

A saját tudás túlértékelésének tendenciája utánpótláskorú labdarúgók körében

The tendency to overestimate one's own skills among young football players

GOTTFRIED P.

Sportközgazdász MSC szakos hallgató, Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar, Vezetés- és Szervezéstudományi Intézet, Emberi Erőforrás Menedzsment Tanszék
gottfriedpeter93@gmail.com

Absztrakt

A mai sportban egyre nagyobb hangsúlyt fektetnek a fizikai állapot mellett a mentális felkészítésre is. A sportpszichológia meghatározó szerepet tölt be az egyéni és csapatsportágakban egyaránt. A sportolókat tekintve az egyik legfontosabb tényező az, hogy megfelelő önértékeléssel rendelkezzenek, mivel ez a képesség jelentős mértékben befolyásolhatja az adott játékos teljesítményét. Kutatásom fő célkitűzése az volt, hogy labdarúgáshoz kapcsolódó feladatokon keresztül megvizsgáljam az önértékelési sajátosságokat utánpótláskorú labdarúgók körében. A gyakorlatok között volt a „dekázás”, labdapassz tornapadra, valamint a szlalom labdavezetést követő cél elérése. Hipotézisem szerint a gyerekek a feladatok elvégzése előtt hajlamosnak mutatkoznak teljesítményük felülbecslésére.

Kutatásom során primer adatgyűjtést alkalmaztam. Az általam használt statisztikai elemzési módszer az egymintás t-teszt volt. Az elvégzett egymintás t-tesztek alapján megállapítottam, hogy a dekázási feladatban az alulbecslés volt jellemző (ami ellentmond a hipotézisnek), míg a labdapassz és a szlalom feladatokban összességében felülbecsülték teljesítményüket a gyerekek (e két feladathoz megerősítjük a hipotézist).

Kulcsszavak: Önértékelés, Teljesítmény, Utánpótláskorú labdarúgók, Sportpszichológia

Abstract

In today's sport the mental preparation's role is emerging in addition to physical training. Sports psychology is being implemented and applied widely both in individual and team sports. From the athletes' perspective one of the most important factors is that they have the right and valid self-knowledge as their performance is highly affected by this input. The main objective of my research was to reveal the self-assessment attributes among the young football players. The children performed three tasks during the research; juggling, passing on gymnastics bench and then reaching the finish line after dribbling of slalom were shown. My hypothesis is that the children tend to overestimate their performance and skills before performing tasks.

I've been using primary data collection during my research. The ~~used~~ applied analytical method was the one sample t-test; based on this method, we can say that the underestimation has had a higher rate when measuring juggling (which contradicts the hypothesis) while the children overestimated their performance in the slalom and the passing tasks (in these two tasks we can confirm the hypothesis).

Keywords: Self-esteem, Performance, Junior footballers, Sport psychology

JEL Kód: Z29

Bevezetés

Az önértékelés, mint fogalom a szakirodalomban több értelmezésben is jelen van. Az általam használt megközelítésben az önértékelés arra utal, hogy az emberek a saját teljesítményükre vonatkozóan, ítéletet hoznak az általuk elért várható eredményre (Boud-Falchikov, 1989). A pszichológiában az önértékelés a személyiség összetett építőeleme, magában foglalja az élet eltérő területeiről elsajátított ismereteket. Így van ez az oktatás és a sport területén is. Az önértékelési képesség viszonylag állandónak mondható, de az életkorral változhat (Sallay et al., 2014). Több kutatás alapján megállapították, hogy az önértékelés gyerekkorban jobb, mint serdülőkorban, majd felnőtt korban javuló

tendenciát mutat és időskorra láthatóan újra csökken ez a tulajdonság (*Robins–Trzesniewsk, 2005*). Saját teljesítményünk értékelése hozzájárul a tanulási folyamatokhoz, képesek leszünk felmérni azon képességeinket, amelyek segítenek az adott helyzetben megfelelő döntést hozni. Az ideális értékelés az, amely megfelel a jelen szükségleteinek és segít feltárni azokat a képességeket, amely egy adott egyén jövőbeni tanulmányi szükségleteihez nélkülözhetetlen. A tervezett és strukturált önértékelési tevékenységek lehetővé teszik a kapcsolódó készségek fejlődését (*Conroy et al., 2008*).

