

Univerzita Karlova

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Stav flow u hráčů basketbalu v kategorii U19

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mgr. Kateřina Jurková Ph.D.

Vypracoval:

Michael Neumann

Praha, prosinec 2023

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně na základě vlastních zjištění a s použitím literatury a zdrojů uvedených v závěru. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 18.12.2023

.....

podpis autora

Poděkování

Na tomto místě bych chtěl vyjádřit své hluboké poděkování mé vedoucí závěrečné práce PhDr. Mgr. Kateřině Jurkové, Ph.D., za její odborné vedení, cenné rady a podporu, které pro mě byly neocenitelným přínosem při tvorbě mé práce. Rád bych také poděkoval všem týmům a respondentům, kteří se ochotně zúčastnili této studie a jejichž přínos byl klíčový pro úspěch této práce.

Abstrakt

Název: Stav flow u hráčů basketbalu v kategorii U19

Cíl: Tato bakalářská práce si klade za hlavní cíl zjistit, jaký vliv má stav flow na sportovní výkonnost basketbalistů hrajících extraligu v kategorii U19. Zaměřuje se na pochopení, jak se flow projevuje v kontextu mladých sportovců a jak ovlivňuje jejich výkon na hřišti.

Úkoly: Hlavní úkoly zahrnují identifikaci úrovní prožívání stavu flow u hráčů basketbalu a analýzu jeho vlivu na výkon. Důraz je kladen na porozumění, jak se stav flow projevuje v rámci basketbalu, a jaké faktory přispívají k jeho dosažení.

Metody: Pro získání dat byla použita dotazníková metoda, konkrétně dotazník FSS-2 (Flow State Scale-2), který je specificky navržen pro měření prožívání stavu flow u sportovců.

Výsledky: Analýza dat odhalila zajímavé vzorce v prožívání stavu flow mezi hráči a ukázala, jak různé aspekty stavu flow ovlivňují jejich sportovní výkon. Výsledky poskytují nový vhled do psychologických faktorů, které hrají důležitou roli v basketbalové výkonnosti u mladých sportovců.

Závěr: Studie přispívá k lepšímu pochopení vztahu mezi psychologickým stavem sportovců a jejich výkonem, a zdůrazňuje důležitost psychické přípravy v tréninkovém procesu basketbalistů.

Klíčová slova: plynutí, optimální zážitek, vrcholný prožitek, zóna, dimenzionální model

Abstract

Title: The State of Flow in U19 Basketball Players

Objective: The primary aim of this bachelor's thesis is to determine the impact of the flow state on the sports performance of basketball players competing in the U19 league. It focuses on understanding how flow manifests in the context of young athletes and how it influences their performance on the court.

Tasks: The main task include identifying the levels of flow state experience among basketball players and analyzing its impact on their performance. Emphasis is placed on understanding how flow manifests in basketball and the factors that contribute to its achievement.

Methods: Data was collected using a questionnaire method, specifically the FSS-2 (Flow State Scale-2), which is designed specifically for measuring the experience of the flow state in athletes.

Results: The data analysis revealed interesting patterns in the experience of flow among players and showed how various aspects of flow affect their sports performance. The results provide new insights into the psychological factors that play a role in the performance of young basketball players.

Conclusion: The study contributes to a better understanding of the relationship between the psychological state of athletes and their performance, emphasizing the importance of mental preparation in the training process of basketball players.

Keywords: flow; optimal experience, peak performance, zone, dimensional model

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Teoretická východiska.....	9
2.1	Charakteristika basketbalu.....	9
2.2	Historie basketbalu	9
2.3	Historie basketbalu v ČR.....	10
2.4	Struktura výkonu v basketbalu	10
2.5	Hodnocení výkonu jednotlivce.....	11
2.5.1	Koeficient užitečnosti.....	13
2.6	Hodnocení výkonu družstva	13
2.7	Tradiční pojetí stavu flow	15
2.7.1	Mihalyi Csikszentmihalyi	15
2.7.2	Susan A. Jackson	15
2.7.3	Herbert Benson.....	16
2.7.4	Christian Swann	16
2.8	Dosažení stavu flow.....	17
2.9	Stav flow ve sportu.....	19
2.10	Dimenzionální modely stavu flow	20
2.10.1	Přiměřená obtížnost úkolu.....	21
2.10.2	Ponoření se do aktivity	22
2.10.3	Jasně a konkrétní cíle	23
2.10.4	Jednoznačná zpětná vazba.....	24
2.10.5	Soustředění se na aktuální úkol.....	25
2.10.6	Pocit kontroly nad prováděnou činností.....	25
2.10.7	Ztráta sebeuvědomění	26
2.10.8	Změna vnímání času.....	27
2.10.9	Autotelický prožitek	27
2.11	Kanálové modely stavu flow	28
2.11.1	Tříkanálový model	28
2.11.2	Čtyřkanálový model	29

2.11.3	Osmikanálový model.....	30
2.12	Možnosti zkoumání stavu flow	32
2.12.1	Dotazníkové metody	32
2.12.2	Rozhovory	32
2.12.3	ESM.....	32
2.12.4	Detekce NeuroFlow.....	33
2.13	Shrnutí teoretické části.....	33
3	Cíle a úkoly práce.....	34
4	Metodika.....	35
4.1	Design studie	35
4.2	Popis výzkumného souboru.....	35
4.3	Použité metody	36
4.3.1	Sběr dat.....	36
5	Analýza dat.....	40
6	Výsledky.....	41
6.1	Reliabilita dotazníku.....	41
6.2	Korelace jednotlivých dimenzí stavu flow	42
6.3	Deskriptivní statistika stavu flow a jeho dimenzí.....	43
6.4	Pearsonův korelační koeficient.....	46
6.5	Porovnání extrémních hodnot stavu flow a výkonnosti hráčů	47
7	Diskuse	49
7.1	Limity a omezení studie	52
8	Závěr.....	53

1 Úvod

Basketbal, který se vyznačuje svou dynamikou a popularitou po celém světě, je nejen sportem, ale také zdrojem fascinujících témat pro studium v oblasti sportovní vědy, psychologie a tělesné výchovy. Moje bakalářská práce představuje cestu objevování a hlubokého porozumění basketbalu ve všech jeho aspektech. Ve své teoretické části se věnuji podrobnému zkoumání fungování basketbalu, jeho historického vývoje, struktury soutěží, charakteristiky výkonu a metod jeho hodnocení.

Toto podrobné teoretické zasazení slouží jako základ pro další část mé práce, ve které se zaměřuji na fenomén flow a jeho vztah ke sportu, zejména k basketbalu. V této sekci se snažím odhalit, jak je tento stav hlubokého ponoření se do aktivity a mentálního soustředění spojen s výkonem v basketbalu, a jak je chápán v rámci tradičního pojetí. Moje práce se neomezuje pouze na teoretický popis, ale dále prozkoumává různé metody, jak dosáhnout stavu flow a jak jej můžeme zkoumat v praxi.

V praktické části se mé zkoumání posouvá do reálného basketbalového prostředí. Zde aplikujeme teoretické poznatky na konkrétní případ: vliv stavu flow na výkon basketbalových hráčů v kategorii U19, hrajících v extralize. Tento přístup mi umožňuje nejen analyzovat, ale i zhodnotit, jaký má vliv stav flow na výkon hráčů.

Cílem této bakalářské práce je nejen poskytnout komplexní teoretický přehled o basketbalu a fenoménu flow, ale také ukázat, jak tyto teorie mohou být uplatněny a pozorovány v praxi. Tím se snažím propojit teoretické poznatky s praktickými zkušenostmi a přinést nový pohled na to, jak psychologické aspekty sportu, jako je flow, mohou ovlivnit výkon hráče.

Věřím, že poskytnu užitečný příspěvek do oblasti sportovní vědy a zároveň posílím pochopení důležitosti psychologických faktorů ve sportu.

2 Teoretická východiska

2.1 Charakteristika basketbalu

Podle oficiálních pravidel sestavených Mezinárodní basketbalovou federací (FIBA) se utkání v basketbalu odehrává mezi dvěma týmy, z nichž každý má na hřišti pět hráčů. Hlavním úkolem týmů je vstřelit míč do protivníkovy koše a současně zamezit protivníkovi ve skórování do vlastního koše. Průběh hry je řízen předepsanými pravidly pod dohledem rozhodčích.

Basketbalové utkání se hraje podle oficiálních pravidel na ploše o rozměrech 28 metrů v délce a 15 metrů v šířce. Celkový časový rámec utkání je rozdělen do čtyř částí s typickou délkou 10 minut. Formáty jako minižákovský basketbal a profesionální NBA liga však upřednostňují odlišné délky čtvrtin, respektive 8 a 12 minut. (International Basketball Federation, 2022).

2.2 Historie basketbalu

Basketbal byl vytvořen v roce 1891 Dr. Jamesem Naismithem, který působil jako učitel na sportovní škole YMCA ve Springfieldu v Massachusetts. James Naismith se narodil 6. ledna 1861 v kanadském Almonte. V roce 1891 dostal za úkol vytvořit novou hru pro studenty, kterou by mohli hrát v tělocvičně během nepříznivého počasí (Staffo, 1998).

Tato hra, kterou Naismith navrhl a později nazval basketbal, se během dalšího století stala jedním z nejpopulárnějších sportů na světě. V roce 1936 byl basketbal přijat jako olympijský sport a na olympijských hrách v Berlíně provedl Dr. Naismith úvodní nadhoz. Jeho přínos pro tento sport byl uznán uvedením do basketbalové síně slávy. James Naismith zemřel 28. listopadu 1939 v Lawrence v Kansasu (Staffo, 1998).

Cílem Naismitha bylo vytvořit sport, který by studenti mohli hrát v hale během zimy a venku během léta. Potýkal se s výzvou přizpůsobit hru prostorám tělocvičny. Nakonec Naismith přišel s nápadem připevnit dva koše na opačné strany tělocvičny ve výšce 3,05 metru. Koše drželi podavači stojící na žebřících. Studenty rozdělil do dvou devítičlenných týmů. Tento sport získal okamžitě velkou popularitu a stal se na škole velice oblíbeným (Staffo, 1998).

2.3 Historie basketbalu v ČR

Basketbal se v České republice začal objevovat kolem roku 1897, kdy ho učitel tělesné výchovy Jaroslav Karásek představil českému publiku a hra rychle získala mnoho příznivců (Kalemba, 2020). Významným úspěchem bylo dosažení pátého místa československé reprezentace na olympijských hrách v Římě v roce 1960 (Bažant & Závozda, 2014).

Další přelomový moment pro Českou republiku nastal až v roce 2021, kdy mužská basketbalová reprezentace postoupila na Letní olympijské hry v Tokiu a zde se umístila na devátém místě. Toto byl vůbec první případ, kdy česká mužská reprezentace reprezentovala zemi na olympijských hrách v basketbalu. Předtím dosáhla česká reprezentace na Mistrovství světa v Číně v roce 2019 skvělého šestého místa. Tento úspěch přilákal v České republice k tomuto sportu mnoho mládeže (Kalemba, 2020).

Česká basketbalová federace (ČBF) organizuje oficiální mládežnické soutěže pro kategorie U11, U12, U13, U14, U15, U17 a U19. Nejprestižnější mužská liga se jmenuje Kooperativa NBL.

Česká basketbalová federace (ČBF), v čele s předsedou Miroslavem Janstou, je orgánem, který řídí basketbal a všechny s ním spojené soutěže v České republice. ČBF byla založena v roce 1992 a pokračovala v tradici několika svazů a výborů, které řídily český a československý basketbal již od roku 1924.

2.4 Struktura výkonu v basketbalu

Současný basketbal je charakterizován rychlým průběhem hry, který je typický častým střídáním hráčů během utkání. Tento dynamický styl hry klade vysoké nároky jak na fyzickou, tak psychickou připravenost hráčů. Velenský (1999) specifikuje tři typické znaky profesionálního basketbalu.

1. Rychlá a plynulá řešení tzv. přechodových fází: basketbalový tým se snaží dosahovat rychlých přechodů mezi obranou a útokem a využívat přesnosti při rozehrávce.
2. Agresivní a vysoce týmové pojetí obranných činností: týmy se zaměřují na společnou obranu, kde hráči mezi sebou spolupracují, agresivně a koordinovaně brání soupeře a snaží se omezením prostoru a možností střelby zredukovat úspěšnost protivníkovu útoku.
3. Obtížnost vytváření situací pro zakončení útoku: basketbal klade vysoké požadavky na týmovou spolupráci, vedoucí k optimální situaci pro úspěšné zakončení útoku.

Tyto charakteristiky basketbalu jsou závislé na schopnostech hráčů, ale také na jejich přípravě a rozvoji dovedností, které získávají prostřednictvím efektivního tréninkového procesu.

V basketbalu se kombinací vrozených dispozic, prostředí a cíleného tréninku postupně vyvíjí soubor psychofyzických předpokladů pro různé typy sportovních činností. Tyto předpoklady mohou být chápány jako celky, které se vzájemně propojují. Pro efektivitu tréninku je důležité mít dobrou orientaci v této celkové struktuře (Dovalil, 2002).

Struktura těchto celků je utvářena spojováním pohybových a psychických složek, které nazýváme faktory. Tyto faktory mohou být jednoduché, například tělesná výška, nebo složité, jako například koordinační schopnosti. V případě basketbalu se jedná o tzv. multifaktoriální výkon, což znamená, že na jeho realizaci se podílí množství různých faktorů, které se do jisté míry vzájemně prolínají (Pavliš & Perič, 2003).

Základní faktory ovlivňující výkon v basketbalu:

1. somatotyp
2. rychlostní schopnosti
3. silové schopnosti
4. vytrvalostní schopnosti
5. koordinační schopnosti
6. technické dovednosti
7. psychika hráče

2.5 Hodnocení výkonu jednotlivce

Výkon hráče během utkání můžeme analyzovat a posuzovat na základě určitých měřitelných ukazatelů. Tyto ukazatele kvantitativně reflektují kritické aspekty hráčovy hry, tj. ty, které se významně podílejí na celkovém výkonu (Velenský, 1999).

Mezi tyto aspekty patří:

1. dosažené body
2. poměr mezi úspěšnými a neúspěšnými pokusy o střelbu
3. úspěšně chycené míče z doskoků v obranné i útočné fázi
4. úspěšně získané míče od soupeře
5. osobní chyby
6. asistence, tj. přihrávky spoluhráčům, kteří jsou v lepší pozici a díky nimž skórují
7. účast na kombinačních herních plánech

8. styl a efektivita individuální obrany atd.

Některé z těchto měřitelných indikátorů jsou pravidelně dokumentovány v takzvaných technických záznamech a obsahují následující ukazatele:

střelba:

- podkošová – počet úspěšných střel z celkového počtu pokusů na vzdálenost do 2 metrů od koše
- dvoubodová – počet úspěšných střel z celkového počtu pokusů na vzdálenost mezi ohraničeným prostorem a čarou tříbodového prostoru.
- tříbodová – počet úspěšných střel z celkového počtu pokusů na vzdálenost větší než 6,25 m od koše

doskok:

- útočný – získání míče po neúspěšném pokusu o střelbu od sebe nebo od spoluhráče
- obranný – získání míče po neúspěšném pokusu o střelbu od protivníka

osobní chyba:

- spáchaná – porušení pravidel, které vede k udělení osobní, technické, nesportovní nebo potenciálně diskvalifikační chyby
- získaná – aktivním jednáním přinutit soupeře k porušení pravidel, které vede k udělení osobní, technické, nesportovní nebo diskvalifikační chyby

blok – úspěšný zásah do míče vystřeleného soupeřem před dosažením jeho vrcholu letu, čímž se zabrání vstřelením koše

získání míče – obranný hráč převezme kontrolu nad míčem, který byl do té doby v držení soupeře

ztráta míče – hráč ztrácí kontrolu nad míčem, který následně převezme soupeř

asistence – přihrávka míče spoluhráči do pozice, která umožňuje bezprostřední a úspěšné zakončení

2.5.1 Koeficient užitečnosti

K hodnocení výkonnosti jednotlivých hráčů v basketbalových utkáních se v současné době využívá koeficient užitečnosti, známý také jako rating hráče. Tento koeficient je numerickým odrazem individuálního výkonu hráče, který je odvozen z různých zaznamenávaných akcí hráče během utkání. Hodnota tohoto koeficientu může být jak pozitivní, tak i negativní (Müller, 2011).

Výpočet koeficientu užitečnosti basketbalového hráče se provádí pomocí následujícího vzorce:

$$[b] + [DC] + [Bl] + [As] + [M+] + [F+] - [S-] - [M-] - [F-]$$

Význam zkratk:

[b] – vstřelené body

[DC] – doskočené míče celkem (v obraně i v útoku)

[Bl] – zblokovány střely soupeře

[As] – asistence (spoluhráč vstřelil koš přímo z přihrávky hráče)

[M+] – získané míče

[F+] – získané fauly

[S-] – počet neúspěšných střeleckých pokusů (dvoubodových, třibodových i trestných hodů)

[M-] – ztracené míče

[F-] – spáchané fauly (chyby)

2.6 Hodnocení výkonu družstva

Pro hodnocení týmového výkonu shromáždíme množství ukazatelů, vyjádřených numerickými charakteristikami. V profesionálním basketbalu se k hodnocení týmu využívají, jak uvádí Bubák (2010), následující ukazatele:

1. bodové skóre.
2. celkový počet kontrol nad míčem v poměru k počtu útoků, které skončily alespoň jedním bodem, což se vyjadřuje jako celková úspěšnost týmu v procentech
3. systém útoků, tedy poměr mezi organizovanými útoky, rychlými protiútoky a útočnými doskoky, z nichž se počítají pouze ty, které následovaly bezprostředně po střele nebo trestném hodu

4. úspěšnost útoků
5. úspěšnost v rychlých protiútocích
6. celková úspěšnost v ofenzivním doskakování
7. celková úspěšnost v obranném doskakování
8. ztráty míčů, což je počet míčů ztracených jakýmkoli způsobem a jejich procento z celkového počtu kontrol nad míčem
9. počet a úspěšnost trestných hodů
10. počet a úspěšnost střelby z pole
11. struktura organizovaných útoků, tedy finálních akcí zakončených střelbou

Posuzování výkonu týmu ve srovnání s ostatními týmy ve stejné lize je základem pro definování cílových výkonnostních modelů pro následující období (Dobry & Velenský, 1971).

