

Abstrakt:

Jméno a příjmení autora: Amálie Vepřeková

Název bakalářské práce: Stimulace koordinace s přihlédnutím k ideomotorickému tréninku

Pracoviště: Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D.

Rok odevzdání bakalářské práce: 2024

Cíl práce:

Cílem této práce je zjistit, zda je možné propojit ideomotorický trénink a stimulaci koordinace ve sportovním tréninku. Z hlediska motorického učení stimulujeme koordinaci obvykle v první a druhé fázi, zatímco ideomotorický trénink používáme většinou až ve třetí a čtvrté fázi, kdy dochází k možnosti využití abstraktního myšlení.

V práci budou popsány fáze motorického učení, rozsah motorického učení, činitelé v motorickém učení, motorické učení a funkce mozku, dále pak struktura koordinačních schopností, zásady pro rozvoj koordinace, diagnostika koordinačních schopností, senzitivní období pro rozvoj koordinace a ideomotorický trénink, imaginaci, typy ideomotorického tréninku a měření svalové aktivity při ideomotorickém tréninku. Ve výsledcích si objasníme, za jakých podmínek můžeme propojit koordinaci a motorické učení a ideomotorický trénink s koordinací.

Metody:

Na základě klíčových slov: motorické učení, koordinační schopnosti, stimulace koordinace, motorické učení koordinace, ideomotorický trénink, využití ideomotorického tréninku, využití koordinace ve sportovním tréninku, imaginace, stimulace koordinace s použitím ideomotorického tréninku, kondiční příprava, kondiční schopnosti, sportovní trénink, využití imaginace ve sportu, měření svalové aktivity, funkce mozku a motorické učení, koordinace a ideomotorický trénink, motorické učení a stimulace koordinace.

Práci budeme vypracovávat pomocí vyhledání a analyzování odborných textů z internetových nebo knižních zdrojů. Nejdříve se zaměříme na české zdroje a poté na ty zahraniční. Zdroje budeme vyhledávat především na PubMedu a Google Scholaru.

Závěr:

Na základě výzkumů jsme zjistili, že ideomotorický trénink můžeme v určitých případech využít pro nácvik koordinace, díky využití mentální představivosti, která nám pomůže propojit mysl s fyzickým tělem.

Klíčová slova:

Motorické učení, koordinační schopnosti, stimulace koordinace, motorické učení koordinace, ideomotorický trénink, využití ideomotorického tréninku, využití koordinace ve sportovním tréninku, imaginace, stimulace koordinace s použitím ideomotorického tréninku, kondiční příprava, kondiční schopnosti, sportovní trénink, využití imaginace ve sportu, měření svalové aktivity, funkce mozku a motorické učení, koordinace a ideomotorický trénink, motorické učení a stimulace koordinace.