

Büntetődobások pszichológiája utánpótláskorú kosárlabdázóknál

The psychology of free throws in youth sport

Kovács Krisztina^{1,2}, Mócsai Milán²

¹Magyar Testnevelési és Sporttudományi Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Budapest

²Budapesti Honvéd Kosárlabda Akadémia, Budapest

E-mail: kovacs.krisztina@tf.hu

Összefoglaló

Jelen tanulmány célja a büntetődobások hatékonysága előrejelzőinek azonosítása utánpótlás korosztályban. Adatfelvételünket összesen 105 fiú kosárlabdázóval végeztük el, akiknek átlagéletkora $16,55 \pm 0,95$ év volt. A sportolók szociodemográfiai, valamint a sportággal és sportolással kapcsolatos háttérinformációkra vonatkozó adataikon túl a játékosok kitöltötték a Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skálát is. Eredményeink alapján a döntők és az alapszakasz büntetőszázalékának modelljei statisztikailag szignifikánsak lettek. A független változók közül az önbizalom mértéke és korosztály bizonyult szignifikáns előrejelzőnek. Az eredményeink megerősítették, hogy a korosztály, azaz a rutin és a tapasztalat jelzi előre a büntetődobások hatékonyságát, amellyel felhívjuk a figyelmet a tudatos edzés jelentőségére.

Kulcsszavak: tudatos edzés, pillanatnyi szorongás, önbizalom, utánpótlás sport, kosárlabda

Abstract

The present study explored factors potentially influencing free throw percentage in youth sports. 105 male basketball players (mean age = 16.55 ± 0.95 yrs). completed an online form questionnaire including demographic and sport-related questions and one self-report called the Competitive State Anxiety Inventory – 2. The results revealed that the multiple linear regression models for free throw percentages were statistically significant. The significant predictors were the level of self-confidence and the age group. Our results confirmed that the athlete's age, namely the routine and the experience, could predict the effectiveness of free throws, highlighting the importance of deliberate practice.

Keywords: deliberate practice, state anxiety, self-confidence, youth sport, basketball

Bevezetés

A büntetődobások mentális háttere a sportpszichológia különösen izgalmas területe, hiszen a játékosok minden egyes büntetődobási kísérletet ugyanarról a távolságról végeznek el, így az egyes dobások fizikai nehézsége állandónak tekinthető. Egy olyan zárt mozgássorozatról van szó, amelynek irányítása teljes mértékben a játékos kezében van, és amely teljesítményre nincs hatással más, külső tényező (például: ellenfél, csapattagok mozgása). A büntetődobás egy olyan szorongáskeltő helyzetnek tekinthető (Dunn és Nielsen, 1996), amelynek eredményessége nagymértékben függ a szelektív figyelemről is, mivel a sportolónak a releváns információra kell koncentrálnia és képesnek kell lennie arra, hogy kizárja a zavaró tényezőket (például: hibázástól való félelem) (Englert és mtsai, 2015).

A büntetődobások hatékonysága felnőtt játékosok esetén 70-75% között mozog (Branch, 2009), valamint kulcsszerepet tölthet be a mérkőzés vég-eredményében is. Navarro és munkatársai (2009) szerint a büntetődobások eredményessége az, amely szoros mérkőzések utolsó 5 percében statisztikailag megkülönbözteti a győztes és vesztes csapatokat. További vizsgálatok viszont arra hívják fel a figyelmet, hogy a büntetődobások hatékonysága csökken a mérkőzések végéhez közeledve, mivel azok magas fenyegetettségű helyzetként azonosíthatók (Cao és mtsai, 2011). Mindez a fenyegetettség, illetve teljesítmény-nyomás újoncok között nem jelenik meg, de a büntetődobásuk hatékonysága is alacsonyabb, mint a rutinos játékosoké (Goldschmiedt és mtsai, 2021). A képet tovább bonyolítja, hogy bár a rutinos, tapasztalattal bíró já-

tékosok esetén jelenik meg a teljesítmény-nyomás negatív hatása, mégis ők azok, akik hatékonyabb megküzdéssel és énrhatékonyssággal rendelkeznek (Clearly és Zimmermann, 2001).

