

V minulém čísle byla uveřejněna 1. část, která čtenářům přiblížila některé aspekty motorického testování a představila genezi testování tělesné výkonnosti vojáků od vzniku samostatné České republiky po současnost. Uvedená testování tělesné výkonnosti a jejich klady a záporny byly analyzovány a spolu s legislativními změnami se staly základem pro nově připravované testové baterie, které by měly být zavedeny od příštího výcvikového roku.

Požadavky na nové testování tělesné výkonnosti

Požadavek na revizi současného způsobu testování tělesné výkonnosti na jedné straně vyplývá z analýzy v současnosti platného testování tělesné výkonnosti, na straně druhé souvisí s legislativními změnami, které nastaly v posledních letech.

V prvním případě jsou změny podpořeny jak výsledky výročního přezkoušení, tak výsledky tematických a komplexních kontrol. Výroční přezkoušení nesplnilo ve výcvikovém roce 2005 přibližně 9 % vojáků a v roce 2006 přibližně 3,5 % vojáků. Vzhledem k tomu, že velkou část z těch, kteří normy neplní, tvoří nově nastupující vojáci, ukazuje se jako nezbytně nutné revidovat také testování na vstupu do armády.

Výsledky výzkumu naznačují, že **až 7 z 10 nováčků není schopno splnit normy výročního přezkoušení**, a také to, že celkové výsledky AČR sledující plnění norem jsou „vylepšeny“ (Kamenická, 2007). Výsledky tematických a komplexních kontrol odhalily nedostatky především v oblasti vytrvalostních schopností.

Za konečný cíl je mylně považováno splnění norem výročního přezkoušení a dokonce i takové jednotky jako u 4. brn. plnily normy zrychlených přesunů na hranici vyčerpanosti organismu. Paradoxně může nastat situace, kdy jsou jednotlivci hodnoceni ve výročním hodnocení výtečně (díky výborným výkonům v testování síly) a při tematických a komplexních kontrolách jednotka tvořená z takto připravených výtečných jednotlivců se může v testu zrychlený přesun pohybovat na hranici samotného splnění normy. Uvědomíme-li si, že zrychlený přesun slouží pouze k přemístění jednotky do místa jejího nasazení, je zřejmé, že v uvedeném případě by vojákům jednotky už nezbyly síly na splnění vlastního úkolu.

Z legislativních změn se jedná zejména o zákon o vojácích z povolání č. 221 z roku 1999, který hovoří jen o vojákovi (a do tohoto slova zahrnuje jak muže tak ženy) a o **rozkaz ministra obrany č. 29 z roku 2002** o „prosazování principu rovnosti mužů a žen v působnosti ministerstva obrany“, který je proti veškeré diskriminaci, tedy i proti zvýhodňování žen před muži, v našem případě je proti existenci odlišných norem pro muže a ženy.

Z jednání pracovní skupiny (právníci, lékaři, tělovýchovní pracovníci) vyplynulo zadání, kterým se bylo nutné dodržet při stanovování testových kritérií.

1. Pro přijetí do služebního poměru vojáka z povolání je nezbytná základní tělesná výkonnost a její úroveň musí uchazeč prokázat při přijímacím řízení bez rozdílu věku

a pohlaví. Totéž platí pro testování způsobilosti pro ukončení služebního poměru z důvodu neplnění požadavků stanovených na úroveň tělesné výkonnosti.

2. K ověření tělesné výkonnosti jednotlivců se každoročně organizuje základní testování tělesné výkonnosti, které je určeno k zjištění základní úrovně pohybových schopností a pohybových dovedností. Voják jím prokazuje připravenost k dalšímu výcviku. Zjištění základní úrovně obratnosti, rychlosti, síly a vytrvalosti, rozhodnutí o předpokladech zlepšení, určení obsahu, objemu a intenzity výcviku, tvorba individuálních tréninkových plánů, zajištění pomoci tělovýchovného pracovníka i osobní motivace jsou věcnými důvody pro zachování odlišnosti norem podle věku a pohlaví.
3. Ke zjištění požadované tělesné připravenosti (pohybových schopností a pohybových dovedností) vojáků u jednotek a útvarů se organizuje profesní testování podle odborností a to bez rozdílu věku a pohlaví. **Podstata jednotných norem** tkví v požadavku, že každý příslušník jednotky (muž nebo žena, mladý i fyzicky starší) musí splnit normy, aby jednotka jako celek splnila bojový úkol. Výjimku tvoří *jednotky typu C* (organizační útvary MO, velitelství a štáby operačně taktických velitelství, útvary a zařízení, která nejsou určena k bojové činnosti nebo přímému styku s nepřítelem). U těchto útvarů a zařízení jsou i taková systemizovaná místa, která stejně nebo lépe než muži mohou vykonávat i ženy, a to se základní úrovní tělesné výkonnosti i s ohledem na zvláštnosti ženského organismu. (Přívětivý, 2006). Vojáci v nich sloužící prokazují optimální úroveň tělesné výkonnosti v závislosti na pohlaví a věku.

