

**VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH  
STUDIÍ, Z. Ú., ČESKÉ BUDĚJOVICE**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Příprava příslušníků Armády České republiky  
k psychické a fyzické odolnosti**

**Autor práce: Lukáš Gothard**

**Studijní program: Bezpečnostně právní činnost**

**Forma studia: Kombinovaná**

**Vedoucí práce: PaedDr. Vladimír Kříž**

**Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií**

**2024**

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.  
Žižkova tř. 6, 370 01 České Budějovice

### ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Lukáš Gothard

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: České Budějovice

**Název bakalářské práce: Příprava příslušníků Armády České republiky k psychické a fyzické odolnosti**

**Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Preparation of Members of the Army of the Czech Republic for Psychological and Physical Resistance**

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

Vedoucí bakalářské práce (jméno a příjmení, včetně titulů): PaedDr. Vladimír Kříž

Datum zadání bakalářské práce (měsíc, rok): duben, 2023

Cíl bakalářské práce:

Hlavním cílem této bakalářské práce je analyzovat současný stav přípravy příslušníků Armády České republiky na psychickou a fyzickou odolnost. Vedlejším cílem práce je sumarizace návrhů ke zlepšení přípravy příslušníků Armády České republiky na psychickou a fyzickou odolnost.

Student: Lukáš Gothard	24. 4. 2023 datum	<i>L. Gothard</i> podpis
Vedoucí práce: PaedDr. Vladimír Kříž	24. 4. 2023 datum	<i>V. Kříž</i> podpis

Schvaluji zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	23. 5. 2023 datum	<i>R. Svatoš</i> podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	23. 5. 2023 datum	<i>M. Sapík</i> podpis
Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	23. 5. 2023 datum	<i>J. Dušek</i> podpis



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval(a) samostatně, na základě vlastních zjištění a s použitím odborné literatury a materiálů uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce v elektronické podobě ve veřejně přístupné části infodisku VŠERS, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky vedoucí(ho) a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce systémem na odhalování plagiátů.

.....

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Vladimíru Křížovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## ABSTRAKT

GOTHARD, L. *Příprava příslušníků Armády České republiky k psychické a fyzické odolnosti: bakalářská práce*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2024. 74 s. Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Vladimír Kříž.

**Klíčová slova:** armáda, fyzická odolnost, příprava, psychická odolnost, voják

Bakalářská práce pojednává o současné psychické a fyzické odolnosti příslušníků Armády České republiky a jejich přípravě na psychicky a fyzicky náročné situace.

Teoretická část je rozdělena na dvě hlavní oblasti, a to psychickou přípravu a fyzickou přípravu. Praktická část obsahuje dotazníkové šetření u 44. lehkého motorizovaného praporu v Jindřichově Hradci a následné vyhodnocení a návrhy na změny.

Hlavním cílem bylo analyzovat současný stav přípravy příslušníků Armády České republiky na psychickou a fyzickou odolnost. Vedlejším cílem práce byly návrhy ke zlepšení přípravy příslušníků Armády České republiky na psychickou a fyzickou odolnost.

## ABSTRACT

GOTHARD, L. *Preparation of Members of the Army of the Czech Republic for Psychological and Physical Resistance: Bachelor Thesis*. České Budějovice: The Collage of European and Regional Studies, 2024. 74 pgs. Supervisor: PaedDr. Vladimír Kříž.

**Key words:** army, physical resistance, preparation, psychological resilience, soldier

The bachelor thesis deals with the current psychological and physical resilience of members of the Czech Army and their preparation for mentally and physically demanding situations.

The theoretical part is divided into two main areas, namely psychological preparation and physical preparation. The practical part includes a questionnaire survey of the 44th Light Motorised Battalion in Jindřichův Hradec and subsequent evaluation and proposals for changes.

The main objective was to analyse the current state of preparation of the members of the Army of the Czech Republic for mental and physical endurance. The secondary aim of the thesis was to propose ways to improve the preparation of members of the Army of the Czech Republic for mental and physical resilience.

# Obsah

Úvod.....	9
1 Cíl a metodika bakalářské práce .....	10
2 Definice psychologických pojmů.....	11
3 Příprava příslušníků Armády České republiky k psychické odolnosti .....	15
3.1 Psychologické vyšetření .....	15
3.2 Psychologická příprava vojenských jednotek .....	17
3.2.1 Psychologická příprava na boj .....	22
3.2.2 Psychologická příprava v boji.....	26
3.3 Vojenský psycholog a vojenský kaplan .....	29
3.4 Zahraniční operace .....	31
3.5 Péče o vojáky po skončení boje a péče o veterány.....	33
3.5.1 Prevence psychotraumat.....	34
3.5.2 Posttraumatické stresová porucha (PTSD).....	34
4 Fyzická příprava příslušníků Armády České republiky.....	36
4.1 Přijímací řízení .....	36
4.2 Kurz základní přípravy .....	38
4.3 Výroční tělesné přezkoušení.....	40
4.4 Kurz S.E.R.E. ....	42
5 Praktická část .....	44
5.1 44. lehký motorizovaný prapor generála J. Ereta .....	44
5.2 Charakteristika a metodika výzkumu .....	44
5.3 Výsledky dotazníkového šetření .....	46
6 Diskuze.....	56
6.1 Návrhy na změny.....	58
Závěr .....	60
Seznam použitých zdrojů .....	61
Seznam zkratk .....	65

Seznam tabulek, obrázků a grafů .....	66
Seznam příloh.....	68
Přílohy .....	69



## Úvod

Téma psychické a fyzické odolnosti příslušníků Armády České republiky je momentálně aktuální kvůli zhoršení bezpečnostní situace v České republice a zároveň i v celé Evropě z důvodu války na Ukrajině, která v době psaní této bakalářské práce stále probíhá.

Bakalářská práce se zabývá přípravou příslušníků Armády České republiky k fyzické a psychické odolnosti. Toto téma si autor vybral z důvodu, že on sám je od roku 2018 příslušníkem Armády České republiky a má tak zkušenosti s touto problematikou. Armádní prostředí je specifické svojí velkou fyzickou a psychickou náročností a příprava vojáků k plnění náročných úkolů je velmi důležitá.

V první části se autor zabývá definicí psychologických pojmů a přípravou příslušníků Armády České republiky k psychické odolnosti. Ve druhé části se autor zabývá přípravou fyzickou a tím, co vše musí voják splnit během své kariéry v armádě. Třetí část se zabývá dotazníkovým šetřením, kterého se zúčastnili příslušníci 44. lehkého motorizovaného praporu v Jindřichově Hradci a jeho vyhodnocením.

# 1 Cíl a metodika bakalářské práce

Autor provede rešerši literatury týkající se psychické a fyzické odolnosti a jejího významu v přípravě příslušníků Armády České republiky. Budou zde popsány teoretické koncepty a definice týkající se této problematiky, jako například stres, deprese, zátěž, resilience, motivace, syndrom vyhoření a další. Také budou popsány důvody, proč je psychická a fyzická odolnost důležitá pro příslušníky Armády České republiky a jak ovlivňuje jejich výkon, schopnosti a zvládání náročných situací.

Dále bude provedena analýza současných metodik a přístupů k přípravě příslušníků Armády České republiky k psychické a fyzické odolnosti a bude provedena komparace s tím, jak se tyto metody a přístupy mění v závislosti na stále se měnícím vývoji ve společnosti. Budou zde popsány různé metody a techniky, které se v praxi používají, jako například fyzický trénink, psychologická příprava, imitace reálných situací, simulace stresových situací a další. Budou také zhodnoceny výhody a nevýhody jednotlivých metodik a přístupů.

Součástí autorova výzkumu bude i dotazníkové šetření příslušníků 44. lehkého motorizovaného praporu v Jindřichově Hradci, kterým se bude zjišťovat, jak jsou tito vojáci připraveni na plnění fyzicky a psychicky náročných úkolů.

Hlavním cílem této bakalářské práce je analyzovat současný stav přípravy příslušníků Armády České republiky na psychickou a fyzickou odolnost. Vedlejším cílem práce je sumarizace návrhů ke zlepšení přípravy příslušníků Armády České republiky na psychickou a fyzickou odolnost.

## 2 Definice psychologických pojmů

V první řadě je potřeba definovat základní psychologické pojmy související s psychickou a fyzickou přípravou u příslušníků Armády České republiky (dále jen AČR).

**Stres** je slovo pocházející z latinského slova *stringere*, neboli utahovat. Existuje nespočet definic toho, co stres znamená.<sup>1</sup> Zde je výčet několika z nich:

„*Stres je nárok (požadavek) kladený na adaptivní schopnosti mysli a těla.*“<sup>2</sup>

„*Stres je extrémní a neobvyklá situace, jejíž hrozba vyvolává významnou změnu chování.*“

„*Stresem označujeme extrémně vyostřenou situaci, kdy je osobnost vážně ohrožena dlouhodobou frustrací (neuspokojením základních potřeb).*“<sup>3</sup>

O stresu se hovoří tam, kde se člověk dostane do zátěžové situace, tj. když na něho ze všech stran doléhá různý druh tlaku. Negativní životní faktory, které mají nepříznivé vlivy vedoucí k tíživé situaci člověka, bývají označovány jako **stresory**. Faktory, které naopak člověka povzbuzují a posilují v těžké životní situaci, jsou označovány jako **salutory**.<sup>4</sup>

Koncem 60. let američtí psychologové T. H. Holmes a R. H. Rahe provedli výzkum, na jehož základě vytvořili stupnici životních událostí, ve které jsou uvedeny stresové události s následným bodovým ohodnocením. Nejvíce bodů (100) má smrt partnera či partnerky a nejméně bodů (11) má mírné porušení zákona.<sup>5</sup>

**Psychická zátěž** je dle Stanislava Pelcáka rozdělena do těchto čtyř kategorií:

- **běžná zátěž** – obvyklá zátěž během běžného života
- **optimální zátěž** – pomáhá stimulovat psychický rozvoj osobnosti
- **hraniční zátěž** – člověk se s ní vyrovnává s mimořádným vypětím psychických sil. Je schopen zátěžovou situaci řešit na přijatelné úrovni
- **extrémní psychická zátěž** – jedinec má problém rozvinout integrovanou interakci s prostředím a trpí celkovým psychickým selháním.

---

<sup>1</sup> FURNHAM, Adrian. *Psychologie: 50 myšlenek, které musíte znát*. Praha: Slovart, 2012, s. 28. ISBN 978-807-3916-152.

<sup>2</sup> FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016, s. 15. ISBN 978-80-262-1033-7.

<sup>3</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, s. 10. ISBN 80-716-9121-6.

<sup>4</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, s. 170. ISBN 80-717-8551-2.

<sup>5</sup> HILTON, Jonathan. *Jak překonat stres: doma, v zaměstnání i na cestách: praktický obrazový průvodce*. Praha: Svojtka & Co., 2008, s. 18-19. ISBN 978-802-5600-924.

Působení těchto zátěží na člověka vyvolává psychickou nerovnováhu, která může mít částečný či dočasný charakter a projevuje se změnami v prožívání, uvažování i chování. V extrémních případech vyústí k rozpadu (dezintegraci) psychiky.<sup>6</sup>

**Deprese** je nemoc celého organismu, a nejen nedostatek vůle nebo sebekázně. Jedná se o hluboký zásah do každodenního života, kdy se od běžného smutku liší zejména tím, že trvá déle, je intenzivnější a hlubší než běžný smutek a narušuje každodenní fungování. Není to jen reakce na nepříznivé události v životě. Jedná se o velmi časté, avšak léčitelné onemocnění. Bez vhodné léčby mohou příznaky trvat i léta, kdy neléčená deprese vede ke ztrátě výkonnosti, k izolaci, ke ztrátě radosti v životě a také může výrazně zhoršit zdravotní stav člověka. Člověku trpící depresí pomáhá laskavé a trpělivé přijetí od rodiny a přátel, avšak pro léčbu deprese je nejlepší návštěva odborníka (psychiatra).<sup>7</sup>

Depresi můžeme rozdělit na:

- **mírnou depresi**, kdy je nemocný schopen normálně fungovat v běžném životě, avšak věci ho přestávají těšit, je uzavřený, vyhýbá se přátelům, vše mu jde hůře a pomaleji. Léčba je většinou ambulantní a člověk může chodit do práce
- **středně těžká deprese** znemožňuje nemocnému pracovat a soustředit se, bývá nešťastný, napjatý a zpomalený. Ovlivňuje to jeho sexuální život a více se izoluje od lidí, kdy léčba probíhá v pracovní neschopnosti. Objeví-li se sebevražedné myšlenky, je doporučena hospitalizace
- u **těžké deprese** již nemocný není schopen postarat se sám o sebe, kdy jen leží v posteli a trpí sebevýchýtkami. Je buď plný neklidu a agitovaný nebo výrazně zpomalený v myšlení i pohybech. Myšlenky na sebevraždu jsou velmi časté a léčba probíhá vždy hospitalizací
- **melancholie** je nejzávažnější formou deprese, kdy je nemocný plný beznaděje, zoufalství a smutku provázené úzkostí a strachem. Objevují se bludy hypochondrické, mikromanické a vztahovačné.<sup>8</sup>

---

<sup>6</sup> PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, s. 11 - 12. ISBN 978-807-4355-769.

<sup>7</sup> PRAŠKO, Ján, Jana PRAŠKOVÁ a Hana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. Praha: Portál, 2003, s. 18, 26-27. ISBN 80-717-8809-0.

<sup>8</sup> PRAŠKO, Ján, Jana PRAŠKOVÁ a Hana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. Praha: Portál, 2003, s. 29. ISBN 80-717-8809-0.

**Psychická odolnost (resilience)** „zahrnuje veškeré síly, které člověka uschopňují ke zvládnání života v dobrých i zlých časech. Resilientní lidé jsou ti, které nic nezdolá nadlouho.“ Za největší zkoušku psychické odolnosti bývají označovány nečekané a závažné události jako je vážná nemoc či smrt někoho blízkého, avšak odolnost je potřeba i v zaměstnání ke zvládnání stále se zvyšujícího tlaku a množství práce. Značná míra psychické odolnosti je potřeba i k výchově dětí a záležitostí týkajících se financí.<sup>9</sup> Psychickou odolnost lze trénovat různými způsoby, např. během, cvičením v posilovně, vyváženou a zdravou stravou. Součástí tréninku těla je i trénink mysli, kdy překážky jsou překonávány nejdříve v hlavě a teprve poté tělem. Takto nastavení jedinci dokáží mnohdy až nemožné.<sup>10</sup>

**Motivace** je určitý podnět, který ovlivňuje lidi tak, aby dosáhli konkrétního cíle. Člověk motivací uspokojuje své potřeby, např. biologické (spánek) či sociální (začlenění se do pracovního kolektivu).

Motivace je dělena na:

- **vnitřní**, kterou lze definovat jako sebemotivaci, kdy si lidé pro své potřeby vytvářejí podněty sami, např. snaha získat přátele či majetek
- **vnější** přichází nejčastěji od rodiny či nadřízených, tedy z blízkého okolí člověka
- **pozitivní** probíhá na základě pro člověka příjemných podnětů, jako je peněžní odměna, pochvala nebo vyznamenání
- **negativní** bývá spojována především se strachem a nutí člověka činit rozhodnutí pod působením strachu ze ztráty toho, co má rád
- **pracovní** motivace má dopad na výkon zaměstnanců, kteří když jsou správně motivováni (např. finanční odměna, povýšení), pracují s lepšími výsledky, a tak často nechybují.<sup>11</sup>

**Syndrom vyhoření** neboli burnout je stav emocionálního vyčerpání, který vzniká v důsledku nadměrných emocionálních a psychických nároků. Vyskytuje se převážně u profesí, kde je hlavní pracovní náplní kontakt s lidmi (zdravotníci, sociální pracovníci, učitelé, příslušníci ozbrojených sil atd.)

---

<sup>9</sup> GRUHL, Monika a Hugo KÖRBÄCHER. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2013, s.10-12. ISBN 978-802-6203-452.

<sup>10</sup> KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022, s. 133. ISBN 978-802-7134-137.

<sup>11</sup> CEMI MBA STUDIES S.R.O. *Co je to motivace?* [online]. 2021 [cit. 2023-11-12]. Dostupné z WWW: <<https://www.cemi.cz/blog/co-je-to-motivace>>.

Syndrom vyhoření má vliv na:

- **psychickou úroveň** člověka, kdy je běžný stav duševního vyčerpání a pokles celkové aktivity, kreativity a iniciativy. Také se může vyskytnout přesvědčení o vlastní bezcennosti a postradatelnosti, které doprovází projevy negativismu, cynismu a nepřátelství
- **fyzickou úroveň**, kdy člověk trpí celkovou únavou organismu a apatií, které doprovází poruchy spánku a zvýšené riziko vzniku závislostí
- **úroveň sociálních vztahů**, kam spadá nechuť k vykonávané profesi, nízká empatie, útlum sociability a lhostejnost k hodnocení od ostatních.<sup>12</sup>

Syndromem vyhoření bývají často postihnuti lidé vstupující do zaměstnání s vysokou motivací, nadšením a očekáváním, že jim práce dá smysl života.<sup>13</sup> Plně rozvinutý syndrom vyhoření má vliv na zdravotní stav jedince a ovlivňuje subjektivní kvalitu života. Vyhoření je následkem opakovaného a stálého emočního tlaku.<sup>14</sup>

**Posttraumatická stresová porucha** neboli **PTSD** je psychické onemocnění, které začalo být zmiňováno v průběhu první světové války, kdy někteří vojáci po hrůzných zkušenostech silně trpěli a byl problém je dostat zpět do boje. V dnešní době trpí tímto onemocněním miliony lidí, kteří byli vystaveni různým traumatizujícím událostem nebo tragédiím, např. mučení, znásilnění, únosy, zemětřesení, autonehody, povodně, požáry apod. Člověk nemusí být událostí přímo zasažen, stačí jí být přítomen (např. teroristický útok z 11.09.2001).

Příznaky PTSD lze rozdělit do čtyř skupin:

- dotírající vzpomínky a sny
- ztráta pozitivních emocí
- vyhýbání se
- zvýšená psychická a tělesná vzrušivost.

Zpočátku lze tyto příznaky zaměnit za obvyklé reakce na traumatizující událost či tragédii. Pokud trvají déle jak měsíc, jedná se o příznaky PTSD. Někdy se příznaky objevují ihned po události, ale zpravidla až s odstupem několika měsíců či let.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, s.7-10. ISBN 80-707-1231-7.

<sup>13</sup> KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, s. 114. ISBN 80-717-8551-2.

<sup>14</sup> PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, s. 52. ISBN 978-807-4355-769.

<sup>15</sup> PRAŠKO, Ján. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003, s. 31-32. ISBN 80-717-8811-2.

