

FLOW

VE SPORTU

O BUDOVÁNÍ
POZITIVNÍ
MOTIVACE
VE SPORTU
I V ŽIVOTĚ





Adam Blažej
Katarína Kostolanská

FLOW VE SPORTU

O BUDOVÁNÍ POZITIVNÍ MOTIVACE

VE SPORTU I V ŽIVOTĚ

Grada Publishing

Mgr. Adam Blažej
PharmDr. Katarína Kostolanská

FLOW VE SPORTU

O BUDOVÁNÍ POZITIVNÍ MOTIVACE VE SPORTU I V ŽIVOTĚ

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 7689. publikaci

Recenzovali
PhDr. Marian Jelínek, Ph.D.
Doc. PhDr. Taťjana Búgelová, CSc.

Odpovědný redaktor Mgr. Ivan Truhlička
Obálka a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 112
První vydání, Praha 2020
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2020
© Masarykova univerzita, Adam Blažej, Katarína Kostolanská, 2020
Cover Photo © Depositphotos/bonninturina

*Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být
reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího
písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

ISBN 978-80-271-1678-2 (ePub)
ISBN 978-80-271-1677-5 (pdf)
ISBN 978-80-271-1392-7 (print)

Obsah

1	PROLOG	7
2	CÍLE A METODOLOGICKÉ OKÉNKO	11
3	HISTORIE FLOW	13
4	CO TO JE FLOW?	17
5	JAK POZNÁME, ŽE JSME VE FLOW? ANEB RYSY A PŘEDPOKLADY VRCHOLNÉHO PROŽITKU	25
	PSYCHOSOCIÁLNÍ PŘEDPOKLADY PRO FLOW	27
	Sebehodnocení a flow	27
	Ego a flow	31
	Autotelická osobnost	38
	Může být maratonec extrovert?	38
	ČÍM BLÍŽE JSME SMRTI, TÍM ŽIVĚJŠÍ SI PŘIPADÁME	45
	CÍLE – ANO, ČI NE?	49
	MOTIVACE A FLOW	55
	Dosáhnout úspěchu, nebo se vyhnout neúspěchu?	57
	Jednoznačná zpětná vazba coby determinant chování?	60
	ČAS JE RELATIVNÍ!	60
6	FLOW Z POHLEDU LÉKAŘSKÝCH VĚD	65
	BIOCHEMIE FLOW	65
	Mobilizace zdrojů, aneb proč překonáváme své limity?	65
	Biochemie motivace při stavu flow	68
	(NEURO)FYZIOLOGIE FLOW	68

7	ROZDÍLY A SPOLEČNÉ ZNAKY PROFESIONÁLNÍHO, REKREAČNÍHO, INDIVIDUÁLNÍHO A KOLEKTIVNÍHO SPORTU	75
	FLOW V PROFESIONÁLNÍM A REKREAČNÍM SPORTU	75
	Proč je flow v profesionálním sportu intenzivnější?	76
	Peníze a flow	78
	KOLEKTIVNÍ VS. INDIVIDUÁLNÍ SPORT	79
	OPĚTOVNÉ ZNOVUNABYTÍ STAVU FLOW?	84
8	MĚŘENÍ A DIAGNOSTIKOVÁNÍ STAVU FLOW NA POLI POHYBOVÝCH AKTIVIT	87
	ROZHOVORY (<i>Interviews</i>)	88
	DOTAZNÍKY (<i>Questionnaires</i>)	89
	METODA VZORKOVÁNÍ POCITŮ	90
9	ROZHOVORY O FLOW VE SPORTU	91
	KATEŘINA CACHOVÁ (atletika – sedmiboj)	91
	JIŘÍ HOMOLÁČ (vytrvalostní běh)	92
	IVANA VEČEŘOVÁ (basketbal)	94
	ELIŠKA BŘEZINOVÁ (krasobruslení)	97
10	BUĎME SAMI SEBOU!	99
11	SHRNUTÍ	101
	SUMMARY	102
	VĚCNÝ REJSTŘÍK	103
	LITERATURA	104

Úroveň spokojenosti se životem významně ovlivňuje naše schopnost filtrovat a interpretovat každodenní situace a skutečnosti. Je totiž téměř nemožné mít kontrolu nad vším, co se nám stane. Lidé však mají ve svých rukou nespočet možností, jak na tyto situace zareagovat.

Z celé řady studií vyplývá, že lidé i s velmi špatným materiálním zázemím jsou se svým životem mnohem víc spokojeni než ti, kteří mají peněz dostatek.

Obě skutečnosti naznačují, že člověk musí najít ve svém životě především smysl. Teprve pak bude schopen (motivován naplňováním tohoto smyslu) lépe reagovat na situace, jež se mu dějí, stejně jako nebude mít potřebu unikat k externím zdrojům spokojenosti v podobě drahých aut, alkoholu či „koupených“ přátel.

Smyslem života může být pro člověka prakticky cokoliv. Některá náboženství a sekty této skutečnosti i zneužívají a snaží se vtisknout lidem svůj „správný“ smysl žití. Ani to však nemusí být překážkou pro naplněný život, pokud se lidé s tímto smyslem identifikují.

Nalezení smyslu nejen v životě jako takovém, ale i v každodenních činnostech, je významným determinantem pro zažívání *stavu flow*¹. Autorem tohoto konceptu je americký psycholog maďarského původu Mihaly Csikszentmihalyi (1975), nicméně své kořeny měl tento pojem již u Abrahama Maslowa – dalšího amerického psychologa, který jej ovšem nazýval tzv. *vrcholným zážitkem*. Laické veřejnosti je pak možná znám spíše pod souslovím „*přítomný okamžik*“.