Nemcsak a játék dinamikája csökken le, hanem a játékosok figyelmi fókuszja is megváltozik a büntetődobások során. A mérkőzések külső fókuszát átváltja egy erősen befelé irányuló figyelem, amely negatív hatással lehet a teljesítményre (Liao és Masters, 2002). A figyelem elterelhetőségével kapcsolatban Englert és munkatársai (2015) azt találták, hogy azok a játékosok, akik a büntetődobások előtt fárasztó feladatot végeztek el, számukra nehezebbé vált a negatív gondolatok és külső hatások kizárása, amely csökkentette az eredményességüket. A fáradság hatására az önkontroll ereje is csökkenhet, amely megváltoztathatja a figyelmük irányát. A figyelem fenntartására nemcsak a kimerültség, hanem a szorongás is káros hatással lehet. A negatív gondolatok és külső befolyások (például: nézőtérről vagy kispad felől érkező negatív reakciók) ugyanúgy elterelhetik a figyelmet a konkrét feladatról, amely teljesítménycsökkenéshez vezethet, azaz a kognitív szorongás is negatív hatással lehet a szelektív figyelem hatékonyságára (Bar-Haim és mtsai, 2007). Englert és munkatársai (2012) csak azokban az esetekben találtak kapcsolatot a pillanatnyi szorongás mértéke és a büntetődobások hatékonysága között, ha az ego-kimerülés jelen volt.

A kognitív szorongással kapcsolatban gyakran meg szokták említeni az ironikus visszacsapás jelenségét (Wegner, 1994), amely során a sportoló minél erősebben igyekszik tudatosan kontroll alatt tartani egy negatív gondolatot, annál valószínűbb, hogy az stresszhelyzetben előtör és átveszi az irányítást. Az a negatív gondolat, hogy a büntetődobás során a labda lepattan a gyűrűről, dominánssá válhat stresszhelyzetben, amikor a sportoló már nem képes további erőfeszítést tenni a gondolatainak kontrollálása érdekében. Kísérleti szituációban Gorgulu (2019) megerősítette Wegner elméletét, a büntetődobások esetében a negatív utasítás, belső beszéd (például: próbálja nem kihagyni a helyzetet) előhívta a negatív visszacsapás jelenségét, amely során a játékosok sokkal több helyzetet hagytak ki és szignifikánsan többször került a labda az ironikus hiba zónájába (például: a gyűrű széle).

Vizsgálatunkban arra keressük a választ, hogy a szorongás előrejelzi-e a büntetődobások hatékonyságát az utánpótláskorban, illetve a korosztály, a játékidő mennyisége és a döntő minősége befolyásoló tényező-e?

Anyag és módszerek

Eljárás és adatfelvétel

Az adatfelvétel 2021 november és 2022 február hónapok között zajlott le, kényelmi mintavételi eljárással. A 2020-21-es szezon U16-os és U18-as játékosait kerestük fel, hogy az előző szezonjuk teljesítményét (dobószázalék alapszakaszban és a döntők során) jelöljék és jellemezzék magukat a megadott kérdések mentén. Az online kérdőívet az egyesületük/akadémiájuk segítségével juttattuk el a játékosokhoz, amelynek kitöltése kb. 15-20 percet vett igénybe. A játékosok a büntetődobásuk dobószázalékát a www.hunbasket.hu honlapjáról visszakéreshették, amelyhez az online kérdőívben csatoltuk a linket. A kutatás céljáról az egyesületeket és az akadémiákat, illetve a sportolókat egyaránt tájékoztattuk, a kitöltők az eredményeikről nem kaptak visszajelzést, ahogy a sportegyesületek sem, biztosítva a résztvevőket az anonimitásuk megtartásáról. A kutatást a Testnevelési Egyetem Kutatás-etikai Bizottsága jóváhagyta, az engedély száma: TE-KEB/35/2021.

