

Podstata změn v testování tělesné výkonnosti vojáků (1. část)

Od 1. ledna 2005 se Armáda české republiky stala profesionální armádou. Přiradila se tak k tradičně konzervativním profesionálním armádám USA, Kanady a Velké Británie, které nově doplňují profesionální armády Nizozemí, Belgie a Francie. Stejný cíl jako naše armáda deklarovaly Španělsko, Portugalsko a Itálie. Důvody jsou jak demografické, tak také politické a ekonomické. Statistická čísla hovoří jasně nejen o přirozeném úbytku branců, ale zejména o klesající ochotě nastoupit základní vojenskou službu a o rostoucím počtu zdravotně nezpůsobilých mladých mužů.

Současně vzniká otázka, jaké atributy musí uchazeč o službu v armádě (muž či žena) splňovat, aby se mohl stát vojenským profesionálem a dále co musí dělat pro to, aby tuto práci mohl vykonávat?

Je všeobecně známo, že profesionální připravenost vojáka je složená z vojensko-odborné, psychické a tělesné připravenosti. V souladu s názvem příspěvku budou následující řádky věnovány zjišťování úrovně tělesné připravenosti, tedy testování tělesné výkonnosti a v něm připravovaným změnám, které reflektují nové skutečnosti.

Vybrané aspekty motorického testování

Testování tělesné výkonnosti vojáků je součástí kontroly a vyhodnocování a slouží k posuzování míry plnění cílů a úkolů nejen tělesného tréninku, ale také výcviku. Bez nadsázky lze konstatovat, že tomu tak je od vzniku prvních armád až do současnosti. Motorické testy lze klasifikovat podle různých hledisek.

V armádě se nejčastěji využívají testy maximální výkonnosti (co nejvíce uběhnout, dosáhnout co nejvyššího počtu opakování apod.), méně jsou rozšířeny testy zaměřené na postižení a kvantifikaci typického pohybového projevu. Proto jsou pro praxi nejdůležitější testy motorických schopností (soubor předpokladů pohybové činnosti) a testy motorických dovedností (pohotovost k úspěšnému vykonání určité pohybové činnosti, podmíněná koordinačně a získaná učením). Další klasifikace testů v armádě používaných jsou jejich dělení z hlediska místa na terénní a laboratorní a z hlediska počtu současně testovaných osob na individuální a skupinové (Měkota, Blahuš, 1983).

Jedním z úkolů tělesné přípravy je pozitivně působit na tělesnou zdatnost (schopnost organismu optimálně reagovat na různé podněty z prostředí) a tělesnou výkonnost (schopnost jedince podávat výkon v konkrétní činnosti), které jsou předpokladem efektivní činnosti vojáka v bojových i jiných podmínkách. Specifický podíl tělovýchovného procesu na profesionální připravenosti je dán cílovými kategoriemi tělovýchovného procesu, kterými jsou zejména tělesná a psychická zdatnost, kultivace pohybového projevu a zdraví (Čelíkovský, 1986).

Obecně se udává *devět komponent* (Eurofit, 1988), které přispívají tělesné zdatnosti. Pět z nich je společných jak pro zdravotně orientovanou tělesnou zdatnost, tak pro výkonově

orientovanou tělesnou zdatnost. Jsou jimi kardiorespirační vytrvalost, síla obecně, svalová vytrvalost, složení těla a pohyblivost. Zbývající čtyři, obratnost, síla, rychlost a rovnováha, jsou typické pro výkonově orientovanou tělesnou zdatnost. Základní testování tělesné výkonnosti by mělo pokrýt všechny uvedené komponenty.

Cílem testování je dosažení kvantitativního vyjádření výsledku, což současně znamená provedení testu ve smyslu procedury, hodnocení: měřením získat údaje a interpretaci dosažených výsledků. Má-li testování tělesné výkonnosti splňovat své poslání, musí respektovat základní požadavky. K nejdůležitějším požadavkům patří standardizace, reliabilita a validita testu.

Standardizace znamená, že obsah testu je pro všechny testované osoby stejný a stejný je i způsob vyhodnocení výsledku a v mnohých případech je předepsán i stejný způsob provedení testu.