Témámban az utánpótláskorú labdarúgók körét emelem ki, rájuk vonatkozóan fogom az önértékelés és a teljesítmény kapcsolatát vizsgálni. Önértékelési szempontból kiemelt szerepet játszik a sport és a sporttal kapcsolatos tevékenységek a gyerekek életében. A sportoló gyerekek azt képzelhetik, hogy az önértékelési képességük attól függ, hogy mennyire tudnak jó teljesítményt és eredményt elérni. A gyerekek a sportolás közben már az elején azzal találkoznak, hogy ha sikert akarnak elérni akkor mindenképpen győzniük kell. Az adott helyzetben viszont ez az önértékelés veszélyes is lehet a gyerekek életében, hiszen a sportban elért eredményei befolyásolhatják az önértékelési képességüket. Az énkép, mint fogalom jelentős szerepet képvisel az önértékelés folyamatában. Az énkép a saját személyiségünk mentális kifejezését foglalja magában, mely az általunk meghatározott jellemző sajátosságainkra vonatkozik. A gyermekkori énkép kialakulásában nagy szerepet játszanak a szülők. A szülőkre ebből a szempontból jelentős felelősség hárul, hiszen ez az időszak határozza meg a gyerek jövőbeli énképét (*Orosz, 2010*). Fontos tényező, hogy a gyerek a sportban elért énképét nem tudja elválasztani az élet többi területétől. Tapasztalatok alapján a sportolók gyakran esnek ebbe a hibába. Több esetben is előfordul, hogy hajlamosak a sportban elért énképét asszociálni a valódi énképükhöz. Az adott helyzetben ez azért veszélyes, mert a sportban elért esetleges kudarc után azt hiszi a gyerek, hogy az élet más területén is hasonló akadályokba fog ütközni, amiket nem tud teljesíteni. Ellenkező helyzetben is igaz, amikor is a sportban sikert ér el és ezáltal azt gondolja, hogy minden másban is sikeres lesz (*Kovács–Nagy, 2015*). Az említett esetekben fontos tényező, hogy a sportoló a sikert akarja-e vagy a kudarcot szándékozik elkerülni. Sportpszichológiai szempontból ezek meghatározó faktorok. Az a sportoló, aki a sikerért küzd, képes megállapítani, hogy most azért ért el sikert mert megfelelő energiát mozgósított ennek érdekében, és amennyiben vesztesként jött ki, akkor azt azzal magyarázza, hogy ebben az esetben nem nyújtott elegendőt a győzelem eléréséhez. A kudarc kerülő sportoló szempontjából az a probléma, hogy az esteleges győzelem kapujában sem veszélyeztet, inkább olyan célokat akar teljesíteni, amit könnyen teljesíthet. A kudarc kerülő sportolók ezt azért teszik, hogy megelőzzék a kudarc során kialakult negatív visszajelzést. A gyerekek kudarc elkerülő viselkedései lehetnek kisebb sérülések kitalálása, illetve edzések, versenyek gyakori lemondása, (*Gyömbér et al., 2016*). Az esetleges gyenge teljesítmény megelőzése abból fakad, hogy ezek a sportolók alapvetően úgy érzik, hogy nem rendelkeznek megfelelő képességekkel és általában negatív előzményekkel rendelkeznek, illetve alacsony az önértékelési szintjük is (*Gyömbér–Kovács, 2018*).