Minta

Adatfelvételünket összesen 105 utánpótlás korosztályú fiú sportolóval végeztük el, akiknek átlagéletkora $16,55 \pm 0,95$ év volt. A kosárlabdázók 56,2%-a U16-os, míg 43,8%-a U18-as korosztályból kerültek ki, az „A” döntőn a játékosok 43,8%-a, míg a „B” döntőn 56,2%-a vett részt. A kitöltők 52,4%-a kezdőjátékos volt (átlagosan 20 perc feletti játékidő), 34,3%-a volt az aktív cserejátékos (átlagosan 10-19 perc közötti játékidő), míg a passzív csere (átlagosan 10 perc alatti játékidő) 13,3% volt.

Mérőeszközök

Az összeállított kérdőívcsomagban szerepeltek a sportolók szociodemográfiai adataira (például: nem, életkor), valamint a sportággal és sportolással kapcsolatos háttérinformációkra (például: heti edzésszám, az adott sportágban eltöltött évek száma, versenyzés/bajnokság szintje és eredményei, csapatban betöltött szerep, játékidő, büntetődobások száma és eredményessége) vonatkozó kérdések.

Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skála (CSAI-2)

A kérdőív (Competitive State Anxiety Inventory – 2; Martens és mtsai, 1990, Sipos és mtsai, 1999) a versenyhez kapcsolódó pillanatnyi szorongást és önbizalmat vizsgálja, három alskálával rendelkezik: A versenyzéssel kapcsolatos aktuális kognitív szorongásállapot; a versenyzéssel kapcsolatos ak-

1. táblázat. A és B döntőben résztvevő játékosok összehasonlítása
Table 1. Differences between A Final and B Final

		Melyik döntőn vett részt?	N	M	SD	t	p
CSAI-2	Kognitív	A döntő	46	18,65	4,21	-1,319	0,190
		B döntő	59	19,76	4,34		
	Szomatikus	A döntő	46	16,24	4,86	-0,543	0,588
		B döntő	59	16,73	4,36		
	Önbizalom	A döntő	46	26,74	5,74	2,711	0,008
		B döntő	59	23,80	5,34		
Büntetőszázalék	Alapszakasz	A döntő	41	59,59	14,15	-1,228	0,223
		B döntő	54	63,82	18,34		
	Döntő	A döntő	34	55,82	24,27	-2,162	0,034
		B döntő	39	66,26	16,71		

2. táblázat. Az U16 és az U18 korosztály összehasonlítása
Table 2. Differences between U16 és U18 age groups

		Korosztály	N	M	SD	t	p
Büntetőszázalék	Alapszakasz	U16	54	58,91	16,96	-2,104	0,038
		U18	41	66,06	15,66		
	Döntő	U16	42	55,79	19,31	-2,766	0,007
		U18	31	69,00	21,30		

tuális szomatikus szorongásállapot és a versenyzéssel kapcsolatos önbizalom. A teszt 27 kérdésből áll, alskálái 9 tételből tevődnek össze, a kérdésekre a kitöltők négyfokozatú Likert skálán adják meg a választ. A magasabb pontszámok magasabb szorongást és kedvezőbb versenyhelyzettel kapcsolatos önbizalmat jelentenek.

Statisztikai módszerek

Első lépésben arra kerestük a választ, hogy van-e eltérés az A és B döntős csapatok, az U16-os és U18-as korosztályok között, valamint a csapatban betöltött szerepük, játékidő alapján (Többnyire kezdő, Aktív csere, Passzív csere) a CSAI-2 alskáláiban, valamint a büntetőszázalékuk eredményességében (elkülönítve az alapszakaszt a döntőtől), amelyet független mintás *t*-próbával (Welch robusztus eljárás, Bonferroni korrekcióval) és egyszempontos varianciaanalízissel elemeztünk (Welch-féle robusztus eljárás, Games-Howell posthoc teszt, Bonferroni korrekcióval). A büntetőszázalékok és pszichológiai változók között parciális Pearson korrelációt számoltunk.

