



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

**Celková připravenost policistů při výběrovém řízení na
zásahovou jednotku**

Autor práce: Patrik Kraus

Vedoucí práce: prof. RNDr. Pavel Tlustý, CSc.

České Budějovice

2023

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA IN ČESKÉ
BUDĚJOVICE**

FACULTY OF EDUCATION

Department of Health Education

Bachelor thesis

Overall preparedness of police officers during the selection
process for the police intervention unit

Worked by: Patrik Kraus

Head of the thesis: prof. RNDr. Pavel Tlustý, CSc.

České Budějovice

2023

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 9.4.2023

Patrik Kraus

Poděkování

Děkuji vedoucímu práce prof. RNDr. Pavlu Tlustému, CSc. a Mgr. Pavlíně Moučkové za metodické vedení a odbornou pomoc při vypracování této bakalářské práce. Dále děkuji účastníkům výběrového řízení, kteří se zúčastnili výzkumu pro moji praktickou část.

Abstrakt

Práce se zabývá celkovou připraveností policistů při výběrovém řízení na zásahovou jednotku. V teoretické části je popsána zásahová jednotka, její specializace a výběrové řízení k této jednotce. Dále je v teoretické části rozebrána fyzická a psychická připravenost na výběrové řízení. Teoretická část fyzické připravenosti se zabývá dovednostmi, se kterými policisté při výběrovém řízení mohou setkat. Je zde rozebrána síla, rychlost, vytrvalost, pohyblivost i kondiční příprava a koordinace. Psychická připravenost poukazuje na důležité aspekty výběrového řízení jako jsou reakce na stres, zvládání strachu a pozornost, dále je zde rozepsána i příprava na psychickou zátěž díky imaginaci a mentálnímu tréninku. V praktické části jsou data z dotazníků vyplněných od absolventů výběrového řízení na zásahovou jednotku. Jeden před konáním výběrového řízení a druhý po jeho ukončení. V této části je rovněž výzkum a jeho výsledky.

Klíčová slova: zásahová jednotka; výběrové řízení; fyzická připravenost; psychická připravenost.

Abstrakt v anglickém jazyce

The bachelor thesis deals with the overall readiness of police staff in the selection procedure for the intervention unit. The theoretical part describes the intervention unit, its specialization and the selection procedure for this unit. Furthermore, the physical and also psychological preparation for the selection procedure is discussed. The theoretical part of physical preparedness deals with the skills police officers may encounter during the selection process. There is power, speed, endurance, mobility and conditioning preparation and coordination. Psychological preparedness refers to important aspects of selection management such as response under stress, fear management and attention, as well as preparation for psychological stress through imagination and mental training. In the practical part there are data from questionnaires filled out among the graduates of the selection procedure to the intervention unit, one day before the selection process and the other day after it is completed. This section also includes research and its results.

Key words: police strategic response unit, selection process, physical and mental preparedness, police, safety, Czech Republic.

Obsah

ÚVOD	10
1 TEORETICKÁ ČÁST	11
1.1 Zásahové jednotky Policie České republiky	11
1.1.1 Historie zásahových jednotek.....	13
1.1.2 Hlavní úkoly zásahových jednotek.....	13
1.1.3 Organizace zásahových jednotek	14
1.2 Specializace činností u zásahové jednotky	15
1.2.1 Odstřelovač.....	15
1.2.2 Pyrotechnik.....	16
1.2.3 Potápěč	17
1.2.4 Vyjednávač.....	18
1.3 Výběrové řízení k zásahové jednotce.....	19
1.4 Fyzická připravenost	20
1.4.1 Síla.....	20
1.4.2 Rychlost.....	22
1.4.2.1 Reakční rychlost.....	23
1.4.2.2 Akční rychlost	23
1.4.3 Vytrvalost	24
1.4.4 Koordinace	25
1.4.5 Pohyblivost.....	25
1.4.6 Kondiční příprava.....	26
1.5 Psychická připravenost.....	27

1.5.1	Základní dovednosti	28
1.5.1.1	Sebedůvěra	28
1.5.1.2	Stanovování cílů	29
1.5.1.3	Odhodlání	30
1.5.2	Psychosomatické dovednosti.....	30
1.5.2.1	Reakce na stres	30
1.5.2.2	Zvládání strachu	31
1.5.2.3	Relaxace	32
1.5.2.4	Aktivace.....	32
1.5.3	Kognitivní dovednosti	33
1.5.3.1	Zaměření pozornosti.....	33
1.5.3.2	Opětovné zaměření pozornosti	34
1.5.3.3	Imaginace	34
1.5.3.4	Mentální trénink	35
2	METODOLOGIE	36
2.1	Cíle práce	36
2.2	Úkoly práce	37
2.3	Výzkumné předpoklady	37
3	METODIKA.....	38
3.1	Charakteristika souboru	38
3.2	Použité metody.....	39
4	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	40
4.1	Výsledky	41

4.2	Diskuze.....	55
5	ZÁVĚR.....	57
6	SEZNAM ZKRATEK	58
7	SEZNAM OBRÁZKŮ	58
8	SEZNAM GRAFŮ	58
9	POUŽITÁ LITERATURA	59
10	POUŽITÉ ELEKTRONICKÉ ZDROJE	60
11	POUŽITÉ LEGISLATIVNÍ DOKUMENTY	60
12	PŘÍLOHY	61

ÚVOD

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodl věnovat tématu policejních zásahových jednotek, která k tomuto výjimečnému povolání neodmyslitelně patří. Určitá zátěž je dnes součástí každodenního života většiny dospělé populace. Existují však profese, které jsou spojeny s vyšší mírou této zátěže. Patří mezi ně i povolání policisty. Vzhledem k tomu, že se jedná o velmi obsáhlou kategorii, u které se vyskytuje široké spektrum zátěžových situací a fyzické odolnosti, rozhodl jsem se pro vypracování bakalářské práce na tuto kategorii na jednu specifickou skupinu – na příslušníky zásahových jednotek Policie České republiky a uchazeče do tohoto útvaru.

Cílem této bakalářské práce je snaha o zodpovězení otázky, jaké motivační faktory vedou jedince k výběru takového zátěžového povolání jako je příslušník zásahové jednotky Policie České republiky. V teoretické části se zaměřím na celkovou připravenost policistů při výběrovém řízení na zásahovou jednotku, tak na její vývoj, podmínky výběrového řízení, taktickou a psychologickou přípravu.

Práce popisuje organizační členění zásahové jednotky a její začlenění do organizační struktury Policie České republiky. Krátce kategorizuje personál zásahové jednotky a charakterizuje specializace výcvikových skupin a jejich hlavní úkoly. Dále nastiňuje služební tělesnou výchovu, a především speciální tělesnou přípravu, a také obsah přijímacího řízení k zásahové jednotce. Hlavním cílem práce je popsat obsah organizovaných forem speciální tělesné přípravy policistů zásahové jednotky a objasnit, co vše obnáší výkon služby zásahové jednotky.

Při sepisování práce jsem vycházel z obecných právních předpisů a odborné literatury, ale i z praktické zkušenosti člena Zásahové jednotky.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Zásahové jednotky Policie České republiky

Zásahové jednotky Policie České republiky jsou útvary zřízeny jako výkonný organizační článek se systematizovanými tabulkovými místy příslušníků a zaměstnanců na krajských ředitelstvích policie a Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy, jež jsou v působnosti Ministerstva vnitra ČR. Jednotky jsou podřízeny řediteli daného krajského ředitelství policie či jím určenému funkcionáři. Činnosti zásahové jednotky se řídí právními předpisy a to pokynem policejního prezidenta 34, jež upravuje činnost zásahových jednotek a jednotek pro ochranu jaderných elektráren, která je platná od 19.2.2015.¹

Zásahové jednotky patří mezi speciální útvary policie pořádkové. Pořádková policie je tzv. „uniformovaná policie“ a zajišťuje bezprostředně, každodenně a nepřetržitě plnění základních úkolů policie. Mezi tyto úkoly patří především ochrana bezpečnosti osob a majetku, dohled nad veřejným pořádkem a přímý kontakt s občany. Kromě zásahových jednotek daného krajského ředitelství působí ještě zásahová jednotka rychlého nasazení, která je známá též pod pojmem Útvar rychlého nasazení Policie České republiky (URNA). Tento útvar je podřízen policejnímu prezidentovi a má celorepublikovou působnost.²

Policie ČR disponuje 8 zásahovými jednotkami, které územně odpovídají starému členění krajských správ, jež odpovídalo dřívějšímu územně správnímu členění České republiky. Vyžaduje – li to bezpečností situace, může zásahová jednotka provádět akce i na jiných územích krajského ředitelství či může spolupracovat s jinou zásahovou jednotkou. Pokud zásahová jednotka spolupracuje s Útvarem rychlého nasazení, je zásahová jednotka podřízena útvaru URNA.

¹ Zákon 273/2008 Sb., o Policii České republiky, ve znění platném k 17. 7. 2008.

² HRINKO, M. Pořádková činnost policie, s. 15.

Po vstupu České republiky do Evropské unie a přijetím Schengenské dohody můžou zásahové jednotky spolupracovat i se zahraničními zásahovými týmy v tzv. Schengenském prostoru.

Obrázek 1: Členění krajských ředitelství dle dřívějšího územního členění



Zdroj: Policie ČR

Zásahové jednotky Policie ČR:

- Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie hlavního města Prahy,
- Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Středočeského kraje,
- Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Jihočeského kraje,
- Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Ústeckého kraje,
- Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Plzeňského kraje,
- Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Královéhradeckého kraje,
- Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje,
- Zásahová jednotka Krajského ředitelství policie Moravskoslezského kraje.

1.1.1 Historie zásahových jednotek

Vznik speciálních jednotek v Evropě můžeme datovat na počátek 70. let 20. století jako reakce na teroristický útok na izraelské sportovce, který na letních olympijských hrách v Mnichově ukázal, že tuto specifickou činnost běžné policejní síly nejsou schopni spolehlivě zvládnout. Speciální policejní jednotky byly určeny k ochraně proti terorismu nebo pachatelům zvláště závažné organizované činnosti.

V ČR speciální jednotky vznikly v roce 1979, kde byl zřízen Odbor zvláštního určení, jež nechalo vytvořit Federální ministerstvo vnitra ČSSR. Uchazeči byli vybíráni z řad příslušníků Sboru národní bezpečnosti z celé ČSSR. Museli ovládat některou z následujících specializací – pyrotechnik, potápěč, psovod, sportovní střelec či horolezec. Až v roce 1990 začalo docházet ke změnám úkolů útvaru a byly tak stanoveny podmínky pro nasazování k zákrokům. Pro velký nárůst kriminality a velké vytiženosti jednotky začaly vznikat další policejní zásahové jednotky, které řešily situaci dle územní působnosti.³

Nynější zásahové jednotky jsou zřízeny na základě rozkazu ministerstva vnitra z roku 2005, jež stanovuje rozsah jejich pravomocí a povinností. Tento rozkaz byl pokynem ministra vnitra novelizován v roce 2000. Aktuálně problematiku zásahových jednotek upravuje závazný pokyn policejního prezidenta 34 z 19. února 2015, který upravuje činnost zásahových jednotek a jednotky pro ochranu jaderných elektráren.⁴

1.1.2 Hlavní úkoly zásahových jednotek

Nejprve úkoly zásahových jednotek vycházely ze zákona o Policii ČR a následně byly rozpracovány v rámci rozkazů velitelů jednotlivých krajských správ Veřejné bezpečnosti. Později úkoly byly stanoveny rozkazem ministra vnitra a upraveny rozkazy policejního prezidenta. V současné době zákon č. 273/2008 Sb. o Policii ČR řeší pouze

³ BOŠKO, R. Vztah policistů vybraných zásahových jednotek Policie ČR k sebeobraným systémům a bojovým uměním, s. 11 a 12.

⁴ Pokyn policejního prezidenta 34, kterým se upravuje činnost zásahových jednotek a jednotek pro ochranu jaderných elektráren ze dne 19. února 2015, čl. 1.

obecně úkoly PČR, nikoli problematiku zásahových jednotek. Aktuálně úkoly zásahových jednotek upravuje Závazný pokyn policejního prezidenta č. 34.

Hlavní úkoly zásahových jednotek jsou zákroky pod jednotným velením proti nebezpečným pachatelům organizované trestné činnosti či pachatelům zvláště závažných úmyslných trestných činů, zejména při jejich zadržení a prvotní opatření proti teroristům, únoscům osob a dopravních prostředků do doby převzetí zákroku útvarem rychlého nasazení. Zákroky se provádí pouze v případě bezprostředního ohrožení života či zdraví osob nebo majetku, kdy zákrok nesnese odkladu.⁵

Jednotky mohou být nasazeny také v případě ochrany nebo obnovení vnitřního pořádku a bezpečnosti na veřejných místech či k záchranným akcím při vzniku živelných pohrom a katastrof, průmyslových havárií v rozsahu, který je limitován technickým vybavením a výcvikem zásahových jednotek. Pokud by nebylo ohroženo plnění úkolů zásahové jednotky, může ředitel krajského ředitelství či jím určený funkcionář vyslat jednotku na plnění dalších úkolů Policie ČR. Může jít o úkoly související s ochranou objektů, přepravou nebezpečných látek, věcí a cenností.⁶

1.1.3 Organizace zásahových jednotek

Organizační složení zásahové jednotky:

- vedoucí,
- zástupce vedoucího,
- instruktoři služební přípravy a výcviku,
- metodik služební přípravy a výcviku,
- vedoucí skupin,
- psycholog,
- pyrotechnici,
- potápěči,

⁵ Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 2

⁶ Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 5.

