

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	7
<b>Poděkování</b> . . . . .	9
<b>Úvod</b> . . . . .	11
<b>Special Operations Forces Program Human Performance (SOF HP)</b> . . . . .	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
<b>Integrace a budování Human Performance SOF</b> . . . . .	31
<b>Implementace Human Performance SOF</b> . . . . .	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
<b>Testování operátorů SOF</b> . . . . .	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
<b>Plánování a kondiční příprava na operace SOF . . . . .</b>	<b>69</b>
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
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>81</b>
<b>Summary . . . . .</b>	<b>83</b>
<b>Literatura . . . . .</b>	<b>85</b>
<b>Seznamy obrázků, schémat, tabulek a zkratk . . . . .</b>	<b>89</b>
Seznam obrázků . . . . .	89
Seznam schémat . . . . .	89
Seznam tabulek . . . . .	90
Seznam zkratk . . . . .	90
<b>Věcný rejstřík . . . . .</b>	<b>91</b>