

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

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**VYUŽITÍ IDEOMOTORICKÉHO TRÉNINKU V
RÁMCI PROFESNÍ PŘÍPRAVY PŘÍSLUŠNÍKŮ
POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY**

Autor práce: Marek Hagenštoc, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Jindřich Petřík

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií

2026

VYSOKÁ ŠKOLA EVROPSKÝCH A REGIONÁLNÍCH STUDIÍ, z. ú.
Žižkova tř. 1632/5b, 370 01 České Budějovice

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Marek Hagenštoc, DiS.

Studijní program: Bezpečnostně právní činnost

Forma studia: Kombinovaná

Místo studia: Příbram

Název bakalářské práce: Využití ideomotorického tréninku v rámci profesní přípravy příslušníků Policie České republiky

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: The Use of Ideomotor Training in the Professional Preparation of the Members of the Czech Police

Katedra: Katedra právních oborů a bezpečnostních studií


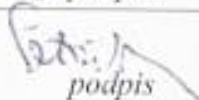
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. et Mgr. Jindřich Petřík

Datum zadání bakalářské práce: listopad 2025




Cíl bakalářské práce:

Hlavním cílem práce je zjistit rozsah využívání ideomotorického tréninku v profesní přípravě příslušníků Policie ČR a vyhodnotit postoje instruktorů v jednotlivých oblastech výcviku k této formě mentální přípravy.

Vedlejším cílem práce je vymezit teoretická východiska ideomotorického tréninku, jeho roli v motorickém učení a psychické přípravě a posoudit současný systém profesní přípravy Policie ČR z hlediska možností zařazení mentálních tréninkových metod.

Student: Marek Hagenštoc, DiS.	3.12.2025 datum	 podpis
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Jindřich Petřík	3.12.2025 datum	 podpis

Schvalují zadání bakalářské práce:

Vedoucí katedry: doc. JUDr. Roman Svatoš, Ph.D.	11.12.2025 datum	 podpis
Prorektor pro studium a vnitřní záležitosti: doc. PhDr. Miroslav Sapík, Ph.D.	11.12.2025 datum	 podpis
Rektor: doc. Ing. Jiří Dušek, Ph.D.	20.12.2025 datum	 podpis



Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval 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 vedoucího 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 Mgr. et Mgr. Jindřichu Petříkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále bych rád poděkoval všem zúčastněným policejním instruktorům za jejich ochotu, věnovaný čas a cenné poznatky z praxe, které mi poskytli při realizaci výzkumného šetření.

ABSTRAKT

HAGENŠTOC, M. *Využití ideomotorického tréninku v rámci profesní přípravy příslušníků Policie České republiky: bakalářská práce.* České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2026. 77 s. Vedoucí bakalářské práce: Mgr. et Mgr. Jindřich Petřík

Tato bakalářská práce se zabývá využitím ideomotorického tréninku v rámci profesní přípravy příslušníků Policie České republiky. Cílem je analyzovat vliv mentální simulace pohybu na efektivitu motorického učení a psychickou odolnost policistů. Teoretická část definuje psychofyziologické principy ideomotoriky a mechanismy stresové reakce. Praktická část formou polostrukturovaných rozhovorů s policejními instruktory mapuje aktuální úroveň povědomí o této metodě a identifikuje bariéry bránící její širší implementaci. Práce navrhuje možnosti zařazení vizualizace do střelecké a taktické přípravy. Výsledky potvrzují potenciál ideomotoriky pro zvýšení bezpečnosti a celkové profesionality výkonu služby.

Klíčová slova: ideomotorický trénink, Policie ČR, profesní příprava, mentální trénink, vizualizace, stresová reakce, motorické učení.

ABSTRACT

HAGENŠTOC, M. *The Use of Ideomotor Training in the Professional Preparation of the Members of the Czech Police: Bachelor Thesis*. České Budějovice: The College of European and Regional Studies, 2026. 77 pp. Supervisor: Mgr. et Mgr. Jindřich Petřík

This bachelor thesis deals with the use of ideomotor training within the professional preparation of members of the Police of the Czech Republic. The aim is to analyze the influence of mental movement simulation on motor learning efficiency and psychological resilience. The theoretical part defines psychophysiological principles of ideomotorics and stress response mechanisms. The practical part, using semi-structured interviews with police instructors, maps current awareness of this method and identifies barriers to its wider implementation. The thesis suggests possibilities for incorporating visualization into firearms and tactical training. Results confirm the potential of ideomotorics for increasing safety and professionalism in service performance.

Keywords: ideomotor training, Police of the Czech Republic, professional preparation, mental training, visualization, stress response, motor learning.

Obsah

Úvod.....	9
1 Cíl a metodika bakalářské práce	11
1.1 Cíle práce	11
1.2 Výzkumné otázky.....	11
1.3 Metodika výzkumu.....	12
2 Teoretická východiska	13
2.1 Profesní příprava příslušníků Policie České republiky	13
2.1.1 Sebeobrana a použití donucovacích prostředků	15
2.1.2 Střelecká příprava.....	17
2.1.3 Zdravotnická příprava	20
2.1.4 Fyzická příprava.....	22
2.1.5 Taktická příprava	23
2.1.6 Řidičská příprava	25
2.1.7 Znalost právních předpisů	25
2.2 Ideomotorika	26
2.2.1 Ideomotorický trénink.....	27
2.2.2 Trénink	28
2.2.3 Psychologická příprava	29
2.2.4 Mentální trénink.....	30
2.2.5 Stresová reakce a mechanismus amygdaly	31
2.2.6 Ideomotorická reakce	33
2.2.7 Koncentrace.....	34
2.2.8 Vizualizace a imaginace.....	35
2.3 Využití ideomotoriky v policejní praxi	36
2.3.1 Provádění ideomotorického tréninku	36
2.3.2 Aplikace ideomotorického tréninku při sebeobraně a použití donucovacích prostředků.....	37

2.3.3	Ideomotorika v nácviku střelecké přípravy	37
2.3.4	Aplikace ideomotoriky při ošetřování v taktickém prostředí.....	39
2.3.5	Aplikace ideomotoriky ve fyzické přípravě a při výběrových řízeních ..	39
2.3.6	Mentální simulace taktických scénářů	40
2.3.7	Využití ideomotoriky v řidičské přípravě	40
2.3.8	Propojení ideomotorického tréninku a virtuální reality	41
2.4	Teoreticko-metodická analýza základního problému	41
2.4.1	Limity a nejčastější chyby v policejní praxi	42
3	Průběh a vyhodnocení výzkumu	44
3.1	Realizace výzkumu	44
3.2	Analýza a interpretace výsledků	46
3.2.1	Vyhodnocení VO1: Povědomí instruktorů o metodě ideomotorického tréninku	46
3.2.2	Vyhodnocení VO2: Potenciál a oblasti využití v policejní praxi.....	48
3.2.3	Vyhodnocení VO3: Bariéry, postoje a limity v systému PČR.....	49
3.3	Diskuze a doporučení pro praxi	51
3.3.1	Interpretace zjištěných dat v kontextu výzkumných otázek	51
3.3.2	Návrh doporučení pro policejní praxi	52
	Závěr	54
	Seznam použitých zdrojů	56
	Seznam zkratk	59
	Seznam tabulek a grafů	61
	Seznam příloh.....	62
	Přílohy	63

Úvod

Policejní profese patří k nejnáročnějším povoláním, a to jak po stránce fyzické, tak především psychické. Příslušníci Policie České republiky jsou každodenně vystavováni situacím, které vyžadují bleskové rozhodování, precizní motorickou koordinaci a vysokou míru odolnosti vůči stresu. V dnešní dynamické době, kdy se bezpečnostní sbory potýkají s rostoucí agresivitou pachatelů i komplexními hrozbami, jako jsou například situace aktivního střelce (AMOK), nároky na mentální připravenost zasahujících policistů neustále stoupají. Kvalita profesní přípravy je proto klíčovým faktorem, který přímo ovlivňuje nejen bezpečnost samotných policistů, ale i efektivitu jejich zákroků a bezpečnost široké veřejnosti.

Současný systém přípravy policistů se v českém prostředí primárně zaměřuje na dril praktických dovedností, jako je střelecký výcvik, taktické postupy či poskytování první pomoci. Přestože je psychická připravenost uznávána jako nezbytný základ pro výkon služby, v praktické rovině výcviku často chybí systematické zařazení moderních psychologických metod, které by tyto dovednosti rozvíjely efektivněji. Běžný fyzický trénink totiž nedokáže vždy plně simulovat extrémní kognitivní zátěž a stres, jež v reálném nasazení vedou k fyziologickým změnám, jako je tunelové vidění nebo ztráta jemné motoriky. Jednou z metod, jak těmto negativním jevům efektivně předcházet, je ideomotorický trénink – technika mentálního procvičování pohybových činností. Ta se dlouhodobě těší vysoké úspěšnosti zejména ve vrcholovém sportu či v medicíně a postupně nachází své nezastupitelné místo i u elitních vojenských a policejních jednotek ve světě.

Hlavním motivem pro zpracování této bakalářské práce je skutečnost, že potenciál ideomotorického tréninku zůstává v rámci běžné profesní přípravy Policie ČR doposud nevyužit. Problémem se jeví především nízká informovanost instruktorů o přínosech mentálního tréninku a nedostatek metodických podkladů pro jeho plošnou implementaci do praxe. Pokud dokážeme pochopit postoje instruktorů a identifikovat bariéry, které brání využití této metody, můžeme položit základy pro modernizaci a zefektivnění celého systému výcviku.

Aby bylo možné tento problém komplexně zmapovat, je předkládaná práce logicky rozdělena na dvě hlavní části. Teoretická část nejprve vymezuje současnou

podobu profesní přípravy u Policie ČR a následně ukotvuje neurobiologické i psychologické principy ideomotoriky. Zvláštní pozornost je zde věnována aplikaci mentálního tréninku do konkrétních policejních činností, od sebeobrany až po taktickou medicínu. Na tyto poznatky plynule navazuje praktická část, která prostřednictvím kvalitativního výzkumu analyzuje reálné zkušenosti a postoje policejních instruktorů. Závěry práce by měly posloužit nejen jako akademický vhled do dané problematiky, ale především jako podklad pro případnou inovaci metodiky výcviku příslušníků Policie ČR.

1 Cíl a metodika bakalářské práce

V této kapitole jsou definovány záměry práce a postupy, které povedou k naplnění stanovených cílů. Práce je koncipována jako teoreticko-výzkumná, přičemž teoretická část slouží jako podklad pro porozumění fenoménu ideomotoriky a praktická část přináší vhled do policejní praxe.

1.1 Cíle práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit rozsah využívání ideomotorického tréninku v rámci profesní přípravy příslušníků Policie ČR a vyhodnotit postoje instruktorů k této metodě v jednotlivých oblastech výcviku (střelecká, taktická, zdravotnická příprava).

Vedlejšími cíli jsou: vymezení teoretických východisek ideomotorického tréninku a jeho role v procesu motorického učení, analýza současného systému profesní přípravy u Policie ČR s ohledem na možnosti zařazení mentálních tréninkových metod a identifikace potenciálních bariér, které brání širšímu využití těchto metod v praxi.

1.2 Výzkumné otázky

Pro dosažení cílů byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- VO1: Jaké je povědomí instruktorů Policie ČR o metodě ideomotorického tréninku?
- VO2: V jakých oblastech výcviku vnímají instruktoři největší potenciál pro využití mentálního procvičování?
- VO3: Jaké konkrétní faktory (časové, metodické, postojevé) brání implementaci ideomotoriky do výcvikového procesu?

1.3 Metodika výzkumu

Vzhledem k charakteru problému byl zvolen kvalitativní výzkumný přístup. Ten umožňuje hlubší pochopení postojů a zkušeností respondentů, které by kvantitativní dotazování nemuselo zachytit.

- Metoda sběru dat: Polostrukturované rozhovory s instruktory profesní přípravy Policie ČR. Tato metoda byla zvolena pro svou flexibilitu, která umožňuje doptávání se na detaily v průběhu rozhovoru.
- Výzkumný soubor: Instruktoři s různou délkou praxe a specializací (střelba, taktika atd.), aby bylo dosaženo reprezentativního vhledu do problematiky.
- Metoda analýzy: Kvalitativní obsahová analýza, která spočívá v kódování přepsaných rozhovorů a následné kategorizaci témat.

2 Teoretická východiska

Tato kapitola představuje ucelený teoretický rámec celé bakalářské práce. V první části je detailně popsána současná podoba a struktura profesní přípravy příslušníků Policie ČR, čímž je definováno prostředí, do kterého by měla být inovace zavedena. V navazujících částech jsou ukotveny psychologické a neurobiologické principy stresové reakce a detailně představen samotný fenomén ideomotoriky.

2.1 Profesní příprava příslušníků Policie České republiky

Proces profesní přípravy budoucího policisty začíná ještě před samotným vznikem služebního poměru. Uchazeč z řad civilního obyvatelstva musí nejprve úspěšně absolvovat komplexní přijímací řízení, jehož účelem je ověřit způsobilost pro výkon služby u Policie České republiky (dále jen PČR). Toto řízení je vícestupňové a klade vysoké nároky na psychickou i fyzickou odolnost jedince.

Klíčovou součástí je psychologické vyšetření, které zkoumá osobnostní profil uchazeče. Důraz je kladen na intelektové schopnosti, kognitivní flexibilitu (bystrost, reakční časy), emoční stabilitu, absenci patologické agresivity a schopnost zvládat zátěžové situace. Následuje prověrka tělesné zdatnosti (fyzické testy).

Cílem fyzických testů je posoudit úroveň pohybových schopností nezbytných pro výkon služby. Testy se skládají ze čtyř povinných disciplín, kterými jsou člunkový běh 4x10 metrů, kliky, celomotorický test (CMT) a vytrvalostní běh na 1000 metrů. Výkony uchazeče jsou hodnoceny bodovým systémem, přičemž standardní hranicí pro úspěšné splnění („splnil“) je zisk alespoň 36 bodů s minimem 4 bodů v každé disciplíně. Systém však umožňuje i podmíněčné přijetí již při dosažení součtu 25 bodů, avšak s nekompromisní povinností dosáhnout plného limitu v průběhu základní odborné přípravy, bez čehož nemůže služební poměr pokračovat.¹

Dále následuje důkladné posouzení zdravotní způsobilosti. To zahrnuje komplexní lékařskou prohlídku včetně zkoušky zraku, sluchu, laboratorních rozborů krve

¹ POLICIE.CZ. *Informace pro uchazeče Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče* [online]. 2026 [cit. 2026-02-07]. Dostupné z WWW: <https://policie.gov.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>

a moči a vyhodnocení dosavadní zdravotní dokumentace. Teprve po úspěšném splnění všech těchto podmínek a podepsání služebního slibu se uchazeč stává příslušníkem PČR ve služebním poměru.

Po přijetí do sboru není příslušník ihned nasazen do přímého výkonu služby, ale musí absolvovat Základní odbornou přípravu (ZOP). Jedná se o několikaměsíční intenzivní kurz, jehož cílem je transformovat civilistu v kvalifikovaného policistu.

Výuka na ZOP je koncipována jako kombinace teoretické a praktické přípravy:

- Teoretická část: Zahrnuje především výuku práva a studium zákonných norem nezbytných pro výkon povolání. Znalosti jsou průběžně ověřovány formou zkoušek.
- Praktická část: Zaměřuje se na nácvik klíčových dovedností, jako je střelecká, taktická, zdravotnická a řidičská příprava, spolu s rozvojem fyzické kondice.

Cílem ZOP je položit pevné základy pro následný celoživotní profesní rozvoj a specializaci policisty.

Důležitou a vysoce efektivní součástí výuky na ZOP jsou tzv. modelové situace. Jedná se o simulace reálných policejních zákroků s využitím figurantů, kteří jednají podle předem stanovených scénářů (od kooperativního chování až po pasivní či aktivní odpor a agresivitu). Příslušníci jsou do těchto situací vysíláni zpravidla ve dvojčlenných hlídkách a jsou vybaveni standardními komunikačními prostředky (radiostanicemi), čímž je navozena věrná atmosféra reálného výjezdu.

Závěr ZOP tvoří komisionální závěrečná zkouška, která se skládá z písemné, ústní a praktické části. Po jejím úspěšném složení je policista zařazen na základní útvar, kde začíná vykonávat plnohodnotnou službu.

Kariérní růst u PČR umožňuje příslušníkům přestup ke specializovaným útvarům a zásahovým jednotkám. Standardní požadavky kladené na řadového policistu však pro tyto pozice nejsou dostačující.

Uchazeč o službu ve speciálních jednotkách musí projít novým, výrazně náročnějším výběrovým řízením. To zahrnuje hloubkové psychologické vyšetření a

fyzické testy se zvýšenými limity. Kritickou fází výběru je tzv. "intenzivní výcvikový týden" (v policejním slangu často označován jako "pekelný týden"). Během 4 až 7 dnů jsou kandidáti vystaveni extrémní fyzické a psychické zátěži s cílem prověřit jejich limity, odolnost a schopnost týmové spolupráce ve stresu.

Příslušníci, kteří tímto sítem projdou, se stávají členy elitních týmů. Jejich následná příprava – střelecká, taktická i zdravotnická – probíhá na nejvyšší možné úrovni, aby byli schopni profesionálně a bezchybně řešit ty nejrizikovější bezpečnostní situace.

Výše popsaný proces formování příslušníka Policie ČR, od prvotního výběru až po specializovaný výcvik, ukazuje na nutnost komplexního přístupu k profesnímu vzdělávání. Efektivita a bezpečnost policejního zákroku však není dána pouze psychickou odolností či teoretickou znalostí práva, nýbrž synergií konkrétních praktických dovedností. Aby byl policista schopen v krizové situaci adekvátně reagovat, musí jeho výcvik stát na pevných pilířích, které se vzájemně doplňují a podmiňují. Pro účely této práce je proto nezbytné dekomponovat praktickou část přípravy na její klíčové složky, které tvoří kostru akceschopnosti každého příslušníka. Následující části práce se tak detailně zaměří na fundamentální oblasti policejního výcviku.

2.1.1 Sebeobrana a použití donucovacích prostředků

Nedílnou součástí Základní odborné přípravy (ZOP) každého příslušníka Policie ČR je osvojení základů sebeobrany a důkladné seznámení s právním rámcem pro použití síly. Tato problematika je legislativně ukotvena v zákoně č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky.

Stěžejním ustanovením je § 52, který taxativně vymezuje, jaké donucovací prostředky je policista oprávněn použít. Mezi nejčastěji využívané prostředky v přímém výkonu služby patří hmaty, chvaty, údery a kopy, slzotvorný, elektrický nebo jiný obdobně dočasně zneschopňující prostředek (například taser), obušek či jiný úderný prostředek a pouta. Dále zákon definuje prostředky, jejichž použití zpravidla předchází použití střelné zbraně, ačkoliv to není bezpodmínečnou nutností. Jedná se o úder střelnou zbraní, hrozbu namířenou střelnou zbraní a varovný výstřel.

