaz procvičování specifických sportovních dovedností, přičemž kombinovali trénink silových, rychlostních, vytrvalostních i koordinačních schopností a pohyblivosti. Uchazeč, který v této fázi výběrového řízení neuspěl, se specializoval na rozvoj svých oblíbených silových schopností a zanedbával komplexní rozvoj. Výzkumem se také prokázalo, že služby profesionálního trenéra nejsou pro úspěšné dokončení fyzické části výběrového řízení podstatným faktorem. Taktickou, technickou a psychologickou přípravu zařazovali aspiranti v rámci sportovního tréninku pouze okrajově a nikterak cíleně a plánovaně. Z výše uvedeného je patrné, že nejzásadnější chybou v rámci fyzické přípravy k zásahové jednotce je upřednostňování tréninku určitých partií či schopností před komplexním rozvojem sportovních dovedností.

V oblasti stravování bylo zjištěno, že zásadním prvkem v rámci této problematiky během přípravy na výběrové řízení je přijímání dostatečného a vyváženého množství makronutrientů, a také doplňků stravy, přičemž mezi nejrozšířenější a nejoblíbenější suplementy úspěšných aspirantů řadíme proteinové výrobky, zejména proteinové nápoje. Uchazeči o místa v zásahových jednotkách jsou valnou část života aktivními sportovci, kteří dodržují správné stravovací návyky. To potvrzuje výzkum, z něhož je patrné, že pro uchazeče není nezbytné, aby měli profesionálně sestavený stravovací plán.

Zařazování specifických forem regenerace se dle výzkumu ukázalo jako důležitým prvkem pro přípravu uchazečů o místa v zásahových jednotkách Policie České republiky, přičemž nejčastěji využívali saunování. Dalšími využívanými formami ze strany aspirantů jsou masáže, otužování, fyzioterapie, pára a strečink.

Psychologická část výběrového řízení nebyla ze strany respondentů dotazníkového výzkumu brána velkou měrou v potaz, přičemž jedinci, kteří psychologickou přípravu zařadili, využívali procvičování veřejně dostupných psychologických a inteligenčních testů i mentálního coachingu. Naproti tomu v rozhovorové části většina tázaných odpovídala na tuto problematiku kladným způsobem. V oblasti přípravy na psychotesty a psychologický pohovor byly ze strany úspěšných uchazečů využívány zejména testy inteligence i osobnosti, a také rady odborníků v oblasti psychologie. Uchazeč, který byl v této části výběrového řízení neúspěšný, se žádným způsobem nepřipravoval. Z výše uvedených důvodů tedy nelze zcela jednoznačně vyhodnotit, jakou měrou je významná příprava na psychologickou část výběrového řízení k zásahovým jednotkám Policie České republiky, ale příprava nepochybně napomůže zvýšení šancí, aby uchazeč ve výběrovém řízení uspěl.

Příprava na závěrečnou část výběrového řízení, tedy pekelný týden, byla pro většinu úspěšných uchazečů velice náročná, a kromě bolesti i zátěže, pociťovali zejména stresové faktory, s nimiž se museli vyrovnat. Na fyzickou zátěž se v rámci pekelného týdne úspěšní uchazeči připravovali zejména dálkovými pochody a běhy, přičemž zařazovali přespávání ve volné přírodě, což jim taktéž napomohlo v oblasti odolnosti a adaptace. Toto řešení je podle mého názoru ideální volbou. Co se týká psychologické zátěže je nezbytné, aby byl uchazeč

mentálně nastaven na úspěšné dokončení svého cíle a nemůže si žádným způsobem připustit, že by své snažení vzdal. S tímto smýšlením musí aspiranti vstupovat nejen do závěrečné části, ale do celého výběrového řízení k zásahovým jednotkám Policie České republiky.

Závěr

Tato diplomová práce se zabývá problematikou celkového přípravného procesu na budoucí absolvování výběrového řízení k zásahovým jednotkám Policie České republiky. Hlavním účelem této práce bylo utvoření komplexního zdroje údajů, metod, poučení a postupů, jimiž by se měl aspirant na místo v zásahové jednotce řídit v případě, že chce v průběhu výběrového řízení dosáhnout maximálních výsledků.