2.7 Tradiční pojetí stavu flow

Koncept flow, který je také označován jako stav plynutí či optimální prožitek, vychází z myšlenek humanistického psychologa A. H. Maslowa (1964). Maslow charakterizoval unikátní fenomén, který nazval „vrcholný zážitek“, během něhož prožívá jedinec pocit vystoupení mimo běžný čas a prostor, zároveň hluboce vnímá souznění mezi sebou a svou aktivitou. Tento stav přináší individuální uspokojení a zdroj energie, jak poukazuje Macková (2003). Téma flow bylo předmětem zájmu řady odborníků, které si nyní představíme podrobněji.

2.7.1 Mihaly Csikszentmihalyi

Mihaly Csikszentmihalyi je znám jako zakladatel konceptu stavu flow. Jeho práce je základním kamenem pro studium tohoto jevu. Koncept stavu flow identifikoval při zkoumání podstaty štěstí. Charakterizoval flow jako stav vědomí, který je hluboce uspokojivý, organizovaný, dynamický a dosažitelný ponořením se do určité činnosti (Csikszentmihalyi, 1977).

Csikszentmihalyi (2015) později rozšířil svůj pohled na flow o stav vědomí, kdy je jedinec plně pohlčen svou aktivitou, odvracející se od jakýchkoliv jiných pocitů a myšlenek. Tento prožitek vyvolává pocit spojení těla a duše a jedinec má dojem, že prožívá něco výjimečného. Csikszentmihalyi vnímá flow jako druh energie, která zpříjemňuje a prohlubuje naše životní zkušenosti, přeměňuje nudu v radost, a pocity odcizení ve fascinaci. Díky tomu se lidská zkušenost stává hluboce naplňující.

Csikszentmihalyiho interpretace stavu flow je považována za tradiční a většina autorů, kteří zkoumají fenomén flow, z ní vychází.

2.7.2 Susan A. Jackson

Susan A. Jackson, významná odbornice v oblasti psychologie sportu, se ve své práci zaměřuje na koncept flow, rozšiřuje základy původní teorie Mihaly Csikszentmihalyiho (1977). Její přístup je specificky orientován na prožívání stavu flow v kontextu sportu, kde identifikuje klíčové prvky, které jsou nezbytné pro dosažení tohoto prožitku u sportovců.

Jedním ze základních prvků je vyváženost mezi výzvami a schopnostmi. Jackson & Marsh (1996) zdůrazňují, že stav flow nastává, když se výzvy, kterým jedinec čelí, rovnají jeho schopnostem. Příliš jednoduché úkoly vedou k nuditě, zatímco příliš náročné k úzkosti. Stav flow je dosaženo, když úkol představuje dostatečnou výzvu a jedinec má potřebné schopnosti k jeho zvládnutí. Dalším prvkem je úplné ponoření se do aktivity, což je stav, kdy jedinec zažívá

hluboké ponoření se do dané činnosti a je tzv. „v zóně“, což je charakterizováno vysokou úrovní soustředění a zapojení se do aktivity. Součástí stavu flow je také ztráta sebeuvědomění, kdy si jedinec přestává být vědom sebe samého a je plně pohlcen přítomným okamžikem, což často vede k pocitu, že jednání probíhá automaticky a bez úsilí.

Dle Jackson & Csikszentmihalyi (1999) další často zmiňovanou charakteristikou stavu flow je změna vnímání času, kdy se může zdát, že čas ubíhá rychleji nebo pomaleji v závislosti na hloubce ponoření se do aktivity. Zpětná vazba je také velice důležitá. Během stavu flow je nezbytné, aby jedinec dostával jasnou a bezprostřední zpětnou vazbu na prováděnou činnost, která mu umožní upravovat své chování podle požadavků úkolu nebo aktivity. Posledním základním prvkem je pocit kontroly nad činností, kdy během stavu flow jedinec cítí, že má kontrolu nad svým jednáním i nad průběhem aktivity.

Susan A. Jackson & Eklund (2002) aplikují tyto základní prvky stavu flow především ve sportovním kontextu, kde zdůrazňuje význam tohoto prožitku pro dosahování výjimečných výkonů a pro osobní rozvoj sportovců. Její práce pomáhá hlouběji porozumět tomu, jak sportovci dosahují stavu flow a jaký vliv má tento prožitek na jejich výkonnost a celkové sportovní zážitky.

2.7.3 Herbert Benson

H. Benson se proslavil svým výzkumem v oblasti stresu a relaxace, zformuloval koncept „relaxační odpovědi“, který sice není přímo zaměřený na stav flow ve smyslu, jak ho definuje Mihaly Csikszentmihalyi, ale má s tímto prožitkem několik společných prvků. Bensonova „relaxační odpověď“ je stav hlubokého odpočinku, kterého se dosahuje prostřednictvím technik jako je meditace, hluboké dýchání nebo modlitba a je charakterizován několika zásadními prvky jako je snížení metabolické aktivity, srdeční frekvence, pocitu klidu a uvolnění. To vede ke zlepšení soustředění a klidu mysli. Také bylo prokázáno, že pomáhá snižovat hladinu stresových hormonů (Benson & Klipper, 1976).

2.7.4 Christian Swann

Christian Swann přispěl k prohloubení pochopení konceptu stavu flow, zvláště v kontextu sportovního výkonu. Jeho práce se soustředí na několik důležitých aspektů stavu flow, které rozvíjejí a doplňují tradiční teorii konceptu flow, jak jej definoval Mihaly Csikszentmihalyi (1977).

Swann et al. (2012) ve svých studiích zdůrazňuje, jak zásadní je pro sportovce dosáhnout stavu flow. Tento prožitek je charakterizován hlubokým ponořením se do aktivity, vysokou úrovní

soustředění a ztrátou sebeuvědomění. Swannovy výzkumy ukazují, že v těchto chvílích dosahují sportovci nejlepších výkonů, což je spojeno s automatickým jednáním a rychlejšími reakcemi.

Jedním z klíčových prvků stavu flow je podle Swanna rovnováha mezi výzvou a schopnostmi. Flow je nejčastěji dosaženo, když jsou výzvy, kterým sportovec čelí, v souladu s jeho schopnostmi. Tento aspekt je důležitý pro pochopení toho, jak mohou sportovci dosahovat a udržovat stav flow v různých situacích, včetně těch s vysokou úrovní konkurence a tlaku (Swann et al., 2017).

Během stavu flow může dojít ke změně vnímání času, kdy se čas může zdát buď zpomalený nebo urychlený. Tento fenomén může být zvláště patrný ve sportech, kde je rychlost a načasování klíčová (Swann et al., 2016).

Swannova práce také upozorňuje na pozitivní psychologické zážitky spojené se stavem flow, jako je radost, spokojenost a pocit úspěchu. Tyto prvky jsou nejen důležité pro osobní pohodu sportovce, ale také přispívají k vylepšení výkonu a motivace (Swann et al., 2012).

Výzkumy Christiana Swanna poskytují cenný vhled do toho, jak mohou sportovci dosahovat a udržovat stav flow a jaký dopad má tento prožitek na jejich výkonnost. Jeho práce zdůrazňuje význam psychologického tréninku ve sportu a přispívá k širšímu porozumění psychologických aspektů sportovního výkonu.

2.8 Dosažení stavu flow

Teorie Mihalyie Csikszentmihalyiho vysvětluje, že prožitek flow je stav hlubokého ponoření se do aktivity a angažovanosti v činnosti, který přináší pocit radosti a uspokojení. Tohoto stavu je dosaženo, když je obtížnost dané situace v rovnováze s osobními schopnostmi jedince. Csikszentmihalyi (2015) zdůrazňuje, že schopnost dosáhnout stavu flow je nezávislá na konkrétní činnosti, ale je výsledkem toho, jak jednotlivec k situaci přistupuje.

Klíčovým prvkem pro dosažení stavu flow je pozitivní postoj a schopnost zcela se ponořit do dané činnosti. Negativní přístup nebo rozptýlení myšlenek brání dosažení tohoto stavu. Csikszentmihalyi (2015) říká, že zapojení celého „já“ do úkolu je základním prvkem pro dosažení prožitku flow, což vede k pocitu nesmírné radosti a uspokojení z vykonávané činnosti.

Csikszentmihalyi společně se Susan A. Jackson rozvinuli koncept flow ve sportovním kontextu. V této práci zkoumají, jak stav flow ovlivňuje sportovní výkon a jak mohou sportovci tohoto

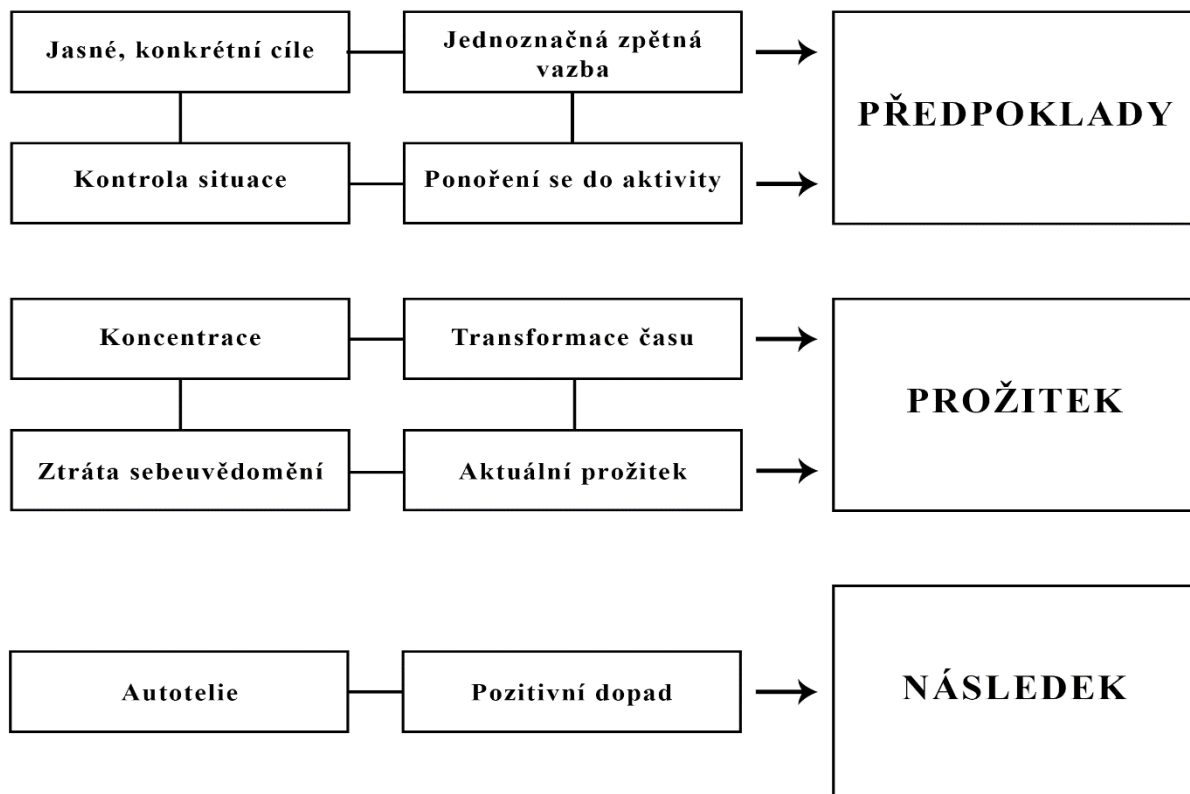
prožitku účinně dosáhnout. Zdůrazňují důležitost sebeuvědomění, jasného stanovení cílů a schopnosti získávat okamžitou zpětnou vazbu, jako klíčových faktorů pro dosažení stavu flow (Jakson & Csikszentmihalyi, 1999).

Amy L. Baltzell, specialista na sportovní psychologii také poskytuje důležitý pohled pro dosažení stavu flow ve sportu. Ve své práci zdůrazňuje, že klíčem k dosažení stavu flow je kombinace mentálního tréninku a zaměření se na proces, nikoli na výsledek. Podle ní je pro dosažení stavu flow důležité, aby sportovci rozvíjeli sebevědomí a pocit vnitřní kontroly. Dále poukazuje na význam pozitivní psychologie, kde pozitivní emoce a optimismus hrají roli v dosahování vysokých výkonů. Její práce nabízí cenné strategie pro sportovce, zaměřené na dosažení optimálního výkonu prostřednictvím psychologické přípravy (Baltzell et al., 2016).

Další výzkumy v oblasti prožitku stavu flow ukázaly, že tento stav může být spojen nejen s vyšší výkonností a zdokonalením schopností, ale také s celkovým zlepšením pohody a kvality života (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014). Toto rozšířené pochopení stavu flow ukazuje na jeho význam nejen v kontextu konkrétních aktivit, ale i jako prostředku k dosažení širší osobní spokojenosti a růstu.

Chen et al. (2000) ve své práci naznačuje možnost existence určitých předpokladů pro dosažení stavu flow. Jak vidíme na obrázku č.1, Chen rozlišuje mezi těmito předpoklady a samotným prožitkem stavu flow, stejně jako tím, co po prožitku následuje. To naznačuje, že by bylo vhodné uvažovat o flow nejen v kontextu jeho prožívání, ale také v kontextu předpokladů, které tomuto prožitku předcházejí.

Obrázek č.1 Model flow (dle Chen et al., 2000)



*Poznámka: vlastní zpracování

Výše prezentovaný model se mírně liší od klasického pojetí devítidimenzionálního stavu flow, který formulovali Jackson & Csikszentmihalyi (1999). Tento model zahrnuje osm z devíti dimenzí stavu flow, přičemž jedna klíčová dimenze, konkrétně "Přiměřená obtížnost úkolu", není uvedena přímo. Tato dimenze se obvykle považuje za jednu z hlavních předpokladů pro dosažení prožitku flow. Navíc, model dále upravuje dimenzi "Soustředění se na aktuální úkol", kterou rozděluje na dvě samostatné dimenze: "Koncentrace" a "Aktuální prožitek". Toto rozlišení naznačuje jemnější rozpad tradičního pojetí stavu flow a poskytuje další úhel pohledu na rozmanité aspekty tohoto psychologického stavu.

2.9 Stav flow ve sportu

Sport je typicky charakterizován jako velmi strukturovaná aktivita s jasně definovanými pravidly a většinou jednoznačnými výsledky, které jsou vyjádřeny pomocí skóre, času nebo hodnocení. Přítomnost diváků, riziko zranění, vliv počasí a terénní podmínky jsou dalšími faktory, které ovlivňují sportovní prostředí. Sportovec v soutěžním prostředí reaguje na pokyny trenéra, interaguje se spoluhráči, soupeři a rozhodčími. Toto vše na něj klade vysoké nároky,

jak z hlediska mentálního, tak fyzického. Tyto různorodé faktory tvoří optimální podmínky pro vznik stavu flow, jak uvádějí Jackson & Csikszentmihalyi (1999).

V profesionálním sportu, kde rozdíl mezi vítězstvím a porážkou může být velmi malý, je stav flow často spojován s dosahováním nejlepších možných výsledků (Jackson & Roberts, 1992). Avšak i běžná sportovní populace může získat značné výhody z tohoto stavu, protože vede k pocitu sebeuspokojení a samotný zážitek může sloužit jako odměna (Jackson & Eklund, 2002).

Přestože existuje mnoho výzkumných prací na toto téma, ještě stále není zcela jasné, kdy přesně tento stav nastává. Výzkumy často označují výskyt stavu flow ve sportu jako vzácný, nepředvídatelný a obtížně zachytitelný. Z tohoto důvodu je nejběžnější zkoumat stav flow až po ukončení sportovní aktivity (Swann et al., 2016).

2.10 Dimenzionální modely stavu flow

Výzkumné práce v oblasti konceptu stavu flow vyžadují detailní kategorizaci jeho charakteristik. To vedlo k vývoji různých dimenzionálních modelů prožívání flow, které se zaměřují na různé aspekty tohoto stavu. Tyto modely jsou neustále rozvíjeny a upravovány, aby co nejlépe odpovídaly a vystihovaly jedinečné vlastnosti prožívání flow, a zároveň byly dostatečně univerzální a prakticky použitelné. Vědečtí pracovníci se v těchto modelech do určité míry shodují, přesto však existují rozdílné názory ohledně počtu a charakteru jednotlivých dimenzí, které tvoří stav flow. Tento dynamický vývoj v teoretickém pojetí stavu flow odhaluje jeho multidimenzionální povahu a nutnost přizpůsobovat modely aktuálnímu poznání a výzkumným potřebám.

