

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2015

Zuzana Krausová

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH STUDIÍ

Studijní program: Specializace ve zdravotnictví B 5345

Zuzana Krausová

Studijní obor: Fyzioterapie 5342R004

**Možnosti testování a rozvoje ideomotorických schopností u
atletů**

Bakalářská práce

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Ryba

PLZEŇ 2015

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne 20. 3. 2015

.....

vlastnoruční podpis

Děkuji Mgr. Lukáši Rybovi za odborné vedení práce, poskytování rad a materiálních podkladů.

Anotace

Příjmení a jméno: Krausová Zuzana

Katedra: Fyzioterapie a ergoterapie

Název práce: Možnosti testování a rozvoje ideomotorických schopností u atletů

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Ryba

Počet stran: číslované 33, nečíslované 27

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 44

Klíčová slova: Ideomotorika, ideomotorické schopnosti, mentální trénink, testování ideomotoriky, koučování, testování ideomotoriky. imaginace

Souhrn:

Bakalářská práce objasňuje problematiku ideomotorických schopností, vysvětluje pojmy s tímto tématem spojené, třídí způsoby testování ideomotoriky jako takové, dále testování ideomotoriky v atletice a způsoby rozvoje těchto schopností.

Annotation

Surname and name: Krausová Zuzana

Department: Physiotherapy and Ergotherapy department

Title of thesis: Options for testing and development ideomotor skills in athletics

Consultant: Mgr. Lukáš Ryba

Number of pages: 33 numbers, 27 without numbers

Number of appendices: 3

Number of literature items used: 44

Key words: Ideomotoric, ideomotoric skills, mental training, testing od ideomotor skills, development od ideomotor skills, coaching, imagination

Summary: This bachelor thesis clarifies the issues of ideomotor skills, it explains term related with this topic, it sorts the methods of testing of ideomotor itself, testing of ideomotor skills in athletics and process of skill progression development.

Obsah

1	Úvod.....	10
2	Cíle a úkoly práce.....	11
3	Hypotézy	12
4	Metodika práce.....	13
4.1	Metody zpracování dat.....	13
5	Motorické schopnosti	14
6	Ideomotorické schopnosti	15
6.1	Vliv ideomotorických schopností na člověka.....	15
6.2	Předpoklady ideomotorických schopností	16
6.3	Rozvoj ideomotorických schopností.....	17
6.3.1	Mentální trénink	17
6.3.2	Koučink a koučování	23
6.3.3	Feldenkraisova metoda	25
6.3.4	Alexanderova metoda	26
6.4	Poruchy ideomotorických schopností.....	27
6.4.1	Dyspraxie.....	27
6.4.2	Apraxie	27
7	Možnosti testování	28
7.1	Vyšetření selektivní hybnosti.....	28
7.2	Vyšetření relaxačních funkcí	28
7.3	Vyšetření somatognozie a stereognozie.....	28
7.4	Rorschachův test	29
7.5	MMSE.....	29
7.6	Test imitace pohybu.....	29
7.7	Testování motoriky dítěte dle prof. Vojty	30
8	Zpracovaná data	31
9	Výsledky.....	35
10	Diskuze	39
11	Závěr.....	44
12	Seznam zkratk	

13	Seznam tabulek
14	Seznam literatury
15	Seznam příloh

1 Úvod

Tato práce se zabývá problematikou ideomotorických schopností, možnostmi jejich rozvoje a testování. Dle dohledaných informací existuje dvoje chápání ideomotoriky. Ve verzi, ke které se přiklání např. prof. Václav Vojta, je ideomotorika vysvětlena jako „hnací motor pohybu“, který je pozorován a vyšetřován již v raném dětství. Je to jakákoli iniciace a motivace pohybu. Druhá verze chápe ideomotoriku jako je pohyb v představě, který se využívá v technikách mentálního tréninku a s jeho pomocí dochází ke zlepšování ideomotorických schopností. Dalo by se říci, že verze profesora Vojty je využívána ve zdravotnických oborech a mentální trénink spadá do psychologických věd.

Ideomotorika z psychologického hlediska tvoří propracovanou techniku, která je velmi často využívána ve sportu jakéhokoli odvětví, vysoce postavených manažerů, ale lze jí přetvářet prakticky celý Váš život. Naopak ideomotorika z pohledu iniciace pohybu je propracovanější spíše z hlediska testování a v diagnostice poruch ideomotorických schopností – dyspraxie, apraxie.

V práci jsem se zaměřila převážně na metody využívající pohyb v představě a tím zlepšení ideomotorických schopností. Ty lze snadno aplikovat do sportovního odvětví, v mém případě atletiky.

V této práci dochází ke shromáždění dostupných zdrojů a jejich utřídění pro vytvoření komplexního pohledu na danou problematiku.

2 Cíle a úkoly práce

Cílem této práce je pomocí literárních zdrojů zjistit možnosti využívání ideomotorických schopností, možnosti jejich testování a rozvoje.

Pro dosažení cíle je nutno splnit následující body:

1. Načerpat teoretické znalosti z různých zdrojů o ideomotorických schopnostech, dyspraxii, mentálního tréninku a možnosti testování.
2. Utřídit literární zdroje zabývajícími se ideomotorickými schopnostmi a jejich rozvoje pomocí mentálního tréninku.
3. Nastudovat vhodné literární prameny testování k potvrzení či vyvrácení mých hypotéz.
4. Z literárních zdrojů zjistit možnosti testování ideomotorických schopností u atletů.
5. Tyto výsledky porovnat, diskutovat v závěru práce a konfrontovat s hypotézami.

3 Hypotézy

Předpokládám, že

1. Někteří autoři uvádějí objektivní testování ideomotoriky u sportovců – atletů.
2. Někteří autoři se shodují v tom, že ideomotorické schopnosti lze dále rozvíjet.
3. Někteří autoři se shodují v tom, že pomocí mentálního tréninku lze rozvíjet ideomotorické schopnosti.
4. Z některých pramenů lze potvrdit, že užitím mentálního tréninku ve sportovní přípravě alespoň jedenkrát týdně, lze zlepšit ideomotorické schopnosti.
5. V dostupných pramenech autoři potvrzují, že sportovci, kteří dále rozvíjejí své ideomotorické schopnosti, mají lepší výsledky.
6. Testování ideomotoriky dle objektivních testů je prováděno v praxi sportovní přípravy u atletů.
7. Testování imaginace dle objektivních testů je prováděno v praxi sportovní přípravy u atletů.

4 Metodika práce

V počátku této práce jsem vyhledávala dostupné informace z odborné literatury a webových zdrojů souvisejících s tímto tématem. Využila jsem zdroje ze Studijní a vědecké knihovny Plzeňského kraje, univerzitní knihovny a databáze ScienceDirect, PubMed a Google. Dále jsem využila zpoplatněné rešeršní služby Studijní a vědecké knihovny v Plzni, viz příloha 1. Zadala jsem hesla: ideomotorika, testování ideomotoriky, rozvoj ideomotoriky, ideomotorika ruky, testování dyspraxie, imaginace, vizualizace, ideomotor test a development ideomotor. Z odborných publikací a literárních zdrojů jsem se dozvěděla o dalších autorech zabývajících se touto problematikou. V průběhu zpracování dostupných informací jsem provedla kritiku těchto zdrojů. Zdroje, které nebyly svou odborností způsobilé, nebo dostatečně podložené, jsem vyloučila. V databázi ScienceDirect jsem byla omezena zpoplatněním většiny dostupných článků a možností zobrazení pouze 1000 odborných článků na heslo. Vycházela jsem z volně dostupných článků, převážně psané v anglickém jazyce. V databázi PubMed jsem prohledala dostupné zdroje též v anglickém jazyce. Dále jsem získala informace elektronickým rozhovorem se zkušenou mentální trenérkou a koučem Kateřinou Kudláčkovou, která se věnuje této problematice. Celý rozhovor je uveden v příloze 2. Dále byla vytvořena anketa, která byla vyplněna atlety AK Škoda Plzeň. Do této ankety jsem zařadila otázky týkající se testování ideomotorických schopností, mentálního tréninku a jejich užití v praxi. V anketě jsou zařazeny testy, které jsou svoji povahou vhodné i pro nelékařsky vzdělané jedince. Anketa je uvedena v příloze 1.

4.1 Metody zpracování dat

Data byla zpracována v osobním počítači v počítačovém programu Microsoft Excel a poté převedena do Microsoft Word.

5 Motorické schopnosti

Motorické schopnosti jsou souborem vnitřních předpokladů pro pohyb, tedy motorickou činnost. Tyto schopnosti jsou ovlivněny genetickými předpoklady. Studium rodokmenů vrcholových sportovců bylo zjištěno, že ne všechny vlohy jsou geneticky dědičné stejnou měrou.

Motorika člověka je rozvíjena v postnatálním vývoji a probíhá ve stadiích. Tyto motorické schopnosti jsou během vývoje rozvíjeny, ale i diferencovány. Kolem osmého roku života se motorická vybavenost dítěte blíží schopnostem dospělého jedince. V průběhu ontogeneze dochází k vývoji těchto schopností v závislosti na aktivitě dítěte. Nezralý jedinec nemá šanci vospět, pokud nebude mít dostatek podnětů k rozšiřování vlastních schopností. Z toho vyplývá, že schopnosti nejsou jen geneticky determinovány, ale podléhají i procesu učení. V závislosti na období lidského života lze zdůraznit složky schopností (koordinační, silové, rychlostní). (1) Výzkumy ve dvacátém století se snažily poskytnout objektivní pohled na motorické schopnosti. Rozdělily motorické schopnosti do kategorií, jako jsou síla, rychlost, vytrvalost, pohyblivost, obratnost. Postupem let se kategorie rozšířily a zkonkretizovaly, např. výbušná síla, dynamická síla, běžecká rychlost, rychlost končetin. Nejpodrobnější dělení faktorů uvedl S. Čelikovský (1973). Udává až 60 různých faktorů schopností a podschopností, které lze brát rovnocenně, nebo uspořádat hierarchicky. Nejužívanější dělení a zároveň nejjednodušší je od G. Schnabela (1973,1974), který dělí schopnosti na kondiční a koordinační. Tohoto dělení se užívá i v současnosti během sportovní výchovy ve školách, nebo sportovního tréninku. Kondiční schopnosti jsou určeny převážně energetickými procesy, stavbou svalových vláken, délkou končetin. Koordinační schopnosti jsou naopak podmíněny procesy řízení a regulace pohybu, tedy závislost na centrální nervové soustavě. Tímto se nám opět potvrzuje, že schopnosti jsou závislé na druhu a rozvinutosti vloh. (2)

6 Ideomotorické schopnosti

Tyto schopnosti jsou spojeny s činností centrální nervové soustavy a jejich vyšších funkcí. Ideomotorika je využití představ v procesu motorického učení. (3) Při rozkladu tohoto slova, vzniká idea, tedy myšlenka (řecky) a motorika, tedy pohybová schopnost organismu. Ideomotorika je pojem využívaný pro pohyb v představě, při kterém se mimovolně aktivují svalové struktury potřebné k tomuto pohybu. Na příklad při představě skoku vysokém se zapojí svaly stehna. Tato skutečnost je měřitelná na EMG (elektromyograf), nedojde ovšem k viditelné kontrakci. U sportovců se cvičení v představách a vizualizace využívá v rámci mentálního tréninku ke zlepšení osobních výkonů, ale i ke zvýšení psychické odolnosti. Lze si představit negativně naladěné hlediště plné pískajících diváků, nebo posměšné výrazy soupeřů. V běžném životě ideomotoriku využívá každý. Každý z nás si nejednou představil, jak by se v jisté situaci zachoval příště, nebo jak co nejlépe provést složitý pohyb. Tyto představy v nás vyvolávají chemické procesy, které mají vliv na motorické učení. Pokud v představě provedeme určitý pohyb milionkrát správně, pak ho provedeme správně i ve skutečnosti. Opět zde uvedu příklad, když si tenista bude představovat, jak provádí úder s horní rotací dostatečně často a pokaždé se mu v představě povede, pak ho dokáže zahrát i během soutěžního zápasu při finále pod tlakem soupeře, diváků, trenérů i očekávání sama sebe. Zde vidíme, jak je ideomotorika důležitá a využitelná. Dalo by se tedy s nadsázkou říci, že každá představa je ideomotorická schopnost. (4)

6.1 Vliv ideomotorických schopností na člověka

Ideomotorické schopnosti ovlivňují člověka na každém kroku. Mluvíme zde o emočním naladění jedince při představě. Každá pozitivní myšlenka a představa naplňuje lidskou bytost pocitem štěstí a uspokojení, naopak negativní postoj a přístup k životu nikdy nepřinesl nic dobrého. Různé techniky pozitivního myšlení ovlivňují životní postoj. Těmto technikám se věnuje čím dál tím více mužů i žen v rámci zvládnutí běžných pracovních i domácích povinností, ale i špičkoví manažeři, sportovci a zástupci vedoucích pozic ve svých firmách, či politické sféře. Jde o harmonizování myšlenky s naladěním těla na kladnou záležitost. Nelze říci, že jde o jednorázové užití ideomotorických schopností, tato cesta je dlouhodobá, ale přináší úspěchy.(5) Naši vrcholoví sportovci přiznávají užití mentálního koučingu, nebo užití mentálního tréninku v jeho různých formách.