- vyjednávači,
- policisté pro dokumentační činnost,
- policisté pro specializovanou činnost – vyjednávač, odstřelovač, případně letecký záchranář či další specialista dle potřeb zásahové jednotky
- ostatní systemizovaní policisté a zaměstnanci.

Počet členů dané zásahové jednotky závisí na tabulkových místech, jež přiděluje personální oddělení krajského ředitelství policie v závislosti na rozloze kraje. Výkon služeb je organizován s ohledem na zajištění trvalé připravenosti a akceschopnosti.⁷

1.2 Specializace činností u zásahové jednotky

Kromě nadřazených pozic, mezi které patří vedoucí, zástupce vedoucího, instruktoři a vedoucí jednotlivých skupin jsou na zásahových jednotkách i specializované pozice, které příslušníkovi zásahové jednotky zvyšují profesní kvalifikaci. Každý člen si může svou specializaci zvolit a nesmí být nikým nucen. K dané specializaci by měl mít vztah a předpoklady. Specializované činnosti zásahových jednotek jsou odstřelovač, pyrotechnik, potápěč, vyjednávač.⁸

1.2.1 Odstřelovač

Specializace odstřelovač je zařazena ve všech vojenských i policejních speciálních jednotkách. Vybraný kandidát musí být mentálně a psychicky stabilní, trpělivý a mít pevnou vůli. Je také výhodou, když je vynikajícím střelcem na střední a dlouhou vzdálenost pomocí odstřelovací pušky s optikou. Je nezbytné mít vynikající fyzickou kondici, aby se dokázal přesunout na místo určení překonáváním překážek, jako jsou různé terény, delší vzdálenosti a plazení nebo chůze po kolenou. Při výcviku i v praxi se může stát, že musí trávit hodiny v jedné poloze bez možnosti odpočinku nebo doplnění potravy a tekutin. Další důležitou schopností je být schopen sladit se s prostředím, ve kterém pracuje. V lesních oblastech používá speciální maskovací oděv, tzv. hejkala

⁷ Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 5.

⁸ Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 6.

a kamuflážní barvy na obličej. V zimním zasněženém prostředí se využívají zimní bílé doplňky.

Výcvik odstřelovačů probíhá na tzv. policejní vzdálenost, tedy na 20 až 300 metrů. Během výcviku se simulují různé terény a klimatické podmínky a střelba skrz různé materiály. Cvičení střelby probíhá také ve stresových situacích, které jsou vytvářeny fyzickou zátěží. Odstřelovací činnost se provádí ve dvoučlenném týmu skládajícím se ze střelce, který obsluhuje pušku, a pozorovatele, který ovládá dálkoměr a další systémy pro pozorování. Poté získané informace předává střelci.

Pro velké množství znalostí, které musí odstřelovač mít, jsou vybíráni pouze velmi zkušení jedinci s dlouholetou praxí, kteří jsou schopni se rychle rozhodnout, a to s minimálním rizikem a mít schopnost pracovat v týmu.⁹

1.2.2 Pyrotechnik

Aby se mohl příslušník zásahové jednotky stát pyrotechnikem, musí mít ukončené vysokoškolské vzdělání, absolvovat psychologické vyšetření a po kladném výsledku absolvovat několik kurzů.

Nejprve se jedná o základní pyrotechnický kurz, kde se učí dělení a typy výbušnin, munice, nástražné výbušné systémy (NVS), právní normy a další. Následují další kurzy s různým zaměřením – nástražné výbušné systémy, domácí výroba výbušnin, průlomová pyrotechnika, ženíjní pyrotechnika neboli trhací práce (zde se zdokonaluje v prorážení, přerážení a uvolňování různých materiálů od plechů, traverz, dřevěných fošen, stromů, skály či ledových ker) a pyrotechnické prohlídky, které zahrnují například roboty, rentgeny, pyrotechnické obleky, balistické deky či detektory kovu. Všechny kurzy jsou ukončeny praktickou a teoretickou závěrečnou zkouškou.

Hlavním úkolem pyrotechnika zásahové jednotky je průlomová a ženíjní pyrotechnická práce, kterou provádí především na oknech, dveřích či zdech. Mezi další úkoly patří vyhledávání, odstraňování, shromažďování, přepravování a ničení munice,

⁹ Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 17.

výbušných látek a výbušných předmětů – jedná se o nevybuchlou či poškozenou munici, mezi kterou patří například náboje do ručních zbraní, ruční granáty, dělostřelecké a minometné střely a letecké bomby. Pyrotechnik může též provádět pyrotechnické prohlídky, kde se jedná o kontroly vozidel, budov a okolí při konání různých státních či mezinárodních akcí k ochraně vládních činitelů.¹⁰

Pyrotechnická činnost je velmi obsáhlá a různorodá, a proto se pyrotechnik musí neustále vzdělávat.

1.2.3 Potápěč

Pro potápění na zásahové jednotce musí být člen naprosto zdravý, jelikož podstupuje celodenní zdravotní prohlídku, během níž lékaři vyhledávají i ty nejmenší zdravotní problémy, které by mohly být překážkou pro potápěčskou specializaci. Dále musí absolvovat náročné psychologické vyšetření. Pokud je kandidát psychicky i zdravotně způsobilý, je vyslán na výcvik ve Výcvikovém středisku potápěčů. Zde se naučí nejen základy potápění, ale také musí získat průkaz Vůdce malého plavidla.

Potápěči jsou často nasazováni v jiných složkách policie, aby pátrali ve vodních nádržích, studních či jímkách, a to za každého počasí a v jakoukoli hodinu. Jsou používáni při pátrání po osobách, věcech, nebezpečných látkách a předmětech pocházejících z trestné činnosti, nebo jimiž byla spáchána trestná činnost. Většinou se jedná o zbraně a utonulé osoby, které mohou být i ve značném stádiu rozkladu.

Často se kombinuje specializace pyrotechnika a potápěče, což se ukazuje jako výhodné, zejména při nálezu výbušnin či munice, které byly nalezeny nebo odhozeny do vody. Tato kombinace umožňuje pyrotechnikovi-potápěči zneškodnit výbušninu nebo munici a zároveň se pohybovat pod vodou s dýchacím přístrojem na zádech, přičemž dodržuje všechny předpisy.

Během potápění by měl potápěč být vždy v páru se svým kolegou, i když byl důkladně školen, aby byl schopen se sám dostat z jakékoliv obtížné situace. Mezi klíčové

¹⁰ Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 12.

vlastnosti, které jsou od potápěče vyžadovány patří rozvážnost, uvážlivost, vnitřní klid, disciplína, důslednost a preciznost.¹¹

1.2.4 Vyjednaváč

Osoba, která chce pracovat jako vyjednaváč, musí mít určité schopnosti, jako je emoční zralost, flexibilní myšlení, schopnost vzbudit důvěru, velmi dobré komunikační schopnosti a přesvědčivost. Důležité jsou také zkušenosti, jak profesní, tak životní, ale psychologické vzdělání není nutné, protože to může být v některých případech kontraproduktivní.

Vyjednaváči pracují v týmu s psychologem, který analyzuje informace o pachatelích a vytváří jejich profil. Cílem je získat důvěru osoby v krizi, což může být obtížné, protože se jedná o lidi v různých stavech, například pod vlivem drog, alkoholu nebo duševně nemocní. Vyjednávání může trvat hodiny nebo dokonce dny a vyjednaváči se mohou střídát, aby dosáhli řešení pro danou situaci.¹²

Při zásahu vyjednaváč vstupuje do kontaktu s osobou v krizi a snaží se situaci uklidnit a stabilizovat pomocí komunikace. V některých případech se snaží odvrátit osobu od nebezpečného chování. Vyjednávání se nejčastěji používá při situacích jako držení rukojmí, únos, sebevražedné pokusy, nepokoje nebo vzpoury.

Pro vyjednaváče je důležité mít dobrou emocionální kontrolu, schopnost zvládat stres, zachovávat klid a rozvahu. Musí být trpěliví, pružně reagovat na situace a umět snášet neúspěch. Důležité je také mít sebedůvěru a sebejistotu, ale ne na úkor arogance a pocitu vlastní důležitosti.¹³

¹¹ Závazný pokyn policejního prezidenta č. 73/2013, o plnění úkolů policejních potápěčů.

¹² Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 16.

¹³ Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 16.

1.3 Výběrové řízení k zásahové jednotce

Konkrétní podoba výběrového řízení na zásahovou jednotku závisí na interních kritériích dané jednotky, nicméně v rámci České republiky jsou tyto podoby velmi podobné. Pro účast v řízení je potřeba vynikající fyzická zdatnost a psychická odolnost.

Kandidáti, kteří se ucházejí o místo v zásahové jednotce, musí splňovat základní požadavky - musí být příslušníkem Policie ČR a mít alespoň tři roky zkušeností v přímém výkonu, musí mít úplné středoškolské vzdělání, být starší 23 let, umět plavat a mít řidičský průkaz skupiny B. Výhodou jsou také zkušenosti z předchozího zaměstnání, například z armády, služby u speciální jednotky nebo ze sportovní kariéry.¹⁴

Výběrové řízení začíná komplexní lékařskou prohlídkou a psychologickým vyšetřením u krajského psychologa. Uchazeči se musí podrobit celodennímu vyplňování psychologických testů, které zahrnují zkoumání faktorů osobnosti, inteligence, paměti, úsudku, pozornosti, flexibility, schopnosti řešit samostatné úkoly a schopnosti analyzovat situace. Psychologické testy zkoumají také osobnostní vlastnosti, psychickou a emocionální stabilitu, vyrovnanost, odolnost vůči stresu a rušivým vlivům a další.

Každá zásahová jednotka má své vlastní fyzické testy, které se mohou lišit nejen mezi jednotkami, ale i uvnitř jednotky podle instruktorova uvážení. Mezi základní disciplíny patří běh na 3 km, sprint na 100 m nebo člunkový běh, plavání na 100 m, kliky, shyby na hrazdě a sedy-lehy. Mezi doplňkové disciplíny pak patří například skok z místa, šplh na laně bez přirazů, angličáky, bench press nebo celomotorický test. Každá disciplína má stanovený časový limit nebo počet opakování a musí být provedena technicky správně. Účastník má jen minimální přestávky na odpočinek a musí si správně rozvrhnout své síly, aby dokončil všechny disciplíny úspěšně. Pokud některou z disciplín nezvládne, je vyřazen z výběrového řízení. Pokud úspěšně projde fyzickými a psychickými testy, je pozván na tzv. "pekelný týden". Uchazeče odvezou na neznámé místo, kde jsou podrobeni extrémní fyzické a psychické zátěži bez dostatečného odpočinku a často bez stravy.

¹⁴ Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 22.

Cílem tohoto týdne je prověřit, jak se uchazeč chová, spolupracuje a reaguje ve stresových situacích a mimo svou komfortní zónu.

Mezi obvyklé úkoly, které uchazeč plní během pekelného týdne, patří například běh ve volném terénu v kombinaci s topografií, denní či noční dálkové pochody se zátěží, opakované výstupy s velkým převýšením, zdolávání překážkových drah, přenášení nákladu či tlačení vozidla, spolupráce v kolektivu, plavání, střelecká příprava, základy zdravotvědy, práce ve výškách, boj z blízka či paměťové testy. Po celou dobu jsou účastníci sledováni instruktory, kteří se je snaží dostat do stresových situací. Každý z účastníků může kdykoli výběrové řízení k jednotce ukončit.

Po ukončení pekelného týdne, jsou účastníci pozváni na závěrečné vyhodnocení kurzu a úspěšní absolventi zároveň k pohovoru s velitelem zásahové jednotky, kde jsou pozváni na 3 měsíční stáž. Na této stáži je účastník zařazen do jedné ze skupin a spolu se skupinou absolvuje veškerý výcvik zásahové jednotky. Na základě hodnocení instruktorů a vedoucích skupin je pak uchazeč doporučen nebo nedoporučen k zařazení do samotné zásahové jednotky. Kompletní výběrové řízení k zásahové jednotce obvykle zvládne úspěšně pouze cca 10 % uchazečů.¹⁵

1.4 Fyzická připravenost

Fyzická připravenost je celý soubor schopností, do kterých patří síla, rychlost, vytrvalost, rychlostní vytrvalost, koordinace, pohyblivost, apod. Vzhledem k tomu, že se jedná o tolik schopností, je potřeba do kondiční přípravy zahrnout všechny složky.¹⁶

1.4.1 Síla

Síla je schopnost překonávat, udržovat či brzdit odpor svalovou kontrakcí při statické nebo dynamické svalové činnosti. z fyzikálního hlediska můžeme sílu měřit dynamometrem a vykonávanou prací či výkon lze měřit ergometrem či ergografem. Pro silovou schopnost je podkladem mohutnost svalové kontrakce. Silové schopnosti

¹⁵ Pokyn policejního prezidenta 34, pozn. 3, čl. 22.