Specifickou kategorií tvoří donucovací prostředky využívané převážně pořádkovými jednotkami při hromadných narušeních veřejného pořádku (např.

demonstrace či riziková sportovní utkání). Do této skupiny řadíme vrhací prostředky mající povahu střelné zbraně s dočasně zneschopňujícími účinky, vrhací prostředky bez povahy zbraně (dle § 56 odst. 5), vytlačování štítem či vodní stříkač. Existují rovněž prostředky vázané na specifickou odbornost policisty, jako je vytlačování koněm (služební hipologie) nebo použití služebního psa (služební kynologie). Výčet uzavírají technické prostředky jako zásahová výbuška, prostředek k zamezení prostorové orientace, zastavovací pás, vytlačování vozidlem a další prostředky k násilnému zastavení vozidla nebo zabránění jeho odjezdu.

Samotné použití donucovacích prostředků se řídí obecnými podmínkami stanovenými v § 53–55 zákona o policii. Policista je oprávněn tyto prostředky využít k ochraně bezpečnosti své osoby, jiné osoby, majetku nebo k ochraně veřejného pořádku. Zákon stanovuje povinnost tzv. subsidiarity a proporcionality zákroku. Před použitím donucovacího prostředku je policista povinen vyzvat osobu, proti které zakročuje, aby upustila od protiprávního jednání, s výstrahou, že bude použito donucovacích prostředků. Od této výzvy lze upustit pouze v případech, že je ohrožen život nebo zdraví osoby a zákrok nesnese odkladu. Tato povinnost rovněž neplatí při použití prostředku k zabránění odjezdu vozidla.

Zvolený donucovací prostředek musí umožnit dosažení účelu zákroku a musí být nezbytný k překonání odporu nebo útoku. Policista je povinen dbát na to, aby nezpůsobil osobě újmu zřejmě nepřiměřenou povaze a nebezpečnosti jejího protiprávního jednání. Specifické omezení platí pro elektrické donucovací prostředky, které lze použít pouze tehdy, pokud by použití jiného prostředku zjevně nepostačovalo.

Zákon detailně upravuje i použití pout a prostředků k zamezení prostorové orientace. Policista je oprávněn je použít nejen ke spoutání agresivní osoby, ale i v procesních situacích, kdy je osoba zajištěna, zadržena, zatčena či eskortována do výkonu trestu nebo ochranného léčení. Podmínkou je důvodná obava z ohrožení bezpečnosti, majetku, veřejného pořádku nebo pokusu o útěk.

Obdobně je regulováno použití prostředku k násilnému zastavení vozidla. To je možné využít v případech, kdy řidič na výzvu nezastaví, nebo je-li třeba zabránit odjezdu vozidla, které by mohla osoba, jejíž osobní svoboda má být omezena, použít k útěku. Při těchto zákrocích musí policista dbát zvýšené opatrnosti, aby nedošlo k ohrožení života a

zdraví nezúčastněných osob, přičemž ohrožení osoby, proti níž zákrok směřuje, musí být jen v nezbytné míře.²

Jak k této problematice dodává Hrinko, použití donucovacích prostředků klade na policistu extrémní nároky v oblasti rozhodovacího procesu. Nutnost bleskově vyhodnotit krizovou situaci, udržet si neustálou ostražitost a aplikovat sílu tak, aby nedošlo k porušení zásady přiměřenosti, představuje enormní psychickou zátěž vyžadující absolutní koncentraci.³

Ačkoliv teoretické a základní praktické dovednosti získává policista v rámci ZOP, úroveň následného zdokonalování se v praxi výrazně liší v závislosti na služebním zařazení. Zatímco příslušníci specializovaných jednotek absolvují intenzivní výcvik s frekvencí až jednou měsíčně, u policistů na základních útvarech probíhá služební příprava v oblasti sebeobrany a použití donucovacích prostředků méně často, v praxi přibližně čtyřikrát ročně. Tento systémový nepoměr může vést k rozdílům v připravenosti jednotlivých policistů. V praxi se tak ukazuje, že nejvyšší úroveň kompetencí v oblasti fyzické konfrontace vykazují ti příslušníci, kteří se ve svém volném čase aktivně věnují bojovým sportům či kurzům sebeobrany nad rámec služební přípravy.

2.1.2 Střelecká příprava

Systém střelecké přípravy příslušníků Policie České republiky (PČR) je koncipován jako kontinuální proces, který začíná nástupem do služebního poměru a pokračuje v pravidelných cyklech po celou dobu trvání služby.

V rámci základní odborné přípravy (ZOP) musí každý nově nastupující policista projít intenzivním proškolením na služební zbraň, se kterou bude během výkonu služby manipulovat. Standardem pro většinu útvarů zůstává pistole CZ 75 D Compact od České Zbrojovky ráže 9 mm Luger s dvouřadým zásobníkem a rakouský Glock G 17 či G 19 v ráži 9 mm Luger s kapacitou zásobníku 13 až 17 nábojů⁴. Během této fáze si policista osvojuje bezpečné návyky manipulace, postupy pro rozebrání a čištění zbraně (rozborku) a samozřejmě techniku střelby. Již v rámci ZOP dochází také k seznamování s dlouhými

² VANGELI, B. *Zákon o Policii České republiky. Komentář*. 2. vydání. Praha: C. H. Beck, 2014. ISBN 978-80-7400-543-5, s. 207-224.

³ HRINKO, M. a kol. *Pořádková činnost policie*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2020. ISBN 978-80-7380-793-1, s. 18-22.

⁴ FAKTOR, Z. *Zbraně pro sebeobranu*. Praha: vydal Magnet-Press, 1993. ISBN 80-85434-76-8, s. 57-59.

zbraněmi, primárně se samopalem Heckler & Koch MP5, který představuje standardní výzbroj mnoha hlídek.

Profesní růst a zařazení na specializované útvary vyžaduje rozšíření kvalifikace. Na každou další zbraň, kterou má policista ve službě používat, musí absolvovat typové školení. To zahrnuje teoretickou přípravu, nácvik manipulace, ostrou střelbu a následnou údržbu. Teprve úspěšným splněním těchto podmínek získává oprávnění zbraň nosit a používat. Odborná způsobilost je ověřována každoročně, kdy musí policisté absolvovat služební přezkoušení. To se skládá z písemného testu ze zákona o policii (zejména oprávnění k použití zbraně a donucovacích prostředků) a z praktických střeleckých prověrek, jejichž náročnost je odstupňována podle typu útvaru a rizikovosti služby.

Z hlediska materiálního zabezpečení disponuje Policie ČR pestrou škálou zbraní. Mezi nejčastěji používané krátké zbraně patří již zmíněná CZ 75 D Compact, a dále Glock 17 či Glock 19, které jsou preferovány zejména u specializovaných složek.

V kategorii dlouhých zbraní dominuje značka Heckler & Koch. Ve výzbroji se nachází samopaly Heckler & Koch MP5 a kompaktní PDW (Personal Defense Weapon) Heckler & Koch MP7. Úderné a speciální jednotky využívají útočné pušky Heckler & Koch G36 a moderní Heckler & Koch 416. Pro specifické taktické účely jsou využívány brokovnice značky Fabarm. Pro přesnou střelbu na dlouhé vzdálenosti jsou odstřelovači vybaveni puškami Sako TRG 22 (kalibr .308 Winchester) a pro extrémní vzdálenosti či materiální cíle puškami Sako TRG 42 (kalibr .338 Lapua Magnum).

Na tento obecný rámec výzbroje a systému vzdělávání navazuje samotná metodika výcviku, která se v posledních letech výrazně profesionalizovala, zejména v oblasti práce s dlouhou zbraní.

Základním pilířem profesní přípravy se zbraní je metodika bezpečné manipulace a komplexní logistické zabezpečení. Pro efektivní výcvik s dlouhou zbraní je nezbytná volba odpovídajícího příslušenství, zejména nízkoprofilových chráničů sluchu, které nebrání správnému lícení. Kritickým bezpečnostním prvkem je eliminace lidského faktoru pomocí vizuálních signalizátorů (bezpečnostních praporeků), které potvrzují prázdnou nábojovou komoru. Pro nácvik mechanických návyků v bezpečném prostředí jsou využívány školní náboje, které umožňují drilování manipulace bez rizika nechtěného výstřelu.

Další úroveň přípravy se zaměřuje na biomechaniku a fyziologické predispozice střelce. Klíčová je včasná identifikace stranové dominance oka a ruky, která u dlouhých zbraní přímo determinuje techniku lícení. Moderní profesní postoj, tzv. „boxerský postoj“, opouští zastaralé statické pozice a nahrazuje je dynamickým postavením s těžištěm na přední noze. Tento postoj v kombinaci s pěti body kontaktu (rameno, líce, silná ruka, slabá ruka, zapření do ramene) maximalizuje stabilitu a umožňuje efektivní absorpci zpětného rázu, což je zásadní pro přesnou a rychlou střelbu.

Operační nasazení vyžaduje precizní zvládnutí pohotovostních poloh a techniky zamíření. Výcvik definuje polohy jako „Low Ready“ (nízká připravenost) nebo „High Ready“ (vysoká připravenost), které umožňují okamžitou reakci na hrozbu při zachování bezpečného směru ústí. Při střelbě na více cílů se uplatňuje pravidlo „oči předbíhají zbraň“, což zrychluje orientaci v taktickém prostoru. Specifickou dovedností je střelba v pohybu, realizovaná pomocí tzv. „tankového podvozku“ – plynulé chůze s pokrčenými koleny, která izoluje horní polovinu těla od otřesů a udržuje záměrnou osnovu na cíli.

Nezbytnou součástí střelecké gramotnosti je schopnost řešit technické incidenty a provádět taktické přebíjení. Výcvik rozlišuje mezi nouzovým přebitím (při vystřílení zásobníku) a taktickým přebitím, kdy střelec doplňuje munici v klidnější fázi střetnutí. Stejně důležitá je automatizace postupů při odstraňování závad (např. dril u pistole „klepni–natáhni–střílej“), aby střelec dokázal obnovit akceschopnost zbraně pod tlakem. V situacích, kdy nelze závadu na dlouhé zbraně okamžitě odstranit, se procvičuje kritický přechod na záložní krátkou zbraň (pistoli).

Závěrečná fáze taktické přípravy se věnuje efektivnímu využívání krytů a střelbě zpoza bariér. Základním pravidlem je tzv. „krájení koláče“, kdy střelec postupně odkrývá prostor za rohem z bezpečné vzdálenosti, aniž by se vystavoval zbytečnému riziku. Práce s krytem vyžaduje minimalizaci siluety a využití opory pro zvýšení přesnosti, ovšem bez přímého kontaktu hlavně s bariérou, což by mohlo ovlivnit balistiku. Celý proces přípravy uzavírá důraz na pravidelnou údržbu a čištění zbraně, což je v profesním kontextu základním předpokladem pro její absolutní spolehlivost.⁵

⁵ ČERNÝ, P., DUŠEK, O., VINDUŠKA, V. *Manuál obranné střelby II*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2019. ISBN 978-80-247-4427-8, s. 29-54.

2.1.3 Zdravotnická příprava

Historicky nebyla zdravotnická příprava v rámci Policie České republiky (PČR) systematicky sjednocena a specializované kurzy probíhaly často pouze na dobrovolné bázi či v omezeném rozsahu. Významný obrat v přístupu k výcviku nastal v reakci na tragickou událost na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze dne 21. prosince 2023. Tato událost akcentovala nutnost plošného zvyšování kompetencí příslušníků v oblasti neodkladné péče v taktickém prostředí.

V současnosti PČR přechází do fáze implementace standardizovaného systému vzdělávání, jehož cílem je, aby každý příslušník absolvoval kurz TECC (Tactical Emergency Casualty Care), tedy neodkladné zdravotní péče v taktických podmínkách. Tento vzdělávací systém je hierarchicky členěn dle náročnosti a služebního zařazení policistů:

1. Základní úroveň (2 dny): Určena primárně pro občanské zaměstnance a policisty v administrativě.
2. Pokročilá úroveň (3 dny): Standard pro policisty v přímém výkonu služby (hlídková činnost), kteří mohou být prvními respondenty na místě události.
3. Instruktorská a speciální úroveň (4 dny): Určena pro budoucí instruktory TECC a příslušníky Zásahových jednotek (ZJ) či Speciálních jednotek (SJ).
4. Úroveň pro vysoké riziko (5 dní): Komplexní výcvik pro specifické mise a vysoce riziková prostředí.

Zásadním rozdílem mezi prací policisty a zdravotnického záchranáře je nutnost operovat v zónách s přímým ohrožením života (např. přítomnost aktivního střelce). Metodika TECC proto striktně rozlišuje postupy dle míry nebezpečí v daném prostoru, který je klasifikován do tří zón:

- Červená zóna (Hot Zone) - Jedná se o prostor pod přímou palbou nebo bezprostředním vlivem hrozby. V této zóně je prioritou eliminace hrozby, nikoliv ošetřování. Zdravotní péče je omezena na minimum. Pokud je to možné, policista naviguje zraněného do bezpečí hlasovými povely, případně mu hodí zdravotnický materiál (např. turniket) k samo ošetření.

Evakuace se provádí pouze umožní-li to taktická situace. Pokud nelze zraněného bezpečně evakuovat, musí policisté pokračovat v postupu proti pachateli, a to i za cenu dočasného překročení zraněných osob.

- Žlutá zóna (Warm Zone) - Prostor, který není pod přímou palbou, ale hrozba stále existuje v blízkosti. Zde je nutné dbát na zvýšenou ostražitost a vždy zajišťovat taktické jištění prostoru. Provádí se rychlé stabilizační ošetření život ohrožujících stavů (zástava masivního krvácení, průchodnost dýchacích cest) a příprava na transport.
- Zelená zóna (Cold Zone) - Bezpečný prostor v dostatečné vzdálenosti od hrozby (např. shromaždiště raněných). Zde již operují složky Zdravotnické záchranné služby (ZZS). Policisté předávají zraněné zdravotníkům, asistují při rozšířené péči nebo sami pokračují v ošetřování a monitoringu životních funkcí dle svých kompetencí.

Při ošetřování v taktickém prostředí (především ve žluté zóně) se postupuje dle mnemotechnické pomůcky MARCH, která určuje priority ošetření:

- M (Massive Hemorrhage): Zástava masivního zevního krvácení (nasazení turniketu, tlakový obvaz).
- A (Airway): Zajištění průchodnosti dýchacích cest (záklon hlavy, manévr předsunutí čelisti, kontrola ústní dutiny).
- R (Respiration): Kontrola dýchání a ošetření poranění hrudníku (vyhledání vstupních/výstupních ran, aplikace hrudního krytí).
- C (Circulation): Kontrola krevního oběhu, diagnostika šoku, zástava menších krvácení.
- H (Head/Hypothermia): Prevence podchlazení (izotermická fólie) a ošetření poranění hlavy.

Nedílnou součástí přípravy je adekvátní vybavení. Každý policista by měl disponovat tzv. IFAK (Individual First Aid Kit), což je individuální lékárnička pro okamžité použití. Standardním obsahem IFAKu je taktické škrtidlo (turniket - např. typu C.A.T. nebo SWAT-T), tlakový obvaz (tzv. "izraelák"), kompresní gáza (hemostatika),

zdravotnické nůžky, nitrilové rukavice, hrudní krytí s chlopní (chest seal), izotermická fólie a případně nosní vzduchovod.

Služební vozidla a hlídky by měly být dále vybaveny rozšířeným zdravotnickým batohem. Ten obsahuje materiál z IFAKu ve větším množství a doplňkové vybavení, jako jsou krční límce, ambuvak pro umělou plicní ventilaci, transportní plachtu, fyziologický roztok pro výplach očí/ran a automatizovaný externí defibrilátor (AED).

Je nutné zdůraznit, že policisté poskytují pouze taktickou první pomoc na úrovni svých kompetencí. Nejsou oprávněni provádět invazivní lékařské zákroky (pokud nemají civilní zdravotnické vzdělání). Jejich primárním úkolem je suplovat roli zdravotníků v nebezpečných zónách, kam posádky ZZS z bezpečnostních důvodů nemohou vstoupit, a zajistit přežití zraněného do okamžiku předání profesionální zdravotnické péči.

2.1.4 Fyzická příprava

Problematika fyzické přípravy a tělesné zdatnosti příslušníků Policie České republiky (PČR) je klíčovým faktorem pro výkon služby. Paradoxně je však na tento aspekt kladen institucionální důraz primárně během přijímacího řízení a následné základní odborné přípravy (ZOP). Ačkoliv je fyzická kondice pro výkon policejní profese zcela zásadní, u běžných útvarů PČR v současné době po ukončení ZOP neprobíhá systémové a pravidelné přezkušování fyzické zdatnosti. Udržování adekvátní kondice tak zůstává v rovině individuální odpovědnosti každého policisty.

Význam fyzické připravenosti podtrhuje charakter hlídkové služby, kde jsou policisté vystaveni reálnému riziku fyzických útoků. Vzhledem k tomu, že k napadení často dochází bez použití zbraně, patří mezi nejčastěji využívané donucovací prostředky hmaty, chvaty, údery a kopy. Efektivita těchto technik, stejně jako schopnost pronásledování a následného zadržení pachatele, je přímo úměrná fyzickému fondu zasahujícího policisty. Z empirických poznatků vyplývá, že si tuto nutnost uvědomuje přibližně polovina příslušníků, kteří se ve svém mimoslužebném čase aktivně věnují sportovním aktivitám (zejména posilování, běhu či bojovým sportům) s cílem udržení akceschopnosti.

Zásadní odlišnost v přístupu k fyzické přípravě vykazují specializované složky, jako jsou zásahové jednotky, speciální jednotky, speciální pořádkové jednotky (SPJ) a

Útvar rychlého nasazení (URNA). Již přijímací řízení k těmto útvarům zahrnuje náročné prověrky fyzické zdatnosti. Uchazeči musí splnit limitované výkony v disciplínách, jako jsou kliky, shyby, lehy-sedy, celomotorický test, skok do dálky, sprint na 100 metrů a vytrvalostní běh na 2 800 metrů. Jednotlivé útvary navíc doplňují testování o specifické disciplíny dle svého zaměření, například plavání, šplh na laně či výběh schodů se zátěží. Pro úspěšné splnění je nutné dosáhnout stanoveného bodového ohodnocení na základě počtu opakování nebo dosaženého času.

Uchazeči, kteří úspěšně projdou vstupními testy, postupují do další fáze výběrového řízení. Ta probíhá formou intenzivního, několikadenního soustředění (v rozmezí 4–7 dní dle konkrétního útvaru). Režim tohoto soustředění se liší – u některých útvarů jde o denní zaměstnání, u jiných (např. URNA) o nepřetržitý proces včetně nočních hodin. Fyzická zdatnost je zde prověřována komplexně, s důrazem na vytrvalost (dlouhé přesuny, běhy, plavání) a aplikované dovednosti (lezecké techniky, práce ve výškách). Klíčovým prvkem je zde testování psychické odolnosti a schopnosti podávat výkony pod extrémním tlakem, v podmínkách kumulované únavy a spánkové deprivace. Na rozdíl od základních útvarů je u těchto specializovaných složek povinné každoroční přezkoušení z fyzické zdatnosti, čímž je zajištěna trvale vysoká úroveň připravenosti jejich příslušníků.

