

## **Abstrakt**

**Název:** Využití plyometrické metody pro zvýšení bojeschopnosti vojenského personálu: systematická rešerše

**Cíle:** Cílem této práce je provést systematickou rešerši vědeckých studií zaměřených na využití plyometrické metody tréninku u vojenského personálu a analyzovat, jak může přispět k zvýšení jeho bojeschopnosti.

**Metody:** Tato bakalářská práce byla zpracována formou systematické rešerše literatury. Jako metodický postup byl zvolen mezinárodní soubor pokynů PRISMA. Pro počáteční výběr relevantních studií byl sestaven skript, pomocí kterého jsme vyhledávali v internetových databázích Web of Science, Scopus a Pubmed. Pro následné doplnění proběhlo nesystematické vyhledávání databáze Google Scholar. U vyhledaných studií byla posouzena jejich relevance podle zvolených kritérií a u vyselektovaných studií proběhla extrakce a interpretace dat.

**Výsledky:** V rámci systematické rešerše byly analyzovány 4 články. Na základě výsledků studií bylo zjištěno, že plyometrická metoda má velmi pozitivní dopad na zlepšení bojeschopnosti vojáka. Hlavními oblastmi zlepšení byla výbušná síla, maximální síla, obratnost, rychlost při sprintování a vertikální výskok. Jako nevhodné využití plyometrie se objevilo v protokolu PAPE (zlepšení výkonu po aktivaci), pro jednorázové zlepšení výsledku z ACFT (Army Combat Fitness Test). Plyometrie byla nejčastěji kombinována se silovým tréninkem a nejvyskytovanější cviky byly různé formy vertikálních skoků nebo jednoožných odpichů.

**Závěr:** Plyometrie je velmi populární metodou, ale vzhledem k výsledkům je tato tematika ve vojenském prostředí velmi málo prozkoumaná. Přitom její využití by mohlo být velmi prospěšné pro výcvik vojenského personálu. Proto doporučujeme provést další výzkumy zmíněnou populaci.

**Klíčová slova:** plyometrie, cyklus protažení-zkracování, armáda, vojenský personál