

FARKAS DÓRA, BARTÓK RÉKA PIROSKA, GYÖMBÉR NOÉMI

MENTÁLIS FELKÉSZÍTŐ PROGRAM UTÁNPÓTLÁSKORÚ KÉZILABDÁZÓK SZÁMÁRA: GYAKORLATOK ÉS TANULSÁGOK

*Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék, Magyar Testnevelési és Sporttudományi
Egyetem, Budapest*

Absztrakt

A tanulmány célja egy nyolchetes mentális felkészítő program bemutatása, amely két utánpótláskorú férfi-kézilabdacsapat pszichológiai készségeinek fejlesztését támogatta. A program a csapatkohézió, kommunikáció, döntéshozatal, önreflexió és stresszkezelés területeire összpontosított, Kolb élményalapú tanulási modelljére építve. A foglalkozások során csoportos gyakorlatok, szociometriai mérés és strukturált megfigyelések segítették a résztvevők bevonódását és önismeretét. A visszajelzések és megfigyelések alapján a program hozzájárult az egyéni és csoportos működés javulásához, erősítve a sportolók közötti bizalmat és együttműködést. Az eredmények alátámasztják, hogy a célzott pszichológiai készségfejlesztés kiemelt szerepet tölthet be az utánpótláskorú sportolók mentális felkészítésében.

Kulcsszavak: *mentális felkészítés; pszichológiai készségfejlesztés; kézilabda; csapatkohézió; élményalapú tanulás*

Bevezetés

A versenysport világában egyre nagyobb hangsúlyt kapnak a mentális felkészítés különféle formái, különösen az utánpótláskorú sportolók esetében, akik még sportolói karrierútjuk elején tanulják meg a sporthoz kapcsolódó pszichés alkalmazkodási stratégiákat. Az elmúlt években több kutatás is foglalkozott a pszichés készségfejlesztő tréning (psychological skills training; PST) sportbeli hatékonyságával, amelynek célja a teljesítménynyújtás mellett a sportolói jóllét és hosszú távú fejlődés támogatása (Kristjánsdóttir et al., 2018; Piggott et al., 2018).

A PST-programok kézilabdázók körében is egyre gyakrabban jelennek meg. A mentális felkészítés hozzájárulhat a koncentráció javításához, a szorongás csökkentéséhez, valamint a csapatkohézió és a motiváció növeléséhez (Kristjánsdóttir et al., 2018). Piggott és munkatársai (2018) vizsgálatában a PST hatására élvonalbeli kézilabdázók flow-élményeinek gyakorisága nőtt, és a pszichológiai változók szignifikánsan javultak. Mindez azt jelzi, hogy a pszichológiai készségek tudatos fejlesztése elengedhetetlen része lehet a komplex sportági felkészítésnek, már az utánpótláskorú sportolók esetében is.

Jelen mentális felkészítő programunk öt kiemelt területre koncentrál: csapatkohézió, kommunikáció, döntéshozatal, önreflexió és stresszkezelés. E területek kiválasztását korábbi hazai és nemzetközi vizsgálatok is alátámasztják. Hazai vonatkozásban Ökrös, König-Görögh és Gyömbér (2020) vizsgálata mutatott rá arra, hogy utánpótláskorú kézilabdázóknál ezek a pszichológiai készségek – különösen a megküzdés, stresszkezelés és csapaton belüli kommunikáció – szoros összefüggésben állnak a sportolói hatékonysággal. A csapatkohézió és kommunikáció fejlesztése az egyik legfontosabb célként jelenik meg az interaktív sportágakban, különösen a serdülő és ifjúsági korosztályban, ahol a társas kapcsolatok minősége közvetlenül befolyásolja a teljesítményt (Lidor et al., 2007). A döntéshozatal és önreflexió kulcstényezők a sportági helyzetfelismerésben és a tanulási folyamatban – ezek tudatosítása növeli a sportolók kontrollérzését és kognitív rugalmasságát (Başoğlu et al., 2025). A stresszkezelés és relaxáció szintén hangsúlyos szerepet kapott a programban, hiszen a fiatal sportolók teljesítménye gyakran instabil érzelmi tényezők hatására romlik, ezért ezek tudatos kezelése alapvető pszichológiai készséggé válhat (Kristjánsdóttir et al., 2018).

