

všechny stránky sportu jsou spojeny s příjemnými pocity, a člověk může mít rozpoznanou regulaci pro trénink drilem, tj. cení si zisků, které dril přinese jeho výkonu, přesto však je vnitřně motivovaný pro sport jako takový. Sebeurčovanou motivaci jedince může pozitivně nebo negativně ovlivňovat také klima, v němž se sportovní činnost odehrává, jak uvidíme v dalším textu.

Teorie kognitivního hodnocení

Teorie kognitivního hodnocení (Cognitive Evaluation Theory, CET; Deci a Ryan, 1985) je dílčí teorií teorie sebeurčení, která se týká faktorů, jež vnitřní motivaci podporují, nebo od ní odrazují. Podle CET je vnitřně motivované chování postaveno na úsilí o uspokojování tří vrozených psychologických potřeb. Jde o potřebu kompetence, autonomie a spřízněnosti. Pokud sociální faktory nebo faktory prostředí ve sportu neuspokojují jednu z těchto psychologických potřeb, vede to ke snížení motivace (Deci a kol., 1991).

- *Uspokojení autonomie* se týká pocitů, že se člověk účastní nějakého chování z vlastní vůle a není výsledkem řízení vnějšími faktory (např. rodiči nebo trenéry).
- *Uspokojení kompetence* se týká pocitů, že je člověk schopen dané chování uskutečnit a dosahovat v něm zamýšlených výsledků.
- *Uspokojení spřízněnosti* je potřeba člověka cítit, že ho druzí (např. spoluhráči) přijímají, a mít vztahy, které ho podporují (Reis a kol., 2000).

Optimální motivace nastává, když jsou tyto psychologické potřeby sportovce uspokojeny. Deci a Ryan (1991) v rámci teorie sebeurčení např. prohlašovali, že kompetence bez autonomie vede k tomu, že jedinec sice věří, že může úkol splnit, ale účastní se z vnějších příčin. V důsledku toho s daným chováním přestane, jakmile je vnější příčina odstraněna. Toto chování neodráží skutečně vnitřní motivaci a zdá se, že pokud má být sportovec opravdu motivován vnitřně, musí být uspokojena jak potřeba kompetence, tak autonomie.

Shrnutí

V této části jsme hovořili o teorii sebeurčení, podle níž motivace existuje na kontinuu, a zjistili jsme, že je možné být motivován k účasti na nějaké činnosti z řady důvodů. Obdobně jako byly různé typy výkonové motivace adaptivnější než jiné (např. orientace na úkol), platí také, že sebeurčenější formy motivace jsou adaptivnější jak co do chování, tak afektivních výsledků. Podle teorie kognitivního hodnocení je pro vnitřní motivaci nezbytné, aby byly uspokojeny psychologické potřeby; to dává výzkumníkům i lidem v praxi příležitost zamýšlet se nad tím, jak upravit prostředí, aby byly tyto potřeby uspokojeny, a tím povzbuzovat sebeurčenou motivaci.