6.2 Předpoklady ideomotorických schopností

Aby jedinec mohl vědomě a naplno využívat těchto schopností, musí si uvědomit několik věcí. Ke správnému využití těchto prvků přípravy je nutné uvědomění si sama sebe. Tím se myslí vymezit ve své mysli „já“. K tomuto kroku dochází jedinec během ontogenetického vývoje, ale v dospělosti v době uniformity na něj často zapomínáme. Dalším předpokladem je uvědomění si svého fyzického těla, tedy schránky, která ochraňuje naše vnitřní „já“. K tomuto uvědomění slouží koncentrační techniky, které lze trénovat. Obě tyto podmínky jsou ale závislé na správném fungování řídicí jednotky části centrálního nervového systému. (6)

K přirozeným vlastnostem mozku patří jeho plasticita, to znamená schopnost přetvářet svůj povrch a již zavedené spoje. Při motorickém učení pohybu je nutné, aby se pohyb jedinec naučil provádět v ideálním stereotypu. Ideální stereotyp pohybu by měl být nejvíce ekonomický, jednoduchý a účelný. Na takovém pohybu se účastní svaly nezbytně nutné, nedochází k zapojení svalů, které pohyb mechanicky realizují a umožňují. Dochází k ideálnímu zatížení kloubních a vazivových struktur (7). Schopnost tvořit takové pohybové stereotypy tělo má, ale vlivem jednostranné zátěže, nebo špatného zapojení jednotlivých svalových skupin, dochází k vytváření chybných stereotypů. Při navrácení se zpět k ideálnímu pohybu se využívá plasticita mozku. Další podmínkou k ideálnímu pohybu je selektivní hybnost a schopnost relaxace. Selektivní hybnost bývá často označována za schopnost plasticity mozku a kvality centrálních struktur. Možnost provádět jen izolovaný pohyb, který zvolíme, je v energetickém prostředí pohybu nezbytné. Aby na pohyb nebyly nároky na spotřebu energie příliš vysoké, nelze pohyb v jednom kloubu provádět se souhybem jiného, pokud to lze provést anatomicky. Selektivní hybnost je závislá na kvalitní relaxaci okolních struktur. *„Porucha selektivní hybnosti a schopnosti relaxovat úzce souvisí s úrovní somatognozie a stereognozie (kvalita rozlišovací schopnosti polohy, pohybu a podnětů pomocí kožní proprioceptivní aferentace.“* (7, s 91) Somatognozie a stereognozie opět souvisí s vnímáním vlastního těla a představou o něm. Tyto funkce jsou nezbytné k adaptaci na patologický proces v těle. Při nedostatečném vnímání těla může dojít k chybným stereotypům a neschopnosti kompenzace. (7)

6.3 Rozvoj ideomotorických schopností

6.3.1 Mentální trénink

Mentální trénink se stává velmi oblíbenou součástí dlouhodobé přípravy nejen pro vrcholové sportovce, při které nemusejí nadále unavovat své svaly jako v kondiční přípravě. Slovo mentální znamená duševní, myšlenkový nebo rozumový. Trénink jako příprava k podání ještě lepšího výkonu, nebo zvýšení výkonnosti. Pokud tato dvě slova spojíme, vznikne nám duševní zvyšování výkonnosti a to jak doslovně, tak i v přeneseném významu. Mentální trénink slouží ke zvyšování motorických schopností a zvyšování psychické odolnosti na vnější tlak. (5) „*Mentální trénink je univerzálně účinný systém, který splní vaše přání a ukáže vám, jak můžete aktivně utvářet svůj život.*“ (5, s. 21)

Mentální trénink ve sportu

Užitečnost pro vrcholové sportovce nebo nadšence jakéhokoliv sportu je nepopiratelná. Mentální trénink lze zařadit do přípravy z několika důvodů: výpadek kondičního tréninku, zdokonalení technické vybavenosti, výpadky ve vrcholné soutěži, nebo podávání lepších výsledků v tréninku. Tréninkový výpadek není žádoucí u žádného sportovce, ať se jedná o zranění, nebo nepříznivé podmínky. Sportovci využívající mentálního tréninku vykazují lepší návrat do tréninkového programu než ti, kteří mentální trénink neprováděli. Správná technika jednotlivých úkonů během soutěže je nezbytná k podání nejlepšího možného výkonu. V případě, že sportovec nemá dokonale zvládnutou techniku hodů, vrhu, běhu nebo skoku, lze zařadit mentální trénink zaměřený na zdokonalení určité sekvence pohybů. Výpadek výkonnosti na vrcholné soutěži si nepřeje vidět žádný trenér ani sportovec, zvláště když se jedná o chybu způsobenou vnějším tlakem. Lidově se říká, že sportovec neunesl, nebo neustál tlak. Mentálním tréninkem lze zvýšit psychickou odolnost představováním si okolního prostředí a atmosféru soutěže, nejen sebe samého, diváky, soupeře ale i rozhodčí. Mentální trénink využívají ve své přípravě světoznámí atleti jako Zuzana Hejnová, Pavel Máslák a Jan Železný. Myslím, že úspěchy těchto sportovců není třeba uvádět, ale jedno známější jméno hokejisty Jaromíra Jágra zde nesmí chybět, protože sám otevřeně mluví o psychické přípravě na každý zápas, a důležité koncentraci, čímž není nic jiného než individualizovaná forma mentálního tréninku. Při provádění a nácviku mentálního tréninku je vhodné vedení zkušeného duchovního vůdce, školeného trenéra, sportovního psychologa nebo zkušenějšího kolegy s praxí. Mentální trénink využívá nejen pohyb v představě, vizualizaci, fantazii, představivost a ideomotorické schopnosti. (8)

Proč využívat mentální trénink

K praktickému zvládnutí mentálního tréninku je nezbytné poznat sám sebe a smířit se se svojí osobou jako celkem. (5) Mentální trénink lze provádět kdekoliv v závislosti na potřebě. Zraněný atlet může svoji tréninkovou jednotku přesunout do postele, vystresovaný naopak do přírody a při závěrečné přípravě na vrcholnou soutěž lze absolvovat duševní přípravu přímo na stadionu. Každá z těchto lokalit má své nesporné výhody a podle sportovce se určí nevhodnější prostředí. Bylo dokázáno, že při dlouhodobém výpadku tréninku lze minimalizovat škody v přípravě při užití mentálního tréninku, konkrétně vizualizace. Jde o komplexní představy naplánované tréninkové jednotky v dokonalém provedení. V představách není potřeba dělat chyby, proto by sportovec neměl chybovat. (9) Samozřejmě to nemůže nahradit rozmanitý fyzický trénink, ale na druhou stranu mentální trénink zdokonaluje technické dovednosti díky dokonalému pohybovému vzoru. Motorické funkce jsou řízené mozkiem, a lze této skutečnosti využít právě prostřednictvím mentálního tréninku. Výzkumy kombinující elektromyograf a mentální trénink (vizualizaci) potvrdily zapojení nervosvalové ploténky při pouhé představě v pohybu. Toho se dá využít nejen při sportovní přípravě, ale také při poruše motorických funkcí z různých příčin, např. CMP, traumata páteře a míchy, fraktury. Při využití mentálního tréninku nebude docházet k oslabení svalové tonu v takové míře. Sportovci tento druh přípravy využívají v době zranění nebo ke zdokonalení a nacvičení dokonalého hodů, vrhu, běhu, skoku. (5,6)

Mentální trénink v praxi

V ideálním případě je mentální trénink spojený s koučingem, který provádí certifikovaný kouč, nebo sportovní psycholog se zaměřením na vedení profesionálních, nebo poloprofesionálních sportovců. Mentální trénink je složen z několika částí. Mohou se z něj využívat pouze prvky, ale v komplexním pojetí má nejvyšší přínos. Lze využívat jen vizualizace k zdokonalení techniky, nebo pouze psychická cvičení na vyrovnání stresu v době potřeby (vrcholná soutěž, životní rozhodnutí). Psycholog, který vede mentální přípravu atleta, musí být v naprosté souhře se svým klientem. Jen těžko si lze představit spolupráci dvou lidí, kteří se liší v cílech cesty. Kouč, nebo psycholog, nikdy nedovede svého klienta k cíli, pokud sám nebude chtít. To je také první bod, na kterém se při prvním sezení domluví, ale obvykle je již předem vytyčen např.: zlepšit psychickou vyrovnanost, konkrétní příprava na závod, udržení motivace po celou dobu sezony, atd. Zkušený kouč se však neomezuje jen na sportovní cíle, ale do společné cesty zařadí i cíle z běžného života,

protože každý kdo kdy závodil, může říci, že výkon je odraz psychické pohody. Proto je potřeba mít vše pod kontrolou. (10) Sportovec, který se plně nekoncentruje na svůj výkon, nikdy nebude tak úspěšný jako ten, který mu obětoval vše. (4)

Techniky mentálního tréninku

Kontrola kognitivních procesů, ovládnutí vnitřní řeči, ovládnutí emocí, optimalizace aktivační úrovně, motivace, sebedůvěra, stanovení si cílů, vizualizace (imaginace). To jsou možné techniky mentálního tréninku. Takto děleny jsou pouze z didaktických důvodů, protože při praktickém užívání mentálního tréninku musí následovat a navazovat jedna druhou. (6)

Kontrola kognitivních procesů

Člověk má za den až 40 000 myšlenek a ne všechny jsou pozitivní. Proto je třeba se s nimi naučit pracovat a naučit tyto myšlenky pracovat v náš prospěch. (6) Během sportovní přípravy nebo závodu se myšlenkám také nevyhneme a je jen na nás, jaké budou. Negativní smýšlení v nás neevokuje dobré provedení. Každý závodník se musí naučit během tréninku naučit soustředit na svůj výkon, nebo nechat myšlenky volně běžet, viz techniky kontroly pozornosti. Na druhou stranu není nutné, aby kontrola myšlení stála přebytečné množství energie, a proto je výhodné umět vyhodnotit situaci, kdy je třeba akceptovat neschopnost kontroly. Snahou každého sportovce je minimalizovat tyto situace alespoň během důležitého tréninku a úplně eliminovat na vrcholné soutěži. Způsoby kontroly kognitivních funkcí jsou dva – disociovaná a asociovaná kontrola. Disociovaná kontrola, jak napovídá sám název, není tak úplně kontrolou, protože necháváme myšlenky volně proudit mozkem. Lidově řečeno vyčkáváme, až si to mozek zanalyzuje a roztřídí sám bez volního úsilí. Oblastí, kterých se to týká, může být spousta – rekapitulace dne, nevyřešené osobní vztahy, nebo životní krize. Této technika není vhodná k důležitému tréninku, nebo soutěži, ale výhodná je při rozklusání, či závěrečném strečinku. Asociovaná technika je oproti tomu složitější. Probíhá vědomá kontrola a výběr myšlenek na daný pohyb, fyzickou aktivitu. Aktivně analyzovat pohyb a napětí v těle. Může probíhat počítáním (např. hodů, počet otáček), zapojení svalových skupin, dýchání a smyslové vnímání (čich, sluch). Tato metoda výrazně zvyšuje prožití daného tréninku a v rámci mentálního tréninku je využívána velmi hojně. (4)

Ovládnutí vnitřní řeči

Vnitřní řeč využívá každý z nás. Po dialogu si obvykle přehráváme repliky, během tréninku se „hecuje“, při dodávání si odvahy zase podporujeme, odporujeme autoritám a máme sami v sobě kamaráda, který vždy ví, jak se má správně zařídit. Obvykle je vnitřní řeč emočně a citově podbarvená a podle toho na ni naše tělo reaguje. Pro podání nejlepších výsledků vnitřní řeči se musíme držet několika pravidel. Protože mozek nepozná „ne“, vše by mělo být uváděno v kladném směru. Např.: „Teď nepřešlápnu“, mozek zachytí informaci, že přešlápne. Věta musí být v přítomném čase, protože tak má svoji největší sílu. V poslední řadě se s větou musíme naprosto ztotožnit pocitově. (11) K praktickému nácviku kontroly vnitřní řeči musíme napřed pochopit, co a proč si říkáme v konkrétní větě, když se mi nevyvede přeskok a mne napadne: „na to nemáš, vzdej se“, není to pozitivní a nás to nikam nemotivuje. Po vydařeném skoku se naopak pochválíme, máme chuť pracovat na dalším lepším pokusu a „hecovat se“. Pokud se však i po snaze kontroly objeví negativní emoce, nechme ji projít, uvolnit se a okamžitě navázat pozitivním heslem například: „To dám“. (4)

Ovládnutí emocí

Emoce mají vliv na fyziologické a motorické změny našeho těla. Ačkoliv se to zdá nemožné, lze z držení vzpřímené postavy poznat náladu a psychické rozpoložení jednotlivce. Emoce také výrazně ovlivňují podaný výkon a následnou regeneraci. Vždyť po vyhraných závodech se vždy regeneruje lépe. Někdy se každému závodníkovi stane, že nevyhraje, nebo nedokončí závod, a pak jsou jeho emoce negativní. Proto je nutné opět tělo uvést do harmonizace a kladného nastavení. K tomu nám slouží řízená imaginace emocí. (4) Jedná se o techniku relaxační a imaginační se zaměřením na prožívání emocí a její následnou autoregulaci. Jde o komplex duchovního cvičení, při kterém si pomocí dýchání vyvoláváme emoce, negativní i pozitivní a vnímáme změnu fyzického rozpoložení. Při negativním naladění v budoucnosti se pomocí dechu a vybavení si jasné představy fyzického těla při pocitu štěstí regulujeme náladu. Lidově řečeno se nenecháme unést situací, ale stále zůstaneme pány situace. (4)