A sportban a teljesítmények túlértékelésével kapcsolatban, fizikai és szellemi sport területén is kutattak. Fizikai sportban golfjátékosok között végeztek el vizsgálatot. Az analízisben két golfhoz kötődő technikai feladatot kellett végrehajtaniuk a játékosoknak, illetve volt egy teszt, ami a golf szabályainak ismeretét mérte fel. A játékosoknak a feladatok előtt kellett megjósolniuk teljesítményüket. Az első feladatban 2,5 méterről kellett eltalálni a kitűzött célt 20 lehetőségből. Ebben a feladatban észszerűen becsülték meg eredményeiket a vizsgálatban szereplő sportolók. A másik feladat lényege azonos volt, viszont a cél jelen esetben 17,5 méterre helyezkedett el, amire szintén 20 lehetőségük volt a golfozóknak. A feladat elején, a játékosok előrejelzése eltért az előző feladattól. A sportolók felülbecsülték a teljesítményüket. A golfbal kapcsolatos szabályismereti tesztben szintén túlértékelték eredményeiket a játékosok (*Fogarty–Else, 2011*). Szellemi sport területén a teljesítmények túlértékelésének lehetséges jelenlétét, sakkjátékosok körében vizsgálták meg. A kutatásban utánpótláskorú játékosok és szüleik vettek részt. A vizsgálat során a gyerekek, szüleik ellen kellett, hogy játszanak és a játszma előtt meg kellett becsülniük az eredményt. A kutatás végén azt a következtetést vonták le, hogy a szülők hajlamosak voltak a teljesítményük túlértékelésére, míg a gyerekek pontosabban tudták megbecsülni a mérkőzések végső kimenetelét (*Horgan, 1992*).

Önértékelési szempontból az utánpótlás játékosoknál kiemelten fontos, hogy az adott sportoló objektíven tudja megítélni saját teljesítményét, ami a fejlődésének egyik fontos faktora. Céлом az volt, hogy a teljesítmények túlértékelési tendenciáját vizsgáljam meg, utánpótláskorú labdarúgók körében. A

kutatás alapján kiderülhet, hogy a labdarúgók hajlamosak-e az egyes gyakorlati feladatoknál a teljesítményük túlértékelésére.

1. Anyag és módszer

Az adatok felvételére 2018 szeptemberében és októberében került sor, a Debrecen-Józsa elhelyezkedő sportpályán. A pályát a Józsa Sportegyesület használja. Az egyesület fő profilja a labdarúgó utánpótlás oktatása, ennek szervezése. A kutatás szempontjából releváns tényező, hogy a klub amatőr szinten működik. A vizsgálatot tekintve ez azért is fontos, mivel a vizsgálatban szereplő gyerekek a szabadidejük hasznos előltése érdekében vesznek részt az edzéseken, nincs eredménykényszer és olyan teljesítményi elvárások, mint az akadémiai vagy más professzionálisan működő egyesületek keretein belül.

