

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA POLICIE ČR A POSOUZENÍ TĚLESNÉ ZDATNOSTI
INSTRUKTORŮ SLUŽEBNÍ PŘÍPRAVY OLOMOUCKÉHO KRAJE

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Bc. Dominik Vacek, tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

Olomouc 2012

Jméno a příjmení autora: Bc. Dominik Vacek

Název diplomové práce: Kondiční příprava Policie ČR a posouzení tělesné zdatnosti instruktorů služební přípravy Olomouckého kraje

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2012

Abstrakt: Analýza kondiční přípravy Policie ČR. Zjištění požadavků fyzické zdatnosti pro uchazeče u policie a během služebního poměru. Porovnání tělesné zdatnosti instruktorů služební přípravy Policie ČR s běžnou populací.

Klíčová slova: Unifittest, pohybové schopnosti, sport, Česká republika, bezpečnostní sbor, integrovaný záchranný systém

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Bc. Dominik Vacek

Title of the master thesis: Fitness Preparation of the Czech Republic Police and Evaluation of Physical Abilities of Job Preparation Instructors in Olomouc Region

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: doc. PhDr. Zbyněk Svozil, Ph.D.

The year of presentation: 2012

Abstract: Analysis of fitness preparation of the Czech Republic Police. Finding out requirements on physical abilities for an applicant for a job at the police and for its employees. Comparison of physical abilities of instructors of the job preparation of the Olomouc region with common inhabitants.

Keywords: Unifittest, physical abilities, sport, the Czech Republic, security department, integrated rescue system

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením doc. PhDr. Zbyňka Svozila, Ph.D. a konzultanta mjr. Mgr. Pavla Šubčíka, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2012

.....

Děkuji doc. PhDr. Zbyňku Svozilovi, Ph.D. a konzultantovi mjr. Mgr. Pavlu Šubčíkovi za pomoc a cenné rady při zpracování diplomové práce.

Obsah

1	Úvod.....	7
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	O Policii ČR.....	9
2.1.1	Organizace a řízení.....	9
2.1.2	Vybrané právní předpisy.....	11
2.1.3	Mezinárodní spolupráce.....	13
2.1.4	Vzdělávání.....	14
2.1.5	Policejní sport.....	17
2.2	Služební příprava.....	19
2.2.1	Cíle služební přípravy.....	19
2.2.2	Skupiny služební přípravy.....	19
2.2.3	Složení služební přípravy.....	21
2.2.4	Instruktorská činnost.....	24
3	Cíle práce.....	26
3.1	Hlavní cíl práce.....	26
3.2	Dílčí cíle.....	26
3.3	Úkoly práce.....	26
3.4	Výzkumné otázky.....	26
4	Metodika výzkumu.....	27
4.1	Analýza literárních zdrojů.....	27
4.2	Porovnávání poznatků a rozhovor s odborníky.....	27
4.3	Organizace testování.....	27
4.4	Popis testové baterie.....	27
5	Výsledky.....	34
5.1	Kondiční příprava.....	34
5.1.1	Síla.....	35
5.1.2	Rychlost.....	36
5.1.3	Vytrvalost.....	37
5.1.4	Pohyblivost.....	37
5.1.5	Obratnost.....	37
5.1.6	Regenerace.....	38
5.1.7	Doporučená fyzická aktivita pro udržení zdraví.....	38

5.2	Nároky přijímacího řízení.....	39
5.3	Prověrky fyzické zdatnosti	43
5.3.1	Doplňující specifické prověrky.....	47
5.4	Hodnocení kondiční přípravy a návrh inovací	54
5.5	Výsledky testování a porovnání s běžnou populací.....	57
5.5.1	Motorické testy	57
5.5.2	Somatická měření.....	64
6	Diskuse.....	66
7	Závěry.....	68
8	Souhrn	69
9	Summary	71
10	Referenční seznam	73
11	Přílohy.....	75

1 Úvod

„...služební povinnosti budu plnit řádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmů České republiky nasadit i vlastní život“
ze služebního slibu Policie ČR

Práce policistů je náročným povoláním jak po psychické, tak i fyzické stránce. Již ve slibu se zavazují udělat maximum pro ochranu nás, občanů. Jejich úkolem je dbát na vnitřní pořádek státu, přičemž většina jejich činnosti má represivní charakter. Fyzická stránka jedince je důležitá především u policistů v přímém výkonu služby, neboli u těch, jenž působí v terénu a čelí pachatelům trestné činnosti tváří v tvář. Aby byli schopni ochránit sebe i okolí, tedy občany České republiky, je nutné naučit se speciální dovednosti, které pramení z rozvinutých pohybových schopností.

K tomuto účelu je u policie zřízen odbor služební přípravy, v němž působí instruktoři, kteří předávají informace ostatním policistům. Jedná se o univerzální sportovce disponující širokým spektrem dovedností. Tak jako v praxi, je žádoucí, aby instruktor v roli trenéra, učitele, či rádce měl řádný respekt. Je tedy vyloučeno, aby na pozici instruktora působila osoba, která by předávala teoretické informace čerpané pouze z literatury. Proto každý instruktor sám disponuje schopnostmi a dovednostmi, které musí přesahovat průměrnou úroveň policistů.

Nejen oni, ale i všichni policisté jsou v průběhu služby vystavováni fyzickým prověrkám. Každá pozice má svá specifika, která se odráží v náročnosti fyzické zdatnosti, proto i prověrky jsou pro jednotlivé pozice různé. Do služební přípravy patří mimo rozvoj pohybových schopností i znalost taktiky zákroku, použití donucovacích prostředků, ovládnutí zbraně a další specializované činnosti.

Dostane-li se policista do situace, která vyžaduje okamžité zpacifikování pachatele, není čas na dlouhé přemýšlení a konzultaci o provedení zákroku. Rozhodují vteřiny, často i desetiny sekundy. Z toho důvodu je výcvik policistů nejen náročný, ale především nikdy nekončící, neboť vše je třeba neustále opakovat a upevňovat. Dalším důvodem neustálé potřeby tréninku je výhoda zločinců, jelikož ti mají na rozdíl od policistů čas na přípravu, a tak mohou zvolit vhodný oděv, zbraně nebo dopravní prostředky.

V současné době tvoří práce policie značnou část večerních zpráv, což znamená, že je neustále na očích veřejnosti. Pochybení při výkonu služby může mít i vážné následky. Proto si

příslušník policie musí být vědom rizikovosti svého povolání. Aby se dokázal vypořádat s každou nastalou situací, je nutné mimo služební připravenost, také dokonale znát právní předpisy. Žijeme ve státě, kde jsou pravidla stanovena zákony. Bohužel, co není zákonem zakázáno, je dovoleno. Policista je často jediným, kdo vám může pomoci, neboť disponuje pravomocemi, technikou a dovednostmi k tomu určenými.

„Každý příslušník Policie České republiky, který jedná v souladu se zákonem a Etickým kodexem Policie České republiky, si plně zaslouží úctu, respekt a podporu společnosti, jejíž bezpečnosti chrání i s nasazením vlastního života“ (Policie ČR, n.d., 4).

Záměrem práce je zhodnotit kondiční přípravu policistů a najít případně mezery či nedostatky. To vše v rámci uceleného a rovnoměrného pohledu na jejich možnosti a potřeby. Součástí práce je hodnocení fyzické zdatnosti instruktorů služební přípravy Olomouckého kraje, kteří byli testováni a výsledky následně porovnány s úrovní běžné populace.

2 Přehled poznatků

2.1 O Policii ČR

Policií disponuje každé vyspělé státní zřízení, neboť s její pomocí je zachováváno a prosazováno právo. Musí tedy chránit zdraví a majetek, dbát na veřejný pořádek, a také předcházet trestné činnosti. Policie ČR je ozbrojeným bezpečnostním sborem, jehož úkolem je ze zákona zajistit vnitřní bezpečnost státu.

Policista proto musí během služebního zákroku, pokud to situace dovolí, využít výzvy, jež začíná slovy „Jménem zákona“. Občané musí neprodleně výzvu uposlechnout. Aby bylo na první pohled znatelné, že jde o policistu, disponuje sbor stejnokrojem. Jeho varianty se liší v závislosti na druhu činnosti. Existují však také služby, které pracují v běžném civilním oděvu, a to například služba kriminální policie. Policisté jsou také povinni používat při výkonu služby služební průkaz a odznak, kterým mimo ústní informaci prokazují svoji příslušnost ke sboru.

2.1.1 Organizace a řízení

Policie ČR je přímo podřízena ministerstvu vnitra, jehož současným ministrem je bývalý policista Jan Kubice. Je tvořena policejním prezidiem, útvary s celostátní působností a ředitelstvími jednotlivých krajů, pod něž spadají další územní odbory a obvodní oddělení. Policejní prezidium je řízeno policejním prezidentem, dále k němu přísluší náměstci policejního prezidenta a úřad vnitřní kontroly.

V rámci České republiky působí 13 celostátních útvarů - jsou to:

- Kriminologický ústav Praha
- Letecká služba
- Národní protidrogová centrála SKPV
- Pyrotechnická služba
- Ředitelství služby cizinecké policie
- Úřad dokumentace a vyšetřování zločinů komunismu SKPV
- Útvar odhalování korupce a finanční kriminality SKPV
- Útvar pro odhalování organizovaného zločinu SKPV
- Útvar pro ochranu prezidenta ČR
- Útvar pro ochranu ústavních činitelů
- Útvar rychlého nasazení

- Útvar speciálních činností SKPV
- Útvar zvláštních činností SKPV

Při reformě policie v roce 2010, následkem vzniku nového zákona o Policii České republiky č. 273/2008 Sb., došlo k transformaci 79 okresních ředitelství v krajská, kterých je zřízeno 14 včetně Krajského ředitelství hlavního města Prahy.

Vytvoření 14 krajských ředitelství policie je zásadní organizační změnou, kterou se docílí stavu, kdy každý krajský policejní ředitel bude mít v osobě hejtmána partnera, se kterým bude moci společně řešit bezpečnostní problémy daného území a společně tak sdílet teritoriální odpovědnost za bezpečí ve svém kraji (v současné době většina policejních ředitelů spolupracuje se dvěma i více hejtmany) (MVČR, 2009, 12).

Jednotlivé kraje zabezpečují chod například pořádkové, dopravní a kriminální policie, služební kynologie, pyrotechnické služby a služby pro zbraně a střelivo. V rámci republiky působí také několik krajských zásahových jednotek. Územní odbory a obvodní oddělení jsou podřízené příslušnému krajskému ředitelství.

Dalším způsobem organizace je členění policie dle jednotlivých služeb, které plní organizační funkci především uvnitř systému. Jsou tak děleny zároveň pravomoci, jimiž jednotlivé služby disponují. Ve vazbě na občany je však toto dělení nepodstatné, neboť jde vždy o komunikaci mezi jimi a policisty, která nemá odlišný charakter vzhledem ke konkrétní službě. Povinností každého policisty je poskytnout zákonem garantovanou pomoc, a to bez ohledu na jeho zařazení. Služby policie jsou základními činnostmi, které mají stejný charakter bez ohledu na územní působnost. Dopravní policie tedy bude vykonávat stejnou činnost v Královéhradeckém i Olomouckém kraji.

Služby u Policie ČR:

- služba pořádkové policie
- služba kriminální policie a vyšetřování
- služba dopravní policie
- služba správních činností
- ochranná služba
- služba cizinecké a pohraniční policie
- služba rychlého nasazení
- služba železniční policie
- letecká služba

Jednotlivé služby mohou působit totožně s názvy útvarů. Mezi nimi je však jasný vztah, neboť útvary vykonávají ze služby vyplývající činnost. V zákoně č. 283/1991 Sb., byly tyto činnosti zakotveny. Základní rozdělení služeb dle Anonmous (n.d.) je na službu pořádkové a železniční policie, službu dopravní policie a službu cizinecké policie.

Nejběžnější a nejznámější je služba pořádkové policie, jejíž členové tvoří takřka třetinu policejního sboru. Jejich hlavní náplní je udržovat bezpečnost a pořádek. Jsou to oni, kteří při zavolání linky 158 dorazí na místo jako první a řeší problémy. Mezi jejich úkoly patří ochrana osob a majetku, boj proti kriminalitě či výkon některých správních činností. Mimo obvodních a místních oddělení jsou v některých městech zřízeny také pohotovostní útvary, speciální pořádkové jednotky nebo jízdní oddíly. Příkladem pohotovostní jednotky je pražská Pohotovostní motorizovaná jednotka, PMJ. Za rok 2011 dle Policie ČR (n.d) odhalili 1403 hledaných osob, vrátili majitelům 463 odcizených vozidel a zadrželi 1010 osob pod vlivem drog. Je tedy zřejmé, že jejich činností je především vyhledat a ukončit protiprávní jednání. Speciální pořádkové jednotky působí v Praze a v Moravskoslezském kraji. Jejich příslušníci jsou nasazováni při živelných katastrofách, průmyslových haváriích, masových nebo pátracích akcích.

2.1.2 Vybrané právní předpisy

Práce policisty je bezpodmínečně spjata se znalostí právní problematiky, jelikož zákony, vyhlášky, nařízení či pokyny dávají policistům nejen práva, ale také povinnosti. Na dodržování zákonného postupu dohlíží Generální inspekce bezpečnostních sborů, zřízena na základě zákona č. 341/2011 Sb. o Generální inspekci bezpečnostních sborů a o změně souvisejících zákonů.

Ústava České republiky

Jedná se o zákon č. 1/1993 Sb., v němž nalezneme základní ustanovení týkající se České republiky jako státu a dále rozdělení moci. Je tvořena preambulí a osmi hlavami. Do roku 2011 byla šestkrát novelizována.

Listina základních práv a svobod

Jak je zřejmé z názvu, jedná se o základní práva, na něž se může odvolávat každý. Z hlediska práce represivního orgánu již zde nalezneme v článku 8, zaručující osobní

svobodu, podmínky zadržení osoby podezřelé z trestného činu včetně povinnosti soudce rozhodnout o uvalení do vazby nebo propuštění.

Zákon č. 273/2008 Sb.

V první části, o Policii ČR, se Hlava I zabývá postavením policie a jejím posláním. Z hlediska stanovení cílů policejní práce je nejdůležitější § 2, v němž je působení policie shrnuto. Dle zákona č. 273/2008 Sb. „policie slouží veřejnosti a jejím úkolem je chránit bezpečnost osob a majetku a veřejný pořádek, předcházet trestné činnosti, plnit úkoly podle trestního řádu a další úkoly na úseku vnitřního pořádku.“

Hlava II stanoví organizaci a řízení policie. Hlava III upravuje základní povinnosti jako je přiměřenost postupu, prokazování příslušnosti či provádění poučení osob o právních důvodech provedení úkonu. Hlava IV stanoví spolupráci s občany, vztah k samosprávním celkům a úlohu policie v integrovaném záchranném systému. Hlava V se zabývá možností omezit osobní svobodu. Dle § 25 a § 26 má policista možnost v nutném případě osobu připoutat a zajistit.

Hlava VI se zabývá postupem ve vztahu k věcem. Na základě § 35 je policista oprávněn provést osobní prohlídku a případně odebrat zbraň. Hlava VII stanoví důvody pro vykázaní. Což se týká útočného chování v domě a bytě nebo společných prostorech. Tato pravomoc policie vznikla v roce 2007. Od té doby byl nejvyšší počet vykázaných osob v roce 2010, a to 1058. Velká část vykázaných osob jeví násilí také proti zasahujícím policistům.

Hlava VIII o zajištění bezpečnosti chráněných objektů, prostorů a osob se netýká pouze případů ochrany vládních či ústavních činitelů a budov, ale také krátkodobé ochrany osob, kterým hrozí újma na zdraví nebo jiné vážné poškození. Hlava IX stanoví práva a povinnosti týkající se užití donucovacích prostředků a zbraně. Zákon č. 273/2008 § 53 ods. 1 říká, že „policista je oprávněn použít donucovací prostředek k ochraně bezpečnosti své osoby, jiné osoby nebo majetku anebo k ochraně veřejného pořádku.“ Možnost použít služební zbraň stanoví § 56.

Hlava X se zabývá prací se získanými informacemi při plnění služebních povinností. Ve druhé části § 103 – 107 ustanovuje inspekci policie a formuluje její oprávnění, povinnosti a úkoly.

Zákon č. 361/2003 Sb.

Zákon o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů upravuje právní poměry osob vykonávající službu u bezpečnostního sboru. Netýká se pouze Policie ČR, ale také

Hasičského záchranného sboru ČR, Celní správy ČR, Vězeňské služby ČR, Generální inspekce bezpečnostních sborů, Bezpečnostní informační služby a Úřadu pro zahraniční styky a informace.