Optimalizace aktivační úrovně

Akční úroveň, neboli denní nabuzení, životní energie, či vitalita kolísá během dne několikrát v rozmezí naprosté bdělosti a pocitu, kdy vše půjde až k naprostému vyčerpání a útlumu. Může se jednat o útlum po jídle, nebo přirozené období během, kdy naše tělo vypoví službu. Obecně platí dva typy cirkadiálního rytmu mezi běžnou populací. Literatura

uvádí tzv. typ noční „sova“ s vrcholem vitality mezi 21 a 24 hodinou denní, takže do pozdního večera až noci. Druhý typ je typ ranní „skřivan“ s vrcholem mezi 6 a 9 hodinou ráno. Každodenní povinnosti nám nedovolí chovat se dle svého rytmu přirozeně, a proto je důležité naučit se pracovat a optimalizovat životní úroveň. Opět k tomu slouží několik cvičení pracující s dechem. Při přílišném nabuzení (přemotivovanosti, stresu, nervozitě) dýcháme zhluboka do břicha. Nádech by měl být kratší, na jeho vrcholu apnoická pauza a poté prodloužený výdech. V technice řízeného dýchání se užívá břišního, tj. bráničního dýchání. Dokonale se soustředíme pouze na dech a prostupování kyslíku do jednotlivých částí těla a tím zklidňujeme přílišné napětí. V opačném případě při útlumu, apatii, nedostatečné motivovanosti, slouží dýchání s dlouhým nádechem a prudkým výdechem. Výdech je možné provádět přes ústní brzdu, kdy vydechovaný vzduch prochází zúženou štěrbinou mezi rty. K nabuzení můžeme kromě dýchání užít i „hecování“, vnitřní řeč nebo imaginaci dokonale zvládnutého úkolu. (4)

Motivace

Slovo motivace pochází z latinského slova „motus“, které označuje pohyb. Motivací se udává tedy hybná síla (rozhodnutí) k uskutečnění pohybu. Motivací ve sportovní kariéře, nebo životě může být cokoli. Pro někoho to jsou peníze, pro jiného sláva, dosažení si vlastních cílů, nebo dosažení cílů někoho jiného. Ve sportovní přípravě obvykle bývá motivací být nejlepší, vyhrát mistrovství republiky, Evropy, světa, nebo porazit své protivníky. Tímto se dostává k problému motivovanosti a její dávkování. Při špatném dávkování motivace se závodník může dostat svou vlastní vinou, vinou realizačního týmu, či rodiny pod tlak, který nemusí ustát. Před každým závodem by měla být motivace ve zlatém středu – ani ne moc velká, ani moc malá. Při nedostatečné motivaci hrozí riziko nekvalitního vystoupení během závodu, protože si sportovec není jistý sám sebou a důvodem, proč to vše dělá. Toto se může stávat hlavně u dětí a dospívajících sportovců, z toho důvodu je velmi důležitá pozice trenéra, nebo blízké rodiny. Při nadměrné motivovanosti dochází nedostatečné kontrole pohybů, závodník má pocit, že všechno dokonale zvládne i bez koncentrace, ale tak to není. Kolikrát se některému sportovci stalo, že se na výkon těšil a byl připravený dokonale, až se něco nevydařilo. Problém motivace se prolíná s vytyčením cílů, emocí a přílišného očekávání od okolí. Mentální trénink slouží k vyrovnání motivace na „správnou“ úroveň každému na míru. Někteří závodníci podávají lepší výkony ve stresu, jiní zase pokud jsou v pozici černého

koně. Toto nastavení lze definovat včasným tréninkem v době přípravy. Lze k tomu využít tzv. modelovaný trénink, který se prolíná s vizualizací, a proto bude popsán dále. (4)

Sebedůvěra

Sebedůvěra neboli víra sama v sebe, je pojmenování vnímání vlastního já. Značí, jaké od sebe máme očekávání a jak se snažíme vystupovat před lidmi. S přílišnou sebedůvěrou přicházejí příliš vysoké, nedosažitelné cíle, a následnému zklamání při neschopnosti jejich dosažení. Naopak příliš nízké sebevědomí také nepřináší užitek, protože dochází k podceňování a nevyčerpání celého potenciálu organismu sportovce. Z toho plyne, že ideální sebedůvěra je přiměřená, která dovoluje volit cíle přiměřené a naplno nechává rozvíjet všechny osobnostní rysy, ale i dovoluje sportovní přípravu a podání odpovídajících sportovních výsledků. K posílení nedostatečného sebevědomí slouží mentální cvičení, které se provádí po tréninku. Znovu si s atletem projdeme celý trénink a vyzdvihneme dva až tři momenty, kdy byl úspěšný. Atlet se soustředí na své vnitřní pocity při úspěšném pokusu a ty uchová. Tímto způsobem lze dosáhnout lepších výsledků, než při opakování zkažených pokusů. Naopak při příliš vysokém sebevědomí lze svá očekávání ovlivnit pomocí mentálního tréninku. (4)

Stanovení cílů

Stanovení cílů je nezbytné k ideálnímu posunu ve sportovní kariéře, ale vše, co jsem dosud napsala, jde užít i v soukromém, nebo pracovním životě. Správné vytyčení cíle je tedy nezbytné k postupu mentálního tréninku a zvolení vhodné dávky motivace i sebevědomí potřebného k dosažení tohoto cíle. Každý z nás může mít cíl jiný. Není důležité, jestli je vrcholný cíl pro někoho dokončit závod, nebo ho vyhrát, ale je nutné tomuto cíli obětovat vše. Cesta k němu se může skládat z několika dílčích cílů, například vyhrát mistrovství světa v atletice znamená se tam kvalifikovat, poté projít kvalifikací na tomto mistrovství. V našem případě to jsou dva dílčí cíle k jednomu konečnému. Vždy se v rámci mentálního tréninku zaměřujeme pouze na konečný cíl a ty dílčí cíle sami přijdou. Proto je výběr cíle nesmírně důležitý a je třeba tomu věnovat dostatek času. Cíl naší sportovní cesty na jednu, nebo několik sezon, musí být závazný a závodník se s tímto cílem musí naprosto dokonale mentálně i fyzicky ztotožnit. Při výběru konečného bodu se můžeme zaměřit na cíle výsledkové, tj. získat zlatou medaili, být do první desítky atd., naopak cíle rozvojové, které rozvíjí naše schopnosti, např. hodit 100 metrů oštěpem, překonat své osobní maximum. Jak je vidět, na první pohled oba tyto cíle mají své výhody a nevýhody. Výsledkové cíle nezávisí pouze na nás, ale i na výkonu našich soupeřů, nebo

rozhodnutí rozhodčího. Rozvojový cíl sice závisí pouze na nás, ale zase nezajišťuje konečný výsledek soutěže, můžeme sice překonat svůj osobní rekord, ale být třeba desátí. Dobrý cíl, tedy cíl, který může být přijat jako závazný, je takový, aby byl dosažitelný, v možnostech závodníka, který si ho vytyčil. Závodník na úrovni kraje si nemůže za svůj cíl dát vítězství na mistrovství Evropy. Za předpokladu, že se jedná o ambiciózního závodníka, který chce zvolit tento cíl, je pro něj vhodné zvolit postupné cíle jako konečné: vyhrát přebor kraje, poté mistrovství republiky, nominovat se na mistrovství Evropy, vyhrát mistrovství Evropy. Cíl musí mít svou pozitivní formulaci – jak jsem již zmínila, lidský mozek nezná slůvko „ne“, proto nemůže být cíl volen negativně např.: „Nechci být poslední!“, „Nesmím minout!“. Z těchto cílů mozek zachytí, že bude poslední a v rozhodujícím okamžiku mine. Volba cíle probíhá při rozhovoru s trenérem, nebo koučem a je nezbytné jejich porozumění a ztotožnění se s ním stejně jako u závodníka. (4)

Imaginace

Imaginace pochází z latinského slova „imagó“, které je označení pro obraz. Významově se tedy jedná o obrazotvornost, představivost, fantazii a ve zvláštním případě vzpomínky. Užití obrazů v hlavě k tréninku zní velmi lehce, opak je ale pravdou. Za úspěchy velkých jmen typu Roman Šebrle, Jan Železný, Barbora Špotáková, stojí dřina nejen na atletických stadionech. Imaginace, vizualizace, ideomotorický trénink, představování – to vše jsou synonyma k technice mentálního tréninku, při kterém se využívá schopnosti lidského mozku vytvářet obrazy. Tyto obrazy by měly být formovány do nejmenšího detailu. Při představě hodů, skoku dalekého, nebo vysokého je nutné krok po kroku přesně stanovit pořadí jednotlivých technických úkonů a přesně v tomto pořadí si je dokonale představovat. Využití znalosti zapojení jednotlivých svalových skupin k danému pohybu. Důležitým aspektem imaginace je zapojení i jiných smyslových vjemů, nejen zrak, ale i sluch, propriocepci a kinestetické čidlo pro zapojení rovnováhy. Při vytváření obrazu se tedy jedinec nejenom vidí, ale cítí pokrčené nohy, natažené ruce, sílu v trupu a slyší diváky v hledišti. Během imaginace je lidské tělo nejvíce připraveno vstřebávat nové informace a učí se správné zapojení pohybových stereotypů do dokonalého provedení. (4)

6.3.2 Koučink a koučování

Definice pojmu koučink podle mezinárodní federace koučů (ICF) zní: „*profesionální koučink je trvalý profesionální vztah, který podporuje klienty vytvářet výsledky, které je naplňují v jejich osobním a profesionálním životě.*“ (12) Koučink a

mentální trénink nelze využívat odděleně, protože pouze při využití koučinku je mentální trénink užíván ve svém maximálním potenciálu. Koučování je metoda užívající otázky ke zdokonalování technických aspektů, ale i psychické přípravy.(10) Koučování se dělí na transakční, transpersonální a může být krátkodobé, nebo dlouhodobé. Transakční koučink zaměřuje všechny možné dostupné síly k dosažení cíle. Neusiluje o hlubší změnu osobnosti, nebo změnu řešení problému – nemá tedy dlouhodobou perspektivu. Transpersonální koučování pracuje s vůlí a motivací. Snaží se o pomoc a nalezení pomoci při konfrontování se s obtížnou situací. Krátkodobé koučování má přesně daný cíl v konkrétním časovém úseku – sezonu 2015, zápas, MS. Jde o co nejlepší naladění sportovce na tento okamžik. Dlouhodobé koučování je naopak celoživotní působení na sportovce s jeho optimálním rozvojem osobnosti nejen v rámci sportovního výkonu. (4)

Aby bylo možné dojít ke správnému postupu pomocí této metody, je nutné, aby sportovec měl zvládnuté své tělo a všechny informace, které z něj získává. To znamená správně fungující vnímání reality a somatognozii. U sportovců tedy dochází ke zlepšení proprioceptivních informací, tedy informací pocházející v nitra těla. Jedinec díky tomu dokáže přesně popsat, jaký pohyb udělal a jaký z toho měl pocit. Právě díky tomu lze vhodnými otázkami přimět sportovce, aby dospěl ke správné technice sám a tím si ji zapamatoval lépe, než kdyby mu ji někdo direktivně nařídil. Druhou technikou vedle posilování zpětné vazby je přijetí vlastní odpovědnosti za výsledek. To dopomáhá k dosažení maximálních výsledků nejen na poli sportovním, ale i osobním. Čím větší podíl bude mít jedinec na tvorbě cíle, plánů a techniky k dosažení, tím lepší předpoklady má k dosažení svého přání. (4)

Kouč

Osobnost kouče vyžaduje velkou dávku zodpovědnosti, protože díky správnému koučování může sportovec dosahovat výrazného zlepšení, ale v případě nesprávně vedené přípravy také může talentovaného sportovce nedokonale připravit na soutěž. Kouč se svým klientem spolupracují jako partneři – je tedy důležitá shoda. Kvalitní kouč má vysoce rozvinutou emocionální inteligenci. Pod tímto pojmem se skrývá celá řada vlastností, jako je například empatie, naslouchání, trpělivost. Mimo tyto vlastnosti by měl být schopen sebereflexe – vědět, co a proč dělá on sám. Vnímání reality je nedílnou součástí i kouče, nejen sportovce, ale dobrý kouč dokáže usměrnit své ego vzhledem k situaci a potřebám klienta – prokáže tedy nadhled. Spolupráce mezi klientem a koučem je úzká a nutná je naprostá důvěra mezi oběma a také otevřenost.

Kromě těchto vlastností musí být kouč také kvalifikován a akreditován v oblasti koučování. V České republice tyto akreditace uděluje APS ČR (Asociace psychologů sportu ČR). Kouč pracuje se svým klientem na základě kladení otázek. Tyto otázky musí být formulovány správně, tím se v koučování myslí otevřené otázky konstruktivní, kdy odpověď by měla být rozvinutá a klient na ni musí přijít sám. Nevhodné se naopak považují otázku uzavřené s odpovědí ano, ne, nevím, protože ty nepodporují klientovu fantazii a vnímání svých pocitů. (4)

Schéma koučování

Při rozhovoru mezi klientem a koučem je nezbytné myslet na profesionalitu, ale také otevřenost, proto je nezbytně nutné volit mezi otázkami a tónem formálním a přátelským. Pro kouče je to tedy obtížné balancovat mezi svoji přirozeností a svým pracovním cílem. Obvykle se doporučuje dodržovat schéma GROW (česky rozvoj, růst). Každé písmeno označuje určitou fázi koučování. Goal setting (cíl) vymezení takového cíle je důležité. Jedná se o cíl jedné konzultace, celé spolupráce, časově omezený cíl. Reality, neboli současný stav, kouč vždy musí vědět, v jakém stavu se klient nalézá. Z toho poté vychází hledání možností, options, a alternativ, které umožní dosažení cíle. K dosažení tohoto cíle je nezbytná vůle, will, je to závazek a přijetí odpovědnosti ke splnění cíle. (4)

6.3.3 Feldenkraisova metoda

Dalším možným způsobem rozvoje ideomotorických schopností je Feldenkraisova metoda. Metoda využívá těla a jeho motorických schopností v procesu učení. Tento přístup byl propagován a popsán Moshém Feldenkraisem, který žil ve dvacátém století. Život Moshého Feldenkraisa je velice rozmanitý a ovlivněný politickými, vojenskými i zdravotními peripetemi. Byl to fyzik, učitel juda a aktivní sportovec. Právě sportovní aktivity byly důvodem jeho vleklého zranění kolene. Při snaze vyhnout se operaci s nejistou prognózou postupoval dle ontogenetického vývoje a pomalými pohyby obnovoval hybnost svého kolene. Po ověření účinnosti tohoto postupu na dalších lidech, rozvíjel a zdokonaloval tuto techniku. Mezi základní kameny patří znalost anatomie, mechaniky, ontogenetického vývoje a sebeuvědomění si těla. Po zbytek života se věnoval šíření této metody a školení svých následovníků.

