

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Vít Sumerauer

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH
BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA VÝCHOVY KE ZDRAVÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Fyzická zdatnost příslušníků policejního sboru (mužů) a
možnosti jejího zdokonalování

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Vypracoval: Vít Sumerauer

Studijní obor: Výchova ke zdraví

České Budějovice, 2009

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA

ČESKÉ BUDĚJOVICE

FACULTY OF EDUCATION

DEPARTMENT OF HEALTH EDUCATION

BACHELOR THESIS

PHYSICAL EFFICIENCY MEMBERS POLICE BODY
(MEN) AND POSSIBILITIES HER DEVELOPMENT.

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Name of the author: Vít Sumerauer

Field of study: Health Education

České Budějovice, 2009

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Fyzická zdatnost příslušníků policejního sboru (mužů)
a možnosti jejího zdokonalování

Jméno a příjmení autora: Vít Sumerauer

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Pracoviště: Katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita, České Budějovice

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2009

Anotace:

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou fyzické zdatnosti policie České republiky. První teoretická část je zaměřena na analýzu související literatury. Pozornost je věnována policii, jako důležité součásti České republiky, její struktuře přijímání nových uchazečů a policejní akademii. Dále se zabývám strukturou sportovní výkonnosti, výkonností samotnou a důležitými faktory, které s ní souvisí.

Hlavní náplní druhé části je šetření fyzické zdatnosti policejního sboru mužů a připravení návrhu pro možnost jejího dalšího zdokonalení.

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of the thesis: Physical efficiency members policie body (men) and possibilities her development.

Name of the author: Vít Sumerauer

Field of study: Health Education

Department: Health Education, Faculty of Education, University of South Bohemia České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Year of the presentation: 2009

Abstract:

My bachelor work consists in issues of the physical fitness of the Police of the Czech Republic. The first theoretical part is oriented into an analysis of related literature. Attention is paid to the police as it is an important part of the Czech Republic, to the structure of recruitment and to a police academy. Further I would like to put my mind to a structure of a sports performance, a performance in itself and all important factors which are related to it.

The main content of the second part is an ivestigation into the police forces' physical fitness and preparing a proposal for possible improvement.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Fyzická zdatnost policejního sboru (mužů) a možnosti jejího zdokonalování“ jsem vypracoval samostatně s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne2009

.....

Vít Sumerauer

Děkuji vedoucí bakalářské práce, paní., Mgr. Vlastě Kursově, Ph.D. za odborné vedení a ochotu pomoci při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat všem, kteří mi pomáhali při hledání správné literatury a správných zdrojů.

OBSAH

1 ÚVOD	10
2 ROZBOR LITERATURY	11
2.1 Policie ČR	11
2.1.2 Historie ČR	11
2.1.3 Cíle policie ČR	14
2.1.4 Právní základ policie ČR	14
2.2 Základní podmínky pro přijetí uchazeče	15
2.2.1 Příjímací řízení	15
2.2.2 Psychologické vyšetření	16
2.2.3 Prověrka z fyzické zdatnosti	16
2.2.4 Zdravotní prohlídka	20
2.2.5 Policejní slib	20
2.3 Výcvik policie ČR	21
2.3.1 Nábor policie ČR	21
2.3.2 Obsah výcviku policistů ČR	22
2.3.3 Výcvik příslušníků policie	22
2.4 Policejní akademie České republiky	23
2.4.1 Studium na Policejní akademii ČR	23
2.5 Fyzická zdatnost jako součást studia na akademii	24
2.5.1 Sportovní výkon a výkonnost	33
2.5.2 Struktura sportovního výkonu	36
3 PRAKTICKÁ ČÁST	38
3.1 Cíl práce	38
3.2 Úkoly práce	38
3.3 Odborné otázky	38
4 METODIKA	39
4.1 Metody práce	39
4.2 Charakteristika souboru	39
4.3 Organizace výzkumného šetření	39

5 VÝSLEDKY A DISKUSE.....	40
6 ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ DO PRAXE.....	52
7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	
8 PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Jako téma mé bakalářské práce jsem si vybral sledování oblasti fyzické zdatnosti policistů České republiky. Mnoho mých přátel, pracuje ve státních službách, jako policisté. I já v budoucnu počítám s tím, že bych mohl najít uplatnění u policie České republiky. Právě z těchto důvodů jsem se rozhodl zaměřit předkládanou práci uvedeným směrem neboť, se domnívám, že její téma blízce souvisí s výchovou ke zdraví, jako vzdělávacím oborem.

Policisté, hasiči, záchranáři i vojáci, nasazují při různých situacích každý den svůj život pro záchranu zdraví, bezpečnosti a života ostatních. O náročnosti jejich povolání se neustále dozvídáme ve všech druzích medií. Často zůstáváme lhostejní či nezaujatí, neboť se konkrétní situace netýká nás samotných a nemáme je pouze jako fakt, který je náplní práce policie. V té chvíli si snad ani neuvědomujeme, že policista je běžný občan se svými denními starostmi a povinnostmi, rodinným zázemím, který v pracovní době chrání a zajišťuje naše bezpečí.

Být policistou v dnešní době nemůže být každý. Člověk, který žádá, o přijetí do služebního poměru musí splňovat určitá pravidla a projít připravenými bateriemi fyzických a psychických testů, které nadřícené složky povinně vyžadují. Teprve po splnění daných přijímacích testů mohou nastoupit u policie České republiky.

Práce policie je čím dál víc náročnější, jak po fyzické, tak po psychické stránce. Výkon a tělesná zdatnost kladou na jedince stále vyšší povinnosti ve velmi dobré fyzické i psychické kondici, které je schopen prokázat v nejrůznějších situacích (havárie, požáry, živelné pohromy, loupežné přepadení apod.). Policisté jsou čím dál častěji střetem různých diskuzí, mnohdy i záporných, nezapomeňme však, že celek je tvořen jedinci, kteří se mohou lišit svými postoji, názory i hodnotovou orientací.

Svou bakalářskou práci jsem rozdělil do dvou částí. V první části, teoretické se zabývám policií České republiky a přijímacími podmínkami, dále obecnými údaji o tělesné zdatnosti. Druhá praktická část je zaměřená na šetření stavu zdatnosti policejního sboru.

2. ROZBOR LITERATURY

2.1 Policie ČR

2.1.2 Historie policie ČR

Historie, nebo-li dějiny policie jako takové, autorům často uniká. Soustředují se většinou na historii kriminalistiky a vývoji policie nevěnují pozornost. Z tohoto důvodu literárních pramenů k historii policie České republiky nenalezneme mnoho.

Historie policie, byť ne v dnešním pojetí, sahá zhruba o 2300 až 2400 let dozadu. Na rozdíl od vojenských záležitostí nenacházíme o starověkých policiích příliš mnoho zpráv. Je to způsobeno nedokonalou diferenciací armády a policie v tehdejší době. V českém a uherském království přesto středoevropský prostor a samotné základy policie vymezily původní slovanské a staromaďarské zvyky, ovlivněné nejdříve působením franké a částečně také byzantské říše. Až do roku 1526 se policie na území všech uvedených států rozvíjela vzájemně zcela samostatně, i když v mnoha rysech podobně. Její vývoj, ovlivňoval zejména příklad Německa a Itálie, částečně také Francie.

Intenzivní policejní vývoj nastal po porážce Napoleona I. Přestože Rakousko se zařadilo mezi vítěze a Francie napoleonské války prohrála, v habsburské monarchii byl přijat francouzský policejní vzor v značně militarizované podobě. Policie se stala jedním z hlavních nástrojů udržení vnitřní stability monarchie a to jak v oblasti sociální, tak v oblasti národnostní. Zvláště silné postavení získala policie v časech Metternichova a Bachova absolutizmu (1815–1848 a 1849–1859), kdy byla preferována idea policejního státu. Výbušná národnostní situace, neustále se komplikující mezinárodní a sociální vztahy, zabránily koncem 19. století, aby se v monarchii prosadil proces demokratizace policie. Ta se pak až do konce I. světové války vyznačovala rozvinutými militaristickými a represivními prvky.

Policie Prahy, jako hlavního města, také prošla svým vývojem, kdy se kompetence jejího řízení přelévaly mezi státem a magistrátem. V roce 1868 byla policejní

správa opět podřízena státu, konkrétně c.k. policejnímu ředitelství, ve kterém postupně začal vnitřní diferenciační proces, typický ale spíše až pro 20. století. K jiným větším změnám prozatím nedošlo. Rostl však počet členů stráže. V roce 1787 jich bylo 160. V roce 1866 převzal řízení pořádkové policie do rukou magistrát, ale již v roce 1868 vznikla vedle stávající městské policie „rakousko-uherská státní policie“, která svůj podíl na policejním řízení města neustále posilovala. V roce 1900 na policejním ředitelství sloužilo 76 koncipistů a 32 kancelářských policejních důstojníků. Jím byla podřízena městská stráž bezpečnosti v počtu 1011 osob, se 60ti členným týlovým zajištěním. Kromě nich měla Praha skupinu 34 městských strážníků v čele se svým strážmistrem, jejíž základy vznikly 20. července 1858. Jejich úkolem ale bylo nejdříve hlídat městské parky, později pražskou potravinovou čáru, dohlížet na městskou věznici, pořádek na tržišti, působit v hnanecké stanici, která z Prahy eskortovala nežádoucí osoby. Praha byla nadále rozdělena do šesti obvodů s příslušným množstvím obvodových policejních komisařství. Všech šest bylo propojeno telefonem. Nejvýznamnější kvalitativní změna souvisela se vznikem kriminální služby a s rozvojem vědecké kriminalistiky, která se záhy dostala na evropskou špičku (SLUŠNÝ, 2006).

České pojetí obecní policie navázalo na historický vývoj rakousko-uherské monarchie. Nejstarší písemná zmínka o městských žoldácích je dochovaná z Vídně r. 1368. Původně byli najímáni jako strážníci hradeb a bran, nejdříve jako žoldáci přechodní a později po roce 1400 jako žoldáci z povolání. První oficiální garda však byla ve Vídni podle dokumentů zřízena až v roce 1529 po obléhání Vídně Turky. Tato „Stadtguardia“ byla však spíše vojenského charakteru a vnitřní pořádek ve městě udržovalo měšťanstvo (BRÁZDA, 2008).

O 120 let později založil vídeňský magistrát tzv. „Rumorwache“ (1650), což volně přeloženo znamená „stráž proti výtržnostem, vřavě ruchu či hřmotu“. Tato městská stráž podléhala vídeňskému magistrátu a měla ke svému posílení tzv. „Tag und Nacht Wache“, tj. „denní a noční stráž“. Obě tyto policejní stráže (složky) měly již uniformy a byly vyzbrojeny. Vliv státních orgánů zde tu byl patrný, protože ve stejném roce byl její početní stav císařským rozhodnutím navýšen. Mužstvo bylo najímáno jako u vojska a stejně tak i řízeno.

K další reorganizaci a zvýšení stavu došlo roku 1706. Snahy o systematictější řešení otázek spojených s bezpečnostní službou spadají až do

druhé poloviny 19. století, kdy po revolučních událostech v letech 1848–1849 došlo ke změně právní úpravy činnosti státních policejních úřadů. Zrušení poddanství v roce 1848 mělo za následek vznik obecního zřízení, jež vycházelo ze zásady, že „základem svobodného státu je svobodná obec“. Pravomoc obce byla přirozená (vše, co se týkalo zájmů obce a mohlo být provedeno v jejích hranicích) a přenesená (veřejné věci přikázané obci státem). Správu v obci vykonával obecní výbor a obecní představenstvo, složené ze starosty (purkmistra) a obecních radních. Obecní orgány byly voleny. Starosta prováděl usnesení obecních výborů. V některých záležitostech, např. v řízení místní policie, mohl působit samostatně. V této oblasti však na jeho činnost dozíral okresní úřad. Vláda byla oprávněna obcím místní policii kdykoliv odejmout a zajistit tuto službu svými orgány (BRÁZDA, 2008).

Změny nastaly až v roce 1862 díky zákonu o obecním zřízení. Dosavadní obce byly zachovány a obecní záležitosti spravoval i nadále obecní výbor a představenstvo. Působnost obecního výboru se vztahovala i na místní policii, pokud nebylo její zajištění svěřeno státním orgánům. Výbor mohl vydávat policejní nařízení, např. řád požární stanice, řád silniční, řád zdravotní, tržní, řád pro žebrotu apod (SLUŠNÝ, 2006).

