

Sportpszichológiai körkép 2017-ben. A Nemzetközi Sportpszichológiai Társaság világtalálkozójának legfontosabb témái

Sport psychology in 2017. The most important topics of the World Congress of the International Society of Sport Psychology

Török, L.^{1,2}, Kovács, K.¹, Gyömbér, N.¹, Boda-Ujlaky, J.¹, & Lénárt, Á.¹

1 Testnevelési Egyetem, Gazdaság és Társadalomtudományi Intézet, Pszichológia és Sportpszichológia Tanszék
2 Pécsi Tudományegyetem, Szociál- és Szervezetpszichológia Tanszék

Absztrakt - 2017 júliusában a Nemzetközi Sportpszichológiai Társaság (International Society for Sport Psychology; ISSP) négyévente megrendezésre kerülő világtalálkozójának a Sevillai Egyetem adott otthont. A négy napon keresztül zajló szakmai és társasági programok során naponta két-három keynote előadást (összesen 11), két poszter szekciót, és legalább három szimpóziumot rendeztek meg, az utóbbi párhuzamos szekció esetében 10-15 (összesen 127) db. Az előadások a témák széles spektrumát ölelték fel, a képzéstől az utánpótlás helyzetén keresztül az elit versenyzők felkészítéséig. Igen nagy hangsúlyt kapott a szabadidősport. A kutatók ezen belül a testmozgás pszichológiai előnyeit és pozitív hozadékait emelték ki és kötötték össze egészségpszichológiai vonatkozásokkal. Az alábbiakban néhány sportpszichológiai terület helyzetét ismertetjük. A felvonultatott témák néhány, a szerzők által látogatott szimpóziumokat reprezentálják. A szövegben szereplő hivatkozások többnyire az egyes témák kutatói által megjelölt cikkeket jelölik.

Kulcsszavak: utánpótlás, sportpszichológia, sportháromszög, Pozitív Utánpótlás Fejlesztés (PYD), élsport

Abstract - The World Congress of the International Society for Sport Psychology (ISSP), held in every four years, was hosted by the University of Seville in June 2017. The four-day congress included two or three keynote lectures (altogether 11), two poster sessions, and at least three symposia each day, with 10-15 parallel sessions (altogether 127). The lectures and presentations represented a wide range of topics, from sport psychologist education, through youth sports, to the sport psychological preparation of elite athletes. A great emphasis was put on exercise psychology, where researchers emphasized the benefits of exercising, in relation to health psychology research. In this article, we provide an overview of the advancements in these sport psychological topics. The topics reviewed here represent the symposia attended by the authors. The articles cited in this text refer mainly to those mentioned by the researchers of each topic.

Keywords: youth sport development, sport psychology, sports triangle, Positive Youth Development (PYD), elite sport

Utánpótlás sport

A fiatalok sportja a sportpszichológia egyik legvitatottabb témája, éppen ezért nem is meglepő, hogy a konferencia nyitóelőadása is erre a területre fókuszált. A kongresszuson 18 szimpózium foglalkozott az utánpótlás kérdéskörével, többek között az alábbi témakörökön keresztül: fiatal sporttehetségek

teljesítmény kompetenciáinak fejlesztése; holisztikus és ökológiai megközelítések a tehetséggondozásban; edzői és szülői pszichológiai intervenció; az utánpótlás sportra vonatkozó diagnosztikai módszertan fejlesztése és a sportszülői kompetenciák fejlesztésének támogatása, kettős karrier:

A nyitóelőadáson Jaime Cruz (2017) arról

beszél, hogy kiemelkedően sok kutatás hangsúlyozza a fizikai, a mentális és a szociális előnyöket, azonban több vizsgálat is rámutat azokra a veszélyforrásokra, melyek során a fiatal „sérülhet”, és akár idő előtt elhagyhatja a sportágát. A sportháromszög dinamikáját (Hellstedt, 1987) követve ismertetett olyan modelleket, amelyek a fiatalokkal dolgozó edzők számára nyújthatnak segítséget, vagy a szülőknek adhatnak felvilágosítást a bevált gyakorlatok segítségével. Az Edzések Elsajátítás-alapú Megközelítése (Mastery Approach to Coaching; Smith, Smoll, és Cumming, 2007) és a szülőket célba vevő Juga Verd program (Alastrué és González, 2013) célja ugyanaz: megtartani a fiatal örömeit a sportban, ami a hosszútávú motiváció nélkülözhetetlen kritériuma. A sportban megélt öröm fenntartása érdekében három pillérré helyezik a hangsúlyt: fejlődés és annak észlelése, szociális közeg minősége, valamint az intrinzik motiváció megteremtése és jelenléte, amely a Pozitív Utánpótlás Fejlesztés (Positive Youth Development, PYD) filozófiája is. A két program abban nyújt segítséget, hogy miként képes a felnőtt mindezeket hatékony formában megteremteni. Mindkét projekt kiemeli a korosztályos eltérések sajátosságait, valamint az eredményközpontúság helyett a fejlődés fontosságára helyezi a hangsúlyt. Mindezeket túl felhívja a figyelmet a szülők és edzők felelősségére is, hiszen az általuk és a fiatalok teljesítményére adott nem megfelelő reakciók distresszt okozhatnak, mely hosszabb távon a fiatal kiégéséhez is vezethet (Holt és mtsai, 2009; Babkes és Weiss, 1999; Gould és mtsai, 2008). Ugyanakkor hangsúlyozza, hogy az érzelmek kezelésének képessége felnőttkorban is tanulható, fejleszhető. A sportpszichológusok feladata így nemcsak a sportoló, hanem az őt körülvevő környezet felkészítésére is vonatkozik. Amennyiben a sport által megszerezhető előnyök megtartása és megerősítése az elsődleges cél, úgy különösen fontos a versenykörnyezet adta hátrányok (pl. agresszív tendenciák, hátrányos megkülönböztetések, teljesítményszorongás, stb.) csökkentése vagy minimalizálása. Mindennek érdekében szoros együttműködést szükséges kialakítani az edzőkkel, szülőkkel, játéktekintőkkel, sportszervezetekkel és a többi kontextuális szereplővel. Nemzetközi viszonylatban ezt célozza meg az European Project Psytool. Ez egy olyan program, amely a sportpszichológia eszköztárával igyekszik segíteni az egészséges sportolói légkör megteremtését.

A Chris Harwood által vezetett szimpózium még azokkal a hatásokkal foglalkozott, amelyek a szülőket érintik. Kutatásokban (Harwood és Knight, 2009) azt találták, hogy a szülők által érzékelt stressz legnagyobb hányada nem a gyermek eltérő fejlődési üteméből fakad (például magasságból vagy az eltérő sportmúltból származó hátrány), hanem a gyermekük versenyein átélt állapotssorongás, illetve a sportszervezet maladaptív működéséből adódó problémák (idő nem megfelelő beosztása, anyagi problémák, egyesülettel való nézeteltérések, stb.) azok, amik a szülők számára jelentős nehézségeket okoznak. A vizsgálat különösen kiemelkedő pontja, hogy a teniszhez fiatalok életkora alapján a szüleit három különböző csoportra osztották (mintavétel, specializáció és befektetés időszaka - Côté és Hays, 2002). Eltérő korosztályok eltérő feladatokat igényelnek a szülők részéről, ennek megfelelően a rájuk ható elvárások különböző módon jelennek meg (Fredricks és Eccles, 2004). Egy futballakadémiaán zajló vizsgálat során a következő domináns érzelmeket és állapotokat azonosították az idő előre haladtával: készenlét, izgatottság, frusztráció, beletörődés és elfogadás, felkészülés a felnőtt korra, kiábrándulás és beletörődés. Ezeket a szakaszokat más kutatások is alátámasztották (Kerr és Stirling, 2012), ami felhívja a sportpszichológusok figyelmét arra, hogy a szülők számára is fontos a mentális támogatás. Nemzetközi szinten számos olyan kézikönyv és tréning módszertan született, ami nemcsak a sportolók, hanem a szülők felkészítését is segíti (Dorsch és mtsai, 2016; Thrower és mtsai, 2017). Magyar példát is meg tudunk említeni (Gyömbér, Kovács és Ruzits, 2016b) egy gyakorlatokat is tartalmazó könyv formájában.