Feldenkraisova metoda užívá pomalé pohyby o malých exkurzích s důrazem na provedení pohybu. Nezáleží na počtu opakování ani rychlosti, ale na schopnosti prožít pohyb a uvědomit si jeho ideální provedení. Pracuje s plasticitou mozku, propriocepce a schopnosti vnímat tělo (somatognozii a stereognozie). Tato metoda je určena pro každého,

kdo chce získávat nové podněty o kvalitě pohybu. Je vhodná pro tanečníky, herce, fyzioterapeuty, pedagogy a muzikanty. Lze ji využívat i v rámci komplexního přístupu k dětem se zvláštními potřebami. (13)

Přínosem metody je pocit lehkosti a uvolnění, snížení bolesti a omezení pohybu, zlepšení propriocepce, zvýšení vitality a flexibility, práce s energií, prevence proti opotřebením hybného systému a zlepšení pohybového systému.

Během praktické aplikace se využívá lekcí ve skupině (Awareness Through Movement – ATM) a individuálních lekcí (Functional Integration – FI). Během skupinových lekcí jsou cvičenci vedeni hlasem lektora. Individuální forma probíhá bez verbální komunikace, veškeré informace jsou přenášeny dotykem lektora. Vždy se lekce upravují dle specifických potřeb klienta a nikdy se neopakují dvě stejné cvičební jednotky. (14)

6.3.4 Alexanderova metoda

Alexanderova metoda podporuje vývoj ideomotorických schopností podobně jako Feldenraisova. Tato technika je preventivní i terapeutickým přístupem s minimálními kontraindikacemi. Uplatňuje komplexní přístup k jedinci a zcela individuální řešení jeho potřeb.

Metodu vyvinul herec Frederick Matthias Alexander (1869-1955). Při pobytech na jevišti ztrácel hlas a tím byla ohrožena jeho kariéra, proto začal studovat držení svého těla před zrcadlem a uvědomil si zapojení svalů, které nebyly nutné. Pracoval s vlastním tělem a pokusy vysledoval ideální držení těla a hlavy pro správnou fonaci. Alexander se stal vyhledávaným po celém světě pro své znalosti o ergonomii a umění učit správnému postavení. (15)

Metoda je určena pro herce, hudebníky, sportovce, psychoterapeuty, fyzioterapeuty a všechny, kteří se zabývají pohybem a pohybovým ústrojím. Využívá plasticity mozku a schopnosti reedukace již získaných stereotypů. Důležitou podmínkou je propriocepce a vnímání vlastního těla (somatognozie a stereognozie). Hlavní pozornost se soustředí na krční páteř, hlavu a spojení těchto dvou segmentů. (15)

Při praktickém nácviku Alexanderovy metody vede učitel svého žáka k lepšímu užívání sebe sama. Učitel jemnými dotyky napomáhá k získání nových informací o těle žáka a tím zlepšit jeho pohybové stereotypy, které jsou postupem času aplikovány do běžného života. Cvičební jednotky nejprve probíhají vleže a poté se přechází do vyšších posturálních poloh. (16)

6.4 Poruchy ideomotorických schopností

6.4.1 Dyspraxie

Dyspraxie je jednou z nejvíce frekventovaných postižení. Dyspraxie je označení pro soubor příznaků, při kterých dochází k problému s plánováním a řízením motoriky a k poruchám percepce. (17) Děti trpící touto poruchou jsou často označeny za neohrabané a nešikovné. Často dochází k jejich vyčlenění z kolektivu a tím k jejich vzrůstající frustraci a deprivaci. K diagnostice dyspraxie je nutné absolvování specializovaných a standardizovaných testů v ordinaci lékařského psychologa, nebo psychiatra. (17,18) Označení dyspraxie se užívá v dnešní době bez dostatečně podložených testů a diagnózu přiřazují nekompetentní jedinci, z tohoto důvodu nastává v oblasti diagnostiky a léčby rozpor. Vždy by měl terapeut přistupovat k jedinci jako k individualitě, nikoliv jako k diagnóze. (17)

Dyspraxie je dělena na motorickou, ideatorní a ideomotorickou. Při motorické dyspraxii je jedinec schopen vytvořit plán pohybu, ale není schopen pohyb provést. Při ideatorní dyspraxii dochází k poruše, kdy jedinec není schopen pochopit, jaký úkol je mu kladen. Ideomotorická dyspraxie postihuje plánování pohybu. Tito jedinci mají zachovanu schopnost pohyb provést. Pohyby jsou obratné a rychlé. (7)

6.4.2 Apraxie

Při poruše praktických funkcí je důležitým příznakem apraxie, neschopnost vykonat již naučené a zautomatizované pohyby.

Apraxie se dělí na motorickou, kdy postižený ví, co má udělat, ale nedokáže k danému úkolu přistoupit účelně. Ideomotorická apraxie je postižení, při kterém jedinec není schopen vytvořit plán pohybu, jeho pohyby jsou obratné, je schopen uchopit klíč, ale neví, jak ho strčit do zámku. Při ideatorní apraxii postižený nechápe, co má provést. Zadaný úkol není schopný vykonat, protože si nedokáže vybavit, že by danou činnost někdy dělal. (7)

7 Možnosti testování

Testování lze provádět dvojím způsobem. Jednou možností je testování předpokladů ke správnému rozvoji ideomotorických schopností (somatognozie a stereognozie), nebo přímé testování užití mentálního tréninku, které je složité. Testování selektivní hybnosti, relaxace a vnímání vlastního těla je vyšetření motorických funkcí z pohledu korové plasticity (7) Testování psychického ladění je obtížné. Účinky jednotlivých technik mentálního tréninku odkazují na testování spíše subjektivní formou. Řízený rozhovor, dotazníková forma, nebo zhodnocení druhou osobou pro exaktní dokazování dnes neobstojí, ale u takto laděné techniky není z čeho vybírat. Jediná možnost je využití testu pozornosti, protože mentální trénink zvyšuje i koncentraci, například Stroopův test. (7)

7.1 Vyšetření selektivní hybnosti

Schopnost provést izolovaný pohyb je nezbytnou podmínkou a k testování se využívá poloha vhodná dle vybraného pohybu. (7) Pro příklad uvedeme vyšetření pohybu v kyčli. Vyšetřovaný zaujme polohu vleže na zádech a drží nohu flektovanou v kyčli, koleno flektováno v 90° a neutrální postavení v kloubu hlezenním. Vyzveme vyšetřovaného, aby provedl kroužky v kyčelním kloubu. Vyšetřující sleduje souhyb druhé dolní končetiny, pánve a správnou svalovou aktivitu. Při správném provedení nedochází k žádné synkinéze. Obdobně lze testovat i pohyby rukou, očí, jazyka, kdy se hodnotí souhyby očí – hlava, jazyk – hlava. (7)

7.2 Vyšetření relaxačních funkcí

Během testování provádí vyšetřující pasivní pohyb ve zvoleném tělesném segmentu a sleduje napětí svalů. Nedostatečná relaxace se objeví jako pružný odpor proti pohybu. Pro zvýšení obtížnosti lze toto vyšetření provádět ve zvýšených posturálních polohách. Vždy je nutné testovat všechny pohyby v daném kloubu. (7)

7.3 Vyšetření somatognozie a stereognozie

Správná identifikace vlastního těla je nezbytná pro dokonalé zvládnutí techniky imaginace. Jde v podstatě o vymezení svého fyzického těla a jeho kontaktu s prostředím. Stereognozie je schopnost vnímat nastavení těla a popsat jej. Klinické testy se provádějí v různých polohách se zavřenýma očima. Pasivně vyšetřující uvede segment do cílového nastavení a vyšetřovaný slovně určí pozici v daném kloubu např. loket pokrčen přibližně

v 90°. Další možností zpětné vazby je zopakovat toto nastavení na druhé končetině, je-li to možné. Somatognozie se v klinické praxi testuje obvykle vymezením určeného tělního segmentu mezi dlaněmi např. vyšetřovaný při zavřených očích předpaží a mezi dlaněmi vymezí délku své tibie vodorovně. Hodnotí se rozdíl mezi skutečností a představou. Dalším možným testem vyšetření propriocepce, kdy vyšetřovaného uvedeme do polohy, aby jeho ruka směřovala ke středu terče. Poté připaží a vyzveme k aktivnímu zaujetí správné polohy. Tento test probíhá čelem, nebo bokem k terči. Další možností je modifikovaný test dle Petrie. Vyšetřovaný při zavřených očích dostane do ruky blok o stejné šíři, jednou rukou po dobu 30 sekund blok ohmatá a poté se mu vloží do téže ruky jehlan, na kterém se snaží určit šířku bloku. Na hranolu je vymezen prostor, který se považuje za správnou odpověď. Tento test opakujeme třikrát a vyhodnotíme celkové odchylky odpovědí. Tyto testy lze provádět v různých modifikacích pro zvýšení obtížnosti. (7)

7.4 Rorschachův test

Tento test využívá k diagnostice deset karet s inkoustovými skvrnami, které jsou barevné i černobílé a předpokládá úzký vztah fantazie a vizuálního vnímání. Test je složen ze třech barevných, pěti černých a dvou černo-červených karet, které jsou na bílém pozadí. Pořadí předkládaných karet je pevně dané a zaznamenává se každá reakce vyšetřujícího. Tento test má své odpůrce, kteří zpochybňují objektivnost a věrohodnost výsledků. (19)

7.5 MMSE

MMSE test patří mezi screeningové testy kognitivních funkcí. Hodnotí orientaci alopsychickou, pozornost, počítání, paměť a řeč. Doporučené testování je u Alzheimerovy nemoci, nebo Parkinsonovy nemoci. Nevýhodou tohoto testování v České republice je nejednotnost v provádění i hodnocení testu. (20)

7.6 Test imitace pohybu

Testování probíhá nejčastěji v dětském věku při vyšetření dyspraxie s dysgnozií jako dy – dy syndrom. Tento test obsahuje 11 imitačních úkolů a testování se snaží o imitaci. Odpovědí je buď správné provedení, anebo provedení nesprávné. Při nesprávném provedení nastanou tyto tři situace: testovaný se snaží imitovat pohyb, ale nesvede to – vývojová dyspraxie. Testovaný provede jiný pohyb, než který je mu ukázán – vývojová dysgnozie. Kombinace těchto předchozích možností – vývojová dysgnozie – dyspraxie. (21)

7.7 Testování motoriky dítěte dle prof. Vojty

Během testování se vyšetřující zaměřuje na tzv. globální vzory, tedy schopnost držení polohy a komplexní pohybové schopnosti. Dále je hodnocena spontánní hybnost v poloze na břiše i na zádech. Hodnoceny jsou pohyby kvantitativně a na základě globálních poloh vzniklo sedm polohových zkoušek. Při odchylkách v reakcích na tyto polohy je posuzována centrální koordinační porucha v různém rozvoji. Dále jsou testovány primitivní reflexy k posouzení dynamiky novorozence. Tyto reflexy jsou vybavitelné za normálních okolností a přirozeného vývoje jen v určitém časovém období. Těmito testy a vyšetření lze diagnostikovat centrální koordinační poruchu, nebo centrální parézy. (22)

8 Zpracovaná data

Tabulka 1 Výsledky vyhledávání na google.com

Heslo	Autor	Test
Ideomotorika (1160 odkazů)		
Testování ideomotoriky (139 odkazů)	Sekera, J; Vojtěchovský, O (23)	Tepová frekvence
	Folstein a spol (21)	MMSE The mini mental state examination
	Kolář, P (7)	Selektivní hybnost
		Somatognozie a steregnozie
	Vojta, V (22)	Testování motoriky dítěte
Rozvoj ideomotoriky (408 odkazů)	Janovcová (25)	Znak do řeči
	Slepička, Hošek, Hátlová (26)	Mentální trénink
	Hřebíčková, Šafář (4)	Mentální trénink
	Tepperwein (5,6)	Mentální trénink
	Jelínek, Kuchař (27)	Vizualizace
Testování vizualizace (124000 odkazů)	X	X
		Test emoční inteligence
Testování imaginace (18300 odkazů)	Svoboda, M; Šifaldová, T (28)	Minesota paper form boards
		Flags test
		Bennet space relations test
		Bett's questionnaire upon mental magery
		Gordon's test of visual iamgery control
		Experimental analysis technice (EAT)
		Kresebné testy
		Barvové testy
		Prostorová představivost (Rybakov Loeweho pyramida, Soeweho kostka
		Wellsův dotazník
		Gough creativ personality scale

Heslo	Autor	Test
		Visualizer - verbalizer questionnaire (VVQ)
		Dotazník individuálních rozdílů (IDQ)
		Vividness of imagery questionnaire (VVIQ)
		Imagination inventory
	Máj, P (29)	Movement imagery questionnaire
		Psychological skills inventory for sport (PSIS)
		PSIS R5 - revize PSIS
		The imagery use questionnaire (IUQ)
		IUQ for soccer players (IUQ-SP)
		Sport imagery questionnaire (SIQ)
		The exercise questionnaire (EIQ)
	Kohoutek, R (30)	Spontánní kresby, malby, básně
		Benneth mechanical komplex figure
		Ray-osterreth komplex figure test (PRCF)
	Strnadlová, H (31)	Rorschachův test
	Obuch, I; Polák, A (32)	Rorschachův test
Testování dyspraxie (250000 odkazů)	Žlab, Z (21)	Matějčkův obkreslvací test
		Házení a chytání míčku
		Koordinace HKK a DKK při pochodu na místě
		Vizuomotorická zkouška barevným kruhem
		Zkouška pravolevé orientace
		Zkouška reprodukce rytmu
		Vyšetření řeči v závislosti ke specifickým poruchám
	Zelinková, O (18)	Jemná motorika
		Hrubá motorika
		Řeč
		Sebeobsluha

Heslo	Autor	Test
	Kolář, P (7, 43)	MABC, MABC 2
		BOTMP
	Ulrich (33)	Test of gross motor development 2 (TGMD)
Ideomotorika ruky (761 odkazů)	Lesný, J (21)	Imitace pohybu
	Novák, J (21)	Jemná motorika
	Fialová, K (34)	Jebsen - Taylorův test
		Devítikolíkový test
		The Purdue Pegboard test
		Spiral test
		Úchopový funkční test podle Hadraby
		Test funkčních schopností ruky
		Frenchay arm test
		Škála skóre vizuálního hodnocení funkčního úkolu ruky (SVH)
		Ruční dynamometrie
		Griptest

Zdroj: vlastní

Tabulka 1 obsahuje výsledky vyhledávání hesel uvedených v tabulce ve vyhledávači google.cz.

