

Teorie	Klima	Strategie
Teorie cíle snažení	Mistrovství, orientace na úkol	<ul style="list-style-type: none"> • Nesrovnávat sportovce • Zaměřovat se na individuální zlepšení • Individuální a konstruktivní zpětná vazba uznávající úsilí a individuální zlepšení
Teorie sebeurčení, teorie kognitivního hodnocení	Klima podporující autonomii	<ul style="list-style-type: none"> • Poskytovat možnosti výběru aktivit • Naslouchat a uznávat pocity sportovců a zabývat se jakoukoli otázkou • Nabízet pozitivní zpětnou vazbu a na požádání poskytovat odpovídající informace • Neužívat nařízení a pokyny, výhrůžky a kritiku

Tabulka 3.1 Přehled motivačních strategií

Doporučená literatura

- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–68.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Leeds: Human Kinetics.
- Roberts, G. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. Leeds: Human Kinetics.

Klíčové pojmy

Výkonová motivace, orientace na úkol, orientace na ego, sebeurčená motivace, vnitřní motivace, uspokojení psychologických potřeb.