Původní model Csikszentmihalyiho (1977) definuje čtyři dimenze: kontrolu nad situací, soustředění na danou aktivitu, vnitřní motivaci a zvědavost. Csikszentmihalyi se později přiklání k devítidimenzionálnímu modelu konceptu flow.

Dalším modelem pro zkoumání stavu flow představují Trevino & Webster (1992), kteří se zabývají alternativní perspektivou: v jejich čtyřkomponentovém modelu jsou jedním z měřených aspektů schopnosti jedince, zatímco výzva nebo požadavky na výkon nejsou považovány za důležité. Tento model byl široce využíván na přelomu 80. a 90. let. U toho modelu bylo zjištěno, že při statistickém zpracování dosahuje vyšších rozptylů než vícedimenzionální modely.

Farmer & Laurence (1999) navrhli sedmidimenzionální model stavu flow, který obsahuje prvky jako hluboké ponoření se do aktivity, soustředění, jedinečnost prožitku, specifické a jasné cíle, uvědomění si dosažitelnosti cílů, pocit bezpečí, vnímání času a vnitřní motivaci. Tento model se odlišuje od jiných tím, že nevyžaduje předchozí zkušenost s danou aktivitou. Farmer zdůrazňuje, že ideální aktivita pro prožití stavu flow by měla být nová a odlišná od obvyklých rutinních činností jedince. Přestože je tento sedmidimenzionální model často používán pro teoretické popisy konceptu stavu flow, jeho využití v empirickém výzkumu je méně rozšířené.

V pozdějších letech byl vyvinut devítidimenzionální model stavu flow. Tento model používali například Jackson & Marsh (1996) nebo Jackson & Csikszentmihalyi (1999). Tento model je významným příspěvkem v oblasti měření flow. Jeho hlavní přednost spočívá v zaměření na sportovce, ale lze ho upravit i pro použití v jiných prostředích. Tento model je základem pro některé z mála kvantitativních dotazníkových metod určených k měření optimálního prožitku, konkrétně se jedná o dotazníky Flow State Scale (FSS-2) a Dispositional Flow Scale (DFS-2), který vytvořili (Jackson & Eklund (2002).

Devítidimenzionální model obsahuje následující dimenze:

1. přiměřená obtížnost úkolu
2. ponoření se do aktivity
3. jasné a konkrétní cíle
4. jednoznačná zpětná vazba
5. soustředění se na aktuální úkol
6. pocit kontroly nad prováděnou činností
7. ztráta sebeuvědomění
8. změna vnímání času
9. autotelický prožitek

2.10.1 Přiměřená obtížnost úkolu

V kontextu koncepce flow je tato dimenze zásadní pro dosažení prožitku flow. Tato dimenze se zakládá na vnímání rovnováhy mezi výzvami, které situace přináší, a osobními schopnostmi a dovednostmi člověka. V basketbalu se tento princip uplatňuje při výběru soupeře, který by měl být takový, aby poskytl výzvu, ale zároveň ne tak silný, aby byl nepřekonatelný. Jackson & Marsh (1996) vysvětlují, že se stav flow objevuje v momentě, kdy jsou dovednosti jedince odpovídající vyšším než běžným nárokům dané situace. Cohen (2016) pak poukazuje na to, že

lidé dosahují stavu flow, když si vybírají úkoly, které jsou jen o něco náročnější než jejich běžné výkony, avšak zároveň mají jistotu, že je mají schopnosti zvládnout.

Otázka v této oblasti spočívá v tom, jak jedinci vnímají své schopnosti a náročnost úkolů. Vše je založeno na subjektivním pocitu, ne na objektivním měření (Jackson & Eklund, 2004). Pokud mezi vnímáním schopností a náročností úkolu existuje velký rozdíl, pravděpodobnost dosažení stavu flow se zmenšuje (Csikszentmihalyi, 2015).

Novak et al. (2000) poukazují na to, že stav flow může být prožíván při jakkoli náročných činnostech, pokud jsou schopnosti jedince přibližně ve stejné úrovni jako obtížnost úkolu. Na druhé straně, pokud neexistuje rovnováha, mohou nastat stavy strachu, obav nebo nudy, jak můžeme pozorovat u kanálových schémat stavu flow. Tato rovnováha je tedy klíčová pro dosažení maximálního výkonu a prožitku stavu flow.

Toto poznání nám poskytuje hlubší vhled do procesu dosahování stavu flow a jeho dopadu na výkon a celkové prožívání jedince. Je to přístup, který zdůrazňuje důležitost subjektivního vnímání v kontextu prožívání stavu flow a otevírá prostor pro další zkoumání toho, jak se různí jedinci mohou ponořit do tohoto stavu.

2.10.2 Ponoření se do aktivity

Pro dosažení úplného ponoření se do aktivity je důležité, aby měl sportovec danou aktivitu dobře osvojenou. Činnosti, které jsou pro jedince nové, mohou vést k nadměrnému soustředění se na detaily a kroky k jejímu provedení. Toto nadměrné soustředění pak může bránit v úplném ponoření se do aktivity, jelikož jedinec nemá automatický průběh akcí zažitý a tím pádem je nucen více se zaměřovat na techniku a správnost provedení než na samotné prožívání dané aktivity (Jackson & Eklund, 2004).

V různých teoriích je "Ponoření se do aktivity" vnímáno nejen jako samostatný prvek, ale také jako základní rys celkového prožitku stavu flow. Jackson & Csikszentmihalyi (1999) tuto dimenzi charakterizují jako zážitek, kdy jedinec prožívá harmonii mezi svou osobností a prováděnou činností, dosahující souznění mezi psychikou a fyzickým projevem. Toto spojení nastává přirozeně a bez cíleného úsilí, což umožňuje jedinci ponořit se do aktivity a dosáhnout stavu flow.

Pro hluboké ponoření se do aktivity je dále důležité úplné soustředění se na aktuálně prováděný úkol. Tato koncentrace často vede ke změně vnímání času, kdy se časové hranice rozmazávají a představa o trvání činnosti se ztrácí. Nicméně pokud není zachována rovnováha mezi

náročností úkolu a schopnostmi jedince, může to výrazně omezit schopnost jedince plně se ponořit do aktivity. Přílišná obtížnost úkolu může způsobit stres a úzkost, zatímco příliš malá výzva může vést k nudě a nedostatku motivace, což brání k dosažení hlubokého prožitku stavu flow (Jackson & Marsh, 1996).

Hluboké ponoření se do aktivity je klíčová dimenze pro dosažení prožitku flow a je zdrojem příjemných pocitů, které působí jako silný motivační prvek pro opětovné zapojení se do dané činnosti. Tato dimenze je považována za jeden z hlavních prvků fenoménu flow, kdy se jedinec plně ztotožňuje s aktivitou a prožívá pocit úplného zaujetí a zaměření se na předkládaný úkol. Tento stav je charakterizován jako okamžik, kdy se vnější svět odsouvá do pozadí a jedinec se zcela věnuje tomu, co právě dělá, čímž prožívá hluboké uspokojení a radost z vlastního snažení (Macková, 2003).

2.10.3 Jasně a konkrétní cíle

Tato dimenze zdůrazňuje význam strukturovanosti a jasně definovaných cílů při vykonávání úkolu. Struktura činnosti může být vytvořena pomocí specifických, jasně stanovených cílů, které umožňují efektivnější řízení pozornosti a dosažení zpětné vazby. Jak uvádějí Jackson a Csikszentmihalyi (1999), jasně stanovené cíle poskytují silný smysl pro směřování a účel, což je nezbytné pro dosažení stavu flow.

Podle Jackson & Marsch (1996) a Jackson & Csikszentmihalyi (1999) je pro dosažení flow zásadní, aby jedinec měl jasnou představu o svých cílech. Jasně cíle usměrňují pozornost, zvyšují soustředění a motivují jedince k dosahování svých cílů. V kontextu sportu, jako je basketbal, který je přesně definován pravidly a strukturou, jsou jasně stanovené cíle nezbytné pro efektivní soustředění a kontrolu nad vykonávanou činností.

Macková (2003) zdůrazňuje význam cílů, které souvisí s osobními hodnotami a motivací jedince. Cíle zaměřené na proces, nejen na výsledek, jsou spojeny s radostí z překonávání vlastních hranic. Na druhou stranu, cíle zaměřené pouze na výsledek mohou vést k úzkostným stavům a bránit prožitku flow. Podle Novaka et al. (2000) je soutěžení důležitým motivačním faktorem ve sportu, který pomáhá udržovat koncentraci a motivaci, a tím podporuje dosažení stavu flow.

Cíle, které jsou jasně definované a v souladu s osobními hodnotami a schopnostmi, jsou zásadní pro dosažení stavu flow. Toto zdůrazňují Jackson & Csikszentmihalyi (1999), kteří uvádějí, že cíle, které jsou vnímány jako vlastní, jsou silným zdrojem energie a motivace. Pokud jedinec

nemá jasné cíle nebo se neztotožňuje s cíli stanovenými okolím, jeho motivace k vykonání činnosti klesá a je menší šance pro dosažení stavu flow.

Význam "Jasných a konkrétních cílů" pomáhá jedinci udržet se zaměřeným na úkol, poskytuje směr a umožňuje efektivnější zpětnou vazbu. Je zároveň zdrojem motivace a energie, které jsou nezbytné pro dosažení stavu flow. Cíle, které jsou v souladu s osobními hodnotami a schopnostmi jedince, přispívají k hlubšímu prožitku činnosti a umožňují jedinci plně se ponořit do vykonávané aktivity. Jackson & Csikszentmihalyi (1999) zdůrazňují, že cíle by měly být pro jedince významné a měly by být vnímány jako součást jeho osobního rozvoje.

2.10.4 Jednoznačná zpětná vazba

Zpětná vazba má různé formy, ale její základní funkcí je poskytnutí informací o tom, jak jedinec zvládá prováděnou činnost. Tato informace je důležitá pro směřování činnosti správným směrem. Jak uvádějí Jackson & Csikszentmihalyi (1999), kritičnost zpětné vazby je důležitá, protože může motivovat jedince k neustálému zdokonalování a zlepšování výkonu.

Výzkumy Mackové (2003) ukazují, že zpětná vazba může být buď interní (vlastní hodnocení) nebo externí (poskytovaná okolím), jako jsou trenéři, spoluhráči nebo diváci. Interní neboli vnitřní zpětná vazba pomáhá jedinci upravovat své úkony pro dosažení optimálního výsledku, zatímco externí zpětná vazba může poskytnout další úhly pohledu a motivaci.

Podle Trevina a Webstera (1992) je zpětná vazba neustálý proces, který jedinci pomáhá kontrolovat své projevy a zlepšovat výkony. Zpětná vazba má také ochrannou funkci, neboť pomáhá jedinci rozpoznat své limity a zabránit ve vstupu do nebezpečných situací. Zpětná vazba má několik funkcí. Pomáhá při plnění jednotlivých úkolů, ochraňuje před nebezpečnými situacemi a motivuje pro zlepšování se. Také, jak zdůrazňují Jackson & Csikszentmihalyi (1999), je pro dosažení stavu flow důležité, aby zpětná vazba byla vnímána pozitivně a konstruktivně.

V kontextu sportu poskytují pravidla a struktura jasnou zpětnou vazbu, která pomáhá sportovcům porozumět jejich výkonům a výsledkům. Pro dosažení stavu flow je tak nezbytné, aby byly cíle jasné a konkrétní a aby zpětná vazba byla přiměřená a v souladu s těmito cíli. Tím pomáhá udržovat koncentraci, poskytuje směřování pro dosažení cílů a je základem pro zlepšování a rozvoj jedince.

2.10.5 Soustředění se na aktuální úkol

Obvyklý stav lidské mysli často zahrnuje nekontrolované skákání myšlenek, což může být ve sportu ještě zesíleno vnějšími faktory, jako jsou ostatní lidé, hluk, soupeření nebo emoce. Prožitek stavu flow je možný, pokud se jedinec dokáže plně soustředit na probíhající aktivitu, zaměřit se na přítomný okamžik a minimalizovat vliv minulých zkušeností a nepřikládat velký význam potenciální budoucnosti Jackson & Csikszentmihalyi (1999).

Podle výzkumníků Novak et al. (2000), je soustředění se na aktuální moment zásadní pro dosažení stavu flow. Neřízené přeskakování myšlenek vede k rozptýlení a snižuje možnost plného ponoření se do aktivity. Proto je důležité soustředit se na to, co je momentálně prožíváno, a zamezit rušivým vlivům. Soustředění na již proběhlé úkony může být důležité pro přijetí zpětné vazby a korekci výkonu.

Podle Mackové (2003) je pro soustředění se na aktuální prožitek nutné mít situaci pod kontrolou a nebát se o své "já". To znamená, že jedinec by měl být schopen ponořit se do aktivity bez obav z neúspěchu nebo zranění, což podporuje možnost dosažení stavu flow.

Další faktor soustředění se na aktuální úkol spočívá ve schopnosti jedince zcela se ponořit do aktivity a současně být schopen reagovat na vnější podněty. Ghani et al. (1991) poukazují na to, že úplné ponoření se do aktivity a současné vnímání vnějších podnětů může být možné a může podporovat prožitek stavu flow.

Plné soustředění se na probíhající činnost je jedním ze základních faktorů pro dosažení stavu flow, umožňujícím jedinci zcela se ponořit do aktivity a prožít tak hluboký pocit uspokojení. Tato schopnost soustředění také hraje klíčovou roli v přijímání a využívání zpětné vazby, což je nezbytné pro účinné upravování a zlepšování výkonu. Pro vstup do stavu flow je proto důležité zaměřit se naplno na aktuální úkol, odstranit všechny rušivé elementy a ponořit se do prožívání daného momentu s plnou pozorností a zapojením.

2.10.6 Pocit kontroly nad prováděnou činností

Pocit kontroly vzniká, když jedinec vnímá, že má potřebné dovednosti pro úspěšné zvládnutí prováděného úkolu. Tento pocit přispívá ke snížení strachu a úzkosti, což je důležité pro hlubšího dosažení stavu flow. Přílišná snaha o kontrolu situace však může snížit šance na dosažení prožitku flow (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

Podle Csikszentmihalyiho (2015) se pocit kontroly dostaví, když je jedinec přesvědčen o svých schopnostech splnit úkol. Tento pocit může být ovšem ohrožen, pokud je kontrola nadměrná.

Macková (2003) rozšiřuje tuto dimenzi o koncept "usměrňování sebe samého", což zahrnuje postupování po malých krocích, soustředění se na důležité věci, rozpoznávání optimální úrovně aktivity a nadšení a důležitost rituálů. Tyto faktory pomáhají lepšímu kontrolování sebe sama a celé situace.

Jackson & Csikszentmihalyi (1999) upozorňují, že dokonce i v případech, kdy je dosaženo stavu flow, nemusí mít jedinec situaci plně pod kontrolou. V oblasti sportu, kde pravidla definují hranice možností a neočekávané události jsou většinou eliminovány, je důležité, aby sportovec měl přesné povědomí o svých schopnostech. Při splnění těchto podmínek je pravděpodobné, že stav flow může nastat, protože jedinec má dostatečné sebevědomí ve své schopnosti zvládnout danou aktivitu.

Ghani et al. (1991) zdůrazňují, že pocit kontroly nad prováděnou činností se objevuje, když jednatel má důvěru ve svou schopnost zvládnout daný úkol. Tato dimenze je definována pocitem, že se může úspěšně zvládnout jakákoliv výzva. Efektivní kontrola situace spočívá v dobře zvládnuté činnosti, což snižuje riziko fyzického zranění či psychické újmy. Díky tomu se jedinec může ponořit do činnosti hlouběji, což mu umožňuje dosáhnout stavu flow.

2.10.7 Ztráta sebevědomění

Macková (2003) upozorňuje na klíčovou roli dimenze "Ztráta sebevědomění" v prožívání flow. Tento stav představuje hluboké ponoření se do dané činnosti, kdy se jedinec stává jedním s okolním prostředím a zcela se věnuje dané aktivitě. Tato ztráta sebevědomění však neznamená nedostatek povědomí o tom co se děje v těle nebo v mysli. Spíše se jedná o stav, kdy vnější stimuly ustupují do pozadí a činnost probíhá instinktivně a přirozeně, bez cíleného zaměření na sebe samotného.

Ztráta sebevědomění je provázána s dimenzí kontroly nad aktivitou, kterou jedinec vykonává. Tento stav umožňuje jedinci zcela se věnovat činnosti, ale pouze tehdy, když má jistotu, že má činnost plně pod kontrolou. Když se jedinec oprostí od vlastní existence, získá pocit osvobození, což umožňuje hlubší propojení mezi ním a vykonávanou činností. Tento jev zároveň snižuje schopnost jedince vnímat vlastní já, jeho potřeby, strachy a pochyby. Tento proces podporuje hlubší zážitek z aktivity a přispívá k dosažení stavu flow, jak zdůrazňuje Csikszentmihalyi (2015).

Dimenze "Ztráta sebevědomění" je jednou z hlavních složek, které umožňují prožití optimálního stavu flow. V kombinaci s dimenzí „Ponoření se do aktivity“ tvoří tyto dva prvky základní rámec stavu flow. Jejich vzájemná souvislost poukazuje na to, že snížení míry

sebeuvědomění je nezbytné pro dosažení stavu flow. To umožňuje jedinci zcela se ponořit do aktivity, prožívat ji bez strachu a nejistoty ohledně sebe sama, což vede k hlubšímu prožívání a naplnění činnosti (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999).