Az utánpótlás sport specifikumai

Az utánpótlás sport szerepe többek között azért is igényel nagy figyelmet, mert a lemorzsolódás mértéke még mindig jelentős. Henriksen és munkatársai (2017) szerint a megelőzéshez elengedhetetlen a megfelelő sportolói környezet megteremtése, melyhez az első lépés a kulcsfontosságú személyek együttműködése (Smoll és Smith, 1989). A következő lépcsőfok olyan csapaton belüli adekvát szervezeti kultúra kialakítása, mely képes fenntartani a fiatal sportoló motivációját. Sok kutatás csatlakozott ehhez a témakörhöz, kiemelve a feladat involvált motivációs klíma megteremtését (Duda, 2001; Vazou és mtsai, 2006). Az

elsajátítási célok alkalmazásával a fejlődés és az erőfeszítés mértékén van a hangsúly, szemben a viszonyító célokkal. Viszonyító célok kitűzése esetében az eredmények válnak meghatározóvá, ami a fiatal sportolók esetében akár káros következményekkel is járhat, hiszen növelhetik a kudarcból való félelem és a másokkal való összehasonlítás megjelenésének valószínűségét, ami szorongáshoz vezethet (Sack és mtsai, 2006; Eklund és Gould, 2007).

Az előadások több szempontból közelítették meg az utánpótláspont kérdéskörét. A fiatalkori sporttal kapcsolatban a kiválasztás helyett a fejlesztés kerül középpontba – ami felveti a kérdést, melyik életkorban milyen területeket lehet és érdemes fejleszteni. Az egyik lehetséges opció a kognitív készenlét (cognitive readiness), ami a Coenen és munkatársai (2017) által bemutatott kutatás szerint magában foglalja az önszabályozást, az ismereteket, az alkalmazkodást és a rezilienciát is. A modell jelenleg is kutatás és fejlesztés alatt áll, így a fent említett kategóriák pontos meghatározása még folyamatban van. Tehetséges fiatal sportolók esetében kiemelik az átgondolt edzések (Erickson és mtsai, 1993) szerepét, amely erőfeszítést igényel a sportolótól, ezáltal a fejlődésük biztosítva lesz. Noha az ilyen típusú edzések nem biztosítanak azonnali jutalmat, hatásuk inkább hosszú távon jelentkezik, éppen ezért a feladatok esetleges monotonitása sem csökkenti a sportban megtapasztalható öröm szintjét, hiszen a fejlődés iránti vágy válik a motiváció egyik fő bázisává (Erickson és mtsai, 1993). A Gyömbér és Kovács által készített poszter a jó gyakorlat egyfajta magyar alternatíváját mutatja be a sportoló fiatalokat megcélzó mentális gyakorlókönyv prezentációján keresztül (Gyömbér, Kovács és Ruzits, 2016a).

