

## **Přílohy:**

### **Příloha 1)**

#### **Seznam obrázků:**

- Obrázek 1: Uchování si naučené dovednosti v paměti, tzv. křivka zapomínání (Schmidt & Lee, 2011)..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Obrázek 2: Základní schéma motorického systému lidského mozku od Františka Koukolíka (2012) (Koukolík, 2012). ..... **Chyba! Záložka není definována.**
- Obrázek 3 rozdělení do mozkových laloků (Deekonda, 2019) ..... Chyba! Záložka není definována.*
- Obrázek 4: vzájemné vztahy mezi pěti psychickými dovednostmi. .... **Chyba! Záložka není definována.**
- Obrázek 5: Křivka učení s vyznačeným „plató“ efektem (Perič, 2010) ..... 3

## **Příloha 2)**

### **Seznam tabulek:**

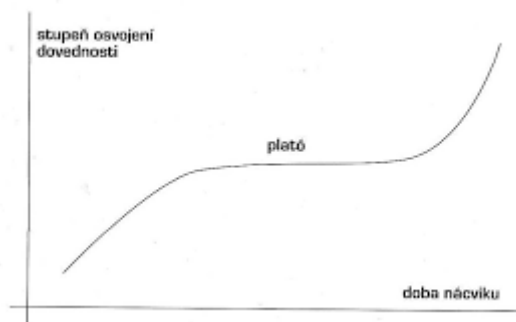
Tabulka 1: rozdělení motorického učení ..... **Chyba! Záložka není definována.**

Tabulka 2: imaginální funkce (Munroe-Chandler & Gammage, 2005). . **Chyba! Záložka není definována.**

## Příloha 3)

### Plató efekt

Příčin tohoto jevu je několik, mohou být subjektivní i objektivní. Mezi objektivní patří nesprávné metody nácviku, špatné materiální podmínky, nedostatečné zpevnění v předcházejících fázích učení, nedostatečná příprava nebo osvojené chybné provedení. Jako subjektivní příčinu můžeme brát nízkou úroveň motivace, sebepodceňování, špatný zdravotní stav (nemoc, zranění), sportovní formu, nezdravé sociální klima v tréninkové skupině nebo špatný vztah mezi sportovcem a trenérem (Perič 2010).



Obrázek 1: Křivka učení s vyznačeným „plató“ efektem (Perič, 2010)