Stanovuje vznik, délku a zánik služebního poměru. Dále také služební příjem, podmínky služby a výsluhové nároky. V šesté části o podmínkách výkonu služby najdeme § 77, který se zabývá péčí o příslušníky. Dle odst. 11 je bezpečnostní sbor povinen vytvářet podmínky pro řádný a pokud možno bezpečný výkon služby. Za tím účelem zajišťuje pro příslušníky zejména dle písm. d) podmínky pro jejich soustavné vzdělávání a zdokonalování odborné způsobilosti, pro získávání a zdokonalování znalostí, dovedností a návyků potřebných pro výkon služby a pro získávání a udržování fyzické kondice.

Mezi další právní dokumenty, které jsou blízké policejní práci, patří trestní zákoník, neboli zákon č. 40/2009 Sb. vymezující jaké jednání je společensky nebezpečné, určuje míru odpovědnosti a předepisuje, jaké postihy lze uložit za jejich spáchání. Významnou úlohu zastává také vyhláška č. 460/2008 Sb., jež stanoví způsob vnějšího označení, podobu služebních stejnokrojů, barevné provedení a označení služebních vozidel, plavidel a letadel a způsob o prokazování příslušnosti k Policii ČR.

2.1.3 Mezinárodní spolupráce

Úkoly policie jsou spjaty především s děním uvnitř státu. Jsou však případy, kdy je jejich působnost rozšířena do zahraničí. Může to být ochrana státních úředníků, stíhání pachatele na cizím státním území nebo spolupráce v rámci vzdělávání a výměny zkušeností mezi policisty různých zemí světa. V očích veřejnosti jsou z posledních let mediálně známé případy R. Krejčíře a T. Pitra. V rámci Policie ČR působí Odbor mezinárodních vztahů, který je podřízen policejnímu prezidiu. Má na starost úkoly v oblasti zahraničních styků a mezinárodní spolupráce. Je to koordinace a zajištění aktivity, jež vyplývají z členství České republiky v Evropské Unii. To znamená zastoupení republiky na jednáních Pracovní skupiny Rady EU pro vymáhání práva a Pracovní skupiny rady EU pro ochranu dat a výměnu informací, dále se podílí na plnění závazků a zastupování státu v oblasti schengenské spolupráce, zajišťuje účast policistů na zahraničních misích či provádí výběrová řízení a přípravu národních expertů. V rámci mezinárodní spolupráce působí také INTERPOL, EUROPOL, SIRENE a IPA.

IPA, neboli Internacional police association je nezávislá organizace sdružující jak aktivní policisty, tak i příslušníky ve výslužbě a pracovníky policie v zaměstnaneckém

oměru. Česká sekce byla založena 21.3.1992. IPA zajišťuje společenské a kulturní vyžití pro samotné členy i celé jejich rodiny. Dále se stará o další vzdělávání, jako jsou semináře o aktuálních policejních tématech. V akademickém prostředí by se dala tato organizace přirovnat k oddělení dalšího vzdělávání spolu s univerzitou třetího věku. Snahou organizace je také postarat se o policisty po ukončení služebníhooměru formou hledání dalšího uplatnění. Akce IPA jsou zároveň příležitostmi jak zůstat v kontaktu s problematikou a zároveň si udržet přátelství mezi bývalými kolegy. Dle webových stránek (Anonymous, n.d.) je IPA „doposud jedinou mezinárodní organizací policejních pracovníků bez rozdílů hodnoty, funkce, jazyka, rasy, náboženství a světového názoru.“

Mezinárodní organizace kriminální policie INTERPOL sdružuje na 198 států celého světa. Jako oficiální jazyky organizace byly uznány angličtina, španělština, francouzština a arabština. Její úlohou je zabezpečit spolupráci členských států v boji proti trestné činnosti, a zároveň dodržovat principy a fungování právního systému každého z členských států. Moderní technologie umožňují propojení informací napříč světem 24 hodin denně. K účelu neustálého spojení je zřízeno 8 telekomunikačních zón. Česká republika spadá do zóny Evropy a severní Afriky. Dále má INTERPOL zřízen systém e-ASF, který slouží pro sdílení informací v reálném čase. Díky tomu je možno lustrvat podezřelé osoby z celého světa, což napomáhá dopadení pachatelů, nalezení odcizených aut, uměleckých předmětů nebo osobních dokladů mimo území domovského státu.

Pro užší spolupráci mezi státy Evropy byl Radou Evropy zřízen Evropský Policejní úřad, EUROPOL. Její úkoly jsou obdobné jako u INTERPOLu, avšak menší působíště dovoluje vyšší stupeň spolupráce. Členský stát by měl předávat úřadu nutné informace z vlastního podnětu, vyřizovat jejich žádosti o informace, hodnotit informace vzhledem k právnímu systému daného státu a zaručit zákonnost výměny informací státu s organizací.

Národní centrála SIRENE zaručuje spolupráci v rámci Schengenského prostoru. Je českým kontaktním bodem, který zabezpečuje sledování napříč hranic a plní úkoly evropského zatýkacího rozkazu. Vzhledem k tomu že spadá pod Policejní prezidium ČR, není možné s ní komunikovat jako občan přímo. V některých případech je nutná spolupráce s dalšími bezpečnostními složkami, především celní správou a vězeňskou službou.

2.1.4 Vzdělávání

Systém vzdělávání u policie je možno rozdělit na studium před a po započetí služebníhooměru. Před vstupem do řad policie jsou to veřejné školy, po nástupu pak především odborná příprava a specializační kurzy.

Veřejné policejní školy

Již po základní škole je možné zaměřit své studium na budoucí kariéru policisty, strážníka či pracovníka v bezpečnostním sektoru, a to na střední policejní škole MV v Holešově. Pomaturitní studium je možno absolvovat na Vyšší policejní škole MV v Brně, Holešově, Jihlavě, Pardubicích a Praze.

Jak střední, tak vyšší odborné školy disponují moderními prostory, jako je laserová střelnice či sportovní areály, neboť na každé takové škole je kladen důraz i na fyzickou přípravu, základy sebeobrany, základy zacházení se zbraní, čili jakousi předslužební přípravu. Jedinou vysokou školou s ryze policejním zaměřením je Policejní akademie České republiky v Praze. Jedná se také o státní vysokou školu, kterou je možno studovat jak v prezenční tak dálkové formě, to znamená, že je přístupná i policistům v aktivní službě. Jde o bakalářské, magisterské a doktorské studium.

Absolventi PA ČR naleznou uplatnění v odpovídajících stupních řídicích funkcí a specializovaných profesí v resortu ministerstva vnitra, Policie ČR, v obecních a městských policiích, ve Vojenské policii, Celní správě, Bezpečnostní informační službě, Vězeňské službě, ale i v soukromých bezpečnostních službách. Civilní absolventi se po ukončení studia mohou ucházet o přijetí do služebního poměru u Policie ČR nebo se uplatní jako řídicí pracovníci a specialisté při zajišťování bezpečnosti ve veřejném a soukromém sektoru bezpečnostních služeb, v průmyslu, peněžnictví a v jiných hospodářských oborech. Uplatnění nacházejí také jako pracovníci úřadů státní správy a místní samosprávy (PA ČR, n.d.).

Odborná příprava

Je-li zájemce o službu u policie přijat do služebního poměru, nastupuje na základní odbornou přípravu tzv. ZOP. Ta je rozdělena do tří částí. První a poslední je odborná praxe, mezi níž probíhá teoretická část. Délka odborné přípravy se odvíjí od získaného vzdělání a budoucího zařazení uchazeče.

Pro absolventy středních škol s maturitou, kteří jsou zařazení ve službě pořádkové, železniční a dopravní policie (popř. ochranné služby), je celková délka trvání základní odborné přípravy 9 měsíců. Teoretická část je v rozsahu cca 6 měsíců a výuka probíhá ve středních policejních školách Ministerstva vnitra ČR v Praze, Brně, Holešově a Jihlavě. Část řízené praxe probíhá ve školním policejním středisku příslušného krajského ředitelství policie v trvání 3 měsíců. Policisté zařazení u služby cizinecké policie mají celkovou délku základní odborné přípravy v rozsahu 12 měsíců. Teoretická

část je v trvání cca 10 měsíců a část řízené praxe v trvání 2 měsíce. V tomto případě probíhá teoretická i praktická část výcviku ve střední policejní škole MV v Holešově. Absolventi vysokých škol právního směru absolvují teoretickou část základní odborné přípravy v délce trvání 10 týdnů formou kombinovaného studia (střídání výuky ve škole s výkonem služby na útvaru s rozložením délky výuky od pěti do devíti měsíců dle kapacitních možností školy). Absolventi jiných vysokých škol absolvují teoretickou část výuky v rozsahu 12 týdnů stejnou formou. Výuka je realizována stejně jako u středoškoláků ve středních policejních školách MV. Řízená praxe probíhá u absolventů vysokých škol 1 měsíc ve školním policejním středisku a 2 měsíce na vybraných útvarech nebo školním policejním středisku krajského ředitelství policie, kde je policista zařazen. U policistů zařazených u služby cizinecké policie probíhá praktická část výcviku v rozsahu 2 měsíců v SPŠ v Holešově (Policie ČR, n.d.).

Při základní odborné přípravě jsou mimo teoretických znalostí policisté vybaveni i znalostmi praktickými. Jsou jimi základy profesní sebeobrany a střelecká příprava. V rámci průběžných zkoušek z těchto oblastí absolvuje každý různé modelové situace, v nichž musí zvolit vhodnou cestu řešení, často s použitím donucovacích prostředků. U základní střelecké přípravy je kladem důraz na bezpečnost při manipulaci, nácvik střelby v nejrůznějších pozicích či za proměnlivých podmínek vnějšího prostředí, a také správné rozlišení situací, vyžadující nutnost použití střelné zbraně. Výstupem ze ZOP je závěrečná zkouška.

Závěrečná zkouška se skládá z ústní a praktické zkoušky. Ústní zkouška je tvořena zkušebním tématem odborně bezpečnostní povahy, které studující řeší z pohledu více zúčastněných disciplin (jednotlivé podotázky zkušebního tématu). Praktická zkouška je realizována inscenační metodou jako řešení simulovaného případu (Anonymous, n.d.).

Dále je během služby možno absolvovat specializační kurzy, které probíhají na vyšších policejních školách, jsou to:

- Specializační kurz pro instruktory služební tělesné a střelecké přípravy
- Kurz střelecké přípravy z brokové zbraně pro příslušníky Policie České republiky, kterým byla k výkonu služby přidělena brokovnice
- Kurz krizového vyjednávání pro policisty ČR
- Kvalifikační kurz pro policisty územních odborů služby pořádkové policie
- Specializační kurz kvalifikační přípravy příslušníků PČR zařazených u služby pro zbraně a bezpečnostní materiál
- Specializační kurz pro odbornou přípravu odstřelovačů

- Specializační kurz pro přípravu policistů ve specializaci instruktor – odstřelovač
- Specializační kurz pro policisty služby kriminální policie a vyšetřování s profesní specializací Operativně pátrací činnost
- Specializační kurz pro policisty služby kriminální policie a vyšetřování s profesní specializací Trestní řízení

V rámci přípravy na výkon služby jsou zřízeny také jazykové kurzy, při kterých je možno zdokonalit anglický a německý jazyk, či případně splnit policejní jazykové zkoušky a jazykové zkoušky ministerstva vnitra.

Úspěšní uchazeči o práci u policie jsou přijeti do služebního poměru na 3 roky, tedy na dobu určitou. Po jejím uplynutí musí každý absolvovat služební zkoušku. Pokud ji úspěšně vykoná, přechází trvání služebního poměru na dobu neurčitou.

Pro přijetí do služebního poměru musí uchazeč mít úplně středoškolské vzdělání s maturitou. Na některé další pozice je však potřeba vysokoškolské vzdělání v magisterském stupni. Jsou to některá služební místa vrchních komisařů, psychologové vybraných útvarů, místa na Vyšší policejní škole a Střední policejní škole Ministerstva vnitra v Praze.

2.1.5 Policejní sport

S platností od 1. ledna 2009 se odbor sportu Ministerstva vnitra transformoval na samostatnou organizační složku státu, čímž vzniklo Centrum sportu Ministerstva vnitra. Prvořadým úkolem této organizace je, v souladu se Zákonem o podpoře sportu č. 115/2001, zabezpečení přípravy sportovců ke státní sportovní reprezentaci v následujících sportovních odvětvích: atletika, box, cyklistika, judo, moto, plavání, střelba broková, střelba kulová, tenis, triatlon, volejbal, vzpírání, zápas, zimní sporty (biatlon a běžecké lyžování) a různé sporty. V posledně zmiňovaných je zabezpečována příprava vynikajících jedinců - sportovců, jejichž sportovní odvětví nejsou ve struktuře Centra sportu přímo zastoupena. Jedná se např. o badminton, rychlostní kanoistiku, jachting, sportovní gymnastiku, veslování a další. Sportovci Centra sportu jsou zařazeni v kategoriích instruktor sportu nebo smluvní sportovec a jejich příprava probíhá na profesionální úrovni pod odborným trenérským vedením, dále je zajišťováno lékařsko – pedagogické sledování i materiální zabezpečení (Policie ČR, n.d.).

Mimo tyto aktivity se podílí na organizaci národních i mezinárodních soutěží policistů a spolupodílí se na zabezpečení podmínek pro rozvoj fyzické zdatnosti policistů, a také zaměstnanců ministerstva v pracovním poměru. Centrum sídlí v pražské Stromovce, avšak

zázemin většiny sportů jsou specializovaná sportoviště, případně umístěna i mimo prahu, jako box se sídlem v Ústí nad Labem.

UNITOP ČR

Neboli Unie tělovýchovných organizací Policie České republiky vznikla ještě pod záštitou Československé federativní republiky v roce 1990, poté se vznikem ČR došlo k jejímu přejmenování. Jedná se o občanské sdružení sdružující více než 30 tisíc členů, převážně policistů. Členy však mohou být také zaměstnanci ministerstva vnitra a jejich rodinní příslušníci.

Působí na okresní i krajské úrovni, přičemž spolupracuje také s Ministerstvem vnitra. Jednotlivé kluby se mohou podílet i na služební přípravě policistů. Dále organizují místní soutěže zájmových sportovních odvětví, meziklubové přebory, mistrovství UNITOP ČR či mistrovství Policie ČR.

Sdružení je členem Světové unie policejních sportovních organizací, což také dovoluje policistům porovnávat své dovednosti na mezinárodních soutěžích. Dále je členem Evropské unie policejních sportovních organizací, jež sdružuje více než polovinu zemí Evropy.

Sportovci UNITOPu ČR jsou tradičně velmi úspěšní na mezinárodních soutěžích. Přípravují se ve svých mateřských sportovních klubech policie sdružených v UNITOP ČR. Ti nejúspěšnější z nich jsou zařazeni do systému přípravy ke státní reprezentaci v resortu ministerstva vnitra. Jejich profesionálně vedená příprava probíhá v odboru sportu MV, který je tvořen 13 sportovními oddíly v Praze, Brně, Hradci Králové, Plzni, Jablonci nad Nisou a Ústí nad Labem (Anonymous, n.d.).

UNITOP ČR má v současné době více než 30 tisíc členů, sportujících v 121 policejních klubech. V Olomouckém kraji působí SKP Olomouc, v rámci něhož je provozována střelba, turistika, lyžování, horolezectví, tenis, Tai Chi a WuShu.

Další možností, jak porovnat síly s ostatními jsou mimořádné soutěže pořádané krajskými ředitelstvími, jakým bylo i mistrovství české republiky zásahových jednotek v Hradci Králové. Účastníky byli všechny krajské zásahové jednotky, tedy sedm týmů. S touto formou soutěží mají zkušenost i v zahraničí, kde například FBI pořádá Fitness Challenge, k němuž jeden ze zúčastněných řekl: „Nejdůležitější věcí byla týmová práce. Bez ohledu na to kdo byl nejpomalejší, nejrychlejší, skončil první nebo poslední, ale že každý cíl byl splněn pomocí týmové práce a přátel“ (Ebling, 2002, 4).

2.2 Služební příprava

2.2.1 Cíle služební přípravy

Cíle služební přípravy se liší úměrně se zařazením služebního místa do jednotlivých skupin. U skupiny 1 a 2 je příprava nejpropracovanější. Skládá se ze střelecké přípravy, profesní sebeobrany, zvládnutí taktických dovedností, kondiční přípravy a speciálních dovedností. U skupiny 3 je příprava zúžena na střeleckou přípravu, taktické dovednosti a kondiční přípravu. Pro poslední skupinu 4 je omezení služební přípravy na střeleckou a taktickou.

