

Před časem nás v tomto časopise upoutal článek Mgr. Antonína Konráda „Quo vadis, vojenská tělovýchovo“. Po delší době se v armádním periodiku objevil příspěvek, zabývající se problematikou tělesné výchovy v AČR, jako uceleným systémem. Článek zaujal nejen ojedinělostí publikace o vojenské tělovýchově v posledním období, ale zejména svým kritickým postojem k jejímu současnému stavu v otázkách koncepce, legislativy a dalšímu směřování. Kromě prezentace některých osobností z minulého období armádní tělovýchovy naznačil i řadu problémů, vyskytujících se v oblasti tělesné výchovy v AČR. Současně byl výzvou pro odborné tělovýchovné pracovníky vyjádřit se k danému tématu. Mohl se však také stát i podnětem k úvahám velitelů, zda vojenskou tělovýchovu stále považovat za důležitý fenomén života vojsk, nebo zda ji významově zúžit a pouze implantovat do okruhu stávajících druhů výcviku jako dílčí prvek, resp. ji zcela rozpustit a nahradit jinými formami přípravy.

Prostá degradace tělovýchovy vojáků na elementární pohybové činnosti, např. zrychlený přesun, překonávání překážek, případně na povinné přezkoušení tělesné zdatnosti, prezentovaná často některými jedinci z neznalosti či záměrně, může snižovat její pragmatický i ideový význam a odsouvat ji neoprávněně na periferii armádních zájmů.

Rychlá a jednoduchá rozhodnutí bez opory verifikovaných poznatků a s nekritickým zahleděním se k „sousedům“ jsou zřejmě chybná. A to i v případě, že **vojenská tělovýchova v AČR plně nezachytila akceleraci změn armádního mechanismu** v posledním období a nepředložila nová, účinná řešení, zejména v souvislosti s plnou profesionalizací armády a konstitucí zcela nového fenoménu „vojenského profesionála“.

Těsná vazba mezi tělesnou výchovou vojáků a samotným jejím vojenským účelem není jen současným jevem. Význam pohybové výchovy a rozvoj tělesných parametrů člověka v prospěch „vojenských“ záměrů je zjevně historicky determinován. Svědčí o tom, že tělesný trénink rozvíjený u ozbrojených složek za účelem obrany a expanze nevznikl samoúčelně, ale byl v dřívějších společnostech vyprodukován a rozvíjen k jejich potřebám a užitku.

Tělovýchovné nálezy jsou zjevné již v pravěké společnosti, kde pohybové aktivity (např. házení kamenem, oštěpem, rychlostní a vytrvalostní běh), byly nacvičovány v rámci přípravy bojovníků.

V Asii (Čína, Japonsko, Korea apod.) se k naprosté dokonalosti rozvinuly různé druhy bojových umění, jež přežily do dneška a spojily se s existencí vysoké míry psychické síly a odolnosti bojovníků. Zřetelná propojení mezi tělovýchovou a vojenskými potřebami byla zaznamenána i ve starém Řecku, které kromě tělesného tréninku také rozvinulo princip *kalokagathie*, o vzájemné determinaci tělesné a psychické stránky osobnosti a povýšilo ho nejen na módní prvek, ale společensky preferovaný životní styl.

Průřez historií je možné doplnit systémem středověké rytířské výchovy, jejímž základem byly pohybové bojové činnosti tělovýchovného charakteru, např. šerm, jízda na koni a plavání, a to v okruhu výchovy ke společenskému chování i projevům kulturním – zpěv, recitace.

Ve stručné exkurzi lze prezentovat i poznatky z naší první republiky, kde tělesná výchova důstojníků byla jedním z důležitých atributů jejich vojenské vyspělosti a stavovské cti a u mužstva neoddělitelnou součástí jejich výcviku.