A kutatáshoz szükséges feladatok lebonyolítását a Józsa Sportegyesületben tevékenykedő edzők segítségével végeztem el. A feladatok lényegét előzetesen ismertettem az edzőkkel, valamint több alkalommal a gyakorlatban is bemutattam azokat. Az edzők tájékoztatása mellett fontosnak tartottam, hogy az egyesület játékosait is felvilágosítsam arról, hogy az elvégzett feladatok milyen célt szolgálnak. A gyakorlati feladatok elvégzése során, mivel gyerekekről van szó, a megfelelő adatok kialakulásához figyelembe kellett venni, hogy motiváljuk őket, mert ellenkező esetben a feladatokat nem a saját tudásuknak megfelelően végezték volna el. Az ügyességi feladatok a gyerekek által is ismertek voltak, így ez megkönnyítette a gyakorlás folyamatát is. Az edzők számára biztosítottam egy értékelő adatlapot. Az adatlap egyik oldalán a gyakorlatok előtt becsült teljesítmény állt, amit a gyerekek töltöttek ki, a másik oldalán pedig a tényleges eredményt az edzők jegyezték fel. A feladatok közé tartozott a „dekázás”, ami egy technikai mozdulatsor. Cél az volt, hogy a játékosok minél többször tudják végrehajtani a gyakorlatot, az edzők által kijelölt területen belül. A második gyakorlat a labdapassz volt tornapad segítségével. A játékosok számára 30 másodperc állt rendelkezésre, ez idő alatt kellett elérni minél több pontos passzt. Az utolsó feladat pedig a szlalom labdavezetést követő cél elérése volt. A jelző bóják közötti szlalom labdavezetés után, szintén bójákkal kijelölt területre kellett rúgni a labdát, amire 10 lehetőségük volt a gyerekeknek. A kutatásban négy korosztály vett részt, az U11, U14, U16 és az U19-es csapat játékosai. A játékosok kiválasztása során arra törekedtem, hogy minden korosztályban lehetőleg azonos számú gyerek végezze el a feladatokat. A vizsgálat alkalmával összességében 70 játékos hajtott végre a gyakorlatokat, ebből 64 játékos adatait tudtam feldolgozni.

A kutatásomhoz felhasznált adatokat sztenderdizáltam, ami megbízhatóbb eredményeket alakít ki. A vizsgálat során az egymintás t -tesztet használtam fel. Az egymintás t -teszt segítségével láthatóvá vált, hogy a becslési hibák jelentősen különböznek-e a nullától, az előjel alapján pedig arra tudtam következtetni, hogy alul vagy felülbecslés történt. Az előjeles hibákat úgy számítottam ki, hogy a játékosok által becsült értékből kivontam a tényleges értéket.

2. Eredmények

Eredményeim ismertetését a gyerekek által elvégzett dekázás, labdapassz és szlalom feladatok szerint mutatom be az alul- és felülbecslés mértékét, amelyet az egymintás t -teszt alapján állapítottam meg. Az elemzés kiemelt célja a felülbecslési tendencia bemutatása a három gyakorlati feladat alapján. A feladatok után kapott eredményeket korosztályokra bontva és az összes korosztály együttes teljesítményét tekintve analizáltam.

2.1. A dekázás feladatának felülbecslési tendenciája

Elsőként korosztályokra bontva mutatom be a dekázás után kapott eredményeimet az egymintás t -teszt elvégzése után kapott adatok alapján. A táblázatok a kutatásban szereplő korosztályok előjeles becslési hibáit szemléltetik.

1. táblázat: A dekázás feladat előjeles becslési hibái, korosztályokra bontva
Table 1: Self-assessment errors in the juggle task, divided into age groups

Előjeles becslési hiba	N	Átlag	Szórás
Dekázás U11	16	-6,000	17,080
Dekázás U14	16	-0,490	0,862
Dekázás U16	16	-6,575	0,734
Dekázás U19	16	-0,380	13,306

Forrás: Saját szerkesztés

2. táblázat: A dekázás feladat előjeles hibái, korosztályokra bontva
Table 2: Self-assessment errors in the juggle task, divided into age groups

Előjeles becslési hiba dekázás	t	p	95%-os konfidencia-intervallum	
			Alsó korlát	Felső korlát
U11	-1,405	0,180	-15,100	3,100
U14	-2,275	0,038	-0,950	-0,031
U16	-3,582	0,003	-1,049	-0,266
U19	-0,113	0,912	-7,470	6,720

Forrás: Saját szerkesztés. Megjegyzések: N = 16 minden csoportban, t = egymintás t-teszt (a tesztérték a nulla) $p < 0,01$; $p < 0,05$

Az 1. és 2. táblázatban az átlag alapján, ami -6,000, úgy tűnhet, hogy átlagosan alulbecslés történt. A becslési hibák szignifikancia szintje 0,180, (nagyobb, mint 0,05), tehát nincs szignifikáns különbség, így abban nem lehetünk biztosak, hogy az eredmény eltér a nullától. Ennek alapján nem tudjuk megállapítani, hogy az U11-es korosztályban valóban több alábecslés történt a dekázás becslése során.