Střelecká příprava, tj. nácvik pro použití služební zbraně představuje velice důležitou roli v plnění služebních povinností. Každodenní práce se zbraní vyžaduje systematický trénink, neboť následky chybného počínání mohou mít fatální důsledky. Příprava je zaměřena na získávání a další rozvoj znalostí a dovedností nutných pro výkon služby.

Profesní sebeobrana, tj. nácvik použití donucovacích prostředků připravuje příslušníka policie na bezprostřední fyzickou konfrontaci. Jejím cílem je zvládnutí teoretických i praktických poznatků z oblasti racionální sebeobrany včetně využití donucovacích prostředků.

Taktické dovednosti mají za cíl ochránit zdraví a minimalizovat riziko ze zákroku vyplývající. Velice důležitou úlohu mají v případě zákroků u zvláště nebezpečných pachatelů závažné trestné činnosti.

Kondiční příprava je důležitá pro udržení tělesné zdatnosti na optimální úrovni, přičemž ta je odlišná vzhledem k charakteru vykonávané práce.

Poslední částí jsou speciální dovednosti. Jejich cílem je maximálně připravit policisty na obtížné služební zákroky, které vyžadují nadstandardní vědomosti a dovednosti. Příkladem je pyrotechnická příprava.

2.2.2 Skupiny služební přípravy

Vzhledem k rozdílnosti požadavků služební přípravy pro různé služební pozice, jsou příslušníci Policie ČR rozřazeny do 4 skupin. Liší se úkoly, na které jsou zaměřeny, charakterem vykonávané činnosti a riziky z toho plynoucími.

Do skupiny 1 jsou zařazena služební místa, jež zasahují proti zvláště nebezpečným pachatelům trestné činnosti, mají na starost ochranu chráněných osob, doprovod letadel či příslušníci speciální pořádkové jednotky hlavního města Praha.

Ve skupině 2 se jedná o policisty, kteří vykonávají dohled nad veřejným pořádkem, dopravou, státní hranicí, eskortní a doprovodnou činností, operativně pátrací činností a instruktory. Nejčastěji jsou policisté zařazeni v této skupině.

Do skupiny 3 patří příslušníci, kteří vykonávají kromě funkcí předešlé skupiny navíc také odhalování, dokumentaci a vyšetřování trestné činnosti.

V poslední skupině 4, jsou policisté vykonávající odhalování, dokumentaci a vyšetřování trestné činnosti, dále také pozice, jež zajišťují administrativní či technický chod resortu a vedoucí funkce, jejichž součástí není přímý výkon služby. Některé skupiny se dále dělí na podskupiny, vzhledem k rozlišení specializací, s nimiž souvisí jiné požadavky na výcvik.

Skupina 1 se dále dělí na podskupiny 1A - 1E.

- Do podskupiny 1A se zařazují policisté z Útvaru rychlého nasazení v:
 - oddělení rychlého nasazení
 - skupině odstřelovačů
- Do podskupiny 1B se zařazují policisté ze skupiny speciální přepravy Útvaru rychlého nasazení
- Do podskupiny 1C mimo členů Útvaru rychlého nasazení spadá i Oddělení doprovodu letadel Služby cizinecké policie na pozicích:
 - ředitel a jeho zástupce
 - vedoucí odboru rychlého nasazení a jeho zástupce
 - vedoucí oddělení speciálních služeb a jeho zástupce
 - vedoucí skupiny speciální přepravy
 - policisté výcvikové skupiny, skupiny speciální techniky a skupiny vyjednávání
 - policisté operačního střediska oddělení speciálních služeb
 - policisté organizačního oddělení
 - policisté skupiny speciální přepravy oddělení speciálních služeb na funkcích řidič – mechanik a řidič – učitel
 - vedoucí oddělení a jeho zástupci
 - policisté zajišťující bezpečnost doprovázených letadel dohledem nad chováním a jednáním vybraných cestujících
- Do podskupiny 1D spadají členové krajských zásahových jednotek, které jsou zřízeny v osmi krajích republiky

- Do podskupiny 1E jsou zařazeni policisté z oddělení doprovodu letadel Služby cizinecké policie, kteří zajišťují dohled nad leteckým provozem

Skupina 2 je dále rozdělena na podskupiny 2A – 2C.

- Do podskupiny 2A se zařazují potápěči policie provádějící činnosti bezpečnostního charakteru
- Do podskupiny 2B spadají poříční oddělení zařazené pod krajské ředitelství
- Do podskupiny 2C se řadí služební místa 2. tarifní třídy

V rámci činnosti policie jsou rozlišeny také směry vykonávané práce. Jejich počet je 40. Mezi hlavní patří operativní směr, výkonná služba, dopravní, správní či pedagogická a výcviková činnost.

2.2.3 Složení služební přípravy

Je složena dle přílohy č. 2 k ZPPP č. 4/2009 ze zákrokové činnosti, střelecké přípravy, taktických dovedností, specializovaných dovedností a kondiční přípravy.

Zázkrokovou činnost je možné dále rozdělit na:

- základní technické prvky
- speciální prvky
- donucovací prostředky
- slzotvorné prostředky
- pyrotechnické imitační prostředky
- technické prostředky
- elektrické dočasně zneschopňující prostředky

Základní technické prvky se částečně prolínají s kondiční přípravou. Mohli bychom je charakterizovat jako úpolová cvičení, jež mohou nalézt uplatnění při služebním zákroku. Pády, kopy, kryty, úhyby či údery tvoří základ pro řešení situací, s nimiž se může policista v přímém výkonu služby setkat. Nezbytně nutnou součástí jsou také znehybňující techniky, páky a především transportní techniky, které mají za úkol nejen zpacifikovat útočníka, ale také maximálně ochránit zdraví zasahujících policistů.

Speciálními prvky se rozumí zvládnutí složitých zákrskových situací, při nichž hrozí riziko například od ozbrojeného pachatele nebo postup zásahu proti více pachatelům.

Speciální prvky mají také za úkol naučit policisty zajistit pachatele pod hrozbou střelnou zbraní.

K donucovacím prostředkům patří pouta, obušek, slzotvorné a další technické prostředky. Přikládání a snímání pout je každodenní záležitostí policistů, ať už se jedná o situace při zajištění pachatele či jeho další přepravu. Je tedy nezbytně nutné znát správné technické provedení, umět si případného útočníka držet pod kontrolou a zabránit tak jeho odporu či dalšímu útoku. Obušek je další součástí, kterou je policista v přímém výkonu služby vybaven. S postupnou modernizací dochází k u většiny složek k výměně klasického obušku za teleskopický, neboť je skladnější a může mít další použití s připojením dalšího příslušenství, jako je například baterka, taktické zrcátko či páčidlo. V rámci přípravy se učí údery, kryty, nošení a držení.

Slzotvorné prostředky se stávají také součástí běžné výstroje. V závislosti na druhu vykonávané práce se učí zacházení jak s osobními slzotvornými prostředky, tak i granáty a projektily.

Pyrotechnická prostředky mohou mít charakter dýmovnice, signální pistole či zásahové výbušky. Nejčastěji s nimi pracují zásahové jednotky a speciální pořádkové jednotky.

Policie disponuje také technickými prostředky jako je zastavovací pás, který se využívá pro poškození pneumatik ujíždějícího vozidla. Dále do této skupiny patří prostředky k násilnému otevření dveří.

Poslední, často v médiích rozporuplnou skupinou jsou elektricky dočasně zneschopňující prostředky. Nejsou běžnou součástí výstroje, policista však musí být vždy připraven i na situace, kdy bude zapotřebí dovedností použití a znalosti bezpečnosti při manipulaci.

Střeleckou přípravu je možné rozdělit na:

- manipulaci se zbraní
- střelecké techniky
- použití ostatních zbraní
- kontrola střelných zbraní

Služební střelecká příprava je jednou z hlavních částí služební přípravy vybraných bezpečnostních sborů k plnění úkolů v oboru jejich působnosti. Je zaměřena na získávání a rozvíjení znalostí, praktických dovedností a rozvoj příslušných schopností potřebných pro výkon služby (ZSF JCU, 2007, 2).

Nácvik manipulace se zbraní je prvotní záležitostí ve střelecké přípravě. Dodržování přísných bezpečnostních podmínek při jakékoli manipulaci je základem pro další výcvik. Učí se nejen nošení, držení či nabití zbraně, ale také odstranění závady na zbraní, správný střelecký postoj a pohyb se zbraní. Veškeré tyto činnosti musí policisté zvládat jak levou, tak pravou rukou, případně obouruč.

Střelecké techniky učí příslušníky policie střelbu ve všech situacích, s nimiž by se mohli setkat. Střelba s oporou, bez opory, na pohyblivý cíl či automobil tvoří pouze část vyučovaných technik. Důležitou součástí je také střelba po fyzické zátěži, neboť kyslíkový dluh a únava výrazně ovlivňují míru koncentrace při střelbě. I zde je zřetelná důležitost kondiční přípravy.

Použití ostatních zbraní je záležitostí spíše specializovaných útvarů. Patří sem samopal, brokovnice a odstřelovací puška. Oproti civilnímu sektoru využívají bezpečnostní složky i automatické zbraně. Mimo policii, celní správu, armádu, vězeňskou službu a generální inspekci bezpečnostních sborů je pořízení automatické zbraně možné pouze na zvláštní povolení, přičemž střelba z těchto zbraní je zákonem na našem území zakázána a tudíž může sloužit pouze ke sběratelským účelům.

V rámci kontroly střelných zbraní se vyučuje péče o zbraň, munici a výstroj. Dále také kontrola munice a funkčnosti zbraní.

Obsahem taktických dovedností je:

- kontrola a zjišťování totožnosti
- přístup k nebezpečným místům
- komunikace
- krytí a skrývání
- zajištění pachatele
- prohlídky

Využití taktiky je možno rozdělit na předcházení nebezpečí nebo jeho řešení. Příprava je nutná u nácviku obou možností. Vzhledem k téměř nulové pravděpodobnosti, že se policista ocitne v té samé situaci za stejných podmínek opakovaně, jedná se o spíše o nácvik rozhodnutí, volby jak postupovat v dané chvíli.

Obranná struktura musí být postavena do kombinovaného, koordinovaného systému, umožňujícího kontrolovat průběh střetnutí za použití střelných zbraní a jeho výsledek. Jedině tento systémový přístup splňuje rozvinutí dovedností v různě odlišných,

ale současně spolu souvisejících postupech anticipace a konečných pozitivních výsledků. Některé situace vyžadují okamžité a přesné použití střelné zbraně, jiné neopětování střelby s taktikou vyčkávání na příhodný okamžik (tím však průchod vyšším rizikem) (Náchodský, 1993, 12).

Specializovaná příprava

Jak napovídá název, jedná se o spíše nadstandardní dovednosti, které jsou vyučovány v cílených útvarech. Jsou jimi například pohotovostní oddíly hlídkové služby, zásahové nebo speciální pořádkové jednotky. Jde tedy o přípravu na akce, v nichž je nutný nestandardní postup, jako je násilný vniknutí do objektu, práce ve výškách, řízení vozidel v krizových situacích nebo ochrana osob.

Kondiční přípravě je věnována samostatná část ve výsledcích práce.

2.2.4 Instruktorská činnost

Instruktoři služební přípravy jsou příslušníky policie, kteří jsou zařazeni do druhé skupiny služební přípravy. Hodnostmi jsou nadporučík či podporučík, což odpovídá služebnímu označení vrchní inspektor. Musí komplexně zabezpečit výuku a výcvik v odborných a doplňkových specializačních kurzech a při dalších formách zvyšování odborné kvalifikace a rekvalifikace pro zastávání funkcí v policii.

Instruktor:

- komplexně zabezpečuje služební přípravu příslušníků
- organizuje a řídí služební přípravu příslušníků
- eviduje, zpracovává a vyhodnocuje účast na služební přípravě a prověrkách
- zpracovává informace o stavu služební přípravy a předkládá vedoucímu školního policejního střediska návrhy na další opatření ke zlepšení provádění služební přípravy
- zpracovává písemné přípravy pro provádění služební přípravy a služebních sportovních soutěží
- zpracovává podklady pro vydání příslušných interních aktů řízení
- podílí se na organizaci a řízení služebních sportovních přeborů
- podílí se na teoretické a praktické přípravě příslušníků bezprostředně přijatých do služebního poměru

- provádí teoretickou a praktickou přípravu příslušníků při přidělení dalších druhů zbraní a munice

Má odpovědnost za:

- za dodržování bezpečnostních předpisů při provádění služební přípravy a služebních sportovních přeborech
- za správné ukládání a zabezpečení zbraní a střeliva v souladu s příslušnými předpisy

Dále se v případě potřeby účastní nebo je metodicky nápomocen při organizování, řízení a výcviku příslušníků zařazených do pořádkové jednotky Policie České republiky.

3 Cíle práce

3.1 Hlavní cíl práce

Zjistit fyzickou náročnost povolání policisty. Provést deskripci a analýzu kondiční přípravy Policie ČR, která je součástí služební přípravy.

3.2 Dílčí cíle

1. Zjištění tělesné zdatnosti instruktorů služební přípravy Olomouckého kraje.
2. Porovnání zjištěné tělesné zdatnosti instruktorů služební přípravy Olomouckého kraje s běžnou populací.
3. Zjištění požadavků na kondiční úroveň uchazeče o službu u Policie ČR.
4. Zjištění požadavků prověrek kondiční přípravy Policie ČR.
5. Hodnocení kondiční přípravy Policie ČR a navržení inovací.

3.3 Úkoly práce

1. Vybrat vhodnou testovou baterii.
2. Požádat o možnost testování instruktorů služební přípravy Olomouckého kraje.
3. Aplikovat testovou baterii.
4. Statisticky zpracovat výsledky.
5. Porovnat naměřené výsledky s běžnou populací.

3.4 Výzkumné otázky

1. Bude testovaný soubor policistů vykazovat celkově vyšší úroveň tělesné zdatnosti v porovnání s běžnou populací?
2. Bude testovaný soubor policistů v průměru vykazovat vyšší úroveň tělesné zdatnosti ve všech částech testové baterie v porovnání s běžnou populací?

4 Metodika výzkumu

4.1 Analýza literárních zdrojů

Ke zjištění základních informací jsem užíval metodu analýzy literárních zdrojů. Pracoval jsem především se zákony České republiky, vnitřními akty řízení Policie ČR a odbornými texty.

4.2 Porovnávání poznatků a rozhovor s odborníky

Při zpracování práce bylo důležité pracovat s odborníky z oblasti policie a zahrnout do práce jejich zkušenosti a znalosti. Dále jsem porovnával naměřená data s normami dle Unifittestu (6-60).

4.3 Organizace testování

Probandi budou testováni dle Unifittestu (6-60). Dle Měkoty a Kováře (1996) je test vhodný pro jedince staršího věku, v němž vidí využitelnost při testování pracovníků některých fyzicky náročných profesí, které vyžadují určitou výkonnostní úroveň, jako například policie a armáda.

Výsledky testování budou zaznamenávány a dále vyhodnocovány pomocí metod deskriptivní statistiky.

4.4 Popis testové baterie

Unifittest (6-60) nabízí řízený výběr z devíti motorických testů, je tvořen třemi základními testy pro všechny věkové kategorie a dále jedním volitelným testem dle věku. Dále se provádí tři somatická měření.

Tabulka 1. Přehled jednotlivých testů

T	Název testu	Hodnocení výsledků
T1	Skok daleký z místa	vzdálenost v cm
T2	Leh - sed opakovaně	počet opakování
T3	Chůze na 2 km	čas na 1 s
T4	Shyby	počet

Vysvětlivky: T - označení testu

Tabulka 2. Přehled somatických měření

SM	Somatické měření	Hodnocení výsledků
SM1	Tělesná výška	délka v cm
SM2	Tělesná hmotnost	hmotnost v kg
SM3	Podkožní tuk	součet tří kožních řas

Vysvětlivky: SM - označení měření

Probandi postupně absolvují všechny testy v průběhu jednoho dne. Začátek testování byl stanoven na 9:00 hod a konec na 17:00 hod. Měření bylo rozděleno do tří částí. Během první se testované osoby rozcvičili a absolvovali somatická měření SM1 – SM3. Druhá část byla tvořena testy T1 – T3 a poslední částí byl samostatný test T4 vytrvalostního charakteru. Na průběh celého testování dohlížel vedoucí odboru služební přípravy Olomouckého kraje.

Vzhledem k pracovní vytíženosti všech zúčastněných bylo testování zařazeno do několikadenního cvičení ve vojenském prostoru Libavá, kde se nachází vhodné podmínky pro provedení testů – výcvikové a ubytovací zařízení Armády ČR.