V druhé polovině minulého století byly do naší vojenské tělovýchovy, bez ohledu na dlouholeté tradice, nekriticky „pasírovány“ sovětské voluntaristické tendence, které ji vtlačily na dlouhá desetiletí výlučně pragmatický ráz a ideologickou orientaci. Nelze však přehlédnout, že otázkám tělesné zdatnosti a pohybové kondice vojáků byla věnována velká, byť často jen formální, pozornost.

Prudká kvantifikace vojenského zbrojního arzenálu ve výzbroji armád v období „studené“ války však postupně vnášela do vojenského myšlení názory o rozhodující roli vojenské techniky v ozbrojeném konfliktu. Zápas dvou rozdílných světů o větší množství tanků, děl, transportérů, letadel a jaderných zbraní u nás skrytě odsouval do pozadí požadavky na tělesnou a pohybovou vyspělost vojáka v boji a preferoval jeho dominantní funkci „obsluhovatele“ bojové techniky. V tomto období „masivní a železné“ taktiky se často zapomínalo na starou vojenskou, stále platnou moudrost, o botě vojáka... Přitom zkušenosti z válek v Koreji, a zejména ve Vietnamu vypovídaly z obou válčících stran o rozhodujícím vlivu vojensko-odborné připravenosti, tělesné zdatnosti a psychické odolnosti jednotlivce i malých jednotek na úspěšnosti bojových akcí.

Po změně politického systému v ČR vrcholila éra dominantní úlohy vojáků základní služby v armádě, včetně všech neduhů spojených s permanentně se snižující úrovní tělesné zdatnosti rekrutů, s mazáctvím a demotivační psychologií „za pár“. Demokratizační zkracování délky základní služby, a také zpochybňování „tvrdého“ výcviku těchto vojáků občanskou veřejností přineslo své ovoce. Snížila se úroveň a rozsah jejich výcviku a velmi často byl jejich původní účel v armádě nahrazován úklidovými pracemi a strážením vyprazdňujících se vojenských objektů.

Bylo to však i období nastupující renezanace teorie a metodiky armádní tělovýchovy, která přinesla nové názory na všechny její nosné problémy, jako byla modernizace cílů, úkolů a obsahu tělesné výchovy v její služební i mimoslužební realizaci, zdravotní a zátěžové aspekty, materiální vybavení, personální otázky apod. Dominantní pozornost armádních tělocvikářů se začala zaměřovat na vojáky z povolání, žáky a studenty vojenských škol, a zejména na speciální jednotky, ve kterých se utvářely a postupně rozvíjely základy pro nastupující generaci vojáků AČR – vojenských profesionálů.

Vojenský profesionál – profesionální voják – vytváří zcela novou kategorii vojáků, kterou lze popsat a definovat z několika různých hledisek. Podle zákona č. 221/1999 Sb., o vojácích z povolání se vojákem z povolání stává občan, který vojenskou činnou službu vykonává jako svoje zaměstnání a je ve služebním poměru k České republice. Na rozdíl od předchozího období může být povolán do služebního poměru jen na základě vlastní žádosti a v jeho průběhu vykonává službu podle potřeb ozbrojených sil na území státu i v zahraničí. Služba je v délce trvání minimálně od dvou let. Profesionální voják je za službu odměňován platem. Vstupuje do armády dobrovolně, a tím přebírá osobní zodpovědnost za plnění uložených úkolů, své podřízené, svěřenou techniku, materiál atd. Dbá na svůj vzhled a vystupování na veřejnosti, ale především se intenzivně podílí na zvyšování své vojensko-odborné připravenosti a kariérním růstu. Je povinen řídit se **kodexem etiky vojáka**, který představuje dodržování základních morálních principů (odpovědnost, obětavost, odvahu, věrnost a čest). Vojenský profesionál během svého působení v AČR absolvuje řadu školení, kariérních, jazykových a odbornostních

kurzů, dle jeho aktuálního funkčního zařazení. Jeho povinností je nadále rozvíjet a zdokonalovat svou osobnost v průběhu celé své vojenské kariéry. S tím úzce souvisí i individuální péče o zdravotní stav, zvyšování úrovně fyzické zdatnosti a psychické odolnosti.

