

# Motivace

Motivace je definována jako: „Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.“ (Vallerand a Thill, 1993: 18). Každý sportovec ví, že vzpruha, kterou cítí při vítězství vlastního týmu nebo když překoná „osobní rekord“, je nepopsatelná. Ve sportu ovšem není zdaleka všechno tak příjemné. Za úspěchem se zpravidla skrývá spousta tvrdé práce při tréninku, a většina z toho není zdaleka tak zábavná jako sama hra nebo závod. Soutěže a tréninky navíc musí pokračovat i v tom nejprotivnějším počasí. Co nás tedy pohání k tomu, abychom pokračovali? Motivace sportovců k tvrdému tréninku a pokračování v jejich sportovní činnosti je předmětem zájmu mnoha výzkumů psychologie sportu. Když pochopíme, co sportovce žene k výkonu, můžeme získat cenný vhled do možnosti zlepšovat jejich výkony a pomoci trenérům účinně hrát na motivační struny jejich svěřenců.

### V této kapitole prozkoumáme:

- Jak výkonová motivace přispěla k našemu chápání motivace prostřednictvím usilování o úspěch ve sportu a sportovních soutěžích
- Jak různé motivační orientace ovlivňují naše preference úkolů, naše výkony a atributy chování
- Jak může zážitek různých typů motivace ovlivnit výsledné chování a myšlení
- Jak můžeme měnit prostředí, abychom zvýšili motivaci jedince

## Výkonová motivace

**Výkonová motivace** je postavena na východisku, že lidé jsou obecně motivováni dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu, zvládnutím úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Vzhledem k tomu, že výkonnost nebo úspěch ve sportovním prostředí se často