OBSAH

ÚVOD **9**

PŘEHLED POZNATKŮ **11**

1 Motorické dovednosti a jejich učení se **12**

1.1 Motorika 12

1.2 Motorické schopnosti versus motorické dovednosti 12

1.2.1 *Motorické schopnosti* 12

1.2.2 *Motorické dovednosti* 13

1.3 Motorické učení 16

1.3.1 *Fáze motorického učení* 17

1.3.2 *Ideomotorického učení* 19

2 Imaginace **21**

2.1 Definice 21

2.2 Úloha imaginace v lidské mysli 23

2.3 Imaginace a sport 26

2.4 Využití imaginace ve sportu 29

2.4.1 *Učení se a nácvik dovedností* 30

2.4.2 *Taktické a herní dovednosti* 30

2.4.3 *Soutěž a výkon* 31

2.4.4 *Psychické dovednosti* 31

2.4.5 *Vyrovnání se se zraněním* 34

2.5 Principy imaginace 37

2.6 Různorodost modelů imaginace využívaných ve sportu 41

2.7 Dělení imaginace ve sportovní praxi 43

2.7.1 *Kognitivní specifická* 44

2.7.2 *Kognitivní obecná* 44

2.7.3 *Motivační specifická* 45

2.7.4 *Motivační obecná - mistrovská* 45

2.7.5 *Motivační obecná - nabuzující* 45

2.8 Teorie fungování imaginace 47
2.8.1 *Psychoneurosvalová teorie* 47
2.8.2 *Teorie symbolického učení* 47
2.8.3 *Bioinformační teorie* 48
2.8.4 *Model trojího kódování* 49
2.8.5 *Teorie funkční shody* 49

3 Floating 51
3.1 Co je to floating? 51
3.1.1 *Jednotlivé součásti floatingu* 51
3.1.2 *Varianty floatingu* 54
3.2 Historie a vývoj floatingu 55
3.2.1 *REST* 55
3.2.2 *Immersion REST* 59
3.2.3 *Flotation REST* 62
3.2.4 *Floating pro veřejnost* 63
3.2.5 *Floating v dnešní době* 65
3.3 Využití floatingu v lázeňství 68
3.3.1 *Balneoterapie* 68
3.3.2 *Postup během procedury* 70
3.4 Terapeutické využití floatingu 71
3.5 Vliv floatingu na psychiku 73
3.5.1 *Mozek a relaxace* 73
3.5.2 *Úzkosti a deprese* 76
3.5.3 *Kreativita* 76
3.5.4 *Zlepšení učení* 77
3.6 Vliv floatingu na tělo 78
3.6.1 *Bolest* 78
3.6.2 *Snížení krevního tlaku* 79
3.6.3 *Léčba závislostí* 80
3.7 Teorie fungování floatingu 81
3.7.1 *Model specializace hemisfér* 81
3.7.2 *Model dynamické asymetrie hemisfér* 82
3.8 Možnosti využití floatingu ve sportu 83

3.9 Možná rizika spojená s floatingem 84

4 Východiska pro kombinaci floatingu a imaginace ve sportu

4.1 Proč kombinovatfloating a imaginaci 86
4.2 Přehled výzkumných studií 88

VÝZKUMNÁ ČÁST 91

5 Cíle práce a hypotézy 92

5.1 Cíle studie 92
5.2 Hypotézy 93
5.3 Dílčí úkoly 95

6 Metodika 96

6.1 Typ výzkumného projektu 96
6.2 Výzkumný soubor 97
6.3 Sběr dat 99
6.3.1 *State-Trait Anxiety Inventory; STAI* 99
6.3.2 *Vividness of Movement Imagery Questionnaire-2; VMIQ-2* 100
6.3.3 *Způsob hodnocení jednotlivých hodů na koš* 101
6.4 Průběh výzkumu 103
6.4.1 *Průběh výzkumu u 1. skupiny* 104
6.4.2 *Průběh výzkumu u 2. skupiny* 104
6.4.3 *Průběh výzkumu u 3. skupiny* 105
6.5 Etické aspekty výzkumu 107
6.6 Vytvoření programu imaginace 108

7 Analýza dat 110

7.1 Zdůvodnění použití: ANOVA 110
7.2 Zdůvodnění použití: Tukey post hoc test 111
7.3 Zdůvodnění použití: Pearsonův korelační koeficient 111
7.4 Zdůvodnění použití: Nepárový t-test pro dva nezávislé výběry 112
7.5 Kritéria ověřování hypotéz 113

8 Výsledky 114

8.1 Základní výsledky jednotlivých skupin 114

8.1.1 *Průměrné zlepšení kontrolní skupiny* 114

8.1.2 *Průměrné zlepšení imaginační skupiny* 114

8.1.3 *Průměrné zlepšení floatingové skupiny* 115

8.2 Základní porovnání všech tří skupin 116

8.2.1 *Porovnání průměrů ve „skoro zásazích"* 116

8.2.2 *Porovnání průměrů v čistých zásazích* 116

8.3.3 *Porovnání průměrů v celkovém zlepšení* 117

8.3 Porovnání analýzou rozptylu 118

8.4 Porovnání Tukey HSD testem 119

8.5 Porovnání výsledků v dotazníku VMIQ-2 se zlepšením hodů na koš ... 120

8.5.1 *Výsledky jednotlivých skupin* 120

8.5.2 *Korelace skutečného zlepšení a zlepšení v dotazníku VMIQ-2 ujednotlivců* .. 122

9 Diskuse získaných poznatků 123

10 Závěry práce 126

11 Souhrn 128

12 Summary 131

REFERENČNÍ SEZNAM 133