Po dohodě s velitelem policistů probandi měli po celou dobu testování sportovní oděv a služební obuv. Posouzení zdravotního stavu pomocí dotazníků před testováním nebylo nutné, neboť všichni zúčastnění mají zdravotní klasifikaci „A“. Na celé měření také dohlížel policejní psycholog.

Testování proběhlo 15.7.2011. Bylo jasno, bezvětrí a maximální teplota během dne vystoupala na 25°C.

Pro vyhodnocení kondiční úrovně policistů byly použity deskriptivní statistické metody:

- aritmetický průměr
- směrodatná odchylka
- maximální hodnota souboru
- minimální hodnota souboru
- medián
- modus

Charakteristika testovaného souboru

Soubor byl tvořen všemi instruktory služební přípravy Olomouckého kraje Policie České republiky, tedy dvanácti členy. Jejich průměrný věk byl 33 let. Nejmladšímu bylo

25 let a nejstaršímu 40 let. Průměrná výška byla 183 cm a průměrná váha 88 kg. Měření se neúčastnil pouze jejich velitel, který dohlížel na průběh testování.

Aplikované testy

Byly použity testy dle manuálu Unifittest (6-60) (Měkoda & Kovář, 1996).

Skok daleký z místa (T 1)

Charakteristika:

Test dynamické, výbušné (explozivně) silové schopnosti dolních končetin.

Zařízení:

Rovná, pevná plocha a měřicí pásmo.

Provedení:

Ze stoje mírně rozkročeného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede testovaná osoba podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží vpřed skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.

Hodnocení a záznam:

Hodnotí se délka skoku v centimetrech (cm), zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu 1cm.

Pravidla:

Odraz se provádí z rovné, pevné a neklouzavé plochy. Není dovolena opora ani použití treter. Je nutné dbát na to, aby odrazová i dopadová plocha byla zhruba na stejné úrovni. Měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se i dotyku podložky jinou částí těla než chodidlem).

Leh – sed opakovaně (T 2)

Charakteristika:

Testy dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů.

Zařízení:

Rovná pevná plocha a stopky.

Provedení:

Testovaná osoba zaujme polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty, lokty se dotýkají podložky. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90 stupňů, chodidla od sebe ve vzdálenosti 20-30 cm, u země je fixuje pomocník. Na povel provádí testovaná osoba co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) s cílem dosáhnout max. počet cyklů za dobu 60 s.

Hodnocení a záznam:

Hodnotí a zaznamenává se počet úplných a správně provedených cyklů (cviků) za dobu 1 minuty (jeden cyklus = přechod z lehu do sedu a zpět do lehu). Pokud testovaná osoba nevydrží cvičit celou jednu minutu, zaznamená se počet cviků za dobu, po kterou cvičit vydržela (přerušování cvičení je přípustné).

Pravidla:

Po celou dobu cvičení je třeba dodržet úhel pokrčení v kolenou 90 stupňů, paty na podložce, ruce v týl, prsty sepnuté, v základní poloze hlava, prsty a lokty na podložce, v sedu dotek kolen lokty (kontroluje pomocník). Není dovoleno odrážení pomocí loktů, hrudní části páteře a zad od podložky. Pohyb je třeba provádět plynule a bez přestávek po celou dobu jedné minuty, pauza (jedna i více) v důsledku únavy je však možná.

Chůze na 2 km (T 3)

Charakteristika:

Test dlouhodobé, vytrvalostní schopnosti s ohledem na chodeckou lokomoci. Z fyziologického hlediska je spolu s dalšími údaji (tepová frekvence, váhový index) vhodným indikátorem maximálního aerobního výkonu.

Zařízení:

Silnice (s pevným, rovným povrchem) s naměřenou vzdáleností 2 km a stopky.

Hodnocení:

Byla zvolena zkrácená (zjednodušená) varianta, která vychází z měření času, potřebného k překonání vzdálenosti 2 km. Přesnost měření a záznamu je 1 s.

Pravidla:

Během testu není dovolen běh.

Shyby (T 4)

Charakteristika:

Test dynamické, vytrvalostně – silové schopnosti (perzistence) horních končetin a pletence ramenního.

Zařízení:

Doskočná hrazda (průměr žerdí 2-4 cm).

Provedení:

Ze svisu nadhmatem na doskočené hrazdě (úchop v šíři ramen) se testovaná osoba opakovaně přitahuje do shybu (brada nad žerdí) a spouští zpět do základní polohy (paže napnuty). Cílem je provést maximální počet shybů.

Hodnocení a záznam:

Zaznamenává se počet ukončených a správně provedených shybů. Přesnost záznamu 1 shyb.

Pravidla:

Test se provádí plynule a bez přerušení, není povoleno využívat pohyby (kmih, přitřhy apod.). Nedokonale provedený shyb se nezapočítává, test končí, jestliže testovaná osoba přeruší plynulý pohyb na dvě a více sekund, popřípadě dvakrát za sebou se nepřítáhne do požadované polohy.

Somatická měření

Významnými indikátory tělesné zdatnosti a nepřímo i pohybové výkonnosti jsou také různé somatické charakteristiky. Odráží úroveň rozvoje a tělesného složení, a proto představují jednu z důležitějších komponent zdatnosti. Výčet somatických měření v naší

testové baterii odpovídá běžně užívanému standardu – hodnocena je tělesná výška, tělesná hmotnost a množství podkožního tuku (Měkota & Kovář, 1996, 35).

Tělesná výška (SM1)

Zařízení:

Měřítko na stěnu a trojúhelník.

Provedení a hodnocení:

Měřítko upevníme v odpovídající výšce na stěnu, která není opatřena podlahovou lištou. Měřená osoba stojí u stěny, které se dotýká patami, hýžděmi a lopatkami. Hlava je opět v rovnovážné poloze. Odečítáme na měřítku pomocí trojúhelníku, který se odvěsnou lehce dotýká temene hlavy s přesností 0,5 cm.

Tělesná hmotnost (SM2)

Zařízení:

Osobní páková váha s přesností měření 0,1 kg (100 gramů).

Provedení a hodnocení:

Měříme s přesností na 0,1 kg, nejlépe v ranních hodinách a v minimálním oděvu.

Podkožní tuk (SM3)

Zařízení:

Kaliper kovový (tloušťkoměr).

Provedení:

Palcem a ukazovákem pevně uchopíme kožní řasu v místě, kde má být její tloušťka měřena. Tahem se řasa oddělí od svalové vrstvy, která leží pod ní. Dotykové plošky tloušťkoměru umístíme k vrcholu ohybu kůže. Uvolníme prsty, kterými držíme měřidlo, tak začne působit tlak na kožní řasu. Vzdálenost měřících ploch kaliperu od prstů je prakticky asi 1 cm. Odečítáme na stupnici měřidla nejdéle 2 s od okamžiku, kdy tlak začne působit. Měříme na 3 standardních místech.

Kožní řasa nad trojhlavým svaelem pažním (triceps) – kožní řasu vytáhneme vzadu na volně visící pravé paži, podélně v poloviční vzdálenosti od ramene k lokti.

Kožní řasa pod dolním úhlem lopatky (subscapulární) – kožní řasu vytáhneme na zádech těsně pod dolním úhlem pravé lopatky.

Kožní řasa na pravém boku nad hřebenem kosti kyčelní (nad spinou) – kožní řasu vytáhneme 1 cm nad předním hřebenem kyčelním a 2 cm směrem k pupku.

Hodnocení:

Naměřené hodnoty zapisujeme v mm s přesností 0,5 mm. Provedeme součet 3 kožních řas. Zařazení jedince odpovídajícího věku a pohlaví vzhledem k české populaci stanovíme podle tabulek.

5 Výsledky

5.1 Kondiční příprava

Je základním kamenem pro aktivní službu a další možné získávání dovedností v rámci služební přípravy. Vzhledem k charakteru povolání policisty je tedy žádoucí, aby již uchazeč o práci u policie měl alespoň částečně rozvinutou fyzickou zdatnost, což zabezpečují fyzické přijímací testy. Na rozdíl od běžného sportovního tréninku, kde je sportovec specializován na konkrétní druh činnosti, rozvoj pohybových schopností policistů musí být všestranný, což je znatelné především u příslušníků zásahových jednotek. Ti se připravují na veškeré možné situace, které mohou nastat. Je tedy nutné disponovat nadstandardními pohybovými schopnostmi, neboť na ně navazují specializované dovednosti vyučované v rámci služební přípravy, jako je potápění nebo horolezectví.

Záměrem „metodiky kondiční přípravy“ pro policisty pak je na základě obsáhlé problematiky rozvoje pohybových schopností a potřeb policejní praxe vybrat a rozpracovat styčné body a být dostatečně široce přístupným, stručným a zároveň komplexním materiálem, který by pomohl usnadnit plánování a vedení výcviku (Zezula, 1995, 23).

Cíle kondiční přípravy:

- udržet vysokou práceschopnost
- udržet dobrý zdravotní stav
- získat pocit sebejistoty
- spolehlivě zvládnout služební zákrok
- být schopen reprezentovat policii ve sportovní činnosti

Zásada celoročního zatěžování

V rámci možností vytvořit co největší prostor pro soustavnou a pravidelnou fyzickou aktivitu, neboť dlouhodobé přerušení znamená úpadek rozvoje schopností a tím nedojde k naplnění cílů.

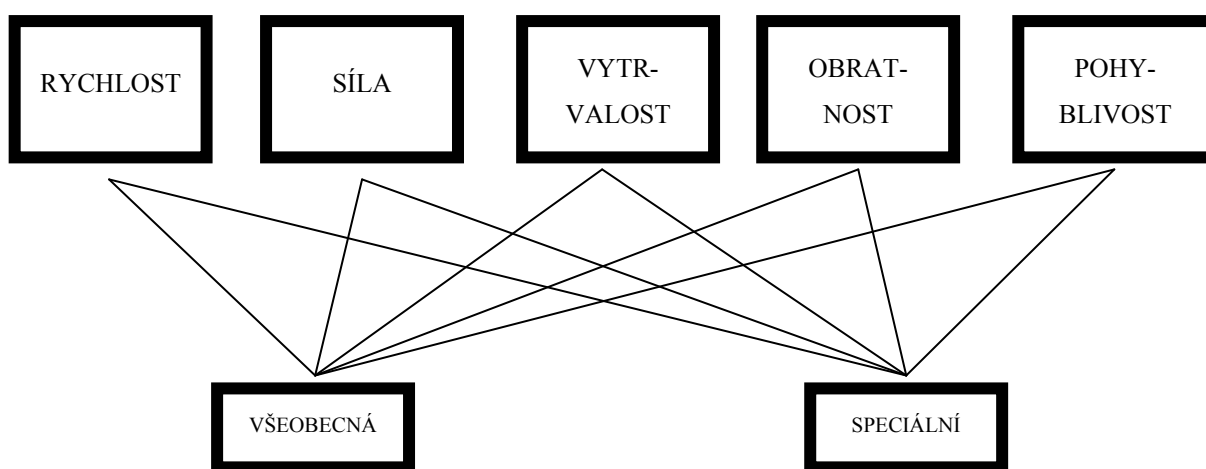
Zásada cykličnosti

Kondiční příprava by měla být systémově utvořena do pravidelně se opakujících cyklů. Při tvorbě takového systému je nutno brát ohled na místní podmínky a možnosti.

Zásada postupného zatěžování

Dle Zezuly (1995) Je nutné stanovit vhodným způsobem objem a intenzitu. Pro objem je důležitý počet cvičebních jednotek, počet opakování cviků, počet sérií a počet cvičení v tréninkové jednotce. Intenzitu můžeme zvýšit například přidáním doplňkové zátěže, zvětšením rychlosti pohybu či zkrácením intervalů odpočinku.

Příloha č. 2 k ZPPP č. 40/2009 dělí kondiční přípravu na rozvoj rychlosti, síly, obratnosti, pohyblivosti a vytrvalosti.



Obrázek 1. Rozdělení pohybových schopností podle ZPPP č. 40/2009

5.1.1 Síla

Je definována jako schopnost překonávat nebo udržet vnější odpor. Z uvedeného je patrné, že u silových schopností lze nalézt několik typů pohybového projevu. Nesmíme pojem síly zjednodušit pouze na situaci – vzít jakoukoliv činku do ruky, ale je třeba brát v úvahu nejen její hmotnost, ale i rychlost provádění cviku, počet opakování, výběr cvičení atp., abychom dosáhli požadovaného záměru se zárukou úspěchu a bez rizika přetížení organismu, či poranění (Zezula, 1995, 7).

Rozvoj všeobecné síly by měl být zaměřen přednostně na svalové skupiny s tendencí k oslabení. Jejich nedostatečná funkce může vést ke vzniku disbalancí, které mohou mít vliv na držení těla či zapříčinit vznik zdravotních obtíží. Zezula (1995) pro rozvoj všeobecné síly doporučuje cvičení na nářadí, izolované cviky zaměřené na konkrétní svalové skupiny, úpolová cvičení a hry. V rámci možností policie se nejlépe osvědčilo cvičení v kruhovém provozu. Je možné cvičence kontrolovat, opravovat a není náročná na organizaci.

Speciální síla, v tomto případě zastoupena silou maximální a výbušnou, nachází u policie uplatnění především ve složkách v přímém výkonu služby. Její zvyšování je žádoucí, neboť je nutná pro použití donucovacích prostředků, a to zejména proti pachatelům trestné činnosti, kteří kladou aktivní odpor. Nejčastější formou rozvoje je trénink v posilovně metodou maximálního nebo opakovaného úsilí. V rámci policie je snaha rozšiřovat počet posiloven na místní oddělení, což vytvoří základní podmínky pro rozvoj síly, a tím připravenosti na služební zákrok. Další doporučenou formou je rozvoj síly prostřednictvím úpolových cvičení, her a sportů, což nachází největší uplatnění především u pořádkových a zásahových jednotek.

5.1.2 Rychlost

Přestože mnohé výzkumy prokázaly, že rychlostní schopnosti jsou především dány geneticky, a tedy jen těžko trénovatelné, nesmíme rychlostí trénink v žádném případě opomíjet. V souvislosti s ostatními pohybovými schopnostmi je rychlost kladně ovlivňována jak vhodně vednou silovou přípravou, tak úrovní koordinačních (obratnostních) i vytrvalostních schopností, stejně tak jako dobrou pohyblivostí. V tomto případě hovoříme o tzv. nepřímém rozvoji rychlosti, který má zejména v prvních fázích výcviku významný efekt (Zezula, 1995, 13).

Jako vhodné prostředky pro rozvoj všeobecné rychlosti jsou u policie upřednostňovány sportovní a míčové hry, reakční cvičení, krátké sprinty a překážkové dráhy na čas. Nejběžnější metodou rozvoje rychlosti je opakování. Vedle všeobecné rychlosti část policistů musí pracovat také na speciální. Ta nachází uplatnění v profesní sebeobraně, kde se používají údery, kopy a další bojové techniky.

Zezula (1995) doporučuje pro trénink rychlosti:

- důkladné rozcvičení
- psychické naladění organismu
- trénink rychlosti nezařazovat za činnost navozující únavu
- dbát na zpětnou vazbu
- vhodnou teplotu vnějšího prostředí
- rozvíjet rychlost formou soutěží

5.1.3 Vytrvalost

I zde platí, že vyjma útvarů specifického zaměření je nutné pracovat především na vytrvalosti všeobecné. Využití metody nepřerušovaného zatížení se uplatní při běhu, plavání, jízdě na kole či běhu na lyžích. U metody intervalové jsou to úpolová cvičení, kruhové provozy, výdrže v polohách či běh na středně dlouhé tratě.

Bohužel, z finančních důvodů není možné vybavovat policisty moderními přístroji jako je sporttester nebo s nimi absolvovat zátěžové testy, což by jistě usnadnilo kontrolu nad jejich přípravou. Vzhledem k časové náročnosti tréninku vytrvalosti je převážná většina přípravy na bedrech samotných policistů, kteří se jí musí věnovat v osobním volnu.

5.1.4 Pohyblivost

Je schopností vykonávat pohyby v jeho plném rozsahu, což umožňuje rozvoj ostatních pohybových schopností. Pro rozvoj je vhodné každodenní cvičení, díky němuž je možno dosáhnout požadované úrovně. Ta se poté musí udržovat, nejvhodněji protažením před a po pohybové zátěži, případně lehkých protahováním během tréninku, jako forma aktivního odpočinku. Zezula (1995) doporučuje, dovoluje-li to situace, provést pozatažení i před samotným zákrokem. V příloze metodické příručky je také návod, jak správné protažení provést.