2.10.8 Změna vnímání času

Dimenze "Změna vnímání času" se ukazuje jako zajímavá charakteristika prožitku flow. Její přítomnost u tohoto stavu není nezbytná, jak uvádí Jackson & Roberts (1992). Tato dimenze se projevuje buď jako pocit, že čas plyne rychleji, nebo naopak pomaleji. Voelkl & Ellis (1998) poznamenávají, že častější je zaznamenání zrychleného vnímání času. Csikszentmihalyi (2015) rovněž upozorňuje na možnost úplné dezorientace v čase nebo dokonce na pocit, že se čas na chvíli zastavil. Klíčovým faktorem ovlivňujícím toto vnímání je samotná povaha činnosti, především pokud je sledování času zásadní pro její úspěšné provedení.

Tato dimenze stavu flow je úzce propojena s hlubokým ponořením se do aktivity a ztrátou sebeuvědomění. Jackson & Csikszentmihalyi (1999) poukázali na to, že i když je změna vnímání času často zmiňována jako jedna z dimenzí stavu flow, nemusí být v některých aktivitách, jako je sport, kde je důležité znát své časové rozvrhy, tak univerzální. Jackson & Roberts (1992) ve svém kvantitativním výzkumu u sportovců zjistili, že tato dimenze získává smíšené hodnocení.

Podle Jackson & Csikszentmihalyiho (1999) zrychlené vnímání času může nastat během intenzivního soustředění, kdy se čas zdá být zastavený, nebo zpomalený, kdy si jedinec dokáže vybavit i ty nejmenší detaily své činnosti. Změna vnímání času jako doplňková dimenze stavu flow může být vnímána jako vedlejší efekt úplného zaměření se na stanovené cíle a ponoření se do prováděné činnosti. Tato dimenze poskytuje další pohled na intenzitu a povahu prožitku flow.

2.10.9 Autotelický prožitek

V oblasti sportovní psychologie se často rozlišuje motivace na vnitřní a vnější. Podle Řepky (2002), vnější motivace souvisí s dosaženými výsledky aktivity. Člověk, který je motivován vnějšími faktory, se věnuje činnosti s cílem dosáhnout konkrétních výsledků nebo odměn. Naopak vnitřní motivace vychází z vlastní podstaty činnosti, bez ohledu na výsledky. Tento přístup je známý jako autotelický, kde je hlavním cílem činnosti samotný prožitek a uspokojení z ní.

Autotelický prožitek, definovaný Csikszentmihalyim (1977), je hlavním aspektem pro dosažení stavu flow. Tato dimenze zdůrazňuje důležitost vnitřní motivace a radosti ze samotného

provádění dané činnosti. Pokud je motivace poháněna vnějšími faktory, jako jsou finanční odměny, sláva, nebo nutnost, stavu flow se pravděpodobně nedosáhne.

Jak poznamenává Macková (2003), vnitřní motivace spojená s autotelickým prožitkem je významná pro dosažení stavu flow. Csikszentmihalyi (2015) uvádí, že autotelické činnosti mohou výrazně zlepšit kvalitu života, přestože není možné dosáhnout dokonalé autotelické osobnosti, jelikož některé činnosti provádíme z povinnosti nebo nutnosti.

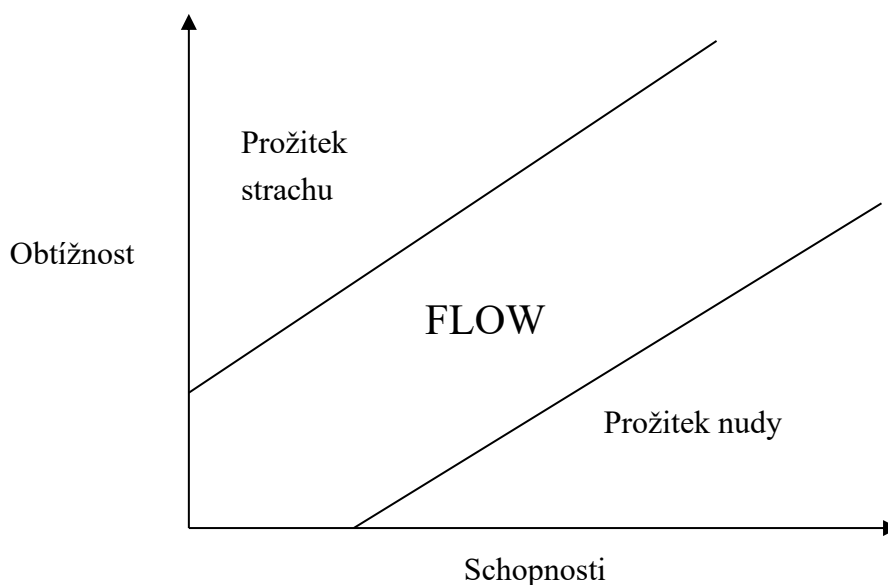
Samotný stav flow přináší velmi příjemný prožitek, což vede k tomu, že se do něj jedinci rádi opakovaně vracejí.

2.11 Kanálové modely stavu flow

2.11.1 Tříkanálový model

Model popisovaný Csikszentmihalyim (1977) představuje tři základní stavy: flow, úzkost a nuda, které se objevují v kontextu vztahu mezi schopnostmi člověka a náročností úkolu, kterému čelí. Tento model je založen na rovnováze mezi těmito dvěma aspekty: pokud se schopnosti jedince rovnají výzvám, které úkol představuje, dochází ke stavu flow. Pokud jsou úkoly příliš náročné v porovnání s dovednostmi jedince, může to vést k úzkosti, zatímco pokud jsou úkoly příliš snadné ve srovnání se schopnostmi, může se objevit nuda. Ideální stav je dosažen, když jsou dovednosti osoby v rovnováze s náročností úkolu, čímž je zajištěno, že úkol je pro člověka výzvou, ale zároveň v jeho schopnostech.

Obrázek č.2 Tříkanálový model stavu flow



*Poznámka: vlastní zpracování

Obrázek č.2 znázorňuje možnost dosáhnout stavu flow při různě náročných aktivitách, pokud jsou výzvy adekvátní ke schopnostem jedince. Důležitým faktorem není úroveň schopností v dané oblasti, ale správné nastavení výzvy vzhledem k individuálním dovednostem. Například, začínající sportovec může prožívat stav flow i při základních činnostech, pokud jsou pro něj výzvou (Csikszentmihalyim, 1977).

Když dochází k nesouladu mezi úrovní obtížnosti úkolu a schopnostmi jedince, mohou vznikat prožitky jako strach nebo nuda. Strach se typicky vyskytuje v situacích, kdy jsou výzvy úkolu mimo dosah aktuálních schopností jedince. Na druhé straně, nuda přichází ve chvílích, kdy jsou dovednosti jedince daleko nad rámec náročnosti úkolu, jak popisují Jackson & Csikszentmihalyi (1999). Konkrétním příkladem může být zkušený basketbalista hrající proti méně zdatným amatérským hráčům. Pro tohoto basketbalistu může být taková hra příliš jednoduchá a nedostatečně stimulující vzhledem k jeho pokročilým basketbalovým schopnostem, což může vést k pocitu nudy z nedostatečné výzvy.

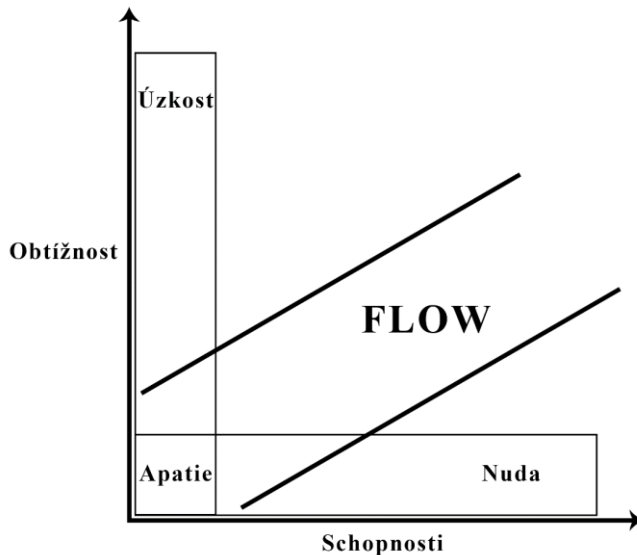
Podle Řepky a Mana (2002) je pozice na spodní části diagonály flow nestálá. Aby byla aktivita příjemná, musí lidé postupovat nahoru podél diagonály, zvyšovat své schopnosti a odpovídajícím způsobem zvyšovat i výzvy. Když dva basketbalisté, kteří mají podobnou úroveň dovedností, začnou proti sobě hrát jednoho na jednoho, pociťují výzvu, která je pro oba stimulující a umožňuje jim prožívat stav flow. Jak se jejich schopnosti zlepšují, výzvy se musí přizpůsobit tak, aby byly stále adekvátní jejich zvyšujícím dovednostem. Pokud jeden z hráčů začne postupovat rychleji a stane se lepším, zatímco druhý zůstává na stejné úrovni, může to vést k nerovnováze. Méně zkušený hráč může cítit frustraci nebo obavy z toho, že neobstojí proti silnějšímu protihráči, což mu brání prožívat stav flow. Naopak zkušenější hráč může začít pociťovat nudu, protože hra již pro něj není dostatečnou výzvou. Flow tedy nenastane u žádného z hráčů, dokud si nenajdou soupeře, kteří lépe odpovídají jejich aktuálním schopnostem.

2.11.2 Čtyřkanálový model

Nový přístup ke zkoumání vztahu mezi úrovní dovedností a náročností úkolů vedl k rozvoji dalšího teoretického modelu, označovaného Engeserem a Rheinbergem (2008) jako čtyřkanálový nebo kvadrantový model. Tento inovativní model stavu flow zdůrazňuje, že pro dosažení flow je nezbytné kombinovat vysoké schopnosti jedince s vysokými výzvami. Tento model rovněž zkoumá situaci, kdy jedinci zažívají aktivitu s nízkou úrovní schopností a nízkou náročností úkolu. Tento stav byl spojen s pocitem apatie. Apatie je v tomto modelu vysvětlena

jako důsledek nízkých schopností jedince a nízkého stupně výzvy, což rozvíjejí Novak et al. (2000). Základním pilířem tohoto modelu je udržení rovnováhy mezi schopnostmi a náročností úkolu, což je považováno za klíčové pro dosažení optimálního výkonu a prožitku flow.

Obrázek č.3 Čtyřkanálový model stavu flow podle Novak et al. (2000)



*Poznámka: vlastní zpracování

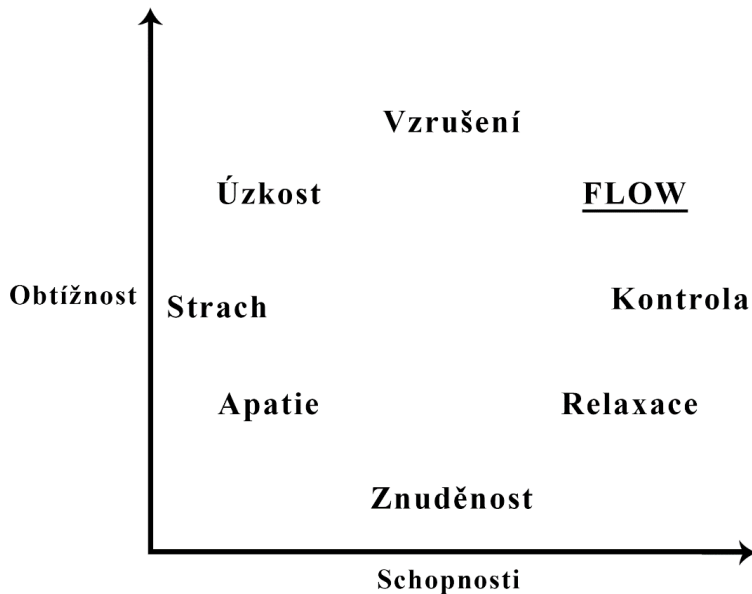
V rámci čtyřkanálového modelu flow se uvádí, že jedinec, který se učí nové dovednosti v kontextu jednoduchého úkolu, může zažívat apatii a nedostatek zájmu. Tento přístup představuje významnou změnu od původního modelu, kde bylo možné prožít flow i při nízkých úrovních schopností a náročnosti úkolu. Nový model naznačuje, že k dosažení stavu flow je zásadní postupné navyšování obtížnosti úkolů souběžně s rozvojem jedincových dovedností v dané oblasti. Tento proces by měl podporovat postupnou zvládnutelnost aktivit, čímž se předejde apatii a stagnaci během vykonávání úkolů. Tento koncept zdůrazňuje, že neustálá výzva a rozvoj dovedností jsou klíčové pro udržení zájmu a motivace (Novak et al., 2000).

2.11.3 Osmikanálový model

Dalším modelem, který prezentují např. Massimini & Carli (1988) a Farmer & Laurence (1999) zkoumají rovnováhu mezi obtížností úkolu a schopnostmi jedince. Tento model je vyobrazen na obrázku číslo 4. Podobně jako předchozí koncepce se i tento model zabývá vyvážeností mezi úrovní schopností a obtížností úkolů, které jedinec řeší. Jeho klíčovým prvkem je nalezení optimálního bodu, kde se setkává vysoká úroveň výzvy s dovednostmi, což vede k prožívání stavu flow. Na rozdíl od předchozích modelů, které poukazují především na základní strukturu stavu flow, tento model může poskytnout propracovanější pohled na dynamiku mezi obtížností

úkolu a schopnostmi a může lépe vystihovat různé situace a zkušenosti, kterými jedinci procházejí při dosahování stavu flow.

Obrázek č.4 Osmikanálový model stavu flow dle Massimini & Carli (1988)



*Poznámka: vlastní zpracování

Osmikanálový model z obrázku č.4, který byl vytvořen Massiminim & Carlim (1988), popisuje osm různých psychologických stavů na základě kombinací úrovní obtížností a schopností. Stavů jsou následující:

1. Vzrušení: vyznačuje se vysokou úrovní výzev a střední úrovní dovedností.
2. Flow: je charakterizováno jak vysokými výzvami, tak i vysokými dovednostmi.
3. Kontrola: zde je střední úroveň výzev kombinována s vysokými dovednostmi.
4. Nuda: projevuje se při nízkých výzvách a vysokých dovednostech.
5. Relaxace: vyskytuje se při nízkých výzvách a středních dovednostech.
6. Apatie: je definována nízkými výzvami a nízkými dovednostmi.
7. Strach: vzniká při střední úrovni výzev a nízkých dovednostech.
8. Úzkost: charakteristická je vysokou úrovní výzev a nízkou úrovní dovedností.

Model, který je základem tohoto přístupu, navrhuje, že prožití stavu flow je vázáno na situace, ve kterých jsou výzvy i schopnosti jedince vyrovnané a zároveň obě na vysoké úrovni. Toto se liší od původního modelu, který umožňoval dosáhnout stavu flow při jakékoli úrovni schopností a výzev, pokud byly tyto úrovně v rovnováze. Nový model tedy zdůrazňuje potřebu vysokých výzev i schopností pro dosažení prožitku flow (Farmer & Laurence, 1999).

Osmidimenzionální model zdůrazňuje, že rovnováha mezi schopnostmi jedince a obtížností úkolu je zásadní, avšak existují různé způsoby, jakými lze tuto rovnováhu chápat a měřit. Je důležité si uvědomit, že jak schopnosti, tak požadavky jsou subjektivně vnímány jedincem a nejsou výsledkem objektivního srovnání.

2.12 Možnosti zkoumání stavu flow

2.12.1 Dotazníkové metody

Pro zkoumání stavu flow pomocí dotazníků lze využít například škál FSS (Flow State Scale) a DFS (Dispositional Flow Scale). Tyto škály představují alternativní kvantitativní metody pro detekci přítomnosti stavu flow a jeho devíti dimenzí během konkrétní činnosti bez nutnosti tuto činnost přerušovat. Původní verze těchto nástrojů obsahovala devět šestipoložkových podskupin, kde každá podskupina hodnotila jednu z devíti dimenzí stavu flow. Některé otázky se však ukázaly jako problematické z hlediska statistických nebo koncepčních důvodů, a proto Jackson & Eklund (2002) tyto nástroje přepracovali a vytvořili nové verze: FSS-2 a DFS-2. Tyto dotazníky obsahují celkem 36 otázek a hodnotí 9 dimenzí stavu flow.

2.12.2 Rozhovory

Kromě dotazníků lze pro hodnocení flow využít také dotazníkové rozhovory. Tuto metodu lze využívat během stavu flow a vzhledem k této skutečnosti je považována za velmi užitečnou a detailní analýzu. Nejčastěji se výzkumy flow opírají o polostrukturované rozhovory, které zahrnují kombinaci předem připravených otázek i otázek, které vznikají na základě odpovědí účastníků (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2014).

2.12.3 ESM

Další možnou metodou zkoumání je ESM (Experience Sampling Method), takzvaná metoda "vlastního vzorkování zkušeností", která je založena na osobní zprávě, kdy si účastníci vedou záznamy ve svém deníku, které popisují jejich zkušenosti a proces, jak k nim dochází (Csikszentmihalyi, 1977). Tato metoda byla v průzkumu stavu flow často využívána, protože poskytuje cenné údaje týkající se dynamiky emocí nebo subjektivních stavů účastníků. Nevýhodou je, že představuje časově náročný přístup, který je navíc omezen použitím selektivních odpovědí, což může vést k problémům souvisejícím s ochranou soukromí účastníků (Magyaródi & Attila, 2015).