Reliabilita (spolehlivost testu) vyjadřuje přesnost, s jakou test postihuje to, co má být změřeno. Výsledky testování by měly být co nejméně závislé na nahodilé chybě a reliabilita nám udává, do jaké míry je tento požadavek splněn. Je vnitřní vlastností testu a uplatňuje se ať test měří cokoliv a znamená, dosahování při opakovaném měření za stejných podmínek týchž výsledků.

Validita (platnost testu) není vnitřní vlastností testu, vyjadřuje obvykle vztah k něčemu mimo test, obvykle relaci k určitému kritériu (přijatému měřítku toho, co se má testovat). Je vypovídací hodnotou testu podmíněná mírou přesnosti zobrazení určité motorické vlastnosti.

Uvedené aspekty nebyly vždy při konstrukci testových baterií respektovány, a to se pak promítlo do celkové kvality a úrovně vypovídací hodnoty testování tělesné výkonnosti.

Klady a zápory testování používaných od vzniku samostatné České republiky

Před vznikem České republiky k 1. lednu 1993 byl významným mezníkem pro další směřování společnosti, a tím i armády začátek 90. let. Dříve spíše jen proklamované postavení tělesné přípravy v přípravě vojsk se začalo skutečně realizovat. Kvalitativní změny se týkaly také výročního přezkoušení tělesné výkonnosti, které reagovalo na nově formulované potřeby armády a zároveň na nejnovější poznatky z oblasti testování. Jeho konečná podoba vznikla na základě spolupráce armádních a civilních (UK FTVS Praha), ve světě uznávaných tělovýchovných odborníků a byla uveřejněna v Nařízení náčelníka generálního štábu AČR číslo 5/1993 v části C jako „Kontrola a hodnocení tělesné přípravy“.

Testová baterie se skládala ze tří testů:

- ❑ Cooperův test, neboli 12minutový běh, jako alternativa k tomuto testu vytrvalostních schopností plavání na 300 metrů libovolným způsobem,
- ❑ hod granátem na dálku, jako alternativa k tomuto testu rychlostních a obratnostních schopností člunkový běh 10x10 metrů,
- ❑ souborné silové cvičení, které obsahovalo kombinaci dvou testů silových schopností a to leh-sed za jednu minutu a kliky za 30 sekund (pro ženy jen leh-sed).

Klady lze shrnout do následujících bodů:

- ❑ výkonnostní normy byly vědecky ověřené a srovnatelné s nevojenskou populací, jejich stanovení se opíralo o výsledky měření mnohatisícového souboru, kterého se zúčastnila řada evropských států v rámci projektu nazvaného Eurofit (na podmínky tehdejší Čes-

koslovenské socialistické republiky byl vytvořen a realizován Unifittest, který postihl široké spektrum jedinců ve věku od 6 - 60 let),

- ❑ zvolené disciplíny byly srovnatelné s obdobným testováním v armádách států NATO, o jehož členství se v té době AČR ucházela (Geddie, 2000),
- ❑ vycházelo z aktuálního testování vojáků a reflektovalo požadavky velitelů, kteří kladli v první řadě důraz na vytrvalost a sílu a teprve potom na obratnost a rychlost,
- ❑ bylo jednodušší a méně náročné na materiální zabezpečení.

Jeho jediným, avšak podstatným nedostatkem bylo, že mělo *kompenzační charakter*, který do jisté míry souvisel s hodnocením v armádě po dlouhá léta zažitým. Možnosti mít jedno nevyhovující hodnocení, je-li současně kompenzováno alespoň jedním dobrým hodnocením, bylo často zneužíváno a projevilo se především vyhýbáním se testování vytrvalostních schopností.

V současnosti platné výroční přezkoušení tělesné výkonnosti (zavedené v roce 2000) mělo tento nedostatek odstranit. Nařízením náčelníka Generálního štábu AČR z 6. ledna 2000, kterým se změnilo a doplnilo NNGŠ č. 5/1993 byly do výročního přezkoušení zahrnuty tyto testy tělesné výkonnosti:

- ❑ **souborné silové cvičení**, které obsahovalo kombinaci dvou testů silových schopností, a to leh-sed za 1 minutu a kliky za 30 sekund a jako alternativa k němu shyby na hrazdě,
- ❑ **Cooperův test**, neboli 12minutový běh, jako alternativa k tomuto testu vytrvalostních schopností plavání na 300 metrů libovolným způsobem.