### 3 Příprava příslušníků Armády České republiky k psychické odolnosti

Práce příslušníků AČR je psychicky náročná a je proto důležité věnovat dostatečnou pozornost psychické přípravě. Zvláště v dnešní době, kdy lze vidět válečný konflikt mezi Ukrajinou a Ruskem a dále mezi Izraelem a Hamásem. Psychicky náročné nejsou jen bojové situace či mírové mise v zahraničí, ale také situace, kterým mohou být příslušníci AČR vystaveni, např. pomoc při živelných pohromách.

Psychická příprava je stejně jako fyzická příprava velice důležitou součástí výcviku vojáků, ale zdaleka se na ni neklade takový důraz, jaký by byl potřeba. Nemluvě o tom, že někteří uchazeči neprojdou již vstupním zdravotním vyšetřením, jehož součástí je psychologické vyšetření, které dělá největší problém.

**Motivace** pro vstup do ozbrojených sil je pro každého vojáka individuální. Zatímco v zahraničních armádách převažuje vlastenectví, hrdost a čest, v České republice jsou mnohem pragmatičtější motivy, jako je jistota finančního ohodnocení, délka dovolené, služební volno, dosažitelnost z místa bydliště, náplň práce, zahraniční operace apod. Dalším z důvodů bývá i to, že se vojenská profese dědí v rodině z otce na syna. Odlišnou kategorií jsou příslušníci aktivních záloh, kde převažuje vlastenectví a touha zapojit se do obrany vlasti.<sup>16</sup>

#### 3.1 Psychologické vyšetření

Psychologické vyšetření probíhá již během zdravotního vyšetření, které je součástí přijímacího řízení a každý uchazeč jej musí splnit. Dále se voják může s psychologickým vyšetřením setkat před a po skončení zahraničních operací, v rámci kontroly řidičů, kteří vlastní vojenský řidičský průkaz či v rámci přijímacího řízení do výběrových jednotek apod.

Při psychologickém vyšetření bývá rozhodováno o přijetí či nepřijetí vojáka na určitou pracovní pozici. Jsou zde zkoumány psychologické rysy vojáků, které lze rozdělit na tyto oblasti:

- **vědomosti** pro zjištění všeobecných i specifických vědomostí, jejich kvalit a rozsahu

---

<sup>16</sup> ŠTROBL, Daniel. *Psychologické aspekty zabítí: prožitky vojáků související s aktem zabítí nepřítele*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2019, s. 65-66. ISBN 978-80-7553-715-7.

- **obecná inteligence**, do níž lze zařadit logické a matematické myšlení, pochopení významu slov, práci s pojmy apod.
- **specifické schopnosti**, např. rozlišování barev a tvarů, prostorová představivost, rychlost a přesnost vnímání
- **zájmy** o politiku, techniku, sport, literaturu
- **osobní charakteristiky** posuzované osoby (jeho hodnoty, postoje a celkový charakter)
- **fyzické charakteristiky**, např. obratnost, fyzická síla, manuální zručnost apod.

Nejčastěji používané metody během psychologického vyšetření jsou interview, testy a dotazníkové metody, pozorování, provádění činností a řešení úkolů.

**Interview (rozhovor)** je nejrozšířenější psychologická metoda, která je důležitá ve výběrové činnosti, během které se v umělé sociální situaci setkávají dříve neznámí lidé, jejichž vzájemné působení má silně formální charakter. Psycholog očekává spolupráci při získávání informací, vede uchazeče k aktivnímu sebepoznávání, k posuzování možností a k rozhodnutí se všemi jeho riziky. Během rozhovoru mezi oběma stranami mohou vznikat překážky. Psycholog může mít tendence interpretovat odpovědi na základě prvního dojmu či nálady. Na straně druhé to mohou být emocionální překážky na počátku rozhovoru, nepřirozená osobní stylizace, menší schopnost popisu problému, vlastních stavů apod.

**Testy a dotazníkové metody** představují bohatý zdroj informací o zkoumané osobě. Získané výsledky pomáhají stimulovat sebepoznání, objasnit jeho vlastnosti a postoje. Neměly by se však přeceňovat. Při používání těchto metod se psychologové nejčastěji dopouštějí chyb, které souvisejí s podceňováním jiných metod poznávání, nerespektováním jejich specifické validity a s upřednostňováním hodnocení osobnosti zkoumané osoby na úkor skutečného záměru výběru. Během samotného vyšetřování je třeba počítat i se stresem dotčené osoby, kterým mohou být ovlivňovány výsledky.

**Pozorování** bývá důležitou součástí většiny postupů, které se používají na poznávání osobnosti zkoumané osoby. Pozorování nachází uplatnění při prvotním navazování psychodiagnostického kontaktu, kde bývá sledována neverbální komunikace v průběhu interview, sleduje se také chování při plnění a řešení úkolů, provádění zadaných činností (rychlost plnění zadání, reakce na obtíže). Pozorování



slouží k vyhodnocení průběhu diagnostické situace i ke konečnému rozhodnutí psychologa.

**Provádění činností a řešení úkolů** je zaměřováno na zjišťování předpokladů, zkušeností a dovedností, které jsou důležité pro začlenění na určitou funkci. Náročnost a pestrost prováděných aktivit bývá velká (od základních manuálních dovedností až k řešení komplexnějších úkolů. Podmínky, v nichž se aktivity odehrávají, mohou simulovat reálné situace. Tento postup však obsahuje potenciální rizika, z nichž jedno je spojeno s volbou a přípravou příslušných úkolů a činností. Druhé riziko bývá spojováno s hodnocením provedených výkonů a volbou kritérií.<sup>17</sup>

### 3.2 Psychologická příprava vojenských jednotek

Není žádným tajemstvím, že u vojenských útvarů je psychologická příprava spíše neodborná a sporadická, avšak měnící se doba nutí ke znovuzavedení a fungování této přípravy. Mezi hlavní důvody pro využívání v armádě patří zejména zvyšující se složitost situace v armádě, která vyplývá z profesionalizace a dynamických změn na soudobém bojišti a z nových úkolů armády. Po profesionálních vojácích se více vyžaduje klidné, profesionální a rozhodné řešení i během těch nejsložitějších situací a k tomu je důležitá vysoká psychická připravenost. Další z důvodů je, že „*plnohodnotný výcvik a úspěšná bojová činnost nebudou možné bez regulování přístupu k formování složek vojákovy osobnosti prostřednictvím psychologické přípravy.*“ Ta by měla obsahovat od průpravy na vojenskou službu, přes zocelení psychiky a začlenění do případného boje až po odchod z armády a bezkonfliktní začlenění do civilního života.<sup>18</sup>

Psychologická příprava vojsk a štábů na boj je „záměrné a cílevědomé formování psychické připravenosti vojáků k aktivní, efektivní a společensky žádoucí činnosti při plnění úkolů v dynamicky se měnících situacích soudobého boje a vojenské služby.“<sup>19</sup>

**Specifika psychologické přípravy** v armádě jsou ta, že nejde použít již existující druh psychologické přípravy, který má podobné znaky s vojenskou činností, jako je např. psychologická příprava civilního letectva, psychologická příprava obsluh

---

<sup>17</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 53-56. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

<sup>18</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 14. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

<sup>19</sup> PAVLICA, Karel. *Základy vojenské psychologie: učebnice pro vojenské vysoké školy*. Praha: Naše vojsko, 1985, s. 600. Knižnice vojenské teorie a praxe.

jaderných elektráren apod.) z důvodu specifčnosti bojové činnosti. „*Hlavním cílem psychologické přípravy je připravit vojáka po psychické stránce na úspěšné zvládnutí bojové činnosti. Tzv. vytvořit a upevnit jeho psychickou připravenost k boji.*“<sup>20</sup>

**Podstatou psychologické přípravy** je formovat a zdokonalovat takové mechanismy, pomocí kterých se dosáhne optimálního stupně usměrnění chování a činnosti vojáků v boji. Základním mechanismem je vytvářet a dále rozvíjet vnitřní psychickou pohotovost, která bývá potřebná k plnění bojových úkolů. Zejména jde o formování pohotovosti k rychlému a ideálnímu reagování na zátěžové situace, které mohou vzniknout. K tomu je důležité, aby byla vytvořena schopnost reálného hodnocení náročnosti daných úkolů i podmínek jejich splnění.

Je také potřebné, aby byly rozvíjeny správné představy o budoucí činnosti, cvičit koncentraci pozornosti a paměti, rychlosti myšlení a koordinovanost, rychlost a přesnost senzomotorických reakcí i samostatnost. Podstatné je vytvořit takové motivy a stimuly, které umožňují mobilizovat síly vojáka a také pochopit cíle boje.

**Hlavní rysy psychologické přípravy** jsou nebezpečí a riziko, neočekávanost, intenzivnost a strádání.

- **nebezpečí a riziko** dává možnost zdolat nežádoucí citové stavy strachu, úzkosti, nejistoty apod. při překonávání vodních překážek, přejíždění vojáků v zákopech tanky, během výbuchů, a dalších činnostech, které jsou prováděny během výcviku
- **neočekávanost** situace do které se voják dostane
- **intenzivnost** neboli postupné zvyšování fyzického a psychického zatížení vytváří situace, během kterých musí být překonány překážky a strádání, jako jsou neúplnost informací, obtížné klimatické podmínky, zkracování časových norem aj.
- **strádání** je vyvoláváno neuspokojením základních potřeb (odpočinku, stravy, spánku aj.)<sup>21</sup>

**Stresory**, které nejvíce ovlivňují vojáka v každodenním vojenském výcviku, lze dělit na objektivní a subjektivní, kde mezi **objektivní** patří:

---

<sup>20</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 15. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

<sup>21</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 15-17. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

- a) **vnější prostředí** (hluk, nedostatek světla, tepla a teplé vody)
- b) **mezilidské vztahy** a konflikty s nadřízenými a podřízenými
- c) **životaspráva** např. nemoc, nedostatek spánku a nepravidelná strava
- d) **vojenská práce a prostředí**, kam lze zařadit nedostatek času na splnění úkolů, špatné předávání informací, jednotvárná činnost s nedostatkem smyslových podmětů, aj.

**Subjektivní příčiny zátěže** jsou ty, kdy je člověk stresorem sám sobě z důvodu strachu, úzkosti, zlosti, stavu beznaděje, ale i když má problémy s rozhodováním, strach a nejistota z budoucnosti a mnoho dalších.<sup>22</sup>

**Druhy psychologické přípravy** mohou být rozděleny do dvou forem, a to:

- **všeobecná psychologická příprava**, která je stejná pro všechny vojáky, velitele a štáby, kam patří např. dlouhé přesuny, ochrana proti zbraním hromadného ničení, ostré střelby, hod granátem, překonávání překážkové dráhy a všeobecně veškerý výcvik, kde jsou uplatňovány hlavní rysy psychologické přípravy
- **speciální psychologická příprava**, která je určena pro konkrétní druh vojska na speciálních zaměstnáních psychologické přípravy v terénu. Je důležité, aby byly známy ty psychologické jevy, které jsou nejdůležitější pro daného specialistu a cílevědomě je trénovat, rozvíjet a tím zvyšovat bojovou spolehlivost specialisty. Do speciální psychologické přípravy patří např.:
  - a) výcvik průzkumníků a výsadkářů, kde je důležité mít rozvinuté procesy rozhodování, adaptace, pozornosti aj.
  - b) výcvik letců, u kterých je trénována rychlost postřehu a rozhodování, kvalita senzomotorické koordinace a myšlenkových operací
  - c) výcvik obsluhy zbraňových komplexů a radiolokátorů, kde je typické dlouhé pracovní zatížení v monotónních podmínkách a je nutné umět rychle měnit naučené postupy v závislosti na situaci.

Z hlediska časového trvání jsou druhy psychologické přípravy děleny na:

- a) dlouhodobé, kde jsou nepřetržitě formovány žádoucí psychické mechanismy vojáků během každodenního výcviku, ale i péče o veterány

---

<sup>22</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 8-9. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

po skončení boje. Patří sem jak všeobecná, tak speciální psychologická příprava

- b) krátkodobé neboli situační se dějí bezprostředně před plněním složitých bojových situací, ale i v jejich průběhu a po skončení bojů. Tato příprava má za úkol zbavit vojáky úzkosti, obav a strachu z nadcházejícího boje a vyladit psychiku na optimální úroveň, která dovolí plnit úkoly spolehlivě a efektivně.

**Hlavním úkolem psychologické přípravy** je přichystat vojáky na zahájení a efektivní plnění úkolů během bojové činnosti, a po skončení bojů jim pomoci udržet nebo obnovit jejich psychické zdraví. Dílčí úkoly poté jsou:

- detailně poznat vojáky během výcviku a naučit je reálně posoudit vlastní schopnosti
- naučit vojáka vyrovnat se s vojenským výcvikem a s bojovou činností, která může vyvolat psychickou zátěž a navrátit sebedůvěru k řešení problémů
- poskytnout zpětnou vazbu o jeho chování během výcviku a boje
- v případě potřeby poskytnout vojákům přímou psychologickou pomoc
- u vojáků najít a rozvést skryté zdroje potřebné k řešení zátěžových situací
- provádět trénink v dílčích schopnostech a dovednostech
- zajistit, aby neúspěch nebo selhání při plnění úkolů vojáka nedeprimovaly
- dát pocit zájmu, opory a pochopení
- věnovat se předcházení vzniku problémů jak ve výcviku, tak i v boji.

Tyto dílčí úkoly vyjadřují optimální stav, avšak jejich splnění je dlouhodobou záležitostí.<sup>23</sup>

**Psychická připravenost** je pro vojáky důležitou součástí všestranné připravenosti k plnění úkolů, které bývají nejčastěji spojovány „s obranou státu, s nevojenským ohrožením státu, s účastí v mírových misích v zahraničí i s dalšími závazky vyplývajícími z členství v NATO.“ K rozvoji takové připravenosti dochází během náročného, avšak odborně vedeného výcviku. Aby se vojáci naučili ovládat a

---

<sup>23</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 18-20. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

eliminovat napětí a strach, zvyknout si na zátěž, nebezpečné situace a jiné negativní prožitky, musí získat konceptuální modely a motorickou zručnost, které jim pomohou řešit tyto případy, ocitnou-li se později v podobné situaci během boje, a to nejen díky kvalitní odborné teoretické přípravě, ale i díky zkušenostem z vlastních prožitků.<sup>24</sup>

Mezi složky psychické připravenosti patří:

- **psychická pohotovost** (psychicky se dostat do akceschopného stavu)
- **psychická odolnost** (resilience) zajišťuje přivyknutí na zátěž, ideální naladění vojáka v zátěži a akceschopnost psychiky. Tím bývá zajištěno aktivní plnění daných úkolů. Odolnost se u každého vojáka liší v závislosti na životních zkušenostech z řešení psychické zátěže a na vrozených dispozicích, je tedy značně individuální. Psychická odolnost je tvořena dvěma mechanismy:
  - a) motivační (postoje a přesvědčení ke společnosti či státu, charakterové vlastnosti, kupř. odpovědnost, aspirace a vlastenectví)
  - b) výkonové, které se dále dělí na vrozené (stavba těla, emoční vyspělost) a naučené (přizpůsobivost, rychlost myšlení, schopnost sebekontroly)
- **funkční spolehlivost:**
  - a) kognitivních procesů umožňuje rychlý a správný průběh myšlenkových a poznávacích procesů, včetně stručnosti, logiky řeči a udržení pozornosti
  - b) senzomotorických procesů, které zajišťují rychlost, přesnost a koordinovanost pohybů (řízení vozidla apod.) v závislosti na smyslovém vnímání (např. sluch, zrak)
  - c) rozhodovacích procesů, kde se lze na základě počátečních informací náležitě rozhodnout a vyvodit správné závěry
- **motivačně-aktivační procesy a dispozice** zabezpečují přísun energie vojáka a dávají situaci nebo činnosti určitý smysl. Jsou zde zařazeny kupř. zájmy, potřeby, cíle, ideály a postoje
- **sociální kompatibilita** umožňuje skupině vojáků v bojové jednotce dlouhodobě a bezproblémově fungovat během zátěžové situace. Tato

---

<sup>24</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 70. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

kompatibilita pomáhá řešit konflikty a rozpory mezi vojáky a usnadňuje jejich součinnost.<sup>25</sup>

„V psychologické přípravě má nenahraditelné místo velitel. Na tom, jak dalece chápe nutnost psychologické přípravy a jak důsledně ji dokáže realizovat, závisí úspěch jeho jednotky.“ Na tuto práci by však neměl být sám, měl by umět využít pomoci vojenského psychologa, který by měl být co nejbližší vojákům, protože dokáže rozpoznat řadu situací, které vyžadují odbornou psychologickou pomoc.<sup>26</sup> Psychologická příprava není jednorázová, ani krátkodobá záležitost. Získávání vlastností a formování stavů a procesů je dlouhodobý, intenzivní a soustředěný proces. Tato příprava se však neomezuje jen na výcvik vojáků, ale dělí se na tři etapy, a to na psychologickou přípravu **na boj**, **v boji** a **po skončení boje**, které budou více rozebírány v následujících kapitolách.<sup>27</sup>

### 3.2.1 Psychologická příprava na boj

Obsahuje jak výcvik v terénu nebo na cvičišti, tak výcvik na učebně a jde vlastně o psychologickou přípravu na válku a boj a je až s podivem, že se této přípravě nevěnuje příliš pozornosti. Je však nutné mít na vědomí, že pokud by se zhoršila politická situace a armáda by se začala reálně připravovat na konflikt, tak mohou na psychiku vojáků před bojem působit stresory, které, pokud nejsou velitelem včas rozpoznány, mohou mít na psychiku vojáků rozkladný vliv.