Csikszentmihalyi byl na počátku svého bádání fascinován umělci, kteří se do své činnosti dokázali ponořit tak, že dokonce zapomínali jíst či pít. Později

1 Tento termín lze do češtiny přeložit jako tzv. plynutí, nicméně ve většině případů je nepřekládaný a užívá se jeho anglická forma.

prohloubil studium flow i do oblasti sportu nebo práce. A i v těchto oblastech objevil velmi podobné tendence.

Bez ohledu na to, jak tento termín nazveme, je zřejmé, že je velmi žádaným jevem, který je zodpovědný jak za spokojenost v životě, tak i za překonávání vlastních limitů. Pokud tedy člověk (nyní již ve vztahu ke sportu) vidí v jeho praktikování hlubší smysl, je velmi pravděpodobné, že se v něm bude chtít na základě vnitřního naplnění soustavně zlepšovat. Neustále bude vyhledávat stav, při kterém bude cítit absolutní spokojenost a při němž bude podněcován k podávání co nejlepších výsledků nikoliv externími motivy (peníze, sláva), ale tzv. *vnitřním účelem*. Stav flow je totiž velmi často spojován s uspokojováním potřeb, čímž v případě sportu rozumíme uspokojování přirozené potřeby pohybu.

V oblasti sportu se stavem flow kromě Csikszentmihalyiho², který společně se Susan Jacksonovou napsal knihu *Flow in sports: the keys to optimal experience*, významně zabýval také Robert Eklund z Floridské státní univerzity (Florida State University) v USA. Ten rovněž spolupracoval s již zmíněnou psycholožkou při objevování nových poznatků o stavu flow v oblasti sportu [1, 2]. Dílčími studiemi se nicméně zabývala celá řada dalších sportovních psychologů. V českém prostředí se flow věnovali Zdenka Macková (2003) či František Man a Jiří Mareš (2005), kteří se zabývali například vztahem mezi tímto stavem a výkonovou motivací. Na velkém množství studií se podílela také Iva Stuchlíková [3, 4], jejímž zájmem byla ve vztahu ke zkoumanému jevu především oblast pedagogiky a motivace studentů.

Primárním cílem této knihy je přiblížit stav flow sportovní veřejnosti tak, aby byl co nejlépe pochopen. To se jeví jako důležité hned z několika důvodů. Mnozí trenéři totiž svým jednáním a tvorbou tréninkových jednotek nepřispívají k dosahování stavu flow u svých svěřenců. Spíše naopak. Nesprávným slovním působením a nevhodnou reakcí na činy vlastních dětí jsou na vině častokrát také rodiče, byť mají ty nejlepší úmysly. Obojí pak může mít za následek snížené uspokojení z pohybové aktivity a následně i sníženou vnitřní motivaci. Důsledkem toho může být vyšší úroveň „*drop-outu*“³ i ne-naplnění potenciálu sportovce v dané disciplíně.

2 Byť se zajímal zejména o životní spokojenost a flow ve vztahu k práci.

3 Termín pro zanechání (pohybové) aktivity, či ukončení participace v ní.

Cílem lepšího pochopení *vrcholného prožitku* ve vztahu ke sportu však stále není dosahování co nejlepší výkonnosti (byť i tento fakt je významnou přidanou hodnotou [5]), nýbrž nabytí co nejvyšší úrovně spokojenosti se životem [6, 7]. A k tomu může nalezení smyslu života v pohybových aktivitách významně pomoci.

CÍLE A METODOLOGICKÉ OKÉNKO

V první kapitole *Historické okénko* se čtenář ve zkratce seznámí s pojmem „flow“ a jeho vývojem. Tato kapitola kromě narativní analýzy vývoje stavu flow z pohledu vědy nastíní beletristickou formou i důvody, proč by mělo docházet k podrobnějšímu zkoumání a popisování tohoto stavu.

Následující kapitola *Co to je flow?* již slučuje vědecká fakta ve smyslu shrnutí tohoto pojmu ve vztahu ke sportu tak, aby jej čtenář co nejlépe pochopil. Mnohdy se totiž stává, že stav flow je laickou veřejností vnímán jako „přítomný okamžik“. Toto slovní spojení však nemá s vědou mnoho společného a lze je považovat pouze za součást mnohem širšího pojmu flow.

V kapitole *Jak poznáme, že jsme ve flow? Aneb rysy a předpoklady vrcholného prožitku* je místy i kriticky pohlíženo na předpoklady autora celého konceptu Mihaly Csikszentmihalyiho. Důkladnou analýzou jsou zkoumány jednotlivé předpoklady, které jsou na jejím základě doplněny o nové myšlenky. Výzkumem zjištěná fakta i nové přístupy a náhledy jsou pak syntetizovány, aby čtenář získal ucelený náhled na to, jak se lze dostat do flow.

Ve srovnání s dosavadním výskytem českých publikací pojednávajících o flow se jako pokroková a zároveň důležitá jeví analýza faktů z pole neurofyzologie a biochemie. Tyto poznatky ve spojení s možnými dopady na psychiku jedince významně posunují celý koncept kupředu. Touto problematikou se zabývají podkapitoly *Biochemie flow* a *(Neuro)fyzilogie flow* spadající pod zastřešující kapitolu *Flow z pohledu lékařských věd*.

Výzkumy výhradně z oblasti sportu ve vztahu k flow se zaobírá kapitola *Rozdíly a společné znaky profesionálního, rekreačního, individuálního*