2.1.5 Taktická příprava

Úroveň a intenzita taktické přípravy v rámci Policie České republiky (PČR) je silně determinována konkrétním služebním zařazením policisty. Ačkoliv všichni příslušníci absolvují povinnou základní taktickou přípravu v rámci Základní odborné přípravy (ZOP), následný rozvoj dovedností se u jednotlivých útvarů výrazně liší.

Policisté vykonávající převážně administrativní činnost nebo příslušníci Služby kriminální policie a vyšetřování (SKPV) obvykle neprocházejí pravidelným a intenzivním taktickým výcvikem. Udržování jejich připravenosti tak často závisí na jejich osobní iniciativě a přípravě ve volném čase. U policistů v přímém výkonu služby (hlídková činnost) probíhá taktický výcvik několikrát ročně. Častým problémem je však nutnost prioritního pokrytí služby v terénu, což může při nedostatečných personálních kapacitách vést k omezení frekvence těchto výcviků.

Významný posun v taktické přípravě nastal po roce 2016 se zavedením tzv. prvosledových hlídek (PH). U těchto jednotek je kladen důraz na pokročilou znalost

taktických postupů, zejména pro eliminaci aktivního střelce (situace AMOK). Cílem PČR je zajistit nepřetržité pokrytí každého okresu minimálně dvěma takovými hlídkami. Příslušníci prvosledových hlídek absolvují specializované kurzy zaměřené na rychlost, bezpečnost a profesionalitu zákroku, doplněné o průběžné individuální procvičování k automatizaci návyků. V krizových situacích jsou tyto hlídky zpravidla první na místě činu a přicházejí do přímého kontaktu s hrozbou ještě před příjezdem Zásahové jednotky (ZJ). Musí být proto schopni nejen samostatného zákroku, ale také efektivní kooperace se ZJ, včetně schopnosti doplnit zásahový tým.

Diametrálně odlišnou úroveň výcviku vykazují specializované útvary, jako je Útvar rychlého nasazení (URNA), Zásahové jednotky (ZJ) a Speciální jednotky (SJ). Taktická příprava je zde denní rutinou a probíhá v podmínkách blížících se realitě – pod fyzickou i psychickou zátěží, v plné výstroji, v různých typech objektů (CQB – Close Quarters Battle) či za snížené viditelnosti s využitím noktovizorů. Trénink zahrnuje široké spektrum scénářů od zákroku proti ozbrojenému pachateli ve vozidle až po násilné vstupy do objektů a týmovou taktiku.

Nedílnou součástí taktické přípravy je také schopnost adekvátního vyhodnocení bezpečnostní situace (decision-making). Zákonná povinnost policisty nasadit život a zdraví pro ochranu osob neznamena nutnost podstoupit „sebevražednou misi“ bez šance na úspěch. Například barikádové situace vyžadující nasazení ZJ, SJ, či URNA, anebo teroristické útoky s rukojmími vyžadují nasazení výhradně URNA. Tyto jednotky disponují adekvátním výcvikem a vybavením. Policista základního útvaru musí umět rozpoznat, kdy je nutný okamžitý zásah a kdy je takticky výhodnější provést ústup, zajistit místo a vyčkat na posily. K rozvoji této rozhodnosti a psychické odolnosti může významně přispět i ideomotorický trénink. Tuto problematiku výstižně shrnuje Dougherty v kontextu jednotek zvláštního nasazení:

„Příslušníci jednotek zvláštního nasazení nepodnikají sebevražedné mise. Provedou pečlivou analýzu situace a najdou způsob, jak splní svůj úkol. Pokud se jim zdá, že by jejich akce byla sebevražedná, stáhnou se a počkají na lepší příležitost. Umět se rozhodnout, kdy bojovat a kdy se stáhnout, je životně důležitá dovednost.“⁶

⁶ DOUGHERTY, M. J. *Sebeobrana extrémní boj beze zbraně podle speciálních jednotek sas – dovednosti pro boj z blízka*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2022. ISBN 978-80-271-3443-4, s. 283.

2.1.6 Řidičská příprava

Aby mohl policista řídit služební vozidlo Policie ČR a využívat právo přednostní jízdy (tzv. jízda pod VRZ – výstražným zvukovým a rozhlasovým zařízením), musí splnit řadu podmínek. Mezi základní patří vlastnictví řidičského oprávnění pro příslušnou skupinu vozidel a dosažení věku 21 let. Dále je nezbytné absolvovat specializované kondiční jízdy pod dohledem instruktora, které jsou zakončeny přezkoušením. Tento test připomíná závěrečné zkoušky v autošколе a policisté jej zpravidla absolvují již v rámci Základní odborné přípravy (ZOP). Zatímco samotný kurz se obvykle absolvuje pouze jednou na počátku, testy z pravidel silničního provozu se pro udržení platnosti oprávnění k řízení služebních vozidel opakují v pravidelných ročních intervalech.

Většina policistů ve výkonu služby prochází i nadále systémem celoživotního vzdělávání a je vysílána na zdokonalovací kurzy. Ty zahrnují například školu smyku na specializovaných polygonech s různými úrovněmi obtížnosti. Specifickou přípravu vyžaduje obsluha vozidel vybavených taktickým rámem na předním nárazníku. Aby mohli policisté tento prvek efektivně využívat, musí úspěšně projít školením zaměřeným na tzv. PIT manévr (taktika násilného zastavení vozidla).

Základní znalosti o technice a obsluze služebního vozu jsou povinné pro všechny příslušníky, kteří tato vozidla využívají. Výjimku tvoří specialisté, jejichž primární náplní práce je právě řízení – typicky příslušníci Ochranné služby. Ti jsou zařazováni do náročnějších a frekventovanějších výcvikových programů, aby dosáhli maximální úrovně řidičských dovedností nezbytných pro specifika jejich služby.

2.1.7 Znalost právních předpisů

Nezbytným předpokladem pro řádný výkon služby policisty je orientace v platné legislativě. Ačkoliv jde o klíčovou součást profesní přípravy, bývá v praxi někdy podceňována. Základní právní povědomí získává policista během studia v rámci ZOP, avšak v průběhu kariéry a v závislosti na svém služebním zařazení se musí v aplikaci práva neustále zdokonalovat.

Příslušníci na základních útvarech nejčastěji pracují se zákonem č. 273/2008 Sb., o Policii České republiky, a předpisy souvisejícími s dopravou. Mezi ty klíčové patří

zákon č. 361/2000 Sb., o provozu na pozemních komunikacích, a nově také zákon č. 30/2024 Sb., o pojištění odpovědnosti z provozu vozidla. Nedílnou součástí jejich znalostí jsou i přestupkové zákony č. 250/2016 Sb. a č. 251/2016 Sb.

Naproti tomu policisté zařazení do orgánů činných v trestním řízení (např. Služba kriminální policie a vyšetřování – SKPV) musí nad rámec výše uvedených předpisů detailně ovládat i trestní zákoník a trestní řád, které tvoří denní chléb jejich vyšetřovací činnosti.

Specifickou skupinu tvoří členové zásahových a speciálních jednotek. Těžiště jejich přípravy spočívá v taktickém a střeleckém výcviku, nikoliv v hloubkové znalosti administrativních procesů. Z hlediska legislativy je pro ně klíčová především dokonalá znalost zákona o Policii ČR (č. 273/2008 Sb.), zejména ustanovení týkajících se použití donucovacích prostředků, použití zbraně a oprávnění ke vstupu do obydlí.

2.2 Ideomotorika

Ideomotorická teorie je koncept, podle něhož představa či anticipace účinku akce může automaticky aktivovat motorické tendence bez vědomého záměru akce. Tento princip byl empiricky zkoumán pomocí paradigmat motoricko-vizuálního primingu, která ukazují, že percepční reprezentace efektů přímo ovlivňují plánování akce a motorickou odpověď.⁷

Tento psychofyziologický proces poprvé vědecky ukotvil William B. Carpenter, který definoval, že mentální reprezentace pohybu vyvolává odpovídající svalovou aktivitu nezávisle na volném úsilí. Carpenterův efekt vychází z poznání, že pouhá myšlenka na konkrétní akci či soustředění pozornosti na určitý směr může v těle iniciovat subliminální pohyby. Nejde o vědomé rozhodnutí, nýbrž o přímý důsledek sugesce nebo očekávání, které mozek transformuje do nervových impulzů směřujících k příslušným svalovým skupinám.

V tomto kontextu lze lidskou schopnost simulovat pohybové akty v představě vnímat jako přirozený vývojový mechanismus, kde myšlenka slouží jako bezprostřední

⁷ THOMASCHKE, R. *Investigating ideomotor cognition with motorvisual priming paradigms: key findings, methodological challenges, and future directions* [online]. Frontiers Media SA, © 2026 [cit. 2026-02-03]. Dostupné z WWW: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2012.00519/full>

spouštěč motorického systému. Carpenter ve své práci z roku 1852 dokumentoval, jak tento fenomén vysvětluje jevy dříve považované za nadpřirozené – například pohyby siderického kyvadla nebo proutkaření. Prokázal, že v těchto případech organismus generuje motorické signály na základě vnitřního očekávání výsledku, čímž dochází k replikaci pohybu v mikroskopickém měřítku.⁸

Vědecké studie, prováděné například v 80. a 90. letech na olympijských atletech, prokazují fascinující fakt: pokud sportovci pouze ve své mysli běželi svůj závod, přístroje zaznamenaly, že se zapojovaly stejné svaly a ve stejném pořadí, jako kdyby běželi na trati. Mysl totiž v tu chvíli nedokáže rozlišit, zda činnost skutečně děláte, nebo si ji pouze detailně představujete.⁹

Tím dochází k posilování neurálních drah a upevňování centrálních spojů (neuroplasticita), což vede ke zvýšení efektivity motorického učení a preciznosti provedení. V psychologii učení tento proces spadá pod tzv. senzomotorické učení, které zahrnuje koordinaci smyslů a motoriky a je typické právě pro hru na hudební nástroje, sport či řízení vozidel.¹⁰

Ačkoliv je ideomotorika často skloňována v souvislosti s vrcholovým sportem, její uplatnění je mnohem širší. Je nezbytnou součástí například léčebné rehabilitace, kde pomáhá udržovat motorické programy u pacientů s omezenou hybností, uměleckých disciplín či profesního nácviku v oborech vyžadujících vysokou míru jemné motoriky (např. chirurgie). Stejně tak se může využít u příslušníků policie při vizualizaci možností a strategie zákroku.

2.2.1 Ideomotorický trénink

Ideomotorický trénink, který je také označován jako mentální trénink či vizualizace, vychází ze zjištění, že představa pohybu vyvolává v centrální nervové soustavě i ve svalech podobné impulsy jako skutečný pohyb.

⁸ CARPENTER, W. B. *On the influence of suggestion in modifying and directing muscular movement, independently of volition* [online]. London, Royal Institution of Great Britain, 1852 [cit. 2026-02-03]. Dostupné z WWW: <https://archive.org/details/b22377074/mode/1up>

⁹ JELÍNEK, M., HŮRKOVÁ, M. *Strach je přítel vítězů*. 1. vyd. Vydavatel: Starý most s.r.o., Plzeň, 2011. ISBN 978-80-87338-10-0, s. 99-100.

¹⁰ ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 3. vyd. V nakl. Portál 1. – Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-475-3, s. 105.

Základní principy, o které se ideomotorika opírá:

- Detailnost představy: Schopnost vytvořit v mysli přesný obraz pohybové struktury. Nejde jen o obraz, ale o tzv. holografickou zkušenost – je nutné zapojit i sluch (např. hukot diváků, zvuky prostředí) a pocity, aby byl prožitek co nejpravdivější. Čím je obraz detailnější, tím efektivnější je přenos do skutečnosti.
- Nervosvalová aktivace: Výzkumy potvrzují, že při intenzivní představě pohybu dochází k mikrostahům v příslušných svalových skupinách. Tím se upevňují nervové dráhy klíčové pro určitý pohyb, aniž by docházelo k fyzické únavě.
- Korekce a učení: Ideomotorika pomáhá korigovat chyby v technice u již naučených pohybových vzorců a urychluje proces osvojování nových dovedností.

V kontextu policejní přípravy je ideomotorický trénink vnímán jako spojení mezi psychickou odolností a technickou dovedností. Prvky psychologické přípravy jsou klíčové pro získání převahy v bojové situaci, kde často rozhoduje schopnost adaptovat se na stres a strach. Protože běžný výcvik v tělocvičně často postrádá reálné stresory (chlad, nepohodlí, skutečné nebezpečí), umožňuje vizualizace policistovi „nanečisto“ projít kritické chvíle zákroku v plné psychické zátěži. To vede ke zvýšení sebevědomí a snížení chybovosti v reálných situacích.¹¹

2.2.2 Trénink

Pojem trénink je v odborné literatuře chápán jako široká kategorie, která není omezena pouze na oblast sportu. Dle Choutky a Dovalila tento termín obecně označuje systematický proces učení, opakování a cvičení, jehož cílem je osvojení nových dovedností nebo zdokonalování stávajících schopností. S principy tréninku se tak setkáváme v nejrůznějších sférách lidské činnosti – od umění přes vědu až po profesní edukaci, a své místo má i při výcviku zvířat.

¹¹ NÁCHODSKÝ, Z., HONZÍK, J. *Umíte se bránit???* (Sebeobrana). 1. vyd. Praha 1987, Vydalo Naše vojsko, nakladatelství a distribuce knih, n. p., v Praze. 28-067-87. 11/04, s. 30-31.

Ve specifickém kontextu sportu se definice tréninku vyvíjela v závislosti na prohlubování teoretických poznatků a praktických zkušeností. Původně byl tento proces spojován především s fyzickým cvičením zaměřeným na maximalizaci výkonu. S postupným rozvojem teorie se však pojetí sportovního tréninku zpřesnilo na komplexní a účelně řízený proces, v němž je kladen důraz na vysokou efektivitu vedoucí k růstu specializované výkonnosti v konkrétní disciplíně.

V praxi lze tréninkové cíle diferencovat. V rovině fyzické přípravy může jít o cíle estetické a strukturální (např. v kulturistice zaměřené na hypertrofii svalstva) nebo o cíle funkční, kde je prioritou efektivita pohybového aparátu nezbytná pro atletiku či úpolové sporty, ale i při střelbě a taktickém cvičení u ozbrojených sborů. Mimo somatickou složku však existují i formy tréninku zaměřené na kognitivní a psychické procesy. Významnou roli zde hraje například ideomotorický trénink, který využívá psycho-fyzického propojení k optimalizaci výkonu, a to nejen ve sportu, ale i v manažerské praxi, uměleckých oborech, zdravotnictví, či jiném druhu zaměstnání.

Souhrnně lze tedy sportovní trénink definovat jako složitý, organizovaný pedagogický proces determinovaný nejen biologickými zákonitostmi, ale i sociálním prostředím. Různé definice tohoto pojmu pak často odrážejí odlišné společenské či profesní přístupy jednotlivých autorů, přičemž společným jmenovatelem zůstává snaha o systematický rozvoj potenciálu jedince.¹²

Nejdůležitějším faktorem u tréninku je jeho samotné nastavení. Nastavení toho správného tréninkového plánu pomůže k dosažení individuálních cílů jedince, ať už jsou jakékoliv.

2.2.3 Psychologická příprava

Typem tréninku je i krátkodobá psychologická příprava. *„Krátkodobá psychologická příprava se vztahuje k určité konkrétní soutěži, turnaji nebo jednotlivému zápasu (zvláště u profesionálních boxerů). Pojem „krátkodobá příprava“ nemusí přesně vystihovat časové období přípravy, neboť i několikaletá příprava, např. na OH, může být brána jako krátkodobá, což je určeno obsahem přípravy a používanými prostředky.*

¹² CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 27-030-87 505/21/856, s. 27.

Většinou se za krátkodobou psychologickou přípravu považuje proces zaměřený na konkrétní cíl.“¹³

V rámci psychologické přípravy hraje podle Jelínka klíčovou roli také subjektivní nastavení jedince. Vyvážená motivace a zvládnutí strachu ze selhání umožňují přetavit stres ve výzvu, čímž se předchází neadekvátním únikovým strategiím.¹⁴

2.2.4 Mentální trénink

V souladu s poznatky Johannese Beckera lze mentální přípravu a techniky autosugesce chápat jako univerzální nástroje rozvoje kompetencí, které nacházejí uplatnění daleko za hranicemi sportovního tréninku, a to zejména v disciplínách vyžadujících vysokou míru preciznosti, jako je nácvik střelby, osvojování komplexních taktických postupů či fixace pokročilých znalostí a manuálních dovedností v medicíně. Becker zdůrazňuje, že efektivita učení a následného výkonu v těchto specializovaných oblastech je podmíněna schopností subjektu vytvořit si vnitřní mentální reprezentaci ideálního postupu, což umožňuje nervové soustavě anticipovat složité sekvence dějů ještě před jejich reálnou exekucí. Autor však zároveň upozorňuje na nezbytnost odlišovat pouhé pasivní přijímání informací či sledování vizuálních simulací od aktivní práce s vnitřním obrazem, která musí být vždy ukotvena v hlubokém porozumění dané problematice, aby nedocházelo k vytváření chybných kognitivních vzorců. Správná integrace těchto psychologických metod do edukačního procesu či profesního nácviku tak vede k významnému zkrácení doby potřebné pro transfer nových znalostí do praxe, posiluje schopnost adekvátní reakce v krizových situacích a maximalizuje odbornou sebedůvěru, jež je nezbytným předpokladem pro profesionální růst v jakémkoliv náročném oboru.¹⁵

¹³ MIŇOVSKÝ, F. *Box - vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-0803-5, s. 88.

¹⁴ JELÍNEK, M., FÁROVÁ, I., HLUČKOVÁ, P. *Zdravé hranice úspěchu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2023. ISBN 978-80-271-3567-7, s. 124-131.

¹⁵ BECKER, J. *Využijte sílu autohypnózy a autosugesce – Dokážete, cokoliv budete chtít*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2017. ISBN 978-80-271-0382-9, s. 175.

