

## Vytváření motivace

V předchozích částech byla řeč o různých teoriích motivace a o tom, jak různé typy orientace a motivace pomáhají předvídat chování (např. vytrvalost nebo odpadlictví), myšlení (např. zaměření na úkol) a afektivní výsledky (např. duševní pohoda). Tyto informace by samy o sobě ovšem nebyly příliš užitečné, pokud by se nedaly využít při úsilí podpořit adaptivnější stránky motivace (např. orientaci na úkol, sebeurčenou motivaci). V této části si krátce představíme, jak lze informace z uvedených teorií užít k manipulaci s prostředím, s cílem povzbudit tyto typy motivace u sportovců.

Objevuje se řada klíčových otázek, kterým by trenéři a další odborníci měli věnovat pozornost, když posuzují motivační orientaci svých sportovců. Za prvé, jaké je hlavní zaměření sportovců? To znamená: zdá se, že se zaměřují na vítězství, nebo na zlepšování (teorie cíle snažení)? Vyhledávají výzvy, nebo se vyhýbají situacím, v nichž by mohli neuspět (teorie potřeby úspěchu)? Zdá se, že je motivuje snaha vyhovět trenérovi, nebo si cení zisku, který úkol přináší (teorie sebeurčení)? Jakmile je zjištěna sportovcova orientace, lze měnit motivační klima (prostředí) tak, aby vyhovovalo danému sportovci, nebo je možné se pokusit sportovce podpořit ve vytváření přizpůsobivějšího motivačního stylu.

Podle teorie potřeby dosažení cíle by motivační klima mělo podporovat prostředí, v němž se daří dosahování mistrovství a zaměření na úkol. Trenéři by se měli vyvarovat vzájemnému srovnávání sportovců a místo toho by jako měřítko úspěchu měli chápat zlepšování jednotlivců. Zpětná vazba má být spíše individuální než skupinová a má nabízet konstruktivní kritiku s důrazem na oblasti, v nichž se lze zlepšovat, a také si všimnout úsilí, které lidé vynakládají.

Podle teorie sebeurčení a teorie kognitivního hodnocení byly zjištěny dva hlavní typy prostředí: prostředí podporující autonomii a kontrolující prostředí. Prostředí podporující autonomii umožňuje lidem volbu a dává jim příležitosti k nezávislému myšlení a uvažování o tom, proč se po nich chce, aby se chovali určitým způsobem. V prostředí podporujícím autonomii trenéři a koučové naslouchají pocitům sportovců a uznávají jejich existenci, nabízejí pozitivní zpětnou vazbu a na požádání poskytují odpovídající informace. Naproti tomu v kontrolujícím prostředí trenéři a koučové přebírají odpovědnost, užívají nařízení a pokyny a motivují prostřednictvím hrozeb a kritiky. Tabulka 3.1 obsahuje přehled motivačních strategií.

## Závěr

V této kapitole byla řeč o čtyřech teoriích motivace: teorie potřeby úspěchu, teorie cíle snažení, teorie sebeurčení a teorie kognitivního hodnocení. Tyto teorie nastínily, jak různé motivační orientace mohou ovlivnit výsledné chování, myšlení a cítění. Kromě toho jsme popsali, jak je pochopení motivační orientace sportovců důležité pro vytváření motivačního klimatu, které může účinně podpořit adaptivnější formy motivace.