Teoretická část ve své úvodní fázi seznamuje s důvody vzniku a historickým vývojem zásahových jednotek na území České republiky. Rovněž řeší jejich organizační strukturu i působnost, a v neposlední řadě také specializaci a zvláštní výcvik současných příslušníků. Dále jsou v teoretické části diplomové práce podrobně popsány veškeré požadavky v rámci výběrového řízení, a to od těch nejzákladnějších, které jsou nezbytné pro přihlášení, přes fyzické a psychické předpoklady se zaměřením na výběrové řízení Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje a Zásahové jednotky Krajského ředitelství policie Středočeského kraje, až po závěrečný pekelný týden. Právě na největší úskalí pekelného týdne se zaměřuje následující kapitola, v níž je nejzásadnějším způsobem řešena problematika stresu a stresorů. Právě stres dokáže během extrémně náročných situací v průběhu pekelného týdne aspiranty dostat do fází, kde projeví své nedostatky a následně ve výběrovém řízení neuspějí. Obdobným způsobem se během pekelného týdne projevují příznaky zátěže, bolesti a odolnosti, které jsou v této kapitole rovněž řešeny. Další tématikou, řešenou v teoretické části, je sportovní trénink, jehož vhodné nastavení je jedním z nejzásadnějších faktorů pro úspěch ve výběrovém řízení. V rámci sportovního tréninku jsou řešeny jeho složky, přičemž největší důraz je kladen na kondiční přípravu, pod níž je ukotvena oblast metod a prostředků pro rozvoj silových, vytrvalostních, rychlostních, koordinačních schopností a pohyblivosti. Následuje oblast stravovacího režimu, doplňků stravy a regenerace, což je pro natolik často sportující jedince, jako jsou aspiranti na místa v zásahových jednotkách, velice důležitý faktor jejich přípravy. Informace a údaje uváděné v teoretické části této diplomové práce byly získány výlučně z odborné bibliografie, interních aktů řízení, webových stránek a elektronických zdrojů.

Praktická část je tvořena dvěma metodami empirického šetření, jejichž cílem bylo získání nejucelenějšího přehledu o průběhu výběrového řízení na zásahovou jednotku, a také porovnání s teoretickými předpoklady, které by šetření potvrdilo nebo vyvrátilo.

První metodou empirického šetření je polostrukturovaný rozhovor vedený s úspěšnými, na opakovaný pokus úspěšnými a neúspěšnými aspiranty na místo v zásahové jednotce. Díky komparaci příprav a případných neúspěšných výsledků těchto respondentů, mohl být vypracován závěr se specifickými doporučeními pro budoucí uchazeče. Druhá metoda empirického šetření je tvořena dotazníkem pro plnohodnotné členy zásahových jednotek Policie České republiky. Porovnání výsledků dotazníku a rozhovorů nám dopomohlo utvořit ještě komplexnější pohled na celou problematiku přípravného procesu aspirantů na místa v zásahové jednotce a utvoření určité metodiky pro budoucí přípravu uchazečů.

Na základě zjištěných výsledků, které jsou podrobně rozvedeny včetně doporučení v osmé kapitole této diplomové práce, konkrétně v závěru empirického šetření, lze konstatovat, že neoddiskutovatelným předpokladem pro aspiranta na místo v zásahové jednotce Policie České republiky je jeho zápal pro sport během většiny života. Dalším faktorem, jenž má vliv na úspěšnost uchazečů ve výběrovém řízení je dlouhodobý, a hlavně komplexní trénink sportovních dovedností se zaměřením na nezbytně požadované disciplíny pro fyzickou část, jelikož na základě rozhovoru s neúspěšným uchazečem na místo v zásahové jednotce bylo zjištěno, že jeho příprava nebyla komplexní, ale směřovala zejména na rozvoj silových dovedností. V rámci problematiky stravování je nezbytným předpokladem nastavení zdravého životního stylu s dostatečným příjmem makronutrientů, doplněné o suplementaci ve formě proteinových výrobků, minerálů a vitamínů. Regenerační metody jsou v přípravném procesu na výběrové řízení taktéž důležitým prostředkem, přičemž aspiranti v rámci své přípravy využívali regeneraci ve formě saunování, otužování, páry, masáží, fyzioterapie i strečinku. Oblast přípravy na psychologickou část výběrového řízení byla v rámci empirického výzkumu nejasná. Větší část respondentů v metodě dotazníkového šetření odpovídala, že žádné specifické metody v rámci přípravy na psychotesty a rozhovor s psychologem neabsolvovala. Naopak v rámci rozhovoru bylo zjištěno, že úspěšní aspiranti se na tuto fázi výběrového řízení řádně připravovali

