

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