

# Kondiční příprava v bezpečnostních složkách

- **Pracoviště:**

- Speciální síly AČR
- Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií Brno, Katedra gymnastiky a úpolů

- **Zaměření**

- Metodik
- Profesní sebeobrana a donucovací prostředky
- Kondiční úpolová příprava

- **Stáže**

- Policejní akademie - British police Cardiff

- **Vzdělání**

- NATO Special Operations Headquarters - NATO Special Operations School, Belgium

# Harmonogram předmětu

~~14.9.~~

~~21.9.~~

~~5.10.~~

12.10.

19.10.

26.10.

2.11.

9.11.

16.11.

23.11.

30.11.

7.12.

# Požadavky k ukončení předmětu

- Sestavení tréninkového plánu na 4 měsíce dle mise.

- Příklad mise/operace SIERRA

záchrana rukojmího (SIERRA) v osadě vzdálené cca 30 km,

přesun skrytě s využití terénu,

rukojmí se bude nacházet v budově (jednopatrová, dvě místnosti, rychlé a dynamické vyčistění budovy),

2 útočníci (TANGO),

bojový tým je 4 členný,

překážky (vodní tok a lanový most),

nutné počítat, že bude SIERRA zraněná a bude mít důležité IT vybavení,

save point je ve vzdálenosti 20 km,

Pozn. Sierra má hmotnost 85 kg, IT vybavení 5 kg, zátěž bojovníka cca 35 -40 kg (full gear, zbraně, náboje, atd.)

# Koncepce předmětu

- Seznámení s problematikou výcviku bezpečnostních a ozbrojených složek.
- Specifika kondiční přípravy u elitních jednotek (Operating Cycles, Core Tasks CT a Mission Essential Task List METL).
- Program Human performance HP

# Úvod

- **Bojový výkon** je výsledkem všeobecné a speciální přípravy. Chápeme ho jako projev tělesných i duševních schopností nebo jako projev specializovaných schopností vojáka/policisty v uvědomělé činnosti, která je zaměřena na řešení bojových úkolů v dané oblasti.
- Samotný bojový výkon je spojován i s pojmem „**bojová výkonnost**“. Definujeme ji jako schopnost udržet bojeschopnost na stabilní úrovni po určitou dobu. Jde o stav, kdy voják/policista kontinuálně plní zadané úkoly na standardní úrovni (schopen bojové operace). Hovoříme tedy o specializované činnosti, kde je cílem splnění zadaných úkolů.

# Teoretické východisko

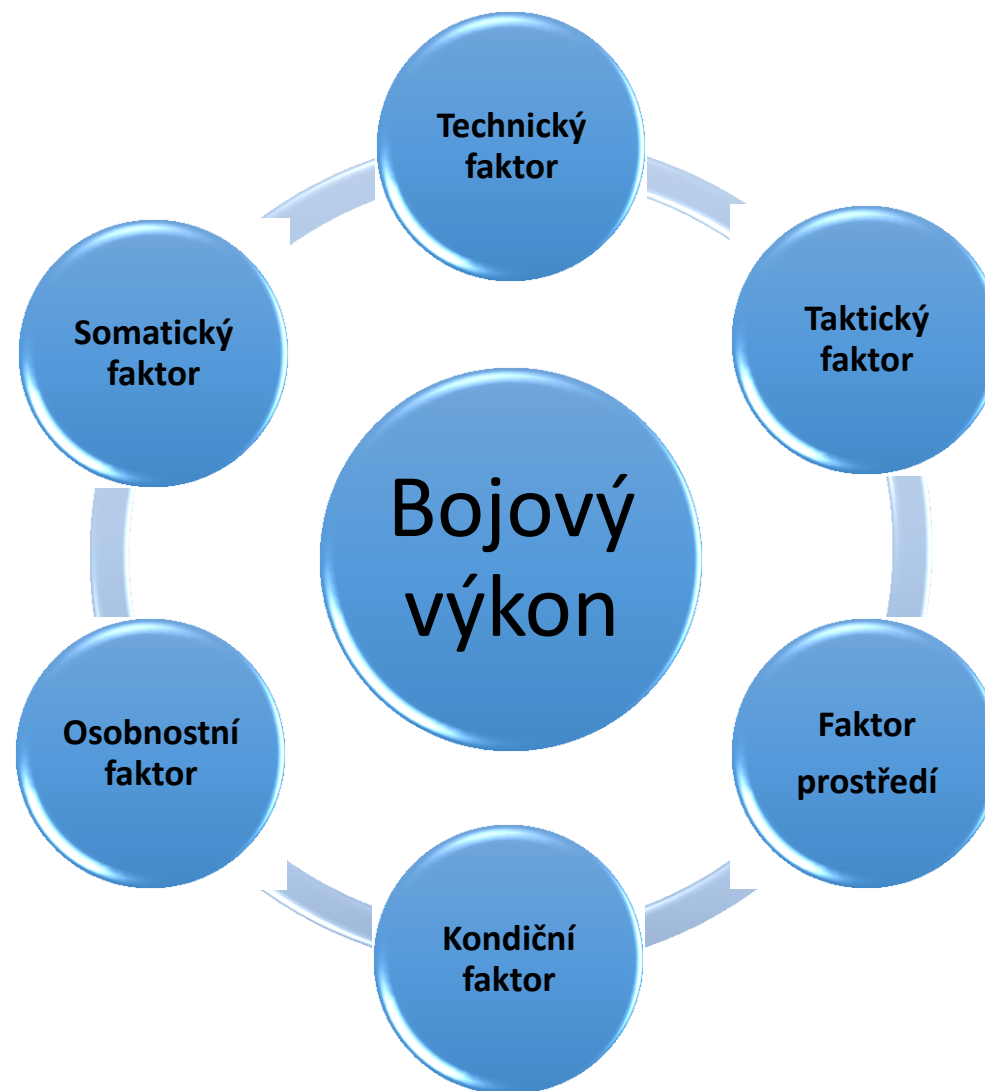
- Faktory bojového výkonu
- Složky přípravy ozbrojených a bezpečnostních sborů

# Faktory bojového výkonu

- Na jakých faktorech bojový výkon závisí?
- Jaká je podstata faktorů v bojovém výkonu?
- Jsou tyto faktory pro bojový výkon důležité?
- Jaké jsou vztahy mezi faktory a jak se navzájem ovlivňují?
- Jsou tyto faktory navzájem závislé, či nezávislé?



# Faktory bojového výkonu



# Složky přípravy ozbrojených a bezpečnostních sborů

- Technická příprava
  - Taktická příprava
  - Kondiční příprava
  - Psychologická příprava
  - Obnova bojeschopnosti
  - Nutriční příprava
- Cíl speciální přípravy je možné stanovit ve dvou oblastech.
    1. Je zaměřena na výkonnostní vývoj vojáka/policisty.
    2. Je zaměřena na dosahování co nejlepší bojeschopnosti jednotky.