V průběhu druhé poloviny 19. století, kdy došlo v českých zemích ke zřízení státní policie po vzoru policie rakouské, byl zde tzv. policejní dualismus neboli prolínání činnosti policie státní s policií městskou. Státní policisté byli státními zaměstnanci a podléhali c. k. Policejnímu ředitelství v Praze. Městští policisté pak podléhali magistrátu. Koncem 19. století došlo k vytlačení městské policie z centra do okrajových center a zde postupně byla podřízena inspekčnímu dozoru četnictva (BRÁZDA, 2008).

2.1.3 Cíle policie

Hlavní cíle působení policie v demokratické společnosti, řízené zásadou vlády práva, jsou:

- udržování veřejného pořádku, dodržování zákonů a pořádku ve společnosti,
- ochrana a respektování základních osobních práv a svobod, zejména jak jsou uvedeny v Evropské úmluvě o lidských právech,
- prevence kriminality a boj proti ní,
- odhalování kriminality,
- poskytování pomoci a služeb veřejnosti (DUFKOVÁ, ZLÁMAL, 2005).

2.1.4 Právní základ policie ČR

Policie je veřejným orgánem, který musí vzniknout na základě zákona. Policejní operace se vždy musí vykonávat v souladu s národním právem a mezinárodními normami, které stát přijal. Legislativa, která upravuje postavení a působnost policie, musí být přístupná veřejnosti a dostatečně jasná a přesná. V případě potřeby musí být doplněna dalšími jasnými normativními akty přístupnými veřejnosti. Příslušníci a zaměstnanci policie musí spadat do působností stejné legislativy jako občané a výjimky mohou být stanoveny pouze pro účely zabezpečení určité činnosti policie v demokratické společnosti (DUFKOVÁ, ZLÁMAL, 2005).

2.2 Základní podmínky pro přijetí uchazeče

Mezi základní podmínky pro přijetí uchazeče do výkonu policie České republiky patří:

- Občanství ČR.
- Věk nad 18 let.
- Bezúhonnost – prokazuje se opisem z evidence Rejstříku trestů. Uchazeč, nesmí být uznán vinným z úmyslného trestného činu, trestného činu z nedbalosti, z přestupku nebo jiného správního deliktu, jestliže jeho jednání při spáchání tohoto trestného činu je v rozporu s požadavky kladenými na policistu.
- Minimálně střední vzdělání s maturitní zkouškou.
- Fyzická, zdravotní a osobnostní způsobilost k výkonu služby.
- Není členem politické strany nebo politického hnutí.
- Nevykonává živnostenskou nebo jinou výdělečnou činnost a není členem řídících nebo kontrolních orgánů právnických osob, které vykonávají podnikatelskou činnost (POLICIE-CR, 2008, on-line).

2.2.1 Přijímací řízení

Přijímací řízení zahájí policie s uchazečem, který doručí písemnou žádost o přijetí a splňuje výše uvedené podmínky. Při osobním pohovoru předkládá uchazeč následující doklady – občanský průkaz, doklad o nejvyšším dosaženém vzdělání, u uchazečů, kteří dříve podléhali branné povinnosti se vyžaduje vojenská knížka z důvodu zápočtu praxe a sociální evidence. Dále se předkládá životopis, vyplněný osobní dotazník, rodný list a doklad o dosavadní praxi včetně vojenské služby. Nezbytný je i jeho souhlas s poskytováním a zpracováním osobních údajů (POLICIE-CR, 2008, on-line).

2.2.2 Psychologické vyšetření

Psychologické vyšetření probíhá formou tzv. psychotestů, jedná se především o testy inteligence, představivosti, testy na logiku a myšlení. Testování je zaměřeno na zjišťování osobnostních předpokladů potřebných pro výkon služby. Prověřuje se psychologickým vyšetřením (POLICIE-CR, 2008, on-line).

2.2.3 Prověrka z fyzické zdatnosti

Fyzické testy

Tělesnou způsobilostí se rozumí dobrá fyzická kondice, která se ověřuje na základě provedených fyzických testů. Fyzické testy jsou tvořeny níže uvedenými disciplínami (cviky).

Cílem posuzování fyzické způsobilosti uchazečů je zjistit, zda úroveň rozvoje pohybových schopností a dovedností uchazeče je dostatečná pro výkon služebního místa, na které má být uchazeč ustanoven. K tomu slouží fyzické testy, které jsou uspořádány do testové baterie. (VNITŘNÍ ZDROJE)

Testová baterie (homogenní nebo heterogenní) se vyznačuje tím, že všechny testy do ní zařazené jsou společně standardizovány, jsou validovány proti jednomu kritériu. Jednotlivé testy zařazené do baterie malinko ztrácejí svou samostatnost (často používáme název subtesty), jejich skóre se navzájem kombinují a ve svém souhrnu vytvářejí skóre baterie. V nejjednodušším případě získáváme skóre baterie součtem z bodů či jiných standardních bodů.

Homogenní testové baterie konstruujeme za účelem zvýšené spolehlivosti, heterogenní baterie potom za účelem zvýšení validity výpovědi cílem testování. Heterogenní baterie sestavené z různých, navzájem, málo korelovaných testů se často uplatňují při testování fyzické zdatnosti. Každý ze subtestů, totiž může postihnout jiný aspekt komplexního kritéria. Koeficient platnosti testové baterie můžeme vyjádřit jako koeficient vícenásobné korelace mezi všemi testy baterie na jedné straně a zvoleným kritériem na straně druhé.

Při konstruování baterie jde o nalezení takové sestavy, která by při malém počtu testů měla vysokou validitu (ČELIKOVSKÝ A KOL. 1990).

Člověka, který se testování podrobuje, nazveme testovanou osobou (zkráceně TO) a toho, kdo testování provádí, testujícím nebo examínátorem. (Pro testovanou osobu může také použít označení pokusná osoba, proband, respondent)

Test jako standardizovaná zkouška je nejobecněji vyjádřen jevem, který testujeme například v antropomotorice, stejně jako v pedagogice. Jde o chování člověka. Test pak je systematická procedura zkonstruovaná za účelem změření určitého vzorku tohoto chování. Systematičnost se projevuje v několika ohledech: obsah testu je pro všechny TO stejný (či prokazatelně srovnatelný), stejný je i způsob vyhodnocení výsledku. Často je předepsán i stejný způsob provedení zkoušky). Říkáme, že test je standardizovaný.

Standardizace vyžaduje i použití standardizovaných pomůcek (náčiní, přístroje apod.), promyšlenou, přesnou a pro všechny TO stejnou instrukci.

Zadání, examínátor a prostředí (pomůcky, přístroje apod.) vytvářejí testovou situaci, která má být reprodukovatelná například i v jiném čase, na jiném místě, jiným examínátorem). Základním požadavkem je proto omezit na minimum vlivy prostředí a examínátora, neboť do testových výsledků se promítají jako chyby (ČELIKOVSKÝ A KOL. 1990).

Pohyb v testu

Pohybový úkol je tvůrcem testu určené a testovanou osobou přijaté zadání. Představuje záměr, který má TO realizovat, nebo situaci, již má řešit prostřednictvím pohybu. Pohybový úkol je řešitelný vymezeným počtem alternativ, kterých je v praxi, vždy konečný počet. Mnohdy jsou to jen dvě alternativy: „splnil“ a „nesplnil“. Takové testy označujeme jako dichotomické či binární.

Z uvedeného vyplývá, že test můžeme také definovat jako souhrn pravidel pro přiřazování čísel alternativám splnění pohybového úkolu, pohybovým výkonům nebo řešením. Přiřazená čísla nazýváme testové výsledky. Testování je tedy proces přiřazování testových výsledků (ČELIKOVSKÝ A KOL. 1990).

Při vyhodnocování dosažených výsledků se nepřihlíží k věku ani pohlaví uchazeče. Pro splnění testů tělesné zdatnosti musí uchazeč dosáhnout v testech 1 – 4 minimálně 4 bodů. V celkovém součtu bodů je nutné získat minimálně 32 bodů (VNITŘNÍ ZDROJE).

Testová baterie složená ze 4 testů

Test z fyzické zdatnosti se skládá ze člunkového běhu na 4 x10 metrů, cvičení kliků, z celomotorického testu a běhu na 1000 metrů, (POLICIE-CR, 2008, on-line).

Člunkový běh 4x10m

Potřeby: Stopky, dvě mety cca 20 cm vysoké, 10 m rovného, neklouzavého terénu.

Úkol: Uběhnout vzdálenost 4 x 10 m stanoveným způsobem v co nejkratším čase.

Popis: Start (na povel)-vedle první mety, z polovysoké polohy, běží se šikmo mezi metami, meta č. 2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1. Třetí úsek se běží přímo, následuje dotyk mety 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas.

Měření: na 0.1s.

Ověřovaná schopnost: dynamická síla dolních končetin, reakční rychlost, maximální rychlost, orientace a akcelerace (POLICIE-SPORT, 2008, on-line).

Neuman (2003) charakterizuje člunkový běh takto:

Na rovné dráze odměříme vzdálenost 10 m. Začátek a konec tohoto úseku vyznačíme metou vysokou 20 cm. Běžec vybíhá od startovní mety (má ji po pravé ruce) oběhne druhou metu tak, že ji má po levé ruce a vrací se ke startovní metě, kterou oběhne tak, že ji má pravé ruce, proběhnutá dráha má tvar osmičky. Na konci třetího úseku už metu neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a vrací se zpět. Jakmile vběhne za startovní čáru, stopky se zastavují. Výkon měříme s přesností na desetiny sekundy (NEUMAN, 2003). Obrázek člunkového běhu a příklad cviku je součástí příloh (viz přílohy, obrázek č. 1 a 2).

Klik vzpor ležmo (opakovaně)

Potřeby: Neklouzavá podložka.

Úkol: Maximální počet "kliků" bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

Popis: Leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem špičky prstů v úrovni ramen. Dopnutím paží v loktech vzpor. Pokrčením paží v loktech minimálně do 90° zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev nevysazuje, ani neprohýbá.

Měření: Počet správně provedených cviků.

Ověřovaná schopnost: Dynamická síla trojhlavého svalu pažního a pletence ramenního (POLICIE-SPORT, 2008, on-line).

Popis podle Nemana (2003)

Výchozí poloha: Cvičící v lehu na břicho pokrčí paže a opře je dlaněmi o zem (prsty směřují vpřed) na úrovni prsou, hrudník se dotýká podložky. Potom napne paže a provede vzpor ležmo, v němž trup a nohy tvoří přímku; držení trupu je toporné. Při provedení kliku se lehce dotýká břichem podložky. Snaží se o maximální počet kliků. Cvičení přeruší, když se začne prohýbat nebo vysazovat, případně když se už nezvedne do napnutých paží (NEUMAN, 2003). Obrázek vzporu ležmo a příklad cviku je součástí příloh (viz přílohy, obrázek č. 3 a 4).

Celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty

Potřeby: stopky, měkká podložka.

Úkol: maximální počet cviků stanoveným způsobem

Popis: ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Měření: Počet správně provedených cviků.

Ověřovaná schopnost: silově-obratnostní vytrvalost svalů fyzických i posturálních (VNITŘNÍ ZDROJE). Příklad celomotorického běhu (viz přílohy, obrázek č. 5)

Test č. 4 – běh na 1000 m

Potřeby: přehledný, přesně vyměřený okruh s rovným povrchem, bez výrazného převýšení, stopky, startovní čísla, píšťalka nebo startovací pistole.

Úkol: uběhnout vzdálenost 1000 m, v co nejkratším čase.

Popis: skupinový start (počet běžců se volí podle počtu organizátorů, na dva organizátory maximálně 15 běžců), běžícím se průměrně sleduje čas.

Měření: čas měříme s přesností na 1 s. (VNITŘNÍ ZDROJE). Příklad běhu na 1000 metrů (viz přílohy, obrázek č. 6.)

2.2.4 Zdravotní prohlídka

Zdravotní prohlídka, nebo-li zdravotní testy podstupují uchazeči z důvodu, ověření psychotropních a omamných látek a také samozřejmě kvůli dobrému zdravotnímu stavu.

Komplexní zdravotní prohlídku podstoupí uchazeč v určeném zdravotnickém zařízení.

Uchazeči jsou dále seznámeni s veškerými podmínkami služby, s finančními podmínkami a pravidly výkonu služby. V den nástupu skládá policista služební slib a jeho podpisem vzniká služební poměr policisty (POLICIE-CR, 2008, on-line).

