

## AZ ÖNÉRTÉKELÉS ÉS A TELJESÍTMÉNY KAPCSOLATA UTÁNPÓTLÁSKORÚ LABDARÚGÓK KÖRÉBEN

### THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ASSESSMENT AND PERFORMANCE AMONG JUNIOR FOOTBALLERS

*Gottfried Péter*

#### ÖSSZEFOGLALÁS

Az önértékelés, mint fogalom jelentős szerepet játszik az élet minden területén, így a csapat-sportokban is. Dolgozatomban az önértékelés és a teljesítmény kapcsolatát mutatom be utánpótláskorú labdarúgók között. Kutatásom fókuszában a Dunning-Kruger hatás szerepének feltárása volt. E jelenség lényege, hogy azok az emberek, akik egy adott témában kevésbé jártasak, nem látják objektíven a hiányosságait és kevésbé pontosan tudják megítélni saját teljesítményüket, illetve gyakran túlértékelik magukat. A kutatás gyakorlati feladatai között szerepelt a „dekázás”, a labdapassz tornapad segítségével és a szlalom labdavezetés utáni cél elérése. Hipotézisem az, hogy a vizsgálat tárgyát képező feladatokban is jelen van a Dunning-Kruger hatás.

A vizsgálat alkalmával felhasznált elemzési módszerekhez tartozik a független mintás *t*-próba, valamint a lineáris korreláció elemzés. A korreláció elemzés során a Dunning-Kruger hatás megfigyelhetővé vált. Egyedül a szlalom feladatban tapasztaltam azt, hogy minél gyengébb teljesítményt nyújtott valaki, annál több becslési hibát követett el, ami a Dunning-Kruger hatás létét támasztja alá. A független mintás *t*-próba esetében a Dunning-Kruger hatásra jellemző motívumok ebben a vizsgálati részben is a szlalom feladatban jelentek meg. A legrosszabban teljesítők csoportjában átlagosan felülbecsülték a teljesítményüket. Összegezve megállapítható, hogy a Dunning-Kruger hatás a labdarúgás egyes feladatainál jelen van, de nem mindegyiknél.

*Kulcsszavak: Önértékelés, Utánpótláskorú labdarúgók, Dunning-Kruger hatás*

#### ABSTRACT

Self-assessment as a definition plays a significant role in every area of life, so as in team sports. In my dissertation I am presenting the relation of self-esteem and performance among the young football players. The focus of my research was to reveal the role of Dunning-Kruger effect. The main point of this phenomenon is that those people who are less proficient in the particular topic are not able to see the deficiencies objectively and they cannot judge accurately their own performances or often overvalue themselves. The juggle, to pass the ball with help of the bench and to reach the finish line after the slalom ball control were among the practical tasks of the research. My hypothesis is that the Dunning-Kruger effect is present in the tasks which had been analysed.

The analytical methods used during the research include the independent samples *t*-test and the linear correlation analysis. During the linear correlation analysis, the Dunning-Kruger effect had become observable. I had only experienced in the slalom task that more the participants were giving weaker performances the more they made estimation mistakes which underpins the existence of Dunning-Kruger effect. In the case of the independent samples *t*-test the characteristic motifs of Dunning-Kruger effect appeared in this part of the research as well in the slalom task. The ones who performed the worst were overestimating their own performances. In summary it is stated that the Dunning-Kruger effect is present in the particular tasks of football but not in all of them.

*Key words: Self-assessment, Youth football players, Dunning-Kruger effect*

## BEVEZETÉS

Kutatásom központi témáját a saját teljesítmény értékelésénél potenciálisan fellépő Dunning-Kruger hatás képezi. E jelenségről akkor beszélhetünk, amikor egy olyan egyén, aki kevésbé van otthon egy adott témában, gyakran túlértékeli a képességeit, és olykor mások tudását is képesek alábecsülni, miközben az adott területen jártasabbakra ezek kevésbé jellemzőek (sőt olykor alul is értékeli önmagukat). Tapasztalatok alapján az is megfigyelhető, hogy a jobb teljesítményt elért egyének pontosabban tudják előzetesen megítélni várható eredményeiket, a gyengébb eredményt elért társaikhoz képest (DUNNING – KRUGER, 1999). Egy későbbi, a jelenséggel foglalkozó tanulmány empirikusan megerősítette, hogy a gyengébb eredményt elérő egyének nemcsak túlértékelik a teljesítményeiket, hanem ráadásul azt gondolták, hogy az eredményeik átlagon felüliek. A jobban teljesítők pedig alulértékelték a teljesítményüket (DUNNING – KRUGER, 2009).

