

A SPORTOLÓK ÉS EDZŐIK MENTÁLIS TÁMOGATÁSA EGY MENTÁLIS EDZŐ SZEMÜVEGÉN KERESZTÜL

– Bölcskei Mónika –

Hazánkban a mentális egészség fontossága egyre több területen kezd utat törni magának, és egyre nagyobb ismertségre tesz szert a sport világában is, bár elfogadottságra még kevésbé talál. Néhány évvel vagy évtizeddel ezelőtt hazánkban még nem vették figyelembe az elme jóllétét. Manapság viszont a sportközvetítéseken gyakrabban hallhatjuk azokat a sportolói és edzői megnyilvánulásokat, amelyek a mentális állapotról, a mentális felkészültségről szólnak. A sportolók mentális jóllétével arra felkészült fejlesztő szakemberek, mint pl. pszichológusok, trénerek és coachok foglalkoznak. A coaching előbb volt ismert a sport világában, mint az üzleti világban, amit Timothy Gallwey 1974-ben kiadott „The inner game of tennis” című könyvének köszönhetünk. A kiváló szakember felismerte, hogy az elme jóllétét támogató coaching erős alapot teremt a sportolók számára nemcsak a sportban való teljesítés terén, hanem a mindennapi életükben is. Szakmai munkám során és a coaching kompetenciák mentén arra törekszem, hogy megteremtsem a sportoló ügyfeleim és edzőik számára azt a biztonságos teret, amelyben lehetőségük van megismerni saját belső potenciáljaikat, korlátozó hiteiket, megküzdéseiket, és tudatosítani azon jó szokásaikat, technikájukat, módszereiket és eszközeiket, mellyel a saját határaikat tudják az egészséges mentális határok keretein belül tágítani. Tudásom és tapasztalataim megosztásával szeretném reflektorfénybe helyezni a mentális támogatás fontosságát, és rávilágítani arra, hogy sokat tehetünk a kiégés és a pszichoszomatikus tünetek megjelenése ellen, illetve számos esetben elkerülhetőek lennének a sportsérülések is.

Coaching irányzatok a sportban

Megkülönböztetünk részvételi és teljesítmény-coachingot a sportban. Előbbi inkább az élményalapú, szabadidős helyi és közösségi tevékenység céllal működő sport coaching támogatását jelenti, míg utóbbi az élsportolókat, az elit sport fejlesztését célozza meg. Az élsportban hangsúlyos a versenyteljesítmény, és a sportolótól intenzív elkötelezettséget igényel a versenyre való felkészülés. A szabadidő sportban – és a célcsoport életkora miatt részben még az utánpótlás is ide tartozik – hangsúly van a mentális jóllétet gondozó humánus, befogadó és felhatalmazó edzői hozzáálláson. Az autonómiát támogató edzői magatartás előnyben részesíti a feladatba bevonást és felhatalmazást, továbbá az autonóm cél motívumokat és elérésüket, illetve elégedettséget igényel, és végül növeli a jóllétet. A versenysportban az ellenőrző, túlkontrolláló edzői magatartás előnyben részesíti az alapvető pszichológiai szükségletek megghiúsítását, a felhatalmazás hiányát, az ego támogatását, és így inkább rossz közérzetet eredményez. Ebből az a következtetésem, hogy nagyrészt azért nem tudott még meggyökerezni a sportban a mentális támogatás fontossága, mert nincs

összekötő híd a hobbisport és a versenysport közt, a gyerekjátékosok és a felnőtt sportolók közt, a gyerekekkel és a felnőttekkel foglalkozó edzők képzése közt. Hiszem, hogy ezt a hidat úgy tudná betölteni hazánkban az utánpótlásképzés, ha az edzőket a sportszakmai tudás, képesség megszerzése és átadása mellett felkészítenénk arra is, hogy képesek legyenek elsajátítani a mentális jóllét kompetencia tárházát is. A jó hír az, hogy vannak olyan sportklubok, utánpótlás-akadémiák, egyéni edzők, akik felismerték ennek fontosságát. Ezek alkalmazott edzőik, vagy akár saját maguk számára lehetővé teszik a coaching és a mentális jóllét kompetenciájának megtanulását és gyakorlását.