Soudobé požadavky na AČR a v jejich důsledku i na transformaci armády a její postupnou profesionalizaci jsou objektivně vyvolávány změnami ve všech oblastech jejího určení. V intencích soudobých republikových i koaličních záměrů je AČR předurčena k použití na taktické, operační i strategické úrovni. Široké spektrum ohrožení demokratického systému značného rozsahu vede k tomu, že přestává existovat přesně vymezená geografická hranice i rozhraní mezi jednotlivými úrovněmi použití sil. Tím se i nasazení vojenských profesionálů proti předchozímu období podstatně změnilo. Jsou využíváni v širokých oblastech vnitrostátního i zahraničního působení. Podílí se na eliminaci a likvidaci hrozeb vojenského i nevojenského charakteru.

Na základě vnějších vojenských hrozeb se zvyšuje **účast našich vojáků v zahraničních misích**. S tímto charakterem nasazení souvisí celá řada negativních podnětů. Jedná se zejména o nestandardní stresové podmínky vznikající změnou životního, sociálního a politického prostředí, jímž jsou vojáci mimo naše území vystavováni. Nezřídka zde dochází k velice intenzivním, psychicky náročným a vypjatým situacím, vznikajícím zejména v oblastech přímých válečných konfliktů. Dalším negativním faktorem ovlivňujícím činnost jednotek i jednotlivců za hranicemi našeho státu může být působení vlivů velmi nepříznivých a značně odlišných přírodních podmínek, než jakým jsou vojáci vystavováni, a ve kterých jsou připravováni a cvičeni v ČR. Geografický ráz krajiny např. vysoké hory, pouště, neprostupné lesy, bažiny, tropické počasí atd. představují překážky, které mohou velice zkomplikovat, nebo ohrozit plnění zadaných úkolů mise.

Vlivem některých negativních jevů ve vývoji lidské civilizace narůstá na naší planetě i možnost **ohrožení nevojenského charakteru**, mezi které patří živelní pohromy, průmyslové havárie, nebezpečí rozsáhlého šíření nakažlivých smrtelných chorob a další. Lze předpokládat, že se počet, rozsah, především důsledky těchto nepříznivých jevů budou nadále zvyšovat a prohlubovat. Proto jsou k ochraně zdraví a životů ohroženého civilního obyvatelstva, státního i soukromého majetku a k eliminaci, resp. likvidaci následků těchto hromadných neštěstí začleňovány spolu s dalšími složkami integrovaného záchranného systému, především s Policií České republiky a Hasičským záchranným sborem i vojenské složky, které participují na plnění specifických úkolů a za tímto účelem prochází specializovaným výcvikem.

Zvýšení pravděpodobnosti úspěšného dosažení cíle v zahraničních misích i při záchraně ohroženého obyvatelstva a jeho majetku lze dosáhnout dokonalou znalostí a analýzou prostředí s ohledem na zvláštnosti a specifika dané oblasti a především kvalitní, dlouhodobou a intenzivní přípravou vojáků v domácích podmínkách.

Vzhledem k širokému spektru novodobých požadavků na současného vojenského profesionála v mírovém i bojovém prostředí se jako jeden z hlavních problémů jeví nevyhnutelnost vzniku uceleného systému utváření a rozvíjení **profesionální připravenosti vojáka**. Komplexní dimenze profesionální připravenost vojáka obsahuje dílčí složky vojensko-odborné, psychické a tělesné připravenosti. (Kubálek, 1993)

Vojensko-odborná připravenost je výsledkem vzdělávacího procesu v řadě jednotlivých druhů příprav (např. střelecká, ženijní, topografická, taktická apod.). Často se pro její vyjádření používal pojem „bojové mistrovství“. V komplexu profesionální připravenosti vojáka zaujímá z hlediska účelu a významu vedoucí postavení.