¹⁶ www.badcoach.cz/proc-je-fyzicka-priprava-dulezita

hrají velmi významnou roli ve sportovních disciplínách, kde sportovec musí překonat odpor vlastního těla (například v gymnastice či při skocích), odpor prostředí (veslování, cyklistika, plavání), či odpor protihráčů při kontaktních sportech (hokej, ragby).¹⁷

U statické svalové činnosti, se úsilí neprojevuje pohybem, ale většinou se jedná o udržení těla či břemene v určité poloze. Dynamická svalová činnost se projevuje pohybem hybného systému či jeho částí. Dynamickou sílu můžeme dále rozdělit na rychlou (nemaximální zrychlení a nízký odpor jako jsou například starty, opakované rychlé nástupy v judo, série úderů v boxu či běh přes překážky), výbušnou neboli explozivní (maximální zrychlení a nízký odpor - využíváme například při odrazech, hodech, kopech apod.), vytrvalostní (práce s nízkým odporem a nevelkou stálou rychlostí - využívá se například u veslování, kanoistiky či silniční cyklistiky) a maximální (je základ pro ostatní druhy silových schopností, jedná se o překonání vysokého až hraničního odporu malou rychlostí – vzpírání, zápas).¹⁸

Dále sílu můžeme rozlišovat na absolutní, která je dána například nejvyšší hmotností vzepřeného břemene, či relativní, což nejvyšší hmotnost břemene dělená hmotností sportovce. Vždy je potřeba mít soulad v rozvoji maximální, výbušné, rychlé a vytrvalostní síle a úroveň nejen udržovat, ale i nadále rozvíjet.¹⁹

Cílem tréninku síly je vytvoření optimálního silového potenciálu pro podání výkonu. Mezi základní úkoly tréninku patří komplexní rozvoj síly, speciální rozvoj funkční síly, zvýšení zatížitelnosti a prevence zranění neboli profylaxe a udržení získaných adaptací v souladu s úkoly jednotlivých období ročního tréninkového cyklu.

Trénink síly v dlouhodobém horizontu vychází ze znalosti svalové činnosti a jejího řízení, metodiky tréninku, vývojových specifik a v pozdějších etapách sportovní přípravy ze znalostí specifických požadavků jednotlivých sportovních disciplín.

¹⁷ BAHENSKÝ, P.; MARKO D.; MALÁTOVÁ R.; KRAJCIGR M. a SCHUSTER J. *Fyziologie tělesných cvičení*, str. 139.

¹⁸ PAVELKA, R.; REINDERS A. *Kondiční trénink pro bojové sporty: rozvoj speciální síly*, str. 7.

¹⁹ PERIČ, T; DOVALIL, J. *Sportovní trénink*, str. 79.

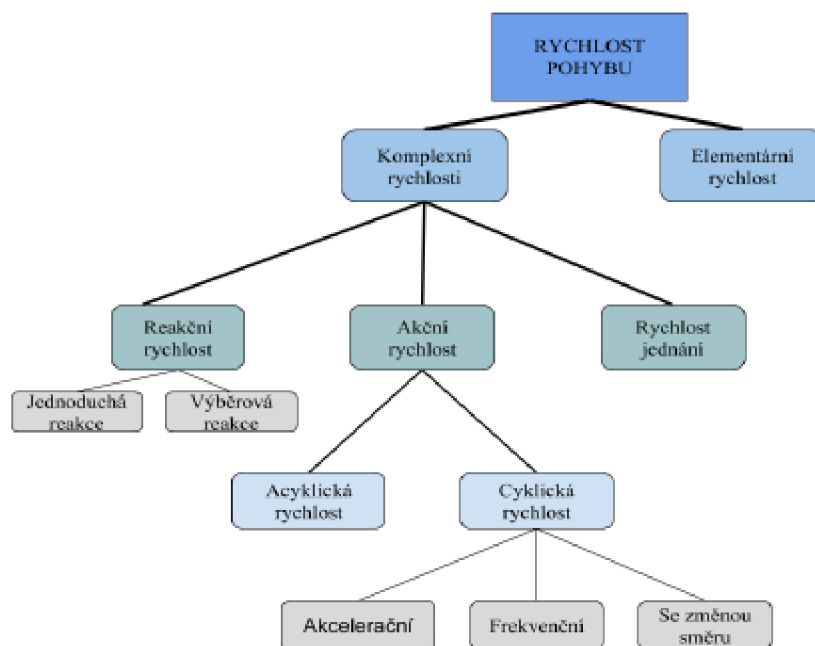
V počátcích tréninku se doporučuje zaměřit se na rozvoj kloubní pohyblivosti a odstranění případných svalových dysbalancí, rozvoj síly a pevnosti vazů a šlach a rozvoj síly jádra těla včetně hlubokého stabilizačního systému, což je předpoklad zvýšené účinnosti práce svalů zajišťujících vlastní pohyb. Při dlouhodobé přípravě musí docházet k nárůstu náročnosti cvičení.²⁰

1.4.2 Rychlost

U rychlosti jde o pohybovou činnost bez odporu nebo s malým odporem, která je vykonávána co nejrychleji. Rychlost se dělí na rychlost akce (za jak dlouho udělá jednotlivý nebo komplexní pohybový projev) a rychlost reakce (co nejrychleji zahájit pohyb na podnět, který může být zrakový, sluchový apod.).²¹

Trénink rychlosti patří v kondiční přípravě k obtížnějším úkolům, jelikož vykazují vysokou genetickou podmíněnost i nezávislost jednotlivých druhů rychlosti.

Obrázek 2: Dělení rychlosti pohybu



Zdroj: Lehnert (2010)

²⁰ LEHNERT, M. Didaktika kondičního tréninku.

²¹ PAVELKA, R.; REINDERS A. Kondiční trénink pro bojové sporty: rozvoj speciální síly, str. 7.

1.4.2.1 Reakční rychlost

Rychlost reakční znamená co nejrychleji zahájit pohyb na podnět, kdy je doba dána od vzniku podnětu do zahájení pohybu. o jednoduché reakční rychlosti mluvíme, pokud reakce představuje odpověď na neměnný podnět jako je například start na výstřel. Je zde pouze jeden podnět a jedna reakce. Pokud se jedná o odpověď na rozličné očekávané či neočekávané podněty, na které reagujeme některou ze zvládnutých pohybových dovedností, například pohyb soupeře či let míče, mluvíme o reakční rychlosti výběrové. Může jít o několik možných reakcí na jeden podnět či na několik podnětů reagovat různými reakcemi.²²

1.4.2.2 Akční rychlost

Akční rychlost nazýváme v případě, kdy se jedná o změnu polohy těla nebo jeho jednotlivých segmentů. Dělí se na rychlost acyklickou a cyklickou.

Acyklická rychlost znamená provedení jednotlivého pohybu maximální rychlostí a to bez odporu či při malém odporu, jedná se například o smeč v tenisu. Acyklickou rychlost tvoří hlavně rychlost svalové kontrakce, proto se k její stimulaci používají metody rychle síly.

Pro cyklickou rychlost je charakteristické opakované nepřerušované provádění určitého celku vysokou rychlostí. Cyklická rychlost je dále dělena na akcelerační (fáze zrychlení), frekvenční (jedná se o maximální rychlost opakujících se pohybů za určitý čas) a rychlost se změnou směru, která je závislá na koordinaci a typická pro sportovní hry.²³

Trénink rychlosti je potřeba zařadit na začátek tréninkové jednotky, dokud není organismus unavený. Rychlostní zatížení je nutné zařazovat do tréninku pravidelně.

²² KOVAŘÍKOVÁ, K. Aerobik a fitness, str. 68.

²³ ZUMR, T. Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami, str. 13.

Nedostatek podnětů pro vlákna zapříčiní přechod k vláknům pomalým, a tím vnikají nenapravitelné škody pro rychlostní schopnosti.²⁴

1.4.3 Vytrvalost

Pro vytrvalost je základem vykonávání déletrvající pohybové činnosti s požadovanou intenzitou co nejdéle či s co nejvyšší intenzitou po stanovenou dobu či vzdálenost. Význam vytrvalosti stoupá s dobou trvání výkonu. Ve sportovních hrách představuje prevenci vzniku únavy a s tím spojené snížení pozornosti a přesnosti. Zároveň ovlivňuje zatížitelnost a rychlost zotavení.

Vytrvalost lze dělit podle různých hledisek.

Dle účelu rozvoje existuje vytrvalost základní, která souvisí se základní výkonností a zdravotně orientovanou zdatností, a která zároveň vytváří základ pro vytrvalost speciální. Speciální vytrvalost předpokládá dosažení maximálního výkonu v konkrétním sportovním odvětví.

Podle podílu zapojených svalů dělíme vytrvalost na lokální (zapojeno méně než 1/3 svalstva) a globální (zapojeno více než 1/3 svalstva).²⁵

Dle způsobu energetického krytí máme vytrvalost aerobní, který je závislý na přísunu kyslíku, a anaerobní, která probíhá bez účasti kyslíku a je buď s, nebo bez vzniku laktátu.²⁶

Podle doby trvání vytrvalost může být rychlostní (udržet maximální intenzitu bez přerušení po co nejdelší dobu), krátkodobá (udržení nevyšší možné intenzity po dobu 2 – 3 minut), střednědobá (nevyšší možnou intenzitu udržet po dobu 8 – 10 minut) či dlouhodobá (nevyšší možnou intenzitu udržet déle jak 10 minut).²⁷

²⁴ KOVAŘÍKOVÁ, K. Aerobik a fitness, str. 69.

²⁵ BAHENSKÝ, P.; MARKO D.; MALÁTOVÁ R.; KRAJCIGR M. a SCHUSTER J. Fyziologie tělesných cvičení, str. 140.

²⁶ ZUMR, T. Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami, str. 15.

²⁷ PAVELKA, R.; REINDERS A. Kondiční trénink pro bojové sporty: rozvoj speciální síly, str. 7.

1.4.4 Koordinace

Koordinace znamená komplex schopností účelně a lehce koordinovat pohyby, přizpůsobit je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby.²⁸

Koordinační schopnosti můžeme rozdělit na dílčí schopnosti:

- diferenciační – řízení pohybu v prostoru a čase s ohledem na silové požadavky,
- orientační – určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase vzhledem k akčnímu poli nebo pohybujícímu se objektu,
- schopnost rovnováhy – udržení těla v určitých polohách nebo v průběhu přemísťování těla tento stav udržet či obnovit,
- schopnost rychlé a správné reakce – zahájení účelný pohyb na daný podnět v co nejkratším čase,
- rytmická – postihnout a motoricky vyjádřit rytmus daný z vnějšku či obsažený v pohybové činnosti,
- schopnost spojování pohybů – propojení dílčích pohybů těla do prostorově, časově a dynamicky sladěného celkového pohybu,
- schopnost přizpůsobování – adaptace či přebudování pohybové činnosti podle měnících se podmínek, které člověk v průběhu pohybu vnímá nebo předjímá.²⁹

1.4.5 Pohyblivost

Pohyblivost neboli flexibilita znamená schopnost dosahovat potřebného nebo maximálního rozsahu při kloubním pohybu. Je dána stavbou anatomických struktur, zejména kloubů. Úroveň je rozhodující pro dokonalé provedení řady pohybů. Pohyblivost je v úzkém vztahu s koordinací a podílí se na ní i schopnosti silové. Pro rozvoj

²⁸ PAVELKA, R.; REINDERS A. Kondiční trénink pro bojové sporty: rozvoj speciální síly, str. 8.

²⁹ BAHENSKÝ, P.; MARKO D.; MALÁTOVÁ R.; KRAJCIGR M. a SCHUSTER J. Fyziologie tělesných cvičení, str. 142.

pohyblivosti obecně platí: cvičit zahřátí, nepřesahovat práh bolesti, koncentrovat se na protahovanou oblast, pravidelně dýchat, nejdříve protahovat méně flexibilní stranu těla, cvičit méně, ale častěji.³⁰

1.4.6 Kondiční příprava

Kondiční příprava je součástí tréninkového procesu zaměřená zejména na rozvoj bioenergetického, funkčního a pohybového potenciálu sportovce vzhledem k požadavkům sportovního výkonu a přípravy na jeho podávání. Hlavní cíl je optimalizace úrovně kondičních motorických schopností vzhledem ke specifickým požadavkům sportovního výkonu a přípravu na jeho podávání.³¹

System přípravy je zaměřen na dosažení vysoké efektivity v souvislosti ke stanoveným tréninkovým cílům. Pro dosažení výkonnostních pokroků je potřeba dlouhého časového období, proto je potřeba plánovat trénink z pohledu času a obsahu. V popředí zájmu musí být neustálé zvyšování obecných výkonnostních základů, zdokonalování speciální výkonnosti a regeneračních procesů.³²

Tréninkový plán se skládá z krátkých a dlouhých úseků tréninku, tedy tréninkových cyklů, které se do tréninků zařazují opakovaně a přitom respektují aktuální stav výkonnosti sportovce. Plynulé zvýšení zatížení v celém tréninkovém roce má dynamický charakter. Pro zaručení neustále se měnící úroveň zatížení je potřeba různý poměr objemu a intenzity tréninku, a především střídání zatížení a odpočinku.³³

Rozdělení tréninku do jednotlivých cyklů má za cíl vysoké tréninkové zatěžování s potřebnými fázemi odpočinku a výraznější rozvoj určitých schopností a dovedností. Makrocyklus je nejdelší tréninkový cyklus a zahrnuje celý tréninkový rok. Jeho cílem je rozvoj komplexní výkonnosti. Makrocyklus se skládá z období přípravného (rozvíjí se

³⁰ ZUMR, T. Kondiční příprava dětí a mládeže: zázobník cviků s moderními pomůckami, str. 16.