Tabulka 2 Vyhledávání ScienceDirect

Heslo	Autor	Test
Ideomotor test (1847 odkazů)	Bergès and Lézine (34)	Test napodobování gesta ruky
		Test napodobování gesta paže
		Test napodobování gesta prstů
		Zpětné pohyby
	Vaivre – Douret (36)	Imitace pohybů ruky
		Imitace pohybů prstů
Development ideomotor (886 odkazů)	X	X

Zdroj: vlastní

Tabulka 2 obsahuje výsledky vyhledávání z databáze sciencedirect.com

Tabulka 3 Vyhledávání PubMed Central

Heslo	Autor	Test
Ideomotor test (640 odkazů)	Kunde et al.(37)	Test horizontálních klíčů
Development ideomotor (392 odkazů)	X	X

Zdroj: vlastní

Tabulka 3 obsahuje výsledky hledání v databázi ncbi.nlm.nih.gov/pmc/

9 Výsledky

Hypotéza 1: Předpokládám, že někteří autoři uvádějí objektivní testování ideomotoriky u sportovců – atletů.

Tabulka 4 Autoři uvádějící testování ideomotoriky

AUTOR	TEST	ATLETI
Kolář (7)	Selektivní hybnost	X
	Somatognozie stereognozie	X
Folstein a spol (21)	MMSE	X
Sekera, Vojtěchovský (23)	Tepová frekvence	X
Vojta (22)	Testování motoriky dítěte	X
Bergès and Lézine (35)	Test napodobování gest – ruky	X
	Test napodobování gest – paže	X
	Test napodobování gest - Prstů	X
	Zpětné pohyby	X
Vaivre – Douret (36)	Imitace pohybů ruky	X
	Imitace pohybů prstů	X
Kunde et al (37)	Test horizontálních klíčů	X

Zdroj: vlastní

Hypotézu 1 **nelze potvrdit**. U žádného z autorů není zmínka o objektivním testování ideomotoriky u sportovců – atletů.

Hypotéza 2: Předpokládám, že se někteří autoři shodují v tom, že ideomotorické schopnosti lze dále rozvíjet.

Tabulka 5 Autoři uvádějící rozvoj ideomotoriky

Autor	Technika rozvoje	Lze "+" / nelze "-"
Janovcová (25)	Znak do řeči	+
Slepička, Hošek, Hátlová (26)	Mentální trénink	+
Šafář, Hřebíčková (4)	Mentální trénink	+
Tepperwein (5,6)	Mentální trénink	+
Whitmore (38)	Koučování	+
Jelínek, Kuchař (3,27)	Vizualizace	+
Maltz (39)	Mentální trénink	+
Feldenkrais (14,40)	Feldenkraisova metoda	+
Stackeová (15)	Alexanderova metoda	+

Zdroj: vlastní

Hypotézu 2 lze **potvrdit**. Autoři popisují možný rozvoj ideomotorických schopností.

Hypotéza 3: Předpokládám, že se někteří autoři shodují v tom, že pomocí mentálního tréninku lze rozvíjet ideomotorické schopnosti.

Tabulka 6 Autoři uvádějící mentální trénink k rozvoji ideomotoriky

Autor	Lze „+“ / neze“-“
Tepperwein (5,6)	+
Maltz (39)	+
Kudláčková (42)	+
Toman (41)	+
Šafář, Hřebíčková (4)	+
Slepička, Hošek, Hátlová (26)	+

Zdroj: vlastní

Hypotézu 3 lze **potvrdit**. Autoři uvádějí rozvoj ideomotorických schopností pomocí mentálního tréninku.

Hypotéza 4: Předpokládám, že z některých pramenů lze potvrdit, že užitím mentálního tréninku ve sportovní přípravě alespoň 1 týdně lze zlepšit ideomotorické schopnosti.

Tabulka 7 Srovnání frekvence nácvičku mentálního tréninku

Autor	Lze „+“/nelze“-“
Tepperwein (5,6)	-
Maltz (39)	-
Kudláčková (42)	-
Toman (41)	-
Šafář, Hřebíčková (4)	-
Slepička, Hošek, Hátlová (26)	-

Zdroj: vlastní

Hypotézu 4 **nelze potvrdit**. Žádný z uvedených autorů nedoporučuje frekvenci nácvičku mentálního tréninku jednou týdně.

Hypotéza 5: Předpokládám, že v dostupných pramenech autoři potvrzují, že sportovci, kteří dále rozvíjejí své ideomotorické schopnosti, mají lepší výsledky.

Tabulka 8 Závislost sportovního výkonu na mentálním tréninku

Autor	Ano "+"/Ne"-"
Tepperwein (5,6)	+
Maltz (39)	+
Kudláčková (42)	+
Toman (41)	+
Šafář, Hřebíčková (4)	+
Slepička, Hošek, Hátlová (26)	+

Zdroj: vlastní

Hypotézu 5 **lze potvrdit**. Autoři uvádějící mentální trénink popisují zlepšení výsledků u sportovců, kteří využívají techniky mentálního tréninku.

Hypotéza 6: Předpokládám, že testování ideomotoriky dle objektivních testů je prováděno v praxi sportovní přípravy u atletů.

Tabulka 9 Anketní šetření – ideomotorika

Otázka	Ano	Ne
1	3	17
2	2	18
3	2	18

Zdroj: vlastní

Hypotézu 6 **nelze potvrdit**. Z anketního šetření vyplynulo, že k testování ideomotorických schopností pomocí objektivních testů v praxi nedochází.

Hypotéza 7: Předpokládám, že testování imaginace dle objektivních testů je prováděno v praxi sportovní přípravy u atletů.

Tabulka 10 Anketní šetření – mentální trénink

Otázka	Ano	Ne
4	1	19
5	4	16
6	4	16
8	6	14
10	8	12
11	11	9
12	12	8

Zdroj: vlastní

Hypotézu 7 **nelze potvrdit**. Z anketního šetření vyplynulo, že k testování mentálního tréninku nedochází objektivními testy v praxi.

10 Diskuze

Z dohledaných zdrojů vyplývá, že testy na ideomotorické schopnosti někteří autoři zmiňují. Především je zmiňují Kolář (7), Sekera, Vojtěchovský (23) a Folstein a spol. (21). Tyto testy jsou popsány autory a měly by být prováděny v klinické praxi. Testování však nepopisují v závislosti na sportovním odvětví, ale zaměřují se pouze na diagnostiku možné dyspraxie a vývoj jedince. Sekera s Vojtěchovským (23) uvádějí testování tepové frekvence v závislosti na pohybu v představě. Změny tepové frekvence prokázali v experimentu u závodních cyklistů během tréninku. Vybraní jedinci si představovali trénink v klidném prostředí po určitý časový úsek, poté měli za úkol jet stejným tempem při představě závodu a nehostinného prostředí. Tepová frekvence se může změnit až o deset úderů za minutu. Toto testování by dle mého názoru bylo aplikovatelné i na atlety, ale autoři ho nepopisují. Test MMSE, který uvádí Folstein (21), pro atletickou přípravu dle mého názoru není vhodný. Hodnotí míru poškození kognitivních funkcí. Testování imitací a nápodobou uvádějí Bergès and Lézine (35) a Vaivre – Douret (36) je vhodné pro diagnostiku postižení u dětí školního a předškolního věku nikoliv však pro sportující jedince, u kterých se předpokládá značná míra schopnosti imitovat pohyb. Tyto zkoušky mohou být zařazeny pro atletickou přípravu při výběru vhodné disciplíny, ale autoři se aplikaci v těchto konkrétních případech nevěnují.

Testování ideomotorických schopností u atletů nepopisují cíleně žádní autoři.

Autoři, kteří jsou uvedeni v tabulce 5, potvrzují možný rozvoj ideomotorických schopností, např. Janovcová (25). K možnosti rozvoje ideomotoriky u mentálně retardovaných jedinců, ale i u osob s centrálním motorickým narušením, řadí tzv. znak do řeči. Jde o techniku mluveného slova, ke kterému je přidána znaková řeč. Dochází tak k rozvoji jemné motoriky a ideomotoriky. Nejvíce autorů se shoduje v rozvíjení ideomotorických schopností pomocí mentálního tréninku. Tito autoři se liší doporučenými technikami mentálního tréninku, ale shodují se ve schopnosti rozvoje. Jelínek s Kuchařem (3) preferují vizualizaci, tedy pohyb v představě a užití vnitřních obrazů. Šafář a Hřebíčková (4) uvádějí mentální trénink jako celek, kdy uvádějí jako nejdůležitější a stěžejní část vytyčení cílů a následné jejich plnění. Tepperweinn (5,6) mentální trénink neomezuje pouze na rozvoj části osobnosti, ale užívá ho jako metodu pro utváření celé životní cesty. Ve svých knihách uvádí možnosti rozvoje a praktického užití mentálního tréninku. K důležitým fázím řadí tvořivou imaginaci, vytyčení cílů, vnitřní řeč a užití afirmací. Maltz (39) popisuje užití mentálního tréninku u sportovců, kdy pomocí

vizualizace lze rozvíjet motorické schopnosti. Někteří autoři uvádějí mentální trénink jako nedostatečný a doporučují jeho kombinování s metodou koučování. Koučování pro rozvoj ideomotorických schopností uvádí Whitmore (38).

Při chápání ideomotoriky jako motivace k uskutečnění určitého pohybu, jak ji uvádí prof. Vojta, je její rozvoj možný právě pomocí těchto metod.

Autoři uvádějící možný rozvoj ideomotorických schopností se shodují, že záleží na metodě rozvoje.

Autoři se shodují na užití mentálního tréninku k rozvoji ideomotorických schopností. Tepperwein (5,6) věnující se mentálnímu tréninku většinu svého života, se zaměřuje na techniky tvořivé imaginace a pozitivních vnitřních obrazů. Uvádí, že mentální trénink dokáže ovlivnit nejen ideomotorické schopnosti, ale jeho účinky se realizují po celý život. Maltz (39) popisuje mentální trénink se zaměřením na imaginaci. Poukazuje na rozvoj ideomotorických schopností v závislosti na imaginačním tréninku. Popisuje jeho užití u šachistů, golfistů a při nácviku hraní na piano. S Tepperweinem (5) se shoduje v názoru, že mentální trénink lze užívat i jako metodu k utváření životní cesty. Toman (41) popisuje užití vnitřních obrazů, imaginace, u experimentu, který byl proveden na americké univerzitě mezi studenty. Během tohoto experimentu byl prokázán pozitivní účinek imaginace na motorické schopnosti. Tyto motorické schopnosti jsou podmíněny těmi ideomotorickými. Kudláčková (42) popisuje mentální trénink na svých webových stránkách. Uvádí imaginaci jako možnou techniku během vývoje schopností. Doporučuje jeho aplikaci v případě edukace pohybového stereotypu, nebo jeho zdokonalení. Šafář s Hřebíčkovou (4) ve své knize uvádějí mentální trénink jako ideální doplněk sportovní přípravy. Shodují se s Tepperweinem (6), Maltzem (39) i Kudláčkovou (42) v pozitivním vlivu imaginace. Slepíčka, Hošek a Hátlová (26) popisují psychologickou přípravu jako nezbytnou a zmiňují imaginaci během sportovní přípravy. Ideomotorické schopnosti, z nichž jsou odvozeny motorické během imaginace, jsou vyvíjeny. V žádném dostupném odborném zdroji nebylo zmíněno, že mentálním tréninkem nelze rozvíjet ideomotorické schopnosti. Ne vždy autoři k rozvoji ideomotorických schopností užívají mentální trénink, viz tabulka 5.