- **příprava k odchodu** a očekávání rozkazu k odjezdu do boje. Tomu předchází příprava výstroje a výzbroje, techniky, doplňování jednotek atd. To vše se projevuje napětím, neklidem, úzkostí a obavami z dalších dnů a z toho, co přinesou. U psychicky špatně připravených vojáků to může negativně ovlivnit činnost
- **zda se dokáže udržet postavení** až do příchodu posil. To je stresor, který se týká zvláště sil rychlého nasazení. Kvůli rychlosti, s jakou jsou nasazeny, odpadá dlouhodobější působení stresorů při rozvoji konfliktu, ale z důvodu nasazení ihned do první linie se jejich zátěž několikanásobně zvětšuje

---

<sup>25</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 12-13. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

<sup>26</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 20. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

<sup>27</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 18. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

- **loučení s rodinou** s sebou nese nejistotu z délky odloučení. Voják má potřebu dát najevo obavy z boje a mít citovou podporu rodiny, ale zároveň vystupovat jako vyrovnaný a silný a tím chránit svoji rodinu
- **příliš málo nebo příliš mnoho informací** o vývoji situace a s tím spojená nevědomost toho, co očekávat v následujících dnech, díky nepředvídatelnosti a neznámosti budoucích úkolů. Velkou roli zde hrají představy a fantazie vojáků. Toto je horší pro inteligentnější vojáky s lepší představivostí, protože si dokáží lépe představit hrozící rizika a nebezpečí
- **nemožnost naplánovat si budoucnost** je velice zátěžovým faktorem. Vědomí, že bude muset 24 hodin denně bojovat, aniž by věděl délku svého nasazení, může u vojáka způsobit rychlý úpadek výkonnosti a energie<sup>28</sup>
- **obavy o rodinu a blízké** a zda je rodina schopna se o sebe postarat i v případě vojákova zranění nebo zabití
- **nejistota** z toho, co vše bude muset pro přežití udělat a jestli zná a umí vše, co potřebuje
- **strach** z nadcházející činnosti, zranění nebo zmrzačení a obavy o vlastní život a život kamarádů
- **fyzické nároky** kladené na vojáky, zda zvládnou fyzické zatížení v boji a jestli dokáží snášet např. špatné počasí nebo nedostatek spánku.<sup>29</sup>

K tomu, aby tyto stresory u vojáků nevytvářely psychickou zátěž, nebo aby vzniklá zátěž byla co nejmenší a šla rychle odstranit bývají používány různé metody a techniky psychologické přípravy. Metody zpravidla bývají společné pro všechny vojenské specializace, zatímco techniky si každá specializace upravuje podle svých vlastních potřeb. Jedno z možných dělení metod psychologické přípravy je na metody přirozené optimalizace psychické připravenosti před bojem a speciální metody psychologické přípravy před bojem.

**Metody přirozené optimalizace psychické připravenosti před bojem** se snaží o zdravý životní styl, protože lidé, kteří žijí zdravě jak psychicky, tak i fyzicky, jsou

<sup>28</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 21–22. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

<sup>29</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 9. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

lépe připraveni na nečekané události a zvraty v běžném životě. K těmto metodám patří ovlivňování výcvikové činnosti, ovlivňování spánku, zvyšování tělesné kondice a úprava životosprávy. Tyto metody slouží jako základ pro navazující speciální metody psychologické přípravy před bojem.

**Ovlivňování výcvikové činnosti** slouží k výcviku vojáka a formování jeho duševního stavu. Když je činnost úspěšná, cítí radost a uspokojení, v opačném případě může prožívat depresi a zklamání. Velkou zásluhu na úspěchu vojáka má jeho motivace k výcviku. Pokud je pozitivní a vychází z vojákovy přesvědčení, tak je jeho výkon lepší, než když je k výcviku nucen.

**Ovlivňování spánku** regulací jeho délky, kdy optimální doba pro dospělého je 7-8 hodin. Dále ritualizací usínání, kdy voják, který si je vědom svých návyků při usínání v běžném životě a je schopen tyto návyky použít i v cizím prostředí, tak může výrazně urychlit celý proces usínání a zlepšit kvalitu hlubokého spánku. Je také důležité mít pro spánek dobré prostředí. Ideální teplota místnosti je v rozmezí 16-20 stupňů a měla by být temná a tichá. Pokud to však nedovolují okolnosti, může dobře posloužit i zdřimnutí, které je používáno k odstranění citově negativního napětí. Už po 15-30 minutách lehkého spánku je možné ztlumit pocit únavy a obnovit duševní pohodu.

**Zvyšování tělesné kondice** pozitivně ovlivňuje i psychiku vojáka, proto péče o dobrý fyzický stav je nejjednodušším a nejlepším způsobem, jak zvýšit jeho připravenost a odolnost a zároveň předcházet vzniku řady civilizačních chorob.

**Úprava životosprávy** například tím, že se upraví strava, protože vojáci v bojové činnosti a ve výcviku mají zvýšený výdej energie, který je důsledkem zvýšené tělesné zátěže a měli by dostávat více kvalitní stravu. Dále je důležité omezit kouření a spotřebu alkoholu, protože tyto návyky mají negativní dopad jak na zdraví vojáků, tak i na jejich psychiku, a to v momentě, kdy nemají k těmto vysoce návykovým látkám přístup.<sup>30</sup>

**Speciální metody psychologické přípravy před bojem** se provádí jako součást normálního výcviku, popřípadě během zvláštního zaměstnání. V obou případech je však důležitá důkladná příprava psychologa nebo velitele, protože tyto metody musí být nasměrované na rozvoj specifických psychických vlastností. Pokud je příprava ledabylá

---

<sup>30</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 22-26. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.



a výcvik špatně vedený, tak to může vyústit ve změnu některé vlastnosti či schopnosti vojáka a odklon od zamýšleného účinku. Využití těchto metod vyžaduje hlubší znalost psychologie, proto se velitelům doporučuje využívat vojenské psychology během jejich použití.

**Metoda situačně tréninková** se zakládá na vytvoření mechanismů, které díky úmyslnému opakovanému navození vybraných zátěžových situací v běžných podmínkách výcviku regulují psychiku. Důležitým předpokladem je pečlivé seznámení se s charakterem bojové činnosti konkrétní funkce nebo specializace a je třeba zvolit takové situace z možného reálného boje, které se vyznačují intenzitou, nebezpečím, strádáním a neočekávatelností. Během výcviku se u vojáků mohou projevit deprese, syndrom vyhoření, snížení morálky kvůli nedostatku spánku nebo absenci mobilního signálu a internetu aj. Tyto situace by se měly neustále trénovat a opakovat, aby se dostaly do svalové paměti vojáků, dokud nejsou plně zvládnuty. Neustálým opakováním se u vojáků docílí zvyknutí si na okolnosti (jako je např. útok při přestřelování vlastními jednotkami), kdy se tak snižuje napětí, které způsobuje neznalost a novost situace a voják zjistí, že ho ve skutečnosti nic neohrožuje. Po odeznění těchto negativních emocí se výkon vojáků zvyšuje. Tyto techniky se dělí na dvě skupiny:

- **Obecné techniky**, které jsou stejné pro většinu specializací. Patří sem např. překážková dráha, přesuny a velení v různých podmínkách, imitace bojiště a zranění či zabití vojáků a s tím spojené zvykání si na pohled na mrtvá nebo zmrzačená těla. Pokud by se na tyto techniky v rámci výcviku zapomnělo, může hrozit narušení bojeschopnosti jednotky.
- **Speciální techniky** se liší např. podle specializace, typu činnosti, druhu vojska apod. U **jednotek rychlého nasazení** se dbá na rychlé uvedení do bojové pohotovosti a přesunu na místo akce bez jakýchkoliv informací o cíli. **Pěchota** se připravuje na bojové střelby jednotek a překonávání minových polí či zátarasů během dne i noci nebo pod palbou nepřítele. **Tankisté** se cvičí na vyproštění nebo opuštění poničeného tanku, ale i jízdu pod vodou. **Průzkumníci** mají za úkol odhalovat léčky a přepady, plnění úkolů při dlouhodobém odloučení od spojeneckých jednotek atd. Při provádění těchto technik je důležité dbát na

dodržování bezpečnostních předpisů a pozorně sledovat jejich průběh.

**Metoda simulačně tréninková** spočívá v opakování cvičení důležitých psychických funkcí, které jsou potřebné pro výkon určité specializace v boji. K tomu slouží tužka a papír, ale i různé technické zařízení, jako např. **funkcionální přístroje**, které dovolují trénovat jednotlivé psychické funkce, **počítače a trenažéry**. Právě ty jsou velice důležité, protože reálně odpovídají existujícím prostředkům a lze na nich trénovat nepřeberné množství situací, např. pilotování letadla, řízení tanku i jiných vozidel, ale i různé bojové situace, se kterými se mohou vojáci setkat. Rozdíly mezi **situačně tréninkovou metodou a simulačně tréninkovou metodou** jsou jak v

- **v předmětu zájmu** – v simulačně tréninkové metodě je nejdůležitější pro výkon specializace pečlivě vybrat psychickou funkci, zatímco v situačně tréninkové metodě je potřeba vybrat situace, která musí být náročná a zátěžová
- **místě provádění** – metoda simulačně tréninková se provádí na trenažérech a metoda situačně tréninková se používá během reálného výcviku na cvičišti

V obou případech je ale potřeba opakovat činnost až do jejich úplného zvládnutí a pomocí psychických mechanismů regulovat psychiku.<sup>31</sup>

### 3.2.2 Psychologická příprava v boji

Psychologická příprava v boji má za cíl jednak udržet ideální psychickou připravenost všech vojáků plnících úkoly v boji, ale i poskytnout psychologickou první pomoc ke zmírnění následků u zraněných vojáků. Dalším cílem je dovolit návrat do boje vojákům, kteří utrpěli duševní poškození, jako je např. smrt spolubojovníků a kamarádů. Tato příprava zahrnuje 2 kategorie. **Psychologickou přípravu v průběhu boje** pro psychicky i fyzicky zdravé vojáky a **psychologickou první pomoc v boji** pro zraněné nebo jinak postižené vojáky.

**Psychologickou přípravu v průběhu boje** má na starosti velitel, který i když neshledává u své jednotky žádné příznaky vzniku psychických poruch, může provést opatření, mezi které lze zařadit:

---

<sup>31</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 27-30. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

- a) dostatečný spánek, kdy se u odpočínutého vojáka zvětšuje tolerance a odolnost vůči stresu. Minimální doba spánku by měla být 4 hodiny pro vojáky a 6 hodin pro velitele
- b) hodnotná a teplá strava pomáhá vojákům v odolnosti vůči stresu a posiluje bojového ducha
- c) snížení nadměrného napětí pomocí relaxačních technik, které významně snižují psychickou zátěž
- d) upevňování soudržnosti jednotky, zvyšování její morálky a tím zabránit vyčerpanosti z boje. Toto, jak dokazují výzkumné studie minulých válek, je jedno z nejvýznamnějších opatření, které lze provádět. Dobré mezilidské vztahy a soudržnost pomáhají vojákům vést efektivní boj a zamezit zběhnutí.

**Psychologická první pomoc v boji** napomáhá k rozpoznání a zmírnění následků vyčerpanosti z boje nebo jiných neuropsychických poruch, což jsou běžné reakce na psychickou zátěž v boji. Je nutné rozlišovat mezi **akutní vyčerpaností z boje**, která se projevuje již několik minut nebo hodin po zapojení do boje, ale postižený voják je schopen se vrátit k normálnímu chování během několika hodin a může tak zůstat u své jednotky, a **chronickou vyčerpaností z boje**, která se většinou projeví mnohem později (např. u veteránů) a je velice těžké ji léčit.

Mezi běžné reakce vojáků na boj patří podrážděnost, strach, zvracení, zrychlení srdečního tepu, potíže s pamětí, záchvaty, nebo problém s uposlechnutím rozkazů nadřízeného. Pokud však tyto příznaky ovlivní vojáka natolik, že je již neefektivní anebo ohrožuje-li sebe nebo své okolí, lze již mluvit o vyčerpanosti z boje. Vyčerpanost představuje nebezpečí pro psychiku vojáků, které může velice snížit početní sílu armády, a proto je nutné jí předcházet. Pokud je velitelem zpozorována u vojáků akutní vyčerpanost, je potřeba postupovat co nejrychleji a zahájit první psychologickou pomoc, která bývá snadná a není potřeba odsouvat vojáka od jednotky. Nejdůležitější je rozrušeného vojáka uklidnit a dát mu pocit, že má kamaráda, který mu chce pomoci. Pokud voják umí některou relaxační techniku (hluboké soustředěné dýchání, autogenní trénink, aj.) a je mu dopřána odpovídající strava a odpočinek, je naděje na jeho zlepšení vysoká. Je nutné, aby mu bylo umožněno ventilovat jeho emoce a pocity a tím uvolnit emoční napětí. Poté je potřeba ho postupně začleňovat zpět na jeho místo v jednotce.

Pokud jednotce hrozí bezprostřední nebezpečí boje a není možnost se věnovat vojákům postiženým akutním vyčerpaním z boje, je nutné je nechat odsunout do týlu

k vyššímu stupni zdravotnického zabezpečení. Tento postup má však své nevýhody, protože výzkumy ukazují, že čím dále je voják od jednotky léčen, tím hůře se uzdravuje a jeho návrat se prodlužuje. Léčba těchto vojáků obvykle trvá 24 až 48 hodin. Po této době je buď zdrav, nebo je potřeba odborné psychiatrické péče a jeho stav je považován za vážný.<sup>32</sup>

Na psychiku vojáka má bojová činnost velký vliv, a to zejména z toho důvodu, že ze stresující situace nemůže utéct a tím pádem nemá šanci se odreagovat. Vliv boje způsobuje u vojáka jak psychické, tak i fyzické vypětí. Mezi hlavní příčiny můžeme zařadit izolaci od rodiny a vytržení z normálního způsobu života, chronickou únavu, fyzické strádání z přílišné zimy, vlhka, horka, nebo nedostatek jídla a vody. Neustálý pocit bezprostředního ohrožení života může vyústit až v projevy strachu a vznik paniky.<sup>33</sup> To vše narušuje sociální vztahy u jednotky, díky čemuž dochází k podlomení bojové morálky a snižování její bojovosti.<sup>34</sup>

**Psychická zátěž a stres** u vojáků v boji jde poznat podle jejich vzorce chování, jako je:

- a) dočasně **zvýšená aktivita jednání**, která je neobvyklá pro daného jedince (např. nervozita, pocení, zrychlené dýchání, vytřeštěné oči apod.)
- b) postupné **zhoršení kvality výkonu**, kdy voják neplní zadané rozkazy nebo úkoly a zvyšuje se jeho chybovost. Priorita je pro něj vlastní záchrana a únik
- c) dochází k celkovému **zhroucení** provázené silnými emocemi (pláč, bledování, smích, aj.) ale i např. slabostí celého těla
- d) celková **nemožnost efektivně reagovat na okolí**. Voják je buďto skleslý a setrvává na jednom místě bez pohybu, nebo zmateně pobíhá z místa na místo. Nedokáže vnímat co se mu říká a co se děje v jeho okolí, má narušené myšlení, nereaguje na povely a je nepoužitelný pro bojovou činnost.

Doba trvání tohoto stavu je individuální a záleží na mnoha faktorech, z nichž nejvýznamnější je psychická odolnost proti zátěži a stresu. Negativní následky bývají okamžité a záleží na veliteli, jak dobře ovládá psychologickou první pomoc. Při delším

---

<sup>32</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 46-51. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

<sup>33</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 178-179. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

<sup>34</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 184. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

trvání jsou nezvládnuté zátěžové situace důvodem ke změnám v psychice a organismu vojáka, naopak zvládnuté zátěžové situace jsou nezbytné pro tělesný i duševní růst. Hlavními stresory v boji jsou fyzické požadavky, nebezpečí osobního ohrožení, zranění nebo smrti, obavy o blízké, nebo i ztráty ideálů a cílů.

Pro správné zvládnání psychické zátěže je důležité mít určité předpoklady, jako je schopnost umět si vytvořit správnou představu o situaci na bojišti, nebo regulace vlastních negativních emocí. Nezanedbatelná je i samotná osobnost vojáka a jeho nadání k vytváření si dobrých mezilidských vztahů.<sup>35</sup>

### 3.3 Vojenský psycholog a vojenský kaplan

**Vojenští psychologové** jsou nedílnou součástí AČR a jejich primárním úkolem je poskytovat psychosociální péči jak vojákům a občanským zaměstnancům ministerstva obrany, tak i jejich rodinným příslušníkům. Do této péče patří poradenství v osobním i pracovním životě, krizová intervence během obtížných životních situací a prevence rizikového chování. Dále mohou psychologové pomoci s psychologickou přípravou a radit velitelům, jak vést vojáky a rozvíjet jejich potenciál. Psychologové se řídí etickým kodexem, do kterého patří:

- **nestrannost a neovlivnitelnost** – psycholog by vždy měl mít nestranný přístup a nepřiklánět se na stranu žádné ze zúčastněných stran a zároveň se nenechat ovlivnit např. vojenskou hodností, vlastním prospěchem, či sympatiemi. Toto mu však nebrání říci svůj odborný názor nebo stanovisko
- **kompetentnost a profesionalita** – jedním z úkolů psychologa je rozvíjet a udržovat své profesní kompetence. Bývá také odpovědný za profesní jednání, doporučení a rozhodnutí, která udělá. Psycholog se musí řídit vojenskými nařízeními a předpisy, ctít vojenské tradice a dodržovat vzájemný respekt ke svým kolegům a veřejně nekritizovat jejich jednání, i když s nimi nesouhlasí. Pokud se vyjadřuje v médiích nebo na veřejnosti, tak musí vždy dbát na psychologickou a vojenskou profesionalitu. K tématům se vyjadřuje jen se souhlasem nadřízeného a ve své odborné působnosti a nevyjadřuje se veřejně k tématům, která mu nepřísluší

---

<sup>35</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 7-11. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

- **důvěrnost a mlčenlivost** – žádným způsobem nesmí ohrožit vzájemnou důvěru, soukromí, čest nebo vojenskou úctu svých klientů, a to i po skončení spolupráce. Je také povinen chránit jejich osobní informace, a to i před nadřízeným prvkem klienta. Jedinou výjimkou bývá zákonná oznamovací povinnost
- **respektování a nepoškozování** – psycholog respektuje přání klienta a nesmí poškodit jeho zájem nebo pověst. Musí zastávat nediskriminující přístup a respektovat ho jako rovnocenného partnera. Nesmí zneužít jeho důvěry a vztahu k neetickému jednání, zvláště k tomu, které by klienta mohlo zranit či poškodit. Musí ho také pravdivě a zřetelně informovat o zamýšlených postupech.

Pokud by byl psycholog přímým nebo nepřímým svědkem porušování tohoto etického kodexu jeho kolegy, měl by ho na takové porušení upozornit.<sup>36</sup>

Úkolem vojenského psychologa je zejména zhodnotit psychologické fungování vojáků, získávat a vyhodnocovat data o soudržnosti jednotky a dalších faktorech k prevenci bojové únavy, stresového chování a sledování problematických vojáků. Další náplní práce bývá poskytovat konzultace a informovat velitele o psychické zátěži vojáků a vytvářet podklady k psychologické přípravě.<sup>37</sup> Vojenští psychologové se někdy během hodnocení pracovní výkonnosti dopouští chyb, které zkreslují skutečnost. Důvodem může být způsob myšlení hodnotitele, jelikož každý vnímá své okolí, předměty a lidi určitým způsobem, který se postupem času mění. Mezi nejčastější chyby patří:

- **chyba favoritismu** – vědomě či nevědomě se dává přednost určitému vojákovi
- **chyba centrální tendence** – vojákovo hodnocení se průměruje, protože se ho hodnotitel bojí hodnotit výrazně kladně, nebo záporně
- **chyba mírnosti** – voják je dle nějakého kritéria hodnocen lépe, než by měl být
- **„Haló“ efekt** – pokud se hodnotí podle více kritérií, tak se může stát, že se hodnotitel nechá ovlivnit celkovým dojmem, a to zkresluje jeho úsudek

<sup>36</sup> MINISTERSTVO OBRANY. *O nás* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z WWW: <<https://psychologove.army.cz/o-nas>>.

