OBSAH

Předmluva 7
Úvod: Oč jde v této knize? 10

I. část Paměť a její trénování

1. **Motivace cvičení paměti a jiných kognitivních funkcí** 16
Vůle a cvičení 18
2. **Psychologie paměti** 22
Druhy paměti 23
Podrobnější členění druhů paměti 37
3. **Kognitivní schopnosti** 41
4. **Co a jak cvičit (Metody, způsoby, druhy cvičení, mnemotechnika)** 47
Nejjednodušší způsoby cvičení paměti 47
Cvičení pozornosti 48
Slovní úkoly (práce se slovy a s jejich významem) 49
Úkoly s čísly 54
Cvičení paměti s obrazovým materiálem 55
Cvičení hudební paměti 57
Cvičení paměti pro pohybovou aktivitu 57
Cvičení zobecňování 57
Mnemotechnické pomůcky 60
Jak si zapamatovat jména lidí, s nimiž přicházíme do osobního styku? 61
Jak si zapamatovat neznámá slova 64
Jak si zapamatovat to podstatné z daného textu 65
5. **Podmínky cvičení** 66
6. **Organizace cvičení paměti a jiných kognitivních funkcí** 74
Organizace cvičební hodiny 75
Druhy cvičení pro trénování paměti a kognitivních schopností . . 76
Jak sestavit plán cvičení pro mladší skupinu seniorů? 80
Jak sestavit plán cvičení pro starší skupinu seniorů? 81

7. Jak vypadá trénování paměti v praxi v pohledu nejstarších účastníků kurzů 83

II. část Výzkum efektivity cvičení paměti a kognitivních funkcí

1. Proč někteří z nás nepotřebují trénink paměti? 92
Hypotéza mozkové rezervy 94
2. Dobrá zpráva o výkonových přírůstcích po trénování paměti 96
3. Špatná zpráva pro pozitivní subjektivní změnu po tréninku paměti (a dobrá pro propracovanější tréninkové postupy) . . 104
4. Dobrá i špatná zpráva pro subjektivní paměť 110
5. Dlouhodobé dopady trénování paměti 115
6. Trénink paměti u oslabených jedinců 122
7. Posilující model tréninku paměti 125
Specifické rysy tréninku 125
Charakteristika tréninku 127
8. Příklad netradičního přístupu k tréninku kognitivních funkcí 134
9. Kritika tréninku paměti 136
10. Rozhovory 138
Literatura 151
Přehled vhodných učebnic pro výcvik a trénování paměti 151

III. část Přílohy

Sebeposuzovací škály 156
Příloha 1: Dotazník kognitivních selhání (CFQ) 156
Příloha 2: Dotazník funkční paměti (MFQ) 159
Příloha 3: Dotazník metapaměti pro dospělé (MIA) 164
Příloha 4: Schwartzova škála (SOS-10) 179
Přílohy textové a obrázkové 181
Příloha 1: Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging 181
Příloha 2: Rozhovor s Danou Steinovou 185
Příloha 3: Paměťové háčky 193
Příloha 4: Mnemotechniky – zapomenuté dědictví antiky 198
Příloha 5: Zásady, cíle a specifika trénování paměti v ČR 205