Ženy měly jako alternativu k soubornému silovému cvičení výdrž ve shybu.

Klady, tak jak byly prezentovány autory, lze shrnout do následujících bodů:

1. Snížení počtu testovaných disciplín povede ke zjednodušení organizační a materiální náročnosti,
2. Stanovení povinnosti splnění minimálních limitů v každé disciplíně zabrání vyhýbání se zejména testu vytrvalostních schopností jako tomu bylo před zavedením nového způsobu testování,
3. Převádění výkonů na body je jednoznačně motivační prvek k podávání kvalitnějších výkonů.

Nedostatky současného způsobu testování lze shrnout do následujících bodů:

- a) Soužívané testy nemohou obsáhnout výše uvedené komponenty tělesné zdatnosti neboť redukuje testování tělesné výkonnosti pouze na testy síly a vytrvalosti.
- b) Stanovení povinnosti splnění minimálních limitů vzhledem k současnému snížení nároků nemá očekávaný zásadní význam pro účel, který tělesná příprava v armádě má. Důsledkem takto nastaveného přezkoušení tělesné výkonnosti je ještě hlubší propad ve výkonnosti ve vytrvalostních schopnostech (proti předchozímu způsobu testování je výkon v běhu na 12 minut snížen v průměru o 200 m).
- c) Testování vytrvalostních schopností nepodporuje rozvoj aerobní zdatnosti (Bunc, 1994).
- d) Zlehčení norem se promítá do výsledného hodnocení, které je sice lepší, avšak v případě kontrolního testování např. ve zrychleném přesunu dochází často k situaci, že výtečný

ve výročním přezkoušení (díky vysokému počtu získaných bodů v plavání nebo v testu síly) nesplní tento test, právě z důvodu opět kompenzačního charakteru testování tělesné výkonnosti.

- e) Bodové hodnocení je pracné, znásobuje práci examinátora, zvyšuje možnost chyby při hodnocení.
- f) Snaha o co nejvyšší bodový výkon negativně ovlivňuje standardizaci silového testu (technika provádění zejména kliků).

Na tomto místě je třeba pro úplnost zmínit i ostatní testování. Z důvodu diferenciací požadavků na vycvičenost jsou od roku 1996 jednotky AČR rozděleny do výkonnostních skupin A,B,C takto:

- ❑ **jednotky typu A** s vysokou náročností na tělesnou připravenost (brn, výsadkové, průzkumné, speciální apod.),
- ❑ **jednotky typu B** se střední náročností na tělesnou připravenost (mechanizované, tankové, protitankové, minometné, chemické, ženijní, dělostřelecké, spojovací apod.),
- ❑ **jednotky typu C** s požadavkem zvládnutí základních pohybových schopností a dovedností (logistické, velitelské, provozní, strážní apod.).

Pro zjišťování efektivity výcviku se používají motorické testy, které mají pro jednotlivé typy jednotek jinou skladbu a jiné výkonnostní normy. U jednotek typu A se testuje člunkový běh 10x10 m, běh na 100 m, test obratnosti, shyby na hrazdě, leh-sed v kombinaci s klíky, výmyky na hrazdě, šplh na laně bez přírazu, dvanáctiminutový běh, plavání 300 m, běh na 1000 m, zrychlený přesun na 5 km, překážková dráha a hod granátem.

U jednotek typu B je rozsah snížen o výmyky na hrazdě a šplh na laně bez přírazu a u jednotek typu C ještě o běh na 100 m, plavání na 300 m libovolným způsobem, běh na 1000 m a hod granátem.

Za tělesnou zdatnost každého vojenského útvaru je odpovědný velitel, který je povinen vytvořit podmínky pro tělesnou přípravu a sám rozhoduje o tom, kterými testy zjišťuje efektivitu přípravy. Z těchto testů je také vybíráno zkušební komisí při tematických a komplexních kontrolách.