A következő lépésben a büntetődobás százalékának (alapszakaszban és döntőkben) lehetséges prediktorait hierarchikus lineáris regressziós modellek segítségével határoztuk meg, független változóként a korábbi kutatások eredményei alapján

1) a csapatban betöltött szerep játékidő alapján (Többnyire kezdő, Aktív csere, Passzív csere – dummy változók), a 2) sportolók korosztálya (U18 és U16), valamint 3) a döntő típusa (A és B döntő) szerepelt, míg a második lépésben 4) a pszichológiai változók (kognitív és szomatikus pillanatnyi szorongás, és állapotönbizalom) kerültek be.

Eredmények

„A” és „B” döntős csapatok, korosztályok és csapatban betöltött szerepek összehasonlítása

A független mintás *t*-próba és az egyszempontos varianciaanalízis eredményei szerint az „A” döntőben játszó csapatok játékosai magasabb önbizalom pontszámmal rendelkeznek, valamint a büntetőszázalékuk alacsonyabb a döntők során. Az U18-as korosztályú játékosok mind az alapszakaszban, mind a döntők során hatékonyabban érvényesítik a büntetődobásokat. A kezdő játékosok szomatikus pillanatnyi szorongás pontszámai az aktív csere játékosaihoz képest alacsonyabbak, az önbizalom pontszámaik magasabbak voltak az aktív és a passzív cserékhez képest. Nem találtunk szignifikáns eltérést a CSAI-2 kérdőív alskáláiban a korosztályok összehasonlítása során.

3. táblázat. Csatában betöltött szerepek összehasonlítása (játékidő alapján)
Table 3. Differences among team roles (based on playtime)

			N	M	SD	F	p	Games-Howell posthoc
CSAI	Kognitív	Többnyire kezdő	55	18,85	4,12	1,48	0,233	
		Aktív csere rotáció	36	20,25	4,59			
		Passzív csere rotáció	14	18,43	4,01			
		Total	105	19,28	4,30			
	Szomatikus	Többnyire kezdő	55	15,13	3,75	6,21	0,003	A<K, P=A, K=A
		Aktív csere rotáció	36	18,36	5,20			
		Passzív csere rotáció	14	17,21	4,19			
		Total	105	16,51	4,57			
	Önbizalom	Többnyire kezdő	55	26,62	5,02	4,81	0,010	A<K, P<K, P=A
		Aktív csere rotáció	36	23,78	5,91			
		Passzív csere rotáció	14	22,43	6,10			
		Total	105	25,09	5,68			

K=többnyire kezdő, A=aktív csere, P=passzív csere, rotáció

4. táblázat. Kapcsolat a büntetőszázalékok és a CSAI alskálái között
Table 4. Association between free throw percentages and CSAI-2 subscales

		CSAI		
		Kognitív	Szomatikus	Önbizalom
Büntetőszázalék	Alapszakasz	-0,164	-0,232*	0,282**
	Döntő	-0,096	-0,182	-0,009

5. táblázat. A lineáris regressziós elemzések eredményei
Table 5. Results of the linear regression analysis

Alapszakasz büntetőszázalék							Döntő büntetőszázalék						
		B	SE	β	t	p			B	SE	β	t	p
Modell 1.	Aktív csere	0,74	3,65	0,02	0,20	0,84	Modell 1.	Aktív csere	-2,20	4,99	-0,05	-0,44	0,66
	Passzív csere	-3,10	6,33	-0,05	-0,49	0,63		Passzív csere	-6,79	14,93	-0,05	-0,46	0,65
	Döntő	-4,07	3,43	-0,12	-1,19	0,24		Döntő	-9,14	4,83	-0,22	-1,89	0,06
	Korosztály	6,89	3,47	0,21	1,99	0,05		Korosztály	11,39	4,91	0,27	2,32	0,02
Modell 2.	Aktív csere	4,74	3,75	0,14	1,26	0,21	Modell 2.	Aktív csere	0,59	5,59	0,01	0,11	0,92
	Passzív csere	2,17	6,29	0,04	0,35	0,73		Passzív csere	-4,45	15,00	-0,04	-0,30	0,77
	Döntő	-6,37	3,39	-0,19	-1,88	0,06		Döntő	-9,11	5,22	-0,22	-1,75	0,09
	Korosztály	6,20	3,33	0,19	1,86	0,07		Korosztály	11,64	4,97	0,28	2,34	0,02
	Kognitív	-0,05	0,48	-0,01	-0,09	0,93		Kognitív	-0,23	0,67	-0,05	-0,34	0,74
	Szomatikus	-0,50	0,49	-0,14	-1,03	0,31		Szomatikus	-0,91	0,68	-0,20	-1,35	0,18
Önbizalom	0,80	0,38	0,26	2,11	0,04	Önbizalom	-0,32	0,55	-0,08	-0,59	0,56		
Modell 1 $R^2=0,063$ $R^2_{adj}=0,022$ $F(4,90)=1,534$; $p=0,202$							Modell 1 $R^2=0,145$ $R^2_{adj}=0,095$ $F(4,68)=2,88$; $p=0,029$						
Modell 2 $R^2=0,171$ $R^2_{adj}=0,105$ $F(3,87)=2,57$; $p=0,019$							Modell 2 $R^2=0,182$ $R^2_{adj}=0,094$ $F(3,65)=2,07$; $p=0,059$						