pomocí dostupných inteligenčních i osobnostních testů a využívali konzultace u profesionála v oblasti psychologie. Uchazeč, který v psychologické fázi výběrového řízení neuspěl, žádných specifických metod nevyužíval. Z tohoto plyne poněkud nejasný závěr, přičemž je ale zřejmé, že příprava na tuto část výběrového řízení rozhodně není kontraproduktivní, a vyplatí se i přesto, že většina současných členů zásahových jednotek se na ni specifickými metodami nepřipravovala. Závěrečná část, pekelný týden, byla pro aspiranty na místa v zásahových jednotkách velmi náročnou zkouškou, přičemž se na ni připravovali za pomoci dálkových pochodů, běhů a přežívání v přírodě. To jim pomohlo s přípravou na většinu negativních vlivů, které je budou v rámci pekelného týdne provázet. Na psychickou zátěž a vyčerpání se uchazeči připravovali zejména nastavením mysli na dokončení svého cíle.

Hlavní cíl diplomové práce směřoval k vytvoření komplexního postupu a návodu pro přípravný proces policistů, kteří se budou v budoucnu chtít ucházet o místo v zásahové jednotce. Podle mého názoru se mi na základě výzkumu podařilo získat užitečné informace, které v následném porovnání s teoretickými poznatky dokáží právě tuto metodiku utvářet, a doufám, že tato práce bude budoucím uchazečům o místa v zásahových jednotkách prospěšná a nápomocná.

Seznam použité literatury a zdrojů

Monografie

CASH, Adam. *Wiley Concise Guides to Mental Health: Posttraumatic Stress Disorder*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, 2006. ISBN 9780471705130.

ČIHÁK, Radomír. *Anatomie 1*. Praha: Avicenum, 1987. ISBN 08-102-87.

ČÍRTKOVÁ, Ludmila. *Policejní psychologie*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2006. ISBN 8086898733.

DOVALIL, Josef a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.

DOVALIL, Josef a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, 2017. ISBN 978-80-7376-326-8.

DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009. Psyché (Triton). ISBN 9788073871567.

GOTTWALDOVÁ, Marie a Miroslava ZNOJLOVÁ. *Obrana vojenského profesionála proti stresu*. Vyškov: Správa doktrín Ředitelství výcviku a doktrín, 2006.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073675691.

HAŠTO Jozef a VOJTOVÁ Hana. *Posttraumatická stresová porucha, bio-psycho-sociálne aspekty EMDR a autogénny tréning pri pretrvávajúcom ohrození, prípadová štúdia*. 2. doplnené vydanie. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2012. ISBN 9788088952718.

HAVLÍČKOVÁ, Ladislava. *Fyziologie tělesné zátěže I: obecná část*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 8071848751.

JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

JARKOVSKÁ, Helena a Markéta JARKOVSKÁ. *Posilování s vlastním tělem: 494krát jinak*. Druhé, rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 9788024757308.

JEBAVÝ, Radim, Lenka KOVÁŘOVÁ a Josef HORČIC. *Kondiční příprava*. Praha: Mladá fronta, 2019. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 9788020453228.

JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. *Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 9788024740720.

KISS, Ferenc a János SZENTÁGOTHAJ. *Atlas anatomie člověka*. 60. vyd. Martin: Osveta, 1975. ISBN 963-05-09679.

KOZÁK, Jiří, ed. *Léčba chronické bolesti*. Olomouc: Solen, [2010]. ISBN 978-80-87327-45-6.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví. ISBN 8071691216.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.

