

Tělesná zdatnost je komplexní schopnost reagovat pohybovou činností účelně a efektivně na podněty zevního prostředí. Proto je jedním ze základních požadavků, které jsou kladeny na vojenského profesionála. Její kvalita je hodnocena pomocí testů zjišťujících jak úroveň základních pohybových schopností, tak úroveň pohybových dovedností a návyků v závislosti na specifických požadavcích druhů vojsk a služebním zařazení. Výroční přezkoušení tělesné výkonnosti je v rámci široké škály používaných testů bazálním testem, který by měli splňovat všichni vojáci z povolání a občanští zaměstnanci zařazení do tělesné přípravy. Moderní dějiny naší republiky, v souvislosti s výročním přezkoušením tělesné výkonnosti, můžeme rozdělit účelově na tři období – první republiku, období poválečné až do počátku 90. let a na současnost.

Období první republiky

Z historie vojenství je zřejmé, že tělesná zdatnost hrála vždy důležitou roli a její kvalita podstatně ovlivňovala úspěchy armády. V armádě první republiky, která vznikala pod vlivem francouzským a významného postavení českého tělovýchovného hnutí Sokol, nemohla zůstat tělesná zdatnost vojáků mimo pozornost odpovědných velitelů. Vojenský tělocvik byl rozdělen na základní tělocvik, ranní tělocvik, polní tělocvik a tělocvik po zaměstnání. Podle dobových předpisů měla být v „činnosti tělocvičné“ vedena přesná statistika a to jak o účasti, tak o výsledcích měření. Ke zjišťování výsledků přípravy byly každoročně pořádány čtyři závody, které byly pro každého povinné. Obsahem byly atletické disciplíny, gymnastická cvičení na nářadí, prostná, zápas řeckořímský a z ryze vojenských disciplín chůze ve výstroji a s výzbrojí na 10 km. Každý jednotlivec musel absolvovat závod jednotlivců (dle výběru), závod ve cvičení prostných a závod družstev. **Hodnocen byl tedy nejméně ze tří disciplín a prakticky čtvrtletně.**

Poválečná doba

S testováním tělesné výkonnosti jak je známe z dnešních dnů se začalo v 50. letech. Podle prvního poválečného předpisu Těl-I-1 vydaného v roce 1950 se kromě stálého sledování a kontroly tělesného stavu u útvaru konaly:

- ☐ periodické zkoušky tělesné zdatnosti a zdravotní prohlídky tělesného stavu vojáků,
- ☐ periodické проверки kvality nácviku programového učiva a plnění norem ve všech složkách tělesné přípravy,
- ☐ inspekční prohlídky tělesné přípravy,
- ☐ проверка tělesné vytrvalosti příslušníků útvarů na taktických cvičeních a na manévrech.

Zkoušky tělesné zdatnosti (tak se tenkrát nazývalo výroční přezkoušení tělesné výkonnosti) se konaly 1x ročně a jejich obsahem byly:

- ☐ běh na 100 m,
- ☐ hod granátem (700 g) do dálky,
- ☐ skok daleký s rozběhem,
- ☐ shyby na hrazdě,
- ☐ běh na 1000 m.

Už tehdy bylo zavedeno čtyřstupňové hodnocení (výtečně-dobře-vyhovující-nevyhovující), které se v podstatě používá dodnes. Každý důstojník byl povinen soustavně provozovat tělesnou přípravu a sport a to jednak při oddělených důstojnických cvičeních, jednak samostatným prováděním individuálních úkolů. Pro cvičení v tělesné přípravě byli důstojníci rozděleni na tři věkové skupiny: první do 35 let, druhá pro věk 36–42 a třetí pro starší 42 let. Pro přezkoušení zprvu toto dělení neplatilo, ale už v roce 1952 se zavádějí adekvátní normy tělesné výkonnosti podle věkových skupin (důstojníci starší 42 let nemuseli plnit normy tělesné výkonnosti a měli zvláštní programy tělesné přípravy). V průběhu let se postupně výkonnostní normy upravovaly nejen na základě zkušeností s testováním, ale také na základě požadavků velitelů a společnosti. Rozšířil se počet věkových skupin, v testovací baterii se objevily šplh na laně, skokansko-akrobatické cvičení a plavání, kdy armáda pomáhala plnit zadání společnosti, aby každý uměl plavat. Se vzrůstajícím počtem žen v armádě se zavedly normované testy i pro ně.