Stebbing 2011-ben, majd további, Taylor, Spray, és Ntoumanis szerzőtársaival együttesen 2012-ben kiemelte annak a coaching környezetnek a fontosságát, amely támogatja az edzők pszichológiai szükségletét és jóllétét, hiszen az edzők jólléte is hozzátartozik a sportolók autonómiájának támogatásához. A tanulmányok kimutatták, hogy különböző szempontok, mint pl. coaching

viselkedési stílus, szenvedély, kötődési stílusok, interperszonális érzelmszabályozás pozitívan és negatívan is befolyásolják az edző-sportoló kapcsolat minőségét, majd ezt követően a sportolók és az edzők jóllétét.

Cote és Gilbert a 2009-ben kiadott *An integrative definition of coaching effectiveness and expertise* című publikációjukban felvázolták, hogy a mentális egészség a sportolók egyik fő erőforrása a teljesítményfejlődésük szempontjából. Ugyanebben a kiadványban szó van arról is, hogy a sportolók mentális egészségügyi kockázati tényezőket is tapasztalnak a nem sportos népszerűséghez képest, mint például a magas edzési terhelés, kemény versenyek és stresszes életmód, és a mentális egészséggel kapcsolatos problémák, mint például agyrázkódás, túlképzés vagy identitásválság. Korábban említettem már a megelőzés fontosságát, amit az ebben a kiadványban olvasottak is megerősítenek.

Összefoglalva ezt a részt és előkészítve a következő bekezdést, az edzők elégedettség-szükségletének növelése döntő fontosságú az edzők és a sportolók mentális jóllétének szempontjából. Ezért a belső motiváció, az autonómiát támogató környezet és a coaching kompetenciák gyakorlása elsőbbséget kell, hogy élvezzenek.

A sportoló és az edző mentális egészségének alapfeltétele a közöttük zajló minőségi munka

A sportolók mentális egészségét legjobban azok az edzők tudják erősíteni, akik a legtöbb időt töltik velük, vagyis akik az öltözőben, a pályán, a versenyre utazás közben a buszon, stb. időnként formálisan, máskor informálisan vannak velük. Ezért nagyon fontos, hogy az edzők mennyire jártasak azokban a készségekben, amelyekkel támogathatják a sportolók mentális egészségének fejlődését. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy az edzőknek mentálhigiénés szakemberekké, terapeutákká vagy pszichológusokká kell válniuk. Elég, ha elegendő készséggel és gyakorlati eszközzel rendelkeznek ahhoz, hogy támogassák a sportolók mentális egészségének fejlődését, és magas önismerettel, önreflexiós képességgel, saját érzéseiken és szükségleteiken keresztül találkozzanak velük. Mivel a legtöbb élsportoló gyerekként kezdi a saját sport területén a tanulást, ezért hatalmas szerepe van az utánpótlás-edzőknek abban, hogy a gyermekeket és a fiatalokat hogyan ápolják és irányítják, hogyan hatnak a fejlődésükre és felnőtté válásukra, általánosságban szólva az egész életükre. A sportoló és az edző sikere szorosan összefügg. A jó edző jól végzett munkájának gyümölcse a sikeres sportoló, és



sajnos a rossz, jó esetben pozitív szándékú edző rosszul végzett munkájának eredménye a mentálisan, lelkileg és / vagy fizikálisan is sérült játékos.