2.2.5 Stresová reakce a mechanismus amygdaly

Z neurobiologického hlediska hraje při reakci na ohrožení klíčovou roli amygdala, která funguje jako emoční senzor mozku. Pokud vyhodnotí situaci jako nebezpečnou, může dojít k jevu, který psycholog Daniel Goleman označuje jako ‚amygdalický únos‘ (amygdala hijack). V tomto stavu amygdala přebírá kontrolu nad chováním a spouští okamžitou reakci dříve, než informaci zpracuje neokortex – centrum racionálního myšlení. Důsledkem je dočasné vyřazení logického uvažování a nástup instinktivního chování řízeného silnými emocemi, jako je strach či hněv.¹⁶

Při detekci hrozby aktivuje mozek sympatický nervový systém, což vede k reakci ‚boj nebo útek‘. Do krve se vyplavují stresové hormony (adrenalin, kortizol), které zvyšují srdeční tep a směřují krev do velkých svalových skupin pro maximální fyzický výkon. Tento stav je však provázen specifickými percepčními změnami. Dochází k tzv. tunelovému vidění, kdy se zorné pole zužuje na zdroj hrozby, a k jevu zvanému sluchová exkluze (auditory exclusion), kdy mozek v zájmu soustředění tlumí vnímání zvuků. Ačkoliv tyto změny zvyšují šanci na přežití v boji, mohou vést ke ztrátě situačního povědomí a zhoršení jemné motoriky.¹⁷ Tato reakce není přípustná u příslušníků bezpečnostních sborů, ani například u vojáků. Příslušníci těchto složek by se měli učit, jak s takovou situací pracovat a jak její následky minimalizovat.

Pro obnovení racionálního uvažování je nutné snížit aktivitu amygdaly a zapojit prefrontální kortex. Výzkumy prokazují, že navození pozitivních emocí a pocitu bezpečí stimuluje produkci neuropeptidu oxytocinu. Oxytocin má schopnost tlumit reaktivitu amygdaly na podněty strachu a snižovat úzkost. Vědomá regulace dechu a emocí tak skrze tento biochemický mechanismus pomáhá člověku vymanit se z ‚únosu‘ a vrátit se do klidového stavu.¹⁸

¹⁶ HOLLAND, K. *Amygdala Hijack: When Emotion Takes Over* [online]. April 18, 2025 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.healthline.com/health/stress/amygdala-hijack>

¹⁷ SADULSKI, J. *Tunnel vision and chronic stress: How to manage your physiological responses* [online]. Criminal Justice at American Military University, October 13, 2017 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.police1.com/health-fitness/articles/tunnel-vision-and-chronic-stress-how-to-manage-your-physiological-responses-q0sm2AKaX0sbDzkw/>

¹⁸ LABUSCHAGNE, I., et al. *Oxytocin Attenuates Amygdala Reactivity to Fear in Generalized Social Anxiety Disorder* [online]. *Neuropsychopharmacology*, 2010. s. 2403–2413 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3055328/>

Aktuální psychický stav a úroveň vědomí hrají klíčovou roli v lidské reakci na ohrožení. Odborně se tento stav nazývá vigilance (z anglického vigilance – bdělost, ostražitost). Jedná se o stav připravenosti nervového systému detekovat a reagovat na určité změny v prostředí. Pro kategorizaci stupňů ostražitosti v kontextu sebeobraně a taktické přípravy sestavil plukovník Jeff Cooper uznávanou stupnici, která slouží k mentálnímu nastavení jedince pro krizové situace.¹⁹

- Vigilance – Je definována jako trvalá pozornost a pohotovostní stav organismu, který umožňuje efektivně reagovat na nahodilé podněty. Úroveň vigilance přímo determinuje rychlost a kvalitu reakce na ohrožení.²⁰

Jeff Cooper je autorem konceptu známého jako Cooper Color Code (Cooperova barevná škála ostražitosti). Tento systém využívá čtyři základní barvy k označení stupňující se úrovně psychické připravenosti na konflikt. Zásadou tohoto systému není žít v neustálém strachu, ale udržovat si adekvátní úroveň vnímání okolí. Pomocí ideomotorického tréninku a vizualizace si jedinec v těchto stavech modeluje potenciální krizové scénáře a svá následná řešení, čímž zkracuje reakční dobu v reálné situaci. Škála je definována následovně:

1. Bílá (Stav nevědomí): Představuje naprostou nepřipravenost. Člověk je uvolněný, nevnímá své okolí a cítí se v bezpečí (např. čte si zprávy v telefonu na veřejnosti). V tomto stavu je reakční doba na útok nejpomalejší. Příslušníci ozbrojených složek či osoby trénované v sebeobraně by se na veřejnosti v tomto stavu neměli nikdy nacházet, neboť v případě náhlého útoku z této fáze je schopnost adekvátní obrany prakticky vyloučena.
2. Žlutá (Uvolněná ostražitost): Jedná se o stav, kdy je člověk uvolněný, ale zároveň si udržuje přehled o svém okolí (tzv. 360stupňové vnímání). V tomto módu lze setrvat dlouhodobě bez vyčerpání, jelikož nedochází ke zvýšení tepové frekvence ani stresu. Člověk pouze registruje dění kolem

¹⁹ FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ MASARYKOVY UNIVERZITY. *Psychologická příprava v sebeobraně* [online]. © 2011 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/psychologie>

²⁰ MODERNÍ SEBEOBRAŇ. *Bod zlomu* [online]. 02.06.2016 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.moderni-sebeobrana.cz/bod-zlomu>

sebe („Mám přehled, kdo za mnou stojí“). Kdykoliv se jedinec pohybuje v cizím prostředí nebo na ulici, měl by setrvat v této zóně.

3. Oranžová (Specifická výstraha): V tomto stavu člověk identifikoval konkrétní potenciální hrozbu (např. „Ten muž s větví v ruce se chová agresivně“). Pozornost se zužuje na konkrétní objekt či situaci. Dochází k aktivaci myšlenkových procesů „pokud-pak“ (např. „Pokud půjde ke mně, přeždu na druhý chodník“). Tělo se začíná fyziologicky připravovat na možnou konfrontaci, ačkoliv boj ještě nezačal.
4. Červená (Bojový stav): Hrozba se stala realitou a spouští se akce. Situace, která byla v oranžovém stavu vyhodnocena jako riziko, eskalovala. V této fázi dochází k realizaci obranného plánu – ať už jde o taktický ústup, nebo fyzickou sebeobranu. Stres a tepová frekvence stoupají, neokortex předává velení instinktivním reakcím. Mentální nastavení se mění na povel „Bojuj“ nebo „Uteč“.
5. Černá (Stav selhání / Panika): Tento stav není součástí původní Cooperovy stupnice, ale v moderní psychologii boje označuje katastrofické selhání reakce. Nastává ve chvíli, kdy je člověk napaden v „bílému stavu“ (zcela nepřipraven). Organismus reaguje šokem, zamrznutím nebo iracionálním chováním. Dochází k extrémnímu nárůstu tepové frekvence (často nad 175 tepů/min), ztrátě kognitivních funkcí a neschopnosti účinné obrany.²¹

Cílem zavedení ideomotorického tréninku do přípravy PČR by mělo být zajištění, aby se policista ve službě nikdy nedostal do stavu nevědomí (Bílá), čímž se efektivně předejde i případnému stavu selhání (Černá), který by mohl ohrozit celý zákrok.

2.2.6 Ideomotorická reakce

Princip ideomotorické reakce spočívá ve fyziologické schopnosti lidského mozku. Kinestetické buňky v mozkové kůře totiž nereagují pouze na reálné fyzické podněty z vnějšího prostředí (například prostřednictvím proprioreceptorů ve svalech a šlachách), ale

²¹ FAIRBURN, R. *Cooper's colors: A simple system for situational awareness* [online]. May 20, 2024 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.police1.com/police-trainers/articles/coopers-colors-a-simple-system-for-situational-awareness-Np1Ni2TbRj9EkGUN/>

lze je aktivovat i čistě centrálně, a to pouhou představou daného pohybu. Spouštěčem takového podráždění nervové soustavy může být slovní pokyn instruktora, ale i detailní vizualizace opřená o předchozí zkušenosti či silné emoce. Člověk si tak dokáže v mysli komplexně promítnout konkrétní fyzický úkon, rozfázovat si ho na jednotlivé kroky a mentálně ho prožít, aniž by pohnul jediným svalem.²²

V kontextu policejní profesní přípravy má tento neurobiologický mechanismus obrovský význam. Znamená to totiž, že nervová soustava policisty se dokáže učit a upevňovat správné pohybové návyky i mimo fyzický výcvik. Pokud si příslušník například v klidovém stavu detailně vizualizuje správné tasení zbraně nebo aplikaci hmatu při sebeobraně, jeho mozek vysílá do svalů mikroskopické impulzy. Tyto impulzy posilují dotčené nervosvalové dráhy velmi podobně, jako by daný pohyb reálně vykonával. Využití ideomotorické reakce tak představuje skrytý potenciál pro urychlení automatizace dovedností, které mohou být v krizové situaci rozhodující pro přežití.

2.2.7 Koncentrace

Koncentrace je obecně chápána jako schopnost zaměřit mysl a pozornost na určitou činnost, úkol nebo cíl bez rozptylování se jinými myšlenkami nebo podněty. V kontextu sportu se koncentrace často týká schopnosti sportovce soustředit se na své výkony, strategie a cíle v průběhu tréninku nebo soutěže. Je to klíčový prvek mentálního tréninku, který může mít vliv na výkonnost a výsledky sportovce. „*Koncentrace je schopnost naší pozornost na něco zaměřit a také ji udržet.*“²³

Jak uvádějí Kelnarová a Matějková, udržení psychické stability a profesionálního soustředění patří v krizových situacích k nejdůležitějším kompetencím. Schopnost selektivní pozornosti a odolnosti vůči vnějším stresorům je naprosto stěžejní pro efektivní výkon pod tlakem, neboť předchází fatálním chybám při zákroku i případnému syndromu vyhoření.²⁴

²² DOKTORKA.CZ. *Ideomotorika* [online]. 12 Listopad, 2009 [cit. 2026-01-30]. © 1999–2023. Dostupné z WWW: <https://doktorka.cz/zdravy-pohyb/ideomotorika>

²³ PAVEL J., PAVLOVÁ A. *Mentální trénink v individuálních sportech*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2019. ISBN 978-80-271-0896-1, s. 13-15.

²⁴ KELNAROVÁ, J., MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie 2. díl: Pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. ISBN 978-80-247-3600-6, s. 55-57.

2.2.8 Vizualizace a imaginace

Prostřednictvím zraku člověk předává svému mozku podněty, které si následně ukládá jako vzpomínky na prožité události. Tyto vjemy si jedinec dokáže zpětně vyvolat a díky procesu vizualizace si je v mysli opětovně promítnout. Takové vzpomínky zůstávají v původní podobě a v lidské mysli se zobrazují přesně tak, jak se odehrály, nebo jak si je dotyčný zapamatoval. Vizualizace je chápána jako mentální metoda využitelná v každodenním životě, která funguje na bázi autosugesce a formuje lidské myšlení. V momentě, kdy si člověk začne původní myšlenku upravovat podle vlastních přání a měnit ji do podoby, kterou by preferoval, přestává se jednat o čistou vizualizaci a proces přechází v imaginaci.

Termín imaginace označuje dovednost vytvářet sugestivní představy různých situací, často se záměrem jejich následné realizace ve skutečnosti. Jako příklad lze uvést sportovce, který si před startem v duchu promítá ideální provedení výkonu, a to buď z vlastní perspektivy (interně), nebo z pohledu diváka (externě). Imaginace napomáhá začátečníkům při osvojování nových dovedností a efektivně podporuje pohybovou paměť. Sportovci tuto techniku aplikují nejen během závodů a tréninků, ale také v období rekonvalescence po zranění. Klíčové je, aby byla tato představa co nejvíce realistická a aktivovala široké spektrum smyslů. To zahrnuje vnímání pohybu (kinestetiku), zrakové a sluchové vjemy, chuť či detailní prostředí. Součástí vize mohou být i emoce, jako je vnitřní odhodlání nebo sebedůvěra. Pro efektivní nácvik imaginace lze využít videozáznamy, nahrávky utkání, fyzickou prohlídku místa konání soutěže nebo podrobný popis tréninkových aktivit, což sportovci umožní co nejvěrnější vnitřní simulaci daného úkonu.²⁵

Jak poznamenal jeden z nejuznávanějších vědců historie, Albert Einstein: „Představivost je důležitější než vědomosti.“

²⁵ ŠTĚRBOVÁ, D., PERNICOVÁ, H., ŠAFÁŘ, M. *Sportovní psychologie – Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2022. ISBN 978-80-271-3136-5, s 54-55.

2.3 Využití ideomotoriky v policejní praxi

Podstata ideomotorického tréninku vychází z úzkého propojení mezi tělem a myslí. Z vývojového hlediska lidská motorika stimuluje myšlení, které lze dokonce chápat jako určitou formu „zabstraktnělého“ pohybu. Právě schopnost simulovat pohybové akty pouze ve vlastní představivosti představuje pro člověka významný přínos. Nejedná se tedy pouze o techniku pro sportovce, ale o využití přirozené lidské schopnosti, kdy mentální představa doprovází a rozvíjí reálnou činnost.²⁶

V praxi využívají jedinci vliv ideomotorického tréninku na své pohybové funkce především k tomu, aby zdokonalili své budoucí výkony a dosáhli lepších výsledků v osvojování nových dovedností. Tato metoda slouží k upevnění a precizaci motorických návyků v širokém spektru činností.

Je však nezbytné vyvarovat se mylné domněnce, že mentálním tréninkem lze zcela nahradit tradiční fyzickou přípravu, nebo že by jeho prostřednictvím mohlo dojít k nárůstu svalové hmoty srovnatelnému se silovým cvičením. Ideomotorický trénink funguje primárně jako efektivní doplňková metoda. Jeho zařazení je vhodné například v odpočinkových dnech, v době rekonvalescence po zranění, kdy je pohyb omezen, nebo jako forma psychologické přípravy a ladění formy.

2.3.1 Provádění ideomotorického tréninku

Výjimečnost ideomotorického tréninku spočívá mimo jiné v jeho nenáročnosti. K jeho provádění není zapotřebí žádné speciální či nákladné vybavení a není nutné ani složitě vybírat prostor pro realizaci. Cvičenci si stačí nalézt individuálně vyhovující a klidné místo. Trénink lze provádět v soukromí (například v ložnici, vaně či sauně), ale i ve veřejném prostoru (v čekárně u lékaře nebo v dopravním prostředku).

Pro začátečníky je vhodnější volit co nejklidnější prostředí, které usnadňuje zklidnění toku myšlenek a koncentraci. Jakmile se jedinec na zvoleném místě usadí, následuje zavření očí a přechod ke kontrolovanému dýchání. Doporučuje se nádech nosem, po kterém následuje ústy prováděný výdech, jenž by měl být zhruba dvakrát delší

²⁶ SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Univerzita Karlova Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1290-9, s 12-13.

než nádech. Oči by pod zavřenými víčky měly směřovat mírně vzhůru, neboť tato pozice může dle obecných doporučení usnadnit navození požadovaného stavu mysli.

2.3.2 Aplikace ideomotorického tréninku při sebeobraně a použití donucovacích prostředků

Vzhledem k uvedené nízké frekvenci praktických nácviků u policistů na základních útvarech se ideomotorický trénink (IMT) jeví jako efektivní nástroj pro udržení a prohlubování získaných dovedností bez nutnosti zvýšených logistických nároků. V oblasti sebeobrany lze IMT využít k precizaci senzorio-motorických drah u základních technik, jako jsou hmaty, chvaty či údery. Policista či instruktor si skrze mentální reprezentaci pohybu dokáže zafixovat správné biomechanické provedení techniky, což brání erozi dovedností v období mezi fyzickými tréninky. Klíčovou roli hraje IMT také při nácviku přechodových fází mezi jednotlivými donucovacími prostředky (např. bleskový přechod od hmatů k použití teleskopického obušku či poutání).

Nad rámec čistě mechanického provedení technik lze IMT aplikovat na automatizaci zákonných postupů v krizových situacích. Policista může mentálně simulovat scénáře zahrnující zákonnou výzvu podle § 53, přičemž vizualizuje správné vyhodnocení zásad subsidiarity a proporcionality. Tato forma tréninku umožňuje „nanečisto“ prožít stresové situace, jako je zákrok proti agresivnímu řidiči nebo použití technických prostředků k zastavení vozidla, čímž se zkracuje reakční doba a snižuje riziko kognitivního zahlcení. Pro příslušníky základních útvarů tak IMT představuje metodu, jak kompenzovat systémový nedostatek praktických cvičení a zajistit, aby jejich rozhodovací procesy i motorické reakce zůstaly v souladu s legislativním rámcem i pod vysokým psychickým tlakem.

2.3.3 Ideomotorika v nácviku střelecké přípravy

V kontextu střelecké přípravy PČR se dá využít ideomotorický trénink (IMT), kdy funguje jako nástroj, který výše popsané dovednosti (od postoje až po řešení závad) upevňuje v mozku bez jediného výstřelu. Neměl by se samozřejmě chápat jako náhrada ostrých střelb, ale jako klíčový doplněk pro precizaci mikromotoriky a redukci

chybovosti pod tlakem. Jeho konkrétní zařazení do výcviku lze realizovat ve čtyřech základních rovinách:

1. Pre-operační fáze a nácvik manipulace (Suchý dril) - IMT je ideální pro integraci do tzv. „přípravy na suchu“. Před samotným zahájením manipulace se skutečnou zbraní policista provádí vizualizaci správného úchopu, plynulého namáčknutí spouště a srovnání záměrné. V této fázi je IMT zaměřen na eliminaci strhávání rány (tzv. očekávání výstřelu), kdy si policista mentálně fixuje pouze pohyb ukazováčku bez doprovodných svalových reakcí ruky, které by v reálu vedly k odchylce zásahu.
2. Automatizace řešení závad a krizových scénářů - V rámci taktické přípravy se IMT využívá k vytvoření vzorců okamžité reakce. Policista si mentálně přehrává specifické situace, jako je selhání dlouhé zbraně (zádržka) a následný bleskový přechod na záložní krátkou zbraň. Díky IMT dochází ke zkrácení reakční doby při rozhodovacím procesu, protože mozek již daný scénář „prožil“ a provádí naučený algoritmus (např. dril Tap-Rack-Ready) s minimální kognitivní zátěží.
3. Stabilizace výkonu před prověřovacími střelbami - Před zahájením výročních střeleckých prověrek lze IMT zařadit jako nástroj pro mentální vyladění. Policista si v krátkém časovém úseku (2–3 minuty) projde celou střeleckou úlohu – od povelu „nabíjet“ přes postoj a dýchání až po první výstřel. Tato vizualizace „ideálního průběhu“ snižuje hladinu stresového kortizolu a zvyšuje sebedůvěru střelce, což přímo koreluje s vyšší přesností zásahů v limitovaných časech.
4. Post-střelecká korekce (Zpětná vazba) - Bezprostředně po ukončení střelecké položky, pokud došlo k chybě (např. zásah mimo střed), se IMT využívá k tzv. korektivní vizualizaci. Střelec si okamžitě znovu mentálně přehraje nepovedenou ránu, ale s důrazem na správné provedení prvku, který selhal. Tím se zabrání nechtěnému ukládání špatného pohybového návyku do dlouhodobé paměti.