5.1.5 Obratnost

Pro trénink obratnosti policistů slouží vytváření takových situací, v nichž je nutné vypořádat se s koordinačně náročnou činností. Má úzkou návaznost na řešení situací za použití donucovacích prostředků a výcvik střelby. Schopnost reakce, orientace, rozlišení, rovnováhy i regulace svalového napětí hrají svou roli.

V aplikaci na příklad již zmíněné střelby je schopnost reakce často otázkou života a smrti zasahujícího policisty. Regulace svalového napětí je pro správné spuštění kohoutku zbraně důležitá. Orientace a rovnováha v prostoru je nutná, neboť málokdy se policista nachází při zásahu ve známém prostředí.

Je-li čas ke střelbě omezen, např. na otočnou, v krátkém čase ukazující figuru, pak je nutno tlak prstu na spoušť koordinovat s pohybem ruky nahoru do záměrné polohy. Spuštění musí být ukončeno v okamžiku, kdy se mířidla promítnou do středu figury (Náchodský, 1993, 78).

Všeobecnou dovednost rozvíjíme v rámci všech tělesných cvičení při rozvoji ostatních pohybových schopností. Oproti tomu speciální je spjata s profesní sebeobranou, taktickou

a střeleckou přípravou. Velkou roli hraje schopnost adaptace na vzniklou situaci při služebním zákroku.

5.1.6 Regenerace

Práce u policie může být přímo fyzicky náročná, nebo může mít charakter také tzv. sedavého zaměstnání. U fyzicky namáhavé činnosti dochází k únavě, po které je nutná regenerace. Je žádoucí, aby bylo minimalizováno riziko poškození zdraví a zachována pracovní připravenost. Sedavé zaměstnání však potřebuje také regeneraci a především kompenzaci prosezených hodin za stolem. Ke všem činnostem u policie také připadá vyšší psychické zatížení. V rámci prevence zdravotních obtíží vznikl projekt, jehož výsledkem je vydání DVD s názvem Regenerační a kompenzační cvičení pro příslušníky bezpečnostních sborů ČR.

Dále byla vydána metodická příručka nesoucí stejný název. Cviky jsou rozděleny na kompenzační cvičení v autě, kanceláři a doma. V příručce je zaměřena pozornost na rozcvičení před fyzickou aktivitou a regeneraci po ní.

Výcviková jednotka svou strukturou je ve své podstatě shodná s tréninkovou jednotkou. Má úvodní, hlavní a závěrečnou část. V úvodní část je nazývána také jako průpravná a obsahuje rozehrátí, protažení a rozběhání. V hlavní části Zezula (1995) rozlišuje dva typy zaměření, a to na rozvoj specifické pohybové schopnosti nebo rozvoj několika pohybových schopností, jež jsou metodicky sestaveny. Závěrečná část je tvořena zklidněním a protažením. Na výcvikovou jednotku by měla navazovat hygiena, a to především jako prvotní regenerace.

5.1.7 Doporučená fyzická aktivita pro udržení zdraví

Hodnota zdraví je nevyčísitelná, proto by mu měli všichni lidé jít naproti aktivním pohybem. U práce policisty jde navíc zdraví ruku v ruce s výkonem služby. Proto je žádoucí, aby každý policista, jenž shledá služební přípravu jako nedostačující, obětoval své osobní volno a snažil se přinejmenším udržet dosavadní zdravotní stav.

Mezi nejoblíbenější aerobní kondiční aktivity patří běh, kondiční chůze, cyklistika, inline bruslení, plavání a v neposlední řadě i aerobik. Pokud se sportováním začínáte, zvolte na začátek takovou aktivitu, která se vám zdá na první pohled nejpříjemnější. Nikde není psáno, že aktivit nemůžete střídat více. Naopak kombinaci více typů lze jen doporučit. Minimální dávkování, aby došlo k nějakému trvalejšímu efektu, je 3 x týdně po 30 minutách a ještě lépe o jedné hodině. Sportujte obden, dejte tělu šanci zregenerovat (CASRI, 2009,58).

Snížení pohybové aktivity u běžné populace se musí zákonitě odrazit také na průměrné zdatnosti českých policistů. Všimla si toho i média, a tak vznikl článek s názvem: „Policisté mají problém s obezitou, někteří ani neumějí plavat.“

Stejně jako naše populace postupem let tloustnou, jsou línější a méně obratní. Navíc řada českých policistů jsou neplavci, údajně až deset procent. Příčinou je, že mladí raději tráví volný čas u počítače než běháním venku. Zkušenější policisté jsou tak zdatnější než začínající mladíci (Vaculík, 2012).

Hlavními příčinami jsou specializace činnosti. Více se roztřídila odbornost policistů, a tak je běžné, že někteří denně zasahují na ulici a jiní sedí v kanceláři a bojují s finanční kriminalitou pomocí tužky a papíru. Je tedy nutno poznamenat, že u policistů, kteří nejsou v přímém výkonu služby, není na jejich fyzickou zdatnost brán výrazný ohled, neboť výsledky jejich činnosti se projevují zcela jinak.

Od policisty se mimo jiné očekává, že bude plavec a v případě ohrožení pomůže i na vodní hladině. Bohužel, policistů plavců ubývá, neboť plavání je již ve výcviku spíše výsadou. Je to způsobeno omezením provozních nákladů, s nimiž může policie disponovat.

Analýza kondiční přípravy byla prvotním výsledkem práce. Její skladba dle mého názoru není zcela odborně zpracována a velkou část informací přenáší na bedra policejních instruktorů, kteří mají v této oblasti volnější pole působnosti. Neudává přesné metody a způsoby, jak docílit ideální připravenosti. V tomto ohledu vidím velké nedostatky, na kterých je co zlepšovat.

5.2 Nároky přijímacího řízení

Uchazeč o služební místo u Policie ČR musí splňovat několik základních podmínek, bez nichž není možno přijímací řízení zahájit. Jsou jimi: občanství České republiky, věk nad 18 let, bezúhonnost, fyzická a zdravotní způsobilost, minimálně střední vzdělání s maturitou, zároveň také nesmí být člen žádné politické strany či hnutí a nesmí vykonávat samostatně výdělečnou činnost nebo zasedat v kontrolních orgánech právnických osob vykonávající podnikatelskou činnost.

Pokud uchazeč splnil výše uvedené podmínky, je možné s ním zahájit samotné přijímací řízení. První částí je psychologické vyšetření, které probíhá po celý den. Pro posouzení vhodnosti uchazeče se užívá vyplňování dotazníků a řízených rozhovorů s psychologem. Nesplní-li uchazeč daná kritéria, nemůže během následujících dvou let vyšetření opakovat.

Druhou částí je posouzení fyzické zdatnosti. Jedná se o čtyři povinné testy, které jsou bodově ohodnoceny. Minimální počet získaných bodů je 32. Zároveň je v každé disciplíně

stanovena minimální bodová hranice. Výsledkem je hodnocení splnil či nesplnil. Testy probíhají ve sportovním oděvu uchazeče. Nejpozději do ukončení základní odborné přípravy (ZOP) je uchazeč povinen splnit další, pro danou skupinu služební přípravy příslušící, bodové kritérium. Nejčastěji se jedná o skupinu 2, kde je minimální počet celkové získaných bodů 36 a zároveň minimálně 4 body z každé disciplíny.

Prvním testem je člunkový běh, který probíhá mezi dvěma metami na vzdálenost 4x10m. Startuje se od první mety šikmým směrem k metě dvě, která se obíhá. Dále se vrací zpět stejným způsobem, oběhne první metu a poslední úsek běží přímo k metě dvě, které se dotýká a po obratu se vrací k první. Běh je ukončen dotykem první mety po uběhnutí posledního úseku.

Tabulka 3. Bodové hodnocení člunkového běhu

Body	Výkon
4	14,5
6	13,4
8	12,3
10	11,6
12	11,2
14	10,8

Druhým testem je klik – vzpor ležmo. Uchazeč je v základní poloze – leh na břiše, skrčené paže opřené dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směrem vpřed. Dále přechází do vzporu ležmo napnutím paží. Následným pokrčením paží se vrací do základní polohy a cvik se opakuje. Je dbán důraz na správné provedení cviku, přičemž musí uchazeči mít rovná záda a neprohýbat či nevysazovat pánev.

Tabulka 4. Bodové hodnocení testu klik-vzpor ležmo

Body	Výkon
2	14
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

Třetím testem je celomotorický test (CMT test). Probíhá dvě minuty s cílem dosáhnout co nejvíce opakování následujících cviků. Základní poloha je stoj spatný. Dále přechází přes dřep do lehu na břicho a zvedne ruce z podložky. Následuje stejným způsobem přechod zpět do stoje spatného. Z této polohy pokračuje opět přes dřep do polohy lehu na zádech, a zároveň se ruce dotknou podložky. Poslední částí je opětovný přechod do základní polohy. Za každou dosaženou základní polohu je počítán jeden dosažený bod.

Tabulka 5. Bodové hodnocení CMT testu

Body	Výkon
4	18
6	22
8	26
10	30
12	34
14	38

Čtvrtým, tedy posledním testem je běh na 1000 metrů. Posuzuje se překonání této vzdálenosti v co nejkratším čase.

Tabulka 6. Bodové hodnocení běhu na 1000 metrů

Body	Výkon
2	5:45
4	5:15
6	4:50
8	4:30
10	4:10
12	3:50
14	3:30

Konečnou částí přijímacího řízení je posouzení zdravotní způsobilosti. V důsledku náročnosti povolování se jedná o prohlídku komplexní a přísnou.

Požadavek určité fyzické zdatnosti již na počátku vstupu do služebního poměru je na místě. Při vstupu do Armády ČR musí uchazeč také projít sérií testů. Jsou to sedy-lehy, shyby, skok daleký z místa, hloubka předklonu v sedě a test W170. Ještě před několika lety byla v rámci přijímacího řízení testována dovednost plavání. V současné době tomu tak není, především z důvodu finančních možností.

Dle Mather (1984) mezi základní prvky prověřování kondiční přípravy lezení, plazení, běhy, posouvání automobilu na určitou vzdálenost, plavání, tažení těžkých břemen a chůze.

Policie státu Michigan dle Hoover (1992) používá testy pohybových schopností, které se skládají z:

- klik – vzpor ležmo
- mrtvý tah
- překážková dráha
- tažení břemene
- přenesení břemene
- běh na 0,5 míle

Mimo tyto testy pohybových schopností využívají také testu kardiovaskulárního systému, měření tělesného tuku, testy flexibility, testu leh – sed a testu formou bech – pressu. Tyto další testy mají zajistit rovnoměrný rozvoj těla.

Dle Decicco (2000) některé policejní sbory ve spojených státech používají testovou baterii skládající se z:

- běh na 1,5 – 2 míle
- klik – vzpor ležmo za 1 min
- bench press
- leh – sedy
- hloubka předklonu v sedě

Pro muže ve věku 20 – 29 let platí, že minimální počet u cviku klik – vzpor ležmo je 38, přesah při předklonu minimálně 1,5 palce, uzvednout na bench – pressu 99 % své váhy, a uběhnout minimálně 1,5 míle do času 12:51.

5.3 Prověrky fyzické zdatnosti

V rámci prověrek zdatnosti policistů se využívá podobné skladby testů jako při přijímacím řízení. První čtyři testy jsou stejné, mají však jiný způsob vyhodnocení. Dále je navíc přidán test – přitahy na hrazdě.

Člunkový běh

Potřebné zařízení a provedení testů je stejné jako u testů přijímacího řízení. Čas se měří s přesností na 0,1 s, přičemž každé další zlepšení o 0,2 s nad hodnocení tabulky znamená přičtení dalšího bodu.

Tabulka 7. Bodové hodnocení člunkového běhu

Body	Výkon	Body	Výkon
1	16,0	11	11,4
2	15,5	12	11,2
3	15,0	13	11,0
4	14,5	14	10,8
5	14,0	15	10,5
6	13,4	16	10,3
7	12,8	17	10,1
8	12,3	18	9,8
9	11,9	19	9,6
10	11,6	20	9,4

Celomotorický test – CMT

Potřebné zařízení a provedení testů je stejné jako u testů přijímacího řízení. Při vyšším počtu provedení cvičení se za každé 2 dosažené polohy ve stoji spatném přičítá jeden bod nad rámec hodnocení tabulky.

Tabulka 8. Bodové hodnocení CMT testu

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Klik – vzpor ležmo

Potřebné zařízení a provedení testů je stejné jako u testů přijímacího řízení. Za každé další dva kliky se přičítá jeden bod nad rámec hodnocení tabulky.

Tabulka 9. Bodové hodnocení testu klik-vzpor ležmo

Body	Výkon	Body	Výkon
1	12	11	32
2	14	12	34
3	16	13	36
4	18	14	38
5	20	15	40
6	22	16	41
7	24	17	43
8	26	18	45
9	28	19	47
10	30	20	49

Běh na 1000 m

Potřebné zařízení a provedení testů je stejné jako u testů přijímacího řízení. Za každé další zlepšení výsledného času o 5 s se připočítává jeden bod nad rámec hodnocení tabulky.

Tabulka 10. Bodové hodnocení testu na 1000 m

Body	Výkon	Body	Výkon
1	6:00	11	4:00
2	5:45	12	3:50
3	5:30	13	3:40
4	5:15	14	3:30
5	5:00	15	3:20
6	4:50	16	3:10
7	4:40	17	3:05
8	4:30	18	3:00
9	4:20	19	2:55
10	4:10	20	2:50

Přítahy na hrazdě

Test prověřuje vytrvalostně silové schopnosti. Provádí se na hrazdě a úkolem cvičence je ze svisu na doskočné hrazdě, úchop nadhmatem nebo podhmatem, paže propnuty, provést

přítah tak, aby brada dosáhla nad úroveň hrazdy a zpět do počáteční polohy napnutých paží. Započítává se každý správně provedený shyb. Za každý další shyb se připočítává jeden bod.

Tabulka 11. Bodové hodnocení testu přitahy na hrazdě

Body	Výkon	Body	Výkon
1	0	11	9
2	0	12	10
3	1	13	11
4	2	14	12
5	3	15	13
6	4	16	14
7	5	17	15
8	6	18	16
9	7	19	17
10	8	20	18

Hranice pro splnění požadavků fyzických prověrek jsou rozdílné dle zařazení do skupin služební přípravy. Jsou stanoveny jak minimální počty získané v každém testu, tak minimální celkový počet dosažených bodů.

Tabulka 12. Bodové limity

S	1	2	3	4
T	1,2,3,4,5	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,4
MinT	6	4	1	0
Min	50	36	24	9

Vysvětlivky: *S* - skupina služební přípravy

T - testy

MinT - bodové minimum z každého testu

Min - bodové minimum celkově

Úspěšnému policistovi je vydáno osvědčení o fyzické způsobilosti. Pokud přezkoušení nesplní, musí je opakovat. Počet opakování není omezen, nesmí však být po datu platnosti

předchozího testování. Platnost osvědčení se odvíjí od skupiny či podskupiny služební přípravy.

Tabulka 13. Platnost osvědčení o fyzické způsobilosti

Skupina	D
Skupina 1 – podskupina 1A a 1B	6 měsíců
Skupina 1 – podskupina 1C	1 rok
Skupina 1 – podskupina 1D a 1E	2 roky
Skupina 2	3 roky
Skupina 3	4 roky
Skupina 4	6 let

Vysvětlivky: D - doba platnosti

5.3.1 Doplnující specifické prověrky

Mimo základní testy fyzické zdatnosti uvedené výše, jsou dle přílohy č. 3 k ZPPP č. 40/2009 pro jednotlivé podskupiny služební přípravy vytvořeny další, specificky zaměřené testy dle charakteru jejich vykonávané činnosti.

Testy pro podskupiny 1A a 1B

- komplexní ověření zdatnosti
- po dobu šesti dnů denně 50 km chůze s 15 kg závažím
- noční takticko – speciální příprava
- řešení úkolů se zvýšenou fyzickou zátěží během spánkové deprivace s důrazem na skupinové úkoly
- jednotlivé motorické testy

Sed – leh

Základní polohou je leh na zádech. Nohy jsou mírně pokrčeny, mírně roztaženy, kolena jsou cca 30 cm nad zemí, ruce se dotýkají hlavy. Z této základní polohy se provádí sed, přičemž se lokty musí dotknout kolen. Následně se zaujímá základní pozice. Přidržení či fixování kotníků testované osoby u země je žádoucí. Tempo cvičení není stanoveno, a tak je možné v průběhu testu odpočívat. Jako hodnocení slouží počet správně provedených opakování během dvou minut.

Šplh na laně

Provádí se ze stoje úchopem jednou rukou ve výšce ramen. Hodnotí se překonání 4,5 m výšky za co nejkratší čas s přesností na 0,1 s.

