

1.5. ELIT KOSÁRLABDÁZÓK VÉGREHAJTÓ FUNKCIÓINAK ÉS MENTÁLIS KEMÉNYSÉGÉNEK ÖSSZEHASONLÍTÁSA AZ INSTAT SCOUT RENDSZER STATISZTIKAI PARAMÉTEREIVEL

NÉMETH KATA

Debreceni Egyetem, Doktori Iskola, Doktorandusz



A sportolók aktuális mentális állapota befolyásolja teljesítményüket és sok esetben nem a sportszakmai felkészültségük, a testi adottságaik, vagy az általános edzettségük a döntő, hanem a pszichés állapotuk. Első osztályú, elit, magyar, női kosárlabdacsapatok tagjainak figyelmét vizsgáltuk két figyelemtesztel (TMT és Stroop), mentális keménységüket a mentális keménység skálával (Sports Mental Toughness Questionnaire - SMTQ), valamint a végrehajtó funkcióikat a Vienna Test System (VTS), determinációs tesztjével (DT). A kapott eredményeket az InStat Scout nemzetközi statisztikai rendszerből általunk kiválasztott tételekkel hasonlítottuk össze.

A mentális keménység az a természetes vagy kialakult pszichológiai előny, amely lehetővé teszi a sportoló számára, hogy hatékonyabban megbirkózzon a vele szemben támasztott követelményekkel, következetesebb legyen az ellenfeleivel szemben, elszánt, koncentrált, magabiztos és kontrollált tudjon maradni - nyomás alatt is.

Döntéshozatal során - különösen időkorlátok között - a végrehajtó funkciók központi szerepet játszanak az információk feldolgozásában. Magas szintű kognitív folyamatok, melyek megkönnyítik az ismeretlen körülményekhez való alkalmazkodást. Fontosak a sikeres sportteljesítmény szempontjából, különösen a csapatsportokban, melyek gyors anticipációt és adaptációt igényelnek a pályán folyamatosan változó helyzetekhez. A téthelyzetben adott reakciók és a helyes reakciók aránya mutatja a legjobban a sportoló magabiztossága és a tényleges jó teljesítmény közötti viszonylag objektív kapcsolatot. Szignifikáns összefüggés van a reaktív stressztűrési értéke és az elhibázott reakciók száma között ($r=0,53$). Az InStat Scout egy objektív teljesítményértékelési módszer, egy automatikus algoritmus, mely pontos értékelést ad a játékosok teljesítményéről. A magasság (és a testsúly) erősen korrelál a lepattanók, (támadó lepattanó: $r=0,78$, védő lepattanó: $r=0,80$) és a blokkok számával ($r=0,56$). Az InStat-index számos statisztikai paraméterrel korrelál, többek között a lejátszott játékidővel ($r=0,51$), a sikeres mezőnykísérletekkel ($r=0,07$) és a lepattanókkal (támadó lepattanó: $r=0,45$, védő lepattanó: $r=0,55$) és a magassággal ($r=0,55$). Az akcióténye-

zók súlya a játékos pozíciójától függően változhat, pl. a szabálytalanságok gyakorisága jobban befolyásolja az indexet a mezőnyjátékosoknál, mint a centerekénél.

A mentális keménység skála pontszáma korrelál az InStat Scout „sikeres mezőnygóllok” statisztikai értékével, valamint összefüggést mutat a „kitartás” alcsoportja és az InStat Scout „sikeres mezőnygól %” között. Vagyis azok a játékosok, akik elkötelezettek, nehéz helyzetekben jó döntéseket hoznak és felelősséget vállalnak, jobb százaléku mezőnygólaránnyal rendelkeznek. A vizsgált csapatok játékosainak erősségét a mentális keménység skálán elért magas pontszámok, valamint a determinációs teszt több aspektusában (reaktív stressztűrés, kihagyott reakciók száma) nyújtott átlagon felüli teljesítmény mutatja. Minél magasabb pontszámot ér el egy kosárlabdázó a mentális keménység skálán, annál magasabb a helyes válaszainak aránya a determinációs tesztben. Azok a sportolók, akik a mentális keménység skálán és a determinációs teszten jobb eredményt érnek el, sikeresebbek lehetnek az InStat Scout rendszerbeli mutatókban. Amennyiben ez kombinálódik egy átlagon felüli mentális keménység skála pontszámmal, magas reaktív stressztűréssel és kevés kihagyott reakcióval, akkor egy nagyon ígéretes játékosról beszélünk. Minél magasabb InStat-index és a figyelemvizsgálatokon elért pontszáma van egy kosárlabdázónak, annál értékesebb csapata számára és annál jobb idegi aktivitással vesz részt a mérkőzéseken.