

Preferencie a optimalizácia výkonu podľa IMSC-Action Types®

Réf : imsc1(Cy.in/RECY)

TÉMA

- Metóda IMSC
- Preferencie
- Využitie potenciálu
- Spolupráca

Slafkovský *One*

Efektivita ako dôkaz !

Alexander Slafkovský

certifikovaný poradca



alexander@slafkovsky.sk



+421 903 376 072



www.slafkovsky.sk



Čo majú spoločné?...



Tony Estanguet



Emily Fer



Denis Gargaut-Chanut



Nicoals Gestin



Fabien Lefevre



Jessica Fox



Titouan Castryck



Angele Hug

Niečo o mne...



Ing. Alexander Slafkovský



- 25 rokov **reprezentant Slovenska** vo vodnom slalome
- viacnásobný **majster sveta**
- víťaz **svetového pohára**
- **majster Európy**
- **spolu 74 medailí** z významných svetových podujatí



Certifikovaný poradca v prístupe IMSC

- **Action Types®**
- **Motivations Profondes®**
- **Réflexes archaïques**

Certifikovaný Advanced Brain-Based kouč Peak level Academy kurzy:

- **Sebapoznanie**
- **Tri mozgy**
- **Flow**
- **Ovládni svoj vnútorný svet**

Sport Mentor

- **Motivácia**

Čo tvrdí veda

“Nehýbeme sa preto, že myslíme, ale myslíme preto, že sa hýbeme.”



Rodolfo Llinás

Kolumbijský a americký neurológ

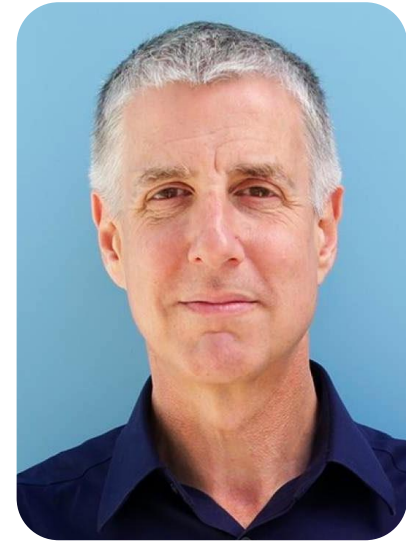
“Mozog neslúži na myslenie, ale na konanie.”



Henri Laborit

Francúzsky chirurg,
neurobiológ, spisovateľ
a filozof

“Mozog máme len z jedného dôvodu: aby sme vytvárali komplexné a adaptabilné pohyby.”



Daniel Wolpert

Britský lekár, neurológ a inžinier,
profesor neurobiológie na
Kolumbijskej univerzite

One of 1,000+ **TED**Talks

New ideas every weekday

TED.com



MI
1.2
6C1
diffT5.0
24 fps
Qscan
G:82
DR:70
A:4
P:3

Porozumenie prístupu IMSC®

Pohybová, Zmyslová a Kognitívna Inteligencia

6 pilierov v športovom výkone



1

Réflexes archaïques
Archaické reflexy

2

Les Motivations Profondes®
Hlboké motivácie

3

Action Types®
Akčný profil

4

Instinct Survie Sociale - ISS
Postavenie v skupine

5

Propriocepcia

6

Mentálna príprava

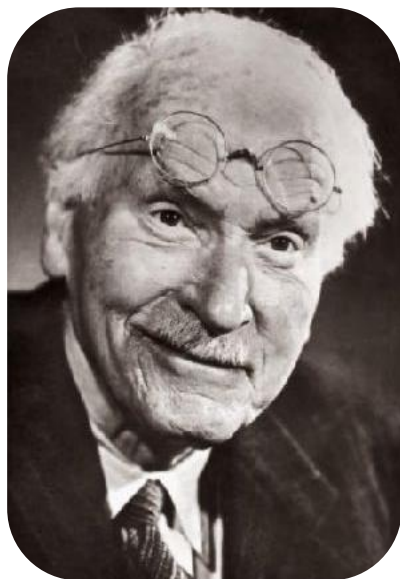
Čo je to

pohybová preferencia?

preferencia správania?



Mať profil, ~~nie byť~~ profilom



Carl Gustav Jung

10

rôznych motivačných procesov

16

rôznych spôsobov pohybu a správania



Prístup IMSC je založený na 3 základných princípoch

1. JEDINEČNOSŤ

Každý jednotlivec predstavuje jedinečnú kombináciu preferencií a skúseností.

2. ROZMANITOSŤ

Akceptovať a podporovať hodnoty rozmanitosti.