Az egymintás t-teszt alapján az átlag -0,490, amely 1. és 2. táblázat szerint megállapítható, hogy a dekázás feladatban az U14-es korosztályban többségben alábecsülték a teljesítményüket. A feltevést igazolja az is, hogy a szignifikancia szint 0,038 (kisebb, mint 0,05), tehát szignifikáns különbség van, ami által kijelenthető, hogy biztos nem nulla. A vizsgált korosztályban ezek alapján a teljesítményükre vonatkozóan, az alulbecslés volt jellemző.

Az U16-os korosztályban a dekázás illetően szintén alulbecslés figyelhető meg az 1. és 2. számú táblázatban található eredmények szerint. Az átlagos becslés -6,575, ebben az esetben a negatív előjel utal az alulbecslésre, a szignifikancia szint 0,003 tehát szignifikáns különbség merült fel, így biztos, hogy az átlag nem nulla. Kijelenthető az eredmények által, hogy az U16-os korosztályban az alulbecslésre voltak hajlamosak a dekázás feladatában.

Az ifjúsági csapat (U19) dekázásihoz kapcsolódó becslésének vizsgálatakor is megfigyelhető a 1. és 2. számú táblázatban, a negatív előjeles átlag, ami -0,380, viszont a szignifikancia szint 0,912, ami nem jelent szignifikáns különbséget, így nem lehetünk benne biztosak, hogy az átlag nem nulla. Ebben az esetben nem tudjuk statisztikai szempontból igazolni, hogy az U19-es korosztályban inkább hajlamosak magukat alulértékelné a dekázási feladatot megelőzően.

2.2. A labdapassz feladat felülbecslési tendenciája

3. táblázat: A labdapassz feladat előjeles hibái, korosztályokra bontva
Table 3: Self-assessment errors in the passing task, divided into age groups

Előjeles becslési hiba	N	Átlag	Szórás
Labdapassz U11	16	0,694	0,697
Labdapassz U14	16	0,001	1,001
Labdapassz U16	16	0,701	0,690
Labdapassz U19	16	0,351	0,932

Forrás: Saját szerkesztés

4. táblázat: A labdapassz feladat előjeles hibái, korosztályokra bontva
Table4: Self-assessment errors in the passing task, divided into age groups

Előjeles becslési hiba labdapassz	t	p	95% -os konfidencia-intervallum	
			Alsó korlát	Felső korlát
U11	3,981	0,001	0,322	1,065
U14	0,002	0,998	-0,533	0,534
U16	4,067	0,001	0,334	1,069
U19	1,508	0,152	-0,145	0,848

Forrás: Saját szerkesztés. Megjegyzések: N=16 minden csoportban, t= egymintás t-teszt (a tesztérték a nulla). $p < 0,01$; $p < 0,05$

A feladat elvégzésekor cél, a minél több passz elérése a tornapad segítségével. A 3. és 4. számú táblázat alapján megfigyelhető, hogy az átlag 0,694 tehát az előjele pozitív, ami felülbecslést jelez, a szignifikancia szint 0,001, ezért a különbség szignifikáns. Ezek alapján megállapítható, hogy az U11-es korosztályban a labdapassz gyakorlatban, átlagosan a felülbecslés volt a jellemző.

Az egymintás t-teszt 3. és 4. számú táblázatai alapján megfigyelhető, hogy az U14-es korosztály adatai szerint az átlag 0,002 pozitív előjelű, viszont a különbség nem szignifikáns, mert a szignifikancia szint 0,998, így nem mondhatjuk, hogy biztosan magasabb-e a felülbecslések száma.