Mentální trénink je stěžejní technika k rozvoji schopností jedince jako celku. Lze díky němu rozvíjet psychickou odolnost, zvyšovat motivaci, zlepšit plnění postupných cílů a umožňuje zvýšit koncentraci na podávaný výkon. Autoři, které jsem uvedla, se shodují, že mentální trénink je nepostradatelný ve sportovní přípravě, ale i v běžném životě.

Autoři uvedeni v tabulce 7 uvádí možný rozvoj ideomotorických schopností pomocí mentálního tréninku doporučují frekvenci nácviku jinou než jedenkrát týdně. Tepperwein (5,6) doporučuje nácvik mentálního tréninku každý den ve stejnou dobu. Ve svých knihách odkazuje na rutinní nácvik. Důležitá je pohodlná poloha, naprostý klid, soustředěnost a pravidelnost tohoto nácviku. Podle Tepperweina (5) tedy není jedenkrát týdně dostatečné k rozvoji ideomotorických schopností. Kudláčková (42), Toman (41), Slepíčka, Hošek a Hátlová (26) nepopisují frekvenci nácviku mentálního tréninku. Maltz (39) zmiňuje užití vizualizace u golfistů, basketbalistů, baseballistů, kdy si jednotliví sportovci vytvářejí obraz svého ideálního úderu, hodů nebo odpalu. Tuto metodu je nutné užívat před každým výkonem. Golfista, který se postaví na odpaliště, si představuje ideální odpal a až když jej „vidí“ v dokonalém provedení teprve přistupuje ke „skutečnému“ odpalu. Tato technika tedy také vyžaduje častější užití než jedenkrát týdně.

Autoři uvedeni v tabulce 8, potvrzují, že sportovci užívající ve své sportovní přípravě mentální trénink, dosahují lepších výsledků, než ti, kteří mentální trénink nevyužívají. Toto tvrzení potvrzuje Maltz (39), Toman (41), Šafář s Hřebíčkovou (4) i Kudláčková (42). Mentální trénink a jeho techniky užívají během svých sezení sportovní psychologové a koučové v přípravě svých svěřenců. Pro potvrzení této hypotézy jsem vycházela z dostupných pramenů zmiňujících užívání mentálního tréninku u sportovních celebrit, ale i ze svých vlastních zkušeností. Techniky mentálního tréninku formují jedince jako celek, nikoliv jen jeho část, proto je velmi oblíben u sportovců, kteří se potřebují vyrovnat s tlakem soutěže – v takové situaci se jedná o techniku optimalizace aktivační úrovně. Sportovci neschopní podávat maximální výkony při soutěži by se měli věnovat technice koncentrace. Dělení mentálního tréninku se uvádí pouze z didaktických důvodů, protože vždy by měl být využíván jako komplexní metoda pro zdokonalení psychické přípravy sportovce v závěrečné fázi přípravy. V počátečních fázích lze naopak využít imaginaci při zdokonalování technické vybavenosti sportovce.

Z anketního šetření vyplývá, že testování ideomotoriky objektivními testy není prováděno. Na otázku, zda byli atleti z vybraného vzorku testováni testem prokazující schopnost selektivní hybnosti, odpověděli pouze tři jedinci kladně. Dalších 17 jedinců uvedlo zápornou odpověď. Podobné výsledky se vyskytly i u otázek týkající se somatognozie a stereognozie. Na otázky, zda byli testováni libovolnými testy vnímání vlastního těla, odpověděli dva jedinci kladně a 18 záporně.

Tyto testy nejsou časově, ani technicky náročné, proto by jejich užití v přípravě vrcholového sportovce neměly chybět. Výsledky těchto testů ukazují na možný vývoj

sportovní kariéry jedince. Toto jednoduché vyšetření může být vodítkem pro volbu disciplíny. Jedinec neschopen provést izolovaný pohyb pravděpodobně nevyunikne v technicky složité disciplíně (hod oštěpem, vrh koulí, skok daleký, skok vysoký).

Tabulka 10 obsahuje otázky týkající se testování imaginace (otázky 4, 6, 8). Otázky číslo 10, 11 a 12 jsou zaměřeny na užití mentálního tréninku. Z údajů zjištěných v anketním šetření vyplývá, že k testování nedochází. Na testování imaginace odpovědělo v průměru více než tři čtvrtiny dotázaných negativně.

Potvrzení, či vyvrácení tvrzení, že testování ideomotorických schopností a imaginace dle objektivních testů v praxi pomocí anketním šetřením, je zatíženo velkými rozdíly v individuální přípravě. Vzorek 20 atletů z AK Škoda Plzeň není staticky reprezentativní vzorek, ale dovoluje utvořit si představu o užití testů. Samozřejmě je nutný kritický pohled na anketní šetření a výběr respondentů. Předpokládám, že testování je závislé na výkonnosti. Profesionální sportovci pravděpodobně budou testování dle standardizovaných testů. Výkonnost jedinců odpovídající na anketu uvedenou v této práci nelze posuzovat za podprůměrnou. Anketa byla vytvořena autorem této práce a lze uvažovat i o možných chybách při tvorbě ankety. Snaha vytvořit anketu jazykem srozumitelným věkové kategorii a nezdravotnický vzdělané veřejnosti byla konfrontována odbornými termíny (somatognozie, stereognozie). Tyto odborné termíny byly vysvětleny v otázce. Tvorba ankety byla dále ovlivněna jednoduchostí a časovou nenáročností. Do ankety jsem zařadila testy, u kterých jsem předpokládala jejich možné využití pro jejich nenáročnost časovou, materiální i lehké vyhodnocení. Testy, které jsou limitovány zdravotnickým vzděláním, odborným vyhodnocením a časovou náročností jsem nezařadila z důvodu znalosti sportovní přípravy. Negativní odpovědi na otázky týkající se testování ideomotoriky i imaginace jsou zajímavé v porovnání s odpověďmi na otázky související s užíváním imaginace a mentálního tréninku v přípravě. Přestože testování imaginace neprobíhá, jedinci odpovídající na anketu uvádějí užití imaginace a pozitivního vlivu představy na jejich sportovní výkony. Více než polovina dotázaných využívá vnitřní obrazy ke zdokonalení přípravy a všichni, kteří uvedli užití představ, také uvedli zlepšení vnímání pohybu po prožití pohybu v představě. Z tohoto vyplývá, že jedinci využívají mentální trénink spontánně bez jakéhokoliv vedení, přípravy či testování. Tito jedinci zcela jistě nevyužívají všechny možnosti mentálního tréninku vedené zkušeným sportovním psychologem, nebo koučem.

Při psaní této práce, bylo v počáteční chvíli obtížné zorientovat se v dostupných zdrojích a vytřídit prameny, které nebyly způsobilé k uvedení. Nemalý problém byla časová náročnost vyhledávání hesel na webových stránkách - necelých 31 hodin.

Kolegové, kteří se chystají psát rešeršní práci, by si měli vhodně načasovat průběh práce a zaměřit se hlavně na zahraniční autory.

11 Závěr

Pomocí dostupných pramenů byl vytvořen přehled testování ideomotorických schopností a možností jejich rozvoje. Ukázalo se, že dohledávání informací na toto téma je velmi náročné. Metody, které slouží k rozvoji ideomotorických schopností, jsou spíše využívány v zahraničí, nežli u nás. Tato práce je v největší míře zaměřena na rozvoj ideomotoriky pomocí mentálního tréninku, který je asi nejvyužívanějším prostředkem rozvoje u sportovců jakékoli úrovně. Dalšími zmíněnými metodami jsou Feldenkraisova metoda a Alexandrova metoda. Testování ideomotorických schopností z hlediska psychologického přístupu, pod který spadá již zmíněný mentální trénink, se ukázalo prakticky nedohledatelné. Většina dohledaných testů je spojena s přístupem Václava Vojty, který testuje poruchy ideomotorických funkcí již v časném dětství. Tyto testy nebyly v dostupné literatuře zmiňované pro aplikaci u „zdravých jedinců“ a sportovců. V této práci se tedy rozcházejí názory o chápání rozvoje ideomotorických schopností (mentální trénink, Feldenkrais, Alexander) a testování ideomotorických schopností (přístup prof. Vojty).

Tato práce může sloužit jako ucelený prostředek k rozvoji ideomotorických schopností, jehož mohou využít jak kolegové z oboru fyzioterapie, kde zatím tato metoda není doceněna, tak sportovní trenéři v jakémkoli odvětví.

12 Seznam zkratek

APS ČR – Asociace psychologů sportu ČR

Atd. – a tak dále

ATM – Awereness Through Movement

BOTMP - Bruininks-Oseretsky Test of Motor Proficiency

CMP – cévní mozková příhoda

DKK – dolní končetiny

EIQ - The exercise questionnaire

FI – Functional Integration

HKK – horní končetiny

ICF – International Coach Federation

IDQ – individual diferencis questionnaire

IUQ - The imagery use questionnaire

IUQ-SP - The imagery use questionnaire for soccer players

MABC - Movement Assessment Battery for Children

MABC 2 - Movement Assessment Battery for Children second

MMSE - The mini mental state examination

Např. – například

PRCF - Ray-osterreth complex figure test

PSIS - Psychological skills inventory for sport

PSIS R5 - Psychological skills inventory for sport revize PSIS

SIQ - Sport imagery questionnaire

SVH - Skóre vizuálního hodnocení

TGMD - Test of gross motor development

Tj. – to je

Tzv. – takzvaně

VVQ - Visualizer - verbalizer questionnaire

VVIQ - Vividness of imagery questionnaire

13 Seznam tabulek

Tabulka 1 Vyhledávání google.com

Tabulka 2 Vyhledávání ScienceDirect

Tabulka 3 Vyhledávání PubMed

Tabulka 4 Autoři uvádějící testování ideomotoriky

Tabulka 5 Autoři uvádějící rozvoj ideomotoriky

Tabulka 6 Autoři uvádějící mentální trénink k rozvoji ideomotoriky

Tabulka 7 Srovnání frekvence nácviku mentálního tréninku

Tabulka 8 Závislost sportovního výkonu na mentálním tréninku

Tabulka 9 Anketní šetření – ideomotorika

Tabulka 10 Anketní šetření – mentální trénink

14 Seznam literatury

- 1 MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. 175 s. Učebnice. ISBN 80-244-0981-X.
- 2 ANONYMUS2. TESTOVÁNÍ MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ A DOVEDNOSTÍ. *Ftvs.cuni.cz* [online]. s. 97-108 [cit. 2015-01-29]. Dostupné z: http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/3_1_2.pdf 24 ANONYMUS. Psychiatrické vyšetrenie pacienta vo vyššom veku. *Knihy.herba.sk* [online]. 2013 [cit. 2015-02-18]. Dostupné z: <http://www.knihy.herba.sk/kapitoly-z-gerontopsychiatrie/psychiatricke-vysetrenie-pacienta-vo-vyssom-veku>
- 3 JELÍNEK, Marian a Jiří KUCHAR. *Úspěch a jeho spirituální dimenze: mýtus, fikce, skutečnost*. Praha: Eminent, 2007, 167 s. ISBN 978-80-7281-320-9.
- 4 ŠAFÁŘ, Michal a Hana HŘEBÍČKOVÁ. *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, 2014 [cit. 2015-02-26]. ISBN 978-80-244-4366-9. Dostupné z: <https://publi.cz/admin/books/121/Cover.html>
- 5 TEPPERWEIN, Kurt. *Mentální trénink: praktická kniha jak se uvolňovat, čerpat nové síly a utvářet svůj život*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, 2009, 212 s. ISBN 978-80-7336-515-8.
- 6 TEPPERWEIN, Kurt. *Mentální trénink: zdroj síly*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 1998, 168 s. ISBN 80-7176-831-6.
- 7 KOLÁŘ, Pavel et al. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009. xxxi, 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.
- 8 ZMĚLÍKOVÁ, Andrea. Nastav svou mysl na vítězství. *Profikoucink.eu* [online]. 2011 - 2015 [cit. 2015-03-8]. Dostupné z: <http://profikoucink.eu/rozdil-a-vztah-mezi-koucinkem-a-mentalnim-treninkem/>
- 9 ZMĚLÍKOVÁ, Andrea. Víte, jak ovlivňuje Vaše vědomí a podvědomí Váš sportovní výkon?. *Profikoucink.eu* [online]. 2011 - 2015 [cit. 2015-03-9]. Dostupné z: <http://profikoucink.eu/rozdil-a-vztah-mezi-koucinkem-a-mentalnim-treninkem/>
- 10 ZMĚLÍKOVÁ, Andrea. Rozdíl a vztah mezi koučkem a mentálním tréninkem. *Profikoucink.eu* [online]. 2011 - 2015 [cit. 2015-03-8]. Dostupné