A büntetőszázalék és a pszichológiai változók közötti kapcsolat

A mért változók közötti kapcsolatot Pearson korrelációval elemeztük. Az alapszakaszon elért büntetőszázalék szignifikáns, pozitív irányú gyenge kapcsolatot mutatott és az önbizalommal, valamint szignifikáns, negatív irányú gyenge kapcsolatot a szomatikus pillanatnyi szorongással. Nem talál-

tunk kapcsolatot a döntőben elért büntetőszázalék és a mért változók között.

Az alapszakasz és döntő büntetőszázalékának előrejelzése

Eredményeink alapján az alapszakasz büntetőszázalékának a második (Modell 2 $F(3,87)=2,57$; $p=0,019$), míg a döntők büntetőszázalékának az

első (Modell 1. $F(4,68)=2,88$; $p=0,029$) modellje lett statisztikailag szignifikáns. Az alapszakasz büntetőszázaléka varianciájának a 2. modell 10,5%-át; míg a döntők büntetőszázaléka varianciájának az 1. modell 9,5%-át magyarázta. A független változók közül az önbizalom mértéke és korosztály bizonyult szignifikáns előrejelzőnek. Az önbizalom nagyobb mértéke és az U18-as korosztály a büntetőszázalék magasabb mértékét eredményezte.

Megbeszélés és következtetések

Vizsgálatunkban arra kerestük a választ, hogy milyen tényezők vannak hatással az utánpótlás korosztályú kosárlabdázók büntetődobásának hatékonyságára. A felmérés során összehasonlítottuk a játékosok alapszakasz alatt és a döntők során dobott büntetőszázalékait a játékosok korosztályának, döntőjük típusának és a játékban betöltött szerepük alapján, mindezt kapcsolatba hoztuk a pillanatnyi szorongásuk és az önbizalmuk mértékével.

Kutatásunkban csak U16 és U18 korosztályú fiú játékosait kérdeztük meg. A két korosztály a sportban való részvétel fejlődési modellje alapján (*Befektetés évei* – Côté és Hay, 2002) azonos szakaszba sorolható, akár csak a Hosszútávú Sportolófejlesztési Program modellje szerint (*Edzeni a versenyzésre* – Balyi és mtsai, 2013). Ez a korszak már a magas szintű versenyek, a tudatos edzés és a teljesítmény időszaka (Ericsson és mtsai, 1993), azaz hasonló célok jellemzik a korosztályokat. A vizsgálatok felhívják a figyelmet arra, hogy a büntetődobások magas pillanatnyi szorongással járó helyzeteknek tekinthetők, amely a figyelem fókuszának megváltoztatásán keresztül hatással lehet a játékos teljesítményére (Dunn és Nielsen, 1996; Cao és mtsai, 2011; Liao és Masters, 2002; Englert és mtsai, 2012; Gorgulu, 2019). Fontos felhívni a figyelmet arra, hogy a legtöbb kutatás mintája felnőtt korosztályú játékosokból került ki. Vizsgálatunkban egyedül a szomatikus pillanatnyi szorongás esetében találtunk eltérést a csapatban betöltött szerepek között (a játékidő mennyisége), mely szerint a kezdő játékosok bírnak a legalacsonyabb, míg az első csere tagjai rendelkeznek a legnagyobb mértékű pillanatnyi szorongással, amely felhívja a figyelmet a szerepek összetettségére. Az első csere-sort egyszerre jellemzi a bizalom jelenléte (ők kapják a kezdő játékosok után a legtöbb játékidőt) és hiánya (még nem elég jók ahhoz, hogy a kezdő játékosok közé tartozzanak) (Beauchamp és mtsai, 2002). Mindez növekvő teljesítményszorongáshoz és szerepkonfliktusokhoz vezethet, azaz az első