³¹ LEHNERT, M. Didaktika kondičního tréninku.

³² NEUMANN, G.; PFÜTZNER, A.; HOTTENROTT, K. Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku, str. 45.

³³ NEUMANN, G.; PFÜTZNER, A.; HOTTENROTT, K. Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku, str. 47.

zde obecná a speciální výkonnost), závodního (sportovec dosahuje závodního výkonu) a přechodného (obnova fyzického a psychického potenciálu).³⁴

Mezocyklus je chápáno období tréninkové přípravy, jež trvá déle než dva mikrocykly, ale není tak dlouhé jako makrocyklus. Má dvě hlavní funkce – zajištění zatížení a odpočinku rozvoj celého komplexu schopností. Pro zajištění jednoty zatěžování a odpočinku obsahuje mezocyklus tři náročnější mikrocykly s konkrétními tréninkovými úkoly a jeden odpočinkový mikrocyklus.

Nejkratší tréninkový cyklus se nazývá mikrocyklus. Jedná se o nejdůležitější tréninkový cyklus, jelikož z jeho úkolů se vychází při stavbě konkrétních tréninkových jednotek. Mikrocyklus je podřízen úkolům mezocyklu. V praxi se nejčastěji připravuje jako týdenní cyklus složený z více tréninkových jednotek. Mikrocykly mají několik základních typů – všeobecně rozvíjející, speciálně rozvíjející, kontrolní, vyladovací, soutěžní a stabilizační. Důležitým znakem těchto mikrocyklů je individuální hranice zatížení, která následuje po neúplném odpočinku.³⁵

Metody kondičního tréninku můžeme rozdělit podle toho, zda cvičení probíhá bez přerušení či je přerušeno intervaly odpočinku. Mezi nepřerušované metody zatížení patří rovnoměrná metoda a metoda střídavá. Metoda přerušovaná zahrnuje metodu opakovanou či metodu intervalovou. Velikost zatížení je dáno délkou intervalu odpočinku mezi jednotlivými nástupy a sériemi cvičení.³⁶

1.5 Psychická připravenost

Psychická příprava je záměrné využití poznatků z psychologie k dosažení větší efektivity tréninkového procesu. Cílem psychické přípravy je zvýšení účinnosti zbylých složek sportovního tréninku a při soutěži stabilizovat výkonnost na úrovni stavu trénovanosti jedince. V praxi jde o paralyzování působení negativních psychogenních

³⁴ NEUMANN, G.; PFÜTZNER, A.; HOTTENROTT, K. Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku, str. 49.

³⁵ PERIČ, T.; DOVALIL, J. Sportovní trénink, str. 60.

³⁶ LEHNERT, M. Didaktika kondičního tréninku.

vlivů a zároveň současně pozitivně působit na psychiku jedince za účelem dosažení vysoké sportovní výkonnosti pomocí využití širokého komplexu psychologických poznatků.³⁷

Mentální trénink je záměrná příprava mysli sportovce k lepší výkonnosti. Jejím cílem je pomoci sportovcům překonat mentální překážky, které jim brání v dosažení maximálních výkonů. Většina lidí, jako nejdůležitější část sportovní přípravy, považuje fyzický trénink. Hlavní faktor ovlivňující výkon však je to, co se děje v hlavě sportovce.³⁸

Hlavní předpoklad pro úspěšný mentální trénink je duševní zdraví sportovce, tedy dostatek spánku, vyvážená strava, pravidelné cvičení a zdravý životní styl. Mentální trénink je tudíž vhodnější pro zkušenějšího sportovce než pro sportovce začátečníka.³⁹

Techniky pro zlepšení mentálních dovedností má mnoho podob a zaměřují se na různé aspekty duševního profilu jedince. Každý sportovec má individuální nastavení svých mentálních pochodů, tudíž každý potřebuje rozvíjet oblast svých mentálních dovedností jinak – snížení obav před soutěží, zlepšení pozornosti a soustředění či zvýšit sebevědomí před důležitými závody.

Mentální dovednosti můžeme rozdělit na základní, psychosomatické a kognitivní.

1.5.1 Základní dovednosti

Mezi základní dovednosti patří sebedůvěra, stanovování cílů a odhodlání.

1.5.1.1 Sebedůvěra

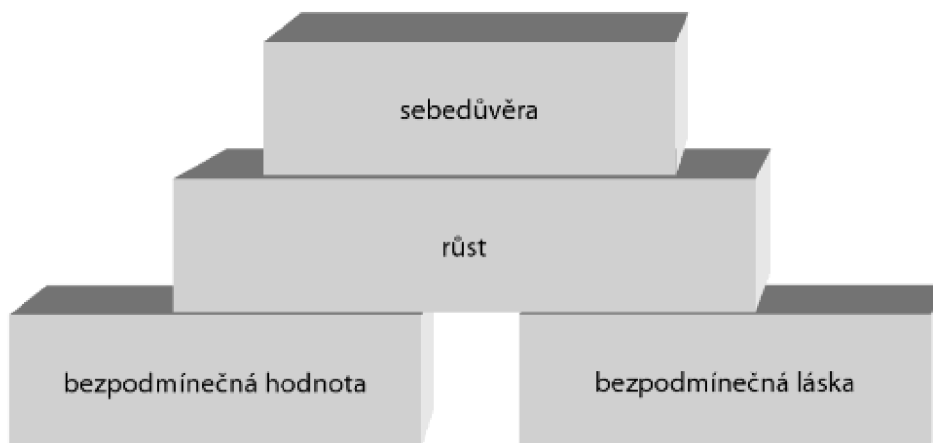
Sebedůvěra neboli realistický a pozitivní pohled na sebe sama, tedy nepřikrášlené a upřímné přijetí našich silných a slabých stránek včetně ostatních pozitivních i negativních vlastností. Sebedůvěra spočívá na třech klíčových faktorech – bezpodmínečná hodnota, bezpodmínečná láska a růst.

³⁷ DOVALIL, J. Výkon a trénink ve sportu, str. 199.

³⁸ DONOVAN, M. The complete guide to mental training.

³⁹ VIČAR, M. Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3*, str. 82.

Obrázek 3: Klíčové faktory sebedůvěry



Zdroj: Schiraldi (2014)

Duševní zdraví není možné bez pocitu bezpodmínečné lásky a bezpodmínečné hodnoty, která vychází z předpokladu, že jako lidské bytosti máme všichni stejnou nezměřitelnou a neměnnou vnitřní hodnotu. Pokud máme tyto dva základní kameny, vnímáme pozitivněji fakt, že činíme rozumná rozhodnutí, rozvíjíme vhodné postoje a nezapomínáme na svou vnitřní hodnotu. Růst tedy představuje proces dokončení, rozkvětu či praktického uplatnění lásky v životě – jde však o směr a dění, nikoli o dosažení cíle. Růst naší vnitřní hodnotu nemění, pouze ho vnímáme s větším uspokojením.⁴⁰

1.5.1.2 Stanovování cílů

Stanovování cílů bývá jedena z nejčastějších technik, kterou sportovci, trenéři nebo týmy používají k motivaci a zlepšení sportovních výsledků. Mohou být krátkodobé, střednědobé či dlouhodobé. Cíle musí být adekvátně obtížné a specifické. Nastavení cílů musí být ideálně jak dlouhodobých, tak krátkodobých, jelikož díky krátkodobým cílům sportovec vidí pokroky a tudíž má větší motivaci k dosažení cílů dlouhodobých. Stanovování cílů je výhodné pro téměř všechny sportovce napříč škálou úkolů a prostředí,

⁴⁰ SCHIRALDI, G. Deset kroků k vyšší sebedůvěře: začněte si věřit, str. 19.

jelikož jim pomáhá v udržení odhodlanosti a vytrvalosti, zvýšit sebedůvěru a zvládat strach.⁴¹

1.5.1.3 Odhodlání

Odhodlání je psychologický stav představující dychtivost či vůli pokračovat ve sportovní aktivitě. Bez velkého odhodlání či příslibu je téměř nemožné dosáhnout vrcholných výkonů, ať už je jedinec jakkoli fyzicky či pohybově talentovaný. Pro sportovce daná činorodost musí být jeho celoživotní vášeň. Odhodlání jde ruku v ruce s cíleným získáváním znalostí a promyšlenou hrou.

Celkové odhodlání se může projevovat například i v časném příchodu na trénink, chování na tréninku spojeným s tvrdou prací a vytrvalostí, zda trénuje i mimo svůj tým, zda je sportovec konzistentní a připravený, jakou pílí vyvíjí s ohledem na úroveň jeho výkonnosti, zda chápe daný trénink, umí naslouchat své tělo v rámci odpočinku. Během vzdorování překážkám, porážkám a neúspěchům při svém sportovním růstu.⁴²

1.5.2 Psychosomatické dovednosti

Psychosomatické dovednosti jsou spojené s prožíváním sportovce a patří mezi ně reakce na stres, zvládání strachu, relaxace a aktivace.

1.5.2.1 Reakce na stres

Stres je neurčitá odezva těla ve vypjatých situacích, kterým je jedinec vystaven. Projevuje se v momentech, kdy má člověk pochybnosti či si je něčím nejistý. Stres může být vnímán pozitivně či negativně. Během výkonu je sportovec vystaven velké škále stresujících situací – další atleti, chtíč co nejlepšího výsledku, spoluhráči, diváci, trenér, nervozita, strach z neúspěchu apod.

⁴¹ JEONG, Y. H.; HEALY, L. C.; MCEWAN, D. The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport

⁴² VIČAR, M. Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3*, str. 60 - 62

Vývoj zvládání a vyrovnání se s těžkou situací, je označován jako coping. Coping se dělí na dvě strategie – strategie zaměřená na řešení problému a na zlepšení emoční bilance. Vyrovnání se se zátěžovou situací můžeme rozčlenit do tří fází – primární hodnocení, sekundární hodnocení a přehodnocení. Primární hodnocení zahrnuje zhodnocení závažnosti situace – nakolik se situace týká osobních cílů a zájmů a nakolik situací brání či napomáhá dosažení osobních cílů. Sekundární hodnocení ukazuje vlastní možnosti, jak se zachovat. Sekundární hodnocení má tři složky – zhodnocení, kdo za situaci získá uznání či ponese vinu, zhodnocení schopnosti jednat v situaci tak, aby byly zvládnuté požadavky vyvolané situací a zhodnocení možností regulovat v situaci svůj emoční stav. Následné přehodnocení znamená zpětnou změnu pohledu na situaci a stresory.⁴³

1.5.2.2 Zvládání strachu

Jedna ze základní lidských emocí je strach. Strach je rozumovým odrazem vůči stresu, hrozbě a nebezpečí. Objevuje se v momentech, když se jedinec vyskytne v situaci, kterou si vyhodnotí jako nebezpečnou. Strach má ochrannou funkci, jelikož vede k vyváznutí z kritických momentů, k defenzivě, či nevystavování se věcem, případně událostem, které mohou jedince zranit. Zvládání strachu je dovednost čelit sportovním situacím, jež strach vyvolávají či potencionálně ohrožují. Sportovci mívají nejčastěji strach ze zranění, které se může výrazně podepsat na jejich výkonu, případně může vyústit až k zakončení celé aktivity. Strach z poranění se může přenést i do psychického bloku, který v některých případech může vyústit i v nechuť provádět určitou činnost.

Další výrazná obava sdružená se sportem je strach z neúspěchu. Tato obava může nastat v případě, že jedinec nedosáhne určitý výkon, který dosáhnout chtěl, či neztvítězí. Nezdár v určitém směru může jedince přimět k pocitu studu, nebo ke snaze se činnosti příště vyhnout. Prohlubování této obavy ze selhání vede ke snížené výkonové motivace.

⁴³ ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*, str. 31

Vysoká míra obavy ze selhání je spjata se širokou škálou negativních dopadů na psychiku jedince – deprese, porucha příjmu potravy, úzkost či asociální chování.⁴⁴

1.5.2.3 Relaxace

Relaxace je uvolnění svalového i duševního napětí, kdy se snižuje tepová a dechová frekvence, látková výměna a svalové napětí. Odstraňuje únavu a úzkost a je ideální v kombinaci s tělesným cvičením, jelikož je prevencí mnoha psychických a tělesných nemocí. Ve sportu je často používaná ke snížení nervozity či předzápasové a zápasové úzkosti.

Pro jedince je podstatné nejen vědět, jak relaxovat, ale také se dokázat uvolnit v krátkém časovém horizontu. Krátkodobá relaxace se považuje za jednu z hlavních částí před soutěžní přípravy, díky které se lze plně koncentrovat během sportovní události.

