

Výkonová motivace

Když jsem nastoupila na sportovní gymnázium v Brně a zvýšila tréninkové jednotky, tak moje výsledky v atletice ve skoku vysokém značně stouply a já měla chuť víc a víc trénovat a nadále se zlepšovat. Postupně se mi dařilo vyhrávat různé soutěže a moje výkony stále stoupaly. V této době jsem dělala atletiku hlavně kvůli dobrému pocitu ze svého vlastního úspěchu. Tato situace je popsána v kapitole vnitřní motivace, kde se uvádí, že vnitřní motivace je motivace něco dělat pro činnost samu, bez vnějších odměn (Biddle a Mutrie, 2001).

Dále bych chtěla uvést příklad na teorii kognitivního hodnocení (Cognitive Evaluation Theory, CET, Deci a Ryan, 1985), která se týká faktorů, jež vnitřní motivaci podporují nebo od ní odrazují. S touto situací jsem se setkala, když mě po třech letech velké a pravidelné zátěže začaly omezovat ve výkonu zdravotní problémy a moje okolí (trenér a rodiče) na mne začali vyvíjet tlak a požadovali po mně určité výkony, kterých jsem kvůli nadměrné zátěži nebyla schopna dosáhnout.

V rámci teorie kognitivního hodnocení konkrétně uspokojení spřízněností je potřeba člověka cítit, že ho druzí přijímají, a mít vztahy, které ho podporují (Reis a kol., 2000). Když po mých zdravotních problémech došlo k zranění, kvůli kterému jsem nebyla schopna vykonávat atletiku, došlo mezi mnou, trenérem a rodiči k celkové změně přístupu, aby se mé zranění znovu neopakovalo a já měla zase motivaci se ke své disciplíně vrátit z toho stejného důvodu, z jakého jsem s ní i začala...a to z dobrého vnitřního pocitu a touze atletiku dělat.

Teorie cíle snažení (Nicholls, 1984) vychází ze dvou předpokladů: orientace na úkol a orientace na ego. Momentálně se orientuji na úkol. Jelikož se chci vrátit po zranění, i když vím, že mě to bude stát ještě mnoho úsilí, ale o to cennější potom bude, když dosáhnu svého cíle, kterým je vrátit se k atletice.

Vypracované úkoly z videa.

První úkol - Kdybych vyhrála za 5 let sto milionů, tak by můj den vypadal pravděpodobně takto:

Ráno bych vstala v 5:00 a šla pozorovat východ Slunce. V 6:00 bych si nachystala snídani složenou hlavně z ovoce a nasnídala se, vyčistila si zuby a šla se obléknout.

V 7:00 bych cvičila ranní jógu a naplánovala si zbytek dne. V 8:00 bych se potkala se svými přáteli, se kterými bychom šli na trénink a následně plavat do moře. V 12:00 bychom se šli naobědvat na pláž a následoval by odpočinek po tréninku. V 15:00 bychom vyrazili na výlet na lodi, kde se potápíme v moři a poté plánujeme společnou dovolenou. 18:00 vracím se domů z výletu a chystám si večeři a v 19:00 se věnuji svým psům. Ve 20:00 bych šla pozorovat západ Slunce a následně bychom měli s přáteli letní kino, kde bychom promítali filmy. Ve 22:00 bych se šla osprchovat, vyčistit si zuby a převléknout se na spaní. Ve 23:00 bych šla spát.

Druhý úkol - obrázek syn a otec

Myslím si, že na obrázku se nachází otec a syn. Syn je podle svého výrazu smutný nebo našťvaný a jeho otec se ho snaží rozptýlit a podpořit.

Třetí úkol – výběr firem

U úkolu výběru firem bych si vybrala firmu s vyšším platem, protože bych měla jistý pořádek stejný plat, ale naopak u druhé firmy s nižším platem bych byla každý měsíc ve stresu, zda 5% z produktu bude pro mě dostačující...Sice by těchto 5% mohlo znamenat velký obnos peněz za celý rok, ale zároveň nemuselo, takže bych do takového risku nešla.

Čtvrtý úkol - obdélníky

V posledním úkolu bylo za úkol kreslit obdélníky s čarou uprostřed. U svého prvního pokusu se mi podařilo nakreslit 40 obdélníků. Na druhý pokus jsem si stanovila cíl 44, protože jsem si věřila a můj odhad se mi dokázalo dokonce překonat a nakreslit 45 obdélníků.

Zdroje: Tod David, Thatcher Joanne, Rahman Rachel (2012). Psychologie sportu. Gradapublishing, Praha