2.2.5 Slib policisty

Slavnostním slibem policisty se uchazeči zavazují chránit životy, zdraví a majetek občanů i s nasazením vlastního života. Přísaha v této podobě představuje slavnostní závazek k plnění povinností příslušníka Policie České republiky.

“Slibuji, na svou čest a svědomí, že při výkonu služby budu nestranný a budu důsledně dodržovat právní a služební předpisy, plnit rozkazy svých

nadřízených a nikdy nezneužiji svého služebního postavení. Budu se vždy a všude chovat tak, abych svým jednáním neohrozil dobrou pověst bezpečnostního sboru. Služební povinnosti budu plnit řádně a svědomitě a nebudu váhat při ochraně zájmů České republiky nasadit i vlastní život” (POLICIE-CR, 2008, on-line).

2.3 Výcvik policie ČR

2.3.1 Nábor policie ČR

Příslušník policejního sboru na všech úrovních má být přijímaný na základě své osobní kvalifikace a zkušeností, které jsou v souladu s cíli působení policie.

Aby byli k policii vybráni opravdu vhodní kandidáti, musí být proces výběru založený výhradně na objektivních kritériích. Toto pravidlo dělí osobní předpoklady na osobní schopnosti (zručnosti) a na zkušenosti. Do první kategorie spadají osobní vlastnosti a zručnosti uchazeče. Osobní předpoklady musí odpovídat cílům policie. Na všechny policejní hodnosti se vztahují stejné základní zásady, i když předpoklady požadované k přijetí do různých funkcí se mohou lišit.

Příslušníci a zaměstnanci policie mají mít schopnost úsudku, nezaújatý postoj, zralost, cit pro spravedlnost, komunikační schopnosti, vedoucí a řídicí schopnosti. Navíc by měli dobře chápat sociální, kulturní otázky, které se týkají společnosti.

Postupy náboru mají být založené na objektivních a nediskriminačních základech, po kterých následuje potřebné prověřování kandidátů. Navíc se má uplatňovat politika usměrňující nábor mužů a žen z různých vrstev společnosti včetně národnostních menšin. Policie by měla odrážet složení společnosti, které slouží. Aby náborové přijímací postupy měly pro policii co nejlepší efekt, musí probíhat objektivním a nediskriminačním způsobem (DUFKOVÁ, ZLÁMAL, 2005).

2.3.2 Obsah výcviku policistů ČR

Příprava k používání vybraných donucovacích prostředků, které vymezuje Zákon o Policii ČR:

- hmaty, chvaty, údery a kopy sebeobrany, použití pout a obušku.

Příprava k použití služební zbraně, jak je vymezuje Zákon o Policii ČR:

- bezpečná manipulace se služební zbraní, suchý nácvik střelby, výcvik pro použití služební zbraně.

Taktická příprava:

- základní dovednosti pro zajištění bezpečnosti policisty v rizikových situacích.

Tělesná zdatnost:

- cvičení pro udržení a rozvoj základních pohybových schopností (síly, rychlosti, obratnosti, pohyblivosti, vytrvalosti).

Právní aspekty použití vybraných donucovacích prostředků a služební zbraně:

- znalost a aplikace právních norem, které upravují oprávnění policisty použít donucovací prostředky nebo služební zbraň (POLICIE-SPORT, 2008, on-line).

2.2.3 Výcvik příslušníků policie

Policejní výcvik, který má být založený na základních hodnotách pluralistické demokracie, vládě práva a ochraně lidských práv, se musí uskutečňovat i rozvíjet v souladu s cíli policie. Všeobecný policejní výcvik má být co nejvíce otevřený vůči společnosti. Po základním výcviku má následovat v pravidelných intervalech další služební příprava a odborné vzdělávání a tam, kde je to potřebné, výcvik policejního managementu a velení. Praktický výcvik v použití zbraně a v omezeních týkajících se zavedených principů lidských práv, hlavně Evropské úmluvy o lidských právech a jejího precedenčního práva, je zahrnutý v policejním výcviku na všech úrovních. Policejní vzdělávání a výcvik má brát plně v úvahu potřebu čelit a bojovat proti rasismu a xenofobii (DUFKOVÁ, ZLÁMAL, 2005).

2.4 Policejní akademie České republiky

2.4.1 Studium na Policejní akademii ČR

Policejní akademie je novou vysokou školou bez dlouhé tradice. Proto i přijímací řízení muselo být nově koncipováno. Při jeho tvorbě se vycházelo z poslání Policejní akademie. Zřízení Policejní akademie sleduje zabezpečení policejních specialistů a řídicích pracovníků v duchu humanizace a demokratizace bezpečnostní služby a odklonu od převážně represivní stránky její činnosti. Důraz je kladen na vědomí zodpovědnosti policisty dané jeho postavením vůči veřejnosti a potřebou dodržování nejvyšších možných kritérií profesní etiky policejní práce.

Tento základní rys byl promítnut i do pojetí přijímacího řízení. Úkolem přijímacího řízení bylo vytvořit takové testovací a pedagogicko-diagnostické podmínky, které by s maximální mírou objektivitly určily ty uchazeče, kteří mají největší studijní předpoklady, způsobilosti a perspektivy pro výkon policejní profese a rovněž vyhovují požadavkům zákona. Vycházelo se přitom ze zásady umožnit studium tohoto oboru široké veřejnosti v souladu s obsahovými nároky a požadavky příslušných studijních zaměření a možnostmi uplatnění absolventů ve společenské praxi.

Na základě zahraničních zkušeností i zkušeností z ČR byla přijímací zkouška vymezena rozsahem středoškolského studia a koncipována výlučně jako písemná a praktická zkouška. Písemná zkouška se skládá z vědomostních a psychodiagnostických testů nebo určitých dotazníků postihujících základní aspekty lidské osobnosti, u kterých lze očekávat, že mají vztah k předem určeným kritériím úspěšnosti, jako je průměrný prospěch, hodnocení učiteli a nadřízenými a podobně.

Zkouška je zaměřena na následující aspekty osobnosti:

- všeobecné vědomosti a kulturní znalosti
- úroveň elementárních právních vědomostí a znalostí
- celkovou úroveň intelektových schopností
- základní cizojazyčné znalosti

- charakteristické osobnostní vlastnosti a studijní motivaci (KREJČÍ, SEMRÁD, 1999).

Profesní příprava na policejní akademii

Cílem výuky předmětu profesní příprava je předat studentům potřebné znalosti a vytvořit dovednosti a návyky v oblasti organizace, řízení a metodiky profesních činností policistů. Ve střelecké přípravě předat znalosti z teorie střelby, z konstrukce zbraní a nábojů, vytvořit dovednosti a návyky v dokonalém ovládnutí zbraní z výzbroje policie, seznámit studenty s metodikou a organizací střeleckého výcviku. V samostatných tématických blocích seznámit studenty se základními údaji o pyrotechnické činnosti, osvojit praktické dovednosti manipulace s policejními pyrotechnickými prostředky, s činností policie v případech havárií a výronů nebezpečných látek, včetně ochrany proti nim, s problematikou terorismu, s problematikou boje s ozbrojenými pachateli. Výuka obsahuje i vojenskou topografii, včetně využití topografických materiálů v policejní praxi. Pozornost ve výuce je zaměřena i na otázky velení policejním jednotkám, vedení potřebné dokumentace a dílčím způsobem řeší techniku a taktiku policejních zákroků (KREJČÍ, SEMRÁD, 1999).

2.5 Fyzická zdatnost jako součást studia na akademii

Zdatnost

Tělesná zdatnost

Jedná se o soubor převážně tělesných předpokladů k optimálnímu reagování na podněty prostředí. K tělesným předpokladům patří pohybové dovednosti a schopnosti (silové, rychlostní, vytrvalostní, obratnostní). Jedním z hlavních činitelů rozvoje tělesné zdatnosti je adaptace na pohybové zatížení pomocí tělesných cvičení a sportovního tréninku. Tělesná zdatnost je závislá na pohlaví, tělesném rozvoji, stavu funkčních systémů, výživě, pohybovém režimu a

způsobu života. Jako globální dispoziční faktor tvoří základ tělesné výkonnosti člověka (ČELIKOVSKÝ, 1990).

Rychlostí schopnosti

Pojmově se tradičně užívá všeobecný pojem „rychlost“, ale dosavadní zkušenosti a výsledky řady studií naznačují, že pro praktické potřeby je třeba přijmout koncepci jednotlivých rychlostních schopností a jako relativně nezávisle rozlišovat rychlost:

- reakční – spojenou se zahájením pohybu
- akční (acyklickou) – tj. co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů
- frekvenční (cyklickou) – danou vysokou frekvencí opakuujících se stejných pohybů.

Dále sem patří schopnost zrychlení a maximální rychlost. Relativní nezávislost znamená, že jedinec s vysokou úrovní jedné rychlostní schopnosti nemusí mít automaticky vysokou úroveň ostatních rychlostních schopností (DOVALIL A KOL., 2002).

Fyziologie rychlosti

Svalový systém

Činné svaly (kosterní svalstvo) jsou strukturálně tvořeny svalovými vlákny. Ta se typologicky dělí na vlákna červená, přechodná a bílá.

Červené vlákno obsahuje více myoglobinu (váže ve svalu kyslík), je velmi odolné vůči únavě, stahuje se pomaleji, reaguje méně pohotově. Tato vlákna jsou nazývána „pomalá“ a značí se symbolem SO (z anglického slow - oxidative).

Přechodné vlákno je ve srovnání s předchozím méně odolnější vůči únavě, kontrahuje se však rychleji, považuje se za typ vláken spíše „rychlých“, značí se symbolem FOG (z anglického fast oxidative - glykolytic).

Bílé vlákno obsahuje méně myoglobinu, stahuje se rychle, je více unavitelné, s ohledem na typické vlastnosti se nazývá vlákno „rychlé“, značí se symbolem FG (z anglického fast glykolytic).

Procentuální zastoupení uvedených typů svalových vláken kosterního svaluje do jisté míry determinováno geneticky, rovněž adaptivní změny vlivem tréninku mají svá uplatnění. Obecně platí, že vlivem nevhodného tréninku se vlákna spíše zpomalují, pomalá vlákna začínají převažovat i s procesem stárnutí (DOVALIL A KOL., 2002).

Nejlepší předpoklady pro rozvoj rychlostních schopností (z genetického hlediska) mají jedinci z převažujícím množstvím bílých svalových vláken, s tendencí k rozvoji dynamické síly, somatotypem mezomorfní ektomorfové (MILLEROVÁ A KOL., 2002).

Vytrvalostní schopnosti a Rozlišení

Představují komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase, tj. v podstatě hovoříme o schopnosti odolávat únavě. Obecná vytrvalost umožňuje provádět cvičení rychlostní a speciální sprinterské vytrvalosti, tj. schopnost udržet maximální a vysokou rychlost co nejdéle.

Rozlišujeme tyto druhy vytrvalosti:

- dlouhodobá – je schopnost vykonávat pohybovou činnost odpovídající intenzity déle než 10 minut,
- střednědobá – je schopnost vykonávat pohybovou činnost intenzitou odpovídající nejvyšší možné spotřebě kyslíku, tj. po dobu asi 8 – 10 minut,
- krátkodobá – je schopnost vykonávat činnost co možná nejvyšší intenzitou po dobu 2–3 minut,
- rychlostní – je schopnost vykonávat pohybovou činnost absolutně nejvyšší intenzitou co možná nejdéle, tj. asi do 20 až 30 sekund (DOVALIL A KOL., 2002).

Metody rozvoje vytrvalosti

Dlouhodobé metody

- Metoda souvislá: nepřerušované zatížení nízké a střední intenzity.

- Metoda střídavá: rychlost běhu je plánovitě měněna, čímž se organismus dostává do kyslíkového dluhu, který je následně při lokomoci nižší intenzity odbouráván.
- Metoda fártleková: „hra“ sběhem, intenzita podle subjektivních pocitů, využívá se běhu v terénu (MILLEROVÁ A KOL., 2002).

Intervalové metody

- Gerschlerova metoda: doba cvičení je 90 sekund; interval aktivního odpočinku maximálně 90 sekund, do doby poklesu tepové frekvence (TF) pod 120 – 140 tepů / minutu; cvičení je nutné ukončit, jakmile TF neklesá pod 140 tep / min.
- Saltin - Astrandova metoda (švédská): doba cvičení 3 - 5 minut (maximální intenzitou); aktivní odpočinek 3–5 minut; cvičení ukončit jakmile danou intenzitu nelze udržet.
- Berghova metoda: doba cvičení 10–15 sekund (maximální intenzitou); pasivní odpočinek 10–15 sekund; doba celého cvičení 30 minut (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Silové schopnosti

Přes nespornou bohatost poznatků neexistuje zcela shoda v pojetí ani výkladu silových schopností. Vyplyvá to z faktu, že ve sportu je třeba kromě představ o síle jako mohutnosti svalového stahu brát v úvahu také rychlost svalového stahu při působení na odpor a také trvání pohybu či počet opakování v čase.