Relaxační postupy dělíme do dvou kategorií – postup „sval-mysl“ tzv. somatický postup a „mysl-sval“ neboli kognitivní postup. Sled slov stanovuje, zda je důraz kladen prvotně na duševní, či fyzickou složku, jejíž aktivací dochází k relaxaci složky, která je uvedena jako druhá. Somatické postupy mohou být například řízené dýchání, nebo relaxace skrz pohyb, kognitivní postupy mohou být autogenní trénink či meditace.⁴⁵

1.5.2.4 Aktivace

Aktivace je vědomá individuální schopnost zvýšit svou psychickou či fyzickou aktivitu. Člověk se v častých případech může setkat s pocitem letargie, únavy, znučenosti či nedostatku pozornosti. V důsledku nízké hladiny energie. Na základě této příčiny je důležité vědět, jak se správně nabudit, neboli aktivovat. Ideální úroveň aktivace se mohou lišit kvůli rozdílnosti disciplín či jednotlivých charakteristik jedince. Pro technické činnosti vyžadující přesnou kontrolu pohybu a regulovanou sílu stačí nižší úroveň nabuzení, naopak pro aktivity s hrubou motorikou a silou je potřeba vyšší míra nabuzení.

⁴⁴ VIČAR, M. Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3*, str. 71, 72

⁴⁵ STACKEOVÁ, D. Relaxační techniky ve sportu: autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace, str. 75

Sportovci v aktivaci může též pomoci jejich okolí – dav, protihráči, spoluhráči, slunce, vlajka či národní hymna. Další důležitou úlohou pro regulaci nabuzení je vnitřní řeč – instrukční, motivační, náladu ovlivňující či povzbuzující.

Každý jedince musí najít svůj optimální stupeň nabuzení, aby byl nabuzený dostatečně, ale ne příliš a naopak dokázat se uvolnit přesně ve chvíli, kdy je to potřeba. Sportovec se tak musí sebemonitorovat a porozumět emocionálním stavům ovlivňujících slabí i vrcholné výkony. Pro nabuzení je několik strategií a metod, mezi které patří například vnitřní řeč, imaginace, relaxační techniky, techniky pro zvládnání úzkosti a stresu, rutinní jednání, vědomé zaměření pozornosti či sebepovzbuzující hesla.⁴⁶

1.5.3 Kognitivní dovednosti

Kognitivní dovednosti jsou propojené s myšlením a vnímáním sportovce a patří mezi ně zaměření pozornosti, opětovné zaměření pozornosti, imaginace a mentální trénink.

1.5.3.1 Zaměření pozornosti

Zaměření pozornosti znamená schopnost se intenzivně věnovat příslušným úkolům a odolávat okolním podnětům. Je definována několika charakteristikami – šíře ohniska, směr ohniska, přesun ohniska a uvědomění si zaměření pozornosti. Šíře ohniska ukazuje, zda je ohnisko úzké či široké a nakolik je pozornost centralizovaná či distribuovaná. Směr ohniska znamená jeho alokaci, tedy zda se jedná o ohnisko vnitřní či vnější – pozornost zaměřená dovnitř, k sobě samému (vlastní tělo, pohyb, pocity, prožívání) či na vnější okolí a externí vjemy.

Zaměření pozornosti je důležité v procesu učení a výkonu sportovních dovedností, jelikož se sportovec může efektivně učit novému a rychleji se rozvíjet. Důležitou součástí

⁴⁶ VIČAR, M. Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3*, str. 81, 82

pro zlepšení pozornosti je umět selektovat důležité informace a zároveň odfiltrovat irelevantní stimuly.⁴⁷

1.5.3.2 Opětovné zaměření pozornosti

K dosažení maximálních výkonů ve sportu, je umění vzdorovat cizorodým překážkám, které jsou spjaty s dovedností po rozptýlení opětovně zaměřit pozornost. Účinnost zaměření pozornosti podléhá nadání jedince k překonání přítomným nepříznivým vlivům, jako jsou např. obavy, rodinní příslušníci, trenér, spoluhráči, skóre, média apod. Interní kratochvilný ovlivňování mohou být špatné zkušenosti z předešlé události, s čímž může být spjata i nervozita z budoucí události, vyšší míra emocí, nadměru velká soustředěnost, ztráta motivace či únava. Mezi externí vlivy řadíme optické, sluchové podněty a vnímání konkurenta včetně jeho chování. Mezi vyžadované vlastnosti chování soustředěného jedince se řadí: být soustředěný přes veškeré rušivé elementy, udržení rozvážnosti i pod nátlakem, vymezení se vůči negativním myšlenkám, zachování si pozornosti na případný popud a chápat vážnost situací, které mohou mít za důsledek ztrátu orientace a soustředěnosti.⁴⁸

1.5.3.3 Imaginace

Imaginace znamená prožívání, jež napodobuje skutečnou praxi. Představu si vytváříme uvědoměle a záměrně. Imaginace je formou simulace. Zahrnuje vyvolání jednotlivých informací uložených v paměti, se kterými již máme zkušenosti, a z těchto informací utváříme smysluplné představy. Informace jsou tedy produktem naší paměti, které jsme již zažili a znovu si je vyvolali a zrekonstruovali.⁴⁹

Typy imaginace jsou čtyři - kinetická (pocit našeho těla, když se pohybuje v různých polohách), vizuální, sluchová a hmatová. Nejčastěji je sportovci využívána

⁴⁷ VIČAR, M. Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3*, str. 92, 93

⁴⁸ VIČAR, M. Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3*, str. 94, 96

⁴⁹ VIČAR, M. Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3*, str. 85

vizuální a kinetická. Kromě využití smyslů je důležité zapojit i různé emocionální stavy či nálady – napětí, zloba, radost či bolest.⁵⁰

Imaginaci rozdělujeme na spontánní a záměrnou. Do spontánní imaginace řadíme sny a hypnagogické obrazy, které se nám objevují před usnutím či po probuzení. Záměrná imaginace zahrnuje představy, vzpomínky, denní snění a fantazii. Slouží jako prostředek k odpoutání se od starostí všedního dne. Imaginace má dva základní procesy – představivost a fantazii. Představivost znamená vyvolání dříve vnímaných zážitků – ať už sensorických či citových. Fantazie je děj, jehož výsledkem jsou nové představy. Techniku imaginace využívá Schultzův autogenní trénink, kdy po zvládnutí základního stupně, tedy navození nějaké pocitu – tíhy, tepla či klidu, přecházíme k řízené imaginaci. Soustředíme se například na zážitek barvy, představuje si výstup na vrchol hory apod. Pokud se cvičí pravidelně, dochází ke zvýšení mentální rovnováhy, a navýšení sebevědomí.⁵¹

1.5.3.4 Mentální trénink

Mentální trénink je děj, při kterém se jedinec probírá mentálně celým procesem. V myšlenkách jedince by měl být on sám, nebo někdo jiný, dělající danou činnost. Mezi způsoby provádění zmíněného tréninku lze zařadit například vnitřní řeč, relaxaci, nácvik komunikace, bio-feedback (obraz jedince o sobě a svém chování), či regulaci nabuzení. Pro dosažení maximálního přínosu mentálního tréninku, je podstatné, mít víru v to, že zvládnutí těžkých psychických dovedností si lze osvojit a ovládat.⁵²

⁵⁰ KAVKOVÁ, V. Souvislost mezi temperamentovými vlastnostmi a kvalitou imaginace u sportovců, str. 17

⁵¹ KAVKOVÁ, V. Souvislost mezi temperamentovými vlastnostmi a kvalitou imaginace u sportovců, str. 14

⁵² VIČAR, M. Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3*, str. 82,83

2 METODOLOGIE

Pro realizaci empirické části bakalářské práce, bude důležité stanovit metodologii analýzy výběrového řízení k zásahové jednotce Policie ČR. Realizovaný empirický výzkum lze určit jako kvalitativní případovou studii. Případovou studii jsem zvolil z toho důvodu, že se zaměřuje na rozbor nebo popis jednoho či více případů pro splnění podmínek výběrového řízení. Kvalitativní případovou studii lze charakterizovat jako „metodu využitelnou ke zpětné kontrole výsledků dosažených ke skučnému stavu přípravy výcviku v zaměstnání, popř. jejich případné návrhy pro jeho obsahovou úpravu“. Tzn., že jednotlivá data získaná z dotazníkového šetření jsou nestrukturovaným pozorováním a studiem písemných dokumentů, poslouží k analýze výběrového řízení ve vybrané k zásahové jednotce Policie ČR a tím i odpovědi na hlavní výzkumnou otázku. Případovou studii u konkrétní organizace pak můžeme lépe definovat jako studium několika případů.

2.1 Cíle práce

Cílem práce je popsat a zdokumentovat fyzickou a psychickou odolnost účastníků výběrového řízení na zásahovou jednotku od uchazečů o práci u Zásahové jednotky a od již sloužících policistů u Zásahové jednotky. Na základě dotazníků vyhodnotit rozdíly typů uchazečů a jejich fyzické a psychické odolnosti, vytrvalosti.

2.2 Úkoly práce

1. Vyhledání a prostudování vhodné literatury k danému tématu.
2. Charakterizovat průběh výběrového řízení k Zásahové jednotce.
3. Realizovat dotazníkově šetření.
4. Provést sběr dat.
5. Analyzovat a vyhodnotit získané údaje.
6. Vyhodnotit závěry ze získaných dat.

2.3 Výzkumné předpoklady

VP 1: Více než polovina účastníků výběrového řízení dokončí zátěžový týden.

VP 2: Více než polovina respondentů považuje svoji fyzickou připravenost za dostatečnou.

VP 3: Fyzické vyčerpání budou respondenti vnímat jako náročnější, než to psychické.

3 METODIKA

Výzkum problematiky této bakalářské práce byl proveden za pomoci dotazníkového šetření, kdy nástrojem výzkumu jsou formuláře dotazníků. Tyto dotazníky budou součástí bakalářské práce. Dotazník (viz příloha č. 1) pro příslušníky zásahových jednotek je orientován na otevřené odpovědi, jak a dlouho se připravovali na výběrové řízení, jak sami vnímali a jaký byl skutečný stav před samotným výběrovým řízením popř. po jejich případné fyzické a psychické stránce. Zda měli dostatek potřebných informací. Druhý dotazník (viz příloha č. 2) má zjistit skutečný stav respondentů po absolvování výběrového řízení. Otázky v dotaznících jsou otevřené. z celého vzorku respondentů byla touto formou získána data týkající se věku respondentů, jejich délky služebního poměru u PČR a u samotné zásahové jednotky. V rámci této metody formou dotazníkového šetření byl dále s respondenty (kolegy) prokonzultován současný stav a situace u zásahových jednotek se zaměřením na budoucnost této profese hlavně v souvislosti s působením v zemích Schengenského prostoru.

Byla také nastíněna problematika motivačních faktorů těchto respondentů vykonávat tuto profesi, kde bylo zjištěno, že jedním z významných faktorů je možnost věnovat se sportovním aktivitám a udržování své fyzické kondice, což je přímo součástí výcvikového programu a pracovní činnosti této profese.

Na pozici bojovníka zásahové jednotky musí být v rámci nepřetržitého výkonu služby v perfektní fyzické kondici, pravidelně a povinně vykonává testy fyzické zdatnosti, které jsou důležitým kritériem jak pro přijetí k jednotce, tak i pro další setrvání.

3.1 Charakteristika souboru

Pro výzkum jsem zvolil zásahovou jednotku Jihočeského kraje. Celkově se výzkumu zúčastnilo 70 zkušených policistů, dle odsloužených let u útvaru. Jelikož u zásahových jednotek PČR a v přímém výkonu služby slouží pouze muži, tvořili výzkumný soubor jen muži.

3.2 Použité metody

- Dotazníková metoda

Dotazníkové šetření bylo založeno na uzavřených otázkách s jednou možností odpovědi, aby bylo jednodušší s odpověďmi dále pracovat a vyhodnotit konkrétní výsledky tohoto šetření.

Dotazníky jsem distribuoval osobně a emailovou komunikací, díky tomu návratnost vyplněných dotazníků byla téměř 100 %. Dotazník byl anonymní a všichni respondenti byli z mé strany vyrozuměni, pro jaké účely budou dotazníky využity.

4 VÝSLEDKY A DISKUZE

Dotazník (příloha č. 1) byl určen uchazečům výběrového řízení na zásahové jednotky PČR. Dotazník byl vyplňován anonymně a obsahoval 14 otázek. Jednalo se o otázky, které vyžadovaly doplnění údajů. Pod otázkou bylo ponecháno volné místo na odpověď. Distribuce dotazníků ve většině případů proběhla osobně a emailovou komunikací. Celkem bylo podáno 70 dotazníků, které byly vyhodnoceny.