Psychická připravenost vypovídá o schopnosti psychiky vojáka optimálně odolávat psychickým zátěžím vyplývajícím z vojenských činností, účinně v nich zvládat kognitivní i emoční procesy a uchovávat si v těchto podmínkách efektivní způsoby jednání jednotlivce i vojenských týmů. Ve struktuře psychické připravenosti lze vymezit procesy vnímání, pozornosti, myšlení, paměti a rozhodování, senzomotorické procesy, psychickou odolnost, emocionální stabilitu, sladěnost, soudržnost a komunikaci ve vojenských týmech ap. Psychická připravenost vojáků se utváří a rozvíjí ve všech formách výchovy, výcviku, a zejména při přímém nasazení vojáků. Dříve byla k tomuto účelu konstituována tzv. *psychologická příprava*, jako jeden z druhů přípravy vojsk.

Problematika dosahování vysoké úrovně **tělesné připravenosti** profesionálních vojáků je velice rozsáhlá a zahrnuje v sobě další kontinuální parametry. Zejména se jedná o integrální složky tělesné připravenosti, mezi které řadíme zdraví, tělesnou zdatnost, pohybovou výkonnost, pohybové schopnosti a dovednosti jako všeobecný základ tělesné připravenosti a dále speciální formy pohybové výkonnosti, schopností, a hlavně dovedností jako její účelovou nadstavbu.

Zdraví je všeobecně považováno za základní předpoklad plnohodnotného života člověka. Je často definováno jako celkový stav tělesného, duševního a sociálního blaha. Zdravím se tudíž nerozumí jen stav bez nemoci nebo absence zdravotních obtíží, ale naopak stav dobré životní pohody a vitality, jež jsou podloženy optimálním fungováním biologických, psychických a sociálních procesů člověka.

V současnosti jsou stále více diskutovány jako časté příčiny nebo projevy narušení zdraví civilizační choroby (vysoký krevní tlak, ischemická choroba srdeční, obezita, bolesti páteře, pohybová insuficience, nepříznivé psychické stavy, nikotinismus, alkoholismus apod.). Tělesná výchova je hodnocena jako závažný činitel prevence civilizačních chorob. Tělovýchovná aktivita cestou cíleně regulovaného pohybu pozitivně stimuluje povzbuzení srdeční činnosti a vede k redukci hmotnosti, snížení krevního tlaku, posílení svalstva, kompenzaci neuropsychických zátěží a celkovému zlepšení zdravotního stavu.

Problematika zdraví se dotýká vojáků v plném rozsahu. Optimální úroveň zdravotního stavu je posuzována nejen při vstupu adeptů do armády, ale permanentně v celém průběhu jejich vojenské služby jako základní předpoklad účinného vyrovnávání se se zvýšenými i hraničními zátěžemi vojenské profese. Úroveň zdraví je hlavním kritériem pro výběr vojáků na náročné činnosti (zahraniční mise) i pro úspěšný průběh celé jejich vojenské kariéry. Tělesná výchova vojáků sehrává v těchto ohledech významnou úlohu preventivní, regulační i kompenzační.

Tělesná zdatnost je nezbytným předpokladem pro efektivní fungování kteréhokoliv lidského organismu s optimální účinností a hospodárností a je podmíněna zejména fyziologickými funkcemi organismu. Tělesná zdatnost je obecným tělesným a pohybovým fundamentem člověka, který mu umožňuje zvládat běžné i zvýšené zátěže každodenního života a provozovat plnohodnotný pracovní i soukromý život. Často je zdůrazňována role tělesné zdatnosti ve spojitosti s redukcí některých negativních důsledků současného stylu života. Tělesná zdatnost je vzhledem ke svému dopadu dělena na zdravotně orientovanou tělesnou zdatnost a výkonově orientovanou tělesnou zdatnost. Zdravotně orientovaná zdatnost je definována jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav nebo vztahující se k dobrému zdravotnímu stavu a působící preventivně na zdravotní problémy vzniklé v důsledku *hypokineze* tj. nedostatku pohybu. Výkonově orientovaná zdatnost je zdatnost podmiňující určitý pohybový úkon, jehož výsledek je kvantifikovatelný a hodnotitelný. (Bunc 1994)

V tomto směru je tělesná zdatnost základem pro rozvíjení pohybové výkonnosti, pohybových schopností a dovedností, které se do dimenze tělesné zdatnosti zpětně promítají a determinují její úroveň.