Významným mezníkem pro další směřování společnosti a tím i armády, se stal začátek 90. let. Dříve spíše jen proklamované postavení tělesné přípravy s jeho významem 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), ve světě uznávaných tělovýchovných odborníků. Nepopíratelné 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,
- ☐ zvolené disciplíny byly srovnatelné s obdobným testováním ve většině armád států NATO, o jehož členství se v té době AČR ucházela,
- ☐ vycházelo z aktuálního (1992 – 1993), domácího testování (cca 2.000 VZP od 27 útvarů všech druhů vojsk a 3 největších VVŠ), přičemž 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 se nedokázalo oprostit od v armádě zažitého hodnocení. **Možnost mít jedno nevyhovující hodnocení** při současné kompenzaci alespoň jedním dobrým hodnocením řada lidí často zneužívala a projevilo se to především vyhýbáním se testování vytrvalostních schopností.

Aktuální dění v AČR je ovlivněno zejména přijetím do NATO v březnu 1999, a rozhodnutím o plné profesionalizaci armády do roku 2006. Současná variabilita užití vojenských sil (od různých úrovní bojových a mírových operací až po likvidaci následků živelních pohrom, průmyslových a jiných havárií) vyžaduje kvalifikované profesionály, kteří jsou nejen vybaveni vojensko-odbornými a technickými vědomostmi, vědomostmi a zkušenostmi z vedení lidí, jsou psychicky odolní ale jsou i tělesně zdatní. Tělesná zdatnost ve smyslu „schopnosti úspěšně vykonávat svalovou práci“ úzce souvisí s pracovní zdatností. **V souvislosti s tím** (vložené prostředky na přípravu profesionálů) **se vedle výkonnosti stále více klade důraz na zdravotně orientovanou zdatnost.** Do jisté míry je jejím ekvivalentem aerobní zdatnost, která hraje významnou roli při prevenci nemocí spojených s hypokinezí včetně nadváhy.

V tomto smyslu **se zdály provedené změny** ve výročním přezkoušení tělesné výkonnosti v roce 2000 na první pohled jako pozitivní. Zeštíhlení počtu testovaných disciplín bylo všeobecně uvítáno pro ještě nižší organizační a materiální náročnost. Stanovení povinnosti splnění minimálních limitů vzhledem k současnému snížení nároků však nemělo očekávaný zásadní význam pro účel, který tělesná příprava v armádě má. **Zlehčení norem se promítlo do výsledného hodnocení,** což dokládá porovnání testování v podřízenosti velitelství pozemních sil, kde procentuální vyjádření prezentuje zhruba 5000 testovaných osob ve sledovaném období 1999/2000. Tedy v posledním roce platnosti původních norem z roku 1993 a v prvním roce po uvedené úpravě. **Toto rozložení koreluje s celkovým hodnocením AČR i v loňském roce a výrazně se bohužel vzdaluje Gaussové křivce znázorňující normální rozložení pravděpodobností.**

rok/hodnocení	výtečně	dobře	vyhovující	nevyhovující
PozS 1999	26,3	37,1	28,8	7,8
PozS 2000	36,7	34,2	25,1	4,0
PozS 2001	36,7	34,6	22,4	5,3
AČR 2001	32,8	32,3	30,4	4,7

Tab. 1 Vyjádření úspěšnosti vojáků z povolání a občanských zaměstnanců s povinností tělesné přípravy při výročním přezkoušení tělesné výkonnosti v %

věk/hodnocení	výtečně	dobře	vyhovující	nevyhovující
do 30	41 / 12	28 / 22	26 / 46	5 / 20
31 - 35	41 / 13	35 / 16	13 / 60	2 / 11
36 - 40	51 / 16	26 / 16	18 / 46	5 / 22
41 - 45	62 / 21	32 / 21	3 / 26	3 / 32
46 - 50	54 / 23	31 / 0	15 / 54	0 / 23

Tab. 2 Vyjádření počtu testovaných v jednotlivých věkových kategoriích a v odpovídajícím hodnocení pro tělesné schopnosti - síla / vytrvalost v %

Nedokonalá pravidla pro stanovení celkového hodnocení na základě výkonů v jednotlivých disciplínách navíc umožnila nevyvážené plnění obou testů a zdůraznila odklon

od důležitého, ale nepopulárního běhání (plavání), k posilování. Procentuální poměr úspěšnosti plnění obou ponechaných testů (síla/vytrvalost) u náhodně vybraného vojenského útvaru – souboru 250 osob, ukazuje tabulka 2. Věková kategorie nad 50 let není uvedena, protože se u ní neprovádí testování v plném rozsahu.