Célunk az volt, hogy egy olyan mentális felkészítő programot dolgozzunk ki és valósítsunk meg két utánpótláskorú kézilabdacsapattal, amely reflektál a korosztályi sajátosságokra, a sportági elvárásokra, valamint a PST-irányelvekre. A program tervezése során kiemelt figyelmet fordítottunk a Kolb-féle élményalapú tanulási modellre, amely a tanulást egy négyfázisú ciklusként írja le: konkrét tapasztalat, reflexív megfigyelés, elvont fogalomalkotás és aktív kísérletezés (Kolb, 1984; Beard & Wilson, 2013). A sportban különösen hasznos ez a megközelítés, mivel lehetőséget biztosít arra, hogy a sportolók személyes élményeiken keresztül sajátítsanak el új mentális készségeket – ezt a hatást több sportpszichológiai kutatás is megerősítette (Baldwin & Ford, 2018; Piggott et al., 2024). Ennek megfelelően a program gyakorlatainak jelentős része olyan csoportos vagy szituációs feladat volt, amelyek lehetőséget biztosítottak a tapasztalati tanulás minden szintjén való részvételre.

A célcsoport és a folyamat keretei

A vizsgálatban egy első osztályú férfi felnőtt kézilabdaklub két utánpótláscsapata vett részt: az U18-as (16–18 éves) és az U20-as (18–20 éves) korosztályok. A sportolók igazolt versenyzők, heti négy edzéssel és két bajnoki mérkőzéssel. A foglalkozásokon részt vevő játékosok átlaglétszáma 15,8 fő volt ($SD = 1,7$).

A részt vevő korosztályokat a Wylleman és Lavallee (2004) által megalkotott karriermóddel alapján választottuk ki. A modell szerint az U18-as sportolók a serdülőkorú specializációs szakaszban helyezkednek el, míg az U20-as sportolók már az élsport küszöbén állnak, így a mentális felkészítés mindkét csoportban kiemelten releváns. Mindkét korosztályban fontos szerepet játszik az identitásépítés, a szerepváltozások kezelése, valamint az önszabályozás fejlődése, amelyek fejlesztése sportpszichológiai beavatkozásokkal is támogatható (Stambulova et al., 2009; Schinke et al., 2018).

A program 2024 tavaszán, nyolc egymást követő héten zajlott. A foglalkozások heti rendszerességgel, jellemzően hétfői vagy keddi napokon, az edzésekhez igazított időpontban kerültek lebonyolításra. Egy alkalom 50–60 percet vett igénybe.

Módszertani keretek

A nyolchetes mentális felkészítés során olyan pszichológiai készségek fejlesztésére törekedtünk, amelyek megalapozzák a sportolók hosszú távú fejlődését, valamint támogatják a csapaton belüli hatékony együttműködést. A foglalkozások célzottan az alábbi öt területre koncentráltak: csapatkohézió, kommunikáció, döntéshozatal, önreflexió és stresszkezelés. E területek sportági relevanciáját több nemzetközi kutatás is alátámasztja (Lidor et al., 2007; Kristjánsdóttir et al., 2018).

A program felépítését Kolb élményalapú tanulásmodellje (1984) inspirálta, amely a tanulási folyamatot négy egymást követő lépésben írja le: konkrét tapasztalat, reflexív megfigyelés, elvont fogalomalkotás és aktív kísérletezés. Ennek megfelelően a gyakorlatokat úgy építettük fel, hogy azok lehetőséget biztosítsanak a saját élmények feldolgozására és a pszichológiai készségek belsővé tételére. Hazai akciókutatás is alátámasztja, hogy a sportképzésekben az élményszerű, interaktív és kooperatív, videó- és Moodle-támogatással szervezett tanulás mérhetően növeli a tanulási eredményességet és aktivizálja a résztvevőket (Ekler, 2018).