A sport és a Dunning-Kruger hatás kapcsolatát leginkább az oktatás és a munka világában, illetve a szellemi sportok területén vizsgálták. A póker játékosok körében végzett kutatás során azt a következtetést vonták le, hogy nagyobb arányban véletlenszerűen becsülik meg a teljesítményüket és többségben túlértékelik azt. A sakkjátékosokra is elmondható, hogy általánosságban túlértékelik a teljesítményüket, de az előzetes becsülésük során, a póker játékosokkal ellentétben, átgondoltan próbálják meghatározni a várt teljesítményüket. A sakk területén továbbá az a jelenség is megfigyelhető, hogy a jobb képességűek pontosabban tudják értékelni eredményeiket, mint a gyengébb képességű játékosok (PARK – SANTOS, 2010). A fizikai sportok területén két vizsgálatról van tudomása a szerzőnek. Egy, a szabadidősportban elvégzett kutatás során négyütemű fekvőtámasz és alkartámasz gyakorlatok segítségével vizsgálták meg az önértékelésre irányuló hatást. Az eredmények alapján azt állapították meg, hogy mindkét feladatban a jobban teljesítők hajlamosak voltak alulbecsülni magukat, tehát a Dunning-Kruger hatás volt megfigyelhető, ugyanakkor az alkartámasz esetében a jobb eredményt elérték voltak kevésbé pontosak a becslésnél, ami viszont a Dunning-Kruger hatásnak épp az ellentéte (BARTHA – KUN, 2015). A jelenséget egy másik fizikai sportág, a tenisz területén abból a szempontból is megvizsgálták, hogy a feladatok nehézsége változtatható-e a teljesítmény pontos értékelésén. A vizsgálatba bevont játékosok feladata különböző nehézségű szerválási technikák végrehajtása volt. A könnyebb szintű feladatok esetében a sportolók pontosabban tudták meghatározni előzetesen az eredményeiket, mint a nehezebb feladatok esetében (FOGARTY – ROSS, 2007).

## ANYAG ÉS MÓDSZER

A vizsgálathoz szükséges adatok felvétele 2018 szeptemberében és októberében zajlott le a Debrecen-Józsán található sporttelepen. A vizsgálatban szereplő korosztályok voltak az U11, U14, U16, valamint az ifjúsági U19-es csapat tagjai. Az adatok felvétele az egyesület edzőinek közreműködésével zajlott le. A vizsgálat során az edzők tájékoztatták a gyerekeket a feladatok általános szabályairól. Az edzők részére bocsájtottam egy felméréssel kapcsolatos adatlapot. Az adatlapon szerepelt a játékos neve, korosztálya, a vizsgálat dátuma, valamint a gyakorlatot képző feladatok nevei. A gyakorlati feladatok úgy voltak feltüntetve, hogy az egyik oldalon a játékos által becsült eredmény szerepelt, amit a maga a játékos töltött ki, a másik oldalon pedig az edző által feljegyzett tényleges eredmény. Az adatlap alapján rögzítettem a vizsgálat elvégzéséhez szükséges becsült és tényleges teljesítmény értékeit. A létrehozott adatbázis alapján meghatároztam a játékos saját teljesítmény-előrejelzéseinek (önértékelés) és tényleges eredményeinek előjeles különbségeit és ezek abszolút értékét is, amelyek az elemzés függő változóit adják. Fontos megjegyezni, hogy az adatokat minden korcsoportra sztenderdizáltam az összehasonlíthatóság érdekében. A vizsgálatot három ügyességi feladat alkotta. Dekázás, labdapassz mennyisége tornapadra 30 másodperc alatt, valamint szlalom labdavezetés után cél elérése tíz lehetőségből. A vizsgálatokba 70 játékost vontam be, de több adatlapon szereplő adatot nem lehetett értelmez-

ni, így végül 64 tényleges esettel dolgoztam. Az elemzésben nemek szerinti különbséget nem volt lehetőségem vizsgálni, hiszen a kutatásban szereplő egyesület korosztályiban csak fiúk szerepelnek. Korosztályonként 16 játékos állt rendelkezésre ahhoz, hogy a feladatokat lebonyolítsák az edzők. A gyakorlatok után kialakult adatokat olyan elemzési módszerekkel vizsgáltam meg, amelyeket a szakirodalom gyakran használ a Dunning-Kruger jelenség elemzésére (BARTHA – KUN, 2015, KUN, 2016).