2.12.4 Detekce NeuroFlow

Pro prozkoumání stavu flow je možné také inovativní metody provozované na CIIRC ČVUT v Praze Pankem a kolegy, NeuroFlow, což je metoda zpětnovazebního tréninku stavu flow založená na online monitoraci elektrické aktivity mozku. Tento přístup spočívá ve využití elektroencefalografu (EEG) k zaznamenávání a analýze mozkových vln během aktivity. Kombinuje se s měřením dalších fyziologických funkcí, jako jsou srdeční tep, frekvence dýchání, což poskytuje komplexní přehled o tělesných a mozkových reakcích v průběhu dosahování stavu flow. Tento multidisciplinární přístup umožňuje nejen hlubší porozumění procesu flow, ale také efektivnější a cílenější trénink pro jeho dosažení, a to jak ve sportu, tak v dalších oblastech života (NeuroFlow Detection).

2.13 Shrnutí teoretické části

Výkon v basketbalu je ovlivněn řadou multifaktoriálních aspektů, které zahrnují jak týmové, tak individuální faktory. K hodnocení tohoto výkonu můžeme přistupovat z mnoha úhlů, přičemž každý z nich nabízí možnost kvantitativně zaznamenat a měřit různá kritéria. Díky tomu získáváme hlubší porozumění výkonnosti hráčů a můžeme objektivně určit jejich efektivitu během utkání. V kontextu výkonu hraje zásadní roli psychika hráče, která má významný vliv na jeho výkon v průběhu utkání.

Podle Csíkszentmihályiho (2015) je stav flow charakterizovaný hlubokým ponořením se do dané činnosti a je často spojován s dosahováním nejlepších možných výkonů. Avšak proces dosažení tohoto stavu představuje pro výzkumníky určité výzvy, neboť je poměrně nepředvídatelné a obtížně zachytitelné. Pro zkoumání flow existuje několik metod, včetně rozhovorů, ESM (metoda vzorkování zkušenosti), monitorování fyziologických reakcí a dotazníkových šetření.

Z dosavadního výzkumu vyplynulo, že stav flow má významný vliv na výkon hráčů ve sportu. Nicméně současné studie nedostatečně reflektují, jak osobnostní faktory hráčů ovlivňují jejich schopnost dosáhnout stavu flow. Tento nedostatek je klíčový pro pochopení, jak lze flow efektivně rozvíjet během tréninků a utkání. Tato práce se proto zaměřuje na výzkumný problém: jakým způsobem ovlivňuje stav flow výkon hráčů basketbalu. Cílem je prozkoumat, jaký vztah existuje mezi stavem flow a výkonnostními parametry mladých basketbalistů, a identifikovat faktory, které mohou tento stav podporovat.

3 Cíle a úkoly práce

Tato práce se zaměřuje na zkoumání fenoménu stavu flow u hráčů basketbalu v kategorii U19. Cílem je prozkoumat, jak tento stav hlubokého ponoření se do aktivity ovlivňuje výkonnost hráčů. Je třeba pochopit, jakých úrovní stavu flow dosahují tito hráči během basketbalových utkání a jak se tyto úrovně srovnávají s jinými výzkumy v tomto oboru. Tímto přístupem se zaměřujeme na konkrétní a specifické aspekty této sportovní disciplíny a prohlubujeme porozumění fenoménu flow v kontextu sportovní výkonnosti.

Dále se tato práce zabývá analýzou různých dimenzí stavu flow dle modelu, který vytvořili S. A. Jackson & Eklund (2004). Zajímá nás, které dimenze jsou pro hráče důležité a které naopak nehrají zásadní roli v prožívání stavu flow. Cílem je analyzovat prožívání stavu flow u mladých profesionálních hráčů basketbalu a také pochopit, jak se dimenze stavu flow projevují v praxi a zdali mohou ovlivnit celkový výkon hráče.

Kromě toho se budeme podrobněji zabývat otázkami, kde hráči dosahovali více rozporuplných výsledků. Cílem je pochopit, proč dochází k těmto nesrovnalostem a jak mohou ovlivnit naše porozumění stavu flow. Mohlo by to také poskytnout cenné informace o možných omezeních naší metodologie nebo o složitosti fenoménu flow.

Budeme se zabývat následujícími otázkami:

1. Jaké úrovně prožívání stavu flow jsou typické pro hráče basketbalu v kategorii U19, hrající v extralize?
2. Existuje souvislost mezi hlubším a častějším prožíváním stavu flow a lepším výkonem u basketbalových hráčů?
3. Jakých hodnot dosahují basketbaloví hráči v jednotlivých dimenzích stavu flow?
4. V čem se liší hráči basketbalu, kteří dosahují extrémních hodnot v prožívání stavu flow?

4 Metodika

V této části představím celkový metodologický přístup a specifické metody a postupy, které jsem použil k dosažení uvedených výsledků a závěrů.

4.1 Design studie

Tato práce je charakterizována jako teoreticko-empirická studie, která se zaměřuje na psychologické aspekty ve sportovním prostředí. V souladu s metodologickým rámcem, jak uvádí například Chráska (2016), je teoreticko-empirický přístup vhodný pro integraci teoretických konceptů s empirickými daty, což umožňuje hlubší porozumění zkoumanému jevu.

V rámci této práce byl uplatněn kvantitativní výzkumný přístup. Tento přístup je definován Chráskou (2016) jako efektivní metoda pro sběr a analýzu numerických dat, která umožňuje objektivní měření a statistické vyhodnocení výzkumných hypotéz.

Další významnou složkou designu studie je její psychometrická povaha. Podle Chrásky (2016), psychometrické metody umožňují zaznamenání zkoumaných jevů pomocí sebehodnocení respondentů. Tento typ studie je zvolen s ohledem na cíl práce, kterým je identifikovat a analyzovat specifické psychologické aspekty ve sportovním prostředí.

V této práci je využit psychometrický způsob sběru dat, který se zaměřuje na zachycení psychologických stavů sportovců podle jejich subjektivního hodnocení. Kvantitativní metody jsou zde aplikovány pro objektivní měření a interpretaci těchto psychických aspektů, což umožňuje hlubší porozumění jejich vnitřním zkušenostem. Tento přístup je v souladu s metodologickými principy a podporuje efektivní propojení teoretických konceptů s empirickými daty.

4.2 Popis výzkumného souboru

V této studii byl výzkumný soubor tvořen hráči basketbalu hrajícími v extralize věkové kategorie U19. Pro účely této studie bylo osloveno všech 12 týmů hrajících ve skupině A. Do výzkumu se zapojily 4 týmy, z nichž se dotazník vyplnilo celkem 31 hráčů.

Kritéria pro zařazení účastníků do studie zahrnovala dosažení 18 let věku v průběhu sezóny a aktivní účast v utkáních základní skupiny, kde bylo vyžadováno, aby účastníci odehráli alespoň jednu třetinu z celkového počtu utkání. Na základě stanovených kritérií bylo do studie zařazeno

25 respondentů. Tento počet odpovídá jedné čtvrtině maximálního vzorku (100), pokud bychom zařadili všechny hráče z 12 týmů.

Výběr souboru byl zásadním faktorem pro možnost zobecnění výsledků na širší spektrum basketbalistů v dané věkové a výkonnostní kategorii. Pro zajištění souladu s etickými standardy byl před zahájením výzkumu získán souhlas etické komise (viz. příloha č.1) a následně informovaný souhlas od respondentů (viz. příloha č.2).

4.3 Použité metody

V této studii byl klíčovým nástrojem pro sběr dat dotazník Flow State Scale-2 (FSS-2), který vytvořili Jackson a Eklund (2002). Česká verze tohoto dotazníku byla přeložena a využita Řezáčem (2007). Tento dotazník byl dále upraven a přizpůsoben pro specifické potřeby basketbalového prostředí. Je důležité zdůraznit, že překlad a adaptace standardizovaného dotazníku jsou rozsáhlými úkoly, které obvykle vyžadují detailní metodologický přístup. V kontextu této bakalářské práce bylo třeba dbát na to, aby byly zachovány původní psychometrické vlastnosti dotazníku.

FSS-2 je uznávaným a respektovaným diagnostickým nástrojem v akademickém prostředí, zvláště pro měření stavu flow ve sportovním prostředí.

Dotazník byl koncipován tak, aby nebyl zaměřený na hodnocení jednoho specifického utkání, ale aby zahrnoval celkové prožitky během ligové sezóny. Tento přístup, ačkoliv může být omezený v přesnosti měření stavu flow po konkrétních utkáních, byl zvolen s cílem poskytnout širší pohled na prožívání stavu flow během celé sezóny. Proto lze tuto studii považovat za pilotní zkoumání fenoménu flow mezi mladými vrcholovými basketbalisty, která by mohla posloužit jako základ pro budoucí, metodologicky přesnější výzkum v rámci například magisterské diplomové práce.

Respondenti hodnotili položky dotazníku na škále od 1 („silně souhlasím“) do 5 („silně nesouhlasím“), což umožňuje posoudit intenzitu prožívání jednotlivých dimenzí stavu flow. Každá dimenze flow je reprezentována skupinou čtyř specifických otázek.

4.3.1 Sběr dat

Sběr dat pro tuto bakalářskou práci byl realizován prostřednictvím dotazníkové metody, přičemž dotazník (viz příloha č.3) byl distribuován v papírové podobě. Hlavním cílem bylo zajistit, aby byly informace získány přímo od respondentů v kontextu, který je pro ně přirozený

a relevantní. Tedy přímo v místě jejich tréninků. Tento přístup byl zvolen s cílem udržet co nejvyšší míru konzistence odpovědí.

Úzký výběr respondentů byl záměrný, neboť cílem bylo provést výzkum na specifické skupině sportovců, u kterých se předpokládá určitá úroveň sportovního výkonu a zkušeností. Tato specifika jsou důležitá pro hlubší porozumění dynamiky a prožívání stavu flow v kontextu vrcholového sportu.

Sběr dat byl prováděn systematicky a s důrazem na anonymitu a důvěrnost informací. Při distribuci dotazníků byl kladen důraz na to, aby byly instrukce k vyplnění jasné a aby bylo respondentům umožněno vyplnit dotazník bez vnějších rušivých vlivů. To zahrnovalo zajištění klidného prostředí pro vyplnění dotazníku a dostatečný čas, aby respondenti mohli na otázky odpovědět promyšleně a upřímně.

Každý účastník studie byl požádán, aby vyjádřil míru svého souhlasu s každou položkou dotazníku na pětistupňové Likertově škále. Tato škála byla navržena tak, aby poskytovala jasnou a intuitivní metodu pro hodnocení, a zároveň zajišťovala přesnou interpretaci odpovědí. Kromě číselných hodnot byla každá úroveň škály doprovázena také slovním popisem, který měl za úkol zamezit jakémukoli možnému nedorozumění ohledně významu jednotlivých bodů škály. Hodnocení bylo následující:

- 1 - "Naprostou nesouhlasím", což indikovalo výrazný nesouhlas s tvrzením.
- 2 - "Spíše nesouhlasím", což vyjadřovalo mírnější formu nesouhlasu.
- 3 - "Nevím", což bylo určeno pro neutrální nebo nejisté postoje.
- 4 - "Spíše souhlasím", což signalizovalo souhlas s daným tvrzením.
- 5 - "Naprostou souhlasím", což ukazovalo na plný souhlas s tvrzením dotazníku.

Zde uvádím seznam otázek použitých pro hodnocení jednotlivých dimenzí stavu flow. Tyto otázky jsou specificky navrženy tak, aby odpovídaly klíčovému aspektům každé dimenze, a umožňují přesné a relevantní shromažďování dat. Každá otázka je zaměřena na konkrétní charakteristiku jedné z dimenzí stavu flow.

Přiměřená obtížnost úkolu

Q1 Při provozované činnosti si vybírám překážky, které jsou adekvátní mým schopnostem.

Q10 Pokud pocítuji, že provozovaná činnost je jednoduchá, prožívám pocit nudy.

Q19 Pokud pocítuji, že provozovaná činnost je obtížná, prožívám pocit strachu.

Q28 Při provozované činnosti se cítím optimálně zatížený.

Ponoření se do aktivity

Q2 Činnost provádím jakoby automaticky.

Q11 Jsem zcela zaujatý činností, kterou vykonávám.

Q20 Při provozované činnosti zcela zapomenu na své problémy.

Q29 Cítím, že při provozované činnosti dělám správné úkony, aniž bych o nich musel přemýšlet.

Jasně a konkrétní cíle

Q3 Jasně vím, čeho chci při činnosti dosáhnout.

Q12 Je pro mě důležité pocítovat, že při provozované činnosti směřuji k vytčenému cíli.

Q21 Své cíle mám při provozované činnosti jasně definované.

Q30 Provozovaná činnost je pro mě důležitější než její výsledek.

Jednoznačná zpětná vazba

Q4 Dobře poznám, jak mi provozovaná činnost jde.

Q13 V průběhu provozované činnosti jsem schopný říci, jak dobře jí vykonávám.

Q22 Jsem schopný průběžně upravovat svůj výkon, když se mi provozovaná činnost nedaří dobře.

Q31 Jsem si vědom toho, jak jsem v dané činnosti dobrý.

Soustředění se na aktuální úkol

Q5 Při provozované činnosti zaměřuji pozornost na to, co dělám.

Q14 Při provozované činnosti se soustředím na úkon, který právě vykonávám.

Q23 Řekl bych, že moje koncentrace je při provozované činnosti maximální.

Q32 Bez potíží se mi daří udržet své myšlenky u provozované činnosti.

Pocit kontroly nad prováděnou činností

Q6 Mám pocit, že provozovanou činnost dobře zvládám.

Q15 Cítím, že v průběhu provozované činnosti mohu dobře kontrolovat to, co dělám.

Q24 Při provozované činnosti sám sebe (např. tělo, myšlenky) plně ovládám.

Q33 Mám pocit, že mám průběh činnosti pod kontrolou.

Ztráta sebeuvědomění

Q7 Do provozované činnosti jsem ponořen tak, že nevnímám sebe.

Q16 Nedělám si starosti o tom, jaký podávám výkon během prováděné činnosti.

Q25 Nesoustředím na to, jak u provozované činnosti vypadám.

Q34 Neobávám se toho, co by si o mě mohli myslet ostatní při provozované činnosti.

Změna vnímání času

Q8 Při provozované činnosti ztrácím přehled o čase.

Q17 Rychlost, jakou plyne čas při provozování činnosti, mi připadá změněná.

Q26 Přijde mi, že v průběhu provozované činnosti ubíhá čas rychleji, nebo pomaleji než ve skutečnosti.

Q35 Při provozované činnosti zapomínám na čas.

Autotelický prožitek

Q9 Provozovanou činnost si užívám

Q18 Provozovaná činnost je mi příjemná natolik, že ji chci dělat znovu

Q27 Pocity, které prožívám při provozování činnosti, jsou pro mě samy o sobě odměnou

Q36 Činnost provozuji, protože sám chci

5 Analýza dat

Získaná data byla převedena z papírových dotazníků do elektronické podoby a následně statisticky zpracována pro potřeby této studie.

V první fázi analýzy dat byla provedena kontrola spolehlivosti pomocí statistické metody Cronbachova alfa. Tento postup umožnil porovnat reliabilitu našeho dotazníku FSS-2 s výsledky předchozích studií. Po ověření spolehlivosti jsme se zaměřili na zjištění korelací mezi jednotlivými dimenzemi stavu flow za využití Spearmanova rho korelačního koeficientu.

Následně byla provedena deskriptivní statistika zpracovaných údajů jednotlivých dimenzí stavu flow. V rámci této analýzy byly určeny průměrné hodnoty, standardní odchylky, modus, medián a maximální a minimální dosažené hodnoty v rámci odpovědí respondentů.

Poté se zaměřujeme na porovnávání hloubky stavu flow a výkonnosti hráčů, která je vyjádřena pomocí koeficientu užitečnosti (ratingu) získaného z basketbalových utkání během sledované sezóny v rámci základní skupiny. Pro určení míry souvislosti mezi hloubkou stavu flow a výkonností hráčů využíváme Pearsonova korelačního koeficientu. Tento statistický nástroj nám umožní identifikovat a kvantifikovat vzájemnou závislost těchto dvou proměnných.

Dále se zaměřujeme na detailní srovnání hráčů, kteří vykazují extrémní hodnoty ve stavu flow. Specificky se věnujeme třem respondentům, kteří dosáhli nejvyšších a třem, kteří dosáhli nejnižších hodnot stavu flow. U těchto vybraných hráčů bude analyzován jejich stav flow ve vztahu k jejich koeficientu užitečnosti, aby se posoudilo, jak se stav flow odráží v jejich výkonnosti.

6 Výsledky

V souladu s hlavním cílem a výzkumnými otázkami této studie představuji v této kapitole výsledky zjištěné prostřednictvím dotazníkového šetření. Výsledky byly získány s použitím dotazníku FSS-2.

6.1 Reliabilita dotazníku

Pro ověření spolehlivosti metody použité k měření prožitku stavu flow u respondentů byla provedena reliabilita jednotlivých dimenzí za pomoci statistické metody Cronbachova alfa. Jedná se o standardní metriku používanou k určení míry vnitřní konzistence odpovědí na dotazníkové otázky. Tato analýza zahrnovala posouzení spolehlivosti každé z dimenzí stavu flow, stejně jako celkové spolehlivosti škál zahrnujících všechny dimenze.