LIŠKA, Václav. *Zpracování a obhajoba bakalářské a diplomové práce*. 1. vyd., Praha: Professional Publishing, 2008. ISBN 978-80-86946-64-1.

MACH, Ivan a Jiří BORKOVEC. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4618-0.

MACH, Ivan. *Sportovní výživa do kapsy: nejen pro fitness a kulturistiku*. Druhé vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0511-3.

MIKŠÍK, Oldřich. *Vojenská psychologie*. 1. vydání. Praha: Naše vojsko, 1964.

- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 9788024756462.
- PAVLICA, Karel a kol. *Základy vojenské psychologie*. 1. vydání. Praha: Naše vojsko, 1985.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
- PIAGET, Jean. *Psychologie inteligence*. Přeložil František JIRÁNEK. Praha: Portál, 1999. Studium (Portál). ISBN 8071783099.
- ROKYTA, Richard, Miloslav KRŠIAK a Jiří KOZÁK, ed. *Bolest: monografie algeziologie*. 2. vyd. Praha: Tigis, 2012. ISBN 978-80-8732-302-1
- ROUBÍK, Lukáš. *Moderní výživa ve fitness a silových sportech*. Praha: Erasport, 2018. ISBN 978-80-905685-5-6.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 9788024647449.
- STEHLÍK, Eduard. *URNA: 30 let policejní protiteroristické jednotky*. Mohelnice: Martin Vaňourek, 2011. ISBN 978-80-86758-76-3.
- TERMANN, Stanislav. *Umění přesvědčit a vyjednat*. Praha: Grada, 2002. Psychologie pro každého. ISBN 8024703041.
- TRACHTOVÁ, Eva, Gabriela TREJTNAROVÁ a Dagmar MASTILIAKOVÁ. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. Vyd. 3., nezměn. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2013. ISBN 978-80-7013-553-2.
- VILIKUS, Zdeněk. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-24631523.
- ZÁCHOVÁ, Darina. *Psychologická příprava vojenského profesionála*. Vyškov: Ředitelství výcviku a doktrín – odbor personalistiky, 2004.

Zákonná úprava a interní akty řízení

Pokyn policejního prezidenta č. 34/2015, *kterým se upravuje činnost zásahových jednotek a jednotek pro ochranu jaderných elektráren*, v posledním znění čl. 3.

SIAŘ č. 10/2016 – „Pokyn rektora Policejní akademie České republiky v Praze ze dne 14.října 2016, kterým se upravuje formální úprava vysokoškolských prací zpracovávaných na Policejní akademii České republiky v Praze.“ Ve znění k 14.10.2016.

Webové stránky a elektronické zdroje

KLEN, Štěpán: *Zásahová jednotka vybírala nováčky* [online]. 2009. [cit. 28.02.2023]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/zasahova-jednotka-vybirala-novacky.aspx>

SLÁMOVÁ, Jaroslava. *Tvorba bibliografických odkazů a citací ve vysokoškolských kvalifikačních pracích* [online]. Praha: Policejní akademie České republiky v Praze, 2017. [cit. 02.03.2023]. Dostupné z: <https://www.polac.cz/knihovna/citace.pdf>

Použité zkratky

AČR – Armáda České republiky

IAŘ – Interní akty řízení

KŘP – Krajské ředitelství policie

PČR – Policie České republiky

ZJ – Zásahová jednotka

Seznam obrázků

Obrázek 1 Graf odpovědí k otázce číslo 1 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	75
Obrázek 2 Graf odpovědí k otázce číslo 2 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	76
Obrázek 3 Graf odpovědí k otázce číslo 3 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	77
Obrázek 4 Graf odpovědí k otázce číslo 4 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	78
Obrázek 5 Graf odpovědí k otázce číslo 5 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	79
Obrázek 6 Graf odpovědí k otázce číslo 6 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	80
Obrázek 7 Graf odpovědí k otázce číslo 7 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	80
Obrázek 8 Graf odpovědí k otázce číslo 8 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	81
Obrázek 9 Graf k otázce číslo 9 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	82
Obrázek 10 Graf odpovědí k otázce číslo 10 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	83
Obrázek 11 Graf odpovědí k otázce číslo 11 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	83
Obrázek 12 Graf odpovědí k otázce číslo 12 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	84
Obrázek 13 Graf odpovědí k otázce číslo 13 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	85
Obrázek 14 Graf odpovědí k otázce číslo 14 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	85
Obrázek 15 Graf odpovědí k otázce číslo 15 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	86
Obrázek 16 Graf odpovědí k otázce číslo 16 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	87