Rozdělení silových schopností

- síla absolutní (maximální), jako schopnost spojená s nejvyšším možným odporem, může být realizována dynamicky nebo staticky (je vyjádřena hraniční hodnotou velikosti odporu, s níž lze ještě pohyb provést bez ohledu na jeho rychlost), (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

- síla rychlá a výbušná (explozivní), jako schopnost spojená s překonáváním nemaximálního odporu vysokou až maximální rychlostí a to při dynamické svalové činnosti, např. všechny typy odrazů a hodů,
- síla vytrvalostní, jako schopnost překonávat nemaximální odpor opakováním pohybu v daných podmínkách nebo dlouhodobě odpor udržovat a to při dynamické nebo statické činnosti (TVRZNÍK, SEGEŤOVÁ, 1998).

Metody rozvoje silových schopností

Metoda maximálních úsilí: překonávání nejvyšších odporů (95 – 100 % maxima); rychlost pohybu je malá 1–3 opakování, dochází k hypertrofii svalu.

Metoda opakovaných úsilí: překonávání nemaximální zátěže (60 – 80 % maxima), nemaximální rychlost 8–15 opakování; největší vliv na hypertrofii svalu.

Metoda rychlostní: střední velikost odporu (30 – 60 % maxima), vysoká rychlost pohybu 6–12 opakování, rozvoj rychlé – explozivní síly (MILLEROVÁ A KOL., 2002).

Metoda kontrastní: kombinace dvou předchozích metod, působením kontrastů (těžko – lehký, pomalu – rychle), odpor 30 – 80 % maxima; 5–10 opakování.

Metoda izometrická (statická): svalová činnost zaměřena proti pevné opoře po dobu 5–12 sekund, 3 opakování, chybí nervosvalová koordinace.

Metoda intermediární: kombinace statické a dynamické práce, pohyb začíná dynamickým cvičením, pak následuje výdrž v dané poloze (asi na 5 sekund) a dokončení pohybu.

Metoda brzdivá (excentrická): překonávání nadhraničních odporů (120–150 % maxima), jde pouze o excentrickou práci s nutnou dopomocí, počet opakování 1, chybí nervosvalová koordinace.

Metoda izokinetická (metoda variabilních odporů): klade stejné nároky na svalové úsilí ve všech bodech pohybu, vynalezena zařízení na principu setrvačníku nebo hydraulického odporu, která zajišťují maximální úsilí po celou dobu prováděného pohybu.

Metoda plyometrická (metoda rázová): snaha po dosažení maximálně rychlé – výbušné kontrakce, tonizace svalu (předpětí) předchází vlastnímu aktivnímu pohybu, dvě možnosti navození předpětí, a to kinetickou energií břemene nebo izometrickým úsilím s následným snížením odporu.

Metoda silově – vytrvalostní: velikost odporu 30 – 40 % maxima, 20 – 50 opakování nebo až do vyčerpání, metodu rozdělujeme na:

- aerobní silové zatížení: nad 90 sekund, nižší rychlost i zátěž, interval odpočinku 1:1,
- anaerobní silové zatížení: do 90 sekund, vyšší rychlost i zátěž, interval odpočinku 1: 2 až 4.

Metoda kruhová: 8–12 cviků se střídajícím se zatížením, 2–8 o k r u h ů .

Metoda elektrostimulace: vyloučena volní složka a kontrakce, aktivita svalů je podněcována elektrickými impulsy (DOVALIL A KOL., 2002).

„Účinnost a úspěch posilování není obvykle zajištěn pouze jedinou metodou, ale jejich vhodným a promyšleným spojováním podle více nebo méně definovaných požadavků specializace, individuálních vlastností a aktuálního stavu. Použitelnost a vhodnost jednotlivých metod souvisí také s věkem a trénovaností sportovce“(DOVALIL A KOL., 2002, s. 19).

Obratnostní schopnosti

Obratnostní (koordinační) schopnosti se obvykle charakterizují jako schopnost řešit rychle a účelně pohybové úkoly různého stupně složitosti, někdy se sem zařazuje i schopnost učit se rychle novým pohybům.

V prvním případě, jsou obratnostní schopnosti hlavním předpokladem rychlého a kvalitního osvojení a stabilizace techniky sportovních dovedností jako důležitého faktoru výkonu.

V druhém případě, jsou obratnostní schopnosti spojeny nejen s osvojováním dílčích sportovních dovedností (techniky běhu, veslování, chvatů, herních činností apod.), ale zejména s jejich vysoce účinným využíváním v podmínkách soutěže (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Charakteristika obratnostních schopností

Projevuje se v nejrůznějších podobách jako časoprostorové a dynamické uspořádání již dříve osvojených pohybových operací ve složitější, činnost řešící

konkrétní pohybový úkol. To znamená, že jde o schopnost, která se významně podílí na programování a realizaci účelného pohybového jednání sportovce.

- Schopnost orientace se vztahuje především k funkcím analyzátorů (zrakového, sluchového, kinestetického, taktilního, vestibulárního) a na ní závisí vztah sportovce k jeho vlastní pohybové činnosti v tréninku a v soutěžích. Jde zejména o sledování vlastního pohybu, ale i pohybu ostatních sportovců (partnerů i soupeřů) a náčiní v prostoru a čase ve vymezených prostorách hřišť, cvičební plochy, ringu apod. Schopnost orientace obsahuje nejen procesy vnímání, ale i pochopení obsahu vnímané situace a jsou proto vždy úzce spojeny s anticipací a programováním jednání sportovce.
- Schopnost diferenciací je významná pro přesnost a účelnost pohybové činnosti. Její podstata spočívá v dokonalém vnímání pohybu (kinestetický analyzátor), a to v jeho časových prostorových a dynamických parametrech. Proto má rozhodující význam v technickoestetických sportech, v nichž přesnost a výrazová dokonalost jsou hlavními kritérii hodnocení výkonu.
- Schopnost přizpůsobování vlastní pohybové činnosti vnějším podmínkám může mít nejrůznější rozsah. V některých případech jde o účelné využití variability osvojených sportovních činností, ale v jiných případech se může jednat o náročnou přestavbu nebo vzájemnou kombinaci několika osvojených činností. Při tom může jít o očekávané, ale jindy i o neočekávané změny. Z toho vyplývá, že schopnost přizpůsobování umožňuje i tvůrčí činnost. Proto také úzce navazuje i na schopnost spojovat rychle a přesně různé pohybové operace v nové celky v závislosti na změnách programu. Je také závislá i na rozvoji orientačních schopností.
- Schopnost reakce se vztahuje vždy k včasnému zahájení určité činnosti. Povaha reakce může být velmi různorodá. V některých případech (sprinty - start) jde o nejrychlejší reakci na daný signál, jindy pak o účelovou reakci, tj. o výběr optimální varianty řešení v nejvýhodnějším okamžiku. Podle náročnosti rozlišujeme jednoduchou a složitou reakci. Rychlost reakce může být různá - od maximální až po přiměřenou, proto je lépe hovořit o optimální rychlosti v souvislosti s určitou konkrétní situací.
- Schopnost rovnováhy má význam především při udržování těla v určitých polohách. Základem této schopnosti je vysoká úroveň činnosti vestibulárního

analyzátoru ve spojení se schopnostmi orientace. Rozlišujeme rovnováhu statickou, související s udržením v klidové poloze, a dynamickou, uplatňující se při návratu do stabilní polohy v průběhu pohybové činnosti.

- Schopnost dodržovat rytmus se vztahuje v podstatě ke všem sportovním činnostem, přirozeně v různé míře a kvalitě. Každý pohyb má svůj rytmus, ať již stabilní či proměnlivý, který je nutno si osvojit (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).
- Svalová pružnost: schopnost svalového uvolnění, střídání svalového napětí a uvolnění v klidové poloze (cvičení jógy, cviky s postizometrickou relaxací.) (MILLEROVÁ A KOL., 2002). Příklad postizometrického protahování svalstva dolních končetin (viz. přílohy, obrázek č. 7).
- Ohebnost páteře jde o různé varianty předklonů ohnutě ve stoji a sedech, samostatně i ve dvojici s dopomocí, tahem a švihem (MILLEROVÁ A KOL., 2002). Příklad cviků, ohebnosti páteře (viz přílohy, obrázek č. 8).

Pohyblivost

Pohyblivost se vztahuje k rozsahu pohybů člověka. Je to schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Pohyblivost je považována většinou za samostatnou pohyblivou schopnost. Dosud však není zcela jasné, zda jde o schopnost homogenní či nikoliv, tj. zda existuje souvislost mezi pohyblivostí jednotlivých kloubů.

Celkem zdůvodněně se rozlišuje pohyblivost aktivní a pasivní.

Aktivní pohyblivost znamená maximální kloubní rozsah dosažený pomocí aktivního stahu svalstva pohybujícího kloubu.

Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je to mnohem širší pojem než sport. Patří do ní rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, běžných životních úkonů, plejáda hobby-aktivit, kam rovněž patří sport, cvičení, turistika a tanec (MŠMT, 2002).

Pasivní pohyblivost je dána rozsahem pohybu v kloubech při působení vnějších sil (opory, gravitace partnera). Pasivní pohyblivost bývá obvykle větší (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Rozdělení pohybových aktivit

1) z hlediska řízení na:

- a) organizované – tyto aktivity mají většinou odborné vedení, záštitu sportovního klubu, odpovídající materiální i prostorové vybavení. Jsou pravidelně pořádané ve formě tréninku, příprav, soustředění, soutěží. V průběhu týdne mají pevnou pozici v čase, v místě.
- b) neorganizované – aktivity volnočasové, tyto aktivity většinou nejsou pevně zakomponovány do časového plánu týdne, provozují se většinou při uvědomění si, že tuto aktivitu chceme dělat.

2) z hlediska fyzického zatížení na:

- a) rekreační – zde se neaspiruje na výraznější sportovní výkon, ani na společenské uplatnění prostřednictvím sportu. Má funkci spíše společenskou, regeneruje organismus, zvyšuje fyzickou a duševní zdatnost, pěstuje volní vlastnosti, napomáhá všestrannému rozvoji osobnosti.
- b) závodní – má tyto znaky: systematickosti a plánovitosti tréninku, stanovení cílů ve vztahu k dosažení výkonu, účast v soutěžích. Je dominantní v seberealizaci člověka, někdy se stává i vlastním těžištěm života.

3) z hlediska opakování aktivit na:

- a) pravidelné – zde jsme upřesnili, že aktivita musí být prováděna minimálně jednou za týden po dobu uplynulých 4 týdnů
- b) nepravidelné – náhodně provozovaná aktivita, spontánní reakce na vnější podněty, ne však stálá (HODAŇ, 1997).

2.5.1 Sportovní výkon a výkonnost

Historie sportovního výkonu

Historický pohled na vývoj uvedených oblastí není samoúčelný. Pomáhá utvořit ucelenější obraz o mnohých souvislostech měření lidských výkonů, jejich účel, způsob použití i vysvětlování dosažených výsledků. Víme, že posuzování lidské výkonnosti a dovedností probíhalo již mnoho let před naším letopočtem. Nemáme však o těchto měřeních žádné písemné údaje. Je známo, že již 800 roků př. n. l. byli mladí chlapci ve Spartě tvrdě trénováni pro vojenskou službu a státní úředníci již tehdy posuzovali jejich tělesnou zdatnost a jejich vztah ke státu. Rovněž mladí Číňané byli mnoho let před naším letopočtem speciálně zkoušeni pro službu v armádě. Zkoušky zahrnovaly zvedání těžkého závaží, napínání velkého luku a zacházení s mečem. Teprve v 17. století nalézáme spolehlivější záznamy o měření lidské výkonnosti a o posuzování dovedností. (NEUMAN, 2003)

Obsah, forma, ale i význam sportovních výkonů se v historickém vývoji měnily v závislosti na vnějších podmínkách na jeho vnitřních změnách, zejména pravidel. Ty určovaly a postupně zpřesňovaly nejen úkol (úkoly), který tvoří i daného sportovního odvětví, resp. disciplíny, ale i způsob řešení a dokonce i provedení. Sledování historického vývoje změn obsahu a úrovně sportovních výkonů v jednotlivých sportovních odvětvích a disciplínách přináší mnoho inspirujících pohledů (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Sportovní výkon

„Sportovní výkon charakterizujeme jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce (výsledek adaptace) v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví, resp. disciplíny“ (CHOUTKA, DOVALIL, 1991, s. 8).

