

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