



Středoškolská technika 2024

Setkání a prezentace prací středoškolských studentů na ČVUT

Nastavení mysli a motivace nejen ve sportu

Jana Vacinová

**Gymnázium Pardubice – Mozartova 449
a Talentcentrum Technecium Pardubice**

Anotace

Ve své práci SOČ jsem se zabývala vlivem nastavení mysli a motivace na úspěch jednotlivců ve studiu i ve sportu.

Práce vychází z teorie motivace Carol Dweckové, která rozděluje lidi na jedince s fixním nastavením mysli a na jedince s růstovým nastavením mysli podle jejich přesvědčení o povaze inteligence, schopností a dovedností. Její teorie je podložena mnoha zahraničními studiemi, které ukazují vztah mezi nastavením mysli, motivací a úspěchem jedinců.

Studenti, kteří se zapojili tohoto experimentu, vyplňovali dotazník, v němž odpovídali na otázky zaměřené na nastavení mysli, locus of control, well-being, flow a způsoby vypořádávání se s náročnými životními situacemi. Podle některých otázek bylo též možné zjistit, zda se jednotliví respondenti řadí so skupiny lidí s převážně růstovým či převážně fixním nastavením mysli.

Práce se snaží poskytnout komplexní pohled na vztah mezi nastavením mysli a motivací, dvou oblastí, které jsou vzájemně propojeny a mají převážný vliv na sportovní výkon.

Klíčová slova

nastavení mysli; motivace; úspěch; stav flow; locus of control; náročné životní situace

Annotation

In my SOČ thesis, I dealt with the influence of mindset and motivation on success of individuals in studies and in sports.

The thesis is based on Carol Dweck's theory of motivation, which divides people into individuals with fixed mindset and individuals with growth mindset according to their beliefs about the nature of intelligence, abilities and skills. Her theory is supported by many foreign studies that show the relation between mindset, motivation and successful person.

Students participating in this experiment filled out a questionnaire in which they answered questions focused on mindset, locus of control, well-being, flow and ways of dealing with challenging life situations. According to some questions, it was also possible to find out whether individual respondents belong to a group of people with predominantly growth or a predominantly fixed mindset.

The work tries to provide a comprehensive view of the relationship between mindset and motivation, two areas that are interconnected and have a major influence on sport performance.

Keywords

Mindset; Motivation; Success; Flow state; Locus of control, Challenging life situations

Video presentation of the project

<https://youtu.be/h3larARv3jg>

Further details and actuality of the project:

<https://technecium.org/nastaveni-mysli-a-motivace/>