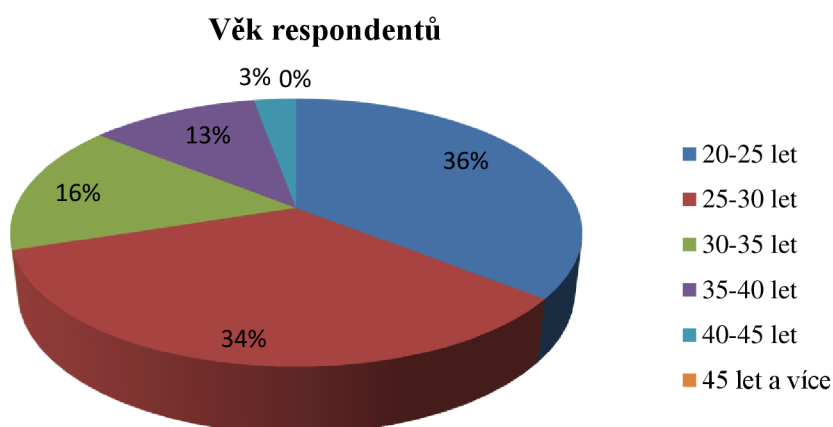
Dotazník obsahoval uzavřené otázky s předem vybranými možnostmi výběru. Otázka číslo jedna se respondentů dotazovala na jejich věkovou skupinu, kde dotazovaný vybíral skupinu, do které spadá (20-25 let, 25-30 let, 30-35 let, 35-40 let, 40-45 let, 45 let a více). a dále otázka číslo tři, kde dotazovaný vybíral skupinu, do které spadá skrze odsloužených let u PČR. Dále bylo v dotazníku položeno 12 dalších otázek, kde uchazeč vybíral z možností dotazníku, nicméně ke každé této otázce mohl respondent ještě vyjádřit svůj vlastní názor.

4.1 Výsledky

OTÁZKA č. 1 – Jaký je Váš věk? Prosím vyberte z níže uvedených možností svou věkovou skupinu.

Možnosti: Věk 20 – 25 let 25 – 30 let 30 – 35 let 35 – 40 let 40 – 45 let
45 let a více

Graf 1: Věk respondentů



Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 1 - Věk respondentů byl podle grafu č. 1 rozdělen do jednotlivých skupin v rozmezí 5 let, mezi nejpočetnější skupinu patřili respondenti ve věku 20-25 let (36 %, 25), dále následovala skupina 25-30 let (34 %, 24), poté skupina 30-35 let (16 %, 11), skupina 35-40 let (13 %, 8), skupina 40-45 let (3 %, 2) a žádný uchazeč ve věku 45 let a více.

OTÁZKA č. 2 – Nejvyšší dosažené vzdělání? Prosím vyberte z níže uvedených možností svou věkovou skupinu.

Možnosti: střední s maturitou vysokoškolské – bakalářský program

vysokoškolský - magisterský program vysokoškolské doktorský program

Graf 2: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů



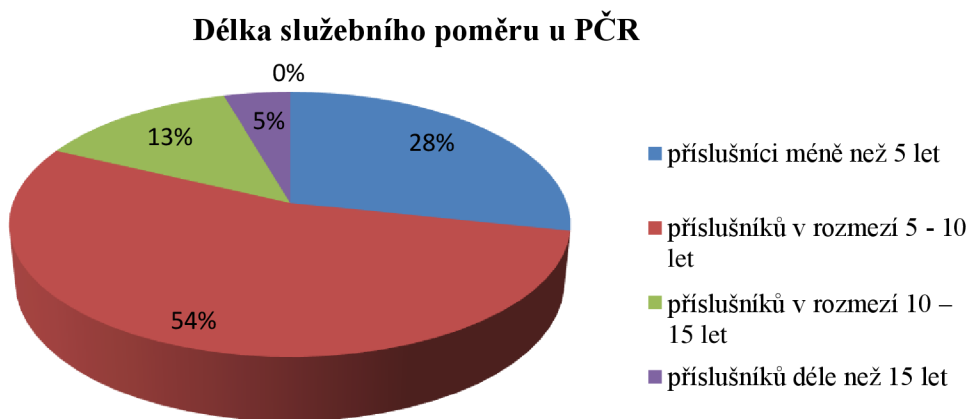
Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 2 - Skoro polovina respondentů má nejvyšší dosažené vzdělání střední s maturitou 69 % (48). Vysokoškolsky vzdělaných respondentů je (22), z čehož 21 % (15) v bakalářském programu a 10 % (7) v magisterském programu. Doktorské vzdělání nevedl žádný z respondentů.

OTÁZKA č. 3 – Délka služebního poměru u PČR? Prosím vyberte z níže uvedených možností svou věkovou skupinu.

Možnosti: méně než 5 let 5 – 10 let 10 – 15 let 35 – 40 let déle než 15 let

Graf 3: Délka služebního poměru u PČR



Zdroj: vlastní šetření

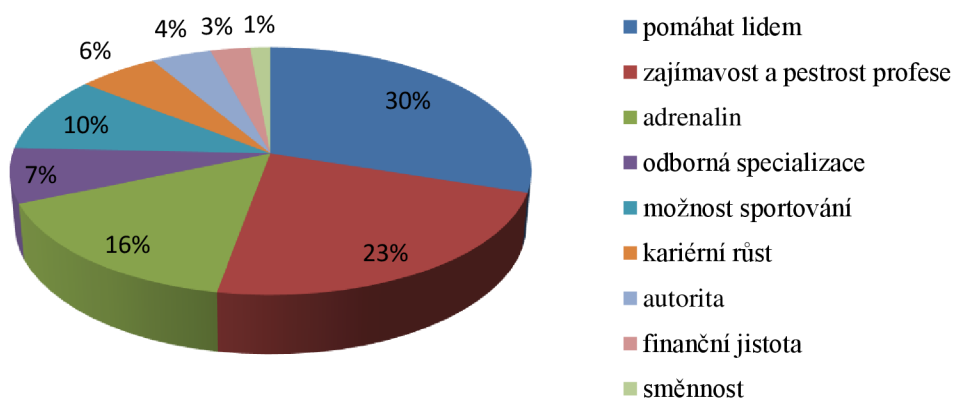
VÝSLEDEK OTÁZKY č. 3 - dle grafu č. 3 vyplývá, že z dotazovaných příslušníků je ve služebním poměru u Policie ČR Jihočeského kraje, sloužících (19) příslušníků méně než 5 let, (36) příslušníků v rozmezí 5 - 10 let, (12) příslušníků v rozmezí 10 – 15 let a (3) příslušníci déle než 15 let u Policie ČR. Tato otázka je spíše informativního charakteru. Podle získaných dat z dotazníku se pro práci policisty nejčastěji rozhodují osoby ve věkovém rozmezí 20 až 30 let. Právě v tomto věku, kdy je budoucí uchazeč po skončení studia, si může pro svou budoucí práci zvolit profesi policisty.

OTÁZKA č. 4 – Proč se hlásíte do výběrového řízení na zásahovou jednotku?

Možnosti: pomáhat lidem zajímavost a pestrost profese adrenalin odborná specializace možnost sportování kariérní růst autorita finanční jistota směnnost

Graf 4: Motivační faktory výběrového řízení

Motivační faktory výběrového řízení



Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 4 - Na základě získaných vstupních dat respondentů, bylo z dotazníkového šetření zjištěno, že nejvyšší motivační úrovni přihlášení se do výběrového řízení nejvíce byli preferováni tyto faktory: 30 % (21) možnost pomáhat lidem, 23 % (16) zajímavost a pestrost této profese, 16 % (11) adrenalin, 7 % (5) odborná specializace, 10 % (7) možnost sportování, 6 % (4) kariérní růst, 4 % (3) autorita, 3 % (2) finanční jistota. V nejnižší motivační úrovni byl ojediněle preferován faktor možnosti 1 % (1) směnnost.

OTÁZKA č. 5 – Zúčastnil jste se někdy výběrového řízení u Zásahové jednotky? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano, poprvé ne několikrát nedokončil

Graf 5: Předešlá účast na výběrovém řízení u zásahové jednotky



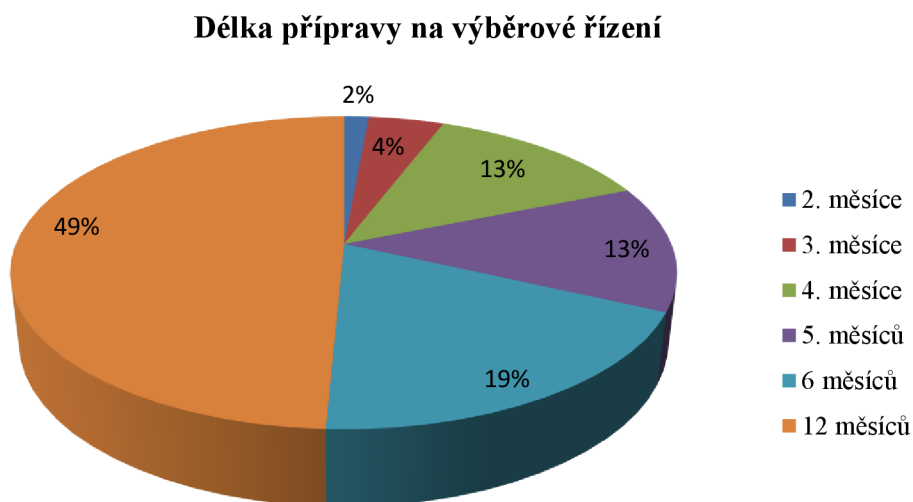
Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 5 – Dle grafu č. 6 u dotazovaných respondentů v 73 % (53) odpovědělo, že to byla jejich první zkušenost s výběrovým řízením na Zásahovou jednotku. Hned za touto skupinou respondenti odpověděli několikrát 20 % (14), třetí skupina respondentů odpověděla, že se pokoušela několikrát přihlásit do výběrového řízení, to bylo v počtu respondentů 7 % (5). Na odpověď ne, nevybral žádný z odpovídajících policistů. z dotazníkového šetření vyplývá, že zájem majících o práci u zásahové jednotky je z řad nováčků. Důvodem je pravděpodobně dáno pracovní motivací pro danou profesi.

OTÁZKA č. 6 – Celková délka přípravy na výběrové řízení. Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: doba 2 měsíce 3 měsíce 4 měsíce 5 měsíců 6 měsíců 12 měsíců

Graf 6: Délka přípravy na výběrové řízení



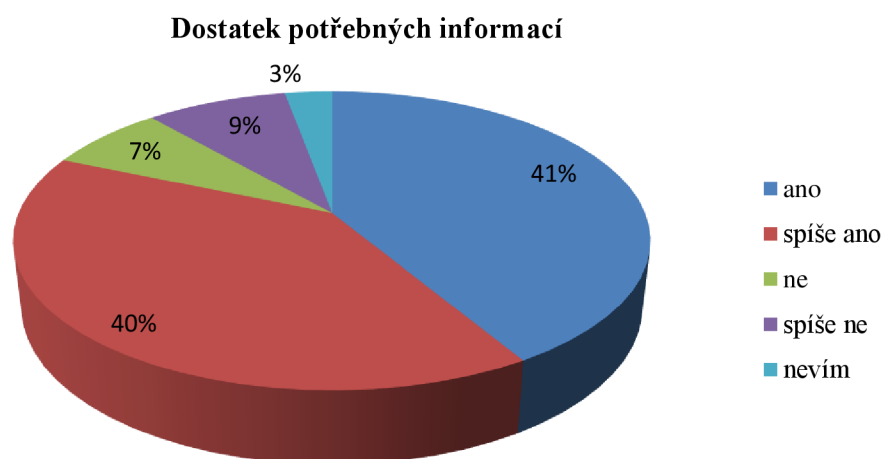
Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 6 - Grafu č. 7 označuje, že v tomto kroku respondenti preferovali delší dobu přípravy, tedy 1 rok (12 měsíců) 49 % (34) na výběrové řízení u Zásahové jednotky. Velkou roli zde hrálo získání informací od kolegů, kteří z vlastních zkušeností mohli vyhodnotit časovou osu připravenosti. Na druhém 19 % (14) a 13 % (9) třetím místě poté z výsledků respondentů vychází 4. měsíční a 5-ti. měsíční příprava. Se 4 % (3) 3. měsíční příprava. z celé škály odpovědí respondentů vyplývá, že 2 % (1) nechal přípravu na poslední chvíli.

OTÁZKA č. 7 - Měl jste dostatek potřebných informací k výběrovému řízení? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano spíše ano spíše ne ne nevím

Graf 7: Dostatek potřebných informací



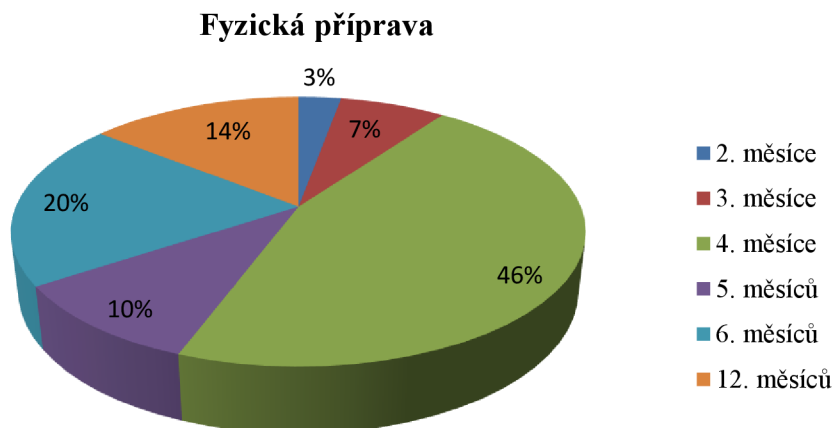
Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 7 - V níže zobrazeném grafu č. 8 můžeme názorně vidět, že 41 % (29) a 40 % (28) dotázaných respondentů odpověděli na otázku stejným způsobem a to tak, že měli dostatek potřebných informací k výběrovému řízení a své znalosti a dovednosti přizpůsobili svým potřebám. Naopak část skupiny respondentů 7 % (5) a 9 % (6), kteří neměli dostatek potřebných informací. Poslední skupina respondentů 3 % (2) odpověděla nevím.