Sportovní výkon je výrazem schopností sportovce, rozvíjených cílevědomým dlouhodobým tréninkem. Je cílem tréninkového procesu, ale současně i procesem rozvoje sportovce. Sportovní výkon je chápán, jako průběh a výsledek tréninku ve sportovní činnosti. Je v něm vyjádřena míra (vrozených i získaných) dispozic jedince, které umožňují provedení sportovní činnosti na vysoké výkonnostní úrovni (MILLEROVÁ A KOL., 2002).

Sportovní výkon je výsledným projevem výkonnostního rozvoje sportovce, a proto jsou v něm obsaženy:

- vrozené dispozice, které mají povahu vloh, nadání či talentu. Prostřednictvím pohybové činnosti se některé z dispozic aktivizují a rozvinou v nejvyšší kvalitu označovanou jako talent. Talentem rozumíme optimální soubor předpokladů odpovídající požadavkům konkrétního typu sportovního výkonu;
- vlivy přírodního a sociálního prostředí, které podmiňují vývoj jedince a jeho vrozených dispozic. Z těchto vlivů mají značný význam materiální podmínky a časové možnosti, které určují rozsah a kvalitu pohybového rozvoje jedince;
- vliv tréninkového procesu, který představuje dlouhodobé a cílevědomé působení tréninkového a soutěžního zatížení rozčleněného do příslušných etap. Obsah etap odpovídá věkovým zvláštěstím vyvíjejícího se jedince. Vlivy dědičnosti, přírodního a sociálního prostředí a sportovního tréninku tvoří jednotu, vzájemně se podmiňují a doplňují. Proto není možné stanovit jednotlivým okruhům vlivů přesný podíl na výkonu. Ukazuje se však, že pro dosažení sportovních výkonů vrcholové úrovně je podíl vrozených dispozic nezastupitelný (MILLEROVÁ A KOL., 2002).

Podstatu sportovního výkonu je nutno charakterizovat na úrovni lidských schopností, neboť míra jejich rozvoje je ze společenského hlediska nejvýznamnější. Proto sportovní výkon charakterizujeme jako projev specializovaných schopností jedince v uvědomělé činnosti, zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví nebo disciplíny (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

Pojem výkon je rovněž definován z pozic jiných vědních oborů (fyziky, biologie, psychologie, ekonomie aj.), ty však nemohou postihnout podstatu sportovního výkonu, neboť se týkají jen některé z jeho stránek. Pojem sportovní výkon musí být tak široký, aby

obsáhl všechny jeho aspekty a tím i požadavky všech zúčastněných vědeckých disciplín (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Tomuto požadavku odpovídá charakteristika sportovního výkonu na úrovni nejvyšší, tj. na úrovni společenské. Ta umožňuje vyjádřit obsah pojmu v souvislosti s úkoly sportu a tělesné kultury i zkoumat dílčí aspekty tohoto jevu různými vědeckými disciplínami (CHOUTKA, DOVALIL, 1991).

Sportovní výkony jsou různorodé, a požadavky, které jsou kladeny na sportovce, se také liší. Z pohledu motoriky to jsou např. atletické běhy, plavání, cyklistika apod. To jsou výkony realizované cyklickými pohyby. Výkony realizované acyklickými pohyby jsou např. vrhy, hody a vzpírání. Z pohybové náročnosti jsou nejsložitější sportovní hry a úpolové sporty. Výkony jsou zde prokazovány pohybovou činností v proměnlivých podmínkách sportovního boje (CHOUTKA, DOVALIL, 1991). Do příloh, je zařazen obrázek zobrazující strukturu sportovního tréninku dle Dovalila (viz přílohy, obrázek č. 9).

Sportovní výkonnost

„Sportovní výkonnost charakterizujeme jako schopnost sportovce podávat daný sportovní výkon opakované v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni“ (CHOUTKA, DOVALIL, 1991, s. 8).

Podle Pavlíka, (1999) sportovní výkonnost chápeme zpravidla jako výsledek dlouholetého působení nejrůznějších tréninkových prostředků na organismus člověka (tj. tělesných zátěží, ale i vlivů sociálních, psychických, materiálních atd.). Výsledkem je následně určitá skladba vlastností, schopností, dovedností, vědomostí a funkcí člověka, která mu umožňuje podat konkrétní (zde myšleno sportovní) výkon. Chápeme-li sportovní výkon, jako výsledek integrace zmíněných vlastností, schopností stavů atd., je logické, že absence některého z těchto prvků (faktorů) znamená oslabení finálního produktu sportovního výkonu (PAVLÍK, 1999). Do příloh je zařazen obrázek zobrazující proces dlouhodobého formování sportovní výkonnosti dle Jansy (viz přílohy, obrázek č. 10).

2.5.2 Struktura sportovního výkonu

Struktura sportovního výkonu zahrnuje každý projev funkce, všechny vlastnosti, schopnosti, dovednosti, vědomosti, znaky tělesného rozvoje apod., které jsou v rámci daného výkonu podmínkou jeho realizace, působí jako rozhodující činitel a mají pro sportovní výkon podstatný význam (MILLEROVÁ A KOL., 2002).

Význam tělesné stavby

Je samozřejmé, že základní příčinou změn v tělesné stavbě je rozvoj pohybového aparátu člověka, tedy systému svalů a kostí. Na něm se pravidelně se opakující tělesná zátěž projevuje v postupných změnách, poměrně lehce zjištělných a změřitelných (oproti změnám ve vnitřním prostředí organismu), (PAVLÍK, 1999).

Velkým významem tělesné stavby je somatická podmíněnost motorických schopností a dovedností

Motorické schopnosti a dovednosti se projevují v podmínkách daných somatickými poměry každého jedince. Somatické vlastnosti mají vliv na motorické projevy a činnosti. Zdánlivě jednoduché vlastnosti člověka, jako je výška těla, hmotnost, obvodové hodnoty jednotlivých částí těla, aktivní tělesná hmota, somatotyp apod., mají u motorických činností, jako je například pohyblivost rozhodující význam (ČELIKOVSKÝ A KOL., 1990).

Rozlišujeme a charakterizujeme tři základní somatické typy:

Endomorfní komponenta

Převažují zakulacené tvary a na pohmat měkké svalstvo s množstvím tuku. Předozadní diametry a frontální diametry se sobě velikostí blíží v oblasti hlavy, krku, na celém trupu i na končetinách. Břicho vystupuje před hrudníkem. Obvod pasu je větší než obvod hrudníku. Typický pro endomorfního komponenta je krátký krk a zaoblené obrysy ramen. Velmi nápadná je velká hlava. Svalový reliéf chybí. Končetiny jsou relativně krátké, slabé, chodidla jsou malá stejně jako ruce.

Prohmatáním se dají zjistit slabé kosti. Trup je relativně krátký (ČELIKOVSKÝ A KOL., 1990).

Mezomorfní komponent

U mezomorfního komponenta převládá masivní svalstvo a kostra, hranatost těla je zcela typická. Mezomorf má ostrý svalový reliéf. Trup je těžký, svalnatý. Končetiny svalnaté, masivní, délka je různá. Silné je i předloktí, zápěstí a ruka. Obvod hrudníku značně převyšuje obvod břicha. Hrudník s rameny je široký, trup je obvykle vzpřímený. Mohutné jsou svaly trapézový a deltový, zároveň se jasně rýsují. Délka trupu a končetin není u mezomorfů konstantním znakem. Pánev je mohutná. Paže a dolní končetiny jsou většinou stejně dlouhé. Velikost hlavy kolísá. Ramena jsou široká, silné klíční kosti jsou nápadné. Držení těla bývá dobré, bederní lordóza je jen někdy mírně zvětšena. Břišní stěna bývá pevná, nevystupuje. Hrudník je nápadný (ČELIKOVSKÝ A KOL., 1990).

Ektomorfní komponenta

Převažují znaky křehkosti, slabé kosti a velmi slabé svalstvo. Předozadní diametry jsou malé. Ramena jsou skleslá. Trup je relativně krátký, končetiny relativně dlouhé, avšak postava jedince bývá i malá. Břicho je ploché. Bederní lordóza je na rozdíl od mezomorfa malá a výše umístěná, hrudní kyfóza je větší. Vyskytuje se totální kyfóza. Hrudník je ve srovnání s břichem relativně dlouhý. Je plochý a úzký. Kulatá ramena jsou držena vpřed, časté jsou odstávající lopatky. Typické jsou slabá stehna a slabé paže. Prsty jsou křehké a dlouhé. Krk bývá dlouhý, vadné držení hlavy a krku je téměř pravidelné. Kůže bývá slabá a suchá (ČELIKOVSKÝ A KOL., 1990).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem práce na téma „Fyzická zdatnost příslušníků policejního sboru (mužů) a možnosti jejího zdokonalování“, je prozkoumat, zdali příslušníci policie České republiky jsou fyzicky zdatní k práci, kterou vykonávají. Jako dílčí cíl jsme stanovili navržení programu pro další zdokonalování jejich fyzické zdatnosti.

3.2 Úkoly práce

- Vyhledání odborných literárních zdrojů. Obsahová analýza dostupných i zahraničních publikačních materiálů souvisejících s tématem (včetně přístupných vědeckých databází).
- Objasnění zvolené tematiky v širších souvislostech (teoretická část práce).
- Uvedení způsobu monitorování fyzické zdatnosti mužů, příslušníků policejního sboru (soubor využívaných testů pro zjišťování úrovně pohybových schopností a dovedností či prezentace příslušné testové baterie, forma aplikace, vstupní testování, četnost průběžné kontroly, kritéria pro vyhodnocování dílčích testů).
- Zmapování situace u konkrétního souboru sledovaných jedinců.
- Zpracování návrhu projektu pro další rozvoj fyzické zdatnosti.
- Doporučení do praxe.

3.3 Odborné otázky

1. Předpokládáme, že fyzická zdatnost sledovaného souboru v časovém rozmezí tří let, bude vykazovat minimálně stejné hodnoty vstupního, průběžného a závěrečného měření. Jelikož fyzická zdatnost je sledována testovou baterií, musíme monitorovat každý dílčí test zvlášť.
 - Člunkový běh
 - Kliky

- Celomotorický test
- Běh na 1000 metrů

2. Vypovídá předložená testová baterie plnohodnotně o fyzické zdatnosti jedince?

4 METODIKA

4.1 Metodika práce

V teoretické části práce jsem využil metodu analýzy a syntézy odborného textu.

V praktické části, která není povahy plně experimentálního šetření, jsem využil základní metodu komparace. Na základě zjištěných výsledků jsem vytvořil plán pro rozvoj kondice, cestou teoretické syntézy.

4.2 Charakteristika souboru

Pro zkoumání fyzické zdatnosti příslušníků policejního sboru mužů byla vybrána skupina dvanácti mužů, kteří prošli testovou baterií určenou policií České republiky, za posobějdoucí 3 roky své práce. Testová baterie je pro všechny probandy stejná bez rozlišení věku, hmotnosti, či somatických vlastností.

4.3 Organizace výzkumného šetření

Pro své šetření jsem vybral muže policejního sboru České republiky Jihočeského kraje.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

K zkoumání fyzické zdatnosti policie České republiky byla použita testová baterie, která se skládá ze čtyř dílčích subtestů, které musí každý policista splnit.

Jedná se o následující disciplíny:

- Člunkový běh 4 x 10
- Klik-vzpor ležmo opakovaně
- Celomotorický test, CMT test, opakovaně, 2 minuty
- Běh na 1000 metrů

Testová baterie

Testová baterie (homogenní nebo heterogenní) se vyznačuje tím, že všechny testy do ní zařazené jsou společně standardizovány, jsou validovány proti jednomu kritériu. Jednotlivé testy zařazené do baterie mírně ztrácejí svou samostatnost (často používáme název subtesty), jejich skóre se navzájem kombinují a ve svém souhrnu vytvářejí skóre baterie. V nejjednodušším případě získáváme skóre baterie součtem z bodů či jiných standardních bodů.