V souvislosti s tělesnou zdatností vstupuje do popředí zájmu vojenských odborných kruhů jeden z velmi aktuálních a přitom málo zmiňovaných problémů. Jedná se o [prognózu výhledově dlouhodobých personálních zdrojů armády](#). Na základě výsledků současných výzkumů z oblasti tělesné zdatnosti mladé populace se objevují dosti znepokojivé údaje. Tělesná zdatnost současné mladé populace klesá, a to především v oblasti vytrvalostních schopností. Tato situace souvisí s narůstajícím procentem dětí s nadváhou i dětí vyloženě obézních. Zvyšuje se počet mládeže se špatným držením těla, což je důsledek sedavého způsobu života a současného životního stylu. V systému školství neexistuje jednotná koncepce, jak tomu bylo v minulosti. Základní, střední školy i odborná učiliště mají odlišný přístup k výuce a vedení procesu tělesné výchovy žáků a mnohdy záleží jen na osobnosti a vůli konkrétního učitele, jakým způsobem se podílí na utváření a zvyšování tělesné zdatnosti, získávání pozitivního vztahu k tělovýchově i navozování příjemných i motivačních prožitků z tělovýchovné aktivity. Dalším nepříznivým trendem z hlediska zvyšování tělesné zdatnosti je postupné odchylování od výkonnostního zaměření TV k formám prožitkovým.

Také složky systému dobrovolné tělesné výchovy fungují pouze v omezené míře, nebo vůbec, což přineslo zřetelný úbytek účasti na této tzv. základní rekreační tělesné výchově. Fenoménem dnešní doby už není záměr státní péče o „masové“ zpřístupnění tělovýchovných možností pro všechny zájemce, ale „individualistický“ přístup, kde o sportovním vyžití zájemců ve volném čase rozhoduje především jejich solventnost. Vzhledem k těmto aspektům není v současnosti úroveň tělesné zdatnosti některých potencionálních zájemců o službu v armádě dostatečná. Žel, ani do budoucnosti zřejmě nelze předpokládat zlepšení této situace.

Pojmem **pohybové schopnosti** rozumíme integraci vnitřních vlastností organismu, které umožňují splnění určité skupiny pohybových úkolů a zpětně jsou jimi podmíněny. Do úrovně pohybových schopností člověka se významně promítají genetické předpoklady. Motorickým výcvikem dochází však k jejich rozvoji. Přírůstky nad jejich základní úroveň se udržují přibližně tak dlouho, jak dlouhou dobu trvalo dosáhnout tohoto přírůstku. U každé motorické schopnosti jsou však poměry rozvoje a poklesu poněkud rozdílné. Mezi elementární motorické schopnosti člověka patří schopnosti rychlostní, silové, vytrvalostní, obratnostní a pohyblivostní a jejich vzájemné kombinace, jako např. rychlostní nebo silová vytrvalost apod.

V běžném životě jedince jsou jednotlivé pohybové schopnosti rovnoměrně akceptovány. Z hlediska potřeb vojenské praxe vystupují do popředí schopnosti silové, obratnostní, a zejména vytrvalostní.

Pohybové dovednosti jsou získávány učením a představují určitou specifickou pohotovost k řešení daného pohybového úkolu. (Dovalil 1991) Osvojení pohybové dovednosti závisí na úrovni pohybových schopností. Každou jednotlivou pohybovou dovednost podkládá několik pohybových schopností a jedna pohybová schopnost se uplatňuje v různých dovednostech. Např. dokonalé zvládnutí pohybové dovednosti překonání překážky je podloženo obratností, silou a rychlostí reakce. Nebo naopak, vytrvalostní schopnost se promítá do pohybových dovedností běhu prostého, na lyžích, plavání apod. Pohybové dovednosti se rozvíjejí nácvikem a výcvikem, tedy technickou přípravou.