A program harmadik hetében szociometriai kérdőívet alkalmaztunk, amely a csoporton belüli kapcsolatok, preferenciák és szociális szerepek feltérképezésére szolgált. A mérés célja az volt, hogy azonosítsuk az esetleges alcsoportokat, peremhelyzetben lévő tagokat, illetve a

kapcsolati háló struktúráját. Az U20-as csapat esetében két domináns alcsoport rajzolódott ki, míg az U18-as csapatnál lazább, de több centrális szereplőt tartalmazó struktúra jelent meg. A szociometria eredményeit az etikai irányelvek betartása mellett visszajeleztük a csapatoknak, ezzel is támogatva az önismeret és kohézió fejlődését. A módszer alkalmazhatóságát sportpszichológiai kontextusban is alátámasztják Romadhoni és munkatársai (2021), akik kézilabdázók körében végeztek hasonló szociometria vizsgálatot, és kapcsolati hálókat, alcsoportokat, valamint peremhelyzetű játékosokat azonosítottak.

A foglalkozásokat megelőzően strukturált megfigyeléseket végeztünk, amely során jegyzőkönyvek és megfigyelési szempontok alapján értékeltük a csapat működését. Ez segített abban, hogy célzottabb programot dolgozzunk ki, amely reflektál a meglévő dinamikákra. A strukturált megfigyelés mint kvalitatív kutatási módszer – ahogy azt Szokolszky (2004) is kiemeli – lehetőséget teremt a természetes helyzetekben történő adatgyűjtésre, a megfigyelt viselkedések rendszerszintű értelmezésére.

Gyakorlatok és reflexiók

A folyamat során minden alkalommal más fókusz mentén terveztük meg a gyakorlatokat, a sportolók pszichológiai készségeinek fejlesztését célozva. Az ülések során alkalmazott feladatokat úgy válogattuk össze, hogy azok a Kolb-féle tanulási ciklus minden szakaszát érintsék. A gyakorlatokhoz minden esetben reflexiós kérdések és közös feldolgozás is kapcsolódott, ami összhangban van azzal, hogy a sportképzésekben az élményszerű, kooperatív és digitálisan (videó, Moodle) támogatott tanulásszervezés mérhető teljesítményjavulást eredményez (Ekler, 2018), így biztosítva a mélyebb integrációt.

A bevezető alkalommal a „Gordiuszi csomó” elnevezésű gyakorlatot alkalmaztuk. A játék során a sportolók körbe álltak, majd véletlenszerűen megfogták egymás kezét, így egy összegabalyodott formát alakítottak ki, amelyből együttműködéssel és közös gondolkodással kellett „kibogozniuk” magukat. A gyakorlat célja a kooperáció erősítése, a vezetői szerepek spontán megjelenésének megfigyelése, valamint a problémamegoldás közösségi formáinak megtapasztalása volt. A feladat során aktív cselekvésen keresztül, majd a közös reflexió révén a résztvevők tudatosították saját és mások szerepét a csoportfolyamatban.

A második héten alkalmazott „Repülőgép-baleset” nevű gyakorlat döntéshozatali helyzetbe helyezte a csapattagokat. A szituációban egy balesetet túlélve tíz tárgy között kellett fontossági sorrendet felállítaniuk, először egyénileg, majd csoportosan. A feladat lehetőséget adott az egyéni döntéshozatal és a csoportos egyeztetés közötti különbségek megtapasztalására, miközben fejlesztette a kommunikációt és a kompromisszumkésztséget.

Az ötödik héten a „Tervrajz” című gyakorlat során egy képzeletbeli pálya elrendezését kellett visszaidézni és lerajzolni, kizárólag hallás alapján. A feladat célja a figyelem, együttműködés és pontos instrukcióadás fejlesztése volt. Bár néhány sportolónak kihívást jelentett a vizuális-térbeli információ feldolgozása, a csoportos élmény és a közös hibák utólagos megbeszélése tanulságos volt számukra.

