

Jak na vrchol svých sil?

Kamila Krejčová

Psychologický ústav FFMU, Brno
info@psychologon.cz

Anotace

Známý pozitivní psycholog Mihály Csíkszentmihályi přišel s fenoménem flow, který je schopný udělat náš život příjemnějším. Může se objevit prakticky při jakékoliv aktivitě, včetně sportu.



Klíčová slova: flow, vrchol, sport, motivace, koncentrace, být v zóně

Abstract

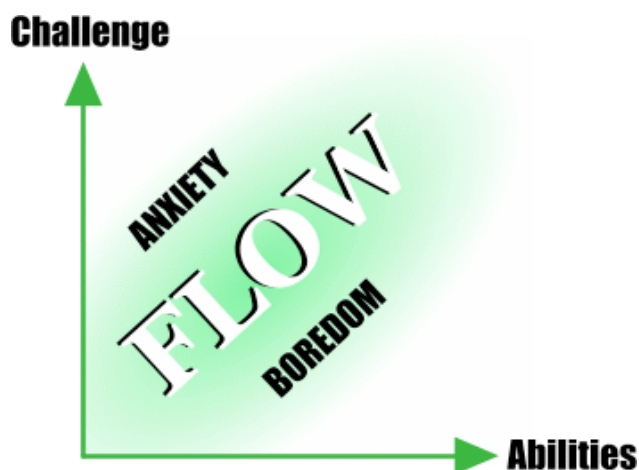
The well-known positive psychologist Mihály Csíkszentmihályi came with the state called flow, which is able to make our life more pleasant. It can appear during almost every activity including sport.

key words: flow, peak, sport, motivation, concentration, be in the zone

Je to velice prchavý okamžik. Paradoxní stav mysli, ve kterém nezáleží na ničem jiném, než na jedné konkrétní aktivitě. Mysl i tělo je pohlceno. Všechno okolo je pouze rozmazanou skvrnou a veškerá pozornost je soustředěna jedním směrem. Řeč je o fenoménu *flow* (Csíkszentmihályi, 1990). Ukážeme si, že dosáhnout se ho dá prakticky při čemkoliv, tedy i ve sportu. Každý sportovec touží po dosažení vrcholu těla a mysli, při kterém jde najednou všechno jak po másle, i když možná nezná jeho název (Vecchio, 2010).

Fenomén flow je optimální stav mysli, který se dostaví ve chvíli, kdy je vytvořeno *equilibrium* neboli rovnováha mezi vašimi schopnostmi a obtížností úkolu. Aktivita vás pohltí a nedovolí vám ukročit jiným směrem. Stručně řečeno, děláte aktivitu na 100% a dokonale vás naplňuje. Pokud jsou vaše schopnosti na vyšší úrovni, než je požadováno, budete znudění, nezaujatí a vaše výsledky potom mohou dosahovat mnohem nižšího skóre, než by tomu bylo za plného výkonu. Naopak pokud schopnosti jedince nejsou na dostatečné úrovni, vyvolává to

v něm úzkost a pocit, že to nikdy nezvládne. Když se komukoliv podaří dosáhnout tohoto vzácného bodu, zaručeně ho pozná. Veškerou pozornost soustředí na jednu věc, nenechá se ničím rušit. Jedinec přestává vnímat čas a prostor kolem sebe, dokonce i primární fyzické potřeby jsou upozaděny ve prospěch výkonu. Koncentrace jede na plný výkon. Proto, aby šlo vše hladce, je důležité mít stanovený konkrétní cíl, který je zřejmý a dosažitelný. Jedinec musí nad celým úkolem cítit osobní kontrolu, navíc mu to přináší ihned výsledky, což ho činí šťastným (Csikszentmihalyi, 1990).



obr. 2: Tenká hranice mezi fenoménem flow a nudou, popřípadě úzkostí

Tento stav se sice vyznačuje poměrně specifickými vlastnostmi, ale není nemožné ho dosáhnout, i když se to tak zprvu může jevit. Podle jeho autora, *Mihály Csikszentmihályi*, jsme schopni dosáhnout tohoto geniálního pocitu všichni téměř v jakékoliv situaci. Záleží hlavně na tom, jaký postoj k situaci zaujmeme. Pokud se již na počátku budeme k úkolu stavět negativně a při plnění nám hlavou budou běhat myšlenky na to, jak práci rychle odbýt, abychom měli klid, tento stav se k nám nedostaví. Principem fenoménu je vložit celé své já do konkrétního úkolu. Do aktivity se naprosto „zažereme“ a to, co děláme, nám přinese nepředstavitelnou radost a uspokojení (Csikszentmihalyi, 1990, Vecchio, 2010).

Flow ve sportu

Pokud se sportovec dostane do stavu flow, jede jakoby na autopilota, přesto je jeho koncentrace a zodpovědnost obrovská. Jak dopomoci tomu, aby se jedinec cítil být v zóně? Samozřejmě se nesmí podcenit dostatečná příprava, což ovšem nezahrnuje pouze trénink. Důležité je omezení negativních myšlenek a naopak si udržet pozitivní hlas uvnitř sama sebe. Neměli byste podléhat pochybám o sobě samém. Neříkejte si: „Určitě to nezvládnou, nejsem

tak dobrý, jako ostatní.“ Místo toho se zkuste povzbudit: „Mám na to! Trénoval jsem celý rok, tak teď ze sebe dostanu to nejlepší!“ Pro zaujetí správného přístupu v mysli může dopomoci hudba.