A 3. és 4. táblázatokról leolvasható, hogy az átlag pozitív előjelű 0,701 értéket mutat. Szignifikancia szint 0,001, ami szignifikáns különbséget jelez, ezek alapján kijelenthető, hogy az U16-os korosztály labdapassz feladatánál több esetben felülbecsülték a teljesítményüket.

Az ifjúsági csapat labdapassz feladat után kapott adatok alapján, amit a 3- és 4. számú táblázatok szemléltetnek, az átlag pozitív előjelű 0,351, ami felülbecslésre utal. A szignifikancia szint 0,152, ami nem nevezhető szignifikáns különbségnek, így nem lehetünk benne biztosak, hogy az átlag eltér a nullától. Ebben az esetben statisztikai szempontból nem mondhatjuk biztosan, hogy a felülbecslések száma a nagyobb.

2.3. A szlalom feladat felülbecslésének tendenciája

5. táblázat: A szlalom feladat előjeles becslési hibái, korosztályokra bontva
Table5: Self-assessment errors in the slalom task, divided into age groups

Előjeles becslési hiba	N	Átlag	Szórás
Szlalom U11	16	0,507	0,852
Szlalom U14	16	0,317	0,945
Szlalom U16	16	0,321	0,943
Szlalom U19	16	0,666	0,726

Forrás: Saját szerkesztés

6. táblázat: A szlalom feladat előjeles becslési hibái, korosztályokra bontva
Table6: Self-assessment errors in the slalom task, divided into age groups

Előjeles becslési hiba	t	p	95% -os konfidencia-intervallum	
			Alsó korlát	Felső korlát
U11	2,382	0,031	0,053	0,961
U14	1,344	0,199	-0,186	0,821
U16	1,363	0,193	-0,181	0,824
U19	3,667	0,002	0,279	1,053

Forrás: Saját szerkesztés. Megjegyzések: N=16, t= egymintás t-teszt (a tesztérték a nulla) $p < 0,01$; $p < 0,05$

Az 5. és 6. táblázatok eredményei alapján az átlag 0,507 pozitív előjelű, így megállapítható, hogy a többség túlértékelte a teljesítményét. A szignifikancia szint 0,031, a különbség szignifikánsnak mondható, a nullától így biztosan eltér. Kijelenthető, hogy az U11-es korosztály játékosai többségében nagyobb értéket becsültek, mint amennyit ténylegesen elért a feladat végén.

Az adatokat az 5. és 6. számú táblázatok szemlélteti. Az átlag jelen esetben pozitív előjelű 0,317. Az átlag alapján azt mondhatjuk, hogy a felülbecslések száma átlagosan magasabb lett ebben a

korosztályban, viszont nincs szignifikáns különbség, hiszen a szignifikancia szint 0,199, ami által nem lehetünk abban biztosak, hogy valóban eltér-e a kapott eredmény a nullától.

A serdülő korosztály eredményeit a 5. és 6. számú táblázatok mutatják be. Az U16-os korosztály szlalom feladat után előjeles hibájának átlaga pozitív előjelű 0,321 ami felülbecslést jelez. Szignifikáns különbség nincs, mert a szignifikancia szint 0,193. Az adatok alapján így nem lehetünk biztosak abban, hogy a nullától eltér az eredményünk.

A legidősebb korosztály egymintás *t*-teszt eredményeit az 5. és a 6. számú táblázatok alapján láthatjuk. Az átlag ebben a korosztályban is pozitív előjelű 0,666, ami átlagosan több felülbecslésre utal. A szignifikancia szint 0,002 ennek köszönhetően szignifikáns a különbség és biztosan eltérő a nullához képest. Összességében megállapíthatjuk, hogy a szlalom feladatban az U19-es korosztály játékosai átlagosan felülbecsülték a teljesítményüket. A feladatok előtt nagyobb értéket becsültek, mint amennyit ténylegesen elértek a feladatok elvégzésével.