<sup>37</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 242-243. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

- **sériový efekt** – při nepřetržitém hodnocení více vojáků za sebou dochází u psychologa k tendenci snižování rozdílů.

Tyto příklady patří mezi jedny z nejzákladnějších způsobů zkreslení objektivity. Dále může také docházet k hodnocení psychického profilu na základě osobních předsudků, nebo fyzických rysů.<sup>38</sup>

**Vojenský kaplan** slouží v mnoha ohledech jako alternativa k vojenským psychologům. Někteří vojáci se se svými problémy raději svěří kaplanovi, protože u něj mají pocit většího bezpečí z důvodu obav, že se jejich rozhovory s vojenským psychologem donesou k jejich nadřízeným a tím si způsobí problémy. V AČR se první vojenský kaplan účastnil mise IFOR/SFOR v Bosně a Hercegovině v roce 1996 a to vyústilo v dohodu mezi ministerstvem obrany a církví v roce 1998 o duchovní službě v rezortu ministerstva obrany. Úkolem duchovní služby je zejména nabízet pomoc během krize v osobním nebo pracovním životě vojáka a všechny velitele podporovat v odpovědnosti za ochranu života každého vojáka v činné službě. Dalším úkolem je prohlubovat a rozvíjet demokratické tradice evropské kultury a vytvářet podmínky pro svobodu vyznání všech pracovníků ministerstva obrany. Od roku 1998 prošlo AČR více jak 40 vojenských kaplanů z 9 křesťanských církví.<sup>39</sup>

Prostřednictvím etických seminářů se duchovní služba snaží rozvíjet etickou rovinu vojenské služby. K tomu využívá **Kodex etiky vojáka**, který sděluje vojenské hodnoty, které by měl ctít každý voják, jako jsou: **obětavost, odvaha, odpovědnost a smysl pro povinnost, věrnost a čest**.<sup>40</sup>

### 3.4 Zahraniční operace

Zahraniční operace představují velký zásah do partnerského a rodinného života vojáka, kdy jsou potíže tvořeny jednak z důvodu několikaměsíčního odloučení na samotné misi, ale i intenzivní výcvik u útvaru, který samotné misi předchází, proto je zapotřebí, aby byl voják dobře psychicky připraven. Důležité je myslet i na návrat vojáka a jeho následné začlenění zpět do pracovního, civilního a rodinného života.

<sup>38</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 59-60. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

<sup>39</sup> MINISTERSTVO OBRANY. *Základní informace* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-02-19]. Dostupné z WWW: <<https://kaplani.army.cz/aktuality/zakladni-informace>>.

<sup>40</sup> MINISTERSTVO OBRANY. *Etika* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-02-19]. Dostupné z WWW: <<https://kaplani.army.cz/etika>>.

**Před výjezdem** zajišťuje psychologickou přípravu vojenský psycholog, kterou provádí jak během běžného výcviku, tak v průběhu intenzivní přípravy na výjezd do zahraniční operace. Součástí je i psychologické vyšetření, kterým musí projít každý voják vyslaný do mise. Rodinní příslušníci mohou využít tzv. komisi pro rodinu, která je zpravidla tvořena psychologem a představiteli praporu, jehož příslušníci tvoří jádro kontingentu jedoucího na misi. Bývá snaha udělat jedno nebo dvě setkání, kterých se mohou rodinní příslušníci zúčastnit a seznámit se s tím, co obnáší život vojáka na misi a jaké má podmínky v místě nasazení a co může prožívat. Součástí je i psychologická příprava, která má za úkol připravit rodinné příslušníky na obtíže, které mohou nastat po návratu vojáků domů a jak si s nimi co nejlépe poradit.

**Během nasazení** vojáci plní nové úkoly a mohou se tak dostat do život ohrožujících situací, a to i během mírových misí. Místní obyvatelé se mohou chovat nepřátelsky a je obtížné rozpoznat opravdovou hrozbu. U vojáků dochází ke změně jejich životního stylu a životního prostředí, které doprovází odloučení od jejich rodin, proto je potřeba brát působení v zahraniční operaci jako obtížnou životní situaci, která zvyšuje psychickou zátěž a umožňuje vznik stresu, syndromu vyhoření a depresí. Tento každodenní stres může občas dosáhnout stejné úrovně jako u vojáků vystavených přímému boji. Hlavními stresory v takovýchto případech bývá nemožnost volného pohybu, nedostatek soukromí, nuda, odloučení od rodiny a přátel a omezená komunikace s nimi. Z toho důvodu je potřeba vědět, jak pomoci nejen sobě, ale i kamarádům a spolubojovníkům. Dobrou metodou je naučit se relaxovat např. četbou knih, povídáním si s ostatními nebo třeba hraním na nějaký hudební nástroj. To umožní nabrat energii a obnovit soustředění a pozornost. Odolávat každodennímu stresu pomáhá také pravidelný spánek a dostatek jídla a pití.

**Během návratu** anebo krátce před ním mohou jak voják, tak i jeho rodina, začít pociťovat obavy, ale i vzrušení z toho, co vše se může po návratu domů stát. Je jedno, zda se jedná o první zahraniční operaci, nebo jich má voják za sebou více, protože každá je jiná a stejně tak jsou jiné i návraty z nich. Délka vyrovnání se se změnami, které se staly během mise, je pro každého individuální a může chvíli trvat si znovu zvyknout na svého partnera.<sup>41</sup> Základní doporučení zní:

- a) očekávat nejistotu a starosti
- b) zapomenout na své představy a očekávání

---

<sup>41</sup> MINISTERSTVO OBRANY. *Zahranicni operace* [online]. © 2004-2014 [cit. 2023-12-07]. Dostupné z WWW: <<https://psychologove.army.cz/zahranicni-operace>>.



- c) dívat se na věci očima druhých
- d) nechtít, aby bylo vše tak jako před odjezdem
- e) snažit se usnadnit adaptaci dětem
- f) snažit se mluvit o svých pocitech.<sup>42</sup>

### 3.5 Péče o vojáky po skončení boje a péče o veterány

Péče o vojáky po skončení boje neboli péče o veterány je třetí a závěrečnou etapou psychologické přípravy v armádě. Válečným veteránem je každý voják, který konal službu v zahraniční misi nepřetržitě po dobu alespoň 90 kalendářních dnů v místě s podstatně zhoršenou bezpečnostní situací, nebo v místě ozbrojeného konfliktu.<sup>43</sup> Nejdůležitějšími stresory působícími na vojáky po návratu domů je jednak zapojení se zpět do rodinného života, tak i návrat k plnění vojenských povinností zpět u útvaru. Potřeba je také zvládnout a vypořádat se s traumatickými událostmi z bojů a osobních ztrát. Vojáka však může trápit i řada jiných problémů, které se mohou projevit až po delší době.

- **Potíže intrapsychického rázu**, jako je chronická vyčerpanost z boje, která se může projevit až za několik týdnů, nebo i let. Příznaky jsou stažení se z okolního dění, ztráta smyslu pro humor, paranoia, psychomotorický útlum, aj. Chronickou vyčerpanost z boje je oproti akutní vyčerpanosti z boje velmi obtížné vyléčit a vojáci mají jen malou šanci na to, aby se vrátili do služby.

**Stažení se z okolního dění** se projeví např. samotářstvím, snížením sebevědomí, uzavřeností a celkovou neschopností se přizpůsobit novým situacím.

**Paranoia** je velice závažná psychická nemoc a postižené osoby mají sklon k halucinacím a představám, které je ovládají a zcela pohlcují.

**Psychomotorickým útlumem** trpí pacienti, u kterých se projevují opožděné reakce, výkyvy nálad, snížená pohyblivost a dlouhé vysedávání bez pohybu.

- **potíže se znovuzачleněním se do života u útvaru** je častý problém vojáků vracejících se z boje. Veteráni mají tendenci být značně kritičtí k některým vojenským povinnostem a mohou vzniknout pracovní a služební konflikty

<sup>42</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 380-381. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

<sup>43</sup> ČESKO. Zákon č. 88/2014 Sb., kterým se mění zákon č. 170/2002 Sb., o válečných veteránech, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů* [online]. 2014, částka 37 [cit. 2024-02-18]. Dostupné z: <<http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/ViewFile.aspx?type=z&id=26887>>.

- **potíže v rodinném životě** nastávají u vojáků v momentě, kdy zážitky a zkušenosti, které načerpali v boji, výrazným způsobem změni jejich charakterové vlastnosti a životní hodnoty a mohou se tak dostat do konfliktu s představami partnera a rodiny.<sup>44</sup>

### 3.5.1 Prevence psychotraumat

Psychotrauma neboli psychické zranění je název pro negativní stresující prožitky, které souvisí s tím, jak jsou pomocí smyslů vnímání mrtví či zranění, ale i strachem o vlastní život a zdraví. Tomu by měl předcházet vojenský psycholog, jehož úkolem je připravit a zajistit pro vojáky kvalitní psychologickou přípravu a snížit tak práh jejich psychické zranitelnosti. Zatímco obyčejný člověk se do kontaktu s traumatizujícími stresory dostane jen ve velice výjimečných případech, u příslušníků AČR se dá říci, že je to jejich prací a patří tak mezi skupinu lidí, která je velice ohrožena vznikem psychotraumat. Výcvik dovedností a schopností, které by u vojáků zvyšovaly jejich odolnost před traumatizujícími zážitky je velmi komplikovaný, avšak možný proces. Cílem prevence je zamezit vzniku anebo co nejvíce snížit možnost rozvoje negativních následků. Toho lze docílit postupným zvyšováním psychické odolnosti tím, že bude voják jednorázově či opakovaně vystavován psychické zátěži, a to mu pomůže zátěž překonat (např. tak, že bude opakovaně vystavován pohledu nebo kontaktu s mrtvými těly). Tato metoda však s sebou nese i svá rizika. U vojáků, kteří již dříve nějaké trauma zažili a nedokázali se s ním vyrovnat, či u vojáků s nižším prahem odolnosti může dojít k akutní reakci na stres a vzniku jiných psychických problémů.<sup>45</sup>

### 3.5.2 Posttraumatické stresová porucha (PTSD)

Této poruše je v posledních desetiletích věnována velká pozornost zvláště v USA, kde jsou vojáci často vystaveni traumatizujícím událostem během nasazení v zahraničních misích nebo bojových operacích, týká se to však i českých vojáků. Takto postižený voják se ve svých myšlenkách často vrací k traumatizujícímu zážitku, a to i přesto, že má snahu se vyhýbat všemu, co by mu tento traumatizující zážitek připomínalo.<sup>46</sup> Americká psychiatrická asociace definuje posttraumatické stresové onemocnění „jako behaviorální onemocnění, které mohou způsobit ty psychicky

<sup>44</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 53-54. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

<sup>45</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 115-119. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

<sup>46</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 302. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

*stresující události, jež jsou mimo rámec běžné lidské zkušenosti.*<sup>47</sup> Tyto psychicky stresující události jsou definovány jako události, které mají výrazně stresující účinek a které jsou prožívány s naprostým strachem, bezmocí a násilím. Symptomy PTSD se dají rozdělit do tří charakteristických oblastí:

- **v první oblasti** traumatická událost ožívá v nočních můrách, kdy se dotyčnému vybavují vzpomínky na událost v neodbytných a živých vzpomínkách, představách a intenzivní emocionální stres
- **druhou oblast** lze charakterizovat jako extrémní vyhýbání se myšlenkám a pocitům spojených s událostí doprovázenou všeobecnou lhostejností, nezájmem a netečností
- **třetí oblast** zahrnuje obtížnou koncentraci, nepřátelství, podrážděnost a nespavost, které doprovází pocení, vysoký krevní tlak a bušení srdce u všech situací, které připomínají traumatizující událost.

Symptomy PTSD dokáží rozvíjet samy sebe a navzájem zrychlovat svůj průběh. Je důležité zmínit, že intenzita a projevy PTSD jsou u každého individuální. Někteří jedinci jsou postiženi jen mírně, zatímco jiným dokáže zničit život.

Proces vzniku PTSD může začít např. citovou nevyrovnaností, psychickým onemocněním nebo všímáním si událostí, které připomínají trauma. Spouštěčem mohou být představy a myšlenky, u kterých se vracejí stresující zážitky. Léčba vojáků trpících PTSD je závislá na pokročilosti a závažnosti onemocnění. V lehčích případech je možné, aby pacient s pomocí psychologa, který s ním bude provádět terapii, vedl normální život a není potřeba umístit pacienta do léčebného zařízení. V těžkých případech je nutné, aby byl pacient léčen psychiatry na psychiatrickém oddělení. Je třeba si také uvědomit, že pokud vojáci uvidí, že je o veterány dobře postaráno, zvýší se jejich ochota a motivace bojovat a sníží se jejich obavy z nasazení.<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 56. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

<sup>48</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 56-57. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

## 4 Fyzická příprava příslušníků Armády České republiky

Fyzická příprava a připravenost uchazečů o službu a příslušníků AČR je velice důležitou složkou, na kterou se nesmí zapomínat. Hlavním cílem fyzické přípravy u příslušníků AČR je vytvořit podmínky pro dosažení a udržení ideální tělesné zdatnosti a psychické odolnosti z důvodu jejich možného nasazení ve vojenském konfliktu nebo během mimořádných situací. K tomu v armádě slouží **vojenská (služební) tělovýchova**.<sup>49</sup> Ta obsahuje všechny pohybové aktivity vojáků v rámci rezortu obrany a dělí se na dvě části, a to na **tělesnou přípravu** a **výběrovou tělesnou přípravu**. **Tělesná příprava** může být dále dělena na **základní** a **speciální**.

- **základní** tělesná příprava se snaží sjednotit rozdílnou výkonnost u nově přichozích vojáků a zároveň rozvíjet pohybové dovednosti a schopnosti stávajících vojáků tím, že vytváří návyky na pravidelný pohyb
- **speciální** tělesná příprava se zaměřuje na oblasti konkrétní tělesné a psychické připravenosti. Patří sem např. boj zblízka, vojenské lezení, vojenské plavání, přesuny a základy přežití v zimních i letních podmínkách.

**Výběrová tělesná příprava** slouží k rozšíření sportovní aktivity vojáků nad rámec tělesné přípravy dle zájmu a možností útvaru. Dělí se na **soutěžní** a **nesoutěžní**. Do této kategorie patří armádní sportovní hry a přebory, sportovní dny velitelů, ale i jiné krátkodobé a dlouhodobé soutěže. Tyto činnosti napomáhají k fyzické a psychické relaxaci a zároveň mají napomoci k udržení nebo růstu tělesné kondice.<sup>50</sup>

Testování nových uchazečů probíhá z důvodu, že vojenský výcvik je psychicky i fyzicky náročný a vyžaduje velké odhodlání. Ozbrojené síly tak chtějí mít jistotu, že lidé, kteří se hlásí do služebního poměru mají schopnosti na to ho úspěšně zvládnout.<sup>51</sup>

### 4.1 Přijímací řízení

Pokud uchazeč úspěšně projde přijímacím pohovorem a zdravotní prohlídkou, tak ho čekají **vstupní fyzické testy**, které mají za úkol prověřit tělesné předpoklady uchazeče o službu v armádě. Tyto testy se konají v Praze nebo v Olomouci a skládají se ze čtyř disciplín, a to:

<sup>49</sup> MINISTERSTVO OBRANY. *Tělesná příprava a sport* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://lznamest.army.cz/telesna-priprava-sport>>.

<sup>50</sup> PŘÍVĚTIVÝ, Lubomír. *Vojenská tělovýchova*. Praha: Karolinum, 2004, s. 15-17. ISBN 80-246-0805-7.

<sup>51</sup> STILWELL, Alexander. *Cesta k vojenské zdatnosti: nároky výcviku v ozbrojených silách*. Praha: Mladá fronta, 2016, s. 10. ISBN 978-802-0439-062.

- **leh-sedy**, které probíhají na žíněnce a uchazeč si může vybrat, zda si chodidla zapře o žebřiny, nebo mu je bude držet jiná osoba. Chodidla je povoleno držet pouze zepředu za nártý. Po celou dobu cvičení musí být sepnuté ruce a hlava v dlaních. Pokud sepnuté nejsou, tak se cvik nepočítá. Žíněnky se cvičící musí dotknout hřbetem ruky, nikoli jen prsty. Celé cvičení trvá **jednu minutu** a muži ve věku **do 30 let** musí stihnout **33 opakování** a **nad 31 let 31 opakování**. Pro ženy jsou v armádě fyzické testy upraveny a zjednodušeny. Ženy ve věku **do 30 let** musí stihnout **28 opakování** a **nad 31 let 23 opakování**.
- **klik-vzpor** dělají pouze muži a jedná se o tzv. tricepsově kliky. Začíná se ve vzporu, chodidla jsou u sebe, dlaně jsou na šíři ramen a špičky prstů směřují dopředu. Zkoušející má celou dobu položenou dlaň pod hrudí, které se cvičící musí dotknout. Norma pro muže **do 30 let věku** je **19 opakování** a **nad 31 let** je to **16 opakování**. Čas na provedení všech cviků je **30 sekund**.
- u **skoku dalekého z místa** má cvičící postoj na šíři ramen a s mírným pokrčením dolních končetin se odráží z obou končetin najednou. Na tento cvik jsou dva pokusy a počítá se ten lepší z nich. Norma pro muže **do 30 let věku** je **182 centimetrů** a **nad 31 let** je to **173 centimetrů**. Ženy ve věku **do 30 let** mají normu **144 centimetrů** a **nad 31 let 134 centimetrů**.
- **sálový test W<sub>170</sub>** je jízda na rotopedu při tepové frekvenci 170 tepů/min a trvá 13 minut, kdy první minuta slouží k seznámení se s testem. Poté následují tři měřené úseky, kde každý trvá 3 minuty a tepová frekvence se musí postupně dostat na 130 tepů za minutu v prvním úseku, 150 tepů za minutu ve druhém úseku a 170 tepů za minutu ve třetím úseku. Tepová frekvence je snímána pomocí hrudního pásu, který má uchazeč na sobě. Poslední úsek slouží k vyjetí a také trvá 3 minuty. V tomto úseku se uchazeč dozví svůj výsledek, který se mu ukáže jako wattů přepočítané na kilogram jeho tělesné hmotnosti. Pro muže **do 30 let věku** platí 1,80 W/kg, což přibližně odpovídá běhu na 2100 metrů za 12 minut

a nad 31 let je to **1,60 W/kg** (1900 metrů za 12 minut). Pro ženy do 30 let platí **1,30 W/kg** a nad 31 let **1,10 W/kg**.<sup>52</sup>

Obr. 1: Vstupní fyzické testy<sup>53</sup>

CVIK / TEST	JEDNOTKA MĚŘENÍ	POHLAVÍ	VĚKOVÁ KATEGORIE	ÚROVEŇ NORMY
SED-LEH počet opakování provedených za 1 minutu	opakování	muž	I	33
			II	31
		žena	I	28
			II	23
KLIK-VZPOR počet opakování provedených za 30 sekund	opakování	muž	I	19
			II	16
SKOK DALEKÝ Z MÍSTA odrazem snožmo (max. výkon)	centimetr	muž	I	182
			II	173
		žena	I	144
			II	134
SÁLOVÝ TEST W <sub>170</sub> dosažený výkon (W) při tepové frekvenci 170 tepů/min*	W/kg	muž	I	1,80
			II	1,60
		žena	I	1,30
			II	1,10

Po zvládnutí přezkoušení čeká uchazeče pohovor s personalistou, který mu nabídne pozici u útvaru, se kterou může uchazeč nesouhlasit a odmítnout např. z důvodu velké vzdálenosti od domova, nebo pokud mu přidělená pozice nevyhovuje a počkat si na lepší nabídku. V tomto případě mu fyzické testy platí po dobu jednoho roku, poté by je musel absolvovat znovu.<sup>54</sup>

## 4.2 Kurz základní přípravy

V rámci kurzu základní přípravy ve Vyškově čeká nováčky výroční tělesné přezkoušení, které se dělá na začátku a na konci kurzu a skládá se ze **silové** a **vytrvalostní** části. Jednotlivé cviky se hodnotí slovy „**Výtečné, Dobré, Vyhovující, Nevyhovující**“, kterým jsou přiřazeny známky **(1,2,3,4)**. K tomu, aby voják splnil přezkoušení z fyzické zdatnosti musí splnit cviky ve své věkové kategorii s hodnocením minimálně „Vyhovující (3)“.