Mnoho sportovců využívá hudbu k tomu, aby se motivovali, naladili se na pozitivní myšlení, vydrželi větší napětí a podali vyšší výkon, hlavně u sportů zaměřených na vytrvalost (Farmer, 2013). Správný výběr hudby vám může dopomoci k úspěšnějšímu výkonu. Obzvláště hudba s motivačními slogany typu: „*Run to the beat*“, „*Push it*“, „*Let's do it*“, vás může pořádně „rozpálit“. Rytmická hudba působí na rytmus srdce a také zvyšuje hladinu adrenalinu v těle, čímž jedince stimuluje k vyššímu výkonu a odvádí jeho pozornost od vyčerpání. Kromě stimulace fyzické aktivity umí dobře vybraná hudba vyvolat a regulovat naše emoce, což nám může dopomoci k větší motivaci a ideálně i k flow (Karageorghis, Terry, Lane, Bishop & Priest, 2011). Nedá se ovšem určit jeden typ hudby pro všechny sportovce. Každému sedne trochu něco jiného, přičemž bylo zjištěno, že důležitou roli hraje sociokulturní příslušnost, věk a osobní preference. Člověk si může spojit konkrétní písničku s určitou myšlenkou, či přímo konkrétní představou, a poté pro něj bude mít mnohem větší význam, než pro jiné osoby (Karageorghis & Terry, 1997).

Když už jsme u těch představ, hudba může pomoci také k vizualizaci toho, čeho chceme dosáhnout. Užitečné je spojit si vizualizaci do videa. Motivační videa jsou využitelné ve chvíli, kdy už nevíme, jak se sami povzbudit. Pokud si neumíme představit sami sebe, jak cíle dosáhneme a nedokážeme se sami motivovat, nechme to na ostatních. Až ve videu uvidíte sportovce dít stejně, nebo ještě více, než dřete vy. Až ho uvidíte, že i přes bolest a vyčerpání se stále umí motivovat. Až ho uvidíte, že nakonec se mu podaří dosáhnout svého vysněného cíle, nejde jinak, než se vzchopit a jít do toho taky. Výsledný pocit, kterého dosáhnete při flow, za to stojí (Farmer, 2013). Na internetu je motivačních videí spousta a každému sedne trochu něco jiného, jako ukázka může sloužit například toto, týkající se běhání: <http://www.youtube.com/watch?v=Ezus9uVRIRw>.

Pro zřehlednění flow fenoménu stanovuje Schaffer (2013) 7 *důležitých kroků*, které musí sportovec splnit, aby se dostal do flow:

1. mít velkou výzvu, kterou je schopen zvládnout
2. mít dostatečné schopnosti

3. vědět co dělat
4. vědět jakým způsobem to udělat
5. vědět jak dobře jsem schopný to udělat
6. vědět kam směřuji
7. nenechat se vyrušovat

Pokud se lidé naučí více koncentrovat a soustředit svoji pozornost jedním směrem a podaří se jim proniknout do tohoto stavu, je možné, že to donutí osoby více sportovat, respektive u sportu vytrvat déle. Velmi přesně vystihla koncentraci Serena Williams, jedna z nejlepších tenistek na světě: „*If you can keep playing tennis when somebody is shooting a gun down the street, that's concentration.*“

Samozřejmě se flow netýká pouze sportu. Pokud se vám podaří dostat se do stavu flow v jakékoliv jiné prospěšné aktivitě, jen dobře pro vás. Takový pocit vám poté pomůže udržet se v rytmu a nedovolí vám se vzdát. A odškrtnout si splněné cíle je přece tak příjemný pocit.

Zdroje:

1. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
2. Farmer, H. (2013) Motivation: Get into the "Flow" with Music in Sport and Exercise. The Sport in Mind. Retrieved May 06, 2014 from:
<http://www.thesportinmind.com/articles/motivation-get-into-the-flow-with-music-in-sport-and-exercise/>
3. Karageorghis, C. I., Terry, P. C., Lane, A. M., Bishop, D. T. & Priest D. (2011) The BASES Expert Statement on the Use of Music in Exercise. *The Sport and Exercise Scientist*, 28, 18-19. Retrieved May 09, 2014 from:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,uid&db=s3h&AN=SPH414999&lang=cs&site=eds-live&scope=site>
4. Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: a review. *Journal Of Sport Behavior*, 20(1), 54-68. Retrieved May 09, 2014 from:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,uid&db=s3h&AN=75125573&lang=cs&site=eds-live&scope=site>
5. Schaffer, O. (2013) Crafting Fun User Experiences. A Method to Facilitate Flow. Human factors international. Fairfield, IA 52556
6. Vecchio, P. D. (2010) How to achieve the "Flow State" in Athletics and Life. Podium Sport Journal. Retrieved May 06, 2014 from:
<http://www.podiumsportsjournal.com/2010/10/01/how-to-achieve-the-flow-state-in-athletics-and-life/>

Zdroje obrázků:

obrázek 1: <http://www.flowgenomeproject.co/flow-hacker-nation/176/>

obrázek 2: <http://www.jenovachen.com/flowingames/flowtheory.htm>