Seznam tabulek

Tabulka 1 Odpovědi k otázce číslo 1 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	75
Tabulka 2 Odpovědi k otázce číslo 2 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	76
Tabulka 3 Odpovědi k otázce číslo 3 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	77
Tabulka 4 Odpovědi k otázce číslo 4 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	78
Tabulka 5 Odpovědi k otázce číslo 5 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	79
Tabulka 6 Odpovědi k otázce číslo 6 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	79
Tabulka 7 Odpovědi k otázce číslo 7 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	80
Tabulka 8 Odpovědi k otázce číslo 8 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	81
Tabulka 9 Odpovědi k otázce číslo 9 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023).....	82
Tabulka 10 Odpovědi k otázce číslo 10 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	82
Tabulka 11 Odpovědi k otázce číslo 11 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	83
Tabulka 12 Odpovědi k otázce číslo 12 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	84
Tabulka 13 Odpovědi k otázce číslo 13 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	85
Tabulka 14 Odpovědi k otázce číslo 14 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	85
Tabulka 15 Odpovědi k otázce číslo 15 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	86
Tabulka 16 Odpovědi k otázce číslo 16 v rámci dotazníkového šetření (Zdroj: vlastní výzkum, 2023)	87

Seznam příloh

Příloha číslo 1 – Tabulka fyzických požadavků pro uchazeče ZJ Středočeského kraje (Zdroj: vlastní zpracování, 2023).....	102
Příloha číslo 2 – Tabulka fyzických požadavků pro uchazeče ZJ KŘP Plzeňského kraje (Zdroj: vlastní zpracování, 2023).....	103
Příloha číslo 3 – Dotazník pro příslušníky členy zásahových jednotek PČR	104
Příloha číslo 4 – Rozhovor s aspiranty na místo v zásahové jednotce PČR	108

Přílohy

Příloha číslo 1 – Tabulka fyzických požadavků pro uchazeče ZJ Středočeského kraje (Zdroj: vlastní zpracování, 2023)

BODY	Bench-press s 70 kg (počet)	Přítahy špiček nohou na hrazdě (počet)	Běh 5000 m (min)	Plavání 200 m (min)	Shyby na hrazdě (počet)	Sprint 200 m(s)	Šplh na laně bez přírazu
1	15	20	25,3	5,3	15	34	vyšplhat
2	16	21	25	5,2	16	33	vyšplhat
3	17	22	24,3	5,1	17	32	vyšplhat
4	18	23	24	5	18	31	vyšplhat
5	19	24	23,3	4,5	19	30	vyšplhat
6	20	25	23	4,4	20	29	vyšplhat
7	21	26	22,3	4,3	21	28,5	vyšplhat
8	22	27	22	4,2	22	28	vyšplhat
9	23	28	21,3	4,1	23	27,5	vyšplhat
10	24	29	21	4	24	27	vyšplhat

**Příloha číslo 2 – Tabulka fyzických požadavků pro uchazeče ZJ KŘP
Plzeňského kraje (Zdroj: vlastní zpracování, 2023)**

BODY	Leh- sed (počet) za 2 min.	Šplh na laně bez přírazu (s)	CMT (počet) za 2 min.	Shyby (počet)	Běh 3000 m (min)	Bench- press s 50 kg (počet)	Kliky (počet) za 2 min.	Člunkový běh (s)	Překážková dráha (min)	Plavání 200 m (min)
1	85	7,4	35	13	13,00	20	54	11,6	8,1	4,5
2	87	7,0	36	14	12,50	21	56	11,4	7,5	4,4
3	89	6,4	37	15	12,40	22	58	11,2	7,4	4,3
4	91	6,2	38	16	12,20	23	60	11,0	7,3	4,15
5	93	6,0	39	17	12,00	24	62	10,8	7,2	4,0
6	95	5,4	40	18	11,40	25	64	10,6	7,1	3,55
7	97	5,2	41	19	11,20	26	66	10,4	7,0	3,5
8	99	5,0	42	20	11,00	27	68	10,2	6,5	3,45
9	101	4,3	43	21	10,50	28	70	10,0	6,4	3,4
10	105	4,0	44	22	10,40	30	73	9,8	6,3	3,3