Vytrvalostní část je stejná pro muže i ženy, liší se pouze normy a obsahuje běh na 12 minut (Cooperův test), který probíhá na ovále, kde se voják za dobu 12 minut snaží uběhnout co nejdelší vzdálenost. Z důvodu obsáhlosti norem a hodnocení

<sup>52</sup> AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Normy fyzických testů* [online]. 2024 [cit. 2024-02-19]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/priprava/normy-fyzickych-testu>>.

<sup>53</sup> AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Vstupní fyzické testy* [online]. 2024 [cit. 2024-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/file/edee/o-armade/uplatneni-v-armade/vojak-z-povolani/fyzicke-testy-armada-cr.pdf>>.

<sup>54</sup> AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Normy fyzických testů* [online]. 2024 [cit. 2024-02-19]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/priprava/normy-fyzickych-testu>>.

výročního přezkoušení je popsána pouze I. věková kategorie. Další věkové kategorie jsou uvedeny v tabulkách níže. Pro muže v první věkové kategorii (tzn. do 30 let) platí, že musí za 12 minut uběhnout 3 000 metrů na známku **Výtečné (1)**, 2 800 metrů na **Dobré (2)** a 2 600 metrů na **Vyhovující (3)**. Silová část u mužů obsahuje souborné silové cvičení, které se skládá z leh-sedů a kliků, které se hodnotí podle testu, ve kterém voják dosáhne horšího výsledku. Muži v první věkové kategorii (do 30 let) musí za jednu minutu zvládnout 52 leh-sedů na známku **Výtečné (1)**, 46 leh-sedů na **Dobré (2)** a 42 leh-sedů na **Vyhovující (3)**. Ve druhé části je na kliky 30 sekund, kdy je potřeba udělat 32 kliků na známku **Výtečné (1)**, 28 kliků na **Dobré (2)** a 22 kliků na **Vyhovující (3)**.

Obr. 2: Normy a hodnocení u vojáků v kurzech základní přípravy<sup>55</sup>

Číslo testu	1			2		
Název cvičení	Souborné silové cvičení (leh - sed/klik - vzpor)			Běh na 12 minut		
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Počet			Metry		
I. do 30 let	52/32	46/28	42/22	3 000	2 800	2 600
II. 31 - 35 let	51/30	45/27	39/22	2 950	2 700	2 500
III. 36 - 40 let	44/27	40/24	34/19	2 850	2 600	2 400
IV. 41 - 45 let	41/25	39/22	32/16	2 750	2 500	2 200
V. 46 - 50 let	38/23	34/19	29/13	2 650	2 300	2 000
VI. 51 let a starší				2 400	2 100	1 800

Ženy ve vytrvalostní části běhu na 12 minut v první věkové kategorii (do 25 let) musí uběhnout 2 550 metrů na známku **Výtečné (1)**, 2 300 metrů na **Dobré (2)** a 2 100 metrů na **Vyhovující (3)**. Silová část u žen pak obsahuje pouze leh-sedy. V první věkové kategorii (do 25 let) musí za jednu minutu zvládnout 45 leh-sedů na známku **Výtečné (1)**, 40 leh-sedů na **Dobré (2)** a 35 leh-sedů na **Vyhovující (3)**.

<sup>55</sup> VELITELSTVÍ VÝCVIKU-VOJENSKÁ AKADEMIE VE VYŠKOVĚ. Normy a hodnocení testů fyzické zdatnosti [online]. [cit. 2024-02-23]. Dostupné z WWW: <[https://www.vavyskov.cz/sites/default/files/field/media/normy\\_tv.pdf](https://www.vavyskov.cz/sites/default/files/field/media/normy_tv.pdf)>.

Obr. 3: Normy a hodnocení u vojáků v kurzech základní přípravy<sup>56</sup>

Číslo testu	1			2		
Název cvičení	Leh - sed			Běh na 12 minut		
Hodnocení	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Počet			Metry		
I. do 25 let	45	40	35	2 550	2300	2 100
II. 26 - 30 let	40	33	28	2 400	2 200	2 000
III. 31 -35 let	35	30	26	2 300	2100	1 900
IV. 36-40 let	30	25	23	2 200	2 000	1 800
V. 41 - 45 let	25	22	20	2 100	1900	1 600
VI. 46 let a starší				1 900	1 800	1 500

Jestliže dostane voják z nějakého cviku hodnocení „Nevyhovující (4)“, tak se považuje celé přezkoušení za nesplněné a má možnost jej opakovat.<sup>57</sup>

### 4.3 Výroční tělesné přezkoušení

Výroční tělesné přezkoušení probíhá u útvaru a patří do oblasti základní tělesné přípravy. Toto přezkoušení absolvuje voják každý rok, a to bez ohledu na jeho specializaci. Výsledná známka se vojákům promítne do jejich hodnocení na konci roku a u některých útvarů se na splnění výročního přezkoušení klade velký důraz. Velitel má také možnost zjistit průběžný fyzický stav vojáků kdykoliv během roku v rámci kontrolních cvičení. Skládá se ze **silové** a **vytrvalostní** části a voják si může vybrat ze dvou možností v každé části. U mužů lze v silové části dělat shyby na hrazdě, nebo kombinaci leh-sedů a kliků (souborné cvičení).<sup>58</sup> Normy pro souborné cvičení jsou stejné jako normy pro vojáky v kurzu základní přípravy. Pro shyby na hrazdě platí, že voják v první věkové kategorii musí zvládnout 12 shybů na známku **Výtečné (1)**, 10 shybů na **Dobré (2)** a 8 na **Vyhovující (3)**. Shyby na hrazdě nadhmatem se provádí s úchopem na šíři ramen a začíná se ve visu s propnutými pažemi. Při shybu se musí brada dostat nad hrazdu a jsou zakázány jakékoliv doprovodné pohyby. Cvik se dokončí plným propnutím paží.

<sup>56</sup> VELITELSTVÍ VÝCVIKU-VOJENSKÁ AKADEMIE VE VYŠKOVĚ. *Normy a hodnocení testů fyzické zdatnosti* [online]. [cit. 2024-02-23]. Dostupné z WWW: <[https://www.vavyskov.cz/sites/default/files/field/media/normy\\_tv.pdf](https://www.vavyskov.cz/sites/default/files/field/media/normy_tv.pdf)>.

<sup>57</sup> VELITELSTVÍ VÝCVIKU-VOJENSKÁ AKADEMIE VE VYŠKOVĚ. *Normy a hodnocení testů fyzické zdatnosti* [online]. [cit. 2024-02-23]. Dostupné z WWW: <[https://www.vavyskov.cz/sites/default/files/field/media/normy\\_tv.pdf](https://www.vavyskov.cz/sites/default/files/field/media/normy_tv.pdf)>.

<sup>58</sup> AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Výroční tělesné přezkoušení* [online]. 2024 [cit. 2024-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/priprava/videoinstruktaze/vyrocní-telesne-prezkouseni>>.



Obr. 4: Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků – silová část<sup>59</sup>

Název cvičení	Souborné silové cvičení (leh – sed/klik – vzpor)			Shyb na hrazdě		
	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Počet			Počet		
I. do 30 let	52/32	46/28	42/22	12	10	8
II. 31 – 35 let	51/30	45/27	39/22	11	9	7
III. 36 – 40 let	44/27	40/24	34/19	10	8	6
IV. 41 – 45 let	41/25	39/22	32/16	9	7	5
V. 46 – 50 let	38/23	34/19	29/13	8	6	4
VI. 51 let a starší						

Ve vytrvalostní části si vybírá mezi plaváním na 300 metrů a během na 12 minut. U běhu jsou normy stejné jako normy pro vojáky v kurzu základní přípravy. U plavání je možné použít jakýkoliv styl a plave se na 300 metrů. V první věkové kategorii známce **Výtečné (1)** odpovídá časová norma 4 minuty a 20 sekund, na **Dobré (2)** 5 minut a 20 sekund a na **Vyhovující (3)** 6 minut.

Obr. 5: Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků – vytrvalostní část<sup>60</sup>

Běh na 12 minut			Plavání na 300 m		
Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Metry			Minuty		
3 000	2 800	2 600	4:20	5:20	6:00
2 950	2 700	2 500	4:30	5:30	6:20
2 850	2 600	2 400	4:40	5:50	6:40
2 750	2 500	2 200	4:55	6:10	7:20
2 650	2 300	2 000	5:10	6:30	7:50
2 400	2 100	1 800	5:20	6:50	9:00

U žen se silová část liší jak cviky, tak normami a mají na výběr mezi leh-sedy a výdrží ve shybu nadhmatem. U leh-sedů v první věkové kategorii (do 25 let) musí za jednu minutu zvládnout 45 leh-sedů na známku **Výtečné (1)**, 40 leh-sedů na **Dobré (2)** a 35 leh-sedů na **Vyhovující (3)**. U výdrže ve shybu nadhmatem je důležité mít úchop hrazdy na šíři ramen a brada musí po celou dobu zůstat nad hrazdou. Na známku

<sup>59</sup> AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků* [online]. 2024 [cit. 2024-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/file/edee/o-armade/uplatneni-v-armade/vojak-z-povolani/normy-pro-vzp-vojaci-armada-cr.pdf>>.

<sup>60</sup> AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků* [online]. 2024 [cit. 2024-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/file/edee/o-armade/uplatneni-v-armade/vojak-z-povolani/normy-pro-vzp-vojaci-armada-cr.pdf>>.

**Výtečné (1)** musí vojákyně vydržet ve shybu 50 sekund, na **Dobré (2)** 30 sekund a na **Vyhovující (3)** 10 sekund.

Obr. 6: Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojákyně – silová část<sup>61</sup>

Název cvičení	Leh – sed			Výdrž ve shybu nadhmatem		
	Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Měřicí jednotka	Počet			Minuty		
I. do 25 let	45	40	35	0:50	0:30	0:10
II. 26 – 30 let	40	33	28	0:46	0:28	0:10
III. 31 – 35 let	35	30	26	0:34	0:22	0:08
IV. 36 – 40 let	30	25	23	0:20	0:14	0:07
V. 41 – 45 let	25	22	20	0:18	0:10	0:05
VI. 46 let a starší						

Vytrvalostní část je opět stejná pro muže i ženy, ty však mají nižší normy. U běhu jsou normy stejné jako v kurzu základní přípravy. U plavání v první věkové kategorii známce **Výtečné (1)** odpovídá časová norma 4 minuty a 50 sekund, na **Dobré (2)** 5 minut a 50 sekund a na **Vyhovující (3)** 6 minut a 20 sekund.

Obr. 7: Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojákyně – vytrvalostní část<sup>62</sup>

Běh na 12 minut			Plavání na 300 m		
Výtečné	Dobré	Vyhovující	Výtečné	Dobré	Vyhovující
Metry			Minuty		
2 550	2 300	2 100	4:50	5:50	6:20
2 400	2 200	2 000	5:10	6:10	6:40
2 300	2 100	1 900	5:20	6:50	7:20
2 200	2 000	1 800	5:40	7:20	8:00
2 100	1 900	1 600	6:10	7:40	8:50
1 900	1 800	1 500	6:35	8:10	9:40

#### 4.4 Kurz S.E.R.E.

Voják se během své kariéry setká i s kurzem, který ho má fyzicky i psychicky připravit na to, že bude odloučen od jednotky nebo zajat a vyslýchán. K tomuto slouží kurz s názvem **S.E.R.E.**, což je zkratkou anglických slov **survival, evasion, resistance a extraction** – v českém předkladu tedy **přežití, vyhnutí se (zajetí), odolávání nátlaku**

<sup>61</sup> AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojákyně [online]. 2024 [cit. 2024-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/file/edee/o-armade/uplatneni-v-armade/vojak-z-povolani/normy-pro-vzp-vojakyne-armada-cr.pdf>>.

<sup>62</sup> AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojákyně [online]. 2024 [cit. 2024-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/file/edee/o-armade/uplatneni-v-armade/vojak-z-povolani/normy-pro-vzp-vojakyne-armada-cr.pdf>>.

a **vyproštění**. Tento speciální kurz je povinný pro všechny vojáky, kteří se zúčastní zahraničních operací. Jeho cílem je připravit vojáky na samostatnou činnost v situaci, kdy jsou neplánovaně odloučeni od jednotky a odkázáni jen sami na sebe a tím zvýšit jejich šance na přežití.

Kurz **S.E.R.E.** má tři úrovně:

- **úroveň A** je nejjednodušší a obsahuje několikahodinovou teoretickou přípravu, která je určena pro všechny příslušníky Armády České republiky a je součástí kurzu základní přípravy ve Vyškově
- **úroveň B** je určena pro vojáky bojových jednotek a pro vojáky, kteří jsou předurčení nebo se připravují na zahraniční operace. Během tohoto týdenního kurzu si vojáci vyzkouší improvizované rozdělování ohně, přípravu stravy z přírodních zdrojů, stavbu přístřešku apod. Klade se také velký důraz na situace, kdy je voják v zajetí, přesněji jak odpovídat při výslechu, jak se chovat a reagovat. Cvičí se také skrytý přesun z místa incidentu do místa vyzvednutí a jak navázat kontakt s jednotkou. První část, která trvá tři dny, je teoretická na učebně a je zakončena testem. Druhá dvoudenní část na ni ihned navazuje a odehrává se venku. Úroveň B se musí obnovovat každé tři roky
- **úroveň C** je zaměřena na budoucí instruktory a vojáky se speciální odborností. Tato úroveň je nejnáročnější a zahrnuje situace, kdy je voják v zajetí, včetně psychické odolnosti a procedur spojených s výslechem.<sup>63</sup> Doba trvání je dva týdny. První týden obsahuje jak teorii, tak praxi a voják se učí, jak přežít v přírodě za pomoci nouzové výbavy pro přežití a jak unikat před protivníkem. Ve druhém týdnu pak následuje praktické cvičení trvající 72 hodin, kdy se za použití simulované síly protivníka odehrává i simulované zajetí a výslech trvající nejméně 12 hodin. V této části je účastník kurzu uveden do stavu, který se podobá skutečnému bojovému nasazení a vede do stavu bojového vyčerpání. Po celou dobu jsou účastníci vzhledem k náročnosti kurzu pod dohledem lékařů a psychologů.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> 4. BRIGÁDA RYCHLÉHO NASAZENÍ. *S.E.R.E. – kurz přežití* [online]. © 2019 [cit. 2024-02-10]. Dostupné z WWW: <<https://4brn.army.cz/?p=1324>>.

<sup>64</sup> ARMY.CZ. *Vyškovští představili nejnáročnější kurz pro ty, co mohou padnout do zajetí* [online]. © 2024 [cit. 2024-02-24]. Dostupné z WWW: <<https://acr.army.cz/informacni->

## 5 Praktická část

### 5.1 44. lehký motorizovaný prapor generála J. Ereta

44. lehký motorizovaný prapor vznikl 1. dubna 2008 a zahájil svou činnost 1. října 2008 a nahradil tak 153. záchranný prapor. Prapor se skládá ze štábu, roty logistiky, velitelské roty, roty zbraní a 3 motorizovaných rot. Do struktury praporu jsou také začleněny další prvky jako jsou skupina odstřelovačů, průzkumná četa, obvaziště a prvek posádkové podpory.

Prapor je schopen plnit úkoly jak na území ČR (např. v sestavě 4. brigády rychlého nasazení, výstavba materiální základny humanitární pomoci, nasazení k záchranným a likvidačním pracím v rámci IZS a k posílení policie ČR), tak i mimo (např. v rámci vojenských i nevojenských operací nebo k doprovodu konvojů a zabezpečení humanitárních základen) a to samostatně nebo v rámci uskupení.<sup>65</sup>

### 5.2 Charakteristika a metodika výzkumu

Praktická část bakalářské práce zahrnuje výzkum provedený pomocí metody dotazníkového šetření, jenž bylo provedeno v roce 2024 v měsících únor a březen. Všichni respondenti jsou příslušníky 44. lehkého motorizovaného praporu a byli informováni o účelu dotazníku a o zpracování jejich odpovědí, jehož vyplňování bylo zcela anonymní. Útvar v Jindřichově Hradci byl vybrán z toho důvodu, že i sám autor na tomto útvaru pracuje. Dotazník se skládá z 31 otázek. V první části (otázky 4–18) se dotazník zaměřuje na psychickou stránku, zatímco druhá část je zaměřena na stránku fyzickou (otázky 19–31). Tento dotazník byl příslušníkům poskytnut v elektronické formě s použitím webových stránek Survio.com. Tyto stránky umožňují vytváření dotazníku zdarma a následné shromažďování odpovědí. Shromážděné odpovědi byly dále analyzovány a vyhodnoceny za pomoci sloupcových grafů. Na základě těchto výsledků bylo navrženo několik doporučení ke zlepšení psychické a fyzické odolnosti příslušníků Armády České republiky. Kompletní dotazník je k dispozici v příloze.