Zdravotní hlediska

Testování tělesné výkonnosti v AČR není samoúčelné. Jeho význam spočívá nejméně ve dvou rovinách. V té první, výkonové, má význam adaptace na pohybové zatížení, zvyšování tělesné zdatnosti, a tím vytváření předpokladů pro dobrou pracovní výkonnost. V té druhé, zdravotní, je zmiňován přínos aerobní zdatnosti (*jako nejdůležitějšího aspektu tělesné zdatnosti*) pro prevenci nemocí spojených s hypokinezi. Především v kombinaci s jinými faktory, jako kouření (35 % kuřáků v AČR), sedavý způsob zaměstnání, nepravidelný nebo žádný trénink, se jedná o nemoci spojené s ischemickou chorobou srdeční, vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi apod. Podle dotazníkových údajů získaných vojenskou zdravotní službou při rozšířené prohlídce u 6.997 osob jich 5,1 % přiznává, že nesportuje vůbec, nepravidelnou pohybovou aktivitu udává 66,4 % osob a pouze 28,5 % osob sportuje pravidelně – údaje jsou z roku 2000, hodnoty však dlouhodobě okolo uvedených údajů oscilují. Trénink v aerobním režimu je také efektivní cestou ke snižování nadváhy a obezity (podle stejného zdroje bylo při hodnocení výživového stavu organismu – vychází se z hodnot BMI – z vyšetřené souboru 44,3 % osob s nadváhou a 22,3 % osob obézních, zvýšený obsah tuku byl naměřen u 59 % osob).

Z těchto důvodů se jeví snížení požadavků na výkonnost v oblasti vytrvalostních schopností jako kontraproduktivní. Porovnáme-li tyto změny s hodnocením aerobní zdatnosti (Bunc 1994), nedopadá toto srovnání (viz **tab. 3**) pro současný způsob hodnocení v Cooperově testu dobře. V tabulce je přiřazena rychlost běhu (v km/h), hodnocení aerobní zdatnosti (AZ) dané věkové skupiny. Limity stanovené v AČR pro Cooperův test jsou v následujícím řádku převedeny z důvodu porovnání na průměrnou rychlost běhu v km/h.

Tab. 3

věk. kat.	do 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	nad 50
AZ výborná	16,1-14,9	14,8-14,4	14,3-13,9	13,8-13,4	13,3-12,9	12,8-12,4
AZ dobrá	13,8-12,6	12,5-12,0	11,9-11,5	11,4-11,0	10,9-10,6	10,5-10,0
AZ špatná	11,4-10,2	10,1-9,7	9,6-9,2	9,1-8,6	8,5-8,2	8,1-7,6
AČR 1999	2600m	2500m	2400m	2300m	2100m	1800m
	13,0	12,5	12,0	11,5	10,5	9,0
AČR 2000	2400m	2300m	2200m	2000m	1800m	1800m
	12,0	11,5	11,0	10,0	9,0	9,0

Porovnání hodnocení aerobní zdatnosti s hodnotami naměřenými v AČR v letech 1999 a 2000

Poznámka: Hodnoty AZ dobrá odpovídají hodnocení dobrý při výročním přezkoušení v letech 1993 až 1999. Hodnoty pod touto hranicí už nejsou ukazateli, které by rozvíjely aerobní zdatnost, a tím přispívaly k prevenci nemocí spojených s hypokinezi.

Jmenované skutečnosti jsou hlavními důvody navrhovaných změn ve výročním přezkoušení tělesné výkonnosti. Kromě stanovení výkonnostních norem **je diskutován rovněž počet testů, který by podle standardních norem měl obsahovat nejméně tři testy** (jestliže hovoříme o bazální testové baterii, která má vyjádřit úroveň základních pohybových schopností a dovedností) a stanovení způsobu hodnocení. V podstatě se jedná o nalezení, případně sladění tří základních zásad:

- dnes používané bodové hodnocení, ve kterém se převádějí výkony na body a sčítají (odměnou za náročnější zpracování výsledků by měla být zvýšená motivace testovaných, nebyla však věrohodně prokázána);
- dříve a v jinýchruzích přípravy profesionála používané hodnocení slovní;
- hodnocení **splnil – nesplnil** užívané zejména v armádách států NATO, a to nejen v tělesné přípravě.

