

# Obsah

<b>1</b>	<b>PROLOG</b> .....	7
<b>2</b>	<b>CÍLE A METODOLOGICKÉ OKÉNKO</b> .....	11
<b>3</b>	<b>HISTORIE FLOW</b> .....	13
<b>4</b>	<b>CO TO JE FLOW?</b> .....	17
<b>5</b>	<b>JAK POZNÁME, ŽE JSME VE FLOW? ANEB RYSY A PŘEDPOKLADY VRCHOLNÉHO PROŽITKU</b> .....	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
<b>6</b>	<b>FLOW Z POHLEDU LÉKAŘSKÝCH VĚD</b> .....	65
	BIOCHEMIE FLOW .....	65
	Mobilizace zdrojů, aneb proč překonáváme své limity? .....	65
	Biochemie motivace při stavu flow .....	68
	(NEURO)FYZIOLOGIE FLOW .....	68

<b>7</b>	<b>ROZDÍLY A SPOLEČNÉ ZNAKY PROFESIONÁLNÍHO, REKREAČNÍHO, INDIVIDUÁLNÍHO A KOLEKTIVNÍHO SPORTU</b> .....	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
<b>8</b>	<b>MĚŘENÍ A DIAGNOSTIKOVÁNÍ STAVU FLOW NA POLI POHYBOVÝCH AKTIVIT</b> .....	87
	ROZHOVORY ( <i>Interviews</i> ) .....	88
	DOTAZNÍKY ( <i>Questionnaires</i> ) .....	89
	METODA VZORKOVÁNÍ POCITŮ .....	90
<b>9</b>	<b>ROZHOVORY O FLOW VE SPORTU</b> .....	91
	KATEŘINA CACHOVÁ (atletika – sedmiboj) .....	91
	JIŘÍ HOMOLÁČ (vytrvalostní běh) .....	92
	IVANA VEČEŘOVÁ (basketbal) .....	94
	ELIŠKA BŘEZINOVÁ (krasobruslení) .....	97
<b>10</b>	<b>BUĎME SAMI SEBOU!</b> .....	99
<b>11</b>	<b>SHRNUTÍ</b> .....	101
	SUMMARY .....	102
	VĚCNÝ REJSTŘÍK .....	103
	LITERATURA .....	104