Příloha číslo 3 – Dotazník pro příslušníky členy zásahových jednotek PČR

1. Do jaké věkové kategorie se řadíte?

- a) méně než 25 let
- b) 25-30 let
- c) 31-35 let
- d) 36-40 let
- e) 41 let a více

2. U které zásahové jednotky PČR jste služebně zařazen?

- a) Zásahová jednotka KŘP Středočeského kraje
- b) Zásahová jednotka KŘP Ústeckého kraje
- c) Zásahová jednotka KŘP Plzeňského kraje
- d) Zásahová jednotka KŘP Jihočeského kraje
- e) Zásahová jednotka KŘP Královohradeckého kraje
- f) Zásahová jednotka KŘP Jihomoravského kraje
- g) Zásahová jednotka KŘP Moravskoslezského kraje
- h) Zásahová jednotka KŘP hlavního města Prahy

3. Kolik let jste členem zásahové jednotky?

- a) méně než 3 roky
- b) 4-9 let
- c) 10-14 let
- d) 15 a více let

4. Kde jste sloužil před zařazením na zásahovou jednotku PČR?

- a) OOP
- b) OHS
- c) DI
- d) ŘSCP
- e) SKPV
- d) Jiný (uvedte kde)

5. Jste po celou dobu policejní kariéry i po většinu života aktivní sportovec?

- a) ano
- b) ne

6. Kolik měsíců trvala Vaše plánovaná příprava na výběrové řízení k zásahové jednotce PČR?

- a) méně než 3 měsíce
- b) 4-11 měsíců
- c) 12-18 měsíců
- d) 19-24 měsíců
- e) více než 25 měsíců

7. Využíval jste v rámci přípravy ke sportovnímu tréninku trenéra?

- a) ano
- b) ne
- c) pouze ke specifickým sportovním disciplínám (uvedte konkrétní)

8. Kolikrát v týdnu jste v rámci plánované přípravy zařazoval sportovní trénink?

- a) 1-2x
- b) 3-4x
- c) 5-6x
- d) každý den

9. Bral jste v rámci kondiční přípravy ohled na specifický způsob procvičování silových schopností, rychlostních schopností, vytrvalostních schopností, koordinačních schopností a pohyblivosti?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

10. Měl jste během přípravy na výběrové řízení k zásahové jednotce PČR sestavený stravovací plán, který jste dodržoval?

- a) ano
- b) ne

11. Používal jste během přípravy na výběrové řízení k zásahové jednotce PČR doplňky stravy, tzv. suplementy?

- a) ano
- b) ne

12. Jaké specifické formy regenerace jste během přípravy na výběrové řízení k zásahové jednotce PČR aplikovali?

- a) otužování
- b) saunování
- c) masáže
- d) fyzioterapie
- e) jiné
- f) žádné

13. Zařazoval jste v přípravě k zásahové jednotce PČR specifické metody či prostředky řešící psychickou náročnost výběrového řízení?

- a) ano
- b) ne

14. V případě, že jste specifické metody či prostředky zařazoval, o které se jednalo?

- a) mentální coaching
- b) procvičování veřejně dostupných psychologických testů a IQ testů
- c) jiné
- d) žádné

15. Snažil jste se během přípravy na výběrové řízení pracovat se zvládnutím stresu během krizových situací?

- a) ano
- b) ne

16. Jakou měrou byl Váš výkon během výběrového řízení k zásahové jednotce PČR ovlivněn stresem?

Hodnotící škála viz.: Obrázek 16 Graf a tabulka odpovědi k otázce číslo 16 v rámci dotazníkového šetření.