A korreláció-elemzés a kutatás központi kérdésére, a Dunning-Kruger hatás esetleges jelenlétére ad választ. A gyakorlatok elvégzése során jobb összesített teljesítményt elérők többet vagy kevesebbet hibáznak-e a becslés során. A hatás feltárásához a független mintás  $t$ -próba módszerét is felhasználtam. A független mintás  $t$ -próba elvégzéséhez kialakítottam két csoportot, amelyben a legjobban teljesítők és a legrosszabb eredményt elért játékosok szerepeltek. Az elemzés lényege az volt, hogy kiderüljön a két csoport közül a rosszabban vagy a jobban teljesítő játékosok adtak pontosabb előrejelzést (az abszolút becslési hibával mérve).

### EREDMÉNYEK

Az összesített teljesítmény és a gyakorlatok becslési hibáinak kapcsolatához a lineáris korreláció elemzést alkalmaztam. A korreláció vizsgálat a Dunning-Kruger hatás jelenségére adja meg a választ az utánpótlás játékosok körében. A korreláció megmutatja, hogy az a játékos, aki jobb összesített teljesítményt ér el az átlagosan nagyobb vagy kisebb becslési hibát vét-e (korosztályok szerint sztenderdizált abszolút hiba). A korreláció vizsgálatait gyakorlat-típusokra bontva végeztem el.

A 1. táblázat alapján megállapítható, hogy a korreláció erős, pozitív lineáris kapcsolatot jelez a dekázásban elkövetett abszolúthibák és az összesített teljesítmény között ( $r = 0,715$ ). Azt a következtetést vonhatjuk le, hogy minél jobb teljesítményt ért el valaki a dekázási feladatban, annál nagyobb abszolút becslési hibát követett el. Ez épp az ellentéte annak, amit a Dunning-Kruger hatás esetén várnánk. Meg kell ugyanakkor jegyezni, hogy ennek egy része abból következhet, hogy nagyobb várható érték esetén az elkövethető hiba is nagyobb.

1. táblázat: A összesített teljesítmény és a sztenderdizált abszolút becslési hibák kapcsolata

Megnevezés	Összesített teljesítmény	
Dekázás abszolút becslési hibája	Pearson korreláció	0,715
	Szignifikancia szint	0,001
	$N$	64
Labdapassz abszolút becslési hibája	Pearson korreláció	0,121
	Szignifikancia szint	0,330
	$N$	64
Szlalom abszolút becslési hibája	Pearson korreláció	-0,266
	Szignifikancia szint	0,030
	$N$	64

Forrás: Saját szerkesztés

A 1. táblázatban látható továbbá a labdapassz feladat adatainak eredményei is. Ezek alapján nincs szignifikáns különbség ( $p = 0,330$ ) az összesített abszolút hibák és az összesített teljesítmény között. Vagyis nem jelenik meg a Dunning-Kruger hatás, a teljesítmény romlásával nem nő a saját teljesítmény-előrejelzésének pontossága.

A szlalom feladat esetében (1. táblázat) az abszolút hiba és az összesített teljesítmény közötti lineáris korrelációs mutató  $-0,266$  ( $p = 0,030$ ), ami gyenge negatív kapcsolatot jelent. Következ-

tetésként a szlalom feladatban a rosszabb teljesítményértékekhez nagyobb becslési hiba tartozott, ami megfelel annak, amit a Dunning-Kruger hatás alapján várhatunk.

A legjobb és a legrosszabb teljesítményt elért játékosok csoportjainak önértékelési képességének összehasonlításával is megvizsgáltam a Dunning-Kruger hatás jelenlétét. A jelenség feltárásához a független mintás  $t$ -próbát használtam fel. Korosztályonként sztenderdizált és összevont mintában, a legjobb és legrosszabb teljesítmény elért játékosait két csoportba soroltam. Az összesített teljesítmény alapján ugyanaz a 22-22 játékos szerepel a három feladat-típusban.