- z: <http://profikoucink.eu/rozdil-a-vztah-mezi-koucinkem-a-mentalnim-treninkem/>
- 11 ZMĚLÍKOVÁ, Andrea. Jak snížit pokles výkonnosti v době zranění a tréninkové neschopnosti?. *Profikoucink.eu* [online]. 2011 - 2015 [cit. 2015-03-9]. Dostupné z: <http://profikoucink.eu/rozdil-a-vztah-mezi-koucinkem-a-mentalnim-treninkem/>
 - 12 Profikouc.cz. *Profikouc.cz* [online]. 2009 [cit. 2015-03-6]. Dostupné z: <http://www.profikouc.cz/index.html>
 - 13 OSWALDOVÁ, Petra. Princip Feldenkraisovy metody a směry jejího přístupu. *Feldenkraisovametoda.cz* [online]. 2014 [cit. 2015-03-26]. Dostupné z: <http://www.feldenkraisovametoda.cz/feldenkraisova-metoda/>
 - 14 Feldenkrais.cz. *Feldenkrais učení pohybem* [online]. 2012 [cit. 2015-03-26]. Dostupné z: <http://www.feldenkrais.cz/o-metod283.html>
 - 15 STACKEOVÁ, Daniela. Alexandrova technika: Možnosti jejího využití v terapii psychosomatických pacientů. *Psychosom.cz* [online]. 2009 [cit. 2015-03-26]. Dostupné z: http://www.psychosom.cz/?page_id=318
 - 16 Alexandrovatechnika.cz. *Alexandrova technika* [online]. 2012 - 2015 [cit. 2015-03-26]. Dostupné z: <http://www.alexandrovatechnika.cz/at.html>
 - 17 KIRBY, Amanda. *Nešikovné dítě: dyspraxie a další poruchy motoriky : diagnostika, pomoc, podpora, cesta k nezávislosti*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 206 s. Speciální pedagogika (Portál). ISBN 80-7178-424-9.
 - 18 ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. 10., zcela přeprac. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2003, 263 s. ISBN 8071788007.
 - 19 OBUCH, Igor. & POLÁK, Anton. (2011). Komprehensivní systém J. E. Exnera, Jr. – standardizovaný přístup k vyhodnocování Rorschachovy metody. Praha: Hogrefe – Testcentrum. 34. Pine, F. & Holt, R. F. (1960)
 - 20 REKTOROVÁ, Irena. Screeningové škály pro hodnocení demence. *Neurologiepropraxi.cz* [online]. 2011, č. 12 [cit. 2015-03-3]. Dostupné z: <http://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2011/92/11.pdf>
 - 21 Dyspraxie. *Portal.cz* [online]. 2005 [cit. 2015-03-7]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/scripts/detail.php?id=2815>
 - 22 ANONYMUS3. Vojtův princip. *Vojta.com* [online]. 2015 [cit. 2015-03-20]. Dostupné z: <http://www.vojta.com/cs/vojtuv-princip/diagnostika-vojty/aspekty>

- 23 SEKERA, Jiří a Ondřej VOJTĚCHOVSKÝ. *Cyklistika: průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 182 s. Sport extra. ISBN 9788024729114.
- 25 JANOVCOVÁ, Z. *Alternativní a augmentativní komunikace*. Brno: PedF MU 2003. ISBN 80-210-3204-9
- 26 SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- 27 JELÍNEK, Marián., KUCHAR, Jiří. *Ideomotorika*. [cit. 20. března 2013] Dostupné z <http://zdravy-pohyb.doktorka.cz/ideomotorika/>
- 28 *Možnosti diagnostikování imaginativních schopností* [online]. 1995 [cit. 2015-02-28]. Dostupné z: https://digilib.phil.muni.cz/bitstream/handle/11222.digilib/112564/I_PaedagogicaPsychologica_29-1995-1_11.pdf?sequence=1
- 29 MÁJ, Pavel. *Imaginace ve sportu, její aplikace pro golf a ověření rozsahu využití mezi českými hráči*. Praha, 2010. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/76072/>. Diplomová práce. Fakulta tělesné výchovy a sportu (FTVS).
- 30 KOHOUTEK, Rudolf. Představitost a obrazotvornost. *Rudolfkohoutek.blog.cz* [online]. 2008 [cit. 2015-03-1]. Dostupné z: <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0812/predstavivost-a-obrazotvornost>
- 31 VRABCOVÁ, Markéta. Při arteterapii si „dobijete baterie“. *Nase-rodina.cz* [online]. 2010 [cit. 2015-03-1]. Dostupné z: <http://www.nase-rodina.cz/article.php?clanek=869>
- 32 POLÁK, Igor a OBUCH Anton. *Komprehensivní systém J. E. Exnera, Jr. Standardizovaný přístup k vyhodnocování Rorschachovy metody*. Praha: Hogrefe - Testcentrum, 2011. ISBN ISBN NE01611.
- 33 ČEPIČKA, Ladislav, Irena HOLEČKOVÁ, Pavel MAUTNER a Roman MOUČEK. PROJEVY PORUCHY POZORNOSTI V ZÁVISLOSTI NA STUPNI POHYBOVÉHO VÝVOJE U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU. *Ceskakinantropologie.cz* [online]. 2012, č. 16, s. 117-123 [cit. 2015-03-21]. Dostupné z: <http://www.ceskakinantropologie.cz/index.php/TestJournal/article/viewFile/135/50>
- 34 FIALOVÁ, Kateřina. Úchop [online]. Praha, 2007 [cit. 2015-03-1]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/download/130006053>.

Bakalářská práce. UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE 3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA.

- 35 VAIVRE-DOURET, Laurence. A more robust predictor of ideomotor dyspraxia: study on *an alternative scoring method of the Bergès–Lézine's Imitation of Gestures test*. *Sciencedirect.com [online]*. 2002, č. 17 [cit. 2015-02-28]. Dostupné z: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887617700000986>
- 37 HERBORT, Oliver HERBORT a Martin V. BUTZ. Too Good to be True? Ideomotor Theory from a Computational Perspective. *Http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/ [online]*. 2012 [cit. 2015-02-5]. Dostupné z: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3495337/>
- 38 WHITMORE, John. *Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti*. 2. rozš. vyd. Praha: Management Press, 2004, 185 s. ISBN 80-7261-101-1.
- 39 MALTZ, Maxwell. *Psychokybernetika: nový způsob, jak žít plnějším životem*. Praha: Pragma, 1998, 198 s. ISBN 80-7205-603-4.
- 40 FELDENKRAIS, Moshé. *Feldenkraisova metoda: pohybem k sebeuvědomění*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1996, 185 s. ISBN 80-7205-058-3.
- 41 TOMAN, Ivo. *Tajemství vnitřní mluvy*. Praha: TAXUS International, 2008. ISBN 858-60-11-22020-7.
- 42 KUDLÁČKOVÁ, Kateřina. M.S. Kateřina Vejvodová: Mentální trénink - sportovní psychologie. *Mentalnikouc.cz [online]*. 2015 [cit. 2015-03-1]. Dostupné z: <http://www.mentalnikouc.cz/>
- 43 SLADKÁ, Jaroslava. 27. český a slovenský neurologický sjezd. *Zdravi.e15.cz [online]*. 2013 [cit. 2015-03-13]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/priloha-lekarske-listy/27-cesky-a-slovensky-neurologicky-sjezd-473466>
- 44 HŘEBÍČKOVÁ, Hana. Využití imaginace v tréninku individuálních sportů. *Fotbal-trenink.cz [online]*. 2011 [cit. 2015-1-21]. Dostupné z: http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=584:vyuiti-imaginace-v-treninku-individualnich-sport-&catid=35:psychologie&Itemid=121

15 Seznam příloh

Příloha 1 Rozhovor s mentálním trenérem Kateřinou Kudláčkovou

Příloha 2 Anketa

Příloha 3 Rešeršní služba SVKPL

Příloha 1 Rozhovor s mentálním trenérem Kateřinou Kudláčkovou

1. Je v naší republice ošetřen mentální trénink a koučing v současném znění zákona?

Nevím přesně, ale domnívám se, že nikoliv – koučovacích kurzů je celá řada a každý se může stát koučem – některé výcviky jsou až směšně krátké a koučem tedy může být opravdu skoro každý

2. Jaké vzdělání by měl mentální trenér mít? Jaký by měl být člověk?

Vlastně přesně nevím, jak definovat mentálního trenéra – výcvik který je pro toto označení plánovaný bude na dva roky například pro trenéry, sportovce...lidi kteří se nějakým způsobem věnují sportu... Výcvik (vzdělání) je akreditováno MŠMT ale ještě se nerozběhl

3. Jaký vidíte rozdíl mezi mentálním tréninkem a koučingem?

Mentální trénink je podle mého názoru systematická práce, která spočívá především v předání určitých znalostí a dovedností klientovi – ten je pak sám může používat a praktikovat. Koučink je v podstatě doprovázení člověka a jeho nasměrování za vlastními cíli. Kouč funguje jako prostředník pro sebereflexi a osobní poznání, které je často bez druhé osoby složité

4. Jak dlouho se věnujete mentálnímu tréninku a koučingu?

6 let

5. Pro jaký typ sportovců, nebo nespportovců je mentální trénink vhodný?

Je vhodný pro každého, kdo je mu otevřený a má chuť na sobě pracovat

6. Odmítla jste někdy nějakého klienta, protože to „neklapalo“?

Ano – je důležité aby si klient a kouč dobře „sedli“ – pokud k tomu nedojde, těžko se proces bude posouvat dál

7. Jsou některá jména, která bych mohla znát, a jejich úspěchy jsou zčásti Vašimi?

Spolupráci s některými klienty nemohu zveřejňovat, z těch jmen, která můžu například David Drahonínský, řada hokejistů z hokejových klubů (Sparta, Kladno, České Budějovice), spousta úspěšných mládežnických a juniorských sportovců (např. gymnastika, judo, tenis, skoky na trampolíně...)

8. Na jaký úspěch Vašich „svěřenců“ jste nejvíce pyšná?

Úspěchem je vždy, když se povede změnit něco, co je hluboko zakořeněné v člověku a posune se dál – například odstranění psychosomatických problémů, které sportovci/sportovkyni znemožňují sportovat nebo posunování hranic ve vztahů rodičů a dětí, které vedou k lepšímu vzájemnému porozumění...to je vždycky radost 😊 Samotné sportovní úspěchy jsou samozřejmě vždy příjemné a hladí u srdce, ale ty jsou především prací svěřenců 😊

9. Jaký je rozdíl mezi sportujícími profesionály a třeba dorostenci, kteří mají problém podat optimální výkon?

Záleží na vyspělosti každého jedince – někdy je rozdíl minimální, jindy velký. Profesionální sportovci si většinou uvědomují sami sebe víc, jejich sebereflexe je lepší a proto problémy obvykle komplikovanější.

10. Pracujete i s klienty mimo sportovní odvětví?

Minimálně, ale ano

11. Kde přesně probíhá Vaše „sezení“ s jednotlivými klienty?

V současné době mám kancelář v místě bydliště, předtím to byla soukromá kancelář v Praze. Ale často se stýkám s klienty i v místě jejich tréninku či soutěží a pracujeme „v terénu“

12. Využívá nějaké pomůcky? Které?

Improvizuji při různých cvičeních, která pro klienty vymýšlím a využíváme různé objekty kolem, sportovní nářadí, koučovací karty, či některé dotazníky přejaté z angličtiny pro osobní potřebu, které slouží jako ukazatele některých jevů (pomocníci v sebereflexi).

13. Jaké prvky mentálního tréninku užíváte se svými klienty?

Jak to myslíte? ☺ s klienty se věnuji například stanovení cílů, vizualizaci, relaxačním a aktivačním cvičením, práci s myšlenkami, apod.

14. Mohla byste prosím popsat termín vizualizace?

Technika, při níž si sportovec představuje co nejreálněji, se zapojením všech smyslů, požadovanou věc (např. úspěšné provedení techniky, taktické zvládnutí zápasu, správné rozhodování apod.) s cílem připravit se na danou událost.

15. Existuje něco, co by měl každý, kdo Vás chce oslovit již umět?

Ne

16. Na závěr možná nejtěžší otázka. Mohla byste prosím popsat, jak probíhá jedno sezení s Vaším klientem?

Klient přijde a začneme si povídat. Podle toho, zda už techniky mentálního tréninku zná či nikoliv, se věnujeme buď systematicky nějaké technice, či n systematicky improvizujeme a ladíme, co je potřeba. Rozebíráme poslední soutěže a připravujeme se na nadcházející. Pokud se objevuje nějaký problém (např. komunikace s trenérem, strach či obava z něčeho apod.), věnujeme se tomu. Opravdu záleží, ve které fázi spolupráce jsme a co se zrovna klientovi honí hlavou...



STUDIJNÍ A VĚDECKÁ KNIHOVNA PLZEŇSKÉHO KRAJE,
příspěvková organizace

Smetanovy sady 2

Bibliografická rešerše č. 119/2014
Počet záznamů: 26 + příl.

Možnosti testování a rozvoje ideomotorických schopností

Zpracovala: L. Hajžmanová
listopad 2014

Úvod

Výběrová tematická bibliografická rešerše *Možnosti testování a rozvoje ideomotorických schopností* byla zpracována s použitím následujících zdrojů:

Použité zdroje:

České - elektronické:

- Katalogy českých knihoven (Souborný katalog CASLIN; JIB- Jednotná informační brána; katalog SVK PK; Medvik)

Zahraniční – elektronické:

EBSCO, ProQuest Central, SpringerLINK

Rešerše je rozdělena na knihy, články, stati a elektronické zdroje. V jednotlivých oddílech jsou záznamy řazeny abecedně (sestupně) a je k nim připojena signatura SVK PK (v případě knih z volného výběru i třídění MDT). Výpůjčky knih dostupných prostřednictvím meziknihovních výpůjčních služeb zajišťuje p. Mgr. Herzigová v přízemí budovy SVK PK. Služby jsou zpoplatněny.

Záznamy v rešerši vycházejí z normy ISO 690 : Bibliografické citace: obsah, forma a struktura. V záznamech byl zachován dobový pravopis.