Utánpótláskorúak szabadidős sportolása

A kongresszuson nemcsak a fiatalok versenysportra való felkészítését helyezték előtérbe, hanem a szabadidősport fontosságát is kiemelték. A sport által megszerezhető kompetenciák erősítését vette célba a 4C modell, amely a sportoláson keresztül olyan értékek fejlesztését veszi célba, mint az önbizalom (Confidence), hatékonyságérzet (Competence), személyiség és karakter (Character), valamint szociális kapcsolatok fejlesztése (Connection) (Côté és mtsai, 2010). Számos olyan Pozitív Utánpótlás Fejlesztés (Positive Youth Development, PYD) programot mutattak be, amely sportolóknak, edzőknek, szülőknek, továbbá

egyesületeknek is felvilágosítást, információkat és gyakorlatokat nyújt arra vonatkozóan, mivel és hogyan lehet a modellben bemutatott értékeket tudatosítani és fejleszteni. Az ismertetett és már a gyakorlatban is működő kanadai golf program, az Út a jövőbe (Future Links) egyik érdekessége, hogy a 4C modellt egyesítették az itthon is már bemutatott hosszú távú sportolófejlesztési (Long-Term Athlete Development; LTAD) modellel (Balyi és Hamilton, 2004; Balyi és mtsai, 2016). A fent említett négy értékeken túl az LTAD modell segítségével a program figyelembe veszi a gyermek életkorát is, és életkor-specifikus feladatokkal fejleszti a fiatal sportolókat.

Élsport

Sportpszichológiai felkészítés a dél-amerikai élsportban

Az utánpótlás fejlesztés mellett az élsport is hangsúlyos szerepet kapott a konferencián. Az Uruguayi Sportpszichológiai Szövetség által szervezett szimpózium, amelyen Jesús Chalela elnökölt, igen nagy érdeklődésnek örvendett, feltehetőleg a Riói olimpia apropóján. A szakemberek a latin-amerikai sportpszichológiai gyakorlatokról beszéltek az élsport szintjén. Felhívták a figyelmet a különböző szakemberekből álló csoportok fontosságára, és kiemelték a sportpszichológus kulcsszerepét. Chalela ezen belül is a klinikai sportpszichológia fontosságát hangsúlyozta. A sportolók életében fellépő akut problémák és traumák, mint pl. haláleset, magánéleti válság, általános szorongásos tünetek gyakoriságára hívta fel a jelenlévők figyelmét, mely tényezők a sportteljesítményt jelentős mértékben és negatív irányba befolyásolhatják. Mindezek tükrében a relaxációs technikák fontossága kiemelendő. Ennek a klinikai nézőpontnak a szellemében sikeresen alkalmaznak pszicho-dramát is élsportolókkal, amiben ráadásul az edző is részt vesz, hiszen az ő szorongása is átvehető a versenyzőre. További dramatikus elemeket is bevonnak a pszichológiai felkészítésbe, pl. eljuttassák azt, hogy egy dél-amerikai versenyző egy amerikai ellen nyer; milyen érzéseket keltene ez benne, milyen testtartása, magatartása van egy sikeres versenyzőnek, stb. Chalela továbbá az általuk használt sportpszichológiai felkészítés fázisait is felvázolta. Az első az olimpiai részvételtől való „álmodozásról” szól, és általában 4-8 évvel a lehetséges olimpiai részvétel előtti időszakot öleli fel. Ezt távoli (remote) szakasznak

nevezik a szakemberek. Ennek az időszaknak a legfontosabb feladatai közé tartozik a tervezés, az önbizalom és az elkötelezettség érzésének növelése. A második a felkészülés szakasza, vagyis az „álmok építése”. Ez az olimpia előtti 2 és 4 év közötti időszak az, amikor is a fő cél, hogy a sportoló a versenyekre megfelelően felkészüljön, tehát a motiváció, kitartás, frusztráció-tolerancia fejlesztése és rutin kialakítása a legfőbb feladatok. A harmadik szakasz a preolimpiai, vagyis az „álmok kergetésének” szakasza. Ez 2 évvel az olimpia előtti időszak, amikor a versenyző a kvalifikáción dolgozik, és egyben ez a legfontosabb célja is ennek az időszaknak. Itt a főbb feladatok a szorongás és stressz kezelése, relaxációs technikák alkalmazása, koncentráció és döntéshozás, valamint az érzelemszabályozás fejlesztése. A negyedik szakasz az „álmok igazolásának” időszaka, 12-2 hónappal az olimpia előtt. Ennek a periódusnak a legfontosabb feladatai ennek a periódusnak a média, az elvárások és a nyomás kezelése, valamint a fókusz megtartása. Az ötödik szakasz az olimpia időszaka, amikor a versenyző már ott van, amikor az „álmok valóra válnak”. A legfontosabb sportpszichológiai feladatok az érzelemszabályozás, a szorongás kezelése, a koncentráció fejlesztése, valamint az eredmény elfogadása és a jövőbeli tervek átgondolása. A szakemberek egy uruguayi úszó példáján keresztül hangsúlyozták a módszereik hatásosságát, aki sok nehézség után a Riói olimpián sikeresen képviselte országát.