2.3.4 Aplikace ideomotoriky při ošetřování v taktickém prostředí

Vzhledem k extrémnímu psychickému tlaku a kognitivnímu přetížení, které doprovází zásahy v zónách ohrožení, představuje ideomotorický trénink (IMT) zásadní nástroj pro stabilizaci výkonu policisty. V praxi lze IMT využít především k automatizaci algoritmu MARCH, kdy si policista mentálně reprezentuje sekvenci kroků od zástavy masivního krvácení až po prevenci podchlazení. Tato forma tréninku je neocenitelná pro precizaci jemné motoriky při práci s materiálem v IFAKu, například při aplikaci turniketu v omezeném prostoru nebo využití svalové paměti pro nahmatání tlakového obvazu bez nutnosti vizuální kontroly.

Další klíčovou rovinou je mentální simulace taktického rozhodování při přechodu mezi červenou a žlutou zónou. Skrze IMT si policista fixuje správné vzorce chování – tedy potlačení instinktivní snahy o okamžité ošetřování v „Hot Zone“ a upřednostnění eliminace hrozby či evakuace. Vizualizací těchto kritických momentů dochází k vytvoření pevných nervových drah, které v reálném nasazení snižují riziko „zamrznutí“ a umožňují provádět zdravotnické úkony s vysokou mírou autonomie i v situacích, kdy je pozornost primárně upřena na bezpečnostní hrozbu. IMT tak efektivně přemostňuje propast mezi teoretickou znalostí mnemotechnických pomůcek a jejich praktickou, bleskovou aplikací v život ohrožujících podmínkách.

2.3.5 Aplikace ideomotoriky ve fyzické přípravě a při výběrových řízeních

V rámci optimalizace přípravy na tato náročná fyzická přezkoušení, i pro udržení kondice během výkonu služby, lze efektivně aplikovat prvky ideomotorického tréninku. V praxi to pro policistu znamená detailní kognitivní vizualizaci specifických pohybových vzorců, například bezchybné provedení techniky na celomotorickém testu (překážkové dráze) či fázování dechu a pohybu při silových disciplínách, čímž dochází k upevnování nervosvalových spojení bez nutnosti fyzické zátěže.

Ideomotorický trénink rovněž hraje zásadní roli při strategii zvládnutí vytrvalostních disciplín, kdy si uchazeč vizualizuje překonávání krizových momentů únavy, a slouží jako účinný nástroj pro regulaci předstartovních stavů, kdy pomáhá snížit svalové napětí a tepovou frekvenci před samotným výkonem u výběrového řízení.

2.3.6 Mentální simulace taktických scénářů

V oblasti taktické přípravy představuje ideomotorický trénink efektivní nástroj pro upevňování rozhodovacích procesů a taktického myšlení, aniž by docházelo k fyzickému vyčerpání či nutnosti využití výcvikových prostor. Policisté mohou tuto metodu využít k vizualizaci konkrétních modelových situací, jako je například koordinace postupu hlídky při prohledávání objektu, zaujímání bezpečných pozic v krytu nebo verbální vyjednávání s pachatelem. Pravidelným mentálním přehráváním různých variant vývoje situace (tzv. scénáře „kdyby – tak“) dochází k vytvoření nervových spojení podobných těm, která vznikají při reálném nácviku. Díky tomu je policista v ostrém nasazení schopen rychleji rozpoznat vzorec chování hrozby a automaticky zvolit adekvátní taktický postup, čímž se eliminuje riziko nesprávného vyhodnocení či panické reakce vlivem stresu.

2.3.7 Využití ideomotoriky v řídičské přípravě

V řídičské přípravě PČR se ideomotorický trénink (IMT) uplatňuje především jako nástroj pro zdokonalení sensoricko-motorické koordinace v extrémních dynamických podmínkách a pro upevnění taktických návyků. Jeho konkrétní využití lze rozdělit do tří hlavních oblastí:

- Škola smyku a krizové řízení: Policista může IMT využít k mentální fixaci korektivních pohybů. Detailně si přehrává plynulé dávkování brzdného účinku a precizní práci s volantem při zvládnání nedotáčivého či přetáčivého smyku. Tím dochází k fixaci správné biomechaniky ovládnání vozu bez zbytečného opotřebení techniky.
- Taktika násilného zastavení vozidla (PIT manévr): U tohoto vysoce rizikového prvku má IMT klíčový význam. Řidič si předem vizualizuje přesné najetí do kontaktní zóny prchajícího vozidla a následný plynulý impuls do vlastního řízení. Tím se zásadně minimalizuje riziko vlastní destabilizace při reálném zákroku.
- Jízda na právo přednostní jízdy (pod VRZ): V rámci jízdy s výstražným zařízením slouží tato metoda k mentálnímu modelování průjezdů

kritickými úseky, jako jsou například složité křižovatky v protisměru. Pravidelná vizualizace vede k automatizaci skenování okolí a zrychlení reakční doby při anticipaci chyb ostatních účastníků silničního provozu.

2.3.8 Propojení ideomotorického tréninku a virtuální reality

S dynamickým rozvojem moderních technologií se otevírá zcela nová dimenze pro aplikaci ideomotorického tréninku, a to prostřednictvím virtuální reality (VR). V kontextu ideomotoriky představuje virtuální realita dokonalý most mezi čistě mentální představou a reálným fyzickým výcvikem. Její hlavní výhoda spočívá v naprosté vizuální a sluchové imerzi (pohlčení cvičícího do simulovaného prostředí).

Zatímco u klasického IMT musí policista vynaložit značné kognitivní úsilí, aby si krizovou situaci detailně vizualizoval „naslepo“, VR simulátor vytvoří hyperrealistické prostředí zcela za něj. Lidský mozek na tyto vjemy reaguje spuštěním adekvátní stresové reakce a zároveň vysílá mikroskopické impulzy do svalových skupin (ideomotorická reakce), přestože se policista nachází v bezpečí výcvikové místnosti. Tímto způsobem lze dokonale oklamat nervovou soustavu a bezpečně drilovat taktické postupy, rozhodovací procesy (decision-making) či algoritmy taktické medicíny. VR tak eliminuje riziko negativní či nepřesné vizualizace, která bývá častou chybou při laickém provádění mentálního tréninku.

2.4 Teoreticko-metodická analýza základního problému

Z předchozích kapitol teoretické části jednoznačně vyplývá, že výkon policejní profese klade extrémní nároky na psychickou odolnost, kognitivní kapacitu a schopnost bleskového rozhodování pod vlivem silného stresu. Teoretická východiska i poznatky z vrcholového sportu či taktické medicíny potvrzují, že ideomotorický trénink (IMT) představuje vysoce efektivní nástroj pro optimalizaci výkonu. Jeho uplatnění sahá od zkrácení reakční doby a fixace jemné motoriky při manipulaci se zbraní či zdravotnickým materiálem až po prevenci takzvaného amygdalického únosu v krizových situacích.

Základním a doposud nevyřešeným problémem však zůstává propast mezi prokazatelným teoretickým potenciálem této metody a její reálnou, systematickou aplikací v rámci profesní přípravy Policie České republiky. Aby bylo možné navrhnout

efektivní kroky k modernizaci výcviku, je nezbytné nejprve identifikovat a analyzovat existující překážky, které brání širšímu využití mentálního tréninku v praxi.

2.4.1 Limity a nejčastější chyby v policejní praxi

Implementace ideomotorického tréninku do policejního výcviku v současnosti naráží na několik zásadních limitů. Prvním z nich je systémové a časové hledisko. Jak bylo popsáno u jednotlivých složek výcviku, zejména u příslušníků základních útvarů je frekvence služební přípravy omezena. Časová dotace je primárně věnována nezbytnému drilu fyzických a mechanických dovedností, čímž nezbývá prostor pro teoretickou či psychologickou nadstavbu. Druhým limitem je absence sjednocené metodiky ze strany Policejního prezidia ČR. Bez existence oficiálních metodických pokynů pro IMT je případné zařazení mentálního tréninku závislé čistě na individuální iniciativě a znalostech konkrétního instruktora.

Tento nedostatek systematického vedení vede k nejčastějším chybám při aplikaci metody. Policisté často využívají prvky vizualizace intuitivně – například před vstupem do neznámého objektu nebo při modelových situacích na Základní odborné přípravě. Bez správného metodického základu však hrozí vážná úskalí:

- Fixace chybných vzorců: Pokud policista nezná dokonale správné biomechanické provedení techniky (např. při střelbě) a vizualizuje si ji nepřesně, dochází k upevňování špatného návyku v nervových drahách.
- Negativní vizualizace: Pod vlivem stresu si jedinec místo úspěšného vyřešení situace často představuje katastrofické scénáře (např. selhání zbraně bez následného řešení, prohru v souboji). To neplní funkci tréninku, ale naopak zvyšuje hladinu stresových hormonů a předstartovní úzkost.
- Neschopnost korekce: Po chybném provedení zákroku policisté často neumí využít takzvanou korektivní vizualizaci. Místo okamžitého mentálního přehraní správného postupu v mysli zůstává zafixován pocit ze selhání.

Z výše uvedené teoreticko-metodické analýzy vyplývá, že klíčovým článkem pro jakoukoliv změnu v systému jsou instruktoři profesní přípravy. Právě oni formují návyky policistů. Pokud má dojít k překonání zmíněných limitů a k odstranění chyb v praxi, je zcela nezbytné pochopit současné vnímání těchto instruktorů. Tento zjištěný rozpor mezi velkým potenciálem ideomotoriky a překážkami v jejím reálném využívání tak tvoří hlavní východisko pro praktickou část této bakalářské práce, jejímž cílem je zmapovat informovanost, postoje a zkušenosti instruktorů Policie ČR pomocí kvalitativního výzkumu.

3 Průběh a vyhodnocení výzkumu

Praktická část bakalářské práce plynule navazuje na teoretická východiska a je zaměřena na zmapování reálného využití ideomotorického tréninku v rámci profesní přípravy Policie České republiky. Na základě stanovených výzkumných cílů je hlavním záměrem analyzovat povědomí instruktorů o této metodě, identifikovat oblasti s největším potenciálem pro její využití a popsat bariéry, které brání její širší implementaci do běžného výcviku.

3.1 Realizace výzkumu

Vzhledem k povaze zkoumaného problému byl pro praktickou část zvolen kvalitativní výzkumný přístup, který umožňuje jít do hloubky a pochopit postoje, zkušenosti a motivace samotných aktérů výcviku. Výzkumným nástrojem se stala metoda polostrukturovaných rozhovorů, která byla realizována prostřednictvím osobní i elektronické komunikace. Tato specifická forma sběru dat byla zvolena s ohledem na mimořádnou časovou a operační vytiženost vybraných respondentů. Zvolený polostrukturovaný formát umožnil nejen držet se hlavní osnovy, ale především pružně reagovat na odpovědi respondentů formou doplňujících otázek (tzv. doptávání), čímž bylo dosaženo větší hloubky a autenticity získaných dat.

Předložený scénář rozhovoru byl rozdělen do tří logických sekcí, které přímo korespondovaly se stanovenými výzkumnými otázkami (VO1, VO2, VO3). Aby byla zajištěna co nejvyšší validita odpovědí, obsahovaly otázky takticko-odbornou terminologii a specifické modelové okruhy, ke kterým se respondenti vyjadřovali v kontextu své specializace.

Zkoumaný vzorek tvořilo celkem sedm zkušených instruktorů profesní přípravy Policie České republiky. Velikost i složení výzkumného souboru byly zvoleny záměrným (účelovým) výběrem tak, aby obsáhly co nejširší spektrum policejních činností – od přípravy policistů na základních útvarech, přes prvosledové hlídky, až po vysoce specializované a elitní jednotky. Tento rozmanitý vzorek umožňuje objektivnější srovnání toho, jak je s psychickou zátěží a mentálním tréninkem pracováno na různých úrovních policejní praxe.

S ohledem na bezpečnostní předpisy, ochranu osobních údajů a doporučení uvedená v metodice pro tvorbu bakalářských prací jsou všichni respondenti v textu přísně anonymizováni a je u nich uváděna pouze jejich primární výcviková specializace a délka praxe.

Tabulka I: Respondenti

Označení	Specializace a služební zařazení respondenta	Délka služby
Respondent R1	Instruktor služební přípravy ŠPS KHK (ŠPS Krajského ředitelství)	13 let
Respondent R2	Instruktor zdravotnické přípravy a taktiky OSZ (Odbor specializovaného zásahu)	20 let
Respondent R3	Instruktor taktiky a střelby OSZ, dříve instruktor Útvar rychlého nasazení a Policejní akademie ČR	26 let
Respondent R4	Instruktor odstřelovačů – OPU (Odbor cizinecké policie Letiště Praha)	20 let
Respondent R5	Instruktor a metodik OSZ, dříve instruktor OPU Zásahová jednotka Praha	25 let
Respondent R6	Instruktor služební přípravy PMJ (Pohotovostní motorizovaná jednotka Praha)	18 let
Respondent R7	Instruktor služební přípravy OSZ (Odbor specializovaného zásahu)	20 let

Zdroj: vlastní zpracování

3.2 Analýza a interpretace výsledků

V této podkapitole jsou interpretována získaná data z polostrukturovaných rozhovorů. Text je logicky strukturován do tří částí tak, aby odpovídal na stanovené výzkumné otázky (VO1, VO2, VO3). V zájmu zachování autenticity jsou dílčí zjištění prokládána přímými citacemi oslovených instruktorů.

3.2.1 Vyhodnocení VO1: Povědomí instruktorů o metodě ideomotorického tréninku

První výzkumná otázka (VO1) zkoumala, jaké je reálné povědomí instruktorů profesní přípravy Policie ČR o metodě ideomotorického tréninku a jakým způsobem aktuálně pracují s psychickou zátěží cvičících policistů. Zjišťováno bylo především to, zda instruktoři vizualizaci aplikují cíleně na základě teoretických znalostí, nebo spíše intuitivně.

Z odpovědí všech sedmi respondentů jednoznačně vyplynulo, že vystavení cvičícího policisty silnému stresu je dnes vnímáno jako naprostý základ efektivního výcviku. Instruktoři se shodují, že nejčastěji k navození stresu využívají kumulaci fyzické zátěže bezprostředně před samotným úkonem v kombinaci s modelovými situacemi. Jako klíčový prvek realismu byla opakovaně zmiňována práce s figuranty a využití cvičného střeliva (FX Simunition). Zajímavý postřeh k této problematice přinesl instruktor z Pohotovostní motorizované jednotky (R6), který poukázal na psychologii zkušených příslušníků: „U zkušených policistů totiž podle mě reálně a plně funguje už jen jediný mechanismus – a tím je strach z bolesti. [...] On prostě ví, že když něco podcení, tak dostane zásah zblízka a ten hodně bolí.“ Význam vysoké frekvence modelových situací potvrdil i bývalý instruktor Útvaru rychlého nasazení (R3), který uvedl, že u speciálních jednotek jsou tyto komplexní simulace realizovány běžně i třikrát do týdne, což označil za „vůbec nejlepší metodu“. Instruktor R5, jako bývalý člen Zásahové jednotky Praha a současný metodik OSZ, navíc zdůrazňuje využití extrémního stresu, který generují „výškové práce, průlomové techniky s výbušninami a hydraulikou nebo řízení vozidel ve vysokých rychlostech v běžném provozu.“

Zatímco navozování stresu a taktický dril mají instruktoři pevně ukotvené ve své praxi, znalost pojmu „ideomotorický trénink“ a cílená mentální příprava již vykazuje ve

výzkumném vzorku značné rozdíly. Lze identifikovat dvě diametrálně odlišné skupiny instruktorů.

První skupinu tvoří instruktoři z nejvyšších pater specializace (R3 – URNA/akademik a R6 – PMJ), kteří tento pojem velmi dobře znají, chápou jeho teoretické pozadí a proaktivně ho učí. Například respondent R6 uvedl, že metodu užívá pravidelně a považuje ji za „jednu z extrémně účinných cest, jak nacvičenou mechaniku vtisknout lidem do podvědomí, což pak výrazně zvyšuje šance na to, že to v realitě nezkaží.“ Stejně tak instruktor R3 potvrzuje cílené využívání řízeného dýchání a mentální představy u složitějších střeleckých cvičení.

Druhou, početnější skupinu tvoří instruktoři, kteří přesný termín „ideomotorika“ neznají nebo jej nepoužívají, avšak její principy do výcviku zařazují čistě empiricky a intuitivně. Zcela ukázkově to shrnul respondent R1 (instruktor služební přípravy ŠPS): „Popravdě, tenhle přesný název slyším asi poprvé. [...] Na druhou stranu, sám pro sebe si zákroky v hlavě vizualizuji hodně často, takže je docela možné, že jsem k tomu někdy podvědomě nabádal i cvičící, jen jsem to tak nepojmenoval.“ Podobně se vyjádřil i instruktor a metodik R5, který potvrdil, že cvičícím nařizuje mentální simulaci před samotnou akcí formou takzvaného suchého drilu: „Než jdeme cvičit čištění budovy, zastavíme se a chci po nich, ať si přehrají, co všechno se může za těmi dveřmi odehrát. [...] Výrazně to zrychluje a usnadňuje jejich finální reakci, nejsou zkrátka tak překvapení.“ Intuici při taktické přípravě využívá i instruktor R2, který policisty vede k vizualizaci nestandardních situací, kdy si musí v hlavě představit, „co udělají, když se dveře nečekaně otevrou zevnitř.“ Instruktor odstřelovačů (R4) pak v této souvislosti upozornil na naprostou nezbytnost vědomého řízení dechu a intuitivní vizualizace, kdy si střelec musí před zásahem „celou činnost a svůj postup nejdřív podrobně promítnout v hlavě.“

Lze tedy shrnout, že ačkoliv odborný termín ideomotorický trénink není v policejním prostředí plošně zakořeněn, samotná podstata mentální přípravy a vizualizace je instruktory vnímána jako účinná a často je do výcviku aplikována alespoň formou „suchého nácviku“ či taktické předvídavosti. Absence teoretického ukotvení však vede k tomu, že předávání těchto psychologických technik cvičícím policistům probíhá značně nesystematicky a závisí pouze na osobní zkušenosti a intuici konkrétního instruktora.

3.2.2 Vyhodnocení VO2: Potenciál a oblasti využití v policejní praxi

Druhá výzkumná otázka (VO2) zjišťovala, ve kterých konkrétních činnostech profesní přípravy spatřují instruktoři největší potenciál pro zařazení ideomotorického tréninku a zda by tato metoda dokázala v reálném nasazení zabránit fatálním chybám vlivem stresu (tzv. zamrznutí).

Na dotaz, do jaké oblasti výcviku by se vizualizace hodila nejvíce, se většina dotazovaných instruktorů (R3, R4, R5, R7) shodla, že ideomotorika je univerzálním nástrojem a má své nezastupitelné místo ve všech klíčových disciplínách – od střelby přes manipulaci se zbraní až po taktickou medicínu a CQB. Instruktor a metodik R5 k tomu dodává, že tyto dovednosti tvoří u speciálních jednotek nutný standard a policista je musí mít dokonale zažité, aby ho při zákroku „uvnitř nic nepřekvapilo“.