Jazyk rešerše: český

Jazyk dokumentů: český, anglický

Časové vymezení: 2004-2014

Druhy dokumentů: knihy, články, stati, elektronické zdroje

Zkratky

KVK Karlovy Vary	= Krajská vědecká knihovna Karlovy Vary
MDT	= Mezinárodní desetinné třídění
MS	= meziknihovní výpůjční služby
NLK	= Národní lékařská knihovna v Praze
Sig.	= signatura
SVK PK	= Studijní a vědecká knihovna Plzeňského kraje

Přílohy

Příl. č. 1 – další doporučená literatura

Knihy, sborníky

(řazeno abecedně)

1. BLAHUTKOVÁ, Marie a kol. *Psychomotorická terapie*. 2., rozš. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 35 s. ISBN 978-80-210-5084-6.
Sig. SVK PK: 391A60330
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana a MICHALOVÁ, Zdeňka. *Využití psychomotoriky ve škole*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004. 79 s. ISBN 80-7290-157-5.
Sig. SVK PK: 391A50979
3. FEJHĚN, Oleh Orestovyč. *Co dokáže podvědomí: Wolf Messing*. 1. vyd. Bratislava: Eugenika, 2012. 277 s. ISBN 978-80-8100-284-7.
Dostupné v SVK PK prostřednictvím služeb MS z KVK Karlovy Vary – sig. 159.962
4. JELEN, Karel et al. *Biomechanical reflection of human hypokinetic stress and its identifiers*. 1st ed. Prague: Karolinum, 2013. 213 s. ISBN 978-80-246-2182-1.
Sig. SVK PK: 31B58346
5. PALOUNKOVÁ, Zuzana. *Screening motorických obtíží dětí*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, katedra sociálních studií a speciální pedagogiky, 2012. 68 s.
Sig. SVK PK: 391A64160; MDT 616-053.2 – volný výběr
6. PREISS, Marek et al. *Neuropsychologická baterie Psychiatrického centra Praha: klinické vyšetření základních kognitivních funkcí*. 2., přeprac. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2007. 84 s. ISBN 978-80-85121-59-9.
Sig. SVK PK: 392A36210; MDT 159.95 – volný výběr
7. PREISS, Marek et al. *Neuropsychologická baterie Psychiatrického centra Praha: klinické vyšetření základních kognitivních funkcí*. 3., přeprac. vyd. Praha: Psychiatrické centrum, 2012. 158 s. ISBN 978-80-87142-19-6.
Sig. SVK PK: 392A42964; MDT 159.95 – volný výběr
8. VAŇURA, Jaromír. *Osmyslování představ: v hypnoze, v ideomotorice, v synestésii, (v eidetice-- ?)*. Brno: J. Vaňura, 2007. 18 s.
Dostupné v SVK PK prostřednictvím služeb MS z NLK Praha– sig. DT 8704
9. VYSKOTOVÁ, Jana a MACHÁČKOVÁ, Kateřina. *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 176 s. ISBN 978-80-247-4698-2.
Sig. SVK PK: 31B58861; MDT 612.7 – volný výběr
10. ZELINKOVÁ, Olga. *Poruchy učení: dyslexie, dysgrafie, dysortografie, dyskalkulie, dyspraxie, ADHD*. 11. vyd. Praha: Portál, 2009. 263 s. ISBN 978-80-7367-514-1.
Sig. SVK PK: 31B31786; MDT 616.89 – volný výběr

Články, stati

(řazeno abecedně)

11. BENEŠOVÁ, Daniela. Aktivační úroveň v průběhu testu biomanuální koordinace. In: *Studia kinanthropologica*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, 2012, roč. 13, č. 1, s. 12-19. ISSN 1213-2101.
Dostupné také na:
http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studia_kinanthropologica/pdf/SK_vol_13_2012_1.pdf
 12. BENEŠOVÁ, Daniela, RYCHTECKÝ, Antonín a ŠTORK, Milan. The changes of electro dermal activity in the carrying of the coordination sensory-motor task. In: *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*. Praha: Karolinum, 2009, roč. 45, č. 1, s. 33-40. ISSN 1212-1428.
Sig. SVK PK: 31A67508/2009-1
 13. BLIJLLEVENS, Heleen, HOCKING, Clare a PADDDY, Ann. Rehabilitation of adults with dyspraxia: health Professional leasing from patients. *Disability & Rehabilitation*. 2009, vol. 31, no. 6, s. 466-475. ISSN 0963-8288.
Dostupné v SVK PK plnotextově z db EBSCO nebo prostřednictvím vzdáleného přístupu z <http://ez-proxy.svkpl.cz>
 14. DVORÁKOVÁ, Lenka. Vývojová dyspraxie aneb „skrytý handicap“ nešikovných dětí. *Florence*. 2013, roč. 9, č. 11, s. 6-7. ISSN 1801-464X.
Dostupné v čítárně bez předchozího objednání
 15. KOBESOVÁ, Alena a KOLÁŘ, Pavel. Developmental kinesiology: three levels of motor control in the assessment and treatment of the motor system. *Journal of bodywork and movement therapies*. 2014, roč. 18, č. 1, s. 23-33. ISSN 1360-8592. ISSN 1532-9283 (e-verze)
Dostupné prezenčně v čítárně bez předchozího objednání nebo též z:
[http://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(13\)00062-4/pdf](http://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(13)00062-4/pdf)
 16. KOLÁŘ, Pavel, SMRŽOVÁ, Jitka a KOBESOVÁ, Alena. Vývojová dyspraxie, senzomotorická integrace a jejich vliv na pohybové aktivity a sport. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca*. 2011, roč. 20, č. 2, s. 66-81. ISSN 1210-5481.
Sig. SVK PK: 36A1469/2011
 17. KOLÁŘ, Pavel, SMRŽOVÁ, Jitka a KOBESOVÁ, Alena. Vývojová porucha koordinace – vývojová dyspraxie. *Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie*. 2011, roč. 74, č. 5, s. 533-538. ISSN 1210-7859.
Dostupné plnotextově v SVK PK z db EBSCO nebo prostřednictvím vzdáleného přístupu z: <http://ez-proxy.svkpl.cz> nebo sig. SVK PK: 35A76/2011-2
-

-
18. PSOTTA, Rudolf, ZELINKOVÁ, Olga a JAHODOVÁ, Gabriela. Dyspraxia: challenge for kinanthropological reearch. In: *Acta Universitatis Carolinae. Kinanthropologica*. Praha: Karolinum, 2006, roč. 42, č. 2, s. 51-59. ISSN 1212-1428.
Sig. SVK PK: 31A67508/2006-2
19. TOUSSAINT-THORIN, M. et al. Executive functions of children with developmental dyspraxia: Assessment combining neuropsychological and ecological tests. *Annals of Physical & Rehabilitation Medicine*. May 2013, vol. 56, no. 4, s. 268-287. ISSN
Dostupné v SVK PK plnotextově z db ScienceDirect nebo prostřednictvím vzdáleného přístupu z: <http://ez-proxy.svkpl.cz>
20. VALACH, Petr. Podíl účasti intelektových schopností v procesu senzomotorického učení. *Studia kinanthropologica*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, 2011, roč. 12, č. 2, s. 103-0107. ISSN 1213-2101.
Sig. SVK PK: 36A3743/2011
21. ZELINKOVÁ, Olga. Handicap jménem dyspraxie: po kom je to dítě tak strašně nešikovné? 1. *Rodina a škola*. 2003, roč. 50, č. 11, s. 6. ISSN 0035-7766.
Sig. SVK PK: 37A14/2003
22. ZELINKOVÁ, Olga. Handicap jménem dyspraxie: po kom je to dítě tak strašně nešikovné? 2. *Rodina a škola*. 2003, roč. 50, č. 12, s. 8. ISSN 0035-7766.
Sig. SVK PK: 37A14/2003
23. ZELINKOVÁ, Olga. Handicap jménem dyspraxie: po kom je to dítě tak strašně nešikovné? 1. *Rodina a škola*. 2004, roč. 51, č. 1, s. 7. ISSN 0035-7766.
Sig. SVK PK: 37A14/2004

Elektronické zdroje

(řazeno abecedně)

24. BRÁZDIL, Milan. *Diagnostika poruch gnostických funkcí v klinické praxi* [online]. Brno: 1. Neurologická klinika LF MU, FN u sv. Anny v Brně, [cit. 6.11.2014]. [prezentace .ppt]
Dostupný z: <http://www.kognice.cz/prednasky/kpd5/brazdil.pdf>
25. SMÉKALOVÁ, Barbora. *Diagnostika vývojové poruchy koordinace (vývojová dyspraxie)* [online]. Praha: Somatopedická společnost, [cit. 6.11.2014].
Dostupný na:
http://www.somspol.wz.cz/dokumenty/vyvojova_porucha_koordinace_DCD.pdf
26. KOLÁŘ, Pavel. *Tři úrovně řízení motoriky: diagnostika a terapie hybného systému* [online]. Praha: Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství, 2. LF UK a FN Motol, [cit. 6.11.2014].
Dostupný z: http://www.dns-cz.com/sites/default/files/story/2011/10/kolar_czech.pdf

Příl. č. 1 – další doporučená literatura

Knihy

BARTŮŇKOVÁ, Staša a kol. *Praktická cvičení z fyziologie pohybové zátěže*. 1. vyd., dotisk. Praha: Karolinum, 1999. 83 s. ISBN 80-7184-274-5.
Sig. SVK PK: 392A24795

DVOŘÁK, Josef. *Slovní patlavost: verbální dyspraxie*. 1. vyd. Žďár nad Sázavou: Logopedické centrum, 1999. 123 s. Logopaedia clinica. ISBN 80-902536-0-1.
Sig. SVK PK: 392A25770

CHOUTKA, Miroslav, BRKLOVÁ, Danuše a VOTÍK, Jaromír. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, Fakulta pedagogická, 1999. 70 s. ISBN 80-7082-500-6.
Sig. SVK PK: 391A41525

KAPLAN, Aleš. Možnosti řešení identifikace pohybově indisponovaného žáka ve školní tělesné výchově. [Část] 1. In: ČECHOVSKÁ, Irena a TŮMA, Martin. *Pohybové aktivity v biosociálním kontextu*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2009, s. 80-89. ISBN 978-80-246-1553-0.
Sig. SVK PK: 31B34576

KIRBYOVÁ, Amanda. *Nešikovné dítě: dyspraxie a další poruchy motoriky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 206 s. ISBN 80-7178-424-9.
Sig. SVK PK: 31A88336

KOPŘIVOVÁ, Jitka. *Psychomotorics: textbook*. Brno: Paido, 2003. 15 s. ISBN 80-7315-066-2.
Sig. SVK PK: 391A51605; MDT 159.93/94 – volný výběr

Články, stati

BÍLÝ, Milan et al. Influence of imagination on the competitor's performance in white-water slalom. *Acta Universitatis Carolinae. Kinesanthropologica*. Praha: Karolinum, 2009, roč. 45, č. 1, s. 57-68. ISSN 1212-1428.
Sig. SVK PK: 31A67508/2009-1

DOBRÝ, Lubomír. Pojetí pohybového dovednostního výkonu. Proměnlivost vztahů rychlosti a přesnosti pohybů. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 1995, roč. 61, č. 1, s. 2-9. Pokrač. 5. ISSN 1210-7689.
Sig. SV PK: 35A30/95

DOBRÝ, Lubomír. Pojetí pohybového dovednostního výkonu. Produkce pohybu a pohybové programy. Pokrač.3. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 1994, roč. 60, č. 6, s. 2-10. ISSN 1210-7689.
Sig. SVK PK: 35A30/94

KOLÁŘ, Pavel. Posturální funkce a vývojová dyspraxie v etiologii, diagnostice a terapii chronických onemocnění páteře. *Česká a slovenská neurologie a neurochirurgie*. 2012, roč. 75, č. 6, s. 781. ISSN 1210-7859.

V SVK PK momentálně ve vazbě, objednávejte později cca za ½ roku

KROBOT, Alois, Míková, M. a BASTLOVÁ, Petra. Poznámky k vývojovým aspektům rehabilitace poruch ramene = Remarks to developmental aspects in rehabilitation of shoulder disorders. *Rehabilitační a fyzikální lékařství*. 2004, roč. 11, č. 2, s. 88-94. ISSN 1211-2658.

Sig. SVK PK: 36A1878/2004

POKORNÁ, Věra. Senzorická integrace. *Speciální pedagogika*. 1997, roč. 7, č. 1, s. 14-21. ISSN 1211-2720.

Sig. SVK PK: 35A843/97

PREISS, Marek a PANAMÁ, José. Screeningová zkouška organicity – Trail Making Test. *Československá psychologie*. 1995, roč. 39, č. 5, s. 444-448. ISSN 0009-062X.

Sig. SVK PK: 35A411/95

SZABOVÁ, Magdaléna. Od stimulácie psychomotoriky k rozvoju sebauvedomenia. In: PIPEKOVÁ, Jarmila, ed. a VÍTKOVÁ, Marie, ed. *Terapie ve speciálně pedagogické péči = Therapien in der Sonderpädagogischen Behandlung*. Brno: Paido, 2000, s. 41-43. ISBN 80-85931-83-4.36A1128/2008

Sig. SVK PK: 392A26797

ŠAMÁNKOVÁ, Lenka a PORTEŠOVÁ, Šárka. Kvalitativní hodnocení způsobu řešení kopie Reyovy-Österriethovy komplexní figury u dospívajících. *Československá psychologie*. 2008, roč. 52, č. 6, s. 584-596. ISSN 0009-062X.

Sig. SVK PK: 35A411/2008

RŮŽIČKA, Evžen. Poruchy chůze a pády. *Sanquis*. 2005, č. 37, s. 36-37. ISSN 1212-6535.

Sig. SVK PK: 36A2606/2005

VAŘEKOVÁ, Jitka a BOTLÍKOVÁ, Vladana. Využití BOSU ve vyučovacích hodinách školní tělesné výchovy. Část 1, Stabilizační cvičení. *Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu UK, 2013, roč. 79, č. 1, s. 36-40. ISSN 1210-7689.

Dostupné prezenčně v čítárně SVK PK bez předchozího objednání