Dolgozom együtt utánpótlás-edzőkkel abból a célból, hogy támogassam a saját jólléti kompetenciáik fejlődését és irányt mutassak abban, hogy miként néz ki a mentális egészség nézőpontjából is magas minőségi munka edző és játékos közt. Reprezentatív mintával nem tudok szolgálni, de több szakember kollégával történő egyeztetés után mintázatként láthatjuk, hogy az edzők szándéka nagyon pozitív, és értik is a hatását a mentális támogatásnak, viszont olyan erősen berögzött mintáik vannak, amelyekből kimosogni nem lehet könnyen és gyorsan. Ezek a gondolati és viselkedései mintázatok a legtöbb ember életében a saját gyerekkorukban formálódtak, alakultak ki. Coachként nem győzöm hangsúlyozni az önismereti munka, az önreflexió, és gyakran a terápiás munka szerepét. A sportközösségek még mindig nehezen fogadják el a mentális támogatást, ezért az edzők közt számos saját életében is elakadt személy van. Bízom abban, hogy az új generációs edzők közt egyre több lesz, aki az önismeretben, a tudatos létben elkötelezett, és el tud indulni egy olyan pozitív folyamat, amit jelenleg csak a szakkönyvek papírlapjain olvashatunk. Hídépítőkre van szükségünk, akik a mentális jólléti és coaching kompetenciáikon keresztül, játékosként megszerzett pozitív tapasztalataik megosztása által transzformáló erővel bírnak.

Örömmel hallanék ilyen, és ehhez hasonló beszámolókat a sportolóktól edzés után:

- Önmagam lehetek az edzéseken.
- Törődnek velem az edzés során.
- Örülök, hogy eljöttem az edzésre, és jó a hangulat.
- Az edzőm törődik velem, és érdekli, hogyan teljesítek.
- Mindig új készségeket tanulok az edzés során.
- Izgatott vagyok és motivál az edzés.
- Az edzésen jól tudok koncentrálni.
- Az edzéseken örömet és sikerélményeket tapasztalhatok meg.
- Bátorítást kapok az edzéseken, és figyelembe veszik a jó teljesítményemet.
- Az edzések során kikéri a véleményemet.
- A saját sportom jelentőségteljes tartalmat hoz az életembe.

PERMA – jólléti modell használata a sportban

A sportban nagyon jól lehet támaszkodni a Dr. Martin Seligman által ismertté vált mentális jóllét dimenziókra, melyet kezdetben PERMA, manapság egy plusszal kiegészítve, PERMA+ modellként ismerhettünk meg. Seligman az Amerikai Pszichológiai Társaság új elnökeként tartott beiktatási beszédét 1998-ban arra használta, hogy a mentális betegségekről és a patológiáról a hangsúlyt áthelyezze az élet jó és pozitív aspektusainak tanulmányozására. Ezzel nekünk is dolgunk van a sport világában, hiszen még erőteljesen él az a sztereotípa, hogy aki megmutatja az érzelmeit, akin látszanak a megküzdései, aki nem tudja elrejtetni a szükségleteit, az mentális betegségekkel küzd, szélsőséges esetben akár elmebetegnek is titulálják, és végső esetben a sport világa kivetí magából. Abban a társadalomban, ahol nincs helyén kezelve a mentális állóképesség, ott szégyen, ha valaki pszichológushoz jár, és titkolni kell, ha egy sportolónak mentális tréner vagy coacha van, még akkor is, ha segít a jóllét növekedésében és a teljesítmény fokozásában.

A pozitív pszichológia és a jóllét tudománya népszerű kutatási és gyakorlati területté vált. Seligman 2012-ben öt olyan összetevőt választott ki modelljének alapköveként, amelynek követésével növekedhet az emberek ellenállóképessége, javulhat a teljesítményük, és nem utolsósorban emelkedhet az életről szembeni elégedettségük szintje is.

P – pozitívumok, pozitív érzelmek

E – elköteleződés, jelenlét, elmerülés, elégedettség, FLOW állapot

R – pozitív kapcsolódások, kapcsolatok, interakciók

M – jelentőségteljeség, relevancia

A – megvalósítás, kivitelezés, teljesítmény

(+) – optimizmus, táplálkozás, fizikai aktivitás, alvás

A PERMA-ban a plusszal azt kívánta kifejezni Seligman, hogy a boldogság túlmutat ezen az öt elemen, és magában foglalja mindazt, amelyek szintén nagyon fontos területek a mentális jóllét szempontjából. Tehát a teljesítményen, a sikeren és az elégedettségen túl megjelent a boldogság is, mint kiemelkedő faktor. A PERMA+ elemein végzett proaktív munka a sportban azért is nagyon fontos, mert nemcsak növekedési pályára állítja a sportolót, hanem segít a megelőzésben is. Csökkenti a pszichológiai szoron-

gást, melyet a folyamatos magas teljesítésnek kitett, kiégés előszobájában lévő sportolók nagyon is jól ismernek.