A dekázáshoz kapcsolódó adatokat a 2. és 3. táblázatok szemléltetik. Jelen esetben a sztenderdizált átlagok, a dekázás összesített teljesítményére vonatkoznak. A dekázás feladatában a legrosszabban teljesítők csoport átlaga  $-0,418$ , a legjobban teljesítőké pedig  $0,803$ . A szignifikancia szint  $0,001$  ezért a különbség szignifikánsnak mondható. Az adatok alapján kijelenthető, hogy a jobban teljesítők hajlamosak voltak a nagyobb hibára a feladat előtti becsléskor, mint akik szerényebb teljesítményt értek el a dekázás feladatában. A gyengébben teljesítők, tehát pontosabban tudták megbecsülni a teljesítményüket, ami a Dunning-Kruger hatás ellentéte.

2. táblázat: A dekázás összesített teljesítményének és abszolút becslési hibájának eredményei az egyesített korosztályi adatok alapján

Dekázás abszolút becslési hibája	Összesített teljesítmény	$N$	Átlag	Szórás
	Leggyengébben teljesítők	22	$-0,418$	$0,099$
	Legjobban teljesítők	22	$0,803$	$0,227$

Forrás: Saját szerkesztés

3. táblázat: A dekázás összesített teljesítményének és abszolút becslési hibájának eredményei az egyesített korosztályi adatok alapján

Dekázás abszolút becslési hibája	Megnevezés	$t$	$p$
	A szórások egyezőségét feltételezve	$-4,923$	$0,001$
	A szórások különbözőségét feltételezve	$-4,923$	$0,001$

Forrás: Saját szerkesztés

Az 4. és 5. táblázat alapján a labdapassz adatait vettem figyelembe. A sztenderdizált átlagok a labdapassz összesített teljesítményére vonatkoznak. A labdapassz feladatban a gyengébben teljesítők átlagos abszolút becslési hibájának átlaga  $0,206$ , a jobban teljesítőké pedig  $0,163$ . Az átlagok szerint a rosszabb eredményt elért játékosok hibáztak nagyobbab a becslés során, viszont mivel szignifikáns különbség nem állapítható meg, így ebben nem lehetünk biztosak.

4. táblázat: A labdapassz összesített teljesítményének és abszolút becslési hibájának eredményei az egyesített korosztályi adatok alapján

Labdapassz abszolút becslési hibája	Összesített teljesítmény	$N$	Átlag	Szórás
	Leggyengébben teljesítők	22	$0,206$	$0,810$
	Legjobban teljesítők	22	$0,163$	$1,009$

Forrás: Saját szerkesztés

5. táblázat: A labdapassz összesített teljesítményének és abszolút becslési hibájának eredményei az egyesített korosztályi adatok alapján

	Megnevezés	<i>t</i>	<i>p</i>
Labdapassz abszolút becslési hibája	A szórások egyezőségét feltételezve	0,156	0,876
	A szórások különbözőségét feltételezve	0,156	0,876

Forrás: Saját szerkesztés

A sztenderdizált átlagok a szlalom feladat összesített teljesítményét szemléltetik. A szlalom feladatban legrosszabban teljesítők csoportja 0,630, a jobb eredményt elértek csoportjának átlaga 0,015, a szignifikancia szint 0,039 tehát szignifikáns a különbség. A 6. és 7 táblázat eredményei alapján megállapítható, hogy a két csoport adatai eltérnek egymástól, minél inkább gyengébben teljesített annál nagyobb hibázott a szlalom feladaton nyújtott teljesítmény megjólásában. A becslési pontosságot tekintve a jobban teljesítők voltak a pontosabbak, ami bizonyítja a Dunning-Kruger hatást.