2.4. A három feladat összesített előjeles hibájának vizsgálata

7. táblázat: A vizsgálatban résztvevő korosztályok összesített előjeles becslési hibái, feladatokra bontva

Table7: The self-assessment errors of the age groups involved in the study are divided into tasks

Előjeles becslési hiba	N	Átlag	Szórás
Dekázás	64	-0,535	0,814
Labdapassz	64	0,376	0,899
Szlalom	64	0,373	0,901

Forrás: Saját szerkesztés

8. táblázat: A vizsgálatban résztvevő korosztályok összesített előjeles becslési hibái, feladatokra bontva

Table8: The self-assessment errors of the age groups involved in the study are divided into tasks

Előjeles becslési hiba	t	p	95%-os konfidencia-intervallum	
			Alsó korlát	Felső korlát
Dekázás	-5,256	0,001	-0,738	-0,331
Labdapassz	3,342	0,001	0,151	0,601
Szlalom	3,309	0,002	0,148	0,598

Forrás: Saját szerkesztés. Megjegyzés: $N=64=$ egymintás *t*-teszt (a tesztérték a nulla) $p<0,01$; $p<0,05$

A 7. és 8. jelölésű táblázatok a korosztályok sztenderdizálás után összesített előjeles becslési hibáját szemlélteti. A dekázas esetében az átlag -0,535 ami alábecslést mutat, a szignifikancia szint kisebb, mint 0,001, ami szignifikáns különbséget jelez, biztosan eltér a nullától. A kapott adatok alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy a vizsgálatban szereplő játékosok a dekázas alkalmával hajlamosabbak voltak inkább alábecsülni a teljesítményüket. A sztenderdizálás után összesített előjeles becslési hibák elkövetett előjeles hibáinak az átlaga 0,376 a labdapassz feladatban, tehát pozitív előjelű. A szignifikancia szint 0,001 tehát a különbség szignifikáns, ami azt bizonyítja, hogy a nullától 99,9 százalékos biztonsággal eltér. Az eredmények alapján azt a következtetést vonhatjuk le, hogy ebben a feladatban a teljesítményeket tekintve hajlamosak voltak a gyerekek inkább felülbecsülni. A becslés során magasabb értékeket mondtak, mint amennyit a feladat végén elértek. Az összesített táblázat alapján elmondható, a szlalom feladatban a becslési hibák átlaga 0,373, a szignifikancia szint 0,002, ami alapján elmondható, hogy szignifikáns a különbség és biztosan eltér a nullától. A korosztályokra az jellemző ezek szerint, hogy átlagosan túlértékelték a teljesítményüket a szlalom feladat végrehajtása előtt.

3. Következtetések, javaslatok

Az eredmények által levont következtetéseimet tesztekre és gyakorlatokra bontva ismertetem, és adok ennek alapján javaslatokat is. Az egymintás *t*-teszt segítségével arra kerestem a választ, hogy a vizsgálatban résztvevő korosztályokban átlagosan az alul- vagy a felülbecslés mértéke nagyobb a saját teljesítményre adott előrejelzésben. A dekázas feladatában két korosztály, az U14-es az U16-os korosztály esetében volt az átlagok között szignifikáns különbség, ami alapján azt állapíthattuk meg, hogy az említett korosztályok játékosai közt átlagosan az alulbecslésre voltak hajlamosak a dekázas

feladatában. A korosztályok szerinti sztenderdizálás után összesített adatok is azt a jelenséget igazolták, hogy átlagosan alulbecsülték a dekázási teljesítményüket a gyerekek. A gyakorlati feladatok során a gyerekek alulbecsülték képességeiket, de több esetben kiderült, hogy jobban megy nekik, mint ahogy ők gondolták. A labdapassz feladatban már más önértékelési mintázatok jelentek meg az eredmények alapján. Biztosan két korosztály adataira hivatkozhatok. Az U11 és az U16- korosztályokban volt szignifikáns különbség, ami szerint a vizsgáltban szereplő gyerekek között a teljesítmények felülbecslése átlagosan nagyobb volt. Összességben is elmondható, hogy az összesített korosztályi adatok azt mutatják, hogy átlagosan nagyobb volt a felülbecslés mértéke a labdapassz feladatában. szlalom feladatban az U11 és U19-es korosztályban volt fellelhető szignifikáns különbség, miszerint a gyerekek átlagosan felülbecsülték a képességeiket. Az összesített mutatók alapján kijelenthető, hogy a szlalom feladatban összességében a felülbecslés volt a jellemző.

