

## **Abstrakt**

**Název práce:** Vliv základního výcviku vojáků na růst jejich fyzické výkonnosti

**Cíl práce:** Cílem této práce je zjistit a ověřit v praxi, zda základní výcvik u Armády České republiky má vliv na zvyšování fyzické výkonnosti a navrhnout možné změny v systému základního výcviku, vedoucí k jeho zefektivnění.

**Metoda:** Předmětem sledování byly základní somatické ukazatele (tělesná výška, hmotnost a BMI) a testy tělesné zdatnosti (běh po dobu 12 minut, 300 m plavání libovolným způsobem, sed - leh za 1 minutu, kliky za 30 sekund, opakované shyby a skokansko - akrobatické cvičení).

Pomocí testové baterie obsahující 6 motorických testů užívaných při přezkoušení z tělesné přípravy byli vojáci v průběhu základního výcviku testováni. Soubor výsledků všech jednotlivých testů byl statisticky zpracován a výsledky dále analyzovány.

**Výsledky:** Výzkum ukázal, že tříměsíční základní výcvik působí pozitivně na růst fyzické výkonnosti vojáků. Zaznamenal jsem zvýšení fyzické výkonnosti, ačkoliv nebyly dodržována základní pravidla z teorie sportovního tréninku týkající se výživy, hygieny, regenerace a zotavení.

Mohu konstatovat, že vojáci, kteří prošli tímto náročným výcvikem, jsou po fyzické stránce schopni plnit náročné úkoly, které na ně v profesionální armádě budou kladeny.

**Klíčová slova:** základní výcvik, testy tělesné zdatnosti, zvýšení fyzické výkonnosti, teorie sportovního tréninku.