OTÁZKA č. 8 – Kolik měsíců jste se připravoval po fyzické stránce? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: 2 měsíce 3 měsíce 4 měsíce 5 měsíců 6 měsíců 12 měsíců

Graf 8: Fyzická příprava



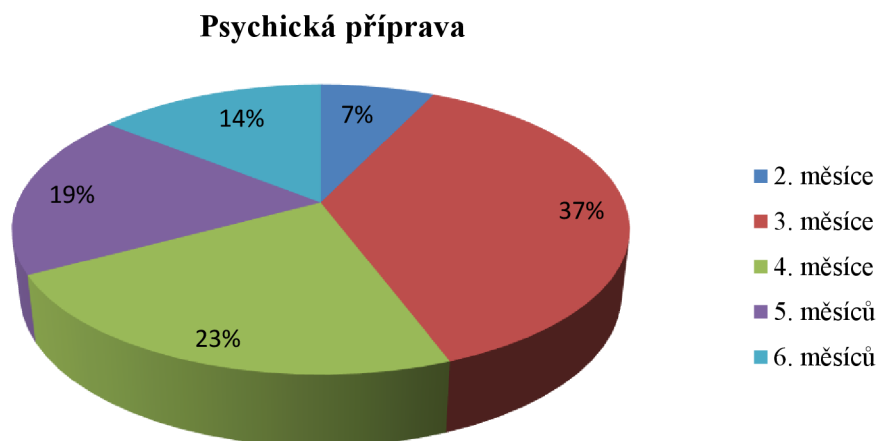
Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 8 – z grafu č. 9 vyplývá, že nejslabší skupina dotazovaných respondentů se fyzicky připravovala 2 měsíce 3 % (2), po této skupině navazuje, která se připravovala 3 měsíce podíl 7 % (5) respondentů. Nejpočetnější skupina příslušníků, se věnovala přípravě ve 4 měsíci v podílu 46 % (32), na druhé nejpočetnější pozici následovala skupina příslušníků, která se připravovala po fyzické stránce 6 měsíců 20 % (14), tedy na třetí pozici, byla skupina respondentů v počtu 12 měsíců 14 % (10). Mezi nimi skončila skupina respondentů, která se připravovala 5 měsíců podíl 10 % (7) příslušníků. Největší část skupiny respondentů odpověděla, že se připravovala po fyzické stránce 4 měsíce.

OTÁZKA č. 9 - Jak dlouho jste se připravoval po psychické stránce? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: doba 2 měsíce 3 měsíce 4 měsíce 5 měsíců 6 měsíců

Graf 9: Psychická příprava



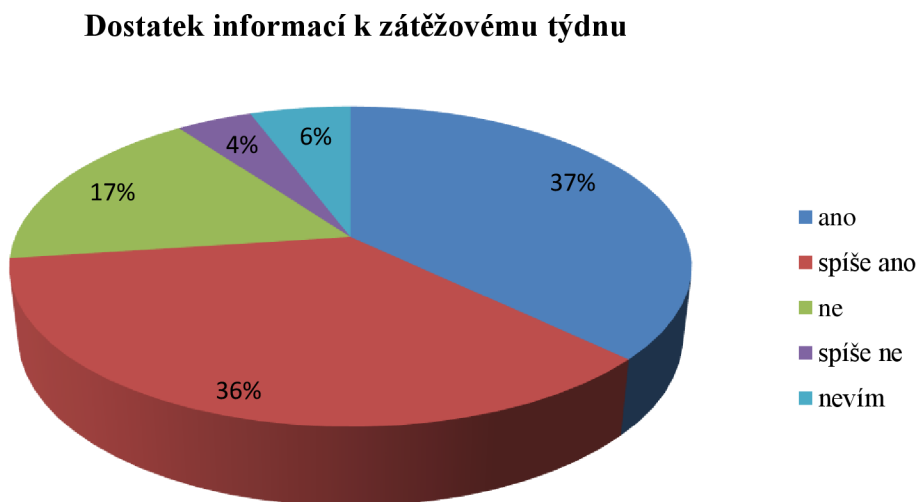
Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 9 - z grafu č. 10 vyplývá: z dotazovaných příslušníků 37 % (26) odpovědělo, že psychické přípravě se věnovali 3 měsíce a považovali ji za dostatečnou. 4 měsíce psychické přípravě se věnovalo 23 % (16) dotazovaných respondentů, třetí nejpočetnější skupina respondentů se věnovala 5 měsíců v podílu 19 % (13). 6 Měsíční přípravě se věnovali respondenti v podílu 14 % (10).

OTÁZKA č. 10 - Měl jste dostatek potřebných informací k zátěžovému týdnu? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano spíše ano spíše ne ne nevím

Graf 10: Dostatek informací k zátěžovému týdnu



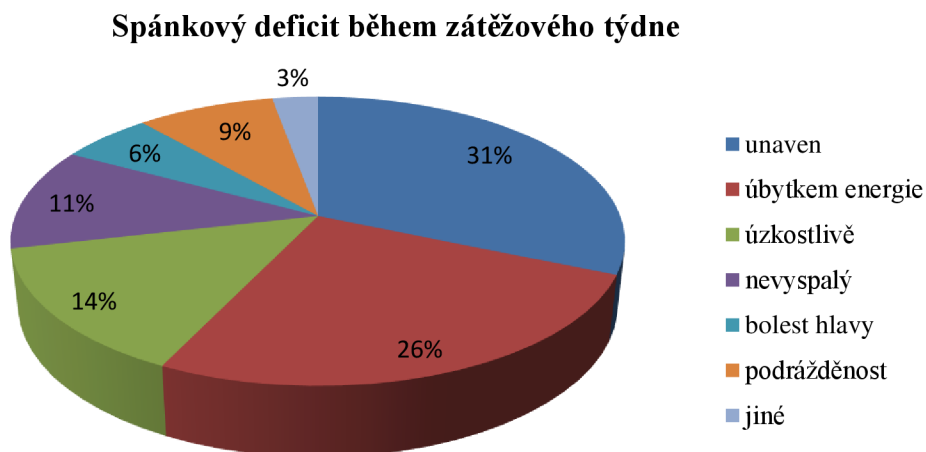
Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 10 - z grafu č. 11 můžeme názorně vidět, že 37 % (26) a 26 % (25) dotázaných respondentů odpověděli na otázku stejným způsobem a to tak, že měli dostatek potřebných informací k zátěžovému týdnu a své znalosti a dovednosti přizpůsobili svým potřebám. Naopak část skupiny respondentů 17 % (12), kteří neměli dostatek potřebných informací. 4 % (3) respondentů odpovědělo, že spíše neměli potřebné informace a nevěděli, co je bude čekat. Poslední skupina respondentů 6 % (4) odpověděla nevím.

OTÁZKA č. 11 - Měl jste spánkový deficit, a jak jste se cítil během zátěžového týdne? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: unaven úbytkem energie dehydratován nevyspalý bolest hlavy podrážděnost jiné

Graf 11: Spánkový deficit během zátěžového týdne



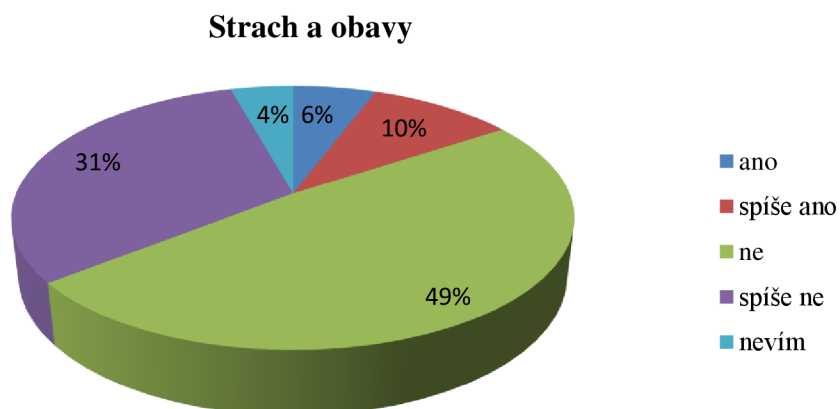
Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 11 – z grafu č. 12 vyplývá, že 31 % (22) respondentů se cítí unaveno, bez chuti do jakékoliv aktivity, 26 % (18) respondentů se cítilo úbytek energie, vyčerpaně, 14 % (10) respondent se cítí úzkostlivě, 11 % (8) respondentů se cítí nevyspalý, 6 % (4) respondenti cítí bolest hlavy, 9 % (6) respondenti uvedli podrážděnost, z nich se 3 % (2) respondentů uvedlo jiné jako svoji vlastní odpověď. Dlouhodobý nedostatek spánku je provázen únavou až vyčerpaním a stresem i ke zpomalení a zhoršení efektivity práce. Často používaný jako druh mučení nebo zjištění osobnosti při vyostřených a kritických situacích.

OTÁZKA č. 12 – Měl jste strach a obavy z případného neúspěchu ve výběrovém řízení? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano spíše ano spíše ne ne nevím

Graf 12: Strach a obavy



Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 12 - Strach z neúspěchu, kdy pouze 49 % (34) respondentů považují tuto možnost jako ne, jen 31 % (22) respondentů považuje spíše ne a 4 % (3) odpovědi nevím a 10 % (7) respondentů považuje spíše ano a 6 % (4) odpovědi ano. Strach snižuje výkon, z tohoto důvodu se na tento faktor přihlíží při výběru a výcviku. Denně prožíváme různé obavy, je to normální. Zdravý strach patří k životu. Tedy takový, který z vás za chvíli spadne, vybičuje vás k lepším věcem. Úzkost stejně jako stres jsou normální lidské emoce. Jedná se o důležité obranné a adaptační mechanismy, které nám pomáhají v určitých situacích.

OTÁZKA č. 13 – Připravovali byste se jinak, teď po absolvování výběrového řízení na zásahovou jednotku? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano ne

Graf 13: Zhodnocení přípravy na výběrové řízení



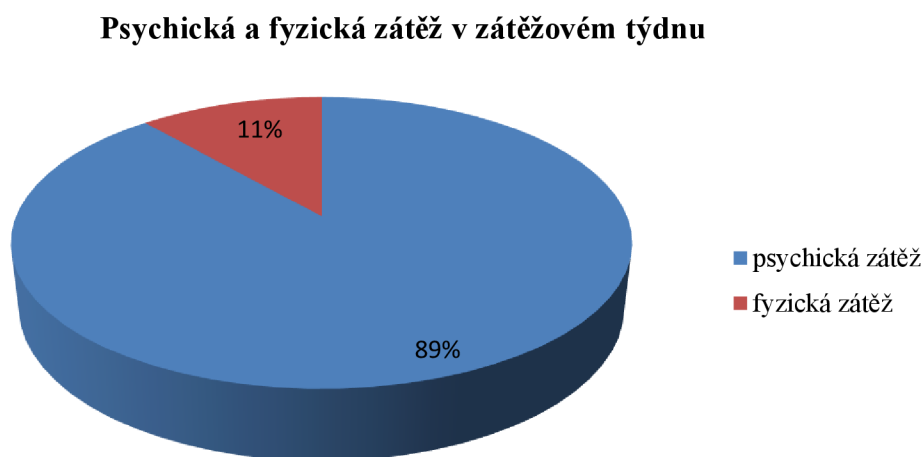
Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 13 - z grafu č. 14 vyplývá, z dotazovaných příslušníků 87 % (61) odpovědělo ne - že by se jiným způsobem, tedy po fyzické a psychické stránce nepřipravovali na výběrové řízení a 13 % (9) příslušníků odpovědělo ano. u respondentů převážná část odpověděla ne, to hodnotím jako velice pozitivní. z větší části převažuje názor, že dotazovaní příslušníci považují přípravu za dostatečnou. Jen malá část respondentů hodnotila, že by svůj postoj k připravenosti změnila. Policisté, měli volnou odpověď ke zhodnocení přípravy.