Z odpovědí však vyplynula i konkrétní specifika podle zaměření instruktorů. Značný důraz byl kladen na rozhodovací proces (decision-making) a scénáře „kdyby-tak“. Tuto oblast vyzdvihl zejména instruktor z Pohotovostní motorizované jednotky (R6): „Slouží to k tomu, aby si v hlavě ukotvili právní souvislosti, promítnete si ty krizové scénáře a získáte pak obrovské sebevědomí v tom konečném rozhodnutí.“ Podobně se vyjádřil i instruktor R1, pro kterého má mentální simulace největší váhu právě u vyhodnocování toho, „zda v danou chvíli vůbec vystřelit, či nikoliv.“

Instruktor zdravotnické přípravy (R2) naopak akcentoval využití mentálního tréninku v oblastech základní střelecké biomechaniky (postoj, dýchání a mačkání spouště) a následně při taktické medicíně, kdy podle něj předchází vizualizace postupu ošetření způsobí, že policistu „reálné zranění na místě tolik nevykolejí.“

Při hlubší analýze problematiky selhání lidského faktoru pod extrémním tlakem (fenomén zamrznutí, tunelového vidění či ztráty jemné motoriky) se potvrdilo teoretické východisko této práce. Drtivá většina respondentů z vlastní praxe potvrdila, že se s tímto jevem u policistů setkává a že by mu šlo předcházet pravidelným mentálním přehráváním krizových scénářů.

Respondenti poskytli i zcela konkrétní příklady z výcviku elitních složek, kde k takovým kognitivním zkratům došlo. Instruktor Odboru specializovaného zásahu (R2) popsal případ fatálního selhání situačního povědomí vlivem tunelového vidění, kdy

policista vlivem stresu nevnímal prostor: „U nás na OSZ se jednomu členovi týmu stalo, že při cvičení chytil obrovské tunelové vidění. Střílel po figuríně v momentě, kdy už byli ostatní kluci skoro u ní. [...] Vrcholem toho zkratu bylo, když hodil zásahovou výbušku přímo mezi své vlastní kolegy, protože vůbec nevnímal prostor a načasování.“ Podle něj tento případ jasně demonstruje, že mentální příprava je nezbytná pro zachování bezpečnosti týmu.

Další ukázkový příklad z praxe poskytl instruktor R5, který popsal psychický blok při výškových pracích a slaňování z přehrady: „Jakmile ten člověk přeleze zábradlí do volného prostoru, tak zkrátka zamrzne a přestane fungovat. [...] Začal nad tím moc přemýšlet, zbytečně si kontroloval úvazek a lano, měl prostě z té výšky obrovský blok.“

Většina instruktorů (zejména R3, R5, R6) se shoduje na tom, že ideomotorický trénink představuje efektivní prevenci proti výše popsaným stavům. Jak trefně shrnul respondent R6: „Pokud si tu riskantní situaci policista dokáže nanečisto vyřešit u sebe v hlavě, výrazně tím stoupá pravděpodobnost, že v ní na ulici obstojí.“ Bývalý akademik a instruktor URNA (R3) k tomu dodává, že velmi efektivním nástrojem je v těchto případech rozbor chyby, která byla zaznamenána na video. Následuje pak vizualizace správného postupu, aby si policista situaci „zafixoval se správným řešením“.

Z výzkumu tedy jednoznačně vyplývá, že potenciál ideomotorického tréninku u Policie ČR nespočívá pouze v mechanickém zrychlení reakční doby, ale představuje zcela zásadní nástroj pro zvládnutí akutní stresové reakce a zachování bezpečnosti celého zakročujícího týmu.

3.2.3 Vyhodnocení VO3: Bariéry, postoje a limity v systému PČR

Třetí výzkumná otázka (VO3) cílila na identifikaci důvodů, proč se psychologická a mentální příprava u Policie ČR dosud nevyužívá plošně a systematicky, a zkoumala osobní postoje cvičících policistů i samotných instruktorů. Z analýzy rozhovorů vyplynulo několik stěžejních bariér, které lze rozdělit do systémových, postojových a metodických rovin.

Jako naprosto dominantní systémová bariéra se ukázal nedostatek času a personální podstav. Většina respondentů (R1, R3, R4, R6) upozorňuje, že instruktoři na běžných útvarech sotva stíhají drilovat základní fyzické a střelecké návyky, a na

jakoukoliv mentální nadstavbu již nezbyvá kapacita. Tento stav velmi kriticky popsal bývalý instruktor URNA (R3): „Tou největší bolavou patou policejního výcviku je chronický nedostatek času a kritický podstav lidí. [...] Pokud je i ten nejlepší instruktor dlouhodobě vystaven tomu obrovskému nedostatku lidí i času na nácvik, tak své kvality prostě potlačí. Výsledkem je, že dělá jen to nutné minimum.“ Na tento fakt navazuje instruktor z PMJ (R6), podle kterého se ideomotorika u zkušených jedinců musí přesouvat do roviny osobní iniciativy: „Je to činnost, které by se měl policista v tuhle chvíli věnovat soukromě ve svém volném čase.“

Druhou, avšak neméně zásadní bariérou, je samotné nastavení mysli a postoj cvičících policistů. Z rozhovorů jasně vyplývá propastný rozdíl v přístupu mezi základními a elitními útvary. Respondenti (R2, R4, R7) potvrzují, že u řadových policistů je podobná psychologická příprava často vnímána jako zbytečnost a zdržování, přičemž u výcviku převládá mentalita zaměřená čistě na mechanickou střelbu. Instruktor zdravotnické přípravy (R2) navíc poukazuje na výraznou generační propast: „Starší kolegové se často zuby nehty drží postupů, na které jsou zvyklí, přestože v realitě už třeba vůbec nefungují. Naopak ti mladí, co k policii teprve přicházejí, to vnímají úplně jinak.“

Velmi cenný a kritický vhled do mentality u specializovaných složek přinesl instruktor Odboru specializovaného zásahu (R7). Ačkoliv se většina instruktorů shodne, že pro elitnější útvary je tento výcvik již vyžadovaným standardem, respondent R7 upozorňuje na riziko uspokojení se s průměrností: „Dost policistů ani u specializovaných jednotek nebere tu práci adekvátně vážně. Svou úroveň připravenosti považují mylně za dostatečnou, přestože dosahují jen hodně průměrných výsledků. [...] Pro takové policisty, co usnuli na vavřínech, by byl jakýkoliv mentální trénink beztak jen plýtváním času.“ Úspěch jakékoliv nové metody je tak podle instruktora R2 silně vázán na dynamiku kolektivu – pokud není skupina naladěna na výcvik, dokáže svou pasivitou „strhnout k flákání i toho nejlepšího instruktora“. Zavedení plošných inovací navíc podle respondenta R1 komplikuje celková rigidita systému: „U PČR je všeobecně problém zavést do výcviku cokoliv nového. Všechno strašně dlouho trvá.“

V rámci hledání řešení pro zlepšení současného stavu projevila naprostá většina dotazovaných instruktorů velký zájem o další vzdělávání. Za nejvíce přínosné považují školení a workshopy vedené odborníky z praxe či sportovními psychology (R2, R3, R5, R6). Respondent R2 dodává: „Já jako instruktor zkrátka cítím, že se musím učit od těch nejlepších, abych pak mohl předávat to nejlepší i policistům z přímého výkonu služby.“

Kromě zvýšení časové dotace instruktoři navrhuji, aby se základní povědomí o mentální přípravě stalo pevnou součástí výuky již v rámci Základní odborné přípravy (R1), čímž by se do budoucna postupně eliminovala zmíněná nedůvěra k psychologickým metodám výcviku.

3.3 Diskuze a doporučení pro praxi

Výsledky provedeného výzkumného šetření potvrzují, že ačkoliv je Policie ČR institucí s velmi propracovaným systémem takticko-střelecké přípravy, v oblasti systematické mentální a psychologické přípravy (zejména ideomotorického tréninku) existují značné rezervy. Analýza rozhovorů ukázala zajímavý paradox: instruktoři metodu vizualizace v praxi intuitivně využívají a věří v její účinnost, ale chybí jim metodické vedení a časový prostor pro její plnohodnotné zařazení do výcviku.

3.3.1 Interpretace zjištěných dat v kontextu výzkumných otázek

Z hlediska VO1 (povědomí o metodě) se potvrdilo, že u elitních a specializovaných útvarů (URNA, ZJ, OSZ) je mentální příprava brána jako přirozená součást profesionality. U instruktorů z běžných útvarů je však povědomí o ideomotorice spíše fragmentární. Absence teoretického ukotvení způsobuje, že se tato metoda nepředává dál systémově, ale závisí na individuálním nadšení instruktora. Pokud chce PČR zvýšit odolnost policistů v přímém výkonu, nelze spoléhat pouze na intuici, ale je třeba z mentálního tréninku udělat standardizovaný a vědomě vyučovaný nástroj.

V rámci VO2 (potenciál využití) respondenti jasně identifikovali, že vizualizace není jen doplňkem, ale kritickým prvkem bezpečnosti. Příklady „zamrznutí“ a kognitivních selhání popsané respondenty R2, R3 a R5 jasně ukazují, že i technicky zdatný policista může vlivem stresu selhat, pokud nemá v podvědomí vytvořené kognitivní mapy řešení. Mentální trénink by měl být prioritně nasazen tam, kde dochází k nejčastějším zkratům – tedy v rozhodovacím procesu (decision-making), při kritických úkonech taktické medicíny a u komplexního použití donucovacích prostředků (DP), kde je nutná precizní koordinace pohybů pod časovým tlakem.

Z analýzy VO3 (bariéry) pak vyplývá největší výzva: chronický nedostatek času. Je zřejmé, že bez navýšení časových dotací na výcvik u základních útvarů zůstane

jakákoliv snaha o inovaci pouze na papíře. Zároveň je patrná nutnost pracovat s motivací policistů a bořit mýtus, že psychologická příprava je „zbytečná teorie“, která ubírá čas praktickému drilu.

3.3.2 Návrh doporučení pro policejní praxi

Na základě hloubkové analýzy výpovědí instruktorů lze navrhnout následující kroky, které by mohly vést k efektivní implementaci ideomotorického tréninku do systému Policie ČR:

- Vytvoření sjednocené metodiky výuky IMT: Respondenti shodně volali po jasném metodickém ukotvení. Policejní prezidium ČR by mělo ve spolupráci se sportovními psychology a experty z elitních jednotek vytvořit oficiální metodiku. Ta by měla obsahovat konkrétní postupy, jak vizualizaci „krok za krokem“ integrovat do suchého nácviku manipulace se zbraní, taktiky CQB, ale i do nácviku hmatů, chvatů a dalších donucovacích prostředků.
- Implementace do Základní odborné přípravy (ZOP): Abychom překonali bariéru nedůvěry u starších kádrů, je nezbytné začít u nové generace policistů. Mentální trénink by měl být vyučován již v policejních školách jako legitimní technika zvyšování profesního výkonu. Nováčci by si měli osvojit IMT jako nástroj pro zvládnutí prvotního stresu při zákroku.
- Odborné workshopy pro instruktory profesní přípravy: Instruktoři mají zájem se vzdělávat, ale preferují praktické předání zkušeností. Navrhují realizaci cyklu workshopů vedených psychology a experty z praxe. Cílem by bylo naučit instruktory, jak správně vést cvičící policisty k vizualizaci a jak ji využít pro analýzu chyb zjištěných během modelových situací.
- Využití vizualizace jako nástroje pro udržení dovedností: Vzhledem k personálnímu podstavu a nedostatku času na střelnicích může IMT sloužit jako vysoce efektivní a nízkonákladová kompenzace. Policisté mohou drilovat postupy, manipulaci se zbraní či nasazování pout mentálně i v rámci krátkých bloků během výkonu služby nebo v rámci přípravy na

směnu. Tím se udržuje úroveň jejich dovedností i v obdobích s nižší intenzitou fyzického výcviku.

- Integrace do rozhodovacích procesů u použití DP: Mentální trénink by se měl zaměřit na scénáře „kdyby-tak“ v oblasti použití donucovacích prostředků. Policista by si měl pravidelně vizualizovat eskalaci i deeskalaci násilí, aby v reálném střetu dokázal bleskově a zákonně vyhodnotit adekvátní úroveň donucení a předešel tak právním i fyzickým pochybením.
- Využití virtuální reality pro zefektivnění výcviku: Aby byli policisté na nebezpečné situace připraveni daleko rychleji a efektivněji, nabízí se v praxi využití VR trenažérů jako dokonalé nadstavby IMT. Tato technologie dokáže skvěle kompenzovat zjištěný nedostatek času a výcvikových kapacit (viz zjištění VO3). Policisté by díky ní mohli trénovat vysoce komplexní a stresové scénáře (např. aktivní střelec, zákroky v davu), aniž by došlo k úrazu, anebo bylo nutné složitě organizovat figuranty a cvičnou munici. Zařazení VR do výcviku přináší obrovský rychlostní posun v připravenosti policistů, neboť umožňuje bleskovou zpětnou vazbu a okamžité opakování situace až do úplného zautomatizování správné reakce.

Závěr

Cílem předkládané bakalářské práce bylo komplexně zmapovat reálné využití ideomotorického tréninku v rámci profesní přípravy příslušníků Policie České republiky, analyzovat povědomí policejních instruktorů o této metodě a identifikovat bariéry bránící její plošné implementaci. Na základě provedeného kvalitativního výzkumu a syntézy teoretických i praktických poznatků lze konstatovat, že hlavní i vedlejší cíle práce byly v plném rozsahu naplněny.

V teoretické části byly na základě studia odborné literatury vymezeny klíčové mechanismy fungování lidské psychiky v krizových situacích, a to včetně fyziologické stresové reakce a vlivu amygdaly na kognitivní procesy zasahujícího policisty. Z provedené analýzy vyplynulo, že samotný fyzický a taktický dril často nedokáže zabránit fatálním chybám pod extrémním tlakem, není-li podpořen adekvátní mentální přípravou. Ideomotorický trénink byl v tomto kontextu představen jako vysoce účinný nástroj pro tvorbu kognitivních map a prevenci selhání lidského faktoru v oblastech, jako je použití donucovacích prostředků, střelecká příprava či taktická medicína.

Tato teoretická východiska byla následně konfrontována s realitou policejní praxe. Z polostrukturovaných rozhovorů se sedmi zkušenými instruktory z různých úrovní policejních složek (od základních útvarů až po speciální jednotky) vyplynulo zjištění, že ačkoliv řada instruktorů aktivně nepoužívá odbornou terminologii, principy mentální vizualizace často intuitivně aplikují formou tzv. suchého nácviku. Systematická a vědomá výuka této metody je však v současnosti doménou primárně elitních a specializovaných útvarů. Výzkum přitom jednoznačně potvrdil obrovský potenciál ideomotoriky napříč celým sborem. Instruktoři se shodli, že mentální příprava je kriticky důležitá nejen pro zachování jemné motoriky, ale především pro správný rozhodovací proces. Schopnost policisty předem si vizualizovat krizové scénáře se ukázala jako nejefektivnější prevence proti takzvanému zamrznutí či vzniku tunelového vidění.

Za stěžejní přínos této práce lze považovat pojmenování reálných bariér, které modernizaci výcviku brání. Výzkum odhalil, že největší překážkou není samotná neochota instruktorů, nýbrž systémový nedostatek času, personální podstav na základních útvarech a v některých případech i rigidní postoj samotných cvičících policistů. K překonání těchto překážek a zefektivnění výcviku byla v práci navržena konkrétní

doporučení pro praxi. Mezi ty nejzásadnější patří vytvoření sjednocené metodiky Policejním prezidiem ČR, implementace základů mentálního tréninku do Základní odborné přípravy a pořádání odborných workshopů.

Jako vrcholná vize pro dlouhodobý rozvoj se navíc nabízí integrace virtuální reality. Ve světě i u nás tuto technologii zatím prozkoumávají primárně jen vysoce specializované útvary s masivní finanční podporou. Jedná se o nákladné systémy, které se mohou pro běžné útvary PČR zatím jevit jako nedosažitelné. Pokud by se však do této oblasti podařilo systematicky nasměrovat finance, znamenalo by to pro policii jako celek naprosto zásadní průlom. Vznikl by tak bezprecedentní nástroj, který by skokově zrychlil progres policistů a zajistil jejich špičkovou připravenost na ty nejkritičtější momenty výkonu služby.

Závěrem lze z pozice autora shrnout, že ideomotorický trénink není pouhým teoretickým konceptem, ale představuje pro Policii ČR vysoce efektivní a finančně nenáročný nástroj, který navíc dokáže částečně kompenzovat současný nedostatek času na praktický výcvik. Předkládaná bakalářská práce nabízí ucelený vhled do této opomíjené problematiky a její zjištění mohou posloužit jako relevantní argumentační a metodický základ pro budoucí inovace systému služební přípravy bezpečnostních sborů, což ve svém důsledku povede ke zvýšení akceschopnosti a bezpečnosti samotných policistů.

Seznam použitých zdrojů

Literární zdroje

1. BECKER, J. *Využijte sílu autohypnózy a autosugesce – Dokážete, cokoliv budete chtít*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2017. 192 s. ISBN 978-80-271-0382-9.
2. ČERNÝ, P., DUŠEK, O., VINDUŠKA, V. *Manuál obranné střelby II*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2019. 320 s. ISBN 978-80-247-4427-8.
3. ČÍRTKOVÁ, L. *Policejní psychologie*. 3. vyd., V nakl. Portál 1. – Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-475-3.
4. DOUGHERTY, M. J. *Sebeobrana extrémní boj beze zbraně podle speciálních jednotek sas – dovednosti pro boj z blízka*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2022. 320 s. ISBN 978-80-271-3443-4.
5. FAKTOR, Z. *Zbraně pro sebeobranu*. Praha: vydal Magnet-Press, 1993. 147 s. ISBN 80-85434-76-8.
6. HRINKO, M. a kol. *Pořádková činnosti policie*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2020. 354 s. ISBN 978-80-7380-793-1.
7. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd., Praha: Olympia, 1987. 316 s. 27-030-87 505/21/856.
8. JELÍNEK, M., FÁROVÁ, I., HLUČKOVÁ, P. *Zdravé hranice úspěchu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2023. 160 s. ISBN 978-80-271-3567-7.
9. JELÍNEK, M., HŮRKOVÁ, M. *Strach je přítel vítězů*. 1. vyd., Vydavatel: Starý most s.r.o., Plzeň, 2011. 182 s. ISBN 978-80-87338-10-0.
10. KELNAROVÁ, J., MATĚJKOVÁ, E. *Psychologie 2. díl: Pro studenty zdravotnických oborů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2014. 128 s. + 20 s. barevné přílohy. ISBN 978-80-247-3600-6.
11. MIŇOVSKÝ, F. *Box – vybavení, technika úderů, trénink, psychologická příprava*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. 108 s. ISBN 80-247-0803-5.
12. NÁCHODSKÝ, Z., HONZÍK, J. *Umíte se bránit??? (Sebeobrana)*. 1. vyd., Praha 1987, Vydalo Naše vojsko, nakladatelství a distribuce knih, n. p., v Praze. 184 s. 28-067-87. 11/04.
13. PAVEL, J., PAVLOVÁ, A. *Mentální trénink v individuálních sportech*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2019. 192 s. ISBN 978-80-271-0896-1.

14. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Univerzita Karlova Praha: Nakladatelství Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
15. ŠTĚRBOVÁ, D., PERNICOVÁ, H., ŠAFÁŘ, M. *Sportovní psychologie – Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2022. 240 s. ISBN 978-80-271-3136-5.
16. VANGELI, B. *Zákon o Policii České republiky. Komentář*. 2. vydání. Praha: C. H. Beck, 2014. 483 s. ISBN 978-80-7400-543-5.

Elektronické zdroje

1. CARPENTER, W. B. *On the influence of suggestion in modifying and directing muscular movement, independently of volition* [online]. London, Royal Institution of Great Britain, 1852 [cit. 2026-02-03]. Dostupné z WWW: <https://archive.org/details/b22377074/mode/1up>
2. DOKTORKA.CZ. *Ideomotorika* [online]. 12 listopad 2009 [cit. 2026-01-29]. © 1999–2023. Dostupné z WWW: <https://doktorka.cz/zdravy-pohyb/ideomotorika>
3. FAIRBURN, R. *Cooper's colors: A simple system for situational awareness* [online]. May 20, 2024 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.police1.com/police-trainers/articles/coopers-colors-a-simple-system-for-situational-awareness-Np1Ni2TbRj9EkGUN/>
4. FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ MASARYKOVY UNIVERZITY. *Psychologická příprava v sebeobraně* [online]. © 2011 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/psychologie>
5. HOLLAND, K. *Amygdala Hijack: When Emotion Takes Over* [online]. April 18, 2025 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.healthline.com/health/stress/amygdala-hijack>
6. LABUSCHAGNE, I., et al. *Oxytocin Attenuates Amygdala Reactivity to Fear in Generalized Social Anxiety Disorder* [online]. *Neuropsychopharmacology* 2010, s. 2403–2413 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3055328/>
7. MODERNÍ SEBEOBRANA. *Bod zlomu* [online]. 02.06.2016 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.moderni-sebeobrana.cz/bod-zlomu>

8. POLICIE.CZ. *Informace pro uchazeče Posouzení fyzické způsobilosti uchazeče* [online]. 2026 [cit. 2026-02-07]. Dostupné z WWW: <https://policie.gov.cz/clanek/posouzeni-fyzicke-zpusobilosti-uchazece.aspx>
9. SADULSKI, J. *Tunnel vision and chronic stress: How to manage your physiological responses* [online]. Criminal Justice at American Military University, October 13, 2017 [cit. 2026-01-30]. Dostupné z WWW: <https://www.police1.com/health-fitness/articles/tunnel-vision-and-chronic-stress-how-to-manage-your-physiological-responses-q0sm2AKaX0sbDzwk/>
10. THOMASCHKE, R. *Investigating ideomotor cognition with motorvisual priming paradigms: key findings, methodological challenges, and future directions* [online]. Frontiers Media SA, © 2026 [cit. 2026-02-03]. Dostupné z WWW: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2012.00519/full>

Seznam zkratek

AED – Automatizovaný externí defibrilátor

AMOK – Situace aktivního střelce / útok šíleného střelce (z malajského slova amuk)

C.A.T. – Combat Application Tourniquet (taktické škrtidlo)

CMT – Celomotorický test

CQB – Close Quarters Battle (boj v uzavřených prostorech na krátkou vzdálenost)

DP – Donucovací prostředky

IFAK – Individual First Aid Kit (individuální lékárnička)

IMT – Ideomotorický trénink

MARCH – Mnemotechnická pomůcka pro ošetření v taktickém prostředí (Massive hemorrhage, Airway, Respiration, Circulation, Head/Hypothermia)

MOP – Místní oddělení policie

OOP – Obvodní oddělení policie

OPU – Odstřelovač PČR (odbornost přesného střelce)

OSZ – Odbor specializovaného zásahu

PČR – Policie České republiky

PDW – Personal Defense Weapon (osobní obranná zbraň)

PH – Prvosledová hlídka

PIT – Pursuit Intervention Technique (technika násilného zastavení vozidla)

PMJ – Pohotovostní motorizovaná jednotka

SJ – Speciální jednotka

SKPV – Služba kriminální policie a vyšetřování

SON – Skupina operativního nasazení (Celní správa ČR)

SPJ – Speciální pořádková jednotka

SWAT-T – Stretch, Wrap, And Tuck Tourniquet (elastické taktické škrtidlo)

ŠPS – Školní policejní středisko

TECC – Tactical Emergency Casualty Care (taktická neodkladná zdravotní péče)

URNA – Útvar rychlého nasazení

VO – Výzkumná otázka

VR – Virtuální realita

VRZ – Výstražné zvukové a rozhlasové zařízení (maják)

ZJ – Zásahová jednotka

ZOP – Základní odborná příprava

ZZS – Zdravotnická záchranná služba

Seznam tabulek a grafů

Tabulka I: Respondenti	str. 45
------------------------------	---------

Seznam příloh

- Příloha I: Přepis rozhovoru – Respondent R1 (Instruktor ŠPS) str. 63
- Příloha II: Přepis rozhovoru – Respondent R2 (Instruktor zdravotní péče, OSZ) ... str. 65
- Příloha III: Přepis rozhovoru – Respondent R3 (Instruktor taktiky, bývalý URNA). str. 67
- Příloha IV: Přepis rozhovoru – Respondent R4 (Instruktor odstřelovačů) str. 69
- Příloha V: Přepis rozhovoru – Respondent R5 (Instruktor a metodik OSZ) str. 71
- Příloha VI: Přepis rozhovoru – Respondent R6 (Instruktor PMJ) str. 73
- Příloha VII: Přepis rozhovoru – Respondent R7 (Instruktor OSZ) str. 75

Přílohy

PŘÍLOHA I: Přepis rozhovoru – Respondent R1 (Instruktor ŠPS)

Sekce 1: Povědomí o ideomotorickém tréninku a práce se stresem (VO1)

Tazatel: Jak dlouho působíte u Policie ČR a jaká je Vaše kariéerní cesta až po současnou instruktorskou pozici?

Respondent: U sboru sloužím bezmála 13 let. Začínal jsem na obvodním oddělení, pak jsem přešel k Mobilní jednotce cizinecké policie, kde jsem po čase začal dělat instruktora. Posledních pět let působím jako instruktor služební přípravy ve Školním policejním středisku v Královéhradeckém kraji.

Tazatel: Jakým způsobem u policistů na výcviku navozujete stres?

Respondent: Vzhledem k tomu, jak málo času na výcvik celkově máme, snažím se je dostat do presu co nejreálněji. V první fázi používáme klasickou fyzickou zátěž před samotným zásahem, třeba kliky nebo běh, a k tomu přidáme křik nebo silný hluk.

Tazatel: A po této počáteční zátěži následuje co?

Respondent: Pak je vrhneme do modelových situací. To je základ. Pracujeme s figuranty, cvičnou municí FX Simunition a tlačíme na ně přes časové limity. Zkrátka simulujeme realitu ulice se vším všudy.

Tazatel: Setkal jste se někdy s pojmem ideomotorický trénink a vyučujete ho?

Respondent: Popravdě, tenhle přesný název slyším asi poprvé.

Tazatel: Jedná se o druh vizualizace a mentálního tréninku. To už Vám něco říká?

Respondent: Ano to už znám. Nikdy jsem to však jako nějakou konkrétní ohraničenou metodu neučil. Na druhou stranu, sám pro sebe si zákroky v hlavě vizualizuji hodně často, takže je docela možné, že jsem k tomu někdy podvědomě nabádal i cvičící, jen jsem to tak nepojmenoval.

Sekce 2: Potenciál a oblasti využití ideomotorického tréninku v praxi (VO2)

Tazatel: Kdybyste si měl vybrat, ve kterých policejních činnostech by podle Vás mentální vizualizace dávala největší smysl?

Respondent: Určitě by to nebylo na škodu v podstatě u ničeho. Ať už si představujete správný úchop zbraně a taseň, nebo drilujete odstraňování závad, krájení rohů v budově či aplikaci turniketu ve zdravotědě.

Tazatel: Je z toho nějaká oblast, kterou byste vyzdvihl nejvíce?

Respondent: Kdybych musel vybrat jednu věc, tak je to rozhodovací proces. Tedy přehrávání si scénářů „co se stane, když“, a vyhodnocování toho, zda v danou chvíli vůbec vystřelit, či nikoliv. Tam to má podle mě největší váhu.

Tazatel: Zažil jste někdy, že by policista pod tlakem ztratil reakci nebo takzvaně „zamrzl“?

Respondent: Ano, několikrát jsem byl svědkem toho, jak policista při výcvikovém tlaku zkrátka vytuhl a přestal fungovat. Jsem přesvědčený, že jakákoliv příprava navíc, včetně té mentální, by těmto zkratům pomohla předcházet.

Sekce 3: Bariéry, postoje a limity v systému PČR (VO3)

Tazatel: Proč se podle Vás podobné psychologické techniky neučí u policie plošně?

Respondent: Ten hlavní důvod je čistě časový – my opravdu mnohdy sotva stíháme do kluků dostat ty nejzákladnější střelecké a fyzické návyky. Druhým problémem je, že k tomu z Policejního prezidia neexistuje žádná sjednocená metodika a my instruktoři sami nevíme, jak bychom to měli správně vyučovat.

Tazatel: Hraje roli i to, že se psychologie špatně hodnotí u prověrek?

Respondent: Přesně tak. Tenhle progres se nedá nijak jednoduše tabulkově odškrtnout nebo obodovat. A celkově je u policie velký problém zavést do zasetého systému výcviku cokoliv nového. Všechno trvá strašně dlouho.

Tazatel: Jak k takovým inovacím přistupují samotní policisté z výkonu?

Respondent: Z doslechu vím, že třeba u speciálů se to učí a funguje to. U nás na základních útvarech jsem ale skeptik. Spousta kluků jakoukoliv psychologii odmítá, berou to jako zdržování a radši by prostě jen stříleli do papíru. Velkou roli tu hraje i věk – mladí jsou novým věcem otevření nepoměrně víc než ti starší praktici.

Tazatel: Co byste tedy jako instruktor uvítal, abyste to mohl začít vyučovat?

Respondent: Základem jsou hodiny navíc. Kromě toho by se hodila nějaká stručná „kuchařka“, jak na to, případně seminář s odborníkem. Věřím, že by to pak šlo učit i bez nějaké zdlouhavé přípravy instruktorů. Především by se to ale mělo dostávat policistům do hlav už na začátku při ZOPce.

PŘÍLOHA II: Přepis rozhovoru – Respondent R2 (Instruktor zdravotní péče, OSZ)

Sekce 1: Povědomí o ideomotorickém tréninku a práce se stresem (VO1)

Tazatel: Můžete mi prosím přiblížit svou kariéru a současnou pozici?

Respondent: Letos kroutím dvacátý rok. Prošel jsem hlídkovou službou v centru Prahy, obvodním oddělením v Soběslavi a Ochranou službou. Zhruba čtyři roky teď dělám instruktora na Odboru specializovaného zásahu (OSZ), což bude od 1.7.2026 Speciální jednotka cizinecké policie. Učím sice komplexně střelbu i taktiku, ale moje hlavní specializace je zdravotní péče.

Tazatel: Využíváte u Vás nějaké tvrdší metody k navození stresu?

Respondent: My jedeme celkem zostrá, snažíme se stihnout i dva až tři výcviky za den. Únavu navozujeme primárně tvrdou fyzickou zátěží. Kluci si dají třeba box nebo úpolové sporty a teprve potom, když jsou v obrovském diskomfortu, jdou plnit úkol. Následně je rovnou hodíme do komplexních simulací s figuranty a FX municí, kde často spojujeme taktiku s ošetřováním pod palbou.

Tazatel: Znáte pojem ideomotorický trénink a pracujete s touto vizualizací ve výcviku cíleně?

Respondent: Ten samotný odborný pojem neznám a jako takový ho před kluky rozhodně nepoužívám. Nevyčleňujeme na to žádný speciální blok.

Tazatel: Takže s mentální představivostí vůbec nepracujete?

Respondent: Ale ano, když o tom teď přemýšlím, vlastně je k té vizualizaci vedu docela intuitivně během běžného výcviku. Často jim před samotným zákrokem říkám, ať si tu trasu nebo postup nejdřív podrobně projedou v hlavě. Třeba při vstupech do místností si

musí předem představit různé scénáře – třeba co udělají, když se dveře nečekaně otevřou zevnitř.

Sekce 2: Potenciál a oblasti využití ideomotorického tréninku v praxi (VO2)

Tazatel: Kde podle Vás vizualizace funguje nejlépe?

Respondent: Fantasticky to zafunguje už u naprostých základů střelby – aby si uvědomili srovnání nohou, polohu loktů, těžiště, a to samotné dýchání těsně před zmáčknutím spouště.

Tazatel: A co Vaše specializace, tedy taktická medicína?

Respondent: Tam to má obrovský přesah. Když si policista ten postup ošetření, třeba algoritmus MARCH v zóně ohrožení nebo nahmatání turniketu poslepu, vizualizuje dopředu, tak ho reálné zranění na místě tolik nevykolejí.

Tazatel: Zažil jste případ, kdy se policista zablokoval nebo pod tlakem selhal?

Respondent: Zním to velmi dobře a mentální trénink by na to stoprocentně platil. U nás na OSZ se jednomu členovi týmu stalo, že při cvičení chytil obrovské tunelové vidění. Střílel po figuríně v momentě, kdy už byli ostatní kluci skoro u ní.

Tazatel: Jak to s tím policistou dopadlo?

Respondent: Vrcholem toho zkratu bylo, když hodil zásahovou výbušku přímo mezi své vlastní kolegy, protože vůbec nevnímal prostor a načasování. Nakonec musel kvůli těmto reakcím jednotku opustit a vrátit se na základní útvar.

Sekce 3: Bariéry, postoje a limity v systému PČR (VO3)

Tazatel: Proč myslíte, že se s psychologií a vizualizací nepracuje u policie víc systematicky?

Respondent: Všechno to stojí a padá s lidmi. Konkrétně s přístupem instruktorů a jejich povahou. Pokud chce mít instruktor jen klid a výcvik tak nějak odchodit, logicky nic nového nezavede.

Tazatel: Takže je to hodně o motivaci instruktora?

Respondent: Nejen jeho, ale i samotných policistů z výkonu. Abyste mohl učit tyhle věci, musíte mít kolem sebe bandu kluků, co chtějí makat a jsou naladěni na stejnou notu. Když chytne pasivní skupinu, dokáže to strhnout k flákání i toho nejlepšího instruktora. Naopak, když máte „blázny do výcviku“, tak ti nutí instruktora se neustále zlepšovat.

Tazatel: Jak takové inovativní metody vnímají policisté z jiných útvarů?

Respondent: U speciálů jsou to nadšenci, kteří sami vyžadují nové věci. Na základních útvarech, kde jsem sloužil dřív, lidi zkrátka chtěli vystřílet zásobník a jít domů. Všechno ostatní brali jako ztrátu času. Do toho vstupuje generační propast – staří bardi si drží postupy z devadesátek, inovacím se otevírají hlavně mladí nováčci.

Tazatel: Co by Vám usnadnilo aplikaci těchto metod do Vašeho výcviku na OSZ?

Respondent: Času na výcvik máme na našem útvaru naštěstí dost. Měly by pro mě ale obrovský přínos praktické semináře s lidmi z praxe nebo sportovními psychology. Od těch se chci učit. Žádný napsaný manuál mi nikdy nedá tolik, co osobní zkušenost experta.

PŘÍLOHA III: Přepis rozhovoru – Respondent R3 (Instruktor taktiky, bývalý člen URNA)

Sekce 1: Povědomí o ideomotorickém tréninku a práce se stresem (VO1)

Tazatel: Můžete popsat svou profesní dráhu u bezpečnostních sborů?

Respondent: Začínal jsem v roce 2000 na ulici u hlídkové služby a MOPky v Praze 2, to je v Praze zkratka pro Místní oddělení policie. Zásadní byl rok 2004, kdy jsem se dostal k Útvaru rychlého nasazení (URNA). Tam jsem to po pár letech dotáhl na zástupce velitele skupiny a působil i jako instruktor. Poté jsem pět let učil jako akademik na Policejní akademii ČR taktiku a donucovány. Nyní jsem zpátky v terénu jako instruktor OSZ.

Tazatel: Jakým způsobem dávujete cvičícím stres s ohledem na Vaše zkušenosti z URNA?

Respondent: Zátěž přidávám velmi postupně, vždy podle toho, na jaké úrovni ten daný policista zrovna je. Pracuji se zvukovým a vizuálním stresem. Nejcennější je ale

jednoznačně výuka přes modelové situace. Na URNA jsme komplexní „modelovky“ jeli třeba i třikrát do týdne, tam jsem se naučil, že je to ta vůbec nejlepší metoda. Dnes k nim přidáváme FX zbraně, airsoft nebo reálné zbraně s vložnou tyčkou.

Tazatel: Znáte pojem ideomotorický trénink a využíváte ho cíleně?

Respondent: Ano, teorii znám velmi dobře a zcela vědomě s tím pracuji. Už se studenty na akademii jsme dělali řízené dýchání a představy konkrétních úkonů, šlo zejména o složitější střelecká cvičení. Mimochodem se to dalo skvěle aplikovat i při výuce plavání.

Sekce 2: Potenciál a oblasti využití ideomotorického tréninku v praxi (VO2)

Tazatel: Kde podle Vás leží ten největší potenciál mentálního procvičování?

Respondent: Ta metoda je zkrátka skvělá a naprosto univerzální. Já ji teď využívám hlavně při střelbě a v taktice, třeba při propátrávání a vstupech do místností, ale umím si ji představit u drilování svalové paměti při závadách nebo u scénářů „kdyby-tak“. Zapojovat to víc i do jiných oblastí je jeden z mých cílů.

Tazatel: Může mentální příprava zabránit stavům, kdy cvičící pod tlakem zamrzne?

Respondent: Viděl jsem takových selhání v praxi desítky. Tyhle zkratky nejsou u policistů ojedinělé. My jsme si tyhle vypjaté momenty z modelovek dokonce následně podrobně analyzovali na videu. A tam je obrovský prostor právě pro tu vizualizaci.

Tazatel: Jak s tou chybou pracujete dál po zhlédnutí videa?

Respondent: Uděláme si ten mentální rozbor s vizualizací „co kdyby“, a co je nejdůležitější – najdeme si čas a tu samou situaci pro něj postavíme znovu a necháme ho to zopakovat tak, aby to prošel se správným řešením.

Sekce 3: Bariéry, postoje a limity v systému PČR (VO3)

Tazatel: Z jakého důvodu se podle Vás tyto techniky neučí u sboru plošněji?

Respondent: Bolavou patou celého našeho systému je kritický nedostatek policistů na útvarech a s tím přímo spojený absolutní nedostatek času na jakýkoliv nácvik. U policie je přitom většina instruktorů skvělá a hravě by to zvládli učit.