A PERMA+ jólléti elméletet ellenőrzőlistaként használhatják a sportolók és az edzők is ily módon:

SPORTOLÓK	EDZŐK
<p>P – Kimutatom-e a csapattársaimnak / edzőimnek / támogatóimnak, hogy nagyra értékelem mindazt, amit értem tesznek?</p> <p>E – Az edzéseken mennyire vagyok jelen? Mennyire tudom megmutatni a pályán, hogy amit tanultam, azt nemcsak tudom, de élvezettel csinálom is?</p> <p>R – Milyen jelekből veszem észre, hogy nem szigetelődöm el, hanem megtalálom a csapattársaimban / edzőimben mindazt az értéket, amely mentén könnyen kapcsolódom hozzájuk, vagy könnyebben el tudom fogadni a másságot?</p> <p>M – Mi a célom mindazzal, amit teszek? Milyen jelentőséget tulajdoníthatok minden egyes mérföldkőnek, amit a sportban elérek? Milyen értéket teremtek az eredményeimmel?</p> <p>A – Mit tanulhatok abból, amit ma nyújtottam a pályán? Mit érdemes legközelebb másképp csinálnom? Hogyan ünnepelem meg a mai sikert?</p> <p>(+) – Ma mit tehetek másképp, hogy minőségibb táplálkozásban, alvásban legyen részem? Hogyan válhatnék egy pozitívabb nézőpontra? Mit tehetek ma, hogy optimálisan terheljem a fizikai testemet?</p>	<p>P – Hogyan kezeljem az indulataimat, hogy az a sportolóimra az edzésen már ne hasson negatívan?</p> <p>E – Hogyan építhetek a mai edzésen az edzői erősségeim bármelyikére is? Melyik erősségemre van ma leginkább szükség, hogy jó állapotban legyek, és ezáltal FLOW állapotába juttassam el a sportolóimat is?</p> <p>R – Kivel beszéljem meg azt, hogy vannak játékosok, akiket nehezen, vagy egyáltalán nem tudok elfogadni? Mit kezdjek ezzel az ítékezéssel?</p> <p>M – Mi a valódi célja a munkámnak? Mik motiválnak napról napra, hogy a lelkesedésem jó szinten tudjon maradni? Milyen nyomot szeretnék hagyni az edzői munkásságommal a klubban, ahol vagyok?</p> <p>A – Hogyan támogathatom a sportolóimat abban, hogy önreflektívabbak legyenek, és saját maguk is képesek legyenek leszűrni a tanulságokat? Én milyen tanulságokkal gyarapodtam ma?</p> <p>(+) – Hogyan mutathatnék jobb / boldogabb / egészségesebb / kipihentebb példát a sportolóimnak? Miben kell változtatnom nekem is? Hogyan veszem észre, hogy a sportolóim fáradtak, kimerültek, betegek? Hogyan tudom a leginkább támogatni őket?</p>

Mindenknek Alfája és Omegája: a pszichológiai biztonság

Az alapvető pszichológiai szükséglet kielégítése a három alapvető pszichológiai szükséglet ápolását igényli: autonómia, kapcsolódás és kompetencia. Az optimális egészséghez, teljesítményhez és mentális jólléthez ezeket az alapvető igényeket ki kell elégíteni. Egy sportoló akkor fogadja el önmagát, mutatja meg érzelmeit, fejezi ki gondolatait, engedi meg magának, hogy kudarcot valljon, majd tanuljon a hibáiból és újra nekifusson, hogy még jobb lehessen, ha az őt körülvevő környezet, amelyben teljesítenie kell, minden téren biztonságos.