---

servis/zpravodajstvi/vyskovsti-predstavili-nejnarocnejsi-kurz-pro-ty--co-mohou-padnout-do-zajeti--96646/>.

<sup>65</sup> MINISTERSTVO OBRANY. *O nás* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-03-01]. Dostupné z WWW: <<https://44lmopr.army.cz/o-nas>>.

## Hlavní výzkumný cíl

Primárním cílem výzkumu je zjistit psychickou odolnost, připravenost a fyzickou zdatnost u příslušníků 44. lehkého motorizovaného praporu. Dále zjistit jejich názory na psychickou a fyzickou přípravu a psychickou zátěž. Otázky byly vytvořeny přímo pro příslušníky 44. lehkého motorizovaného praporu, protože se pravidelně zúčastňují jak fyzicky a psychicky náročného výcviku po celé ČR, tak i zahraničních operací.

## Struktura výzkumu

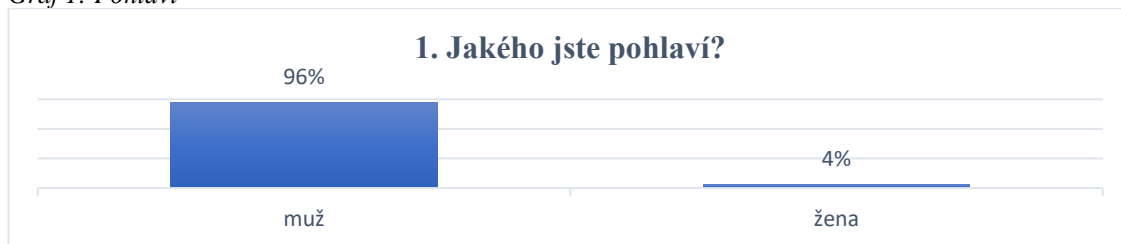
Pro získání dat bylo zvoleno elektronické dotazování, které obsahovalo 31 otázek, bez časového rozmezí a bylo zcela anonymní. Doba vyplnění dotazníku byla průměrně 2 až 5 minut. Otázky byly formulovány tak, aby je respondenti co nejvíce pochopili a odpověděli. Celý elektronický dotazník je k nahlédnutí zde.<sup>66</sup> Pomocí těchto otázek bylo zjištěno, zda vojáci berou své zaměstnání jako psychicky a fyzicky náročné, jak jsou spokojeni s výcvikem a přípravou na náročné situace, které mohou nastat.

---

<sup>66</sup> SURVIO®. *Připravenost příslušníků 44. lehkého motorizovaného praporu na plnění psychicky a fyzicky náročných úkolů* [online]. 2012–2024 [cit. 2024-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.survio.com/survey/d/N7G0T2L9D2H4O7N3A>>.

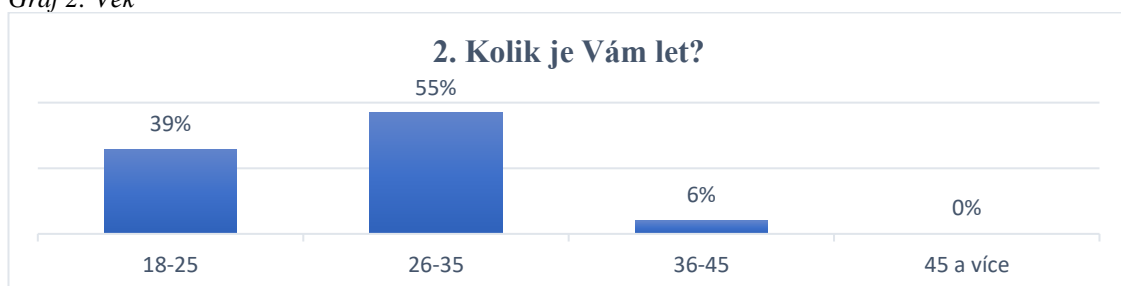
## 5.3 Výsledky dotazníkového šetření

Graf 1: Pohlaví<sup>67</sup>



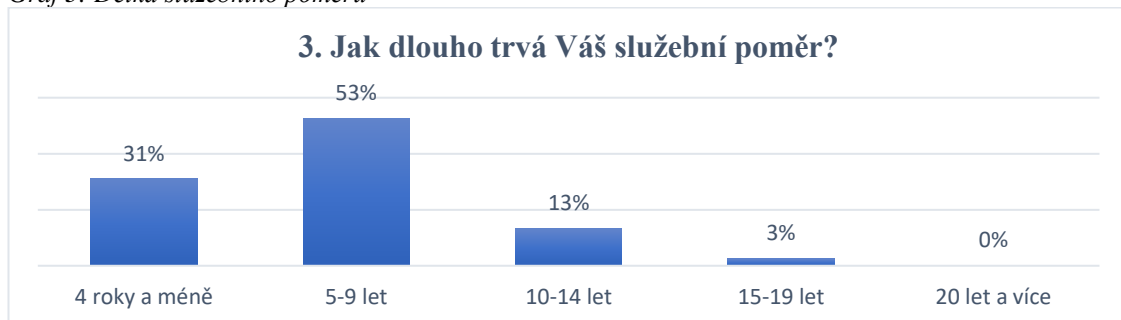
Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 114 respondentů, z nichž bylo 109 mužů (96 %) a 5 žen (4 %).

Graf 2: Věk<sup>68</sup>



Nejčastěji bylo respondentům v rozmezí od 26 do 35 let a to v 55 %. 39 % respondentů je v kategorii od 18 do 25 let a 6 % respondentů v kategorii 36 až 45 let. Nikomu z dotazovaných nebylo 45 let a více.

Graf 3: Délka služebního poměru<sup>69</sup>



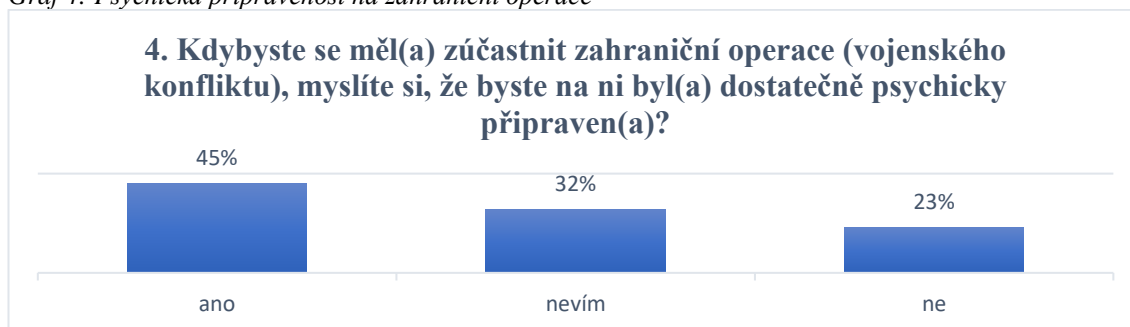
Tato otázka byla použita ke zjištění, jak dlouho je dotyčný jedinec příslušníkem AČR. Z uvedeného grafu je zřejmé, že se délka služebního poměru nejčastěji pohybuje v rozmezí od 5 do 9 let (53 %). Druhá nejpočetnější odpověď byla 4 roky a méně (31 %). 10 až 14 let slouží 13 % respondentů a pouhých 3 % (3 lidé) slouží 15 až 19 let. Nikdo z dotázaných neslouží v armádě 20 let a více.

<sup>67</sup> vlastní zdroj.

<sup>68</sup> vlastní zdroj.

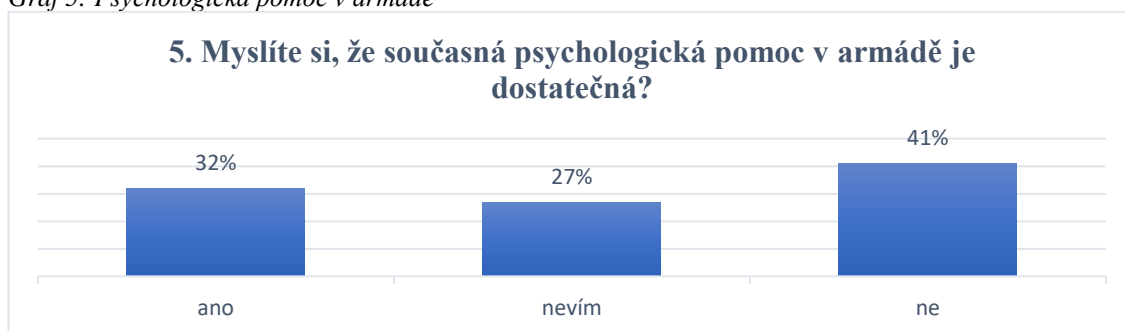
<sup>69</sup> vlastní zdroj.

Graf 4: Psychická připravenost na zahraniční operace<sup>70</sup>



Tato otázka slouží ke zjištění, zda jsou respondenti dostatečně psychicky připraveni na plnění úkolů během vojenského konfliktu či zahraniční operace. 45 % dotázaných si myslí, že připraveni jsou, 32 % odpovědělo že neví, jestli jsou nebo nejsou připraveni a 23 % si myslí, že připraveni nejsou.

Graf 5: Psychologická pomoc v armádě<sup>71</sup>



Otázka je určena pro posouzení názoru na současnou psychologickou pomoc v armádě. 41 % respondentů odpovědělo, že si nemyslí, že je současná psychologická pomoc dostatečná a 27 % odpovědělo, že neví. Pouze 32 % dotázaných si myslí, že pomoc dostatečná je.

Graf 6: Využití pomoci<sup>72</sup>



Vojáci mají na praporu možnost domluvit si schůzku jak s psychologem, tak s kaplanem. Tato otázka má za úkol zjistit, či pomoc by respondenti vyhledali. 42 % by vyhledalo pomoc u psychologa a 14 % u kaplana. 16 % respondentů by využilo pomoc jak psychologa, tak i kaplana. Celých 28 % dotázaných by žádnou pomoc nevyužila.

<sup>70</sup> vlastní zdroj.

<sup>71</sup> vlastní zdroj.

<sup>72</sup> vlastní zdroj.

Graf 7: Podpora rodiny a přátel<sup>73</sup>



Dle odpovědí na tuto otázku je psychická podpora od rodiny a přátel pro vojáky důležitá. Alespoň tak to uvedlo 68 % respondentů. 32 % uvedlo, že pro ně podpora důležitá není.

Graf 8: Negativní vliv odloučení od rodiny<sup>74</sup>



Otázka slouží k určení vlivu odloučení od rodiny a přátel na psychiku vojáka. V tomto případě uvedlo 57 % respondentů, že na ně odloučení od rodiny negativní vliv má. Negativní vliv nepocítuje 43 % respondentů.

Graf 9: Psychická náročnost práce<sup>75</sup>



Tato otázka byla zaměřena na to, jak sami vojáci vnímají svoji práci a jestli ji považují za psychicky náročnou. Celkem 73 % respondentů odpovědělo, že práce psychicky náročná je a 27 % respondentů odpovědělo, že ji jako psychicky náročnou nevnímají.

<sup>73</sup> vlastní zdroj.

<sup>74</sup> vlastní zdroj.

<sup>75</sup> vlastní zdroj.

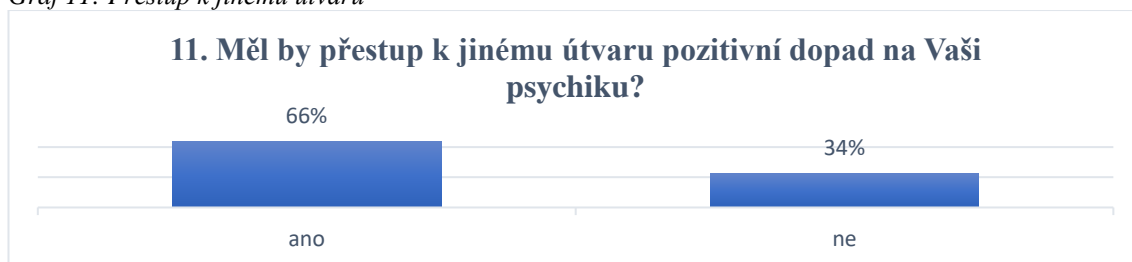


Graf 10: Psychická podpora od nadřízených<sup>76</sup>



Psychická podpora od nadřízených je důležitá, ale podle dotazníkového šetření ji má pouze 56 % dotázaných. Zbýlých 44 % se domnívá, že tuto podporu nemá.

Graf 11: Přestup k jinému útvaru<sup>77</sup>



Více jak polovina (66 %) dotázaných si myslí, že by přestup k jinému útvaru měl pozitivní dopad na jejich psychiku a na 34 % dotázaných by žádný pozitivní dopad neměl.

Graf 12: Vztahy na pracovišti<sup>78</sup>



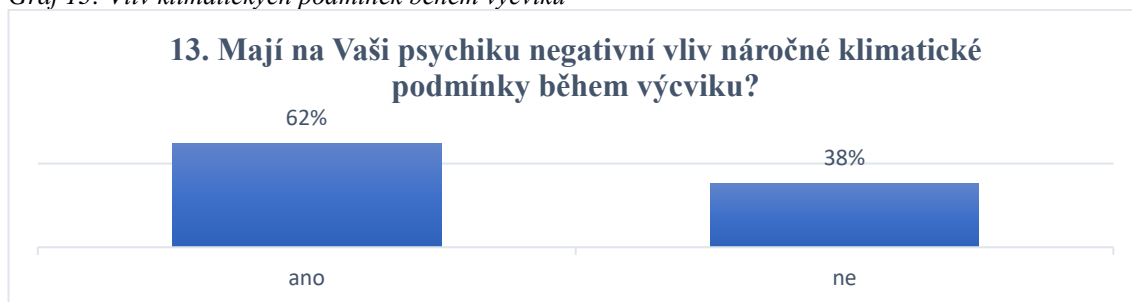
Tato otázka slouží ke zjištění mezilidských vztahů na pracovišti. 77 % respondentů se domnívá, že se svými kolegy vychází dobře a 23 % má s kolegy nějaké problémy.

<sup>76</sup> vlastní zdroj.

<sup>77</sup> vlastní zdroj.

<sup>78</sup> vlastní zdroj.

Graf 13: Vliv klimatických podmínek během výcviku<sup>79</sup>



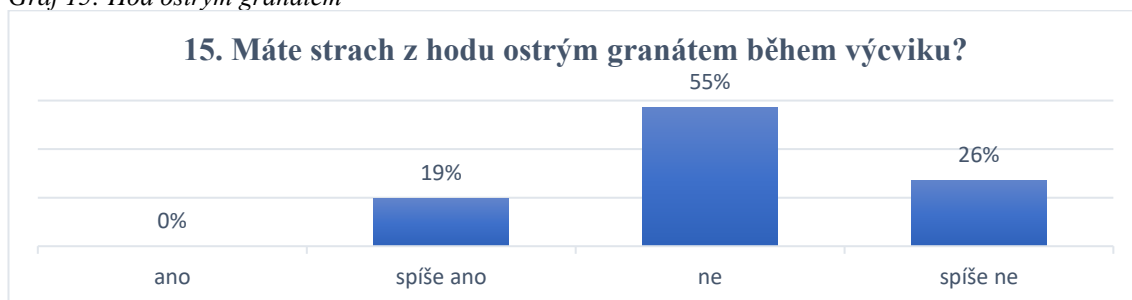
Klimatické podmínky mohou být během výcviku náročné a mají větší či menší vliv na psychiku vojáků. 62 % respondentů uvedlo, že je náročné podmínky více či méně negativně ovlivňují a 38 % respondentů žádný výrazný negativní vliv nezaznamenalo.

Graf 14: Vliv ubytování během výcviku<sup>80</sup>



Stejně jako u předchozí otázky i nízký komfort ubytování hraje roli v psychice vojáků. V tomto případě však pociťuje negativní vliv méně respondentů, a to 52 %. Negativní vliv nepociťuje 48 % respondentů.

Graf 15: Hod ostrým granátem<sup>81</sup>



Hod ostrým granátem může být stresující činnost, která když se provede špatně, může mít následky na životě a zdraví všech zúčastněných. I to může být důvod k tomu, že 19 % dotázaných přiznalo, že z hodu granátem spíše strach má. 55 % strach nemá a 26 % ho spíše nemá.

<sup>79</sup> vlastní zdroj.

<sup>80</sup> vlastní zdroj.

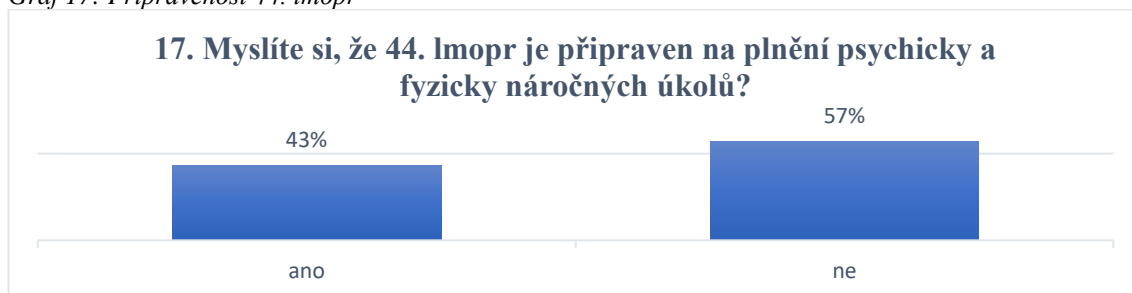
<sup>81</sup> vlastní zdroj.

Graf 16: Vliv spánku během výcviku<sup>82</sup>



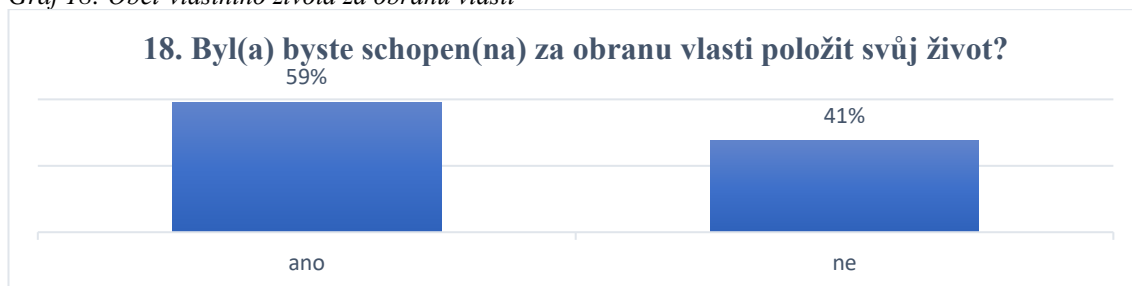
Co se týče psychické odolnosti vojáka, spánek a jeho nedostatek je důležitý faktor. Čím lépe jsou vojáci připraveni, tím menší na ně mají špatné podmínky vliv. Z dotazníkového šetření vyplývá, že na 32 % respondentů nemá spánkový deficit během výcviku negativní vliv na psychiku, avšak 68 % respondentů přiznává, že na ně nedostatek spánku vliv má.