6. táblázat: A szlalom összesített teljesítményének és abszolút becslési hibájának eredményei az egyesített korosztályi adatok alapján

	Összesített teljesítmény	<i>N</i>	Átlag	Szórás
Szlalom abszolút becslési hibája	Leggyengébben teljesítők	22	0,630	0,838
	Legjobban teljesítők	22	0,015	1,055

Forrás: Saját szerkesztés

7. táblázat: A szlalom összesített teljesítményének és abszolút becslési hibájának eredményei az egyesített korosztályi adatok alapján

	Megnevezés	<i>t</i>	<i>p</i>
Szlalom abszolút becslési hibája	A szórások egyezőségét feltételezve	2,139	0,038
	A szórások különbözőségét feltételezve	2,139	0,039

Forrás: Saját szerkesztés

### KÖVETKEZTETÉSEK ÉS JAVASLATOK

A vizsgált feladatok alapján megállapítottam, hogy három különböző eredmény született. Az eltérő eredményeket a feladatok nehézségi szintjei is okozhatták, amit (FOGARTY – ROSS, 2007) teniszjátékosok körében végzett kutatásban állapítottak meg. A labdarúgáshoz kapcsolódó feladatok alapján a dekázás feladatában a Dunning-Kruger ellentéte mutatkozott, a labdapassz esetében nem volt szignifikáns különbség, míg a szlalom feladat esetében alátámasztottá vált a Dunning-Kruger hatás jelenléte. A szlalom feladatban a változók között gyenge negatív kapcsolatot mutatott a korreláció elemzés, és szignifikáns különbséget is. A szlalom feladatban az eredmények alapján arra a következtetésre jutottam, hogy minél gyengébb teljesítményt nyújtott valaki, annál jobban hibázott az előzetes becslés során, ami a Dunning-Kruger hatást jelzi. A legjobban és legrosszabban szereplő játékosok csoportjaiban végzett elemzés alkalmával szintén megerősítést nyert a Dunning-Kruger hatás. A szlalom feladat eredményei szignifikáns különbséget mutattak, és azt a következtetést vontam le, hogy átlagosan nagyobb becslési hibával a gyengébben szereplő csoport tagjai rendelkeztek, valamint a jobban teljesítő csoport becsült pontosabban. Ennek alapján kijelenthető, hogy a Dunning-Kruger hatás jelen volt a szlalom feladatban.

A Józsa Sportegyesülről tudni kell, hogy ott bár képzett edzők dolgoznak, az egyesület mégis amatőr szinten működik, ami azt jelenti, hogy a gyerekek szabadidő eltöltés céljaként járnak

az edzésekre. Az akadémiáktól eltérően nincs eredménykényszer és nagy elvárások a gyerekekre vonatkozóan. A kutatás szempontjából érdekes lehetne, egy akadémiai csapat körében is megvizsgálni az általam feltárni kívánt jelenséget, amelynek segítségével összevethető lenne a két eltérő szemléletben működő utánpótláskorú gyerekek teljesítménye. Sportmenedzsment szempontból fontos, hogy a gyerekek megfelelő önértékeléssel rendelkezzenek, mert ebben az esetben jobban odafigyelnek arra, hogy mely képességeiket kell fejleszteniük. Az optimális önértékelés pedig a teljesítmény javulását idézheti elő.

#### FELHASZNÁLT IRODALOM

(1) BARTHA É. – KUN A. (2015): Az önértékelés és a teljesítmény kapcsolata a szabadidősportban, Magyar Sporttudományi Szemle. 18. évf. 69. szám, pp. 10-15. (2) DUNNING, D. – KRUGER, J. (1999): Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments, Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 77. No. 6. pp. 2-12. (3) DUNNING, D. – KRUGER, J. (2009): Unskilled and Unaware of It: How Difficulties in Recognizing One's Own Incompetence Lead to Inflated Self-Assessments, Psychology. Vol. 1. No. 30-46. pp. 8-10. (4) FOGARTY, G. – ROSS, A. (2007): Calibration in tennis: The role of feedback and expertise. In: 42nd Australian Psychological Society Annual Conference 2007, No. 25-29. (5) KUN A. (2016): Önértékelés és teljesítmény az üzleti felsőoktatásban, Taylor Gazdálkodás- és szervezéstudományi folyóirat. 8. évf. 3. szám, pp. 112-118. (6) PARK, Y. – SANTOS, P. (2010): Overconfidence in tournaments: evidence from the field. Springer, Science Business Media, No. 69. pp. 154-158.

#### SZERZŐ:

**Gottfried Péter**

Sportközgazdász MSc hallgató  
Debreceni Egyetem Gazdaságtudományi Kar  
gottfriedpeter93@gmail.com

*A publikáció az EFOP-3.6.3-VEKOP-16-2017-00007 azonosító számú  
„Tehetségből fiatal kutató” – A kutatói életpályát támogató tevékenységek a felsőoktatásban c.  
projekt támogatásával valósult meg.*