csere játékosainak eltérő, szerepüknek megfelelő mentális támogatása a sportszakemberek kiemelt feladata.

A játékosok önbizalma előrejelezte az alapszakaszok büntetődobásának hatékonyságát. Az önbizalom a kívánt viselkedés sikeres végrehajtásába vetett hit, amelynek ugyanúgy a része a fizikai képességbe, mint a kognitív hatékonyságba vetett bizalom (Vealey és Chase, 2008). Egy multidimenzióális jelenség, amelynek kialakításában és stabilitásában jelentős szerepe van a környezetnek is és az onnan érkező visszajelzéseknek egyaránt. A hatékony önbizalom kialakításához elengedhetetlen a megfelelő és reális célkitűzés – jelen esetben, eredményeink alapján a büntetődobások esetében a rutinra és a tapasztalatra (semmint a mentális állapotra (például: „elizgultad”)) való visszajelzés tekinthető mérvadónak.

A korábbi kutatásokkal szemben a pillanatnyi szorongás nem jelezte előre a büntetődobások hatékonyságát, egyedül az önbizalom és a korosztály bizonyult szignifikáns előrejelzőnek. A két korosztályt csak néhány év választja el egymástól, ellenben ez utánpótláskorú játékosoknál jelentős eltéréshez vezethet a tudásuk, megszerzett tapasztalatuk szintjében és mértékében. A kadett és junior korosztályra már jellemző tudatos edzés a készségfejlesztést tűzi ki célul, a maga késleltetett visszajelzésével és a feladatok ismétlődő, sokszor monoton jellegével (Ericsson és mtsai, 1993). A tudatos edzés legfőbb motivációs bázisa a fejlődés (Côté és mtsai, 2014), azaz az edzés mennyisége és minősége az, amely meghatározza az eredményességet (Ericsson és mtsai, 1993). A mentális hozzáállás szerepe jelentős a stresszkelteő helyzetekben, de a vizsgálatok felhívják a figyelmet, hogy büntetődobásoknál a kevésbé tapasztalt (és nem felnőtt korosztályú) játékosok esetében inkább a rutin hiánya jelenik meg a gyenge teljesítmény hátterében, semmint a pillanatnyi szorongás esetlegesen gátló hatása. Ennek a kontextusában mégis fontos felhívni a figyelmet a mentális oldal jelentőségére – az ironikus visszacsapás jelensége nem érinti a korosztályok különbségét. A negatív instrukciók (például: „ne legyél ideges, ne gondoldj arra, hogy kihagyod”) vagy egy pillanatnyi állapot tagadása (például: „csak légy nyugodt, légy pozitív”) ugyanúgy fokozhatják a kognitív szorongás megjelenését, amely megszakíthatja a feladat elvégzéséhez szükséges fókuszot. Mindezek az eredmények fontosak lehetnek a gyakorlati szakemberek számára. Egyrészt felhívják a figyelmet a mentális oldal sajátosságaira és az elvárások szerepére – utánpótlás korosztályban mind a versenyhelyzetek kezelésének elsajátítása (Balyi és