Klik - vzpor ležmo

Základní polohou je leh na břicho se skrčenými pažemi. Dlaně jsou opřeny o zem se špičkami prstů v úrovni ramen. Dopnutím paží v loktech vzpor a pokrčením paží minimálně o 90° klik. Pánev se nesmí vysazovat ani prohýbat. Hodnotí se co nejvyšší počet opakování bez přerušení.

Přítahy na hrazdě

Z polohy visu na doskočné hrazdě s propnutými pažemi a úchopem nadhmatem se provádí přítah tak, aby brada dosáhla minimálně nad úroveň hrazdy. Poté se vrací zpět do polohy visu, bez pomoci nohou, tzn. pouze tahem, není dovoleno využívat kmihů apod. Hodnotí se co nejvyšší počet opakování.

Běh na 60 m

Provádí se na běžecké dráze s cílem uběhnout vzdálenost v co nejkratším čase.

Vytrvalostní běh

Je možné běžet na dráze nebo rovném zpevněném povrchu. Hodnotí se překonání 5 km v co nejkratším čase.

Plavání

Cílem je v co nejkratším čase uplavat 400 m volným způsobem.

Překážková dráha

Jedná se o způsob kruhového provozu s devíti stanovišti. Celá dráha se překová třikrát za sebou. Cílem je provést správně všechna cvičení v co nejkratším čase. Celou soustavu cviků absolvuje policista třikrát za sebou.

a) Člunkový běh

Trat' tvoří dvě mety asi 20 cm vysoké, vzdálené od sebe 9 m. Úkolem je čtyřikrát přeběhnout předepsaným způsobem vymezenou vzdálenost.

b) Lezení na ribstol

Úkolem je vystoupat na horní příčku oběma nohama a následně sestoupit dolů.

c) Překonání ribstolů

Úkolem je vystoupat na horní příčku prvního ribstolu a následně přejít po nejvyšší příčce ke čtvrtému, po němž se sestupuje na zem.

d) Cvik na kruzích

Testovaný provádí na doskočných kruzích výskok do vzporu na kruzích s propnutými pažemi a seskok na zem

e) Šplh

Úkolem je vyšplhat po tyči do výšky 4,5 m, následně se pomocí přehmatávání přesunout na sousední tyče a po čtvrté se spustit na zem.

f) Kotouly

Na žíněnce se provede kotoul vpřed a vzad, přebíhá se 5 m k další žíněnce a provádí se opět kotoul vpřed a vzad.

g) Přeskok překážek

Testovaná osoba musí překonat překážky 50 cm vysoké, které jsou umístěny 9 m od sebe. Začíná před jednou z nich, dále se po překonání druhé obrací a běží zpět. To celé se opakuje čtyřikrát.

h) Kotoul

Provádí se ze židle na žíněнку.

i) Výmyk na hrazdě

Na 170 cm vysoké hrazdě se provede výmyk.

Tabulka 14. Hodnocení doplňujících testů pro podskupinu 1A a 1B

Body	SL	Š	K	P	B60	PK	B5	PL400
1	84	11,0	50	10	8,9	7:20	25:30	10:00
2	87	10,3	53	11	8,8	7:10	25:00	9:30
3	90	10,0	56	12	8,7	7:00	24:30	9:00
4	93	9,3	59	13	8,6	6:50	24:00	8:30
5	96	9,0	62	14	8,5	6:40	23:30	8:00
6	99	8,3	65	15	8,4	6:30	23:00	7:40
7	102	8,0	68	16	8,3	6:20	22:30	7:20
8	105	7,3	71	17	8,2	6:10	22:00	7:00
9	108	7,0	74	18	8,1	6:00	21:30	6:40
10	111	6,3	77	19	8,0	5:50	21:00	6:20

Vysvětlivky:

- SL* - sed-leh (počet)
- Š* - šplh na laně (s)
- K* - klid-vzpor ležmo (počet)
- P* - přitahy na hrazdě (počet)
- B60* - běh na 60 m (s)
- PK* - překážková dráha (min)
- B5* - běh na 5 km (min)
- PL400* - plavání na 400 m (min)

Policista musí získat v součtu minimálně 35 bodů a zároveň nesmí z žádného testu mít méně než 1 bod.

Testy pro podskupinu 1C

Člunkový běh 4 x 10 m

Ve vzdálenosti 10 m jsou od sebe umístěny mety. Testovaný začíná vedle první mety, běží šikmo a obíhá druhou. Vrací se také šikmo kolem první. Následuje rovný běh a dotyk druhé mety, otočení a rovný běh k první metě, které se také dotýká. Hodnotí se co nejkratší dosažený čas.

Klik - vzpor ležmo

Základní polohou je leh na břicho se skrčenými pažemi. Dlaně jsou opřeny o zem se špičkami prstů v úrovni ramen. Dopnutím paží v loktech vzpor a pokrčením paží minimálně o 90° klik. Pánev se nesmí vysazovat ani prohýbat. Hodnotí se co nejvyšší počet opakování bez přerušení.

Sed – leh

Základní polohou je leh na zádech. Nohy jsou mírně pokrčeny, mírně roztaženy, kolena jsou cca 30 cm nad zemí, ruce se dotýkají hlavy. Z této základní polohy se provádí sed, přičemž se lokty musí dotknout kolen. Následně se zaujímá základní pozice. Přidržení či fixování kotníků testované osoby u země je žádoucí. Tempo cvičení není stanoveno, a tak je možné v průběhu testu odpočívat. Jako hodnocení slouží počet správně provedených opakování během dvou minut.

Vytrvalostní běh

Běh se provádí na běžecké dráze nebo rovném zpevněném povrchu s hromadným startem. Úkolem je za dobu 12 minut překonat co největší vzdálenost. Uplynutí času se oznamuje akustickým signálem. Poté policista označí místo kam doběhl a setrvává v jeho blízkosti, dokud není tato vzdálenost zaznamenána.

Plavání

Jedná se o překování vzdálenosti 100 m libovolným způsobem v co nejkratším čase. Start je možný z bloku, břehu i vody.

Tabulka 15. Hodnocení doplňujících testů pro podskupinu 1C

Body	SL	ČB	K	B12	PL100
2	40	14,0	30	1500	2:30
4	42	13,8	32	1550	2:25
6	44	13,6	34	1600	2:20
8	46	13,4	36	1650	2:15
10	48	13,2	38	1700	2:10

Vysvětlivky: SL - sed-leh (počet)
ČB - člunkový běh (s)

<i>K</i>	- klid-vzpor ležmo (počet)
<i>B12</i>	- 12 min běh (m)
<i>PL100</i>	- plavání na 100 m (min)

Policista musí získat v součtu minimálně 25 bodů a zároveň nesmí z žádného testu mít méně než 2 body.

Testy pro podskupinu 1D

Sed – leh

Základní polohou je leh na zádech. Nohy jsou mírně pokrčeny, mírně roztaženy, kolena jsou cca 30 cm nad zemí, ruce se dotýkají hlavy. Z této základní polohy se provádí sed, přičemž se lokty musí dotknout kolen. Následně se zaujímá základní pozice. Přidržení či fixování kotníků testované osoby u země je žádoucí. Tempo cvičení není stanoveno, a tak je možné v průběhu testu odpočívat. Jako hodnocení slouží počet správně provedených opakování během dvou minut.

Přítah na hrazdě

Z polohy visu na doskočné hrazdě s propnutými pažemi a úchopem nadhmatem se provádí přítah tak, aby brada dosáhla minimálně nad úroveň hrazdy. Poté se vrací zpět do polohy visu, bez pomoci nohou, tzn. pouze tahem, není dovoleno využívat kmihů. Hodnotí se co nejvyšší počet opakování.

Běh na 100 m a 2800 m

Provádí se na běžecké dráze nebo na rovném a zpevněném povrchu. Úkolem je překování vzdáleností v co nejkratším čase.

Vzpor ležmo – klik

Základní polohou je leh na břiše se skrčenými pažemi. Dlaně jsou opřeny o zem se špičkami prstů v úrovni ramen. Dopnutím paží v loktech vzpor a pokrčením paží minimálně o 90° klik. Pánev se nesmí vysazovat ani prohýbat. Hodnotí se co nejvyšší počet opakování bez přerušení.

Šplh na laně

Provádí se ze stoje úchopem jednou rukou ve výšce ramen. Šplhá se do výšky 4 m.

Plavání

Plave se na vzdálenost 100 m libovolným způsobem.

Skok daleký z místa

Test se provádí na rovné, zpevněné ploše. Ze stoje mírného rozkročného provede testovaný odraz snožmo. Hodnotí se délka skoku.

Tabulka 16. Limity testů pro podskupinu 1D

Test	Kritérium splnění
Běh 2800 m	do 13:00 min
Běh 100 m	do 13,5 s
Kliky	nad 40 opakování
Sed – leh	nad 90 opakování
Šplh 4 m	do 7 s
Skok do dálky	nad 200 cm
Shyby	nad 10 opakování
Plavání 100 m	do 2:05 s

Testy pro podskupinu 1E

Testování je rozděleno do dvou částí. První částí je sestava silově vytrvalostních cvičení. Druhá fáze začíná až po ukončení první. První část tvoří čtyři cvičení. Je stanoven počet cviků, je však možné kdykoli odpočívat a cvičení si rozdělit dle uvážení.

Sed – leh

Základní polohou je leh na zádech. Nohy jsou mírně pokrčeny, mírně roztaženy a ruce se dotýkají hlavy. Z této základní polohy se provádí sed, přičemž se lokty musí dotknout kolen. Následně se zaujímá základní pozice. Přidržení či fixování kotníků testované osoby u země je žádoucí. Tempo cvičení není stanoveno, a tak je možné v průběhu testu odpočívat. Je nutno provést 150 opakování.

Přítah na hrazdě

Z polohy visu na doskočné hrazdě s propnutými pažemi a úchopem nadhmatem nebo podhmatem se provádí přítah tak, aby brada dosáhla minimálně nad úroveň hrazdy. Poté se

vrací zpět do polohy visu, bez pomoci nohou, tzn. pouze tahem, není dovoleno využívat kmihů apod. Je nutno provést 20 opakování.

Bench – press

Testovaný provádí cvik s činkou o hmotnosti 50 kg. Testovaný zvedne činku nad prsa do propnutých rukou, čímž cvičení začíná. Z této pozice přesune činku na prsa a následně ji opět zvedá. Nedosažení propnutí paží nebo nedotknutí se prsou znamená špatně provedený cvik, který se nezapočítává. Je nutno provést 50 opakování.

Námočníci

Testovaný stojí, ruce podél těla. Z této pozice se přesouvá do dřepu, poté do vzporu ležmo a provede klik. Následně se vrací zpět do pozice ve stoji. Je nutno provést 30 opakování.

Druhá část je tvořena během v členitém terénu na vzdálenost 4,5 km. Je dovolena i kombinace běhu a chůze. Mezi první a druhou částí je 20 min prodleva.

Hodnotí se celkový čas obou částí. Měření začíná po započetí první části a končí po jejím absolvování. Do měření se započítávají i přestávky. Poté se změří čas druhé části, tedy běhu na 4,5 km. Součty časů obou částí tvoří celkový čas. Maximální dosažený čas je 39 min.

5.4 Hodnocení kondiční přípravy a návrh inovací

Kondiční příprava tvoří neoddelitelnou část služební přípravy každého policisty. Veškeré zákroky se zakládají na rozvinutých pohybových schopnostech, neboť bez nich by nebylo možné provádět další výcvik.

Vstupní úroveň uchazeče o práci u policie je kontrolována pomocí fyzických testů. Skládají se z běžně užívaných motorických testů. Dosažené výkony po převodu na body musí dát v součtu minimální hodnoty pro prvotní přijetí do služebního poměru. U běžného služebního místa se jedná o druhou skupinu služební přípravy, kde je nutno dosáhnout 36 bodů z celkových 56. V případě umístění do nestandardní, tedy první skupiny služební přípravy jsou kritéria přísnější. K tomu nedochází často, jsou však výjimky, jako například nástup ke speciální pořádkové jednotce. Testy jsou postaveny tak, aby prověřili sílu, obratnost, rychlost i vytrvalost. Zajištění minimální fyzické zdatnosti u uchazečů rozhodně hodnotím pozitivně. Postrádám však již u běžného přijímacího řízení test z plavání. Vidím to

jako důležitou součást dovedností, jimiž by měl policista disponovat, neboť jeho prací je především pomoc občanům, kteří se ocitnou v nouzi. V současné době je tedy možné, aby na místo policisty nastoupil neplavec. Neumím si však představit situaci, kdy by se policista ze břehu musel dívat na tonoucího se člověka v klidné vodě, jemuž by nemohl pomoci, protože neumí plavat.

Jako velice důležité vidím již zmíněné rozdělení služebních míst do skupin. Ne každý musí disponovat vysoce nadprůměrnými pohybovými schopnostmi a dovednostmi, jako je tomu u zásahových jednotek. Každá skupina má určený standard, kterého se musí držet, což zajišťuje akceschopnost policistů. Požadavkem na první skupinu je maximální možná, mimo jiné, fyzická připravenost. Nejvyšší úroveň dosahuje u Útvaru rychlého nasazení, který jako jediná zásahová jednotka působí po celé republice a účastní se mimo nejnebezpečnějších akcí u nás, také zahraničních misí jako doprovod VIP. U druhé skupiny je požadavek na zdatnost již nižší, ale stále je nutné disponovat nadprůměrnými schopnostmi, jelikož policisté z této skupiny se neustále pohybují v terénu a řeší i konfliktní situace. Třetí a čtvrtá skupina je vhodně vytvořena pro služební místa bez přímého výkonu služby.

Aby úroveň fyzické kondice neměla po vstupu k policii klesající tendenci, jsou příslušníci sboru podrobováni prověrkám. Nároky a druhy testů jsou opět řízeny příslušným služebním zařazením. Nejpropracovanější jsou u první skupiny, kde se výrazně liší testy i dle příslušné podskupiny. Takto systémově zpracované prověřování aktuálního stavu bojeschopnosti vidím jako důležité. Oproti vstupním testům zde již nalezneme prověření plaveckých dovedností, a to jak v první, tak i druhé skupině. S kondiční přípravou souvisí také prověrky střelecké přípravy, kde policisté provádí střelbu z více poloh a vzdáleností. Je tedy důležité rozvinutí pohyblivosti, obratnosti a rychlosti. Své uplatnění zde najde i síla, neboť některé útvary policie disponují samopaly a brokovnicemi, u nichž váha nabitě zbraně osazené taktickými doplňky dosahuje až pěti kilogramů.

Kondiční přípravu je nutno chápat v širší souvislosti. Je to základ, na který navazují další části služební přípravy. Nelze pustit do výkonu služby policisty bez komplexního výcviku. U běžných útvarů je úroveň kondice úkolem jedince samotného. Instruktor zde působí pouze v určitém období, a to zpočátku při vstupních testech, odborných kurzech a pravidelných prověrkách. Zda a jak na sobě bude policista pracovat, je pouze na něm a jeho prioritách v době osobního volna. To vidím jako velký nedostatek. Policie ČR by se měla dle mého názoru snažit zajistit pro své zaměstnance takové podmínky, aby měl každý možnost alespoň částečně v pracovní době pracovat na své fyzické kondici. Za zastaralé shledávám také vybavení tělocvičen a posiloven, které mají k dispozici, a to ne zdaleka všichni. Běžnou

praxí je také zastavení teplé vody na služebnách kvůli úsporám, což svým způsobem jistě odradí část policistů, kteří by chtěli do takového zařízení přijít.

Pro orientaci v problematice kondiční přípravy a jako návod pro policisty byla v roce 1995 vypracována Metodika kondiční přípravy policistů. Je rozdělena dle jednotlivých pohybových schopností, u nichž jsou doporučeny prostředky a metody rozvoje. Metodika je zpracována dle mého názoru příliš široce. Za nedostatky považuji příliš stručný popis možností rozvoje jednotlivých schopností, což sportovci začátečníkovi, který by si chtěl zlepšit úroveň fyzické zdatnosti, příliš nepomůže a nezbude mu, než se obrátit na jinou odbornou literaturu. Roli také určité sehrává stáří publikace.