Pro provádění vojenských činností jsou pohybové dovednosti vojáků jedněmi z rozhodujících dispozic. Pokud voják nezvládá pohybové řešení určité reálné situace, je jeho úspěšnost minimální.

Kromě základních pohybových dovedností, jež jsou pro běžný život a pro pracovní a zábavné účely společné celé populaci (dovednosti běhu, skoků, plavání, lyžování, pohybových a sportovních her), jsou pro vojáky rozhodující tzv. speciální pohybové dovednosti, např. zrychlené přesuny, překonávání překážek, boj zblízka, vojenské plavání, vojenské lezení apod.

Tělesnou výkonností se obecně rozumí schopnost člověka podávat opakovaně výkon na poměrně stabilní úrovni. (Dovalil 1991) Vnější, objektivní ukazatelem tělesné výkonnosti je výkon, vnitřní, subjektivní podmínkou výkonu je tělesná výkonnost. Výkonnost je výsledkem specifické adaptace člověka na pohybovou zátěž a jeho motivaci. Adaptace člověka na zátěž je uskutečňována pomocí aktualizovaných pohybových schopností a dovedností, které jsou relativně stálé. Značně variabilní složkou výkonnosti je motivace, která často rozhoduje o proměnlivosti výkonů u jednoho člověka.

Testování tělesné výkonnosti vojáků má u nás bohatou tradici. Je známé jako **přezkoušení tělesné výkonnosti** s různými přívlastky, jako např. roční, výroční, prověřkové apod. V minulosti se v AČR problematikou tělesné výkonnosti zabývala zejména Katedra tělesné výchovy a sportu Vojenské akademie v Brně a vojenský obor Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Dlouhodobě byly shromažďovány a vyhodnocovány výsledky výročních přezkoušení vojáků z povolání. Získané výsledky sloužily ke sledování tendencí ve změnách úrovně tělesné výkonnosti vojáků AČR, a také jako podklad pro eventuelní návrhy na úpravu norem, podle nichž jsou příslušníci armády hodnoceni.

Na základě hodnocení tělesné výkonnosti v jednotlivých pohybových dovednostech, testovaných v téměř „laboratorních“ podmínkách, se usuzuje na úspěšnost jedince a jednotek v oblasti tělesné výchovy a globálně vyvozuje úroveň tělesné připravenosti na plnění povinností v mírové službě, ale zejména při nasazení vojsk v reálných bojových, mírotvorných, protiteroristických a záchranářských situacích. Míra a rozsah transferu těchto předpokladů do reálné praxe je však závislá pouze na testování jen několika disciplín, často s jejich kvantitativní i kvalitativní proměnlivostí. Hledal se a stále se hledá reprezentativní testovací soubor pohybové výkonnosti vojáků, který by svým rozsahem a normováním překonal uvedené nedostatky a možností mnohorozměrné korelace se více přiblížil reálným požadavkům.

Tělesnou připravenost vojáků – lze pojímat účelově jako formální hodnotící kritérium pro celkové posouzení tělesných a pohybových dispozic vojáka k plnění služebních úkolů. V této souvislosti se nabízí jednoduché hodnocení „PŘIPRAVEN – NEPŘIPRAVEN“. Tělesnou připravenost lze však chápat zejména jako **globální schopnost vojáka** k adaptaci na různé tělesné a pohybové podněty zátěžového charakteru, vyplývající z vojenské profesní činnosti. V rámci tohoto pojetí, které více postihuje podstatu problému utváření a využití tělesné připravenosti vojáků, lze v její širší dimenzi rozlišit relativně samostatné, v komplexním projevu vojáka a v jeho profesní činnosti však úzce funkčně propojené složky, složku všeobecnou (základní) a složku speciální.