Graf 17: Připravenost 44. Imopr<sup>83</sup>



Tato otázka má za úkol zhodnotit připravenost 44. Imopr na plnění psychicky a fyzicky náročných úkolů pohledem respondentů. Je poněkud zarážející, že si 57 % respondentů nemyslí, že by byl prapor na plnění takových úkolů připraven. 43 % respondentů má na tuto otázku kladnou odpověď.

Graf 18: Oběť vlastního života za obranu vlasti<sup>84</sup>



Tato otázka je velice důležitá, protože se může stát, že voják přijde o život (zvláště během boje). I proto je s podivem, že jen 59 % respondentů by bylo schopno položit život za obranu vlasti a 41 % tuto variantu odmítá.

<sup>82</sup> vlastní zdroj.

<sup>83</sup> vlastní zdroj.

<sup>84</sup> vlastní zdroj.

Graf 19: Fyzická příprava na rotě/praporu<sup>85</sup>



Fyzická příprava je nedílnou součástí kariéry každého vojáka a klade se na ni veliký důraz, avšak 65 % respondentů není s fyzickou přípravou na rotě či praporu spokojeno. Spokojeno s přípravou je pouze 35 % respondentů.

Graf 20: Zdokonalování kondice během zaměstnání<sup>86</sup>



Tato otázka přímo navazuje na otázku předchozí. Pouhých 36 % respondentů má pocit, že má na zdokonalování své fyzické kondice dostatek času v rámci zaměstnání. Zbýlých 64 % respondentů odpovědělo, že dostatek času nemá.

Graf 21: Práce a její fyzická náročnost<sup>87</sup>



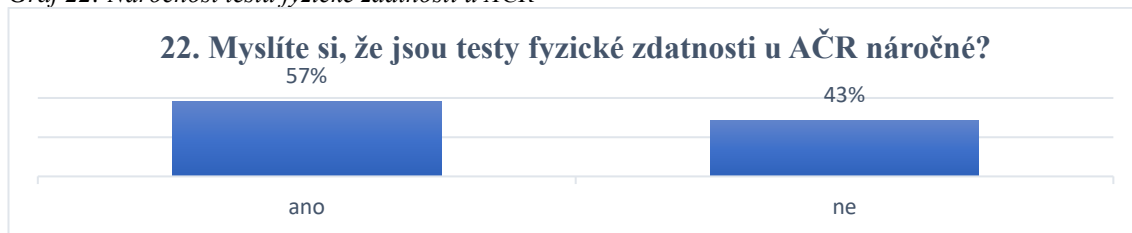
Podle dotazníku vnímá svoji práci jako fyzicky náročnou 71 % respondentů, což je podobné jako u otázky číslo 9, kde na psychickou náročnost práce odpovědělo pozitivně 73 % respondentů. 29 % respondentů svou práci jako fyzicky náročnou nevnímá.

<sup>85</sup> vlastní zdroj.

<sup>86</sup> vlastní zdroj.

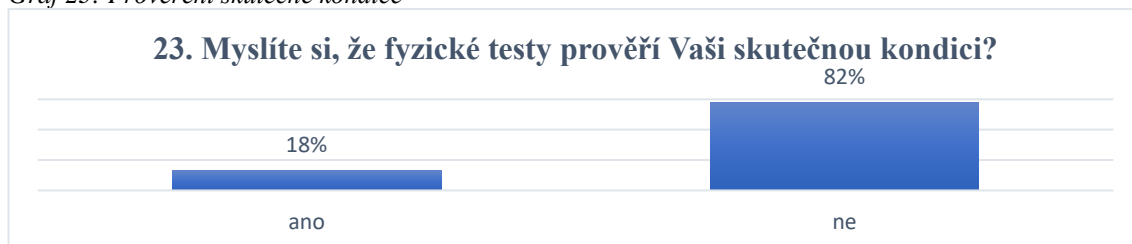
<sup>87</sup> vlastní zdroj.

Graf 22: Náročnost testů fyzické zdatnosti u AČR<sup>88</sup>



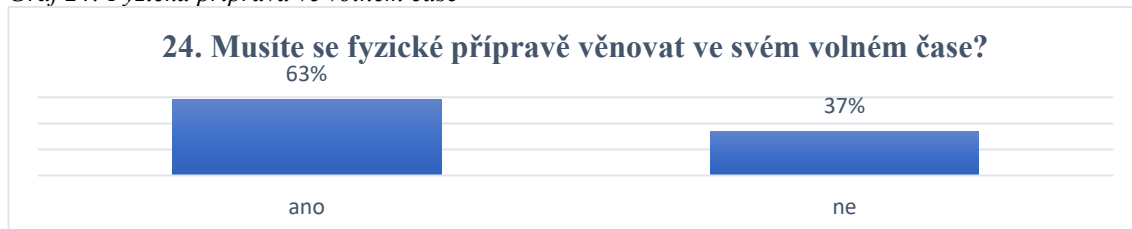
Tato otázka má za úkol zjistit názor vojáků na náročnost testů fyzické zdatnosti. Více jak polovina respondentů (57 %) si myslí, že testy náročné jsou a pro 43 % respondentů náročné nejsou.

Graf 23: Prověření skutečné kondice<sup>89</sup>



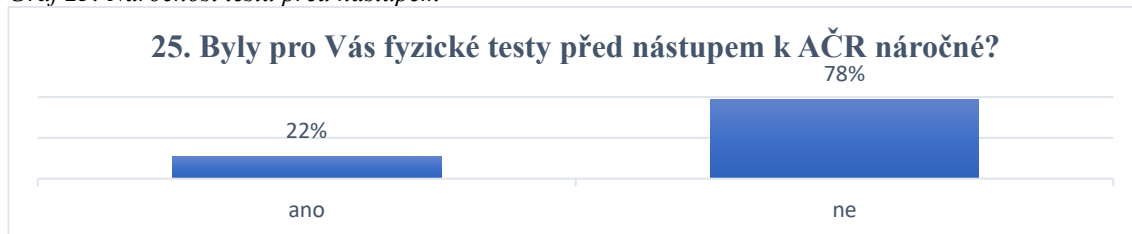
Dle této otázky si celých 82 % respondentů myslí, že fyzické testy neprověří jejich skutečnou kondici, zbylých 18 % má názor opačný.

Graf 24: Fyzická příprava ve volném čase<sup>90</sup>



Celých 63 % respondentů odpovědělo, že se fyzické přípravě musí věnovat i ve svém volnu a nestačí jim tak příprava jen v rámci zaměstnání. Ta stačí jen 37 %.

Graf 25: Náročnost testů před nástupem<sup>91</sup>



Otázka byla použita ke zjištění, jak byl voják připraven na fyzickou zátěž před vstupem do AČR. Tyto testy jsou relativně lehké a proto není divu, že pouze pro 22 % respondentů byly testy náročné. 78 % respondentů uvedlo, že náročné nebyly.

<sup>88</sup> vlastní zdroj.

<sup>89</sup> vlastní zdroj.

<sup>90</sup> vlastní zdroj.

<sup>91</sup> vlastní zdroj.

Graf 26: Náročnost testů v rámci KZP<sup>92</sup>



Testy během kurzu základní přípravy jsou již obtížnější a proto není divu, že i počet respondentů, kteří odpověděli kladně na uvedenou otázku, se oproti předchozí otázce zvedl na 33%. Z grafu dále vyplývá, že pro 67 % dotázaných testy náročné nebyly.

Graf 27: Náročnost výročního přezkoušení na praporu<sup>93</sup>



Těchto testů se musí voják během své kariéry zúčastnit každý rok, i přesto mezi vojáky převládá názor, že jsou obtížné. Tento názor má 61 % respondentů. Pro 39 % respondentů přezkoušení náročné není.

Graf 28: Počet pokusů ke splnění přezkoušení<sup>94</sup>



Tato otázka se zaměřuje na počet pokusů, kterých bylo potřeba na úspěšné splnění výročního přezkoušení. Více jak polovině dotázaných (55 %) stačil pouze jeden pokus na splnění a 26 % potřebovalo dva pokusy. Tři pokusy bylo potřeba u 10 % respondentů a čtyř pokusů bylo potřeba u 4 % respondentů. Nikdo z dotázaných neměl pět a více pokusů, ale 5 % nesplnilo výroční přezkoušení vůbec.

<sup>92</sup> vlastní zdroj.

<sup>93</sup> vlastní zdroj.

<sup>94</sup> vlastní zdroj.

Graf 29: Znamka výročního přezkoušení<sup>95</sup>



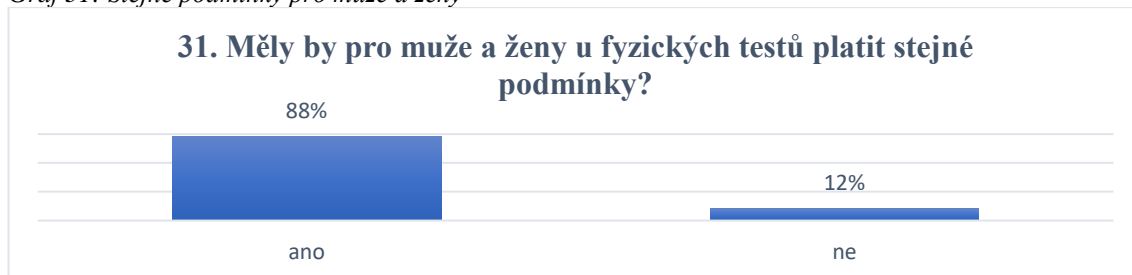
Tato otázka navazuje na otázku předchozí a je zaměřena na výslednou známku, kterou voják dostal z výročního přezkoušení. Pouze 13 % respondentů splnilo výroční přezkoušení na známku 1. Znamku 2 dostalo 41 % respondentů a to stejné platí pro známku 3. Pouze 5 % respondentů (6 osob) výroční přezkoušení nesplnilo.

Graf 30: Názor na obtížnost přezkoušení<sup>96</sup>



Tato otázka navazuje na otázku 33 a 34, kdy i přesto, že 95 % respondentů nakonec výroční přezkoušení splnilo, tak by si 60 % respondentů přálo snížení tohoto přezkoušení a 40 % by obtížnost výročního přezkoušení zvýšilo.

Graf 31: Stejně podmínky pro muže a ženy<sup>97</sup>



Z dotazníkového šetření jasně vyplývá, že si většina dotázaných (88 %) myslí, že by u fyzických testů měly pro ženy platit v armádě stejné podmínky jako pro muže. Pouze 12 % dotázaných s tímto nesouhlasí.

<sup>95</sup> vlastní zdroj.

<sup>96</sup> vlastní zdroj.

<sup>97</sup> vlastní zdroj.

## 6 Diskuze

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit u respondentů jejich psychickou odolnost, připravenost, fyzickou zdatnost a jejich názory na psychickou a fyzickou přípravu a psychickou zátěž.

Všech 31 otázek, které dotazník obsahoval (viz příloha I.), byly sestaveny tak, aby byly zodpovězeny všechny důležité aspekty. Dotazníkového šetření se zúčastnili příslušníci 44. lehkého motorizovaného praporu v Jindřichově Hradci. V poslední řadě šlo o dosažení informací a názorů respondentů na danou problematiku, jež byly obdrženy pomocí těchto zpracovaných otázek. Vybraný vzorek respondentů umožnil nahlédnout do názorů na psychickou a fyzickou náročnost práce příslušníků AČR.

První tři otázky jsou zaměřeny na seznámení se s respondenty, tedy ke zjištění jejich pohlaví, věku a délce služebního poměru v AČR. Otázky 4 až 18 jsou zaměřeny na psychiku a jak příslušníci 44. Imopr zvládají psychicky náročné situace, zda mají podporu ať už od rodiny a přátel, tak od spolupracovníků na rotě nebo praporu či úroveň mezilidských vztahů na útvaru.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo pouze 5 žen, což vzhledem k velké převaze mužů v armádě není překvapivé. Nejčastěji bylo respondentům v rozmezí 26 až 35 let a to celých 55 %, s čímž souvisí následující otázka číslo 3, která ukazuje, že největší skupina příslušníků, která se zúčastnila dotazníkového šetření má odslouženo průměrně 5 až 9 let.

Z otázek 4 až 18 nám vyplývá, že vojáci psychicky připraveni spíše nejsou. Otázka číslo 4 nám ukazuje, že na zahraniční operace je připraveno jen 45 % respondentů. Tomu napovídá i to, že si jen 32 % respondentů myslí, že je psychologická pomoc v armádě dostatečná. Naopak je dobré, že pomoc ať už kaplana, psychologa nebo obou by využilo celých 72 % respondentů. Otázky číslo 7 a 8 byly zvoleny z důvodu častého odloučení příslušníků AČR od rodin a přátel, které souvisí s náplní jejich práce. Ukazuje se, že pro 68 % respondentů je psychická podpora od rodin a přátel důležitá a zároveň i to, že pro 57 % má odloučení od rodiny negativní následek. Psychickou náročnost práce vojáka z povolání dokládají i odpovědi 73 % respondentů u otázky číslo 9, kteří svoji práci berou jako psychicky náročnou. Z toho důvodu byla položena i otázka číslo 10. Lze se domnívat, že pokud voják cítí od svých nadřízených podporu, tak lépe zvládá svoji práci a její psychickou náročnost. Tuto podporu však má



jen 56 % respondentů. Přestup mezi útvary je v armádě velice náročný a komplikovaný proces a to i přesto, že u otázky 11 uvedlo 66 % respondentů, že by jim tento krok pomohl k lepšímu psychickému stavu. Dobrá zpráva je to, že podle otázky číslo 12 celých 77 % respondentů vychází na útvaru se svými kolegy. Dobré mezilidské vztahy jsou základ pro psychickou pohodu u jednotky. Klimatické podmínky během výcviku se ovlivnit nedají a nebývají zrovna přívětivé a podle 62 % respondentů mají negativní vliv na jejich psychiku. To samé lze říci i o ubytování během výcviku, kde se často spí venku. S tímto se vojáci vyrovnávají o trochu lépe, ale i tak to dle otázky 14 negativně ovlivňuje 52 % respondentů. Hod ostrým granátem je jedna z disciplín, kterou musí voják splnit každý rok a u které hrozí vojákům při chybě nebo nedodržení bezpečnostních opatření reálné riziko zranění. I proto je dobré, že většina respondentů strach z této disciplíny dle otázky 15 nemá (55 %) nebo spíše nemá (26 %). Součástí výcviku je také častý spánkový deficit, který slouží ke zjištění jak vojáci pracují, pokud mají během celého výcviku nedostatek spánku. To dle otázky 16 má negativní vliv na 68 % respondentů. Otázka 17 se zabývá názorem samotných vojáků na připravenost 44. lehkého motorizovaného praporu na plnění psychicky a fyzicky náročných úkolů, kdy z odpovědí vyplývá, že si vojáci myslí, že prapor připraven není (57 %). V boji se musí počítat se ztrátami a proto se otázka 18 soustřeďuje na ochotu vojáka položit život za svoji vlast. Tu má podle výzkumu jen 41 % respondentů, což také svědčí o špatné morálce a výcviku.

Otázky 19 až 31 jsou naopak zaměřeny na fyzickou přípravu a na to, jak příslušníci 44. Imopr vnímají fyzické testy, které vojáka provází po celou dobu jeho kariéry. Jak již bylo řečeno, tak fyzická příprava je pro vojáka základ, na který se klade velký důraz. I proto je zarážející, že 65 % respondentů není s přípravou na rotě nebo praporu spokojeno a 64 % nemá v rámci zaměstnání dostatek času na zdokonalování své fyzické kondice (otázky 19 a 20). Obtížnost práce dokládá i fakt, že ji jako fyzicky náročnou vnímá 71 % respondentů (otázka 21). Testů fyzické zdatnosti se musí voják zúčastnit (a ideálně splnit) každý rok a proto byla položena otázka 22, která zjišťuje názor na jejich náročnost. Odpovědi jsou téměř vyrovnané, ale i tak převládá názor, že testy náročné jsou (57 %). Zároveň je důležité zmínit, že celých 82 % respondentů je názoru, že fyzické testy neprověří jejich skutečnou kondici a 63 % respondentů se musí fyzické přípravě věnovat i ve svém volném čase (otázky 23 a 24). Fyzické testy před nástupem k AČR lze i podle norem popsanych v kapitole **4.1 Přijímací řízení** považovat za lehčí, a proto není divu, že u otázky na jejich náročnost (otázka 25)

odpovědělo 78 % respondentů, že náročné nejsou. To lze říci i u otázky 26, která se ptá na náročnost testů v rámci kurzu základní přípravy. Tam jsou již normy přísnější, i tak však většině vojáků (67 %) nedělají problém. To se mění při nástupu vojáka k útvaru a zpřísnění norem fyzického přezkoušení, kterým se zabývá otázka 27. Podle ní je přezkoušení na praporu náročné pro 61 % respondentů a jedná se tak o velký skok oproti přezkoušení před nástupem a během kurzu základní přípravy. Pozitivní může být to, že výroční přezkoušení nesplnilo pouze 5 % respondentů a zbylých 95 % splnilo, i když k tomu bylo potřeba více pokusů (otázka 28). Nejčastější známkou byla dle otázky 29 známka **2** a **3** shodně po 41 %. Známkou **1** získalo pouze 13 % respondentů. I přesto se většina respondentů (60 %) shodla na tom, že by se obtížnost výročního přezkoušení měla snížit (otázka 30). Na závěr dotazníku byla položena otázka, která se mezi vojáky často řeší, a to jestli by se měly sjednotit podmínky fyzických testů pro muže a ženy (tak jak je tomu např. u jiných ozbrojených složek). Není tedy žádným překvapením, že si 88 % respondentů myslí, že by stejné podmínky platit měly.