Tazatel: Takže instruktoři naráží na systémové limity?

Respondent: Přesně. Když takového instruktora dlouhodobě dusíte tím, že nemá lidi ani prostor na nácvik, tak prostě své vlastní kvality potlačí a začne učit jen nějaké nutné minimum, co se do těch pár hodin reálně vejde.

Tazatel: Jak inovace ve výcviku vnímají samotní policisté z různých útvarů?

Respondent: Elitní jednotky to vyžadují. U běžných poldů je to často bráno jako ztráta času s argumentem, že oni chtějí jen fyzický výcvik. Do toho vstupuje generační propast. Na novém místě u OSZ jsem zatím jen chvíli, ale přijde mi, že kluci tady mají obrovský zájem se posouvat a k novým metodám jsou velmi otevření.

Tazatel: Co by Vám pomohlo tyto metody ještě lépe zařazovat do práce?

Respondent: Člověk musí držet krok s vývojem, takže určitě ocením nějaká stručná skripta a workshopy se sportovními psychology. Znalosti si doplnit umíme, tou úplně největší výzvou pro nás ale stejně zůstane to personální zajištění – dostatek policistů, abychom měli koho cvičit.

PŘÍLOHA IV: Přepis rozhovoru – Respondent R4 (Instruktor odstřelovačů)

Sekce 1: Povědomí o ideomotorickém tréninku a práce se stresem (VO1)

Tazatel: Můžete mi přiblížit svou kariéru a současnou specializaci?

Respondent: U PČR sloužím 20 let a celá má dráha se týká přesné střelby. Dvanáct let jsem působil jako odstřelovač, tedy OPU, v Brně. Dalších šest let působil jako instruktor odstřelovačů u cizinecké policie na pražském letišti.

Tazatel: Jakým způsobem pracujete s psychickou zátěží střelců?

Respondent: OPU to mají nastavené trochu jinak. Fyzická zátěž probíhá bezprostředně před plněním úkolu. Extrémně stresující je ale samotná příprava pozice – lezení po střeších, žebříky a podobně. To vše se odehrává pod neúprosným časovým limitem.

Tazatel: Využíváte u odstřelovačů cíleně ideomotorický trénink?

Respondent: Termín ideomotorika jako takový neznám.

Tazatel: A co vizualizaci a mentální příprava?

Respondent: To už mi něco říká. Cíleně učíme řízené dýchání, to je pro nás alfou a omegou. Co se týče vizualizace samotné, děláme to vlastně naprosto intuitivně – před zásahem si ten odstřelovač prostě musí celou činnost a svůj postup nejdřív podrobně promítnout v hlavě.

Sekce 2: Potenciál a oblasti využití ideomotorického tréninku v praxi (VO2)

Tazatel: Ve kterých činnostech vidíte pro mentální trénink největší přínos?

Respondent: U naší práce se to bez střelby a manipulace zkrátka neobejde – od fixace správného postoje přes minimalizaci chyb na spoušti až po odstraňování závad. Má to ale přímou souvislost s rozhodovacím procesem. Střelec si musí představit krizové scénáře a vyhodnotit zlomový okamžik, jestli v danou sekundu střílet, nebo ne.

Tazatel: Lze vizualizací předejít tomu, aby policista pod tlakem ztratil jemnou motoriku?

Respondent: Jsem toho názoru, že se podobným situacím vyhnout dá. Zkrátka jakýmkoliv kvalitním tréninkem a podstatně vyšší četností těch výcviků se podobným kolapsům dá úspěšně předcházet.

Sekce 3: Bariéry, postoje a limity v systému PČR (VO3)

Tazatel: Z jakého důvodu podle Vás tyto techniky nejsou u policie plošně rozšířeny?

Respondent: Nedostatek času na běžných útvarech je známá věc, sotva tam stíhají základ. Další věc je, že naprostá většina instruktorů vlastně vůbec nemá ponětí, o co u těchto psychologických metod jde, natož aby k tomu měli nějaké know-how, jak to správně vyučovat.

Tazatel: Je velký rozdíl v tom, jak se k výcviku staví odstřelovači versus běžné hlídky?

Respondent: Ten rozdíl je propastný. Už jen samotný přístup policistů v naší specializaci nebo u elitních jednotek je diametrálně odlišný, tam je to standard. U běžných policistů na základních útvarech na to koukají spatra a jen říkají: „My chceme prostě střílet a zbytek nás nezajímá.“

Tazatel: Co by Vám u Vás na útvaru usnadnilo aplikaci těchto metod?

Respondent: Upřímně, já jako instruktor momentálně nic dalšího nepotřebuji, protože si myslím, že to už v naší odbornosti děláme v poměrně dostatečné míře. Kdyby se ale povedlo domluvit školení se sportovními psychology a přidali by nám k tomu časovou dotaci na výcviky, tak by se to rozhodně hodilo.

PŘÍLOHA V: Přepis rozhovoru – Respondent R5 (Instruktor a metodik OSZ)

Sekce 1: Povědomí o ideomotorickém tréninku a práce se stresem (VO1)

Tazatel: Můžete mi shrnout Vaši služební historii?

Respondent: Mám za sebou necelých pět let na místním oddělení (MOP). Zásadní byla pak dlouhá štace na pražské Zásahové jednotce, kde jsem strávil téměř 20 let, z toho poslední roky jako instruktor OPU. Nyní jsem zhruba rok u Odboru specializovaného zásahu, kde od roku 2025 funguji jako instruktor a metodik.

Tazatel: Pracujete u cvičících policistů s nějakými specifickými formami stresu?

Respondent: U nás je ten výčet obrovský. Dáváme důraz na individualizovaný přístup a neustálou zpětnou vazbu. Běžně kombinujeme fyzickou zátěž se zvukovým stresem a modelovkami s FX municí. Specifické pro nás ale je, že obrovskou zátěž generují výškové práce, průlomové techniky s výbušninami a hydraulikou nebo řízení vozidel ve vysokých rychlostech v běžném provozu. To se musí neustále procvičovat.

Tazatel: Setkal jste se s pojmy jako ideomotorický trénink a pracujete s nimi nějak vědomě?

Respondent: Z teorie to znám a něco málo, jako řízené dýchání, cíleně učíme. Samotné pojmy ale před kluky nevytahuji. Spíš k tomu přistupujeme přes takzvaný „suchý dril“ bez ostré munice. Je to hodně individuální – každý reaguje jinak a každému trvá různě dlouho, než si to vizualizuje.

Tazatel: Můžete dát příklad, jak ten "suchý dril" vypadá v praxi?

Respondent: Než jdeme cvičit čištění budovy, zastavíme se a chci po nich, ať si přehrají, co všechno se může za těmi dveřmi odehrát. Musí mít v hlavě plán, co udělají, když narazí

na ozbrojeného pachatele, a co udělají, když proti nim vyběhne vyděšený civilista. Výrazně to zrychluje a usnadňuje jejich finální reakci, nejsou zkrátka tak překvapení.

Sekce 2: Potenciál a oblasti využití ideomotorického tréninku v praxi (VO2)

Tazatel: V jakých oblastech má podle Vás mentální vizualizace největší efekt?

Respondent: To nelze vybrat, je to ucelený soubor. Postoj a mačkání spouště bez strhávání, svalová paměť na přebíjení, krájení koláče v taktice i nahmatání zásobníku nebo pout poslepu. To všechno je pro nás naprosto základní minimum. Každý člen naší jednotky to musí mít dokonale zažitě a nic z těchhle dovedností ho nesmí uvnitř překvapit.

Tazatel: Znáte ze své praxe na zásahové jednotce situaci, kdy člověk pod tlakem „zamrzl“?

Respondent: Tyhle bloky se stávaly třeba u těch výškových prací. Jakmile ten člověk přeleze zábradlí, dostane blok z výšky a mozek mu přestane podávat výkon. Cvičili jsme slaňování a skoky na přehradě. Policista měl jasný povel, ale prostě hned neskočil. Přehltl se, začal moc přemýšlet, úplně zbytečně a nesmyslně si pořád dokola kontroloval úvazek a lano. Mentálním tréninkem se k tomu dá postupně propracovat, trvá to, než se odhodlá, ale jsou to už spíše výjimky.

Sekce 3: Bariéry, postoje a limity v systému PČR (VO3)

Tazatel: Proč se podle Vás podobný trénink nevyužívá u policie ve větším měřítku?

Respondent: Strašně záleží, jakou práci ten policista zrovna dělá. Pro lidi v administrativě je to zbytečné. Ale každý hlídkař, který je v kontaktu s ulicí, by s tím měl umět pracovat, aby ho při zákroku nic nevyvedlo z míry. U útvarů typu Zásahové jednotky nebo URNA se s tím naštěstí běžně pracuje.

Tazatel: Jak takové psychologické metody výcviku vnímají sami policisté?

Respondent: U naší jednotky – kterou už rozhodně považuji za elitní – je přístup kluků ke všem typům výcviku naprosto skvělý a posouvá nás to dál. Bohužel, u složek jako jsou MOP, OOP nebo PMJ by to sice mělo být alespoň v menším měřítku standardem, ale tam ten zájem a podvědomí chybí.

Tazatel: Co byste jako instruktor aktuálně potřeboval, abyste mohl výcvik dál posouvat?

Respondent: U nás to už čile praktikujeme. Pokud ale chceme jít dál, pomohly by workshopy vedené skutečnými odborníky z praxe. Ruku v ruce s tím musí jít i neustálá aktualizace učebních postupů, zajištění materiálního vybavení a kvalitních prostor pro výuku.

PŘÍLOHA VI: Přepis rozhovoru – Respondent R6 (Instruktor PMJ)

Sekce 1: Povědomí o ideomotorickém tréninku a práce se stresem (VO1)

Tazatel: Můžete nastínit, jak dlouho jste u sboru a jakou funkci nyní zastáváte?

Respondent: Do služby jsem nastoupil v roce 2008, takže jsem u toho skoro 18 let. V podstatě celou dobu, přesně 17 let, jsem u Pohotovostní motorizované jednotky v Praze (PMJ), přičemž od roku 2015 zde funguji jako instruktor služební přípravy.

Tazatel: Jak pracujete u prvosledových hlídek PMJ se stresovými faktory?

Respondent: Snažím se být pragmatický, protože cvičím s chlapy, co už mají nějakou praxi. U zkušených policistů totiž podle mě reálně a plně funguje už jen jediný mechanismus – a tím je strach z bolesti.

Tazatel: Můžete to trochu rozvést? Jak ten strach z bolesti do výcviku dostáváte?

Respondent: Policistu fyzicky zatížíme a pak s ním jedeme modelové situace výhradně s náboji FX. On prostě ví, že když něco podcení, tak dostane zásah zblízka a ten hodně bolí. Za mě je tohle jednoznačně ta vůbec nejlepší a nejreálnější varianta.

Tazatel: Je Vám známý pojem ideomotorický trénink? Využíváte tuto metodu?

Respondent: Ano, znám ho a tyhle techniky využívám pravidelně. Za mě je to jedna z extrémně účinných cest, jak nacvičenou mechaniku vtisknout lidem do podvědomí, což pak výrazně zvyšuje šance na to, že to v realitě nezkaží. Pokud se v našem časovém presu najde chvíle, občas to těm „bojovníkům“ u nás zkuším předat.

Sekce 2: Potenciál a oblasti využití ideomotorického tréninku v praxi (VO2)

Tazatel: V jakých činnostech vidíte pro mentální vizualizaci největší smysl?

Respondent: Rozhodně funguje u nácviku postoje při střelbě, ve zdravotědě, když se snažíte nasadit turniket poslepu, nebo při propátrávání CQB, což je v policejním prostředí termín jako boj v uzavřených prostorech nebo taktický postup na velmi krátkou vzdálenost. Ale kdybych z toho spektra měl vypíchnout to naprosto nejdůležitější, tak je to decision-making, tedy rozhodovací proces.

Tazatel: Co přesně si u toho decision-makingu mají policisté vizualizovat?

Respondent: Musí být předem v hlavě nastavení na různorodé scénáře. Slouží to k tomu, aby se utvrdili a přesvědčili v těch právních aspektech věci a získali maximální sebevědomí v tom konečném rozhodnutí, třeba v tom zlomovém momentu, jestli opravdu stisknout spoušť, nebo ne.

Tazatel: Byl jste někdy svědkem toho, že policista pod tlakem takzvaně „zamrzl“ a ztratil motoriku?

Respondent: Zním to z praxe. Bližší informace k tomu incidentu ale podávat nechci, jestli to nevádí. Nicméně vím, že mentálním tréninkem se tomu dalo zabránit. Kdyby si ten dotyčný policista tu problematickou situaci předtím zvládl úspěšně přehrát a vyřešit ve své hlavě, je velmi pravděpodobné, že by na ni pak uspokojivě zareagoval i venku na ulici.

Sekce 3: Bariéry, postoje a limity v systému PČR (VO3)

Tazatel: Z jakého důvodu se podle Vás tyto metody u sboru více neprosazují?

Respondent: Naráží to na jeden základní kámen úrazu – prostě na to není absolutně žádný časový prostor. Jsme rádi, když se zvládne odbouchat povinný fyzický a základní střelecký výcvik, aby lidé měli alespoň ty nezbytné základy.

Tazatel: A jak se na podobné psychologické tréninky dívají samotní policisté u Vás?

Respondent: Na určité úrovni, u těch hodně ostřílených jedinců, to už zkrátka probíhá tak nějak automaticky. Vzhledem k tomu, jak to u nás momentálně funguje časově, je ten mentální rozvoj spíš věcí individuálního přístupu. Je to činnost, které by se měl policista v tuhle chvíli věnovat soukromě ve svém volném čase.

Tazatel: Dovedete si představit, že by se to změnilo? Co by Vám jako instruktorovi pomohlo?

Respondent: Kdyby nám shora podstatně zvedli časovou dotaci na výcvik, mohli bychom se tomu naplno věnovat v pracovní době. Jinak jakýkoliv rozvoj pod taktovkou zkušeného člověka dává smysl, takže i ta případná školení například se sportovními psychology by byla rozhodně užitečná.

PŘÍLOHA VII: Přepis rozhovoru – Respondent R7 (Instruktor OSZ)

Sekce 1: Povědomí o ideomotorickém tréninku a práce se stresem (VO1)

Tazatel: Jak dlouho u policie působíte a jakou cestou jste prošel?

Respondent: Sloužím u policie už celých 20 let. Moje kariéra se dělila v podstatě do tří fází – začal jsem čtyři roky u OHS, pak přišly čtyři roky na obvodním oddělení a tu nejdelší část, rovných jedenáct let, jsem u Odboru specializovaného zásahu. Z toho tři roky jako instruktor.

Tazatel: Jak při svých výcvicích zprostředkováváte cvičícím stresové situace?

Respondent: Naším hlavním gró jsou modelové situace a simulace reálných zásahů, u kterých naprosto pravidelně využíváme figuranty a střílíme cvičnou FX municí.

Tazatel: Máte nějaké zkušenosti s pojmem ideomotorický trénink nebo mentální vizualizace?

Respondent: S tímhle slovním spojením se setkávám okrajově, ale určitě ho neznám z běžné policejní praxe, spíše ze své vlastní iniciativy. Ani při mém výcviku s „bojovníky“ na to nedávám nějaký zásadní důraz.

Tazatel: Ani přes takzvaný suchý nácvik manipulace?

Respondent: No, pokud ten klasický suchý nácvik manipulace se zbraní bez ostrých považujete za formu ideomotorického tréninku, tak to samozřejmě děláme u každého cvičení. Ale čistě do hlavy těm lidem nevidím.

Sekce 2: Potenciál a oblasti využití ideomotorického tréninku v praxi (VO2)

Tazatel: Kde by podle Vás měla tato mentální příprava v praxi největší uplatnění?

Respondent: Věřím, že má své uplatnění a mohla by ukazovat pozitivní výsledky vlastně naprosto ve všech činnostech, které učíme. Postoj a ovládnání dechu při střelbě, svalová paměť při odstraňování závad na pistoli nebo taktické „krájení dveří“ – to všechno by z toho mohlo benefitovat. To samé platí pro schopnost rozhodovat se pod tlakem, kdy vystřelit.

Tazatel: Setkal jste se u policistů v praxi s reakcí zamrznutí nebo úplným zkratem pod tlakem?

Respondent: Bohužel znám i tohle a jsem si jistý, že by tomu šlo mentálním drilem předejít. Nebudu ale k tomuhle konkrétnímu incidentu poskytovat další informace, protože šlo o situaci z reálného ostrého zákroku.

Tazatel: Šlo tam o selhání psychiky daného policisty?

Respondent: Z mého pohledu tam fatálně selhal nejen onen zasahující jedinec, ale přeneseně s ním i ten instruktor, který ho měl na takhle krizovou situaci připravit a nevybavil ho na to.

Sekce 3: Bariéry, postoje a limity v systému PČR (VO3)

Tazatel: Proč se podle Vás tyhle mentální techniky u policie plošně moc nevidí?

Respondent: Odpověď pro základní útvary je prostá – absolutně na to chybí drahocenný čas, ale abych byl upřímný, ze strany těch samotných poldů tam ani není nějaká zvláštní chuť tenhle dril podstupovat. Tam často narazíte na tu známou frázi, že je zajímavá jen to, jak bouchnout zbraň a jít pryč.

Tazatel: A jak je to u specializovaných útvarů? Vy působíte na jednom z nich.

Respondent: Tam je to trochu složitější. Když nebudeme brát v potaz tu opravdovou špičku ledovce, jako je URNA, útvar SON nebo armádní 601. skupina speciálních sil, tak mám pocit, že dost policistů ani u specializovaných jednotek nebere tu práci adekvátně vážně. Svou úroveň připravenosti považují mylně za dostatečnou, přitom v reálu mají jen docela průměrné výsledky. A to vše navzdory tomu, jaké mají oproti obvodům schopnosti, dotace i čas na výcvik, a kam až by se při svědomitém nasazení mohli posunout. Pro takové policisty, co usnuli na vavřínech, by byl jakýkoliv mentální trénink beztak jen plýtváním času.

Tazatel: Myslíte si tedy, že se přístup k novým psychologickým metodám liší i generačně?

Respondent: Bez debat. Je to silně ovlivněné tou generační propastí, kdy mladší generace policistů je k těmhle nekonvenčním postupům logicky mnohem otevřenější.

Tazatel: Co by Vám jako instruktorovi do budoucna pomohlo, abyste mohl výcvik dál zefektivnit?

Respondent: Jakékoliv workshopy s lidmi přímo z praxe a větší hodinová dotace na výcvik se samozřejmě cení vždycky. Nicméně, abych byl realista, masový zájem o mentální přípravu mezi policisty nepředpokládám. Plnohodnotně a smysluplně se to dá totiž praktikovat vážně až u těch skutečně elitních jednotek, kde už mají lidé naprosto perfektně zautomatizovanou jak střelbu, tak taktiku, a teprve díky tomu se jim otevírá prostor a mentální kapacita vnímat i jiné dovednosti.