Všeobecná (základní) složka – představuje všeobecný tělesný a pohybový základ tělesné připravenosti, jež je strukturálně identický u vojáků a nevojáků v rámci obecné populace. Úroveň tohoto základu má však u vojáků dosahovat vzhledem k jejich profesnímu zaměření vyšších hodnot. Na úrovni a struktuře základní složky tělesné připravenosti se podílí tělesná zdatnost, pohybová výkonnost, všeobecné pohybové dovednosti, pohybová kreativita, úroveň zdraví apod. Je nezbytná pro běžný život a rozvoj druhé složky tělesné připravenosti vojáků. Všeobecná složka se utváří a rozvíjí záměrně za působení tělovýchovných forem, metod a prostředků, především v zaměstnáních **základní tělesné přípravy**, ve výběrové tělesné výchově

a mimoslužební tělovýchovné aktivitě vojáků. Míra zatížení při rozvíjení této složky tělesné připravenosti nemá zpravidla přesahovat zvýšenou úroveň zátěže, kdy jedinci ještě vystačí svými regulačními a kapacitními mechanismy tuto zátěž zvládnout bez enormní aktivace úsilí a silných negativních následků pro organismus. (Kubálek 1993)

Speciální složka – souvisí s vojensko-profesním zaměřením různých činností vojáků. Představuje zvláštní dispozice vojáků, umožňující jim plnit úkoly pohybově specializované, jež si vyžadují zvláštní výcvik a zabezpečení. V podstatě se jedná o soubor tělesných a pohybových dispozic vojáků ke zrychleným přesunům, boji zblízka, vojenskému plavání a lezení, překonávání překážek a komplexní činnosti přežití. Zahrnuje rovněž tělesné a psychické dispozice vojáků snášet hraniční zátěže a uchovat si v nich aktivní a tvůrčí jednání. Výcvik adaptability na tyto zátěže si již vyžaduje speciální metodiky, lékařský dohled a právní oporu pro vedoucího výcviku i samotné cvičící. Speciální složka tělesné připravenosti se utváří ve speciální tělesné přípravě a v jednotlivých druzích vojensko-odborné přípravy. Principem utváření a rozvíjení této složky je modelování různých výcvikových situací zátěžového charakteru, co nejvíce identických reálné (bojové) činnosti. (Kubálek 1993)

Na základě předcházejících úvah lze pod pojmem **tělesné připravenosti vojáků rozumět komplex optimálně rozvinutých, funkčně úzce propojených tělesných a pohybových dispozic vojáků, jež jim umožňují splnění pohybově náročných profesních úkolů a přiměřené jednání v psychosomatických zátěžových situacích, vznikajících při bojových, mírotrvorných, protiteroristických a záchranářských činnostech.**

Aktuální i potenciální úroveň tělesné připravenosti vojáka je bazálně určována zdatností základních funkčních systémů (nervového, srdečního a oběhového, dýchacího, endokrinního, termoregulačního) a pohotovostí mobilizovat tyto systémy v zátěžových situacích. Dále je podložena úrovní obecné a speciální tělesné výkonnosti vojáka, v níž se promítá dosažený stupeň pohybových schopností (kondiční stránka) a speciálních pohybových dovedností (technická stránka). Tělesná připravenost, jako potenciálně vytvořená a rozvíjená tělesná a pohybová dispozice vojáka, je však nefunkční, pokud není aktuálně aktivována a v průběhu činnosti permanentně dynamizována a regulována psychikou jedince. Mezi tělesnou a psychickou stránkou osobnosti existuje úzká reciproční vazba, kdy jedna ovlivňuje druhou. Psychická regulace je však v této vazbě nadřazenou biologické regulaci, a tudíž zejména ona rozhoduje o aktuální úrovni činnosti. Optimální stav předpokládá vysokou a vyváženou úroveň obou stránek. Proto se v procesu utváření a rozvíjení tělesné připravenosti vojáků záměrně i mimovolně působí i na formování jejich psychické připravenosti, zejména psychické pohotovosti, motivačně aktivačních dispozic a psychické odolnosti vůči zátěžím.