A további vizsgálatokhoz érdemes lenne a gyerekekkel egy olyan kérdőívet kitölteni, amely arra kérdezz rá, hogy mennyit gyakorolják az adott feladatokat és ennek alapján más vizsgálati szempontból is elemezni lehetne az önértékelési képességeiket. A gyakorlatokra vonatkozóan a másik fontos tényező pedig az lehet, hogy a feladatot tornateremben is megvizsgáljuk, mert elképzelhető, hogy ott más eredmények születnének, mint ebben az esetben.

Az utánpótláskorú sportolóknál fontos lenne, hogy minél több sportpszichológiával kapcsolatos beszélgetéseken vegyenek részt, ami által tisztábban láthatnánk a felmerülő gondokat és nem utolsó sorban a gyerekek objektívebben tudnák megítélni a saját képességeiket. A pszichológiai segítség mellett az edzőknek is többet kellene kommunikálni a gyerekekkel, mert időben megelőzhető lenne a kedvezőtlen önértékelés kialakulása.

Összefoglalás

A fő célkitűzésem a kutatással kapcsolatosan az volt, hogy a saját tudás túlértékelésének tendenciáját vizsgáljam meg utánpótláskorú labdarúgók körében. A kutatás alapján az állapítható meg, hogy a labdarúgás egyes feladataiban eltérő önértékelési tendenciák jelentek meg. A vizsgálat eredményei által elmondható, hogy a dekázás feladatában átlagosan az alulbecslés volt a jellemző, míg a szlalom és a labdapassz gyakorlatban a felülbecslés, ami a gyerekek önértékelési képességére utalt.

Irodalomjegyzék

- Boud, D., Falchikov, N. (1989): *Quantitative Studies of Student Self-Assessment in Higher Education: A Critical Analysis of Findings*, Springer, Higher Education, Vol. 18, (No. 5.) pp. 2.9.
- Conroy, D., Cassidy, C., Elliot, A. (2008): *Prospective Relations Between 2 × 2 Achievement Goals and The quality of sport training*, *Revue internationale de psychologie sociale*, p. 109-134.
- Gyömbér N., Kovács K. (2018): *Fejben dől el, Sportpszichológia mindenkinek*, Bp. Noran Libro, pp.34-36.
- Gyömbér N.-Kovács K.- Ruzits É. (2016): *Gyereklélek sportcipőben*, Bp. Noran Libro pp. 55-58.
- Fogarty G., Else D. (2011): *Performance calibration in sport: Implications for self-confidence and metacognitive biases*, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, pp.41-57.
- Horgan D. (1992): *Children and chess expertise: The role of calibration*, Springer, pp.44-50.
- Kovács K., Nagy B. (2015): *A sportolás hatása a kiskamaszok énképére, szorongására és megküzdésére*, *Különleges Bánásmód*, 3. pp. 2-13.
- Orosz R. (2010): *A sporttehetség felismerésének és fejlesztésének alapjai*, Magyar Tehetségkutató Szervezetek Szövetsége, pp.52-56.
- Robins, R., Trzesniewsk, K. (2005): *Self-Esteem Development Across the Lifespan*, *Current Directions in Psychological Science* 2005 14: 158, pp. 2-5.
- Sallay V., Martos T., Földvári M., Ittész A. (2014): *A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás*, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 3, pp. 260-266.