Domnívám se, že pokud se má zlepšit plošně úroveň policistů, měly by se jim vytvořit lepší podmínky pro jejich rozvoj. V první řadě je to zázemí, ve smyslu vybudování moderních tělocvičen a posiloven na každém řídicím oddělení okresu. Nejde však pouze o vybudování prostor, ale i o jejich vybavení. Služební příprava zahrnuje ve zkratce nácvik použití donucovacích prostředků, střelecký a taktický výcvik. Vidím tedy za vhodné vybavit tělocvičny pomůckami pro nácvik profesní sebeobrany a úpolových sportů. Starší vybavení, které je někdy k dispozici by se tak mohlo přemístit na místní oddělení. Tam by vznikly alespoň provizorní prostory, které by byly policistům k dispozici. Na menších odděleních by měl být umístěn alespoň závěsný systém TRX, který je konstruován do malých prostor. Apelovat na ministerstvo vnitra, aby v každém kraji vybuďovalo bazén speciálně pro policisty, neshledávám jako potřebné. Myslím, že v dnešní době naprostá většina okresních měst bazénem disponuje, a tak by stačilo, aby policisté měli do těchto prostor minimálně na dvě hodiny týdně přístup, zároveň by pro ně měly být organizovány plavecké kurzy, kde by se naučili plavat, případně zlepšovali své plavecké způsoby.

Úroveň požadované kondice při přijímacím řízení do služebního poměru vidím jako nedostatečnou, a to z důvodu absence testu z plavání. Policie, jako součást integrovaného záchranného systému, by neměla přijímat do služebního poměru nikoho, kdo neumí plavat.

K rozřazení do skupin služební, tedy i kondiční přípravy a proškolení kondiční přípravy nemám výtky. Za důležitou však považuji modernizaci metodiky kondiční přípravy, neboť odkazování policistů na 15 let starou publikaci, nevidím jako šťastné. V dnešní době jsou k dispozici moderní metody a prostředky, díky nimž by mohla být rozvíjena kondiční příprava.

Dále doporučuji, aby policisté měli možnost alespoň několik hodin týdně během pracovní doby věnovat rozvoji fyzické kondice. Zlepší se tak nejen jejich celková zdatnost a bojeschopnost, ale bude to působit také jako prevence onemocnění.

5.5 Výsledky testování a porovnání s běžnou populací

Vzhledem k povolání testovaných osob jsou jim namísto jména a příjmení přiřazeny pouze číselná označení. Výsledky testování jsou zpracovány do tabulek. Při porovnání naměřených hodnot s běžnou populací bylo třeba brát v úvahu také věk probandů, neboť testovaný 3, 4, 5 a 11 patří do věkové kategorie 21-30 roků a zbytek instruktorů do věkové kategorie 31-40.

5.5.1 Motorické testy

Tabulka 17. Výsledky motorických testů

Proband	T1			T2	T3	T4
Policista 1	2,43	2,44	2,48	55	12:57	17
Policista 2	2,25	2,32	2,33	38	14:30	14
Policista 3	2,1	2,2	2,3	56	13:51	13
Policista 4	2,2	2,27	2,32	51	13:47	12
Policista 5	2,29	2,42	2,28	51	13:55	14
Policista 6	2,3	2,41	2,36	56	13:37	12
Policista 7	2,47	2,47	2,46	41	14:42	9
Policista 8	2,2	2,29	2,36	30	14:05	11
Policista 9	2,24	2,46	2,37	60	13:10	16
Policista 10	2,25	2,31	2,34	52	13:18	15
Policista 11	2,5	2,69	2,67	54	12:39	14
Policista 12	2,13	2,22	2,27	56	13:42	10

Vysvětlivky: T1 - skok daleký z místa (m)
T2 - leh-sed opakovaně za 60 s (počet)
T3 - chůze na vzdálenost 2 km (min)
T4 - shyby (počet)

T 1 – Skok daleký z místa odrazem snožmo

Tabulka 18. Porovnání testu T1 s běžnou populací

Proband	S	HOD
Policista 1	2,48	Výrazně nadprůměrný
Policista 2	2,33	Nadprůměrný
Policista 3	2,3	Nadprůměrný
Policista 4	2,32	Nadprůměrný
Policista 5	2,42	Nadprůměrný
Policista 6	2,41	Nadprůměrný
Policista 7	2,47	Nadprůměrný
Policista 8	2,36	Nadprůměrný
Policista 9	2,46	Výrazně nadprůměrný
Policista 10	2,34	Nadprůměrný
Policista 11	2,69	Výrazně nadprůměrný
Policista 12	2,27	Nadprůměrný

Vysvětlivky: *S* - nejdelší skok (m)
HOD - výkon dle normy Unifittestu (6-60)

U motorického testu skok daleký z místa byly všechny výkony nadprůměrné až vysoce nadprůměrné. Nadprůměrné hodnoty dosáhlo 9 policistů a 3 měly výkon vysoce nadprůměrný. Celkový průměrný výkon byl 2,40 m a nejlepší dosáhl 2,69 m. Dle norem Unifittestu je průměrná hodnota v rozmezí 2,13-2,36 m pro věkovou kategorii 21-30 let a 1,95-2,19 pro věkovou kategorii 31-40 let.

Z výsledků je možno usuzovat že všichni policisté mají výrazně rozvinuté explozivně silové schopnosti dolních končetin. Jako možné vysvětlení se nabízí charakter jejich práce, kde většina pracovního motoriky je prováděna s výstrojí a výzbrojí, která jim přidá na váze 5-10 kg.

T 2 – Leh – sed opakovaně

Tabulka 19. Porovnání testu T2 s běžnou populací

Proband	Počet	HOD
Policista 1	55	Výrazně nadprůměrný
Policista 2	38	Průměrný
Policista 3	56	Výrazně nadprůměrný
Policista 4	51	Výrazně nadprůměrný
Policista 5	51	Nadprůměrný
Policista 6	56	Výrazně nadprůměrný
Policista 7	41	Průměrný
Policista 8	30	Podprůměrný
Policista 9	60	Výrazně nadprůměrný
Policista 10	52	Výrazně nadprůměrný
Policista 11	54	Výrazně nadprůměrný
Policista 12	56	Výrazně nadprůměrný

Vysvětlivky: HOD - výkon dle normy Unifittestu (6-60)

U motorického testu leh-sed opakovaně dosáhlo 8 testovaných výrazně nadprůměrných výkonů v porovnání s běžnou populací. Jeden policista dosáhl podprůměrného výkonu. Celkový průměrný výkon byl 50 leh-sedů a nejlepší zvládl 60 opakování. Dle norem Unifittestu je průměrná hodnota v rozmezí 38-45 pro věkovou kategorii 21-30 let a 32-39 pro věkovou kategorii 31-40 let.

Z výsledků je možno usuzovat, že většina policistů má výrazně rozvinuté dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů. Testovanému s podprůměrným výkonem doporučuji při posilování zaměřit se na tyto svalové partie.

T 3 – Chůze na vzdálenost 2 km

Tabulka 20. Porovnání testu T3 s běžnou populací

Proband	T	HOD
Policista 1	12:57	Výrazně nadprůměrný
Policista 2	14:30	Průměrný
Policista 3	13:51	Nadprůměrný
Policista 4	13:47	Nadprůměrný
Policista 5	13:55	Průměrný
Policista 6	13:37	Nadprůměrný
Policista 7	14:42	Průměrný
Policista 8	14:05	Průměrný
Policista 9	13:10	Nadprůměrný
Policista 10	13:18	Nadprůměrný
Policista 11	12:39	Výrazně nadprůměrný
Policista 12	13:42	Nadprůměrný

Vysvětlivky: T - dosažený čas (min)
HOD - výkon dle normy Unifittestu (6-60)

U motorického testu chůze na vzdálenost 2 km se oproti předchozím testům podařilo dosáhnout výrazně nadprůměrných hodnot pouze dvěma probandům. Naopak počet průměrných výkonů narostl na 4 a zbytek se pohyboval v nadprůměrných hodnotách. Celkový průměrný výkon byl 13:41 min a nejlepší zvládl trasu za 12:39 min. Dle norem Unifittestu je průměrná hodnota v rozmezí 13:46–14:45 min pro věkovou skupinu 21-30 let a 14:01-15:00 pro věkovou skupinu 31-40 let.

Z výsledků je možno usuzovat, že většina policistů má nadprůměrně rozvinuté dlouhodobé vytrvalostní schopnosti. Rozdíl mezi nejlepším a nejhorsím výkonem však činil přes 2 minuty, proto doporučuji testovanému 2 a 7, aby se více zaměřili na trénink vytrvalosti, neboť u týmových akcí či soutěží je každé družstvo tak silné, jak je silný nejslabší jedinec.

Tabulka 21. Porovnání testu T4 s běžnou populací

Proband	Počet	HOD
Policista 1	17	Výrazně nadprůměrný
Policista 2	14	Výrazně nadprůměrný
Policista 3	13	Výrazně nadprůměrný
Policista 4	12	Nadprůměrný
Policista 5	14	Výrazně nadprůměrný
Policista 6	12	Nadprůměrný
Policista 7	9	Nadprůměrný
Policista 8	11	Nadprůměrný
Policista 9	16	Výrazně nadprůměrný
Policista 10	15	Výrazně nadprůměrný
Policista 11	14	Výrazně nadprůměrný
Policista 12	10	Nadprůměrný

Vysvětlivky: *HOD* - výkon dle normy Unifittestu (6-60)

U motorického testu shyby se více než polovině policistů podařilo dosáhnout výrazně nadprůměrných výkonů a zbytek dosáhl nadprůměrných hodnot. Unifittest 6-60 má hodnocení stanovené pouze pro věkovou kategorii 21-30 let. Jako nejvhodnější řešení jsem, i na jejich vlastní návrh, zvolil zařadit všechny výjimečně do stejné kategorie, neboť se sami mezi sebou chtěli porovnat. Je tedy předpoklad, že u probandů 6, 7, 8 a 10 by mohl být výkon také výrazně nadprůměrný, pokud by byly stanoveny tabulky i pro tuto věkovou skupinu. Celkový průměrný počet dosažených shybů byl 13. Dle norem Unifittestu je průměrná hodnota v rozmezí 5-7 pro věkovou skupinu 21-30 let.

Z výsledků je možno usuzovat že všichni policisté mají nadprůměrné rozvinuté vytrvalostně-silové schopnosti.

Tabulka 22. Statisticky zpracované výsledky testování

Statistická metoda	T1	T2	T3	T4
M	2,40	50	13:41	13,08
SE	0,11	8,56	0,02	2,29
Max	2,69	60	14:42	17
Min	2,27	30	12:39	9
Mdn	2,39	53	13:44	13,5
Modus	N/A	56	N/A	14

Vysvětlivky:

<i>T1</i>	- skok daleký z místa (m)
<i>T2</i>	- leh-sed opakovaně za 60 s (počet)
<i>T3</i>	- chůze na vzdálenost 2 km (min)
<i>T4</i>	- shyby (počet)
<i>M</i>	- aritmetický průměr
<i>SE</i>	- směrodatná odchylka
<i>Max</i>	- nejvyšší dosažený výkon
<i>Min</i>	- nejnižší dosažený výkon
<i>Mdn</i>	- median
<i>N/A</i>	- nenaměřená hodnota

Hodnotící tabulky pochází z manuálu Měkoty & Kováře (1996). Pro srovnání probandů s běžnou populací byla použita hodnocení rozdělena do dvou věkových kategorií, neboť věk testovaných policistů byl v rozmezí 21-40 let.

Tabulka 23. Hodnocení pro věkovou kategorii 21-30 let

Hodnocení	T1	T2	T3	T4
Výrazně podprůměrný	-188	-29	15:46+	-2
Podprůměrný	189–212	30-37	14:46-15:45	3-4
Průměrný	213-236	38–45	13:46-14:45	5-7
Nadprůměrný	237–260	46–53	12:46-13:45	8-12
Výrazně nadprůměrný	261+	54+	-12:45	13+

- Vysvětlivky:* T1 - skok daleký z místa (m)
 T2 - leh-sed opakovaně za 60 s (počet)
 T3 - chůze na vzdálenost 2 km (min)
 T4 - shyby (počet)

Tabulka 24. Hodnocení pro věkovou kategorii 31-40 let

Hodnocení	T1	T2	T3
Výrazně podprůměrný	-169	-23	16:01+
Podprůměrný	170-194	24-31	15:01-16:00
Průměrný	195-219	32-39	14:01-15:00
Nadprůměrný	220-244	40-47	13:01-14:00
Výrazně nadprůměrný	245+	48+	-13:00

- Vysvětlivky:* T1 - skok daleký z místa (m)
 T2 - leh-sed opakovaně za 60 s (počet)
 T3 - chůze na vzdálenost 2 km (min)

Jak je blíže vysvětleno již u vyhodnocení testu T4, policisté nacházející se v této věkové kategorii byly pro test shyby posuzovány se svými mladšími kolegy.

5.5.2 Somatická měření

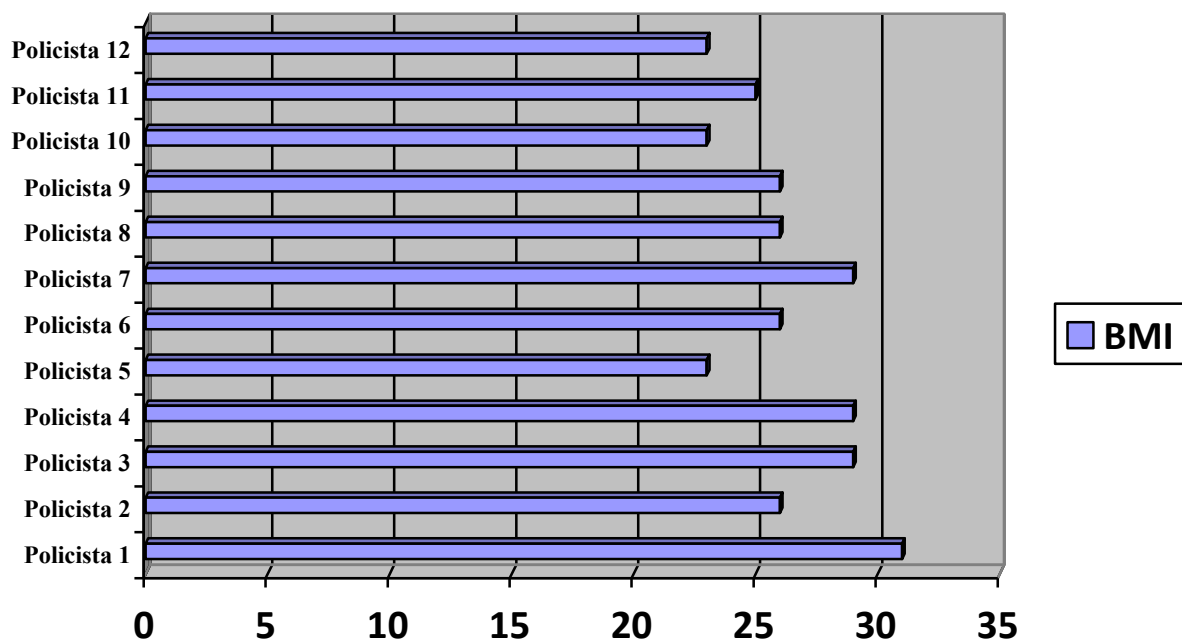
Tabulka 25. Somatické hodnoty probandů

Proband	H	M	TK			ST	HOD
			TK1	TK2	TK3		
Policista 1	175,5	93,3	8	10	7	25	Podprůměrná
Policista 2	179	81,8	10	11	9	30	Průměrná
Policista 3	175	88	13	13	12	38	Průměrná
Policista 4	182,5	96,9	12	11	13	36	Průměrná
Policista 5	197,5	89,9	14	12	14	36	Průměrná
Policista 6	184,5	89	12	11	14	37	Průměrná
Policista 7	185,5	101,4	15	12	16	43	Průměrná
Policista 8	179,5	84,4	13	14	10	37	Průměrná
Policista 9	187	92	11	9	12	32	Průměrná
Policista 10	183	77,6	9	7	8	24	Podprůměrná
Policista 11	182,5	84,3	8	7	9	24	Podprůměrná
Policista 12	181,5	76,7	10	9	11	30	Průměrná

- Vysvětlivky:*
- H* - tělesná výška (cm)
 - M* - tělesná hmotnost (kg)
 - TK* - kožní řasy (mm)
 - ST* - součet tukových řas (mm)
 - HOD - hodnocení dle normy Unifittestu (6-60)
 - TK1 - kožní řasa nad tricipsem
 - TK2 - kožní řasa subscapulární
 - TK3 - kožní řasa nad spinou

Průměrná výška testovaných byla 182,8 cm. Vzhledem k faktu, že průměrná výška mužů v České republice je 180 cm, je možno konstatovat, že instruktoři jsou mírně nadprůměrného vzrůstu. Průměrná hmotnost testovaných policistů je 87,9 kg, tedy oproti průměrné hmotnosti populace mužů v České republice, vážící 83,6 kg, také nadprůměrem.

Pro součet tří kožních řas jsou průměrné hodnoty pro věkovou skupinu 25-29 let 25,1-42,5, u věkové skupiny 30-39 let je to 26,1-45. Podprůměrné hodnoty jsou u věkové skupiny 25-29 let od 19,1 a u skupiny 30-39 let od 21,1. Podprůměrných hodnot dosáhli pouze 3 policisté, zbytek se umístil v průměru populace.