mtsai, 2013), mind a megküzdés kialakítása (Gyömbér és mtsai, 2016) még a feladat része, azaz ezek fejlesztése a korosztályhoz tartozó feladatok kiemelt része. Másrészt sportszakemberek számára kiemeli a rutin, az edzés és a tapasztalat szerepét. Kutatásunk eredményei szerint az eredményes és a kevésbé eredményes dobószázalékkal rendelkező játékosok közötti különbség legfőbb alapja a korosztálybeli eltérés. Több vizsgálat foglalkozik azzal, milyen módszerekkel segíthetünk a büntetődobások hatékonysága érdekében, hogyan tehetjük a folyamatot „tudatossá”. Dali és Parnabas (2018) a belső beszéd fontosságára hívja fel a figyelmet, az instruáló belső beszéddel a hatékonyabb büntetődobás, míg a motiváló belső beszéddel a stressz csökkentése hozható kapcsolatba. Harle és Vickers (2001) a „quiet eye” tréninget ajánlja, mely során a sportoló megtanulja, hogy a figyelme stresszhelyzetben hogyan tapadjon meg a célra (a gyűrű egy meghatározott részén), azaz a tréning segít a külső fókusz megtartásában (Vickers, 2016).

A kutatás korlátai közé tartozik, hogy kérdőíves módszerrel, és csak fiú játékosokat vizsgáltunk. További vizsgálat szükségeltetik, hogy feltárjuk, van-e különbség leány kosárlabdázók mintájában, illetve fontos megemlíteni a szociális megfelelési torzítás hatását a kérdőíves önkitalpító jellege miatt. A játékosok jelenlegi pillanatnyi szorongása és önbizalma a tavalyi szezon eredményeivel lettek összevetve. Mind a büntetőszázalék hatékonysága, mind a pillanatnyi szorongás mértéke változhat fél év alatt, emiatt további vizsgálat és más módszertan is szükségeltetik a büntetődobások hatékonysága hátterében álló tényezők feltérképezésére.

A kutatásunk erőssége, hogy a büntetődobások hatékonyságának előrejelző tényezőit az utánpótlás korosztályban vizsgáltuk. Az eredményeink megerősítették, hogy a korosztály, azaz a rutin és a tapasztalat jelzi előre a büntetődobások hatékonyságát, amellyel felhívjuk a figyelmet a tudatos edzés jelentőségére.

Felhasznált irodalom

Balyi, I., Higgs, C., Way, R. (2013): *Long-term athlete development*. Human Kinetics Champaign, Illinois.

Bar-Haim, Y., Lamy, D., Pergamin, L., Bakermans-Kranenburg, M.J., Van Ijzendoorn, M.H. (2007): Threat-related attentional bias in anxious and nonanxious individuals: a meta-analytic study. *Psychological Bulletin*, **133**: 1. 1-24.

Branch, J. *For free throws, 50 years of practice is no help*. Retrieved: 2022.05.29. [\[mes.com/2009/03/04/sports/basketball/04freethrow.html\]\(http://www.nytimes.com/2009/03/04/sports/basketball/04freethrow.html\).](http://www.nyti-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Beauchamp, M.R., Bray, S.R., Eys, M.A., Carron, A.V. (2002): Role ambiguity, role efficacy, and role performance: Multidimensional and mediational relationships within interdependent sport teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, **6**: 3. 229-242.

Cao, Z., Price, J., Stone, D.F. (2011): Performance under pressure in the NBA. *Journal of Sports Economics*, **12**: 3. 231-252.

Cleary, T.J., Zimmerman, B.J. (2001): Self-regulation differences during athletic practice by experts, non-experts, and novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, **13**: 2. 185-206.

Côté, J., Hay, J. (2002): Children's involvement in sport: A developmental perspective. In: Silva, J.M., Stevens, D.E. (Eds.): *Psychological Foundations of Sport*. Allyn & Bacon Boston, 484-502.

Côté, J., Turnnidge, J., Evans, M.B. (2014): The dynamic process of development through sport. *Kinesiology Slovenica*, **20**: 3. 14-26.

Dali, M.S., Parnabas, V.A. (2018): The effects of self talk on free throw performance and the level of anxiety among male novice basketball players. *Movement, Health & Exercise*, **7**: 1. 73-87.