A szakemberek ugyanakkor kitérnek arra is, hogy a sport színvonalát nemcsak a sportolók határozzák meg, hanem azok a bírók és játékvezetők is, akik ugyancsak sportpszichológiai kompetenciákat igénylő feladatokat látnak el, hiszen közel egy időben érzékelnek, elemeznek és értékelnek, mindezt nagy nyomás alatt. Sokszor a bírók szívritmusa olyan magasra szökik, hogy az megegyezik a sportolóéval, ami befolyásolja mind a percepciót, mind a döntéshozást. A szakemberek kiemelik a sportpszichológiai technikák, mint például a mentál tréning, a coping stratégiák, vagy a stressztűrés fejlesztésének fontosságát a bírók körében is. A programot a rögbi játékvezetők példáján keresztül mutatták be, akik nemzetközi szinten is szerepelnek. Számítógépes szimulációs programokat, perceptuális fejlesztő feladatokat alkalmaznak körükben, mint például a perifériális érzékelés javítása, illetve stresszhatás alatt végzett feladatokkal szimulálják a versenykörülményeket.

Teljesítményfokozás az élsportban – nemzetközi kitekintés

A XIV. Sportpszichológiai Világkongresszuson kiemelt szerepet kapott az élsportban történő felkészítés. Az előző, pekingi kongresszuson teltházas „Az ázsiai sportpszichológia titkai” téma most is folytatódott, és kiegészült a Riói olimpiai tapasztalatokkal. A pekingi sportegyetemi mentál tréning felkészítéséről hallottunk egy windsurf-ös sportoló esetében. A dél-koreai para-íjászok programjában lekövezték az éveket: kiemelt fontosságot kapott körükben a figyelemkoncentráció fejlesztése, a légzéstechnika, a szimulációs edzés és a helyszínre való részletes felkészülés. Az ázsiai sportpszichológiai alkalmazásokban dominál a mentál tréning és a biofeedback eljárások összekapcsolása, a stresszorok azonosítása, a self-talk, relaxáció, légzéstechnikák és imagináció (sokszor többszínű formában is). Külön szimpóziumot kapott a maláj tapasztalatok elemzése, ahol a hangulatskálázást, a jégkorong világkupa felkészítést és a Riói olimpiai programot is bemutatták. Fontos megemlítenünk Szingapúrt is, ahol mélyreható társadalmi változást hozott az ország olimpiai aranyérmese. Továbbá, tajvani kutatók a koraszülött gyerekek sportkarrierjét és teljesítményben való eltérését elemezték.

A teljesítményfokozás mentális technikái az élsportban igen hangsúlyosan jelentek meg. A Paul Wylleman vezette szimpózium az olimpiai felkészítést taglalta, kiemelve a helyszínen nyújtott és elengedhetetlennek tartott pszichés formaidőztítő eljárásokat. Az edzők képzéséhez nyújtott segítséget a szakma kiemelt stratégiai szempontként kezeli. További bizonyítékokat mutattak be azzal kapcsolatban, hogy a „nyugodt szem” módszerek („quiet eye”), a szemmozgás elemzés, a figyelem pásztázás és a klasszikus sportpszichológiai módszerek a műszeres gyakorlással összekötve a napi munkában hasznosíthatók. A mindfulness, mentál tréning, és a sportbeli kiválóság egyértelmű együttjárására egy specializált munkacsoport is felhívta a figyelmet. Ugyanakkor a megküzdés, a reziliencia és a személyes növekedés gyakran pozitív hatású lehet a sportsérülések után. A szakmavezető Tony Morris az imagináció alapú intervenciók finomítása kapcsán szervezett szimpóziumot, és kitért többek közt NLP program alkalmazására is. Új színfoltot jelentett a táncosokkal való kiemelt munka bemutatása, főleg spanyol képzési intézmények részéről. A sporttehetségek kiválasztása és fejlesztése főleg a