## **6.1 Návrhy na změny**

Možné zlepšení psychiky vojáků může přinést povolení k přestupu mezi útvary. Mnoho příslušníků musí denně dojíždět do práce desítky kilometrů, nebo jsou okolnostmi přinuceni buďto si pronajímat bydlení v místě zaměstnání a být daleko od rodiny, nebo se do místa zaměstnání přestěhovat. Jak ukázalo dotazníkové šetření, tak celých 66 % respondentů potvrdilo, že by přestup mezi útvary měl pozitivní dopad na jejich psychiku. V současné době je přestup mezi útvary velice komplikovaný, ne-li nemožný úkol a paradoxně tak z armády odchází z tohoto důvodu velké množství již vycvičených lidí. Zlepšení psychiky vojáků může vést i ke zlepšení jejich fyzické kondice. S motivací ke službě by mohlo pomoci i lepší platové ohodnocení. Už dávno neplatí, že mají vojáci nadstandardní platy a soukromý sektor se jim v tomto více než vyrovná.

Zároveň je ale potřeba dát vojákům více času na zlepšení fyzické kondice v rámci zaměstnání, což ne vždy je možné, např. z důvodu odjezdu na vícedenní výcvik, který nabourává vojákovu běžnou rutinu. Dalším návrhem ke zlepšení fyzické přípravy je pojmout přípravu formou soutěže, která by zároveň sloužila ke stmelení kolektivu a napomohla k lepším individuálním výkonům.

Psychická i fyzická odolnost by se u vojáků dala posílit například i tím, že se vojáci v rámci zaměstnání budou učit používat **relaxačně-aktivační metody**. Umět odpočívat a regenerovat je velice důležitá vlastnost, zvláště v armádě, ale ne každý ji ovládá. Jelikož se má o psychický stav vojáků starat vojenský psycholog, tak by i on měl nabízet teoretické seznámení s možnostmi a využitím relaxačních technik a organizovat na jednotkách jejich praktický nácvik. Je důležité vysvětlit, že odpočinek a relaxace je něco zcela jiného. Zároveň by také neměl čekat na to, až se u vojáka projeví silný stres anebo vyhoření, ale měl by se snažit těmto jevům předcházet. Relaxace napomáhá obnově sil, pomáhá zvládat stres a mírnit úzkosti, deprese, nespavost a zároveň zlepšuje představitivost a rozvíjí tvořivost. Relaxačně-aktivační metody můžeme rozdělit na **fyzické uvolnění** a **psychické uvolnění**. Mezi fyzické uvolnění můžeme zařadit např.:

- **spánek, masáž těla, svalovou relaxaci, automasáž obličeje anebo autorelaxační cvičení**
- **antistresové dýchání** – 3 základní techniky antistresového dýchání jsou:
  1. hluboký nádech, poté krátké zadržení dechu a krátký razantní výdech
  2. tzv. jogínské dýchání, které začíná nádechem do břicha přes hrudník a zpět
  3. stupňovaný hluboký nádech, poté zadržení dechu a pozvolný výdech ústy i nosem.<sup>98</sup>

Pod psychickým uvolněním si lze představit **autogenní meditace, pozitivní sugesce** či **vizualizaci úspěchu a spokojenosti**.<sup>99</sup> Meditace je metoda, která slouží k lepšímu soustředění na cíle a pomáhá se zbavit rozptylujících vlivů. Zároveň upevňuje schopnost soustředění a sebeovládání.<sup>100</sup> Další metodou, která jde využít ke zlepšení psychiky je **metoda formování a rozvoje skupinových činností** a **metoda utváření kladných mezilidských vztahů v jednotce**. K tomu slouží procvičování možných variant soužití a práce formou různých her a tréninků.<sup>101</sup>

---

<sup>98</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 492-495. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

<sup>99</sup> DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, s. 498-499. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.

<sup>100</sup> STILWELL, Alexander. *The SAS and Elite forces manual of endurance: mental & physical*. London: Amber Books, 2005, s. 78-79. ISBN 184509252X.

<sup>101</sup> *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, s. 42. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

## Závěr

V bakalářské práci byla provedena rešerše literatury týkající se psychické a fyzické odolnosti a stručně popsány jak základní pojmy, tak průběh psychické a fyzické přípravy u příslušníků AČR. Podařilo se sice zjistit, že psychická a fyzická příprava je dle dotazníkového šetření nedostatečná, což však nemusí platit pro celou AČR. Tento výzkum byl prováděn jen na jednom útvaru v Jindřichově Hradci a při malé účasti jeho příslušníků. Armáda se skládá z mnoha útvarů a tisíců osob, proto tedy nelze výsledky tohoto výzkumu aplikovat globálně. Názory jiných příslušníků se mohou od těch sloužících v Jindřichově Hradci lišit.

Autor se domnívá, že celý koncept výcviku fyzické a psychické odolnosti je v armádě nedostatečný. V dnešní době politické korektnosti, která se pomalu dostává i do AČR, nastupuje do armády nová generace lidí, které dělá problém vyrovnat se s každodenní realitou vojáka. Nepomáhá tomu ani fakt, že právě probíhající rusko-ukrajinská válka snižuje ochotu lidí vstoupit do armády. Změny, které jsou potřeba udělat, jsou z důvodu archaické struktury a zdlouhavé byrokracie velmi těžko proveditelné a budou velice náročné. Psychické potíže jsou navíc v armádním prostředí stále velké tabu, o kterém se moc nemluví, i když se pomoc i případná léčba oproti minulosti zlepšila.

## Seznam použitých zdrojů

### Literární zdroje

1. DZIAKOVÁ, Olga. *Vojenská psychologie*. Praha: Triton, 2009, 544 s. Psyché (Triton). ISBN 978-80-7387-156-7.
2. FONTANA, David. *Stres v práci a v životě: jak ho pochopit a zvládat*. Praha: Portál, 2016, 184 s. ISBN 978-80-262-1033-7.
3. FURNHAM, Adrian. *Psychologie: 50 myšlenek, které musíte znát*. Praha: Slovart, 2012, 208 s. ISBN 978-807-3916-152.
4. GRUHL, Monika a Hugo KÖRBÄCHER. *Psychická odolnost v každodenním životě*. Praha: Portál, 2013, 141 s. ISBN 978-802-6203-452.
5. HILTON, Jonathan. *Jak překonat stres: doma, v zaměstnání i na cestách: praktický obrazový průvodce*. Praha: Svojtka & Co., 2008, 142 s. ISBN 978-802-5600-924.
6. KEBZA, Vladimír a Iva ŠOLCOVÁ. *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav, 2003, 23 s. ISBN 80-707-1231-7.
7. KOŽINOVÁ, Dagmar. *Jak zvládnout stres a posílit odolnost*. Praha: Grada, 2022, 221 s. ISBN 978-802-7134-137.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994, 190 s. ISBN 80-716-9121-6.
9. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 276 s. ISBN 80-717-8551-2.
10. PAVLICA, Karel. *Základy vojenské psychologie: učebnice pro vojenské vysoké školy*. Praha: Naše vojsko, 1985, 662 s. Knižnice vojenské teorie a praxe.
11. PELCÁK, Stanislav. *Stres a syndrom vyhoření*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015, 75 s. ISBN 978-807-4355-769.
12. PRAŠKO, Ján, Jana PRAŠKOVÁ a Hana PRAŠKOVÁ. *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. Praha: Portál, 2003, 184 s. ISBN 80-717-8809-0.
13. PRAŠKO, Ján. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003, 178 s. ISBN 80-717-8811-2.
14. PŘÍVĚTIVÝ, Lubomír. *Vojenská tělovýchova*. Praha: Karolinum, 2004, 109 s. ISBN 80-246-0805-7.
15. *Psychologická příprava ve výcviku a v boji*. Praha: Magnet-Press, 1994, 58 s. V-Profil. ISBN 80-854-6968-5.

16. STILWELL, Alexander. *Cesta k vojenské zdatnosti: nároky výcviku v ozbrojených silách*. Praha: Mladá fronta, 2016, 192 s. ISBN 978-802-0439-062.
17. STILWELL, Alexander. *The SAS and Elite forces manual of endurance: mental & physical*. London: Amber Books, 2005, 192 s. ISBN 184509252X.
18. ŠTROBL, Daniel. *Psychologické aspekty zabití: prožitky vojáků související s aktem zabití nepřítele*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2019, 315 s. ISBN 978-80-7553-715-7.

### Elektronické zdroje

1. 4. BRIGÁDA RYCHLÉHO NASAZENÍ. *S.E.R.E. – kurz přežití* [online]. © 2019 [cit. 2024-02-10]. Dostupné z WWW: <<https://4brn.army.cz/?p=1324>>.
2. AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Kolik cviků musíte udělat* [online]. 2024 [cit. 2024-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/priprava/normy-fyzickych-testu/kolik-cviku-musite-udelat>>.
3. AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků* [online]. 2024 [cit. 2024-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/file/edee/o-armade/uplatneni-v-armade/vojak-z-povolani/normy-pro-vzp-vojaci-armada-cr.pdf>>.
4. AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků* [online]. 2024 [cit. 2024-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/file/edee/o-armade/uplatneni-v-armade/vojak-z-povolani/normy-pro-vzp-vojakyne-armada-cr.pdf>>.
5. AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Normy fyzických testů* [online]. 2024 [cit. 2024-02-19]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/priprava/normy-fyzickych-testu>>.
6. AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Vstupní fyzické testy* [online]. 2024 [cit. 2024-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/file/edee/o-armade/uplatneni-v-armade/vojak-z-povolani/fyzicke-testy-armada-cr.pdf>>.
7. AGENTURA PERSONALISTIKY AČR. *Výroční tělesné přezkoušení* [online]. 2024 [cit. 2024-02-28]. Dostupné z WWW: <<https://www.doarmady.cz/priprava/videoinstruktaze/vyrocní-telesne-prezkouseni>>.

8. ARMY.CZ. *Vyškovští představili nejnáročnější kurz pro ty, co mohou padnout do zajetí* [online]. © 2024 [cit. 2024-02-24]. Dostupné z WWW: <<https://acr.army.cz/informacni-servis/zpravodajstvi/vyskovsti-predstavili-nejnarocnejši-kurz-pro-ty--co-mohou-padnout-do-zajeti--96646/>>.
9. CEMI MBA STUDIES S.R.O. *Co je to motivace?* [online]. 2021 [cit. 2023-11-12]. Dostupné z WWW: <<https://www.cemi.cz/blog/co-je-to-motivace>>.
10. MINISTERSTVO OBRANY. *Etika* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-02-19]. Dostupné z WWW: <<https://kaplani.army.cz/etika>>.
11. MINISTERSTVO OBRANY. *O nás* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-02-17]. Dostupné z WWW: <<https://psychologove.army.cz/o-nas>>.
12. MINISTERSTVO OBRANY. *O nás* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-03-01]. Dostupné z WWW: <<https://44lmopr.army.cz/o-nas>>.
13. MINISTERSTVO OBRANY. *Tělesná příprava a sport* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-02-22]. Dostupné z WWW: <<https://lznamest.army.cz/telesna-priprava-sport>>.
14. MINISTERSTVO OBRANY. *Zahraniční operace* [online]. © 2004-2014 [cit. 2023-12-07]. Dostupné z WWW: <<https://psychologove.army.cz/zahranicni-operace>>.
15. MINISTERSTVO OBRANY. *Základní informace* [online]. © 2004-2023 [cit. 2024-02-19]. Dostupné z WWW: <<https://kaplani.army.cz/aktuality/zakladni-informace>>.
16. SURVIO®. *Připravenost příslušníků 44. lehkého motorizovaného praporu na plnění psychicky a fyzicky náročných úkolů* [online]. 2012–2024 [cit. 2024-03-08]. Dostupné z WWW: <<https://www.survio.com/survey/d/N7G0T2L9D2H4O7N3A>>.
17. VELITELSTVÍ VÝCVIKU-VOJENSKÁ AKADEMIE VE VYŠKOVĚ. *Normy a hodnocení testů fyzické zdatnosti* [online]. [cit. 2024-02-23]. Dostupné z WWW: <[https://www.vavyskov.cz/sites/default/files/field/media/normy\\_tv.pdf](https://www.vavyskov.cz/sites/default/files/field/media/normy_tv.pdf)>.

## **Legislativní dokumenty**

1. ČESKO. Zákon č. 88/2014 Sb., kterým se mění zákon č. 170/2002 Sb., o válečných veteránech, ve znění pozdějších předpisů. In: *Sbírka zákonů* [online]. 2014, částka 37 [cit. 2024-02-18]. Dostupné z: <<http://aplikace.mvcr.cz/sbirka-zakonu/ViewFile.aspx?type=z&id=26887>>.



## **Seznam zkratk**

AČR – Armáda České republiky

KZP – kurz základní přípravy

PTSD – Posttraumatická stresová porucha

44. Imopr – 44. lehký motorizovaný prapor

## Seznam tabulek, obrázků a grafů

### Seznam obrázků

Obr. 1: Vstupní fyzické testy .....	38
Obr. 2: Normy a hodnocení u vojáků v kurzech základní přípravy .....	39
Obr. 3: Normy a hodnocení u vojáků v kurzech základní přípravy .....	40
Obr. 4: Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků – silová část .....	41
Obr. 5: Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků – vytrvalostní část.....	41
Obr. 6: Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků – silová část .....	42
Obr. 7: Normy a hodnocení výročního přezkoušení u vojáků – vytrvalostní část.....	42

### Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví .....	46
Graf 2: Věk.....	46
Graf 3: Délka služebního poměru .....	46
Graf 4: Psychická připravenost na zahraniční operace .....	47
Graf 5: Psychologická pomoc v armádě .....	47
Graf 6: Využití pomoci .....	47
Graf 7: Podpora rodiny a přátel.....	48
Graf 8: Negativní vliv odloučení od rodiny .....	48
Graf 9: Psychická náročnost práce .....	48
Graf 10: Psychická podpora od nadřízených .....	49
Graf 11: Přestup k jinému útvaru .....	49
Graf 12: Vztahy na pracovišti .....	49
Graf 13: Vliv klimatických podmínek během výcviku.....	50
Graf 14: Vliv ubytování během výcviku.....	50
Graf 15: Hod ostrým granátem .....	50
Graf 16: Vliv spánku během výcviku .....	51
Graf 17: Připravenost 44. Imopr .....	51
Graf 18: Oběť vlastního života za obranu vlasti .....	51
Graf 19: Fyzická příprava na rotě/praporu.....	52
Graf 20: Zdokonalování kondice během zaměstnání.....	52
Graf 21: Práce a její fyzická náročnost .....	52
Graf 22: Náročnost testů fyzické zdatnosti u AČR.....	53

Graf 23: Prověření skutečné kondice .....	53
Graf 24: Fyzická příprava ve volném čase.....	53
Graf 25: Náročnost testů před nástupem .....	53
Graf 26: Náročnost testů v rámci KZP.....	54
Graf 27: Náročnost výročního přezkoušení na praporu .....	54
Graf 28: Počet pokusů ke splnění přezkoušení .....	54
Graf 29: Znamka výročního přezkoušení.....	55
Graf 30: Názor na obtížnost přezkoušení.....	55
Graf 31: Stejně podmínky pro muže a ženy .....	55

## **Seznam příloh**

Příloha 1: Dotazník

## **Přílohy**

### **Připravenost příslušníků 44. lehkého motorizovaného praporu na plnění psychicky a fyzicky náročných úkolů**

Tento dotazník je součástí bakalářské práce zabývající se přípravou příslušníků Armády České republiky k psychické a fyzické odolnosti. Všechny odpovědi jsou anonymní a vyplnění dotazníku je dobrovolné. Děkuji za Váš čas a ochotu podílet se na této studii.

#### **1. Jakého jste pohlaví?**

- Muž**
- Žena**

#### **2. Kolik je Vám let?**

- 18-25**
- 26-35**
- 36-45**
- 46 a více**

#### **3. Jak dlouho trvá Váš služební poměr?**

- 4 roky a méně**
- 5-9**
- 10-14**
- 15-19**
- 20 let a více**

**4. Kdybyste se měl(a) zúčastnit zahraniční operace (vojenského konfliktu), myslíte si, že byste na ni byl(a) dostatečně psychicky připraven(a)?**

- ano
- nevím
- ne

**5. Myslíte si, že současná psychologická pomoc v armádě je dostatečná?**

- ano
- nevím
- ne

**6. Kdyby bylo potřeba, či pomoci byste využil(a)?**

- kaplana
- psychologa
- kaplana i psychologa
- žádnou

**7. Je pro Vás důležitá psychická podpora od rodiny či přátel?**

- ano
- ne

**8. Má na Vaši psychiku negativní vliv odloučení od rodiny? (například z důvodu cvičení, dojíždění,...)**

- ano
- ne

**9. Vnímáte svou práci jako psychicky náročnou?**

- ano
- ne

**10. Máte psychickou podporu od nadřízených?**

- ano**
- ne**

**11. Měl by přestup k jinému útvaru pozitivní dopad na Vaši psychiku?**

- ano**
- ne**

**12. Vycházíte na rotě/praporu se svými kolegy?**

- ano**
- ne**

**13. Mají na Vaši psychiku negativní vliv náročné klimatické podmínky během výcviku?**

- ano**
- ne**

**14. Má na Vaši psychiku negativní vliv nízký komfort ubytování během výcviku?**

- ano**
- ne**

**15. Máte strach z hodů ostrým granátem během výcviku?**

- ano**
- spíše ano**
- ne**
- spíše ne**

**16. Má na Vaši psychiku negativní vliv spánkový deficit během výcviku?**

- ano
- ne

**17. Myslíte si, že 44. Imopr je připraven na plnění psychicky a fyzicky náročných úkolů?**

- ano
- ne

**18. Byl(a) byste schopen(na) za obranu vlasti položit svůj život?**

- ano
- ne

**19. Jste spokojeni s fyzickou přípravou na rotě/praporu?**

- ano
- ne

**20. Máte v rámci zaměstnání dostatek času na zdokonalování své fyzické kondice?**

- ano
- ne

**21. Vnímáte svou práci jako fyzicky náročnou?**

- ano
- ne



**22. Myslíte si, že jsou testy fyzické zdatnosti u AČR náročné?**

- ano
- ne

**23. Myslíte si, že fyzické testy prověří Vaši skutečnou kondici?**

- ano
- ne

**24. Musíte se fyzické přípravě věnovat ve svém volném čase?**

- ano
- ne

**25. Byly pro Vás fyzické testy před nástupem k AČR náročné?**

- ano
- ne

**26. Byly pro Vás fyzické testy v rámci KZP náročné?**

- ano
- ne

**27. Je pro Vás výroční přezkoušení na praporu náročné?**

- ano
- ne

**28. Na kolikátý pokus se Vám podařilo splnit výroční přezkoušení?**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5 a více
- nesplnil

**29. Na jakou známku?**

- 1
- 2
- 3
- 4 – nesplnil

**30. Obtížnost výročního přezkoušení by se měla:**

- snížit
- zvýšit

**31. Měly by pro muže a ženy u fyzických testů platit stejné podmínky?**

- ano
- ne