Obrázek 2. BMI index testovaných osob

Z grafu je patrné že pouze 4 policisté jsou dle BMI indexu v rozmezí ideální hmotnosti, tj. od 18,5 do 24,9. Hodnoty ostatních odpovídají nadváze až mírné obezitě. Pokud spočítáme BMI index průměrného instruktora, vyjde nám také hodnota typická pro nadváhu. Vysvětlením je jejich postava, neboť většina z nich disponuje sportovním až kulturisticky vypracovaným tělem.

6 Diskuse

Kondiční příprava Policie ČR je poměrně vzdálená kondiční přípravě v tréninkovém procesu. Největší rozdíl vidím v nutnosti rozvíjet rovnoměrně veškeré pohybové schopnosti. Specializace není příliš na místě, neboť zatímco atlet nemusí umět plavat, policista musí být schopen běhu stejně jako být dobrý plavec. To klade na přípravu policistů velké nároky. Druhým zásadním rozdílem je prostor pro rozvoj. V soukromém sektoru bývá zvykem vycházet vstříc potřebám zaměstnanců, neboť to vede ke zvýšení efektivnosti. Bohužel, tímto pravidlem se státní sektor, konkrétně policie, příliš neřídí. Policisté sloužící v běžném zařazení, tedy ve 2. skupině služební přípravy, nemají vyhrazené volno, ve kterém by mohli zvyšovat svoji fyzickou zdatnost, tedy i schopnost pomoci lidem v nouzi. Touto výsadou disponují pouze policisté zařazení v 1. skupině služební přípravy, tedy členové speciálních pořádkových nebo zásahových jednotek.

V rámci přijímacího řízení jsou uchazeči o službu u policie testováni psychickými, zdravotními a fyzickými testy. Testování zdatnosti probíhá pomocí čtyř motorických testů, které mají prověřit jak obratnost, sílu, tak i vytrvalost. Uchazeči mají daný výkonnostní limit, kterého je potřeba dosáhnout, což zajišťuje vstupní úroveň kondice každého nového policisty. Od přijetí do služebního poměru je udržení či zvýšení této úrovně pouze na jejich vlastní snaze v rámci mimopracovního času.

Během služby, případně při přeřazení na jiné služební místo s vyššími fyzickými nároky, jsou policisté podrobováni prověrkám fyzické zdatnosti. Nejběžnějším skladbou testování je baterie, obdobná té u přijímacího řízení. Pokud by policista nebyl schopen daná kritéria splnit ani po opakované zkoušce, je to důvod pro ukončení služebního poměru.

Jedním z cílů práce bylo testování tělesné zdatnosti instruktorů služební přípravy Olomouckého kraje. Pozice instruktora je u policie vnímána velmi důstojně. Cesta k této profesi je trnitá a mnohaletá. Jejich připravenost musí být příkladná, neboť jsou to oni, kdo učí ostatní policisty zacházet se zbraní, řešit konfliktní situace, radí jim při zvyšování svých schopností a dovedností, a zároveň musí být akceschopní. Zeštíhlování státního rozpočtu se promítá i do jejich profese, neboť je s nimi počítáno na komplikované akce a náročné zákroky, a to vzhledem k jejich širokým dovednostem.

Kondiční příprava z celkového pohledu je dobře koncipována. Je uplatňována jako základ pro rozvoj dalších dovedností, a zároveň není zcela upřednostňována nad ostatními částmi služební přípravy. Jejím velkým nedostatkem je však časové rozložení a finanční možnosti. Díky omezenému rozpočtu došlo ke zrušení plavání, a to jak u testování

uchazečů, tak v rámci kondiční přípravy. Bohužel, nevidím u vedení policie či státu sebemenší snahu a ochotu na tomto problému pracovat.

Na území České republiky není tato problematika příliš řešena. Některé závěrečné práce, především z Fakulty sportovních studií v Brně, naznačují podobné zaměření. Propojení policistů, fyzické aktivity a vědy vidím však jako jedno ze zajímavých témat, o nichž by se mohlo začít více hovořit. Jde přeci jen o jedno z mála zaměstnání, k jehož výkonu je fyzická zdatnost podmínkou.

7 Závěry

Práce se zaměřuje na kondiční část služební přípravy policistů České republiky. Kondiční příprava je z důvodů metodiky dělena dle jednotlivých pohybových schopností. Mimo udržení a zvýšení zdatnosti je důraz kladen také na regeneraci. Policisté mají doporučenou aktivitu třikrát týdně po jedné hodině, tedy stejně jako běžná populace.

Přijímací řízení k policii je tvořeno psychologickou, fyzickou a zdravotní částí. Fyzické testy jsou složeny ze čtyř disciplín. Jsou to člunkový běh, klik-vzpor ležmo, CMT test a běh na 1000 m. Součet získaných bodů musí být minimálně 32.

Během služebního poměru je fyzická zdatnost členů sboru průběžně kontrolována prověrkami. Jejich složení a nároky jsou závislé na zařazení policisty do příslušné skupiny služební přípravy. U vysoce rizikových činností, co do přímého výkonu služby, je fyzická zdatnost přezkušována každých šest měsíců a u nejméně náročných je to po šesti letech.

Výsledky testování prokázaly, že soubor instruktorů služební přípravy vykazuje nadprůměrnou až vysoce nadprůměrnou zdatnost v porovnání s běžnou populací. Těchto výsledků dosáhli v každém z motorických testů. Nejvíce se blížili k výkonnosti běžné populace v testu chůze na 2 km, kde byly zaznamenány 4 průměrné výsledky. Nejhorším individuálním výkonem byl jediný podprůměrný výsledek během celého testování, a to v testu leh-sedů u policisty číslo 8.

Kondiční příprava je neoddělitelná od výkonu povolání policisty. V jejím složení a podmínkách rozvoje nacházím několik nedostatků. Je to nízká vybavenost posilovnamy a tělocvičnami na místních odděleních, nedostatečná až nulová časová dotace na rozvoj fyzické zdatnosti v pracovní době a absence testu z plavání při přijímacím řízení.

8 Souhrn

Práce se zabývá kondiční přípravou Policie ČR, přičemž je zasazena do rámce celkové služební přípravy a vnímána v širší souvislosti s výkonem služby. Není tedy možno nahlížet na kondiční přípravu jako na jedinou činnost, o níž by se měl policista zajímat. Fyzická zdatnost policistů má však velký podíl na výkonu jejich zaměstnání.

Kondiční příprava je řízena interními akty policie. Jde o závazné pokyny policejního prezidenta a metodiky, vytvořené pro vnitřní potřeby sboru. Služební příprava, tedy i kondiční, je v gesci policejních instruktorů služební přípravy. Ti se v rámci možností starají o rozvoj schopností i dovedností u příslušníků policie.

V diplomové práci byly zjištěny požadavky a kritéria, které musí splnit nejen nový uchazeč o práci u policie, ale i stávající členové sboru. V průběhu přijímacího řízení musí absolvovat psychologické, fyzické a zdravotní testy. U fyzické části jde o testovou baterii, složenou ze čtyř testů. Jedná se o celomotorický test, klik-vzpor ležmo, člunkový běh a běh na 1000 m. Výkon v každé disciplíně má bodové ohodnocení. Celkový počet získaných bodů rozhoduje o tom, zda uchazeč obdrží osvědčení o fyzické způsobilosti, přičemž je stanoven minimální bodový limit každé disciplíny i celkového součtu. Během služebního poměru procházejí policisté prověrkami tělesné zdatnosti. Jejich složení a kritéria jsou závislé na jejich služebním zařazení, tedy na charakteru činnosti, kterou vykonávají. Nejběžnější je ustanovení do 2. skupiny služební přípravy, u které se výkonnost prověřuje po třech letech. V 1. skupině se nacházejí policisté zásahových a speciálních pořádkových jednotek, u nichž se vyžadují tyto prověrky i dvakrát za rok. Ve 3. a 4. skupině se nacházejí policisté mimo přímý výkon služby. Jsou to vyšetřovatelé a administrativní nebo vedoucí pracovníci.

Pro nalezení odpovědí na stanovené cíle bylo nutné spolupracovat s policisty a vyhledávat informace v právních dokumentech. Počátečním a stěžejním bodem práce bylo získání povolení ke zpracování problematiky spojené s testováním policistů, které vydalo Krajské ředitelství policie Olomouckého kraje. Byla prověřena tělesná zdatnost instruktorů služební přípravy Olomouckého kraje, která je následně srovnána se zdatností běžné populace. Prokázala se nadprůměrná až vysoce nadprůměrná úroveň jejich pohybových schopností oproti běžné populaci, což je také odpovědí na výzkumné otázky stanovené před samotným měřením. Pro srovnání bylo využito Unifittestu (6-60) (1996), v němž autoři Měkota & Kovář poukazují na vhodnost použití testové baterie u bezpečnostních sborů. Provedení motorických testů tedy odpovídalo stanovému postupu, aby bylo možno objektivně posoudit zdatnost policistů.

Samostatná část práce je věnována celkovému hodnocení a návrhy ke zlepšení. Skladbu kondiční přípravy vnímám kladně, přesto si myslím, že je potřeba ji v nejbližších letech inovovat. Opírá se o zastaralé metodicky zpracované materiály, bez použití moderních nářadí, náčiní či technického zabezpečení. Dále navrhuji zavedení testu z plavání v rámci přijímacího řízení. Především pro policisty v přímém výkonu služby by měly být rozšířeny prostory pro rozvoj pohybových schopností a dovedností. Vybudovat tělocvičny s posilovnami i na všech místních a obvodních odděleních, tak aby možnost návštěvy takového zařízení nebyla závislá na dané lokalitě. Jako nutné vidím také možnost následně tyto prostory využívat v pracovní době, tak aby se policista nemusel připravovat na výkon služby ve svém osobním volnu.

9 Summary

The work deals with the fitness preparation of the Czech Republic Police. It also mentions the entire job preparation and it is put in the context of the actual public service. It is not possible to see the fitness preparation as the only activity which policemen should be interested in. However, policemen's physical ability influences their job performance in a great deal.

The fitness preparation is directed by internal police files. These are obligatory commands of the police president and of a methodology created for the internal needs of the police. The police instructors of the job preparation are responsible for the job preparation, and the fitness preparation, too. The instructors take care of the development of skills and abilities of the policemen.

The diploma work shows requirements and criteria which must be fulfilled not only by a new applicant for the job at the police, but also by the employees. They must pass psychological, physical and medical tests during the admission tests. The physical part consists of four tests. It is a test of all physical abilities, press-up, shuttle run and run for 1000 m. The performance at every discipline has its point evaluation. The total number of gained points decides if the applicant receives a diploma of his physical abilities and there is a minimal point limit for every discipline and for the total sum. Working at the police, the policemen are also tested in their physical abilities. The categories and criteria depend on their post which means on the type of the activities they perform. The most common is being in the second group of the job preparation where the performance is checked after three years. The first group includes the policemen of response teams and special riot units which are obliged to pass the test even twice a year. In the third and fourth groups, there belong policemen who do not perform the service directly. These are investigators and administrative or leading officers.

To find out answers to the set aims it was necessary to cooperate with policemen and to search for information in legal documents. The initial and key stage of the work was to gain a permission to write about the topic connected with the police testing which was given by the Regional Headquarters of the Olomouc region. The physical abilities of the instructors of job preparation of Olomouc region were tested and afterwards compared with abilities of common inhabitants. It was discovered that they are above-average, even high above-average which is also the answer to the research questions set before the measuring itself. The Unifittest (6-60) (1996), where the authors Měkota and Kovář show the suitability of using

these test for security units, was used for the comparison. The performance of physical test corresponded with the set procedure to be able to judge the abilities of policemen objectively.

The work itself deals with the total evaluation and proposals for amelioration. I consider the composition of the fitness preparation to be positive. However, I still think it is necessary to innovate it soon. It is based on methodologically outdated materials, not using modern elements, tools or technological securities. I also suggest a swimming test during admission tests. Also, rooms for the development of physical skills and abilities for the policemen in service should be enlarged. Gyms with fitness at all local departments should be built so that a visit to such facilities did not depend on the place of work. I also see as necessary the possibility to use these facilities during working hours so that a policeman did not have to prepare himself for his job in his free time.

10 Referenční seznam

- Anonymous. (n.d.). *Charakteristika Unitop ČR*. Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.policie-sport.cz/charakteristika.html>
- Anonymous. (n.d.). *O nás*. Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.ipacz.cz/o-nas/>
- Anonymous. (n.d.). *Studium ZOP*. Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.vpsji.cz/>
- Anonymous. (n.d.). *Základní policejní služby*. Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.policie.cz/clanek/zakladni-policejni-sluzby.aspx>
- CASRI. (2009). *Regenerační a kompenzační cvičení pro příslušníky bezpečnostních sborů*. Praha: Author.
- Decicco, D. A. (2000). Police officer candidate assessment and selection. *FBI Law enforcenemt bulletin*, 69(12), 1-6. Retireved 20.4.2012 from Business source complete
- Ebling, P. (2002). Physical fitness in law enforcement the Yellow brick road. *FBI Law enforcenemt bulletin*, 71(10), 1-5. Retireved 20.4.2012 from Academic search complete database
- Hoover, L. T. (1992). Trends in police physical ability selection testing. *Public personnel management*, 21(1), 29-31. Retireved 20.4.2012 from Business source complete
- Mather, P. T. (1984). Police physical ability tests: Can they ever be valid?. *Public personnel management*, 13(2), 173-184. Retireved 20.4.2012 from Business source complete
- Měkota, K., & Kovář, R. (1996). *Unifittest (6 – 60): Manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Pedagogická fakulta Ostravské Univerzity.
- MVČR. (2009). *Reforma policie ČR - služba v nových podmínkách*. Praha: Author.
- Náchodský, Z. (1993). *Taktika policejní akce*. Praha: Armex.
- PA ČR. (n.d.). *O škole*. Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.polac.cz/>
- Policie ČR. (n.d.). *Centrum sportu*. Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.mvcr.cz/clanek/odbor-sportu.aspx>
- Policie ČR. (n.d.). *Etický kodex*. Praha: Author.
- Policie ČR. (n.d.). *PMJ*. Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.policie.cz/clanek/p2011.aspx>

- Policie ČR. (n.d.). *Základní odborná příprava a další vzdělávání policistů*. Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.policie.cz/clanek/zakladni-odborna-priprava-a-dalsi-vzdelani-policistu.aspx>
- Vaculík, R. (2012). *Policisté mají problém s obezitou, někteří ani neumějí plavat*. Retrieved 20. 4. 2012 from the World Wide Web: <http://www.novinky.cz/krimi/263475-policiste-maji-problem-s-obezitou-nekteri-ani-neumeji-plavat.html>
- Zákon č. 1/1993 Sb., *Ústava České republiky*.
- Zákon č. 2/1993 Sb., *Listina základních práv a svobod*.
- Zákon č. 273/2008 Sb., *o Policii České republiky*.
- Zákon č. 341/2011 Sb., *o Generální inspekci bezpečnostních sborů*.
- Zákon č. 361/2003 Sb., *o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů*.
- Závazný pokyn policejního prezidenta č. 40/2009, *kterým se provádí některá ustanovení zákona č. 361/2003 Sb., o služebním poměru příslušníků bezpečnostních sborů, ve znění pozdějších předpisů*.
- Zezuza, T. (1995). *Metodika kondiční přípravy policistů*. Praha: MVČR.
- ZSF JCU. (2007). *Základy profesní tělesné, taktické a střelecké přípravy*. České Budějovice: Author.

11 Přílohy

Příloha 1. Souhlas ke zpracování diplomové práce

Bc. Dominik Vacek
student Fakulty tělesné kultury UPOL

Olomouc 9. května 2011

Počet listů: 1

Policie České republiky
Krajské ředitelství policie Olomouckého kraje
ředitel
plk. RNDr. Jaroslav Skříčil
Tř. Kosmonautů 189/10
771 36 Olomouc

Žádost o souhlas ke zpracování diplomové práce

Žádám o souhlas ke zpracování diplomové práce na téma Kondiční příprava Policie ČR a posouzení tělesné zdatnosti instruktorů služební přípravy Olomouckého kraje. Práce bude zpracována pod vedením děkana Fakulty tělesné kultury, doc. PhDr. Zbyňka Svozila, Ph.D. a konzultanta mjr. Mgr. Pavla Šubčíka. Obhajována bude na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Předpokládaný termín obhajoby práce je na jaře 2012.

Bc. Dominik Vacek

10. V. 2011

VYŘÍZENÍ

Schválí

z r.