

Büntetődobás mentális támogatásának hatásvizsgálata

Smohai Máté, Dzsida Krisztina, Harsányi Szabolcs Gergő

Károli Gáspár Református Egyetem, Pszichológiai
Intézet, Budapest

E-mail: smohai.mate@kre.hu

Bevezetés

Kutatásunk célja egy fizikai és mentális elemeket ötvöző kosárlabda büntetődobásokra kidolgozott tréning hatásának vizsgálata a sportolók mérkőzésen nyújtott büntetődobó teljesítményére (Dosil, 2006). A témában készült korábbi kutatásoknak csupán töredéke vizsgálja a beavatkozások hatékonyságát a mérkőzés körülménye között.

Anyag és módszerek

A vizsgálatba bevont 6 személy 25 és 45 év közötti férfi kosárlabda játékos, akik a Budapest A ligában játszanak. A toborzást személyesen végeztük a csapat edzése után, a jelentkezés önkéntes alapon történt. A független változó a büntetődobás-fejlesztő intervenció volt, a függő változó a mérkőzéseken nyújtott büntetődobó százalékok. Az eredmények megállapításához személyekre vonatkozó alapszintmanipulációs tervvel végrehajtott egyénfókuszú kísérleti elrendezést alkalmaztunk (EFK-SZV, angol nyelven single case design across participants), majd vizuális elemzést végeztünk, megvizsgálva a hatásméretet (Δ -index) és a PND (percentage of non-overlapping data) mutatót. Ezen kívül szociális kérdőívet és heti naplót használtunk.

Eredmények

Az intervenciót követő szakaszban az átlagos büntetődobó százalékok öt játékos esetében javultak 14%, 35%, 1%, 10% és 3%-kal. Egy játékos esetében viszont 12%-os csökkenést mutattak. Az alapszintek nem voltak stabilak, a hatásméretek kicsik és a PND mutató nagy kilengéseket mutatott. A résztvevők hasznosnak találták a beavatkozást, a szociális érvényesség kérdőív átlagos pontszáma 7-ből 6,3. A heti napló alapján az új módszert a mérkőzéseken 86%-ban használták a játékosok, az edzések közel felénél viszont egyáltalán nem dobtak büntetőt.

Következtetések

Az intervenció hatására hatból öt esetben javult a büntetődobó teljesítmény, a beavatkozás egyértelmű hatékonyságát mégsem tudtuk kimutatni. A vizsgálat fő korlátja volt az alacsony elemszám és ebből következően a stabil alapszint hiánya, valamint a sportolók alacsony gyakorlási motivációja. További kutatásokat lenne célszerű végezni ezen korlátok kiküszöbölésével.

Kulcsszavak: kosárlabda, büntetődobás, mentális tréning, egyénfókuszú kísérlet, EFK