OTÁZKA č. 14 – Co bylo pro vás náročnější ve výběrovém řízení, psychická nebo fyzická zátěž? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: psychická zátěž fyzická zátěž nic nevím

Graf 14: Psychická a fyzická zátěž v zátěžovém týdnu



Zdroj: vlastní šetření

VÝSLEDEK OTÁZKY č. 14 - Co si oslovení respondenti myslí, že je náročnější v zátěžovém týdnu, zda psychická nebo fyzická zátěž, byla otevřená otázka. Policisté, kteří se přiznali k psychické a fyzické zátěži, měli volnou odpověď ke specifikaci, co bylo pro každého z nich. Odpovědi jsem kategorizoval a zařadil do dvou skupin. První skupina označila, že fyzická zátěž byla těžší a to 11 % (8) uchazečů. Druhá, více početnější skupina (89 % (64) uchazečů), odpověděla, že psychická zátěž byla těžší. Ve volné odpovědi se respondenti rozepsali, že psychická zátěž byla náročnější z důvodu malého přísunu jídla, nedostatku spánku, množství pohovorů a neustálá myšlenka toho, že něco pokazí. Toto dle respondentů nelze během tréninku nacvičit, ovšem na fyzický záprah si lze během tréninků zvyknout.

4.2 Diskuze

Byly potvrzeny výzkumné předpoklady?

Výzkumný předpoklad č. 1 Více než polovina účastníků nedokončí výběrové řízení.

Na výzkumný předpoklad č.1 není veden žádný graf. Výběrového řízení se účastnilo celkem 70 lidí. Výběrové řízení úspěšně dokončilo 9. Tudíž se tento předpoklad potvrdil.

Výzkumný předpoklad č. 2: Více než polovina respondentů považuje svoji fyzickou připravenost za dostatečnou.

Tento předpoklad se potvrdil, jak ukazuje graf č. 13.

Výzkumný předpoklad č. 3: Psychické vyčerpání budou respondenti vnímat jako náročnější, než to fyzické.

Tento předpoklad se potvrdil, jak ukazuje graf č. 14.

Výsledky zpracovaných dat ukazují, že výběrové řízení k zásahové jednotce nedokončí ani polovina uchazečů. Může se zdát, že lidí, kteří se přes výběrové řízení dostanou, je malá část. Ovšem je třeba si uvědomit, že výběrové řízení se skládá ze 3 částí, kde potencionální uchazeči mohou selhat. Jedná se o 3 části výběrové řízení spočívající ve fyzických testech s krátkými intervaly mezi disciplínami, náročnému a důkladnému psychologickému vyšetření trávající několik hodin. Pokud uchazeč prošel těmito částmi, postupuje do poslední části výběrového řízení, a to do zátěžového týdne, který trvá několik dní nepřetržitě. Dle dalších zpracovaných dat lze zjistit, že uchazeči před výběrovým řízením považují svoji fyzickou připravenost za dostatečnou (87 % uchazečů), což pro mne byl překvapující počet, jelikož výběrové řízení nedokončila ani třetina uchazečů. Nejtěžší pro uchazeče byla během výběrového řízení psychická zátěž. Psychická odolnost je poměrně stabilní charakterový rys a lze říci, že psychickou odolnost můžeme pomocí mentálního tréninku zlepšit až o 30 % (podle studie Vernona a Horsburgha z roku 2009). Ovšem v průběhu zátěžového týdne jsou uchazeči vystaveni i nedostatku spánku a stravy. Především se sleduje jejich chování při únavě, spánkovém deficitu, vyčerpání a celková odolnost vůči dlouhodobému stresu, ale také motivace

a odhodlání. Na základě těchto faktorů působících na psychiku spojený s faktorem toho, že uchazeč chce být ve všem precizní je psychická zátěž mnohem těžší než zátěž fyzická. V tomto týdnu se pozná, zda je uchazeč schopen se adekvátně rozhodovat v kritických situacích a v časovém stresu. Jde o to, aby uchazeč při velké únavě ztratil sebekontrolu a začal se chovat přirozeně. Sleduje ho psycholog a také instruktoři výcviku, kteří poznají, kdo se pro práci hodí, zda uchazeč snese monotónnost výcviku a jestli je schopen týmové spolupráce.

5 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo popsat organizaci a činnost Zásahové jednotky Policie České republiky, jejich začlenění v organizační strukturu Policie České republiky a neposlední řadě vysvětlení jejich specifické činnosti. Celou tuto oblast jsem pojal z hlediska motivačního zaměření příslušníků těchto policejních sil tuto profesi vykonávat.

Zjistit, jak dlouho se respondenti připravovali na výběrové řízení u tohoto útvaru a jeho přesný popis, včetně jednotlivých zařazení policistů, zde je popsána zásahová jednotka, její specializace a výběrové řízení, fyzická a psychická připravenost. V praktické části jsou vyhodnoceny data z dotazníků vyplněných od absolventů výběrového řízení na zásahovou jednotku – jeden před konáním výběrového řízení a druhý po jeho ukončení.

Jak sami respondenti vnímali a jaký byl skutečný stav před samotným výběrovým řízením, popř. po jejich případné fyzické a psychické stránce. Zda měli dostatek potřebných informací pro výběrové řízení.

Pro zpracování bakalářské práce jsem využil nejrůznější metody jako je komparace, analýza, syntéza získaných dat a informací. Pozorování chodu organizace, rozhovory s policisty a dotazníky. K získávání informací jsem využil odbornou literaturu, studijní materiály, články, komentáře k právním úpravám a získaných zkušeností z absolvovaného výběrového řízení na zásahovou jednotku. Tato profese je spíše posláním, kterému mnozí obětují vše, a částečná lepší informovanost veřejnosti týkající se existence a činnosti těchto policejních sil by určitě měla svůj význam k lepšímu pochopení problematiky těchto elitních útvarů a objektivnějšímu pohledu na tyto jedince. Výcviky policistů v aktivní službě se skládají z více částí a jsou prováděny každý den ve výkonu služby. Tato specializovaná příprava se zaměřuje na odbornou policejní přípravu, kondiční přípravu, střeleckou přípravu, taktickou přípravu, přípravu na práci ve výškách a nad volnou hloubkou, zdravotní a psychologickou přípravu, přípravu řidičů, topografickou přípravu a přípravu specializovaných skupin.

6 SEZNAM ZKRATEK

NVS	Nástražný výbušný systém
PČR	Policie České republiky
URN	Útvar rychlého nasazení
ZJ	Zásahová jednotka

7 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Členění krajských ředitelství dle dřívějšího územního členění	12
Obrázek 2: Dělení rychlosti pohybu	22
Obrázek 3: Klíčové faktory sebedůvěry.....	29

8 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Věk respondentů	41
Graf 2: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů	42
Graf 3: Délka služebního poměru u PČR.....	43
Graf 4: Motivační faktory výběrového řízení	44
Graf 5: Předešlá účast na výběrovém řízení u zásahové jednotky	45
Graf 6: Délka přípravy na výběrové řízení	46
Graf 7: Dostatek potřebných informací	47
Graf 8: Fyzická příprava	48
Graf 9: Psychická příprava.....	49
Graf 10: Dostatek informací k zátěžovému týdnu	50
Graf 11: Spánkový deficit během zátěžového týdne	51
Graf 12: Strach a obavy	52
Graf 13: Zhodnocení přípravy na výběrové řízení.....	53
Graf 14: Psychická a fyzická zátěž v zátěžovém týdnu	54

9 POUŽITÁ LITERATURA

BAHENSKÝ, P.; MARKO D.; MALÁTOVÁ R.; KRAJCIGR M. a SCHUSTER J. *Fyziologie tělesných cvičení*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, 2021. ISBN 978-80-7394-883-2.

DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. ISBN 978-80-7376-130-1.

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

KOVAŘÍKOVÁ, K. *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3649-8.

LEHNERT, M. *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2614-3.

NEUMANN, G.; PFÜTZNER, A.; HOTTENROTT, K. *Trénink pod kontrolou: metody, kontrola a vyhodnocení vytrvalostního tréninku*. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0947-3.

PAVELKA, R.; REINDERS A. *Kondiční trénink pro bojové sporty: rozvoj speciální síly*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5416-1

PERIČ, T; DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

SCHIRALDI, G. *Deset kroků k vyšší sebedůvěře: začněte si věřit!*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5146-7.

STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu: autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada, 2018. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.

ZUMR, T. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

10 POUŽITÉ ELEKTRONICKÉ ZDROJE

BOŠKO, R. *Vztah policistů vybraných zásahových jednotek Policie ČR k sebeobraným systémům a bojovým uměním* [online]. Brno, 2014 [cit. 2022-09-28]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/bf9f18/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce doc. PhDr. Bc. Zdenko Reguli, Ph.D.

DONOVAN, M. *The complete guide to mental training* [online]. [cit. 2022-10-19]. Dostupné z: <https://www.donovanmentalperformance.com/mental-training>

JEONG, Y. H.; HEALY, L. C.; MCEWAN, D. *The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport* [online]. [cit. 2022-10-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>

KAVKOVÁ, V. *Souvislost mezi temperamentovými vlastnostmi a kvalitou imaginace u sportovců*. Olomouc, 2010. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Katedra psychologie Filozofické fakulty. Vedoucí práce Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

LEHNERT, M. *Didaktika kondičního tréninku* [online] [vid. 2022-09-27]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/149/08.html>

RUBÁŠ, J. *Proč je fyzická příprava důležitá?* [online]. In: . [cit. 2022-10-19]. Dostupné z: <https://www.badcoach.cz/proc-je-fyzicka-priprava-dulezita>

VIČAR, M. *Sportovní talent a standardizace Ottawského dotazníku mentálních dovedností ve sportu – OMSAT-3**. Olomouc, 2016. Disertační práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury. Vedoucí práce Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

11 POUŽITÉ LEGISLATIVNÍ DOKUMENTY

Pokyn policejního prezidenta 34, kterým se upravuje činnost zásahových jednotek a jednotek pro ochranu jaderných elektráren ze dne 19. února 2015.

Závazný pokyn policejního prezidenta č. 73/2013, o plnění úkolů policejních potápěčů.

Zákon č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky Závazný pokyn policejního prezidenta č. 17/2008, kterým se upravuje činnost zásahových jednotek.

12 PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník

Dobrý den. Jmenuji se Patrik Kraus, jsem člen zásahové jednotky PČR Jihočeského kraje. Zároveň jsem studentem na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, kde studuji bakalářský obor Výchova ke zdraví. Tento dotazník je výzkum k mé praktické části, ve které zkoumám připravenost policistů při výběrovém řízení na zásahovou jednotku Policie ČR. Dotazník je zcela anonymní. Předem děkuji, že jste si udělali čas a dotazník vyplnili. Zároveň Vám přeji hodně štěstí do následujícího výběrového řízení.

OTÁZKA č. 1 – Jaký je Váš věk? Prosím vyberte z níže uvedených možností svou věkovou skupinu.

Možnosti: Věk 20 – 25 let 25 – 30 let 30 – 35 let 35 – 40 let 40 – 45 let 45 let a více

OTÁZKA č. 2 – Nejvyšší dosažené vzdělání? Prosím vyberte z níže uvedených možností svou věkovou skupinu.

Možnosti: vzdělání střední s maturitou vysokoškolské – bakalářský program

vysokoškolské - magisterský program vysokoškolské doktorský program

OTÁZKA č. 3 – Délka služebního poměru u PČR? Prosím vyberte z níže uvedených možností svou věkovou skupinu.

Možnosti: méně než 5 let 5 – 10 let 10 – 15 let 35 – 40 let déle než 15 let

OTÁZKA č. 4 – Proč se hlásíte do výběrového řízení na zásahovou jednotku?

Možnosti: pomáhat lidem zajímavost a pestrost profese adrenalin odborná specializace možnost sportování kariérní růst autorita finanční jistota směnnost

OTÁZKA č. 5 – Zúčastnil jste se někdy výběrového řízení u Zásahové jednotky? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano ne několikrát nedokončil

OTÁZKA č. 6 – Celková délka přípravy na výběrové řízení. Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: doba 2 měsíce 3 měsíce 4 měsíce 5 měsíců 6 měsíců
12 měsíců

OTÁZKA č. 7 - Měl jste dostatek potřebných informací k výběrovému řízení? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano spíše ano spíše ne ne nevím

OTÁZKA č. 8 – Kolik měsíců jste se připravoval po fyzické? (Budeme vycházet z toho, že minimum je 2h fyzické přípravy týdně) Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: doba 2 měsíce 3 měsíce 4 měsíce 5 měsíců 6 měsíců 12 měsíců

OTÁZKA č. 9 - Jak dlouho jste se připravoval po psychické stránce? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: doba 2 měsíce 3 měsíce 4 měsíce 5 měsíců 6 měsíců

OTÁZKA č. 10 - Měl jste dostatek potřebných informací k zátěžovému týdnu? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano spíše ano spíše ne ne nevím

OTÁZKA č. 11 - Měl jste spánkový deficit, a jak jste se cítil během zátěžového týdne? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: unaven odpočat úzkostlivě nevyspalý bolest hlavy jiné

OTÁZKA č. 12 – Měl jste strach a obavy z výběrového řízení? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano spíše ano spíše ne ne nevím

OTÁZKA č. 13 – Připravoval byste se jinak, teď po absolvování výběrového řízení na zásahovou jednotku? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: ano spíše ano spíše ne ne nevím

OTÁZKA č. 14 – Co bylo pro vás náročnější ve výběrovém řízení, psychická nebo fyzická zátěž? Prosím vyberte z níže uvedených možností.

Možnosti: psychická zátěž fyzická zátěž nic nevím