Dunn, J.G., Nielsen, A.B. (1996): A classificatory system of anxiety-inducing situations in four team sports. *Journal of Sport Behavior*, **19**: 2. 111-131.

Englert, C., Bertrams, A. (2012): Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **34**: 5. 580-599.

Englert, C., Bertrams, A., Furley, P., Oudejans, R.R. (2015): Is ego depletion associated with increased distractibility? Results from a basketball free throw task. *Psychology of Sport and Exercise*, **18**: 26-31.

Ericsson, K.A., Krampe, R.T., Tesch-Römer, C. (1993): The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, **100**: 3. 363-406.

Goldschmied, N., Raphaeli, M., Moothart, S., Furley, P. (2021): Free throw shooting performance under pressure: a social psychology critical review of research. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, **20**: 4. 1-19.

Gorgulu, R. (2019): Counter-intentional errors of basketball free throw shooting under elevated pressure: An educational approach of task instruction. *Journal of Education and Learning*, **8**: 2. 89-97.

Gyömbér N., Kovács K., Ruzits É. (2016): *Gyereklélek sportcipőben, Fiatalkori és utánpótlás*

- sportpszichológia mindenkinek. Noran Libro, Budapest.
- Harle, S.K., Vickers, J.N. (2001): Training quiet eye improves accuracy in the basketball free throw. *The Sport Psychologist*, **15**: 3. 289-305.
- Liao, C.M., Masters, R.S. (2002): Self-focused attention and performance failure under psychological stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **24**: 3. 289-305.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R.S., Bump, L.A., Smith, D.E. (1990): Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In: Martens, R., Vealey, R.S., Burton, D. (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 127-140.
- Navarro Barragan, R.M., Lorenzo Calvo, J., Gómez Ruano, M.Á., Sampaio, J. (2009): Analysis of the critical moments in the League ACB 2007-2008. *Revista de Psicología del Deporte*, **18**: Suppl. 391-395.
- Sipos, K., Kudar, K., Bejek, K., Tóth, L. (1999): Standardisation and validation of the Hungarian Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) of Martens és mtsai (1990). In: *Proceedings of 20th International Conference of Stress and Anxiety Research Society (STAR)*, July 12-14, Cracow, Poland (131.).
- Vealey, R.S., Chase, M.A. (2008): Self-confidence in sport. In: Horn, T.S. (Ed.): *Advances in sport psychology*. Human Kinetics, Champaign, Illinois, 68-97, 430-435.
- Vickers, J.N. (2016): Origins and current issues in Quiet Eye research. *Current Issues in Sport Science*, **1**: 101. 1-11.
- Wegner, D.M. (1994): Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, **101**:1. 34-52.

Köszönet lektorainknak

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani az elmúlt, 2022-es évben megjelent lapszámok lektorainak, akik kiváló felkészültségükkel, építő jellegű bírálatukkal és lelkiismeretes munkájukkal lehetővé tették, hogy a Magyar Sporttudományi Szemlében megjelenő tanulmányok és műhelymunkák továbbra is megfeleljenek a sporttudomány szakmai elvárásainak:

Béres Sándor, Boda-Ujlaky Judit, Egressy János, Gál Andrea, Gécsi Gábor, Györe István, Koltai Miklós, Kövecsesné Gósi Viktória, Jády György, Kálbli Katalin, Köteles Ferenc, Lacza Gyöngyvér, Laczkó Tamás, Laki Ádám, Melczer Csaba, Mészárosné Seres Leila, Móra Ákos, Nagy Ágoston, Nagykáldi Csaba, Olexó Zsuzsanna, Ökrös Csaba, Paár Dávid, Perényi Szilvia, Sipos Kornél, Soós István, Stocker Miklós, Szabó Zsolt Péter, Szakály Zsolt, Szávai Regina, Sziráki Zsófia, Szóts Gábor, Tóth László, Zsákai Annamária, Zsirai Zsuzsanna.

Magyar Sporttudományi Szemle Szerkesztőbizottság