Utváření a rozvíjení tělesné připravenosti vojáků se uskutečňuje ve všech druzích vojenských příprav, jež souvisí s fyzickým pohybem vojáka při plnění praktických úkolů. Jsou to např. příprava ženijní, chemická, taktická, střelecká, apod. Nezastupitelné místo má však tělesná výchova, která je tímto směrem prioritně konstituována.

Tělesnou výchovu vojáků AČR lze považovat za druh přípravy i jako součást jejich způsobu života. Má své nezpochybnitelné postavení v systému komplexní přípravy i v samotném životě vojáků. Svým významem dosahuje, ale i zřetelně přesahuje užší roli „pouhého“ výcviku a exponuje se a kultivuje stále více i do širší funkce moderního životního stylu. V tomto formativním ohledu se zjevně odlišuje od ostatních druhů přípravy vojáků. Vzhledem k těmto atributům vzniká i důvodný podklad pro užití adekvátního pojmenování tohoto širšího procesu jako „tělovýchovný“ a formu, v němž celý tento proces probíhá, jako „tělesnou výchovu“.

Ve **struktuře tělesné výchovy** vojáků lze významově a organizačně odlišit:

a) služební formy:

- ❑ povinné
 - tělesnou přípravu (základní a speciální),
 - tělovýchovné kurzy.
- ❑ výběrové
 - armádní sport (armádní přebory a soutěže),
 - preventivně rehabilitační pohybové programy.

b) mimoslužební formy:

- ❑ individuální zájmovou tělovýchovu a sport ve volném čase,
- ❑ nabídkové tělovýchovné a sportovní programy ve volném čase (tělovýchovná centra AČR).

Cílem tělesné výchovy vojáků je přispět svými cílovými hodnotami k bohatému občanskému životu vojáků a zabezpečit utváření a rozvíjení vysoké úrovně tělesné připravenosti vojáků k plnění jejich vojenských povinností.

Mezi **hlavní úkoly** vojenské tělovýchovy lze zařadit především:

- a) upevňování tělesného i duševního zdraví,
- b) zvyšování tělesné zdatnosti,
- c) rozvíjení pohybových schopností a dovedností (všeobecných a speciálních),
- d) zvyšování pohybové výkonnosti,
- e) rozvíjení morálních a volních vlastností (odvaha, úsilí, houževnatost),
- f) získávání odolnosti proti různým druhům a stupňům zátěže (fyzická, psychická, vnější prostředí),
- g) odstraňování pohybové negramotnosti, rozvíjení kreativity a kultivace pohybu,
- h) vytváření pozitivního vztahu k pravidelné tělesné činnosti, jako nedílné součásti života,
- i) rozvíjení příznivé sociální atmosféry ve vojenských kolektivech,
- j) navozování příjemných prožitků z pohybové činnosti,
- k) reprodukce životních sil.

S přihlédnutím k narůstajícímu tempu života (ohrožení civilizačními chorobami), zejména velmi náročným požadavkům vojenské praxe (zvláště mírotrvorných a protiteroristických činností) je nezbytné, aby tělesná výchova vojáků byla realizována na vysoké úrovni metodické, organizační a personální, s optimálním materiálním, finančním a zdravotním zabezpečením i s odpovídající pozorností velitelů na všech stupních velení.

Prameny a literatura:

- BUNC, V. *Tělesná zdatnost a kondice*. Praha: Sport report, 1994.
- DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991.
- KONRÁD, A. *Vojenská tělovýchova a právní souvislosti*. Praha: Karolinum, 2003.
- KUBÁLEK, L. *Koncepce speciální tělesné přípravy v armádě České republiky*. Praha: Oddělení TV a vševojskových práv OPVŠ PV-GŠ AČR, 1993.
- PETERA, L. *Hodnocení tělesné zdatnosti vojáků profesionální armády České republiky*. Praha: KDP, FTVS UK, 1993.
- PŘÍVĚTIVÝ, L. *Vojenská tělovýchova*. Praha: Karolinum, 2004.