Nagy szerepe van az edzőknek abban, hogy ezt a környezetet milyen módon tudják megteremteni. Amikor az edző pszichológiailag is képes támogatni a sportoló biztonságát, akkor azt úgy éli meg, hogy nyugodt légkört biztosítanak számára, személyre szabott figyelmet kap, az edző őszinte aggodalmat mutat a jólléte irányába, jól ismeri személyesen is, az erősségei alapján játszatja, felismeri a hibáit, de a megalázás helyett inkább konkrét technikákat tanít, amellyel ki tudja javítani a hibákat, konstruktívan visszajelez, pozitívan megerősít, önmegismerési technikákkal segíti az önbizalom építését, saját élettapasztalatával motivál, megünnepli a sikereket,

mindig lehet rá számítani, és így tovább. Szerencsére sok jó példa van arra, hogy miképpen lehet elérni egy magas pszichológiai biztonságot, magas érzelmi és mentális támogatottságot. A nehézség általában abból szokott adódni, hogy az edző maga sem kapta meg korábban ezt a fajta minőségi támogatást, így benne sem tudott a jó minta kialakulni. Ennek a leküzdésére szükséges tudatossá válni, felismerni az akadályokat, és kitartó munkával, mentálhigiénikus, coach, pszichológus támogatásával új iránytűt találni, és átrajzolni a belső térképet.

A mentális-lelki állapot összefüggései



Forrás: MIELI, 2022.

Az elme jólléti állapotát gyakran összekeverik a sportoló érzelmi állapotával, és az írásomban én is gyakran együtt említem ezeket. A kettő igen szoros kapcsolatban van egymással, viszont tapasztalataim szerint a fókusz az érzelmi-lelki állapotra helyezik túlnyomóan, aminek hiányos, negatív mivolta elfogadhatatlan a sportban. Ez értelmezhető úgy, hogy egy sportolónak minden körülmények közt helyt kell állnia és „kemény-

nek” kell lennie, nem szólva az élsportolókról. Jelenti ez azoknak az érzelmeknek az elnyomását, mint pl. szomorúság, szégyen, félelem. Ez kialakította azt a társadalmi elvárást, hogy a sportolónak minden körülmények közt bátornak, kockázatvállalónak, érzelemmentesnek, hidegfejűnek stb. kell lennie. Ezek a kompetenciák nagyon fontosak és szükség is van rájuk, viszont önmagukban, leválasztva őket az alapvető érzelmekről, hosszú távon kikapcsolva az iránytűt, kibillentik a sportolót az egyensúlyából. Amikor nem kiegyensúlyozott a sportoló, akkor veszít a koncentrációjából, a figyelme mindenfelé szór, nem képes jól tervezni és kivitelezni, nem lát alternatív megoldásokat, hezitál, nem mer dönteni és cselekedni, vagyis teljesítménycsökkenést ér el. Amikor egy sportoló mentális állóképességéről beszélünk, akkor értjük alatta azt is, hogy mit kezd az érzelmeivel, hogyan képes kontrollálni a benne és körülötte megjelenő helyzeteket, hisz-e abban, hogy van hatása a helyzetek megváltoztatására, látja-e, hiszi-e, hogy a képességei nem hagyják cserben, mer-e kapcsolódni másokhoz, valamint tud-e mások és saját tapasztalati által tanulni, megújulni, erősebbé válni. Az edzők érzelmei – mint például a boldogság vagy a harag – befolyásolják a sportoló érzelmeit is. Az edző és a sportoló közti minőségi kapcsolat akkor jön létre, ha az edzők támogatják a sportolót saját érzelmeik szabályozásában. Számomra az a megközelítés a leginkább elfogadható, hogy nem tud test-szellem-lélek külön működni, hanem csakis együtt, egy rendszerben. Ezért a fejlesztő munkát holisztikusan közelítem meg, ahol minden terület elhanyagoltsága és fejlesztése is kihat a többi területre. Amikor pszichológiai biztonságról beszélünk, akkor azt is el kell fogadnunk, hogy amikor egyszerre több változással kell megküzdenünk, akkor valahogy a magas elégedettség-szükségletek helyett inkább az alacsonyabb rendű biztonságszükségletekhez nyúlunk, és a béka feneké alatt találjuk magunkat. Miért említem meg ezt ezen a ponton? Több szakemberrel is egyeztettem ezt tapasztaljuk, hogy nehéz a hármas egységet egyszerre, azonos módon karban tartani és fejleszteni. Vannak életszakaszok, amikor a mentális terület fejlesztése kap nagyobb hangsúlyt, van, amikor az érzelmi biztonság emelkedik ki, és van, amikor a testi fejlődés kerül előtérbe. Sportolók esetén ezt is tudatosan, tervszerűen és felépítetten kell kezelni, hogy ne essenek át a ló másik oldalára, és ne alakuljanak ki sem mentális, sem fizikális sérülések.