Mindezeken túl törekedtünk arra is, hogy minden gyakorlat mögött világos fejlesztési cél húzódjon. Az alábbi táblázat (1. táblázat) összefoglalja a gyakorlatokat és azok elsődleges pszichológiai fókuszát:

Gyakorlat neve	Fejlesztett készség/fókusz
Gordiuszi csomó	Csapatkohézió, együttműködés, problémamegoldás
Repülőgép-baleset	Döntéshozatal, együttműködés, kommunikáció
Tervrajz	Figyelem, instrukcióadás, közös gondolkodás

1. táblázat: Alkalmazott gyakorlatok fókuszának ismertetése

A feladatokat sportpszichológiai tréninggyakorlat-gyűjtemények alapján adaptáltuk, törekedve a serdülőkorú és fiatal felnőtt sportolók életkori sajátosságainak figyelembevételére (Martens et al., 2012; Weinberg & Gould, 2019; Gyömbér, Kovács & Ruzits, 2022).

A gyakorlatok feldolgozását minden esetben vezetett beszélgetés zárta, amely során a sportolók megoszthatták élményeiket, felismeréseiket és nehézségeiket. A reflektív feldolgozás során rendszeresen tapasztaltuk, hogy a sportolók egymás nézőpontját is figyelembe vették, ami a közös tanulási folyamatot jelentősen támogatta.

A program egészének áttekinthetősége érdekében az egyes hetek során alkalmazott fő fókuszpontokat és gyakorlatokat összefoglaló táblázatban (2. táblázat) is rögzítettük. Ez vizuális segítséget nyújt a struktúra és tartalom megértéséhez, és jól illusztrálja, hogyan épült fel a nyolchetes fejlesztési folyamat.

hét	Csapatkohézió, nonverbális kommunikáció	Ismerkedés, „Számoljunk közösen” feladat
hét	Döntéshozatal, csoportos egyeztetés	„Repülőgép-baleset” szituációs feladat
hét	Kapcsolati háló feltérképezése	Szociometria kérdőív kitöltése és visszajelzése
hét	Stresszkezelés, relaxációs technikák	Progresszív izomrelaxáció, légzőgyakorlatok
hét	Figyelem, pontos instrukcióadás	„Tervrajz” feladat, auditív észlelés, memória
hét	Önreflexió, visszacsatolás	Önreflexiós körkérdések, tükörmódszer
hét	Együttműködés és problémamegoldás	„Gordiuszi csomó”, közös problémamegoldás
hét	Zárás, önértékelés, jövőorientáció	Önértékelő kérdéssor, közös lezáró beszélgetés

2. táblázat: A nyolchetes mentális felkészítő folyamat heti bontása, a foglalkozások fő fókuszpontjaival és gyakorlatainak típusával

Tapasztalatok és visszajelzések

A mentális felkészítés program során folyamatosan figyeltük a sportolók részvételét, aktivitását és visszajelzéseit. Az üléseket követően minden alkalommal lehetőséget biztosítottunk arra, hogy a résztvevők szóban vagy írásban megosszák tapasztalataikat, élményeiket, valamint a programmal kapcsolatos észrevételeiket. A reflexiók nemcsak a közös feldolgozások részeként, hanem anonim formában is megtörténtek.

A legtöbb sportoló pozitívan értékelte a feladatokat és a feldolgozási folyamatokat, külön kiemelve, hogy a játékos, interaktív megközelítés segítette őket abban, hogy jobban megismerjék egymást és saját működésüket a csapatban. Többen jelezték, hogy bizonyos helyzetekre – például döntéshozatalra, konfliktuskezelésre vagy koncentrációra – azóta tudatosabban reagálnak. A program során megélt közös élmények erősítették a csapattagok közötti bizalmat és együttműködést, amit a strukturált megfigyelések is visszaigazoltak.