Homogenní testové baterie konstruujeme za účelem zvýšení spolehlivosti, heterogenní baterie potom za účelem zvýšení validity výpovědi cílem testování. Heterogenní baterie sestavené z různých, navzájem málo korelovaných testů se často uplatňují při testování fyzické zdatnosti. Každý ze subtestů totiž může postihnout jiný aspekt komplexního kritéria. Koeficient platnosti testové baterie můžeme vyjádřit jako koeficient vícenásobné korelace mezi všemi testy baterie na jedné straně a zvoleným kritériem na straně druhé.

Při konstruování baterie jde o nalezení takové sestavy, která by při malém počtu testů měla vysokou validitu (ČELIKOVSKÝ A KOL., 1990).

Test č. 1 – Člunkový běh 4 x 10 metrů

(viz přílohy, obrázek č. 1)

Potřeby: stopky, dvě mety cca 40 cm vysoké, 10 m rovného neklouzavého terénu.

Úkol: uběhnout vzdálenost 4 x 10 m stanoveným způsobem, v co nejkratším čase.

Popis. Start (na povel) vedle mety, běží se šikmo mezi metami, meta č. 2 se obíhá, stejným způsobem se vrací zpět a obíhá se meta č. 1, třetí úsek se běží přímo, následuje dotek mety č. 2, rychlý obrat a při doteku mety č. 1 se zastavuje čas. Měření. Na 0,1 s.

Ověřovaná schopnost: rychlostní obratnost převážně dolních končetin (VNITŘNÍ ZDROJE)

Tabulka bodového hodnocení (viz přílohy, obrázek č. 11).

Test č. 2 – klik vzpor ležmo (opakovaně)

(viz přílohy, obrázek č. 3)

Potřeby. Neklouzavá podložka

Úkol: maximální počet „kliků“ bez přerušení, stanoveným způsobem a bez zapření nohou.

Popis: leh na břicho, skrčené paže opřít dlaněmi o zem, špičky prstů v úrovni ramen směřují vpřed, hlava směřuje vpřed. Dopnutím paží v loktech lehkým dotekem hrudníku o podložku a zpět do kliku. Trup je zpříma, pánev nevysazujeme ani se neprohýbá.

Měření: počet správně provedených cviků bez přerušení.

Ověřovaná schopnost: vytrvalostní síla převážně svalstva hrudníku a svalů pletence ramenního (VNITŘNÍ ZDROJE).

Tabulka bodového hodnocení (viz přílohy, obrázek č. 12)

Test č. 3 – celomotorický test, CMT test (opakovaně), 2 minuty

(viz přílohy, obrázek č. 5)

Potřeby: stopky, měkká podložka,

Úkol: maximální počet cviků stanoveným způsobem,

Popis: ze stoje spatného přes dřep do lehu na břicho, zvednout ruce z podložky, přejít zpět opět přes dřep do stoje spatného, dále se pokračuje přes dřep do lehu na napřímená záda, ruce se dotknou podložky podél těla a zpět přes sed a dřep do

stoje spatného. Za každý přechod do stoje spatného je počítáno jedno provedení cviku.

Měření: Počet správně provedených cviků.

Ověřovaná schopnost: silově-obratnostní vytrvalost svalů fyzických i posturálních (VNITŘNÍ ZDROJE).

Tabulka bodového hodnocení (viz přílohy, obrázek č. 13)

Test č. 4 – běh na 1000 m

Potřeby: přehledný, přesně vyměřený okruh s rovným povrchem, bez výrazného převýšení, stopky, startovní čísla, píšťalka nebo startovací pistole.

Úkol: uběhnout vzdálenost 1000 m, v co nejkratším čase.

Popis: skupinový start (počet běžců se volí podle počtu organizátorů, na dva organizátory maximálně 15 běžců), běžícím se průměrně sleduje čas.

Měření: čas měříme s přesností na 1 s. (VNITŘNÍ ZDROJE).

Tabulka bodového hodnocení (viz přílohy, obrázek č. 14)

Výsledky

Testy z přezkoušení policejního sboru mužů za roky 2005, 2006, 2007 předkládám formou tabulek a grafů.

Výsledky jednotlivých testů

"Následující pasáž o rozsahu jedné strany obsahuje utajované skutečnosti a je obsažena pouze v archivovaném originále bakalářské práce uloženém na Pedagogické fakultě JU".

Odpovědi na odborné otázky

Na otázku č. 1 (viz s. 38), můžeme odpovědět, že průběh zkoumaného období tří let se značně měnil, podle grafů je patrné, že se jedná o zápornou změnu. Ve třech testech se bodování snižovalo, jen v testu číslo 1 – člunkovém běhu došlo k navýšení bodů. Pozoruhodné je, sledovat časový vývoj zdatnosti v testu č. 3 (celomotorický test), kdy v prvotním testování byl výsledek nízký, v polovině značně vystoupil a při výstupním období závěrečném testování opět klesl, skoro na stejnou úroveň jako v počátečním testování.

Otázka č. 2: (viz s. 39). Vypovídá předložená testová baterie, plnohodnotně o fyzické zdatnosti musíme odpovědět záporně. Na zodpovězenou otázkou zda-li vypovídá-li předložená testová baterie plnohodnotně o fyzické zdatnosti jedince musíme odpovědět záporně. Testové baterie by měla být daleko obsáhlejší. Chybí zde např. test monitorující sílu břišního svalstva (sedy-lehy), vytrvalostní test-Cooperův test, sledování statická síly horních končetin (výdrž ve shybu) a ohebnosti páteře. Tyto testové položky jsou přitom poměrně známé a snadno proveditelné – viz následující text.

Leh-sed

Provedení

Testovaná osoba (dále jen TO) zaujme základní polohu: leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, sepnout prsty do sebe. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v úhlu 90°, chodidla jsou od sebe ve vzdálenosti 30 cm, k zemi je fixuje pomocník. TO opakuje sed (oběma lokty se dotkne kolen) a leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky). Pohyb se opakuje co nejrychleji po dobu 30 sekund. Při tomto testování dochází k testování svalstva trupu. Doba trvání se může měnit podle upravené testované baterie. Po celou dobu testování musí nohy zůstat podle předpisu pokrčené, ruce v týl, prsty sepnuté, chybný je prudký návrat ze sedu do lehu, při kterém se odráží trup od podložky, a ruce spojené za hlavou se podložky zpravidla nedotknou. Pohyb je plynulý, bez přestávek, přičemž TO není diskvalifikována, jestliže udělá pauzu pro únavu. Test se nepřerušuje, trvá danou dobu. Test se provádí pouze jednou (ČELIKOVSKÝ A KOL. 1990). Ukázka leh-sedu (viz přílohy, obrázek č. 23).

Neuman (2003) popisuje leh-sed takto:

Pomůcky

Žíněnka nebo koberec, stopky.

Popis

Měřený jedinec si lehne na záda, ruce spojí za hlavou, mírně pokrčí nohy v kolenou (stehna a bérce svírají pravý úhel), mírně roznoží a nohy položí chodidly na podložku (chodidla asi 30 cm od sebe). Pomocník mu drží nohy pevně na zemi. Ze základní polohy vleže provádí testovaný sed (tak, aby se lokty dotýkal kolen) a znovu leh co nejrychleji po určenou dobu – 30, 60 nebo 120 sekund.

Pomocník počítá počet dotyků kolen lokty a také kontroluje správnost provedení. Test se obvykle provádí ve dvojicích, oba se vystřídají (NEUMAN, 2003).

Cooperův-dvanácti minutový běh

Test zavedl koncem šedesátých let 20. století americký lékař Kenneth Cooper, propagátor rozvoje tělesné zdatnosti známé pod označením „aerobics“, nyní ředitel The Cooper Institute for Aerobics Research. Test se využívá pro posuzování vytrvalostních schopností, aerobní vytrvalosti a kardiovaskulární kapacity mužů a žen ve věku od 10 do 65 let.

Pomůcky:

Vytyčená upravená rovná dráha (atletický ovál, fotbalové hřiště, velká louka), po jejímž vnitřním obvodu jsou vyznačeny úseky po 10 m, startovní pistole, píšťalka, stopky.

Popis:

Před během se musí testované osoby rozcvičit. Test se provádí za příznivých povětrnostních podmínek. Běží se ve cvičebním úboru, tretry nejsou dovoleny. Start je hromadný, nedoporučuje se skupina větší než 20 osob. Každého běžce sleduje jeden pomocník, který počítá počet kol a určuje místo, kam doběhl. Měřené osoby běží po startu bez přerušování po dobu 12 minut a snaží se uběhnout co největší vzdálenost. Není

dovoleno se zastavovat; kdo už nemůže běžet, přejde do chůze. Po každém kole se oznamují mezičasy. Začátky 9., 11. a 11,5 minuty se oznamují píšťalkou. Konec běhu signalizuje druhý výstřel. U každého se zaznamenává počet metrů, které uběhl za 12 minut. Měří se s přesností na 10 m (NEUMAN, 2003).

Statická síla horních končetin-výdrž ve shybu

Zjišťujeme maximální počet opakování zadaného pohybového aktu (shyby, kliky). Pohybová činnost má cyklický charakter, TO zvedá břemeno opakovaně až do únavy (vyčerpání, odmítnutí). Frekvenci pohybu volíme individuálně, testový čas není určen, výsledkem je počet cyklů. Ukázka testování svalstva shybů (viz přílohy, obrázek č. 24).

Zcela odlišný přístup od předchozích zkoušek je zjišťování odezvy organismu na stanovenou pohybovou zátěž. Použitelná je například dynamometrie (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

Dynamometrie (testy statické síly)

Hlavní a vlastně jedinou metodou používanou při diagnostice statické síly, která je považována za základ všech dalších silových schopností, je dynamometrie.

Přístroje používané při měření (laboratorním nebo terénním) se nazývají dynamometry. Jednodušší dynamometry jsou konstruovány na principu mechanickém, modernější, dokonalejší na principu převodu neelektrické veličiny na elektrickou. Nazýváme je tenzometry. Přídavným samostatným zařízením je fixační aparatura, umožňující standardizovat polohu při testování. Pohybový obsah testů je velmi jednoduchý. V určené poloze má testovaná osoba postupně vyvinout maximální tah proti pevnému odporu dynamometru. Svalová kontrakce má být plynulá, postupná, úsilí je vystupňováno až k maximu možností, časově není omezena (MĚKOTA, BLAHUŠ, 1983).

Ohebnost páteře

Test aktivní kloubní pohyblivosti, ohebnosti, pružnosti zejména v oblasti bederní páteře a kyčelního kloubu.

Pomůcky

Používáme měřicí stolek rozměrů: délka 35 cm, šířka 45 cm, výška 32 cm,. Rozměry vrchní desky jsou : délka 55 cm, šířka 45 cm. Vrchní deska přesahuje o 25 cm stěnu, o níž se opírají chodidla. Na vrchní desce je vyznačena stupnice od 0 do 50. Nula je na hraně desky.

Provedení

Testovaný zaujme polohu sed snožmo u testovacího zařízení, o jehož přední stěnu se opírá chodidly. Nohy jsou v koleni napnuté.

Předpaží a postupně se předklání tak, že napnuté prsty rukou sune po délkovém měřítku na vrchní desce co nejdále. V krajní poloze výdrž 2 s.

Hodnocení

Hodnotí se délka dosahu prostředních prstů na centimetrovém měřidle. Test se provádí dvakrát, zaznamená se lepší výsledek (SPORTVITAL, 2008, online).

Možnost zdokonalování fyzické zdatnosti

Druhy tréninkových cyklů

Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element. Je základní a hlavní organizační formou tréninku.

Sled tréninkových jednotek v opakujícím se schématu, se nazývá mikrocyklus (nebo také krátkodobý, vícedenní tréninkový cyklus).

Sled několika mikrocyklů naplňuje mezocyklus (nebo střednědobý, vícetýdenní cyklus).

Sled mezocyklů, střídajících a opakujících se podle principů stavby tréninku v delší časové dimenzi, bývá označován jako makrocyklus. Trvá několik měsíců a let (DOVALIL, J. A KOL., 2002).

Níže uvedený tréninkový plán vychází z poznatků získaných z nastudované literatury.

Pro možnost zdokonalení fyzické zdatnosti jsem navrhl individuální plán cvičení, který by měl při pravidelném provozování zvýšit tělesnou zdatnost policie České republiky.

Tento plán obsahuje týdenní rozvrh cviků, po dobu jednoho měsíce, jejichž intenzita se postupně zvyšuje (dodržením principu postupnosti, soustavnosti i individualizace). Opakováním by mělo dojít k navýšení fyzické zdatnosti. Tréninkový plán je sestaven tak, aby příliš nezasahoval do náročné práce policistů a zároveň, aby splnil očekávaný úkol.