V tabulce č.1 jsou uvedeny hodnoty spolehlivosti původního dotazníku, jehož autory jsou Jackson & Marsh (1996), následně další studií Jackson et al. (2014), a také výsledky studie provedené Řezáčem (2007). V posledním sloupci jsou šedě vyobrazeny hodnoty této práce.

Tabulka č.1 Reliabilita oblastí stavu flow v provedených studiích (Cronbachova alfa)

Zkoumané oblasti	Jackson, Marsh, (1996)	Řezáč, (2007)	Jackson et al. (2014)	Neumann, (2023)
Přiměřená obtížnost úkolu	0,80	0,79	0,81	0,68
Ponoření se do aktivity	0,84	0,78	0,78	0,45
Jasně konkrétní cíle	0,84	0,87	0,80	0,71
Jednoznačná zpětná vazba	0,85	0,90	0,86	0,46
Soustředění se na aktuální úkol	0,82	0,91	0,86	0,80
Kontrola situace	0,86	0,92	0,88	0,87
Ztráta sebeuvědomění	0,81	0,59	0,77	0,78
Změna vnímání času	0,82	0,93	0,78	0,69
Autotelický prožitek	0,81	0,92	0,93	0,74
FSS-2 – všechny dimenze	0,83	0,96	0,93	0,82

Výsledky reliability v tomto výzkumu poskytují důležité poznatky, ačkoli se mírně liší proti výše zmíněným studiím. Byly zaznamenány statisticky významné hodnoty pro spolehlivost

tohoto dotazníku. Nejvyšší reliabilita byla zaznamenána u dimenze „Pocit kontroly nad prováděnou činností“ s koeficientem $\alpha = 0,87$. Tato hodnota ukazuje na výraznou vnitřní konzistenci odpovědí respondentů v této škále.

Dalším zajímavým nálezem byla hodnota spolehlivosti pro celkový prožitek stavu flow („FSS-2 – všechny dimenze“) s koeficientem $\alpha = 0,82$. Toto poukazuje na fakt, že měření stavu flow jako celkového konceptu prostřednictvím kompletní baterie otázek poskytuje silnější a spolehlivější data než analýza jednotlivých dimenzí.

Zvláštní pozornost si také zaslouží nízké hodnoty spolehlivosti v dimenzích „Ponoření se do aktivity“ ($\alpha = 0,45$) a „Jednoznačná zpětná vazba“ ($\alpha = 0,46$). Tyto nižší hodnoty mohou naznačovat častější variabilitu v odpovědích respondentů a mohou upozorňovat na potřebu dalšího zkoumání a možného přeformulování otázek v těchto oblastech. Konkrétně u dimenze „Jednoznačná zpětná vazba“ bylo zjištěno, že vynechání otázky Q13 vede k výraznému poklesu reliability. Tento jev naznačuje, že tato konkrétní otázka hraje klíčovou roli ve struktuře a konzistenci této dimenze.

Analýza reliability má zásadní význam pro porozumění tomu, jak jsou různé aspekty stavu flow vzájemně propojeny a jak jsou vnímány hráči basketbalu.

6.2 Korelace jednotlivých dimenzí stavu flow

Ke zjištění míry vzájemné souvislosti mezi různými aspekty stavu flow jsme provedli korelační analýzu. K tomuto účelu jsme využili metodu Spearmanův rho korelační koeficient. Výsledky této analýzy jsou prezentovány v tabulce č.2. V této tabulce jsou šedě označeny ty korelační koeficienty, které přesáhly hodnotu 0,4, čímž dosáhly statisticky významné úrovně.

Tabulka č.2 Korelace dimenzí stavu flow (Spearmanova rho korelační analýza)

Dimenze	POŮ	PA	JKC	JZV	SAŮ	PKPČ	ZS	ZVČ	AP
POŮ	1	0,410	0,560	0,219	0,260	0,273	-0,097	0,273	0,173
PA	0,410	1	0,590	-0,017	0,173	0,202	0,114	0,238	-0,019
JKC	0,560	0,590	1	0,100	0,548	0,483	0,312	0,154	0,104
JZV	0,219	-0,017	0,100	1	-0,254	0,126	-0,115	-0,282	0,114
SAŮ	0,260	0,173	0,548	-0,254	1	0,643	0,497	0,049	-0,148
PKPČ	0,273	0,202	0,483	0,126	0,643	1	0,420	-0,025	0,147
ZS	-0,097	0,114	0,312	-0,115	0,497	0,420	1	0,092	-0,259
ZVČ	0,273	0,238	0,154	-0,282	0,049	-0,025	0,092	1	0,352
AP	0,173	-0,019	0,104	0,114	-0,148	0,147	-0,259	0,352	1

*Poznámka: POÚ = Přiměřená obtížnost úkolu; PA = Ponoření se do aktivity; JKC = Jasně konkrétní cíle; JZV = Jednoznačná zpětná vazba; SAÚ = Soustředění se na aktuální úkol; PKPČ = Pocit kontroly nad prováděnou činností; ZS = Ztráta sebeuvědomění; ZVČ = Změna vnímání času; AP = Autotelický prožitek

Výsledky Spearmanovy rho korelační analýzy naznačují určité vzorce v rámci jednotlivých dimenzí stavu flow, což je patrné z tabulky č.2, kde jsou šedým podkladem zvýrazněny dimenze, které dosahují významných korelačních hodnot. Zajímavou skutečností je silná korelace mezi dimenzemi „Pocit kontroly nad prováděnou činností“ a „Soustředění se na aktuální úkol“, což je zaznamenáno korelačním koeficientem 0,643. Tento výsledek odhaluje, jak úzce jsou tyto dimenze stavu flow propojeny v kontextu basketbalu.

Na opačném konci spektra stojí dimenze „Jednoznačná zpětná vazba“, „Autotelický prožitek“ a „Změna vnímání času“ které vykazovaly relativně nižší korelační hodnoty ve srovnání s ostatními dimenzemi. Toto naznačuje, že přestože jsou obě dimenze důležité pro prožitek stavu flow, jejich vztah k ostatním dimenzím je více nezávislý.

Zvláště pozoruhodné jsou nejnižší korelační hodnoty zjištěné mezi „Jednoznačnou zpětnou vazbou“ a „Změnou vnímání času“, kde byl korelační koeficient zaznamenán na úrovni -0,282. Tento výsledek naznačuje nezávislost nebo dokonce protichůdný vztah mezi těmito dvěma dimenzemi.

6.3 Deskriptivní statistika stavu flow a jeho dimenzí

V tabulce č.3 jsou detailně uvedeny deskriptivní statistiky, které nabízejí hlubší pohled na stav flow a jeho jednotlivé dimenze. Tyto údaje zahrnují průměrné skóre, které poskytuje obecný přehled o úrovni stavu flow u zkoumaných basketbalistů. Současně se zde nachází směrodatné odchylky, což umožňuje porozumět variabilitě odpovědí mezi jednotlivými respondenty. Další statistické údaje, jako je medián, modus či rozpětí, dávají cenný náhled na distribuci skóre v rámci každé dimenze. Toto rozložení může být zásadní pro identifikaci oblastí, které jsou pro hráče basketbalu klíčové nebo naopak méně důležité. Tímto způsobem poskytují tyto statistiky základ pro další interpretaci a aplikaci výsledků.

Tabulka č.3 Deskriptivní statistika stavu flow a jeho dimenzí

Dimenze flow	M	Sd	max.	min.	modus	medián
Přiměřená obtížnost úkolu	15,40	2,4	19	9	15	15
Ponoření se do aktivity	15,72	2,0	19	12	17	16
Jasně konkrétní cíle	16,76	2,2	20	10	17	17
Jednoznačná zpětná vazba	17,20	1,9	20	13	17	17
Soustředění se na aktuální úkol	17,04	2,8	20	11	20	18
Kontrola situace	15,08	3,2	20	9	16	15
Ztráta sebeuvědomění	13,52	3,8	20	7	12	14
Změna vnímání času	15,08	3,2	20	8	12	16
Autotelický prožitek	17,64	2,0	20	11	17	17
SOUHRN	15,94	2,62	19,78	10,00	15,89	16,11

* Poznámka: M = průměrné hodnoty, sd = standardní odchylka

Průměrné hodnoty napříč dimenzemi stavu flow v naší studii poskytují důležitý náhled do psychologického prostředí basketbalových hráčů. Hodnoty se pohybují od 13,52 u „Ztráty sebeuvědomění“ až po 17,64 u „Autotelického prožitku“, což naznačuje, že hráči pozitivně vnímají vnitřní uspokojení a radost z hraní basketbalu. Zajímavé je, že směrodatné odchylky, značící variabilitu ve vnímání jednotlivých dimenzí, byly nejnižší právě u „Ponoření se do aktivity“ a „Autotelického prožitku“ (2,0). Tato konzistence v odpovědích naznačuje na silnou společnou zkušenost mezi hráči v těchto oblastech.

Na druhém konci spektra se dimenze „Ztráta sebeuvědomění“ ukázala jako nejvíce variabilní s hodnotou směrodatné odchylky 3,8. To ukazuje na širší rozptyl ve vnímání této dimenze, což může být předmětem dalšího zkoumání a odráží individuální rozdíly v prožívání basketbalových utkání.

Maximální skóre dotazníku bylo u jednotlivých dimenzí 20 bodů, tohoto počtu bylo dosaženo ve většině dimenzí, což svědčí o vysokém stupni stavu flow prožívaném hráči. Naopak nejnižší skóre 7 bodů měla dimenze „Ztráta sebeuvědomění“ přičemž minimální dosažitelné skóre bylo 4 body. To u některých hráčů značí potenciální překážku pro plné dosažení stavu flow.

Modusy a mediány poskytují další důležitý vhled do prožívání stavu flow. Vysoké hodnoty u dimenzí jako „Jasně konkrétní cíle“, „Jednoznačná zpětná vazba“, „Soustředění se na aktuální úkol“ a „Autotelický prožitek“ naznačují, že hráči tyto aspekty flow hodnotí jako nejpřínosnější pro své sportovní prožitky.

Doplňující Tabulka č.4 porovnává průměrné hodnoty s obdobnými pracemi, což umožňuje srovnání našich výsledků s jinými studii ze sportovního prostředí. Tento srovnávací pohled může být zásadní k hlubšímu pochopení specifik stavu flow v basketbalu a jeho odlišností od jiných sportů.

Tabulka č.4 Porovnání průměrů jednotlivých dimenzí stavu flow

Dimenze FLOW	Řezáč, (2007)		Jackson et al., (2014)		Neumann, (2023)	
	M	sd	M	sd	M	sd
Přiměřená obtížnost úkolu	13,00	3,59	15,94	2,73	15,40	2,40
Ponoření se do aktivity	15,17	2,88	13,49	3,32	15,72	2,03
Jasně konkrétní cíle	14,09	3,56	17,56	2,48	16,76	2,18
Jednoznačná zpětná vazba	13,64	3,60	14,81	3,07	17,20	1,87
Soustředění se na aktuální úkol	14,41	3,42	15,87	3,01	17,04	2,84
Kontrola situace	13,93	3,38	15,51	3,12	15,08	3,24
Ztráta sebeuvědomění	12,28	2,86	14,37	3,69	13,52	3,77
Změna vnímání času	12,82	4,70	11,44	3,81	15,08	3,23
Autotelický prožitek	16,33	3,40	15,44	4,16	17,64	2,02
SOUHRN	13,96	3,49	14,94	3,27	15,94	2,62

*Poznámka: M = průměrné hodnoty, sd = standardní odchylka

Tato tabulka nám poskytuje porovnání průměrných hodnot dimenzí stavu flow mezi třemi rozdílnými studii: Řezáčem (2007), který zkoumal amatérské sportovce, Jackson et al. (2014), kteří se zaměřovali na atlety různých výkonnostní úrovní, a touto prací, zaměřenou na vrcholové basketbalisty věkové kategorie U19. Výsledky jasně ukazují, že v naší studii byly vyšší průměrné hodnoty ve většině dimenzí stavu flow.

Ve srovnání s výzkumem Řezáče (2007) jsme zaznamenali u této studie nárůst průměrných hodnot u všech dimenzí, s celkovým průměrným rozdílem 1,98. Největší rozdíl byl pozorován v dimenzi „Jednoznačná zpětná vazba“, kde naše studie dosáhla o 3,56 bodů vyšších hodnot. Naopak nejmenší rozdíl byl u dimenze „Ponoření se do aktivity“, s nárůstem o 0,55 bodu. Standardní odchylka dosahovala nižší hodnoty v průměru o 0,87 bodu u této studie.

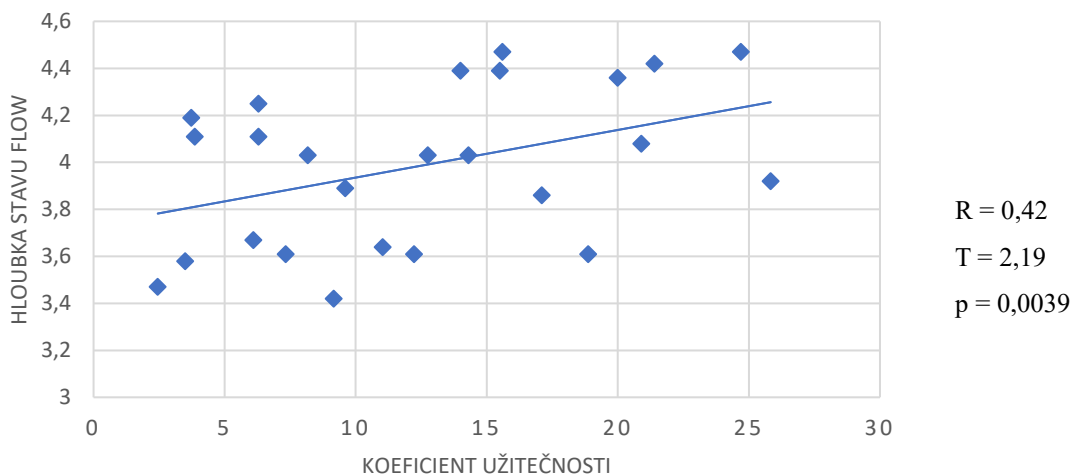
Srovnání s Jackson et al. (2014) ukazuje, že naše průměrné hodnoty byly vyšší o 1,00 bod. Nejvýraznější rozdíl byl u „Změny vnímání času“, kde naše studie dosáhla o 3,64 bodů vyšších hodnot. Nejmenší rozdíly byly zaznamenány u dimenzí „Kontrola situace“ a „Přiměřená

obtížnost úkolu“. V některých dimenzích, jako „Přiměřená obtížnost úkolu“, „Jasně konkrétní cíle“, „Kontrola situace“ a „Ztráta sebeuvědomění“, však Jacksonova studie dosáhla vyšších průměrných hodnot, což naznačuje možné rozdíly ve vnímání těchto dimenzí mezi různými sporty a výkonnostními úrovněmi. Standardní odchylka v naší studii byla nižší, v průměru o 0,65, což značí konzistentnější odpovědi respondentů u této studie. Zvláště pozoruhodná je dimenze „Autotelický prožitek“, kde byla standardní odchylka nižší o hodnotu 2,14, což může být ukazatelem významného vnitřního uspokojení, kterého hráči dosahují během hraní basketbalových utkání.

6.4 Pearsonův korelační koeficient

Pro objasnění vztahu mezi výkonem hráčů a jejich prožíváním stavu flow využíváme Pearsonův korelační koeficient, který nám umožní analyzovat, do jaké míry je hloubka stavu flow, kterou hráči prožívají, spojena s jejich výkonností. Tato analýza nám poskytne cenné informace o tom, jaký dopad má stav flow na výkony hráčů a zda existuje vzájemná souvislost mezi těmito dvěma aspekty sportovního výkonu.

Graf č.1 Pearsonův korelační koeficient



*Poznámka: R = Pearsonův korelační koeficient; T = testovací statistika; p = p-hodnota

V naší analýze jsme uplatnili Pearsonův korelační koeficient, abychom posoudili vztah mezi koeficientem užitečnosti a hloubkou stavu flow u jednotlivých hráčů. Výsledný korelační koeficient ve výši 0,42 odhaluje středně silnou pozitivní korelaci, což naznačuje, že čím intenzivněji prožívají hráči stav flow, tím se zvyšuje i jejich výkonnost.