A szociometriai mérés eredményei is arra utaltak, hogy a program hatására bizonyos peremhelyzetű sportolók kapcsolati pozíciója erősödött, illetve hogy az egyéni megítélések egyenletesebbé váltak. Ez különösen az U20-as korosztályban volt látványos, ahol a kezdetben elkülönülő alcsoportok között is erősebb kapcsolat kezdett kialakulni a folyamat végére. A sportolók szóbeli visszajelzései is azt tükrözték, hogy nyitottabbá váltak egymás felé, és hatékonyabb együttműködésre voltak képesek stresszes helyzetekben.

Összességében elmondható, hogy a program nemcsak a pszichológiai készségek fejlődését támogatta, hanem a csapatszintű működésben is pozitív változásokat indított el. A foglalkozások tanulságai és élményei beépültek a sportolók mindennapi gyakorlatába, és a visszajelzések alapján többen nyitottak lennének a hasonló jellegű programok jövőbeni folytatására is.

Diszkusszió

A nyolchetes mentális felkészítés célja az volt, hogy tapasztalati tanuláson alapuló, élményszerű gyakorlatokon keresztül fejlesszük a sportolók pszichológiai készségeit, különös tekintettel a csapatkohézióra, kommunikációra, döntéshozatalra, önreflexióra és stresszkezelésre. A program során alkalmazott módszerek és gyakorlatok a Kolb-féle tanulási ciklus mentén épültek fel, lehetőséget teremtve az élmények tudatos feldolgozására, valamint a belső erőforrások aktiválására.

A visszajelzések és strukturált megfigyelések alapján a program pozitív hatást gyakorolt mind az egyéni, mind a csoportos működésre. A résztvevők aktívan bevonódtak a gyakorlatokba, nyitottan reflektáltak azokra, és az egyes készségek fejlődését több esetben saját tapasztalatokkal is alátámasztották. A csoportkohézió erősödése, a peremhelyzetű sportolók kapcsolati pozíciójának javulása, valamint az együttműködés és kommunikáció hatékonyságának növekedése egyaránt alátámasztják a program eredményességét.

A gyakorlatok kiválasztásánál és alkalmazásánál fontos szempont volt, hogy azok illeszkedjenek a sportolók életkori sajátosságaihoz, fejlettségi szintjéhez és aktuális sportági környezetéhez. Az U18 és U20 korosztályban a serdülő- és fiatal felnőttkori fejlődési szakasz sajátos kihívásai – mint például a szerepváltozások, az identitáskeresés vagy az autonómia iránti igény – jól támogathatók pszichológiai készségfejlesztéssel (Wylleman & Lavalée, 2004; Stambulova et al., 2009). A Wylleman–Lavalée-modell alapján megválasztott korosztályok fejlődési kihívásai tehát jól illeszkedtek a program célkitűzéseire, megerősítve a választás szakmai indokoltságát.

A program eredményei azt mutatják, hogy a strukturált, célorientált pszichológiai készségfejlesztés – ha az élményszerű tanulás elveire épül – hatékony eszköze lehet nemcsak

az egyéni önismeret és szabályozás fejlesztésének, hanem a csapatműködés optimalizálásának is. Az utánpótláskorú kézilabdázók esetében a csapatkohézió és a kommunikáció fejlesztése különösen releváns, hiszen ezen tényezők összefüggést mutatnak a teljesítménnyel és a pszichológiai jólléttel (Sabina et al., 2012; Wang et al., 2024), ugyanakkor az élsport felé közelítő korosztályokban a döntéshozatal és az önreflexió hangsúlyozása segítheti a sportolói autonómia és a kognitív rugalmasság fejlődését is (Cotterill, 2017). Ezen területek javítása kiemelt hangsúlyt érdemel a csapatsportokkal foglalkozó szakemberek fejlesztési tervezetében.

A részletezett program megerősíti a pszichológiai készségfejlesztő tréningek relevanciáját az utánpótláskorú sportolók körében, azonban további kutatások szükségesek annak feltárására, hogy a program hatásai mennyire tartósak hosszabb távon, illetve hogyan általánosíthatóak különböző sportágakra, nemekre és kulturális kontextusokra. A kvalitatív módszerek bevonása mélyebb betekintést nyújthatna a sportolói élményekbe és az egyéni változási folyamatokba. Fontos jövőbeli vizsgálati terület lehet, hogy a különböző életkori szakaszokban mely PST-elemek a leghatékonyabbak a teljesítmény és a pszichológiai jóllét támogatásában.

