

THOR3

Tactical Human Optimization, Rapid Rehabilitation and Reconditioning

MUNI
FAKULTA
SPORTOVNÍCH
STUDIÍ

Martin Bugala

Konzept

- Mental
- Physical
- Social
- Spiritual



Finanční náročnost special operation forces SOF

Ideální člen SOF

- 8 let zkušeností
- 2 roky specializovaného školení
- Pokročilé jazykové a kulturní školení
- Pokročilý trénink a strategické myšlení

Odhady nákladů

- 5 let = \$ 500 000 (každý člen týmu)
- 20 let = \$ 1,2 milionu (školení a vzdělávání)

Úvod

- 2009 vznik programu THOR3, implementování v roce 2010
 - Special Operations Command U.S. uvedlo, že „Lidé jsou důležitější než Hardware.“
- Cílem THOR3 je:
 - zvýšit fyzickou a duševní odolnost,
 - pomoci vojákům rychleji se zotavit ze zranění utrpěných v boji nebo výcviku,
 - zajistit optimalizaci výkonu a zvýšení „životnosti“ vojáků.

- Jaký je rozdíl od jiných kondičních programů?
 - uplatnění holistického přístupu ke zlepšení fyzické a duševní výkonnosti,
 - zaměření se na individuální a potřeby jednotky,
 - využívání profesionálních personálních programových koordinátorů (kondiční trenéry, fyzioterapeuty, dietology, specialisty na zlepšení kognitivních funkcí).
 - poskytování výcvikových a rehabilitačních služeb, které jsou na stejné úrovni jako služby poskytované profesionálním sportovcům a sportovním týmům.

System řízení

- Organizace (USSOCOM),
- Personální zajištění,
- Rozvoj garantů oblastí a vzdělávání,
- Zařízení a vybavení,
- Trénink a hodnocení,
- Implementace,

Dodatek k programu:

Rozvoj kognitivních funkcí je formální součástí komplexního vojenského programu armády. S cílem poskytnout „systematický způsob budování mentální a emoční síly pro bojové operátory, členy rodiny a civilisty (viz Komplexní program zvyšování výkonnosti a odolnosti vojáků).

Program THOR3 přijal tento přístup a přizpůsobil jej misi SOF a bojovníkovi.



Shrnutí

- Systém řízení speciálních sil armády vyžaduje, aby operátoři měli cvičební program zaměřený na:
 - optimalizování fyzického výkonu a standardizování emoční stability,
 - předcházení zranění a zlepšení duševní dovedností potřebné k bojovému výkonu ve výcvikových a bojových operacích.



Účel programu THOR3

- Účelem THOR3 je vytvářet programy pro speciální operace zaměřené na mise s využitím profesionálního sportovně kvalitního personálu k trénování:
 - kondičních schopností,
 - rozvoje kognitivních funkcí,
 - fyzioterapie,
 - nutričního poradenství.



Personalistika

- Zaměstnanci THOR3 jsou vybíráni z různých profesionálních, olympijských a vysokoškolských sportovních programů.
- Jsou plně k dispozici ve výcvikových oblastech skupin speciálních sil, které byly vylepšeny tak, aby se z nich stala tréninková zařízení na světové úrovni.



Klíčem je dlouhověkost

- Voják i armáda prohrávají, když dojde k vyhoření, zranění nebo nadměrnému stresu.
- Program THOR3 si klade za cíl zlepšit výkonost a životnost tým, že poskytne operátorům nástroje pro zvládání stresu (oběti bojových nasazení).
- THOR3 snižuje riziko zranění a buduje silnějšího a zdravějšího operátora, ale také disponuje programem pro rychlý návrat zraněných vojáků.

Závěr

- Konečným cílem je pomoci operátorům SOF zlepšit jejich celkový fyzický a duševní stav pomocí kompletního programu optimalizace operátora.
- Program THOR3 pokračuje u operátorů i po skončení kariéry, tedy přechodem do civilního života.

Integrated Support to SOF



SOF Truths

- **Humans are more important than hardware**
- **Quality is better than quantity**
- **Special Operations Forces cannot be mass produced**
- **Competent Special Operations Forces cannot be created after emergencies occur**
- **Most Special Operations require non-SOF assistance**

Úkol

- Vytvoření kondiční přípravy pro bojové operátory dle vaší sportovní specializace.
- Zkuste se zamyslet jak vaše znalosti z vaší specializace by mohly zpestřit výcvik bojových operátorů.
- Tréninkový plán bude zhotovený na dobu klasické intervence, tedy na 12 týdnů.
- V případě jakýkoliv dotazů mě kontaktujte.
- Zašlete přípravu s prezentací do 17. 01. 2021