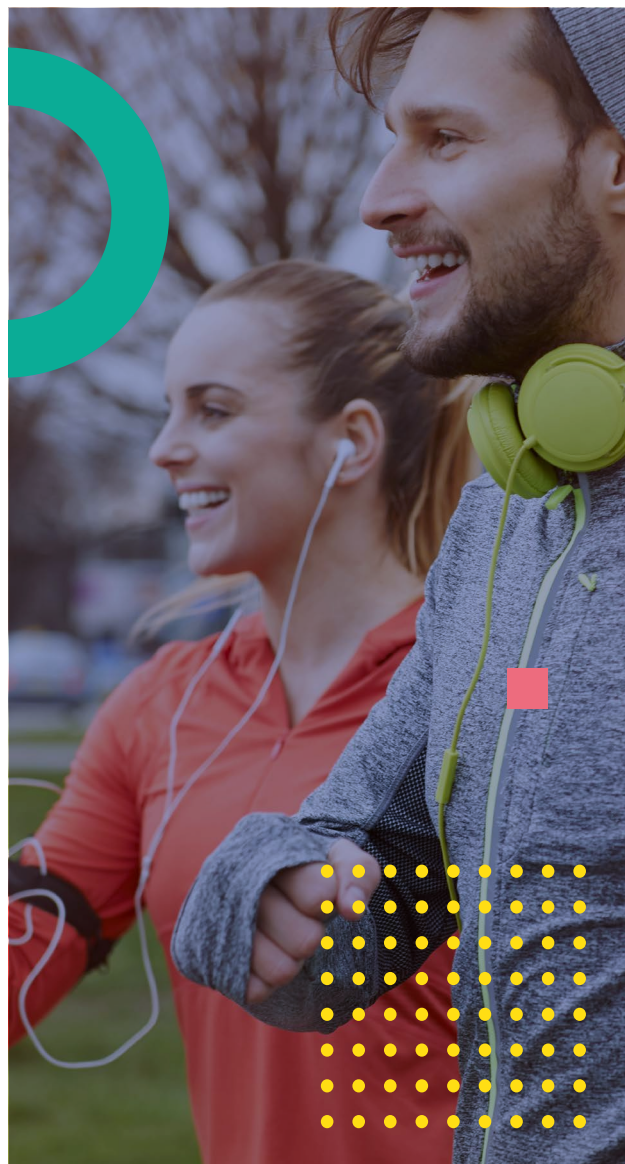
Sportsérülés mentális támogatása

Megtapasztaltam, hogy a mentális támogatás egy nagyon speciális területe, amikor sérült sportolót kell visszaállítani a pályára. Nagyon kell ismernünk a sportoló előéletét, ami nem áll meg a pálya szélén. Tudni kell, hogy milyen szükségletei, félelmei, szorongásai vannak. Milyen félelmek jelentek meg benne a felépülést illetően, esetleges műtéti beavatkozásoktól, műtéti kockázatoktól való félelem jelen volt-e. Hogyan tud visszatérni a versenysportba? Vissza tud-e térni a versenysportba, vagy új karrierutat kell találnia? Figyelembe kell venni, hogy milyen képe van önmagáról, milyen a saját magával kialakított kapcsolata, milyen gondolatai vannak, melyek vélt vagy valós félelemre épülnek. Beszélgetni kell sokat arról, hogy milyen megváltozott céljai és tervei lehetnek a rehabilitáció idején. A sportolók intenzív mindennapjaiból sérülés esetén elvész a rutin, melyet többek között az edzők, erőnléti edzők, masszőrök, fizioterápiás kollégák, dietetikusok, orvosi stáb állítják be. Mivel a sportolók teljesítmény-orientáltak, és a fentiek alapján mindig be van osztva az idejük, így nemcsak új rutint, de új célokat és eredménymérőket is fel kell állítani. Ilyenkor érdemes arról beszélgetni a sportolóval, hogy mik azok a vágyai, amelyekre a sport mellett nem volt még ideje. Mik azok a cselekvések, amelyeket szeretne kipróbálni? Mit szeretne megtanulni még? Tudatosítani kell a sérült sportolóban, hogy a rehabilitáció nemcsak megtörténik vele, hanem a rehabilitáció folyamatában vesz részt. Ilyenkor ajánljuk a naplózást, az önreflexió erősítését, stresszt csökkentünk, a gyógyulást vizualizáljuk. Mindemellett az önmegismerés útja felé, valamint új, energiát adó tevékenységek felé irányítjuk a figyelmét. Maga az edző is sokat tehet ilyenkor a sportoló minél előbbi újra pályára állítása érdekében. Fontos, hogy az edző tudatossága ott legyen a sportoló kibillent állapotának észlelésén, és ne bagatellizálja el, ne sűrgesse a gyógyulást, ne akarja helyette megoldani, hanem egyszerűen csak elfogadja a sérülést, és magával az észleléssel és az elfogadással együtt csendes támogatóvá váljon.