Összegzésül elmondható, hogy a program gyakorlati tapasztalatai megerősítették a tapasztalati tanulás sportpszichológiai relevanciáját, valamint a strukturált és reflektív pszichológiai készségfejlesztés létjogosultságát az utánpótláskorú sportolók mentális felkészítésében.

Felhasznált szakirodalom

- Başoğlu, B., Keyf, E., Vural, M., Gül, M., Doğan, A., Karakaş, F., Arıkan, G., & Çamiçi, F. (2025). Does cognitive flexibility enhance decision-making in sports? *Journal of Men's Health*, 21(5), 39-45. doi: 10.22514/jomh.2025.066
<https://doi.org/10.22514/jomh.2025.066>
- Cotterill, S. T., & Fransen, K. (2016). Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116-133. doi: 10.1080/1750984X.2015.1124443
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443>
- Ekler, J.H. (2018). Modern tanulástámogatás a sportképzésekben - innovatív rendszerlemek hatása a Gimnasztika tantárgy tanulási eredményességére. *Neveléstudomány*, 6(2), 22-33. doi: 10.21549/NTNY.22.2018.2.2
<https://doi.org/10.21549/NTNY.22.2018.2.2>

- Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G., & Boen, F. (2015). The myth of the team captain as principal leader: Extending the athlete leadership classification within sport teams. *Journal of Sports Sciences*, 32(14), 1389-1397. doi: 10.31236/osf.io/8prhg
<https://doi.org/10.31236/osf.io/8prhg>
- Gyömbér, N., & Kovács, K. & Ruzits, É. (2022). *Gyereklélek sportcipőben - Mentális napló sportoló fiataloknak* [Munkafüzet]. Libri Könyvkiadó.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Successful talent development in track and field: Considering the role of environment. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 122-132. doi: 10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice-Hall.
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., & Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130. doi: 10.1016/j.paid.2018.06.011
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>
- Lidor, R., Blumenstein, B., & Tenenbaum, G. (2007). Psychological aspects of training in European basketball: Conceptualization, periodization, and planning. *The Sport Psychologist*, 21(3), 353-367. doi: 10.1123/tsp.21.3.353
<https://doi.org/10.1123/tsp.21.3.353>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (2012). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Ökrös, C., König Görögh, D., & Gyömbér, N. (2020). *Coping strategies of elite Hungarian junior handball players*. *Acta Medicinæ et Sociologica*, 11(30), 5-15. doi: 10.19055/ams.2020.11/30/1
<https://doi.org/10.19055/ams.2020.11/30/1>
- Piggott, D., Müller, S., Chivers, P., Papageorgiou, A., & Trajkovic, M. (2018). Flow training, flow states and performance in elite athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 49(4), 310-329. doi: 10.7352/IJSP2018.49.134
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., & Permono, P. S. (2021). The Power Structure Relationship Handball Athletes Using Sociometry. *EAI Endorsed Transactions on Creative Technologies*, 8(28), e10. doi: 10.4108/eai.28-4-2021.2312177
<https://doi.org/10.4108/eai.28-4-2021.2312177>
- Sabina, M., Florentina, T., Nicoleta, A., & Lavinia, P. (2012). Considerations regarding the team cohesion impact on handball performance. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 12(2), 166-169.

- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position Stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412. doi: 10.1080/1612197X.2009.9671916
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wang, X., Sun, Z., Yuan, L., Dong, D., & Dong, D. (2024). The association between team behaviors and competitive anxiety among team-handball players: the mediating role of achievement goals. *Frontiers in Psychology*, 15, 1417562.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1417562>
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective* (pp. 507-527). Fitness Information Technology.

Levelező szerző:

Gyömbér Noémi

E-mail: gyomber.noemi@tf.hu