

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	9
Úvod	11
Special Operations Forces Program Human Performance (SOF HP)	15
Vývoj programu Preservation of the Force and Family (POTFF) v armádě USA	17
Přístup Human Performance (HP)	24
Vzdělávání NATO Special Operations Headquarters (NSHQ)	27
Bariéry Human Performance SOF	28
Prostory	29
Vybavení	29
Čas	29
Věda a výzkum	29
Lidské zdroje	30
Shrnutí	30
Integrace a budování Human Performance SOF	31
Implementace Human Performance SOF	39
Teoretická východiska	41
Faktory bojového výkonu operátora SOF	43
Složky přípravy bojového výkonu operátora SOF	45
Kondiční složka	46
Technická složka	48
Taktická složka	49
Psychologická složka	50
Testování operátorů SOF	51
Testování v přijímacím řízení	53
Silové schopnosti	54
Rychlostní schopnosti	54

Vytrvalostní schopnosti 55

 Obratnostní schopnosti 55

 Flexibilita 56

 Laboratorní testování 56

 Metodika projektu 58

 Výzkumný soubor projektu 59

 Výsledky projektu 60

 Diskuze projektu 62

 Závěr projektu 63

 Wingate test a dynamometrie 63

 Wingate test 63

 Dynamometrie (izokinetická síla) vnitřní a vnější rotace 66

Plánování a kondiční příprava na operace SOF 69

 Periodizace 69

 Plánování procesu bojové přípravy operátorů SOF 70

 Roční cyklus bojové přípravy operátorů SOF (RCBP SOF) 71

 Přípravné období (PO) 71

 Období nasazení (ON) 72

 Období obnovy (OO) 72

 Tréninkové cykly operátorů SOF 73

 Základní složky periodizace bojové přípravy operátorů SOF 73

 Kondiční příprava na misi XY 74

Závěr 81

Summary 83

Literatura 85

Seznamy obrázků, schémat, tabulek a zkratk 89

 Seznam obrázků 89

 Seznam schémat 89

 Seznam tabulek 90

 Seznam zkratk 90

Věcný rejstřík 91