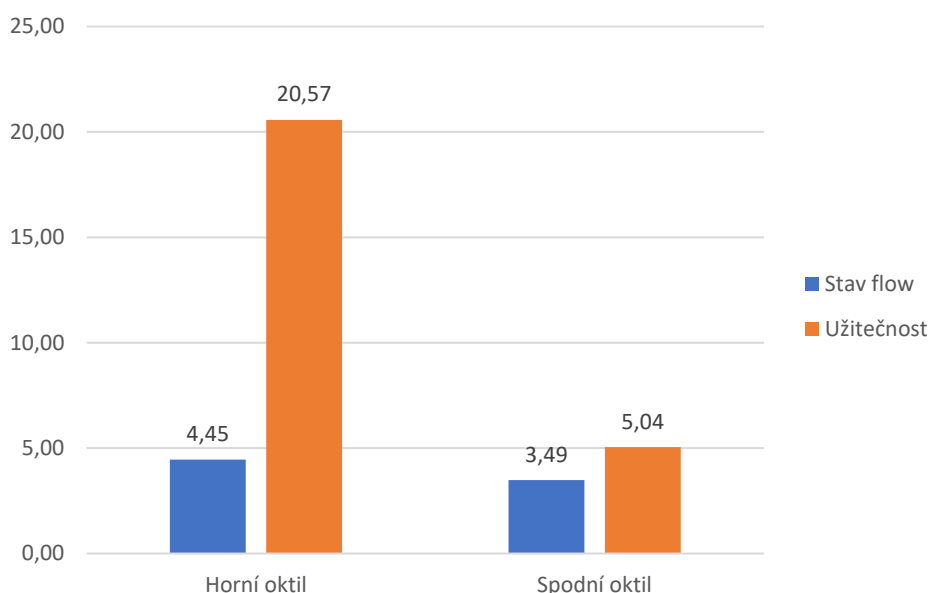
Kromě toho byla zjištěna T-hodnota 2,19, což je významný ukazatel, který značí, že pozorovaný vztah mezi prožitkem flow a výkonem není jen náhodný fenomén, ale má opodstatněnou

kauzální souvislost. Index p-hodnota 0,0039 je výrazně nižší než obvyklá hranice 0,05, což nám dává významný důkaz o statistické relevanci tohoto vztahu.

6.5 Porovnání extrémních hodnot stavu flow a výkonnosti hráčů

V této části analýzy jsme se zaměřili na porovnání hráčů, kteří zaznamenali extrémní hodnoty ve stavu flow, abychom odhalili, jak se tento stav odráží v jejich výkonnosti. Bylo vybráno šest respondentů, kteří reprezentují obě krajnosti spektra prožívání stavu flow. Konkrétně jsme se zaměřili na tři respondenty s nejvyššími hodnoceními stavu flow, což jsou ti, kteří se umístili v horních osminách distribuce skóre (horní oktil). Na druhém konci spektra jsme vybrali tři respondenty s nejnižšími hodnotami stavu flow, nacházejícími se ve spodních osminách distribuce (spodní oktil).

Graf č.2 Porovnání koeficientu užitečnosti u hráčů z horního a spodního oktilu stavu flow

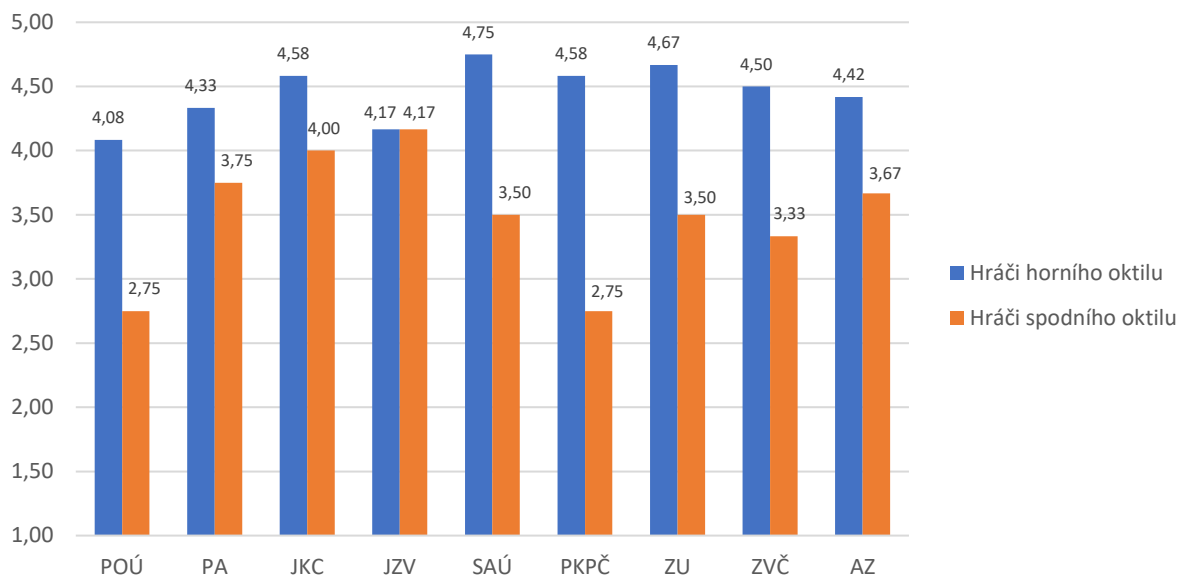


*Poznámka: horní oktil = data 3 hráčů s nejvyššími dosaženými hodnoty stavu flow; spodní oktil = data 3 hráčů s nejnižšími dosaženými hodnoty stavu flow

V rámci našeho výzkumu bylo zjištěno, že rozsah hodnot koeficientu užitečnosti u hráčů se pohybuje mezi 2,45 a 25,83, s průměrnou hodnotou 12,43. Tato analýza odhaluje podstatné rozdíly v koeficientu užitečnosti mezi hráči, kteří mají různé úrovně prožívání stavu flow. Hráči, kteří se řadí mezi ty s nižšími úrovněmi prožitku flow (průměrné hodnocení 3,49), vykazují průměrný koeficient užitečnosti 5,04. Naproti tomu hráči s vysokým prožitkem flow (průměrné hodnocení 4,45) dosahují v průměru koeficientu užitečnosti 20,57.

Tento rozdíl, který činí více než čtyřnásobek ve prospěch hráčů s vysokým prožitkem flow, ukazuje na významný vliv stavu flow na sportovní výkonnost. Hráči, kteří dosahují vyšších hodnot v prožívání stavu flow vykazují výrazně lepší výsledky.

Graf č.3 Porovnání stavu flow v jednotlivých dimenzích u hráčů v hraničních hodnotách



*Poznámka: POÚ = Přiměřená obtížnost úkolu; PA = Ponoření se do aktivity; JKC = Jasně konkrétní cíle; JZV = Jednoznačná zpětná vazba; SAÚ = Soustředění se na aktuální úkol; PKPČ = Pocit kontroly nad prováděnou činností; ZU = Ztráta sebeuvědomění; ZVČ = Změna vnímání času; AZ = Autotelický prožitek

Analýza poskytnutých dat odhaluje rozdíly v hodnocení různých dimenzí stavu flow mezi hráči, kteří se umístili na opačných koncích spektra prožívání tohoto stavu.

Výrazný rozdíl je zřejmý především v dimenzi „Pocit kontroly nad prováděnou činností“, kde je rozdíl mezi hráči s nejvyššími a nejnižšími hodnotami až 1,83. Tato dimenze odráží, jak silně mají hráči situaci pod kontrolou během svého sportovním výkonu. Vysoké skóre v této dimenzi může naznačovat, že hráči s vysokým prožitkem stavu flow mají lepší schopnost udržet kontrolu nad hrou a nad svými reakcemi, což je klíčové pro dosažení optimálního výkonu.

Podobně významný rozdíl můžeme pozorovat v dimenzi „Přiměřená obtížnost úkolu“, kde je rozdíl 1,33. Tento nálezní ukazuje, že hráči s vysokými hodnotami stavu flow v této dimenzi mají tendenci vyhledávat a úspěšně zvládat situace, které jsou mírně nad jejich stávajícími schopnostmi, což je zásadní pro rozvoj a zlepšování dovedností.

Zajímavým zjištěním je, že v dimenzi „Jednoznačná zpětná vazba“ dosahují hráči z obou konců spektra podobných hodnot v prožívání stavu flow. Toto může naznačovat, že vnímání jasné zpětné vazby je důležité pro všechny hráče bez ohledu na výkon.

7 Diskuse

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zkoumání stavu flow u vrcholových basketbalových hráčů hrajících v extralize věkové kategorie U19. Pro dosažení stanovených cílů a zodpovězení výzkumných otázek byl použit dotazník Flow State Scale-2 (FSS-2), který na základě koncepce flow, popsané Csikszentmihalyim (1977), rozvinuli Jackson a Eklund (2002). Tento dotazník byl pro účely našeho výzkumu převzat z české verze, jejíž autorem je Řezáč (2007).

V této části se věnuji shrnutím hlavních zjištěných faktů mého výzkumu a odpovídám na otázky, které byly stanoveny v cílech a úkolech práce. Zaměřuji se na identifikaci oblastí, ve kterých by mohlo dojít k vylepšením, a navrhuji možné směry pro budoucí výzkum v oblasti prožívání stavu flow. Základem této studie je důkladná analýza a přizpůsobení metodologie dotazníku Flow State Scale-2 (FSS-2) pro potřeby českého vrcholového basketbalu, což umožňuje hlubší vhled do specifik prožívání stavu flow v tomto konkrétním sportovním odvětví.

Jedním z aspektů, který je potřeba zdůraznit, je spolehlivost použitého dotazníku. Celková reliabilita dotazníku dosáhla hodnoty Cronbachovy alfy (α) 0,87. Ačkoli tato hodnota je mírně nižší ve srovnání s ostatními výzkumnými studiemi, stále je považována za statisticky významnou a ukazuje na dobrou spolehlivost dotazníku. Nicméně, je důležité si všimnout, že dvě konkrétní dimenze stavu flow „Ponoření se do aktivity“ a „Jednoznačná zpětná vazba“ vykazaly podstatně nižší hodnoty reliability než ostatní dimenze. Tyto nižší hodnoty naznačují, že odpovědi na položky v těchto dimenzích jsou méně konzistentní, což může vést k větší variabilitě v získaných datech.

Při porovnání s výzkumem provedeným Řezáčem (2007) na amatérských sportovcích a studii Jacksona et al. (2014) zkoumající atlety různých výkonnostních úrovní, náš vzorek vrcholových basketbalistů vykazuje výrazně vyšší hodnoty prožívání stavu flow s nižší variabilitou. Tento nálezný může být interpretován jako důsledek homogenity skupiny v našem výzkumném vzorku, která se skládá z jedinců s vysokou výkonnostní úrovní a podobnými psychickými a fyzickými dispozicemi. Je možné, že tato vysoká míra homogenity a výkonnostní úrovně přispívají k vyšším hodnotám stavu flow, což je v souladu s teoriemi např. Mackové (2003). Tato konzistentní úroveň flow mezi vrcholovými hráči naznačuje, že psychologické stavy, jako je flow, jsou důležité nejen pro sportovní výkon, ale mohou hrát také zásadní roli v rozvoji a udržení motivace. Tento poznatek poskytuje cenné informace pro trenéry a sportovní

psychology, jak efektivně pracovat s mladými sportovci a podporovat jejich psychologický a výkonnostní růst.

Při detailní analýze jednotlivých dimenzí stavu flow v naší studii můžeme říci, že se flow projevovala zejména u dimenzí „Soustředění se na aktuální úkol“, „Jednoznačné zpětné vazby“ a nejméně u „Autotelického prožitku“, kde dosahovala průměrných hodnot 17,64. Vysoké hodnoty v této dimenzi naznačují, že pro sportovce účastníci se tohoto výzkumu je basketbal zdrojem osobního uspokojení a radosti. Dimenzi „Autotelický prožitek“ považuje Csikszentmihalyi (2013) za klíčovou pro dosažení stavu flow. Dále vysoké hodnoty u dimenzí „Jednoznačné zpětné vazby“ a „Soustředění se na aktuální úkol“ jsou ve sportovní prostředí velmi snadno zachytitelné. Jedinec pozná, kdy se mu daří a kdy naplnil své cíle a zároveň dostává zpětnou vazbu poskytovanou okolím, např. dalšími sportovci, trenéry, diváky či prostředím ve kterém se nachází. Lidé, pro které je zpětná vazba důležitá, jsou velmi často nespokojeni s vlastním výkonem, a to je nutí se neustále zlepšovat. Hráči tak mohou lépe kontrolovat své projevy a zdokonalovat své výkony.

Z výsledků Pearsonova korelačního koeficientu, který jsme použili k prozkoumání vztahu mezi prožitkem stavu flow a výkonností hráčů, měřenou pomocí koeficientu užitečnosti, vyplývá středně silná korelace. Tato hodnota naznačuje, že mezi těmito dvěma proměnnými existuje určitý vztah, přičemž se s častějším prožíváním stavu flow zvyšuje i výkon hráčů. Nicméně je důležité poznamenat, že tento vztah není dostatečně silný, aby byl považován za hlavní determinant výkonu hráčů. Je třeba mít na paměti, že náš výzkum byl proveden na relativně malém počtu respondentů. Tento omezený rozsah vzorku může do určité míry ovlivňovat výsledky a jejich interpretaci. Přestože se zdá, že míra prožívání stavu flow má pozitivní vliv na výkonnost.

Zajímavých zjištění jsme dosáhli, když jsme porovnávali jedince dosahující extrémních hodnot stavu flow. Konkrétně jsme se zaměřili na srovnání tří respondentů s nejvyššími hodnotami a tří respondentů s nejnižšími hodnotami stavu flow. Z tohoto porovnání vyplynulo, že hráči na spodní hranici spektra stavu flow dosahovali výrazně nižšího koeficientu užitečnosti, zatímco hráči s nejvyššími hodnotami flow vykazovali v průměru čtyřnásobně vyšší koeficient užitečnosti. Naše zjištění naznačují, že stav flow má významný dopad na výkonnost hráčů. Podle výsledků se zdá, že jedinci s nízkými hodnotami stavu flow jsou méně efektivní v dosahování koeficientu užitečnosti. Tato souvislost mezi stavem flow a výkonností je v souladu s teorií Jackson & Csikszentmihalyiho (1999), která poznamenává, že psychologický stav, zvláště stav flow, má přímý vliv na výkon hráče.

Při pohledu na jednotlivé dimenze vidíme, že hráči s nejnižšími hodnotami stavu flow prožívali nejméně dimenze „Pocit kontroly nad prováděnou činností“ a „Přiměřená obtížnost úkolu“. Pokud toto srovnáme s jejich koeficientem užitečnosti, naznačuje nám to, že hráči jsou na výkonnostně nižší úrovni než hráči nacházející se v horní škále spektra stavu flow. Dále je zajímavé, že tito hráči prožívali stav flow stejně často jako hráči s nejvyššími hodnotami u dimenze „Jednoznačná zpětná vazba. Tomu může být proto, že v této dimenzi jsou otázky formulovány způsobem založeným na sebehodnocení bez ohledu na výsledek podaného výkonu. Stejně tak dosáhli nepatrně nižších výsledků u dimenze „Jasně konkrétní cíle“, kde se činnost nesrovnává s ostatními a jedná se spíše o objektivně založené otázky. Hráči jasně vědí, co mají na hřišti dělat, jaké mají úkoly, a poznají, když je splní či nesplní.

Hráči, kteří stav flow prožívají nejčastěji, dosahují nejvyšších hodnot u těchto dvou dimenzí: „Soustředění se na aktuální úkol“ a „Ztráta sebeuvědomění“. Vysoké hodnoty v dimenzi „Soustředění se na aktuální úkol“ mohou být vysvětleny tím, že hráči mají základní dovednosti zautomatizované, což jim umožňuje plně se soustředit na prováděnou činnost bez rušivých myšlenek. Tato pozorování jsou v souladu s teorií Mackové (2003), která zdůrazňuje význam koncentrace na prováděný úkol.

Dále naše korelační analýza odhaluje spojitost mezi dimenzemi „Soustředění se na aktuální úkol“ a „Ztráta sebeuvědomění“, což naznačuje, že hráči s vyššími hodnotami stavu flow jsou schopni se efektivněji odpoutat od vnějších rušivých faktorů a soustředit se na utkání. Naopak hráči s nižšími hodnotami flow se zdají mít potíže s automatizací činností a udržením pozornosti v přítomném okamžiku.

V následujících studiích by bylo možné zabývat se prožitkem stavu flow u jiných věkových kategoriích, případně u hráčů jiných výkonnostních úrovní. Výsledky by bylo možné srovnat s našimi a mohli by z toho vycházet zajímavé závěry ohledně stavu flow, jeho vlivu na výkon atp. Domnívám se také, že by bylo zajímavé měřit stav flow ihned po skončení konkrétní činnosti, ať už formou dotazníku, rozhovoru, nebo zachycováním fyziologických funkcí. Tyto výsledky by byly jistě přesnější než námi dosažené výsledky, které nezohledňovali dobu, která uplynula od prováděné činnosti.

7.1 Limity a omezení studie

Mezi hlavní omezení této studie patří provedení výzkumu s malým počtem respondentů. Pro dosažení reprezentativnějších a spolehlivějších výsledků by bylo vhodnější získávat data pomocí online dotazníku, což by bylo pro trenéry, s kterými je vhodné spolupracovat na rozesílání dotazníků praktičtější a též bychom mohli oslovit více týmů. Také by bylo užitečné provést studii v delším časovém horizontu, ideálně ve dvou basketbalových sezónách v průběhu dvou let. Tento přístup by umožnil zahrnout větší počet respondentů a tím získat spolehlivější data.

Další potenciálním limitem je načasování sběru dat. Efektivnější by bylo provádět testování ihned po skončení základní skupiny, aby si respondenti uchovali čerstvé prožitky z herního období. Testování po skončení sezóny může být problematické zejména pro hráče ve věkové kategorii U19, kteří často dokončují maturitní ročník na středních školách. Tato skutečnost může ovlivnit jejich odpovědi ve vnímání stavu flow v průběhu sezóny.