Navrhovaná opatření a normy testování tělesné výkonnosti

Na základě diskuzí a oprávněných připomínek tělovýchovných odborníků jsou navrhována tato opatření do nového předpisu:

- a) používat místo „výročního“ **základní** testování tělesné výkonnosti, aby nedocházelo k mylnému dojmu, že „výroční“ je vrcholem snažení a vrcholem požadavků na úroveň tělesné výkonnosti – naopak, prioritou musí být úroveň tělesné připravenosti změřená profesním testováním,
- b) testovat alespoň dvakrát za výcvikový rok,
- c) upustit od bodového hodnocení z výše uvedených důvodů,
- d) důraz položit na rozvoj **vytrvalostní** běžecké schopnosti ve sportovní i polní ústroji, k tomu využívat především výcvik na překážkové dráze, běhy a zrychlené přesuny v terénu,
- e) důsledně dodržovat ustanovení § 48, písm. e), zákona č. 221/1999 Sb., dbát o tělesnou zdatnost,
- f) zásadním kritériem pro získání vysoké tělesné zdatnosti a výkonnosti je již samotný výběr budoucích vojáků, proto není možné jakýmkoliv způsobem kritéria zlehčovat či zjednodušovat.

Výsledkem těchto opatření jsou upravené testové baterie a kontrola tělesné přípravy a její hodnocení. Kontrola tělesné přípravy a její hodnocení se provádí:

1. U jednotlivců k ověření tělesné výkonnosti a tělesné připravenosti pro výkon služby:
 - základním přezkoušením tělesné výkonnosti,

- profesním přezkoušením tělesné výkonnosti,
 - přezkoušením způsobilosti k výkonu vojenského povolání,
 - přezkoušením uchazečů o povolání do služebního poměru vojáka z povolání.
2. U jednotek a útvarů pro zjištění stavu připravenosti v tělesné přípravě jako předpokladu k plnění jejich taktického předurčení:
- při tematických, komplexních a zvláštních kontrolách,
 - v průběhu výcviku (výuky) a při kontrolních cvičení podle programů přípravy (osnov výuky nebo učebních programů).

Základní přezkoušení tělesné výkonnosti je určeno výhradně k ověřování základní úrovně tělesných schopností a pohybových dovedností vojáka, který tak prokazuje svou připravenost k dalšímu výcviku vedenému podle požadavků dané odbornosti a služebního zařazení. Základní přezkoušení neslouží k posuzování a hodnocení úrovně připravenosti útvarů v tělesné přípravě. Normy tohoto přezkoušení uvádí tabulka 1.

Test		Sílový			Rychlosti a obratnosti			Vytrvalostní		
Název testu		Leh – sed/ Klik – vzpor			Člunkový běh 10 x 10 m			Běh na 12 minut		
Jednotka měření		počet cviků/ počet cviků			sekundy			metr		
Hodnocení		1	2	3	1	2	3	1	2	3
Muži	I. 30 let a méně	52/32	46/28	42/22	26,0	27,0	28,0	3000	2800	2600
	II. 31 až 35 let	51/30	45/27	39/22	26,8	27,8	28,8	2950	2700	2500
	III. 36 až 40 let	44/27	40/24	34/19	27,5	28,5	29,5	2850	2600	2400
	IV. 41 až 45 let	41/25	39/22	32/16	28,0	29,0	30,5	2750	2500	2300
	V. 46 až 50 let	38/23	34/19	29/13	29,0	30,0	31,5	2650	2400	2200
	VI. 51 let a více							2400	2100	1800
Název testu		Leh – sed			Člunkový běh 10 x 10 m			Běh na 12 minut		
Jednotka měření		počet cviků			sekundy			metr		
Hodnocení		1	2	3	1	2	3	1	2	3
Ženy	I. 25 let a méně	45	40	35	30,5	32,5	34,5	2550	2300	2100
	II. 26 až 30 let	40	33	28	31,0	33,0	35,0	2400	2200	2000
	III. 31 až 35 let	35	30	26	31,5	33,5	35,5	2300	2100	1900
	IV. 36 až 40 let	30	25	23	32,5	34,5	36,5	2200	2000	1800
	V. 41 až 45 let	25	20	17	34,0	36,0	38,0	2100	1900	1600
	VI. 46 let a více							2000	1800	1500