Příloha číslo 4 – Rozhovor s aspiranty na místo v zásahové jednotce PČR

Otázka číslo 1: *Co Vás vedlo k tomu, abyste se ucházel o místo člena zásahové jednotky? Kde jste sloužil v době, kdy jste se připravoval na výběrové řízení k zásahové jednotce? Věnujete se sportu celý život nebo Vás ke sportování zavedla až motivace stát se členem zásahové jednotky?*

Otázka číslo 2: *Jak dlouho trvala Vaše cílená a plánovaná příprava na výběrové řízení k zásahové jednotce? Měl jste sestavený tréninkový plán, který jste dodržoval? Využíval jste v rámci přípravy na výběrové řízení služeb trenéra, samovzdělával jste se nebo jste spoléhal pouze na své dosavadní zkušenosti v rámci dané problematiky?*

Otázka číslo 3: *Jakým způsobem a kolikrát týdně jste v rámci přípravného procesu k zásahové jednotce prováděl sportovní trénink? Specializoval jste se nějakým způsobem na taxativně uvedený výčet disciplín, které jsou součástí fyzické části výběrového řízení nebo jste prováděl všestranný trénink, aniž byste bral dané disciplíny v potaz?*

Otázka číslo 4: *Měl jste v rámci tréninkové jednotky kondiční přípravy rozděleno specifické procvičování sportovních dovedností (silových, rychlostních, vytrvalostních, koordinačních, pohyblivosti)? Pokud ano, tak jakým způsobem byly tyto dovednosti do tréninkové jednotky implementovány a jakým způsobem procvičovány? Řešil jste kromě kondiční přípravy i další složky sportovního tréninku, kterými jsou technická, taktická a psychologická příprava?*

Otázka číslo 5: *Připravoval jste se specifickým způsobem na psychologická vyšetření a rozhovor, která je součástí psychologické části výběrového řízení? Pokud ano, jaké techniky, metody a postupy jste k tomu využíval?*

Otázka číslo 6: *Závěrečná část výběrového řízení (pekelný týden) je náročná z hlediska psychické i fyzické zátěže, odolnosti i adaptace. Připravoval jste se na tyto problematiky nějakým specifickým způsobem a pokud ano, tak jakým?*

Otázka číslo 7: *Pocíval jste během závěrečné části výběrového řízení (pekelného týdne) projevy fyzické zátěže jako únavu, bolest či vyčerpání? Pokud ano, jak jste se s nimi snažil vypořádat?*

Otázka číslo 8: *Jakou měrou Vás během závěrečné části výběrového řízení (pekelného týdne) ovlivňoval stres a stresory? Jakými prostředky jste se je snažil maximálně eliminovat?*

Otázka číslo 9: *Musel jste během své kariéry u Policie České republiky použít v rámci zákroku střelbu ze své služební zbraně vůči jiné osobě? Byl jste svědkem úmrtí nebo vážného poranění svého kolegy? Pokud ano, jakým způsobem jste se s následky dané situace z (pohledu problematiky stresu) vypořádal?*

Otázka číslo 10: *Zařazoval jste v rámci přípravného procesu na zásahovou jednotku regenerační metody? Pokud ano, tak které a v jaké fázi?*

Otázka číslo 11: *Řešil jste během přípravy na výběrové řízení zásahové jednotky stravovací režim? Pokud ano, měl jste profesionálně sestavený stravovací jídelníček nebo jste uplatňoval pouze dosavadní zkušenosti a znalosti v oblasti výživy?*

Otázka číslo 12: *Používal jste v rámci přípravného procesu na zásahovou jednotku doplňky stravy, tzv. suplementy? Pokud ano, které a kdy?*

Otázka číslo 13: *Která část výběrového řízení pro Vás byla nejnáročnější a proč?*

Otázka číslo 14: *Příprava, na kterou část výběrového řízení pro Vás byla nejnáročnější a proč?*

Otázka číslo 15: *Měla Vaše příprava na výběrové řízení k zásahové jednotce nějaké nedostatky? Pokud ano, tak jaké?*