Pro posledně jmenované hovoří nejen jednoduchost, ale zejména členství v NATO, kde existují normy téměř na vše a **bud' jsou splněny, anebo ne**. Podle toho je tam hodnocen např. další postup v kariéře, vyslání do kurzu apod. Nevýhodou tohoto přístupu je, že velitel má ztíženou úvahu při záměru odměnit nejlepší jedince – to je ovšem snadno řešitelné.

Jak v NATO

V roce 2000 byla v materiálech NATO uveřejněna oficiální informace, která mimo jiné představila porovnání výročních přezkoušení tělesné výkonnosti 10 států (Belgie – BE, Kanada – CA, Dánsko – DE, Francie – FR, Německo – GE, Holandsko – NL, Norsko – NO, Portugalsko – PO, Velká Británie – UK, Spojené státy americké – US). Vyplyvá z ní, že testování je si v řadě ukazatelů velmi podobné (vzhledem k tomu, že jsou použity podklady z roku 1996, nemusí být všechny údaje aktuální):

- devět států provádí testování jednou za rok, pouze USA testují dvakrát,
- osm států užívá striktní a pevně stanovené plnění minimálních požadavků (splnil-nesplnil), Dánsko je jediná země, která definuje část svých požadavků jako výkon jednotky a dává mu přednost před výkony jednotlivce, Francie užívá klasifikaci dobrý-průměrný-špatný pro každý test,
- požadavky všech států, kromě Dánska, zohledňují věk a kde je to možné i pohlaví, pro Dánsko musí každá jednotka plnit stanovené požadavky bez ohledu na věk či pohlaví,
- osm států užívá běh na vzdálenost větší než 2 km (od 2,4 km až po 2 míle = 3,2 km), Dánsko a Kanada neprovádí testování běhu,
- čtyři státy užívají k testování zrychlený přesun, existují však mezi nimi poměrně velké rozdíly ve vzdálenosti (Kanada 3,2 km, Francie 8 km, Velká Británie 12,8 km, Dánsko 15 km) a v nesené zátěži (Kanada 16-18 kg, Francie bez zátěže, Velká Británie 44 kg, Dánsko neuvedlo),
- osm států užívá testování horních končetin a také zde jsou rozdíly, Belgie a Portugalsko užívá shyby, Francie šplh na laně a Německo, Kanada, Holandsko, Norsko, USA a Portugalsko kliky,
- osm států užívá test leh-sed jako test pro zjišťování abdominální svalové síly;
- jediné Norsko umožňuje výběr z nabízené škály testů (9), nespecifikuje ale kolik a které jsou povinné.

Základní charakteristiky týkající se výročního přezkoušení tělesné výkonnosti vybraných 10 armád NATO ukazuje **tab. 4**.

Tab. 4

stát	četnost za rok	splnil nesplnil	věk. kat. pohlaví	běh	zrychl. přesun	kliky shyby	leh-sed	počet testů
BE	1	+	+	+	-	+	+	4
CA	1	+	+	-	+	+	+	7
DE	1	-	-	-	+	-	-	5
FR	1	-	+	+	+	+	-	4
GE	1	+	+	+	-	+	+	5
NL	1	+	+	+	-	+	+	3
NO	1	+	+	+	-	+	+	9
PO	1	+	+	+	-	+	+	4
UK	1	+	+	+	+	-	-	2
US	2	+	+	+	-	+	+	3

Srovnání údajů charakterizující výroční přezkoušení tělesné výkonnosti v některých armádách států NATO

Volba testů, jejich náročnost, plnění stanovených požadavků, případné výhody či postihy s tím spojené souvisí s tradicemi jednotlivých armád. **Z porovnání našeho způsobu testování s testováním v uvedených státech NATO vyplývá**, že charakter testových baterií je podobný a je zaměřen zejména na testování vytrvalostních a silových schopností:

- **V oblasti testování silových schopností jsou nároky na našeho vojáka srovnatelné**, respektive vyšší.
- **V oblasti testování vytrvalostních schopností výrazně zaostáváme** za armádami Velké Británie a Francie a u starších vojáků také za armádou USA. Mnohem závažnějším faktem je ale už zmiňované zanedbání stimulace rozvoje aerobní zdatnosti, které by měl vyřešit návrat k hodnotám platných do roku 1999.
- V případě užití našeho souborného silového cvičení se prakticky jedná o dva testy, což znamená že v absolutním počtu prováděných testů se u AČR jedná o 3, respektive 2 testy.
- **V testování obratnostních a rychlostních schopností**, které je řešeno u jmenovaných armád různě, **by mohl být zaveden test 4 x 10 m**, který byl ověřován jako alternativní test k člunkovému běhu 10 x 10 m už v roce 1993.