Návrh tréninkového cyklu

Trénink by měl probíhat 3 x za týden po dobu čtyř týdnů.

1. týden

Pondělí

- Strečink
- Běh po dobu 20 minut (sami si měříme, jakou vzdálenost jsme uběhli za 45 minuty),
- Člunkový běh na 4 x 10 metrů, opakujeme 3 x po sobě, co nejrychleji,
- Běh na místě po dobu 30 sekund, co nejrychleji,
- Bazén, 200 m, styl prsa, (bez časového omezení),
- Relaxace, uvolnění,

Úterý

- volno

Středa

- Strečink,
- Distanční běh na 1000 metrů (můžeme provádět v terénu, nebo na běžecké dráze),
- Vztyk z lehu a zpět, po dobu 60 sekund, (počítáme počet stojů),

- Leh – sed se zátěží (medicimbal), 20 cviků,
- Bazén, 200 metrů, styl kraul, (bez časového omezení),
- Relaxace, uvolnění,

Čtvrtek

- Volno

Pátek

- Strečink,
- Skok snožmo z místa- vázaně („žabák“), série 4 x 10 metrů,
- Kliky se zátěží (vesta), série 4 x 10, 10 cviků,
- Shyby, počet cviků, série 4 x 7,
- Posilování hrudních svalů, pomocí zvedání činek, série 4 x 10, váha 30 kg,
- Bazén, 200 metrů, styl motýlek, (bez časového omezení),
- Relaxace uvolnění,

Sobota

- Volno

Neděle

- Volno

2. týden

Pondělí

- Strečink
- Běh po dobu 40 minut (sami si měříme, jakou vzdálenost jsme uběhli za 40 minut),
- Člunkový běh na 4 x 20 metrů, opakujeme 2 x po sobě, co nejrychleji,
- Běh na místě po dobu 50 sekund, co nejrychleji,
- Bazén, 200 m, styl prsa, (bez časového omezení),
- Relaxace, uvolnění,

Úterý

- volno

Středa

- Strečink,

- Distanční běh na 1500 metrů (můžeme provádět v terénu, nebo na běžecské dráze),
- Vztyk z lehu a zpět, po dobu 120 sekund, (počítáme počet stojů),
- Leh – sed se zátěží (medicimbal), 30 cviků,
- Bazén, 200 metrů, styl kraul, (bez časového omezení),
- Relaxace, uvolnění,

Čtvrtek

- Volno

Pátek

- Strečink,
- Skok snožmo z místa- vázaně („žabák“), série 5 x 10 metrů,
- Kliky se zátěží (vesta), série 4 x 12,
- Shyby, počet cviků, série 4 x 10,
- Posilování hrudních svalů, pomocí zvedání činek, série 4 x 10, váha 35 kg,
- Bazén, 200 metrů, styl motýlek, (bez časového omezení),
- Relaxace uvolnění,

Sobota

- Volno

Neděle

- Volno

3. týden

Pondělí

- Strečink
- Běh po dobu 60 minut (sami si měříme, jakou vzdálenost jsme uběhli za 60 minut),
- Člunkový běh na 4 x 30 metrů, opakujeme 2 x po sobě, co nejrychleji,
- Běh na místě po dobu 60 sekund, co nejrychleji,
- Bazén, 200 m, styl prsa, (bez časového omezení),
- Relaxace, uvolnění,

Úterý

- volno

Středa

- Strečink,

- Distanční běh na 2000 metrů (můžeme provádět v terénu, nebo na běžecké dráze),

- Vztyk z lehu a zpět, po dobu 160 sekund, (počítáme počet stojů),

- Leh – sed se zátěží (medicimbal), 40 cviků,

- Bazén, 200 metrů, styl kraul, (bez časového omezení),

- Relaxace, uvolnění,

Čtvrtek

- Volno

Pátek

- Strečink,

- Skok snožmo z místa- vázaně („žabák“), série 6 x 10 metrů,

- Kliky se zátěží (vesta), série 4 x 14,

- Shyby, počet cviků, série 4 x 13,

- Posilování hrudních svalů, pomocí zvedání činek, série 4 x 10, váha 40 kg,

- Bazén, 200 metrů, styl motýlek, (bez časového omezení),

- Relaxace uvolnění,

Sobota

- Volno

Neděle

- Volno

4. týden

Pondělí

- Strečink

- Běh po dobu 20 minut (sami si měříme, jakou vzdálenost jsme uběhli za 45 minuty),

- Člunkový běh na 4 x 10 metrů, opakujeme 3 x po sobě, co nejrychleji,

- Běh na místě po dobu 30 sekund, co nejrychleji,

- Bazén, 200 m, styl prsa, (bez časového omezení),

- Relaxace, uvolnění,

Úterý

- volno

Středa

- Strečink,

- Distanční běh na 1000 metrů (můžeme provádět v terénu, nebo na běžecké dráze),

- Vztyk z lehu a zpět, po dobu 60 sekund, (počítáme počet stojů),

- Leh – sed se zátěží (medicimbal), 20 cviků,

- Bazén, 200 metrů, styl kraul, (bez časového omezení),

- Relaxace, uvolnění,

Čtvrtek

- Volno

Pátek

- Strečink,

- Skok snožmo z místa-vázaně („žabák“), série 4 x 10 metrů,

- Kliky se zátěží (vesta), série 4 x 10, 10 cviků,

- Shyby, počet cviků, série 4 x 7,

- Posilování hrudních svalů, pomocí zvedání činek, série 4 x 10, váha 30 kg,

- Bazén, 200 metrů, styl motýlek, (bez časového omezení),

- Relaxace uvolnění,

Sobota

- Volno

Neděle

- Volno

6. ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ DO PRAXE

Závěr

Hlavním cílem předkládané bakalářské práce bylo podat ucelený přehled faktů z dostupné literatury o policii České Republiky, o fyzické zdatnosti a výkonnosti jejich příslušníků.

Existuje velké množství faktorů, které mají velký vliv na fyzickou zdatnost policistů České republiky. Některé dovedeme ovlivnit (pohybové schopnosti), jiné se ovlivnit nedají (vrozené předpoklady, prostředí, ve kterém policisté pracují). Právě z faktorů, které mají vliv na fyzickou zdatnost a nedají se ovlivnit, může dojít k poklesu fyzické zdatnosti u policie.

Prostřednictvím výzkumu, který v této bakalářské práci probíhal, jde zjistit, informace o fyzické zdatnosti naší polici. Tato práce je zpracována tak, aby poskytovala ucelený přehled o zvýšení kvality testovaných baterií u policistů, ať už při nábořech do řad policistů, tak i při jejich přezkoušení.

Součástí předložené práce, je i část kondičních a posilovacích cvičení, pro zlepšení fyzické kondice. Tato cvičení by měla napomoci policejnímu sboru pro navýšení své fyzické zdatnosti.

Doporučení do praxe

Doporučuji, aby toto téma bylo v rámci možností hlouběji zpracováno, nejlépe odborníkem z praxe a publikováno formou metodických listů pro příslušníky policejního sboru.

8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BRÁZDA, J. *Komunální policie ve velkých městech*. 1. Vydání. Praha: Vydavatelství PA ČR, 2008. ISBN 978-80-7251-274-4.

ČELIKOVSKÝ, S. A KOL. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23248-5.

DOVALIL, J. A KOL. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vydání. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.

DUFKOVÁ, I., ZLÁMAL, J. *Policie a profesní etika se zaměřením na etický kodex Policie České republiky*. Praha: Střední policejní škola Ministerstva vnitra v Praze, Středisko pro výchovu k lidským právům a profesní etiku, 2005.

HODAŇ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 1997. ISBN 80-7067-782-1.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. Vydání. Praha: Olympia: Karolinum, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. 1. vydání. Praha: Q-art, 2007. ISBN 978-80-903280-8-2.

KREJČÍ, P., SEMRÁD, J. *Úvod do studia na Policejní akademii České Republiky*. 4. upravené vydání. Praha, 1999. ISBN 80-7251-006-1.

MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.

MILLEROVÁ, V. A KOL. *Běhy na krátké tratě : trénink disciplín*. 1. vydání. Praha: Olympia: Český atletický svaz, 2002. ISBN 80-7033-570-X.

MŠMT. *Volný čas a prevence dětí a mládeže*. 1. vydání. Praha: Čihák, 2002. 48 s.

NEUMAN, J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-730-2.

PAVLÍK, J. *Tělesná stavba jako faktor výkonnosti sportovce*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2130-6.

SLUŠNÝ, J. *Světové dějiny policie, starověk, novověk*. Praha: Nakladatelství Slávy dcera, 2006. ISBN 80-903725-2-X.

TVRZNÍK, A., SEGEŤOVÁ, J. *Síla pro všechny s Janem Železným a Olgou Šípkovou*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing 1998. ISBN 80-7169-471-1.

Online literatura:

POLICIE-CR. *Volná místa u policie - jak se stát policistou*. [on-line]. [citováno 2006-11-12]. Dostupné z: <http://www.policie-cr.cz/volna-mista.php>.

POLICIE-SPORT. *Výcvik policistů, testy tělesné zdatnosti policistů*. [on-line]. [citováno 2008-13-12]. Dostupné z: <http://www.policie-sport.cz/testy.html>,
<http://www.policie-sport.cz/vycvik.html>.

SPORTVITAL. *Hluboký ohnutý předklon v sedu*. [on-line]. [citováno 2009-21-1]. Dostupné z <http://www.sportvital.cz/cz/k78,79,87,88-svalove-disbalance/c60-hluboky-ohnuty-predklon-v-sedu/>.

WEB.MVRČR. *Archiv Policie Znojmo* [on-line]. [citováno 2008-14-11].

Dostupné z :

http://web.mvcr.cz/archiv2008/rs_atlantic/policie/jihomoravsky/znojmo/prezentace/102051.html.

Další zdroje:

VNITŘNÍ MATERIÁLY

9 PŘÍLOHY

Seznam příloh

Obrázek číslo 1: Náčrt člunkového běhu

Obrázek číslo 2: Příklad člunkového běhu

Obrázek číslo 3: Náčrt vzporu ležmo (klik)

Obrázek číslo 4: Příklad vzporu ležmo (klik)

Obrázek číslo 6: Příklad běhu na 1000 metrů

Obrázek číslo 7: Příklad postizometrického protahování svalstva dolních končetin

Obrázek číslo 8: Příklad cviku ohebnosti páteře

Obrázek číslo 9: Struktura sportovního tréninku

Obrázek číslo 10: Proces dlouhodobého formování sportovní výkonnosti

Obrázek číslo 11: Tabulka bodového hodnocení člunkového běhu

Obrázek číslo 12: Tabulka bodového hodnocení vzporu ležmo- kliků

Obrázek číslo 13: Tabulka bodového hodnocení celomotorického testu

Obrázek číslo 14. Tabulka bodového hodnocení běhu na 1000 metrů

Obrázek číslo 15: Tabulky jednotlivých zkoumaných období člunkového běhu

Obrázek číslo 16: Výsledný graf zkoumaného člunkového běhu

Obrázek číslo 17: Tabulky jednotlivých zkoumaných období vzporu ležmo (kliky)

Obrázek číslo 18: Výsledný graf zkoumaného vzporu ležmo(kliky)

Obrázek číslo 19: Tabulky jednotlivých zkoumaných období celomotorického testu

Obrázek číslo 20: Výsledný graf zkoumaného celomotorického testu

Obrázek číslo 21: Tabulky jednotlivých zkoumaných období běhu na 100 metrů

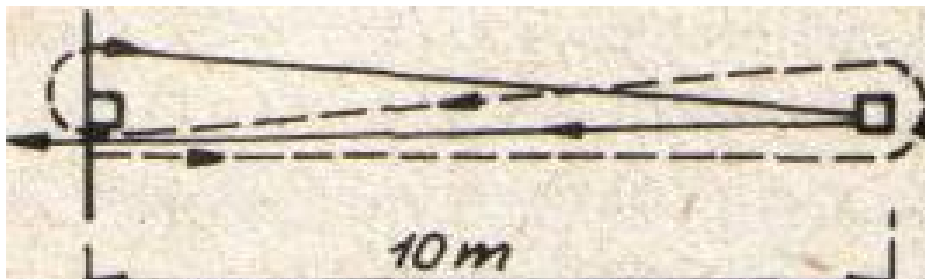
Obrázek číslo 22: Výsledný graf zkoumaného běhu na 1000 metrů

Obrázek číslo 23: Leh-sed

Obrázek číslo 24: Příklad testování svalstva horních končetin formou shybů

PŘÍLOHY

Obrázek číslo 1: Náčrt člunkového běhu



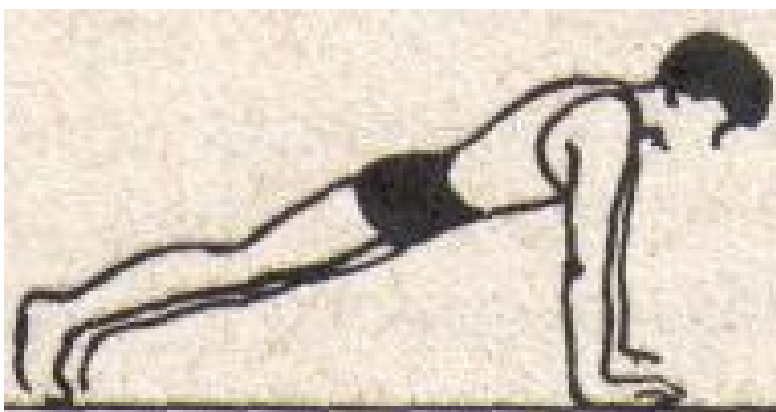
Zdroj: (ČELIKOVSKÝ A KOL, 1990, s. 212)

Obrázek číslo 2: Příklad člunkového běhu



Zdroj: WEB.MVRCCR, 2006, on-line.