3. PRIRODZENÝ POHYB

Je dôležité pochopiť to, že v tej istej situácii sa hýbeme každý inak a pritom prirodzene.



Úrovne svalového tonusu podľa IMSC®



Posturálny svalový tonus

- je ovládaný reflexami, ale môže byť ovládaný aj vedome



Akčný svalový tonus

- je v zásade zámerný, pod vedomou kontrolou



Pohyb tela a motivačný proces

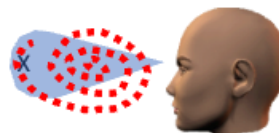


5 univerzálnych motivácií

Pohybové preferencie Action Types®

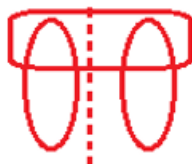


Chôdza vrchom.
Pohyb vpred cez
ramená.
Pohyb na 3 doby.

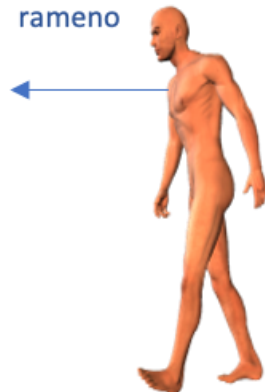


Videnie nízko frekvenčné.
Potreba vidieť najprv
pohyb a priestor, aby bolo
možné fixovať bod.

Vzpriamená (vystretá) pozícia tela.
Lepšia koordinácia v abdukcii a
supinácii. Opory rúk viac na
malíčkovej strane.
Pohyb odrazový, plyometrický. Dobré
horné periférne videnie.



Pravé motorické
rameno



Opora na prednej a vonkajšej časti
chodidiel, primárne v ľavo.
Ľavostranná asymetria osi pohybu.
Ťažisko mierne v predu. Brada mierne
dolu.

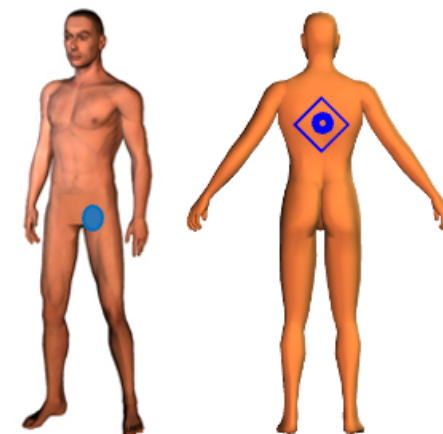
Pravé motorické oko



Vnútorý Rytmus

Krátky-krátky
Rýchlo-Rýchlo

Rozpojená rotácia trupu

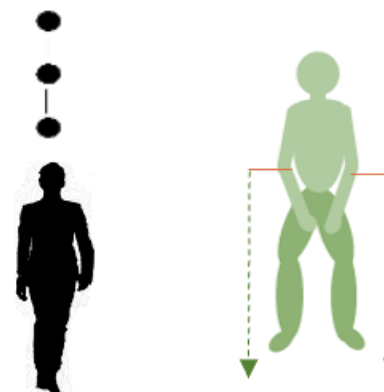


Ľavé motorické
bedro

Horný mobilný bod
bedro

Vertikálny

Lakte kolmo na zem alebo v
rovine, „pravouhlé“ kĺbne
zrežazenie. Potreba smerovať
priamo na cieľ pohybu



Rôzne stratégie pohybu...

Akčný profil



Profil C



Profil G



Rôzne stratégie pohybu...

Akčný profil



Profil R



Profil D



Archaické(primitívne) reflexy ako vírus...



...vírus v našom pohybe

...vírus v našom chovaní

Propriocepcia - náš šiesty zmysel...



Mentálna príprava ako súčasť tréningu...



Optimalizácia výkonnosti...

Individuálna spolupráca

Spolupráca na konzultačnej úrovni



1

Réflexes archaïques
Archaické reflexy

2

Les Motivations Profondes®
Hlboké motivácie

3

Action Types®
Akčný profil

4

Instinct Survie Sociale - ISS
Postavenie v skupine

5

Propriocepcia

6

Mentálna príprava

Otázky a odpovědi



Spolupracovali a spolupracujú s nami...



Člen skupiny
JA Worldwide



Manažéri

Psychológovia

Terapeuti

Učítelia

Športovci

Tréneri

HR Manažéri

Lekári
Osteopati
Fyzioterapeuti

Športovní
Mentálni
Firmení





ĎAKUJEM



SPÄTNÁ VÄZBA