Összefoglalás

A coaching az alulról szerveződő sportban, vagyis a hobbisportok esetén, illetve reményt keltően az utánpótlásban is az élvezetre és az egészséggel kapcsolatos eredményekre összpontosít, nem pedig a versenyre és a teljesítményre. A mentális jóllét mutatói a boldogság, az (élettel való) elégedettség, rugalmasság, önbecsülés,

önbizalom, önelképzelés, önhatékony és testképpel való elégedettség. Ezzel szemben a túlkontrolláló edzői magatartás – mint például a hatalmi nyelv használata – akadályozza az alapvető pszichológiai szükségletek kiteljesedését, és rossz közérzethez vagy negatív egészségügyi eredményekhez, például étkezési rendellenességekhez, depresszióhoz, kiégéshez, fizikai tünetekhez, sérülésekhez és antiszociális viselkedéshez vezethet. A kevésbé tudatosan felépített és átgondolt edzés – akár csak az agresszív edzési stílus – gátolhatja a sportoló mentális készségeit azáltal, hogy elvonja a figyelmet, önbizalomhiányt kelt, demotiválja és megosztja a csapatot. Az edző alapvető pszichológiai szükségletének kiértékelése kulcsfontosságú mind az edző, mind a sportoló mentális jólléte érdekében. Ha boldog az edző, boldog a sportoló is, és együttesen magas teljesítményre, közös sikerekre tehetnek szert.



Irodalomjegyzék

ENGSO. (2022. október 10.). *Sport & Psycho-social Initiative*. Forrás: <https://www.engso.eu/spirit-project>

Gilbert, W., & Cote, J. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 307-323.

Melissa Madeson, P. (2017. február 24). Seligman's PERMA+ Model Explained: A Theory of Wellbeing.

Meredith, A. R., Luc, G. P., & A., L. C. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 852-859. Forrás: Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1469029213000745>

MIELI. (2022. november 01). Forrás: <https://mieli.f/>

W., T. G. (2021). *Tenisz - A belső játszma - A világ legnépszerűbb útmutatója játéknunk mentális fejlesztéséhez*. G-ADAM-STÚDIÓ Kft. .