

- *Introjektovaná regulace* – jedinec přijímá hodnotu chování, ale skutečně se s ním neztožňuje nebo je nepřijímá pro jeho vlastní hodnotu. Sportovec si např. může myslet, že trénink navíc zlepšuje sportovní výkony a cení si takového chování, skutečně ho však nepřijímá jako prostředek, který by jemu osobně mohl pomoci. Tato forma motivace je považována za jednu z nejsložitějších, neboť obsahuje protikladné motivy (Koestner a Losier, 2002). Jedinec může mít vůči určitému chování jak pozitivní, tak negativní pocity, a v důsledku toho cítit vinu nebo hanbu, když je zanedbává (Deci a Ryan, 2000). Sportovci mohou mít pozitivní pocity ve vztahu k ziskům z tréninku navíc a zároveň negativní pocity ve vztahu k úsilí, které je zapotřebí vynaložit, aby trénink navíc přinesl zisky i jim osobně. V důsledku těchto konfliktních pocitů se mohou rozhodnout trénink navíc nepodstoupit, budou mít ale pocity viny, že to nedělají.
- *Rozpoznaná regulace* – proces, jehož prostřednictvím lidé skutečně přijímají hodnotu určitého chování. To často vede k tomu, že si lidé daleko ochotněji takové chování osvojují, protože si váží zisků, které jim přináší (Deci a Ryan, 2000). Člověk může být např. motivovaný chodit na trénink denně, protože oceňuje zisk, který to následně přinese jeho výkonům. Jde i nadále o jistou formu vnější motivace, protože k tomuto chování i nadále dochází z vnějších důvodů, tj. zlepšit výkony, nikoli pro čistou radost z takového chování. Tato forma vnější regulace je blíž k sebeurčení na konci této škály, a je v pozitivní korelaci s budoucími záměry v tomto chování pokračovat (Chatzisarantis a kol., 2005).
- *Integrovaná regulace* – nejvíce zvnitřněná forma vnější motivace. Nejen že jsou hodnoty daného chování považovány za důležité, ale je také integrováno do dalších rolí, které člověk v životě zastává (Ryan a Deci, 2000). Toto chování je natolik zvnitřněno, že se integruje a koreluje s dalšími osobními hodnotami a přesvědčeními a tvoří součást identity člověka (Ryan a Deci, 2000). Přestože je toto chování plně integrované, je stále motivováno zvnějšku, protože k tomuto chování i nadále dochází kvůli dosažení cíle, který je „osobně důležitý jako oceňovaný výsledek“ (Deci a kol., 1991: 330), a nikoli pro čistou radost z účasti.

**Vnitřní motivace** je motivace něco dělat pro činnost samu, bez vnějších odměn (Biddle a Mutrie, 2001).

Provedené studie naznačují, že čím více sebeurčená je motivace člověka, tím pozitivnější jsou jeho výsledky (Deci a Ryan, 2000) a tím kvalitnější jsou jeho sportovní zážitky a sportovní postoje (Pelletier a kol., 1995). Pelletier a kolegové (2001) např. zjistili, že ve sportu je sebeurčovaná motivace na začátku činnosti spojena s vyšší mírou setrvaní u ní o 10 a 22 u házenkářek. Výsledky ukázaly, že ty, které tohoto sportování zanechaly, měly nižší míru vnitřní motivace, ale vyšší míru amotivace než hráčky, které u házené zůstaly.

Motivy jako osvojit si a zlepšit dovednosti, bavit se a hrát kvůli výzvam, které hra přináší, jsou opakovaně nalézány jako hlavní příčiny účasti ve sportovních aktivitách (Frederick a Ryan, 1995; Weiss a Chaumeton, 1992). Z toho vyplývá, že většina jedinců, kteří sportují, to dělá pro čistou radost z účasti a je k tomu vnitřně motivovaná. Jak už však bylo řečeno, ne