Tab. 1: Normy základního přezkoušení tělesné výkonnosti

Profesní přezkoušení je druh přezkoušení jednotlivců i jednotek za využití nejméně tří testů. Zaměřuje se především na kontrolu schopnosti plnit normami stanovená výkonnostní a dovednostní kritéria na základě testů a výkonnostních limitů, které se liší podle typů útvarů, odborností a systemizovaných míst. Normy tohoto přezkoušení uvádí tabulka 2. Pro ověření zvládnutí tematiky speciální tělesné přípravy se používají navíc rozšiřující testy, které spolu s hodnotícími kritérii musí být součástí výcvikové dokumentace.

Číslo testu	Název testu (jednotka měření)	Jednotky typu A			Jednotky typu B			Jednotky typu C			Úprava Normy
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1	Leh – sed (počet cviků)	54	48	44	50	45	41	48	44	40	--
2	Klik – vzpor (počet cviků)	34	30	24	32	28	22	30	26	20	--
3	Shyb na hrazdě (počet cviků)	12	11	10	10	9	8	8	7	6	--
5	Šplh 4 m po laně bez přírazu (sekunda)	8	13	bez času	--	--	--	--	--	--	--
6	Výmyk na doskočné hrazdě (počet cviků)	7	5	3	--	--	--	--	--	--	--
7	Člunkový běh 4 x 10 m (sekunda)										
8	Člunkový běh 10 x 10 m (sekunda)	25,0	26,0	27,0	26,0	27,0	28,0	27,0	28,0	29,0	o 1,0
9	Hod granátem (metr)	56	52	47	55	50	45	48	43	38	o 2
11	Skokansko akrobatické cvičení - SAC (sekunda)	18,0	20,0	22,0	19,0	21,0	23,0	21,0	23,0	25,0	--
12	Běh na 100 m (sekunda)	13,0	13,5	14,5	13,5	14,0	15,0	--	--	--	o 1,0
13	Plavání na 100 m (minuta : sekunda)	1:25	1:40	2:00	--	--	--	--	--	--	--
14	Překonání PD (minuta : sekunda)	1:10	1:20	1:30	1:15	1:25	1:35	1:25	1:40	1:50	o 0:10
15	Běh na 1000 m (minuta : sekunda)	3:10	3:30	3:40	3:20	3:40	3:50	--	--	--	o 0:10
16	Běh na 2000 m (minuta : sekunda)	7:00	7:20	7:40	7:30	8:00	8:40	8:00	8:40	9:40	o 0:25
17	Plavání na 300 m (minuta : sekunda)	5:20	6:00	7:00	5:25	6:05	upla- vat	5:30	6:10	upla- vat	--
18	Zrychlený přesun na 5 km (minuta : sekunda)	26:00	27:00	28:00	27:00	28:00	29:00	28:00	30:00	32:00	o 2:00

Tab. 2: Normy profesního přezkoušení tělesné výkonnosti

Poznámky:

- Normy jsou společné a berou v úvahu náročnost výcviku podle druhů jednotek a útvarů AČR bez ohledu na věk a pohlaví takto:
 - jednotky typu A s vysokou náročností na tělesnou připravenost (speciální, průzkumné, výsadkové aj.);
 - jednotky typu B se střední náročností na tělesnou připravenost (tankové, protitankové, mechanizované, dělostřelecké, ženijní, chemické, strážní, PL, EB, spojovací, záchranné, vojenské školy aj.);
 - jednotky typu C s požadavkem rozvíjet základní pohybové schopnosti a dovednosti (velitelské, logistické, strážní, s letovým provozem aj.).
- Neuvedené druhy jednotek zařazují nadřízení velitelé do těchto skupin podle jejich charakteru a požadované výkonnosti. Mohou při vytváření podmínek pro stejný výcvik rozhodnout i o zařazení jednotky do skupiny s vyšší náročností na tělesnou výkonnost vojáků (např. jednotky typu C ve struktuře útvaru typu A, ne však naopak). Stejnou zásadu použijí velitelé u výcviku účelově vytvářených skupin nebo jednotek, jsou-li složeny z vojáků různých odborností.
- Disciplíny pro dané přezkoušení určuje přezkušující orgán, který kontrolu uskutečňuje a který také rozhoduje o použití úprav, jež zlehčují normy některých disciplín za nepříznivého počasí (např. v dešti, na sněhu a náledí nebo při extrémních teplotách apod.).
- Uvedený přehled testů se ještě může změnit.

Přezkoušení způsobilosti je druh přezkoušení k ověření způsobilosti pro výkon vojenského povolání z hlediska požadované úrovně tělesné výkonnosti. Voják musí dosáhnout ve všech testech hodnocení splnil. Normy tohoto přezkoušení uvádí tabulka 3.

Číslo testu	Název testu	Jednotka	Norma	
			Splnil	Nesplnil
1.	Leh sed	počet opakování	35 a více	34 a méně
2.	Člunkový běh 4 × 10 m	sec.	do 12,5 s	12,6 s a více
3.	12minutový běh	metr	2300 a více	2299 a méně
4.	Výdrž ve shybu	sec	35 a více	34 a méně

Tab. 3: Normy přezkoušení způsobilosti pro výkon vojenského povolání

Přezkoušení uchazečů o povolání do služebního poměru vojáka z povolání hodnotí jejich tělesnou výkonnost. Uchazeč musí dosáhnout ve všech testech hodnocení splnil. Normy tohoto přezkoušení uvádí tabulka 4.

Číslo testu	Název testu	Jednotka	Norma	
			Splnil	Nesplnil
1.	Leh sed	počet opakování	35 a více	34 a méně
2.	Člunkový běh 4 × 10 m	sec.	do 12,5 s	12,6 s a více
3.	12minutový běh	metr	2300 a více	2299 a méně
4.	Plavání 200 m	min : sec	5:30 a méně	5:31 a více
5.	Výdrž ve shybu	sec	35 a více	34 a méně

Tab. 4: Normy přezkoušení uchazečů o povolání do služebního poměru vojáka z povolání

Závěr

Výsledky z posledních letů jednoznačně ukazují, že úroveň tělesné připravenosti vojáků AČR stále pokulhává za potřebou ověřenou vojáky, kteří se vrátili z misí. Totéž lze říci o účinnosti výcviku neboli tréninkového procesu i metodice kontroly. Připravované změny, které budou součástí předkládaného předpisu „Služební tělesná výchova v AČR“ mají tyto disproporce napravit a přispět k připravenosti armády.

Cílem výcviku je připravit vojáky tak, aby byli schopni efektivní akce kdykoliv, a to i za ztížených klimatických podmínek. Testování není cílem, ale prostředkem k ověřování účinnosti výcviku. Jeho výsledky pomáhají předvídat budoucí výkonnost, indikovat slabiny, měřit zlepšování, umožňují hodnocení úspěšnosti tréninkového programu a hlavně motivují k dalšímu tréninku.

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.
- KAMENICKÁ, Z. *Základní tělesná příprava v AČR*. Diplomová práce. Praha 2007.
- MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. SPN Praha 1983.
- MĚKOTA, K., KOVÁŘ, R. *Unifittest (6-60)*. Pedagogická fakulta Ostravské univerzity 1996. 116 s. ISBN 80-7042-111-8.
- PŘÍVĚTIVÝ, L. Tělesná zdatnost a ženy v Armádě České republiky. *Vojenské rozhledy*, 2. 2006.
- 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 ze dne 15. října 2002, kterou se stanoví doklady pro výběr, postup při výběru a vzor osobního dotazníku uchazeče o povolání do služebního poměru vojáka z povolání. In: *Sbírka zákonů č. 454/2002*, Praha 2002.