Závěrem

Vyroční přezkoušení tělesné výkonnosti zůstává u nás pro mnohé profesionály jedinou prověrkou tělesné zdatnosti za celý výcvikový rok. Přes popsanou situaci se bohužel často setkáváme s názorem, že nároky jsou vysoké a nelze je zvládnout. Je to názor převážně těch, kteří nevyužívají v pracovní době (tedy placené) čtyři hodiny tělesné přípravy týdně nařízené

NGŠ AČR, případně dalších možností nabízených v rámci výběrové tělesné výchovy. Při pravidelném tréninku, a to je mimo jiné cílem tělesné přípravy, je to naopak velmi snadné.

Zároveň je alarmující číslo 16,4 % nepřezkoušených vojenských profesionálů a občanských zaměstnanců s povinností výročního přezkoušení tělesné výkonnosti. Spolu s uvedenými závěry lékařského sledování představují de facto rizikový faktor pro AČR. Jeho řešení je v podstatě jednoduché – změna životního stylu a dodržování platných norem a nařízení.

Přiblížení výročního přezkoušení v české armádě k modelu, který převažuje v uvedeném přehledu armád NATO, by mohlo být adekvátní reakcí na zjištěná fakta v AČR. V obou zmíněných směrech – výkonnostní úrovni i zdravotním efektu. Byl by to projev odpovědnosti vojenské tělovýchovy ve prospěch nápravy nečekaně prokázaného, nepříliš utěšeného stavu.

Literatura:

Bailey, C.: The New Fit or Fat, Boston, Houghton Mifflin 1991.

Bunc, V.: A simple method for estimating aerobic fitness, Ergonomics, vol 37, no. 1, 1994.

Geddie, J.: NATO Soldier Target Audience Description, RTO-TR-22, 2000.

Petera, L.: Hodnocení a ovlivňování tělesné zdatnosti vojáků profesionální Armády České republiky, Kandidátská dizertační práce, FTVS UK, Praha 1993.

Shephard, R. J.: Aerobic Fitness and Health, Human Kinetics Publishers, Toronto 1994.

TěI-1: Předpis pro tělesnou přípravu československé branné moci, MNO, Praha 1950.

V. 1a: Tělesná výchova vojska československého, MNO, Praha 1920.

Patřím mezi ty, kdo jsou upřímně přesvědčeni o tom, že Aliance má a může mít i v budoucnu svůj zcela nezastupitelný význam. Ten bude ovšem tím zřetelnější, čím hlubší sebereflexi Aliance provede. Opravdu: leccos nasvědčuje tomu, že teprve teď vstupujeme do éry, kdy se NATO musí vskutku zásadně zamyslet nad svou budoucností a kdy musí svou vizi rychle promítnout do mnoha konkrétních a odvážných kroků.

Především: NATO musí asi znovu definovat sebe samo a znovu popsat své postavení v dnešním světě. Jeho identita je, jak známo, zároveň kulturní, historická, „hodnotová“ nebo vznešenější „civilizační“, a zároveň geografická či přesněji: geograficko-strategická. NATO prostě sdružuje demokratické státy euroatlantického prostoru, tedy to, čemu se říká Západ. Konkrétně ilustrováno: Nový Zéland je kulturně i hodnotově velmi blízko světu NATO, ale nikoho nenapadne uvažovat o jeho členství: je prostě jinde.

Rusko je naopak geograficky velmi blízko, ale uvažovat o jeho členství by byl rovněž nesmysl: jakkoli není vzdáleno Západu ani civilizačně, přece jen je z různých historických i zeměpisných důvodů světem pro sebe: je velké jako všechny státy Aliance dohromady, je ohromnou euroasijskou říší, s níž je nutné mít co možná nejvyšší partnerské styky, ale která je tak zřetelně samostatnou součástí dnešního světa, že jakékoli vztahy NATO s ní mohou být a vždycky budou jen vztahy dvou entit.

Václav Havel: Kam kráčíš, NATO?
Washington Post, 19. května 2002 (ČTK)