Popis současného testování by nebyl úplný, kdyby nebylo zmíněno **testování uchazečů o povolání do služebního poměru vojáka z povolání** (Vyhláška MO č. 454, 2002). To i při vědomí toho, že nejde ještě o testování vojáků, ale civilních osob, které se možná vojáky stanou. Testová baterie se skládá z těchto testů:

- ❑ leh-sed opakovaně (počet opakování provedených za jednu minutu),
- ❑ opakované shyby (pro muže), výdrž ve shybu (pro ženy),
- ❑ skok daleký z místa odrazem snožmo,
- ❑ hluboký předklon v sedu (udávaný v centimetrech),
- ❑ zátěžový test W 170 na bicyklovém ergometru (výkon při srdeční frekvenci 170 tepů/min.).

Klady lze shrnout do následujících bodů:

1. Testová baterie zahrnuje všechny komponenty tělesné zdatnosti.
2. Test na bicyklovém ergometru přesně změří funkční možnosti organismu, není závislý na počasí, jedná se o typický laboratorní test.

3. Kategorizace vojenských odborností a jednotlivých druhů vojsk sloužících jako prostředek hodnocení fyzické způsobilosti uchazečů k výkonu služby na konkrétních systemizovaných místech AČR.

Nedostatky lze shrnout do následujících bodů:

- a) testy neodhalí, zda je uchazeč schopen soustavného, déletrvajícího běhu,
- b) není jistá rezistence uchazeče vůči klimatickým podmínkám,
- c) plavecká dovednost je zjišťována pouhým dotazem, uvedení nepravdivého údaje není právně vymahatelné.

V současnosti má navíc ještě jedno negativum zásadním způsobem ovlivňující kvalitu lidských zdrojů, a tím je snížení výkonnostních norem z důvodu rychlého doplnění profesionální armády.

Požadavky na nové testování tělesné výkonnosti reagující na současný stav poznání v oblasti vojenské tělovýchovy a změny v legislativě a navrhovaná opatření a normy testování tělesné výkonnosti v AČR budou obsahem druhé části.

Použitá literatura:

- BUNC, V. A simple method for estimating aerobic fitness. *Ergonomics*, vol 37, no. 1. 1994.
- ČELIKOVSKÝ, S. *Kritéria a normy tělesné přípravy a výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, 1986.
- GEDDIE, J. *NATO Soldier Target Audience Description*. RTO-TR-22. 2000.
- MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983.
- MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R. *Unifittest (6-60)*. Ostrava: Pedagogická fakulta Ostravské univerzity 1996. 116 s. ISBN 80-7042-111-8.
- Eurofit*. European test of physical fitness. Council of Europe. Committee for the development of sport. 1. ed. Rome, 1988.
- Nařízení náčelníka generálního štábu Armády České republiky*, č. 5/1993 v platném znění. Praha 1993.
- Nařízení náčelníka generálního štábu Armády České republiky*, č. 10/2000 v platném znění. Praha 2000.
- Rozkaz Ministra obrany č. 29, částka 16/2002*. Praha 2002.
- Vyhláška MO č. 454/2002 Sb.*, kterou se stanoví doklady pro výběr, postup při výběru a vzor osobního dotazníku uchazeče o povolání do služebního poměru vojáka z povolání. Praha, 2002.

Od útoků z 11. září a války v Iráku došlo k zásadní revizi pojmu bezpečnosti. Bezpečnost se znovu stala jednou z naléhavých starostí Evropanů, ale k jejímu zajištění nestačí skrývat se pod jadernými deštníky. Právě teď se v Evropě otevírá prostor pro projednávání návrhů, jako je tento. Mezi občany vzrůstá přesvědčení, že Evropa může v zajišťování světové bezpečnosti hrát samostatnou roli, a podpora projektů, jakým jsou např. síly rychlé reakce, je silná. I na institucionální úrovni EU poprvé začíná uvažovat o tom, že by se stala jednou z celosvětových garantů bezpečnosti. Nejvhodnější úlohou, kterou na sebe může Evropa 21. století vzít, je podpora lidské bezpečnosti.

Doktrína lidské bezpečnosti pro Evropu
Barcelonská zpráva studijní skupiny pro evropské bezpečnostní kapacity

(předloženo v Barceloně 15. září 2004)

In: *Bezpečné Česko v bezpečné Evropě*

Praha: Úřad vlády České republiky, 2007, ISBN 978-80-87041-17-8.