Obrázek číslo 3: Náčrt vzporu ležmo (klik)



Zdroj: (ČELIKOVSKÝ A KOL, 1990, s. 123)

Obrázek číslo 4: Příklad vzporu ležmo (klik)



Zdroj: WEB.MVRCCR, 2006, on-line.

Obrázek číslo 5: Příklad celomotorického testu



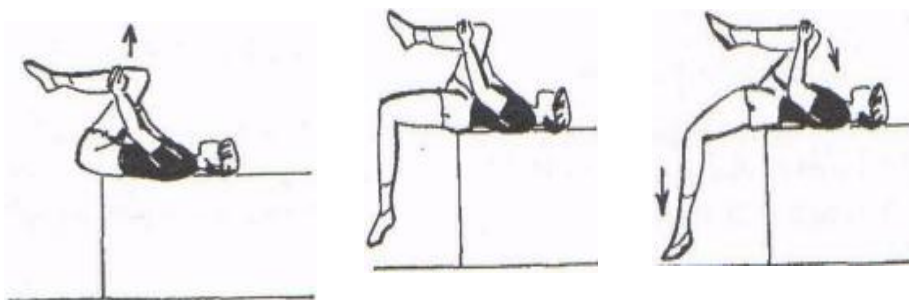
Zdroj: WEB.MVRCCR, 2006, on-line.

Obrázek číslo 6: Příklad běhu na 1000 metrů



Zdroj: WEB.MVRČR, 2006, on-line.

Obrázek číslo 7: Příklad postizometrického protahování svalstva dolních končetin



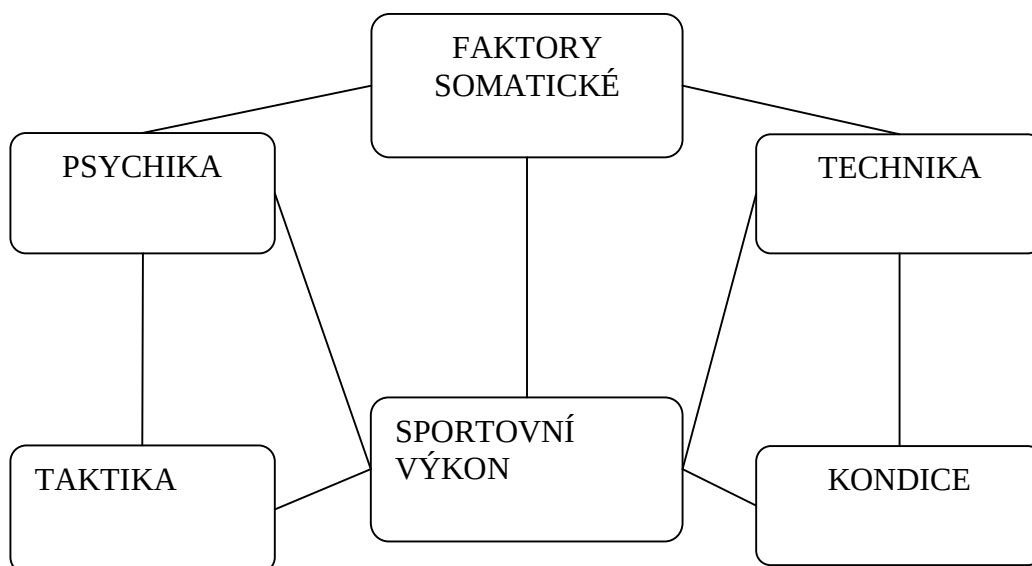
Zdroj: (MILEROVÁ A KOL., 2002, s. 75)

Obrázek číslo 8: Příklad cviku ohebnosti páteře



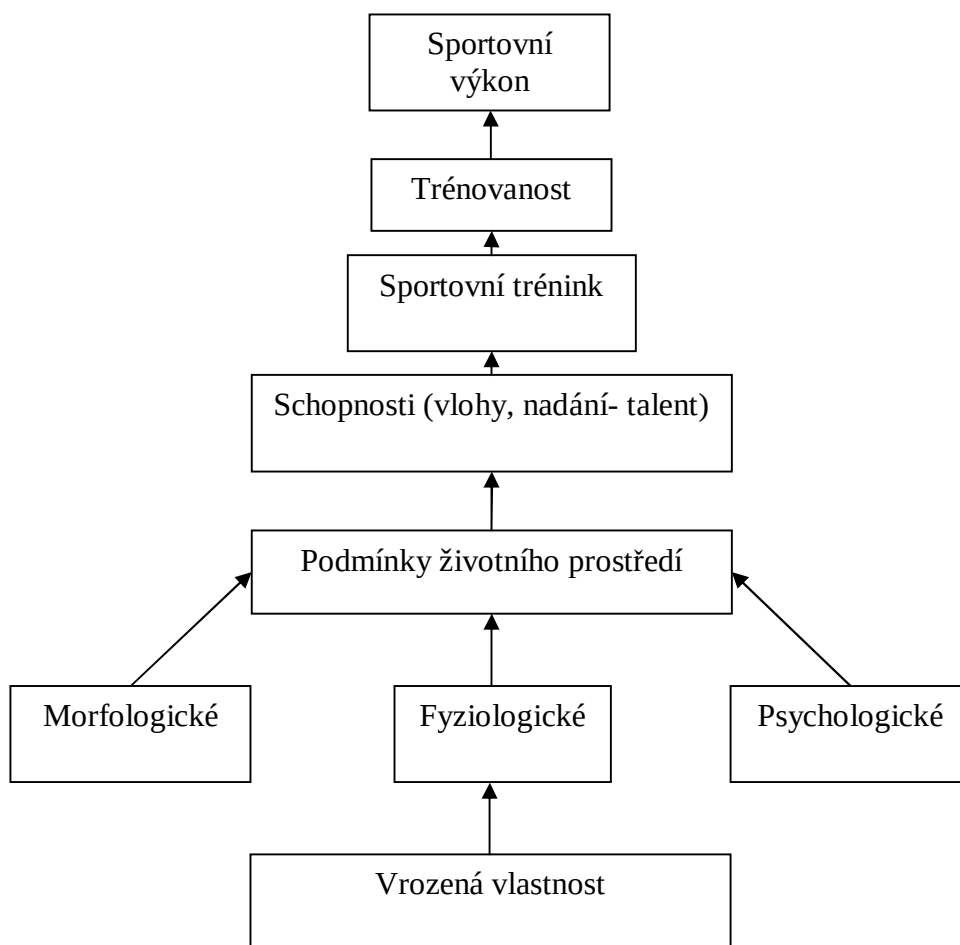
Zdroj: (MILEROVÁ A KOL., 2002, s. 74)

Obrázek číslo 9: Struktura sportovního tréninku



Zdroj: (DOVALIL, 2002, s. 16)

Obrázek číslo 10: Proces dlouhodobého formování sportovní výkonnosti



Zdroj: (JANSA, DOVALIL, 2007, s. 140)

Obrázek číslo 11: Tabulka bodového 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

Za každé další zrychlení o 0,2 s. se připočítá 1 bod

Zdroj: (VNITŘNÍ MATERIÁLY)

Obrázek číslo 12: Tabulka bodového hodnocení vzporu ležmo- kliků

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

Za každé 2 kliky navíc se připočítává 1 bod

Zdroj: (VNITŘNÍ MATERIÁLY)

Obrázek číslo 13: Tabulka bodového hodnocení celomotorického 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

Za každé dva cviky do stoje spatného připočítat 1 bod.

Zdroj: (VNITŘNÍ MATERIÁLY)

Obrázek číslo 14. Tabulka bodového hodnocení běhu na 1000 metrů

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

Za každé další zrychlení o 5 s. se připočítá 1 bod.

Zdroj: (VNITŘNÍ MATERIÁLY)

"Následující pasáž příloh o rozsahu obrázků 15–22 obsahuje utajované skutečnosti a je obsažena pouze v archivovaném originále bakalářské práce uloženém na Pedagogické fakultě JU".

Obrázek číslo 15: Tabulky jednotlivých zkoumaných období člunkového běhu

Obrázek číslo 16: Výsledný graf zkoumaného člunkového běhu

Obrázek číslo 17: Tabulky jednotlivých zkoumaných období vzporu ležmo (kliky)

Obrázek číslo 18: Výsledný graf zkoumaného vzporu ležmo (kliky)

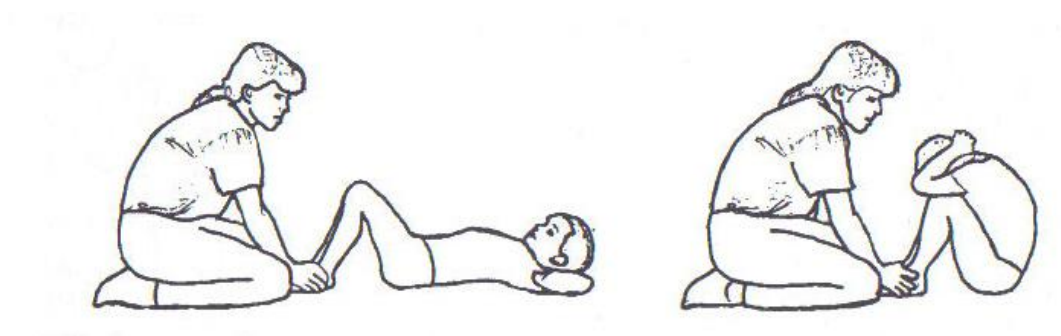
Obrázek číslo 19: Tabulky jednotlivých zkoumaných období celomotorického testu

Obrázek číslo 20: Výsledný graf zkoumaného celomotorického testu

Obrázek číslo 21: Tabulky jednotlivých zkoumaných období běhu na 100 m

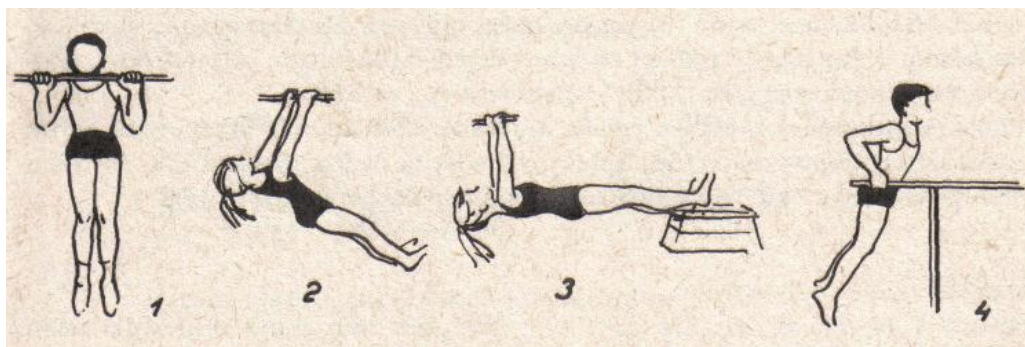
Obrázek číslo 22: Výsledný graf zkoumaného běhu na 1000 metrů

Obrázek číslo 23: Leh-sed



Zdroj: (NEUMAN, 2003)

Obrázek 24: Příklad testování svalstva horních končetin formou shybů



Zdroj: (ČELIKOVSKÝ A KOL., 1990, s. 123)