Vyvarováním se těchto limitů a omezení by mohlo vést k získání přesnějších a spolehlivějších výsledků. Tento postup by zlepšil validitu a praktické využití zjištění, čímž by se zvýšila důvěryhodnost studie a rozšířila její užitečnost pro basketbal v kategorii U19.

8 Závěr

Cílem naší studie bylo zkoumat stav flow u basketbalistů hrajících v extralize ve věkové kategorii U19. Hlavní otázky se týkaly typických úrovní prožívání stavu flow u těchto hráčů, souvislosti mezi hloubkou stavu flow a sportovním výkonem, a rozdílů mezi hráči dosahujícími různých úrovní stavu flow. Použití dotazníku FSS-2, vytvořeného Jackson & Eklundem (2002) a přeloženého Řezáčem (2007), nám umožnilo získat data od 25 respondentů. Přestože je nezbytné vzhledem k malému počtu účastníků brát výsledky s jistou rezervou, dotazník se jevil jako spolehlivý nástroj pro sběr dat.

Naše výsledky naznačují, že stav flow má pozitivní vliv na sportovní výkon. Hráči s vyššími a častějšími prožitky stavu flow dosahovali lepších sportovních výkonů, měřených koeficientem užitečnosti. Tento trend byl zvláště patrný u hráčů na opačných koncích spektra stavu flow, kde hráči s vyššími hodnotami stavu flow vykazovali čtyřnásobně vyšší koeficient užitečnosti ve srovnání s hráči na dolním konci spektra.

Zajímavým zjištěním bylo, že naši respondenti dosahovali průměrně vyšších hodnot ve všech dimenzích stavu flow ve srovnání s předchozími studiemi, což naznačuje, že výkonnostní úroveň sportovců může mít pozitivní vliv na prožívání stavu flow. Zdá se, že výzkumy zaměřené na rekreační sportovce nebo amatéry ukazují nižší úroveň stavu flow.

Možnosti aplikace zjištění jsou rozsáhlé, zejména ve sféře sportovní psychologie a tréninku vrcholových sportovců. Tato studie poskytuje důležité informace o tom, jak může psychologický stav hráče ovlivnit jeho výkon a motivaci. Dále mohou být výsledky využity pro vývoj cílených tréninkových strategií, které podporují prožívání stavu flow a tím i zlepšení sportovního výkonu.

Seznam použité literatury

Baltzell, A. L., McCarthy, J. M., & Fatemi, S. M. (2016). Langerian Mindfulness and Optimal Sport Performance. *Springer International Publishing*, 159-171. https://doi.org/10.1007/978-3-319-30782-4_10

Bažant, J., & Závozda, J. (2014). *Nebáli se své odvahy*. Olympia.

Benson, H., & Klipper, M. Z. (1976). *The Relaxation Response*. William Morrow Paperbacks.

Bubák, J. (2010). *Národnostní struktura hráčů extraligy mužů v basketbalu od roku 1998 a její dopad na basketbal v České republice* [Diplomová]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Cohen, R. (2016). *Sport Psychology: The Basics*. Bloomsbury Sport.

Csikszentmihalyi, M. (2015). *Flow: O štěstí a smyslu života*. Portál.

Csikszentmihalyi, M. (1977). *Beyond Boredom and Anxiety: Experiencing Flow in Work and Play* (25. doplněné vydání). Jossey Bass.

Csikszentmihalyi, M. (2013). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. Perennial.

Dobrá, L., & Velenský, E. (1971). *Košíková: rozbor a popis herních činností jednotlivce, herních kombinací a systémů hry družstva*. Státní pedagogické nakladatelství.

Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.

Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill balance. *Motivation and Emotion*, 158-172. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11031-008-9102-4>

Farmer, D., & Laurence, A. (1999). Stratified flow over topography: the role of small-scale entrainment and mixing in flow establishment. *Proc. R. Soc. Lond. A.*, 3221–3258. <https://doi.org/https://doi.org/10.1098/rspa.1999.0448>

Farmer, D., & Laurence, A. (1999). Stratified flow over topography: the role of small-scale entrainment and mixing in flow establishment. *Royal Society*, 3221-3258. <https://doi.org/https://doi.org/10.1098/rspa.1999.0448>

Ghani, J., Roberta, S., & Pamela, R. (1991). The Experience Of Flow In Computer-Mediated And In Face-To-Face Groups. *ICIS 1991 Proceedings*, 229-237.

<https://aisel.aisnet.org/icis1991/9>

Chen, H., Wigand, R., & Nilan, M. (2000). Exploring Web users' optimal flow experiences.

JOUR, 263-281. <https://doi.org/10.1108/09593840010359473>

Chráska, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu* (2., aktualizované vydání). Grada.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual*. Fitness Information Technology.

Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale–2 and Dispositional Flow Scale–2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 133-150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.

<https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>

Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance. *The Sport Psychologist*, 1992(2), 156-171.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1123/tsp.6.2.156>

Jackson, S., Stavrou, N., Zervas, Y., & Karteroliotis, K. (2014). Flow Experience and Athletes' Performance with Reference to the Orthogonal Model of Flow. *Sport Psychologist*,

438-457. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.4.438>

Kalemba, J. (2020). *Šestí na světě*. Pointa.

NeuroFlow Detection. (V. Kubat, V. Gerla, K. Lepková, & J. Krista), Neuro-Flow Detection. Retrieved December 18, 2023, from <https://neuroflow.ciirc.cvut.cz/>

Macková, Z. (2003). *Šport ako duševný zážitok: nové trendy v športovej psychológii*.

Univerzita Komenského.

- Magyaródi, T., & Attila, O. (2015). A Cross-Sectional Survey Study About the Most Common Solitary and Social Flow Activities to Extend the Concept of Optimal Experience. *Europe's Journal of Psychology*, 11(4), 632-650. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i4.866>
- Maslow, A. (1964). A theory of human motivation. *Religions, Values, and Peak-Experiences*.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). *The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience*. Psychological Studies of Flow in Consciousness.
- Müller, M. (2011). *Vztah očekávání k hernímu výkonu v basketbalu* [Magisterská práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In Flow and the foundations of Positive Psychology. *Psychology*, 239-263. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16
- Novak, T., Hoffman, D., & Yung, Y. -F. (2000). Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. *Marketing Science*, 22-42. <https://doi.org/https://doi.org/10.1287/mksc.19.1.22.15184>
- Pavliš, Z., & Perič, T. (2003). *Abeceda hokejového bruslení*. Český svaz ledního hokeje.
- Řepka, E., & Man, F. (2002). *Flow a optimální prožitek ve sportu*. Olomouc. FTK UP.
- Řezáč, P. (2007). *Aspekty prožitku flow ve sportu* [Diplomová práce]. Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.
- Staffo, D. F. (1998). The Development of Professional Basketball in the United States, with an Emphasis on the History of the NBA to its 50th Anniversary Season in 1996-97. *The Physical Educator*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149851052>
- Swann, C., Harmat, L., Ørsted Andersen, F., Ullén, F., Wright, J., & Sadlo, G. (2016). Flow Experience: Empirical Research and Applications. *Springer International Publishing*, 51-64. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-28634-1_4
- Swann, C., Jackman, L., Vella, S., Allen, M., & Keegan, R. (2017). Psychological States Underlying Excellent Performance in Sport: Toward an Integrated Model of Flow and Clutch States. *Journal of Applied Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1272650>

- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.05.006)
- Trevino, L. K., & Webster, J. (1992). Flow in Computer-Mediated Communication: Electronic Mail and Voice Mail Evaluation and Impacts. *Communication Research*, 19(5), 539-573. <https://doi.org/10.1177/009365092019005001>
- Velenský, M. (1999). *Basketbal: herní trénink; kondiční trénink; technika; taktika*. Grada.
- Voelkl, J. E., & Ellis, G. D. (1998). Measuring Flow Experiences in Daily Life: An Examination of the Items Used to Measure Challenge and Skill. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 380-389. <https://doi.org/10.1080/00222216.1998.11949839>
- International Basketball Federation. (2022). *2022 Official Basketball Rules*. FIBA.basketball. Retrieved December 6, 2023, from <https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules/current.pdf>

Seznam obrázků a tabulek

Obr. č.1 Model flow (Chen et al., 2000)

Obr. č.2 Tříkanálový model stavu flow (Csikszentmihalyi, 2015)

Obr. č.3 Čtyřkanálový model stavu flow (Novak et al., 2000)

Obr. č.4 Osmikanálový model stavu flow (Massimini & Carli, 1988)

Tab. č.1 Reliabilita oblastí stavu flow v provedených studiích

Tab. č.2 Korelace dimenzí stavu flow

Tab. č.3 Deskriptivní statistika stavu flow a jeho dimenzí

Tab. č.4 Porovnání průměrů jednotlivých dimenzí stavu flow

Graf č.1 Pearsonův korelační koeficient

Graf č.2 Porovnání koeficientu užitečnosti u hráčů z horního a spodního oktilu stavu flow

Graf č.3 Porovnání stavu flow v jednotlivých dimenzích u hráčů v hraničních hodnotách

Přílohy

Příloha č.1 Vyjádření etické komise

Příloha č.2 Informovaný souhlas

Příloha č.3 Přeložený dotazník FSS-2

Příloha č.1 Vyjádření etické komise

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Stav flow u hráčů během basketbalového utkání

Forma projektu: výzkumná práce - bakalářská práce

Období realizace: březen 2023 - červen 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Michael Neumann

Hlavní řešitel: Michael Neumann

Místo výzkumu (pracoviště): GBA Lions Jindřichův Hradec, BASKET Brno, Sokol Písek Sršni, USK Praha, Sokol pražský, Tygři Brno, GBA Sojky Pelhřimov, BK VIVIDBOOKS Pardubice, BA Nymburk, BK Lokomotiva Plzeň, Slavoj BK Litoměřice, Tygři Praha

Vedoucí práce (v případě studentské práce): PhDr. Mgr. Kateřina Jurková, Ph.D. Katedra sportovních her

Finanční podpora:

Popis projektu: V bakalářské práci se zabývám stavem flow u hráčů během basketbalového utkání. Cílem je zjistit v jaké míře, a u kterých hráčů se tento stav vyskytuje. Hráči budou po basketbalovém utkání anonymně vyplňovat dotazník A-FLOW-W questionnaire, ve kterém budou otázky týkající se hloubky stavu flow. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data. Dotazníky budu osobně předávat respondentům.

Charakteristika účastníků výzkumu: Předpokládám, že počet účastníků bude kolem 50 basketbalových hráčů v různých výkonnostních kategoriích ve věku 19 let. Hráči budou vybráni na základě oslovených týmů ve spolupráci s PhDr. Kateřinou Jurkovou. Výzkumu se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním.

Týmy budou oslovovány e-mailem příslušné věkové kategorie přes trenéra týmu. Případně s pomocí pana Mgr. Jana Hrabíka, který se v daném prostředí orientuje. Viz Pozvání k účasti organizacím do výzkumu.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní metodu výzkumu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Účastníci nebudou vybíráni z vulnerabilních skupin.

Potenciální střet zájmů: Výzkum není prováděn pro žádnou instituci či organizaci. Nejsem v pracovně právním (ani rodinném) vztahu k žádnému účastníkovi výzkumu. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Vedoucí práce bude dohlížet nad korektností a nestranností posuzování výsledků výzkumu mou osobou. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ohrozit integritu a důvěryhodnost výzkumu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, e-mail, věk, název klubu (v publikovaných pracích nebudou názvy klubů ani jména hráčů jmenovitě uváděny), odpovědi na otázky - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Požičování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

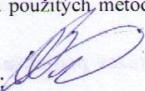
Text informovaného souhlasu (IS): zjednodušený IS ve formě úvodu bude přiložen k dotazníku

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 6. 3. 2023

Podpis předkladatele: 

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 0157/2023

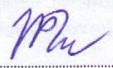
dne: 15. 3. 2023

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

- 20 -


.....
podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č.2 Informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS k žádosti 15/2023

Vážený pane,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci bakalářské práce (*bakalářské práce, diplomové práce, projektu, atd.*) s názvem Stav flow u hráčů během basketbalového utkání (*uvedte název práce či projektu, nebo alespoň název předběžný*) prováděné na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy GBA Lions Jindřichův Hradec, USK Praha, Sokol pražský, BA Nymburk, Slavoj BK Litoměřice, Tygři Praha.

Projekt bude probíhat v období: od března 2023 do června 2023
Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Projekt není financován.

Cílem výzkumného projektu je zjistit hloubku a vliv stavu flow na výkon u hráčů basketbalu
Způsob zásahu bude neinvazivní.

Budete se účastnit dotazníkového šetření po odehrání basketbalového utkání.
Vyplnění dotazníku vám zabere cca 15 minut Vašeho času. Je třeba odpovědět na všechny otázky.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.
Výzkumu se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním.

Přínosem tohoto výzkumného projektu pro Vás bude introspektivní uvědomění vlastních možností ohledně stavu flow.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit na e-mailové adrese: michael.neumann.praha@gmail.com

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, e-mail, věk, název klubu, odpovědi na otázky - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k nim bude mít hlavní řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Michael Neumann
Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Michael Neumann Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum
Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Příloha č.3 Přeložený dotazník FSS-2

Stav flow u hráčů basketbalu v kategorii U19 - Dotazník

**Flow = stav hlubokého ponoření a zapojení se do činnosti, kdy se nic jiného nezdá důležité*

Jméno a příjmení:

Název klubu:

Vyjádřete stupeň souhlasu s následujícími tvrzeními ohledně vašich obvyklých pocitů během basketbalových utkání v této sezóně.

Otázka	Naprosto nesouhlasím	Spíše nesouhlasím	Nevím	Spíše souhlasím	Naprosto souhlasím
Q1 Při provozované činnosti si vybírám překážky, které jsou adekvátní mým schopnostem.	1	2	3	4	5
Q2 Činnost provádím jakoby automaticky.	1	2	3	4	5
Q3 Jasně vím, čeho chci při činnosti dosáhnout.	1	2	3	4	5
Q4 Dobře poznám, jak mi provozovaná činnost jde.	1	2	3	4	5
Q5 Při provozované činnosti zaměřuji pozornost na to, co dělám.	1	2	3	4	5
Q6 Mám pocit, že provozovanou činnost dobře zvládám.	1	2	3	4	5
Q7 Do provozované činnosti jsem ponořen tak, že nevnímám sebe.	1	2	3	4	5
Q8 Při provozované činnosti ztrácím přehled o čase.	1	2	3	4	5
Q9 Provozovanou činnost si užívám.	1	2	3	4	5
Q10 Pokud pociťuji, že provozovaná činnost je jednoduchá, prožívám pocit nudy.	1	2	3	4	5
Q11 Jsem zcela zaujatý činností, kterou vykonávám.	1	2	3	4	5
Q12 Je pro mě důležité pociťovat, že při provozované činnosti směřuji k vytčenému cíli.	1	2	3	4	5
Q13 V průběhu provozované činnosti jsem schopný říci, jak dobře jí vykonávám.	1	2	3	4	5
Q14 Při provozované činnosti se soustředím na úkon, který právě vykonávám.	1	2	3	4	5
Q15 Cítím, že v průběhu provozované činnosti mohu dobře kontrolovat to, co dělám.	1	2	3	4	5
Q16 Nedělám si starosti o tom, jaký podávám výkon během prováděné činnosti.	1	2	3	4	5
Q17 Rychlost, jakou plyne čas při provozování činnosti, mi připadá změněná.	1	2	3	4	5

Q18 Provozovaná činnost je mi příjemná natolik, že ji chci dělat znovu.	1	2	3	4	5
Q19 Pokud pociťuji, že provozovaná činnost je obtížná, prožívám pocit strachu.	1	2	3	4	5
Q20 Při provozované činnosti zcela zapomenu na své problémy.	1	2	3	4	5
Q21 Svě cíle mám při provozované činnosti jasně definované.	1	2	3	4	5
Q22 Jsem schopný průběžně upravovat svůj výkon, když se mi provozovaná činnost nedaří dobře.	1	2	3	4	5
Q23 Řekl bych, že moje koncentrace je při provozované činnosti maximální.	1	2	3	4	5
Q24 Při provozované činnosti sám sebe (např. tělo, myšlenky) plně ovládám.	1	2	3	4	5
Q25 Nesoustředím na to, jak u provozované činnosti vypadám.	1	2	3	4	5
Q26 Přijde mi, že v průběhu provozované činnosti ubíhá čas rychleji, nebo pomaleji než ve skutečnosti.	1	2	3	4	5
Q27 Pocity, které prožívám při provozování činnosti, jsou pro mě samy o sobě odměnou.	1	2	3	4	5
Q28 Při provozované činnosti se cítím optimálně zatížený.	1	2	3	4	5
Q29 Cítím, že při provozované činnosti dělám správné úkony, aniž bych o nich musel přemýšlet.	1	2	3	4	5
Q30 Provozovaná činnost je pro mě důležitější než její výsledek.	1	2	3	4	5
Q31 Jsem si vědom toho, jak jsem v dané činnosti dobrý.	1	2	3	4	5
Q32 Bez potíží se mi daří udržet své myšlenky u provozované činnosti.	1	2	3	4	5
Q33 Mám pocit, že mám průběh činnosti pod kontrolou.	1	2	3	4	5
Q34 Neobávám se toho, co by si o mě mohli myslet ostatní při provozované činnosti.	1	2	3	4	5
Q35 Při provozované činnosti zapomínám na čas.	1	2	3	4	5
Q36 Činnost provozuji, protože sám chci.	1	2	3	4	5