kognitív készenlét oldaláról került görcsö alá.

A további nemzetközi gyakorlatok közül kiemelendőnek tartjuk a professzionális szakemberek team-munkájával jellemezhető Andalúziai Sportorvosi Centrum működését. A kettős karrier támogatásának gyakorlati oldalát a belga, svéd, dán, francia, és katalán tapasztalatokból ismerhettük meg. A középiskolákból az egyetemre történő átmenet megkönnyítését több ország is bemutatta. Kiemelkedő a belgák GEES programja (Gold in Education and Elit Sport). Az ausztrál úszócsapat felkészítésében a szakmai szempontok mellett a csapatkultúra fejlesztésére helyezték a hangsúlyt. 2013-ban kiterjedt stábbal dolgoztak, melyben teljesítményigazgatót is alkalmaztak. Javítottak a vezetéskultúrán, az élsportedzők képzésén, csapatépítő tréningeket tartottak, a csapat értékeit helyezték előtérbe, és személyre szabott elvárás rendszert alakítottak ki. A társadalmilag toxikus kultúrának minősített közeg negatív kortársait igyekeztek ellensúlyozni.

A motoros tanulás és edzés a virtuális realitásban intelligens edzői teret jelentenek. Ezen a területen élenjáró a Bielefeld Egyetem CITEC kutatócsoportja, különösen az SMR/theta ratio neurofeedback tréning és a szuperszemüvegek, valamint az adaptív kognitív tréning területén. Már 10 ilyen specifikus edzés szignifikáns változást hozott a golfnál pl. a putt-olásban. Az intelligens bábu bemutatja a mozgást, melynek segítségével egyénre szabott edzés végezhető. A gépek, műszerek feladatlépésekre bontják a feladatot, melyet gyakran kombinálnak self-talk-kal és mentális edzéssel. Ehhez kapcsolódott a magas szintű technológiák alkalmazása a kutatásban és a teljesítménynövelésben. A kutatók többek közt nem riadnak vissza a transzkraniális mágneses stimuláció alkalmazásától sem, valamint a komplex mérőrendszerek felhasználása (EMG, EKG, EEG) is bevett eljárás az orvosi labor diagnosztikai mérésekkel egyetemben (nyálból vett minták, kortizol, stb.).

A motivációs klíma és a célok tárgyalása a teljesítmény pszichológiában igen élenként tárgyalt téma az elmúlt 30 évben. Az ezzel kapcsolatos kutatások igen sokrétűek, és szintén elsősorban az élsporthoz kapcsolódnak, ahol a teljesítményfokozás az elsődleges cél. Duda és Appleton (2016) modelljükben a célorientációs (Ames, 1992) és az öndeterminációs elmélet (Deci és Ryan, 2000) egyesítésére tesznek kísérletet, miszerint a sportolók egészsége és hatékonysága nagyban függ attól

a szociálpszichológiai környezettől, amit az edző teremt. Duda (2013) szerint az empowering edzői motivációs klímát feladat-fókusz, autonómiát és társas elemeket támogató jellemzőkkel rendelkezik. Ezzel szemben a disempowering klíma ego-fókusz és kontrolláló (beleértve a kapcsolódás akadályozottságát) jellemzőket foglal magában. A modell igazolásának, illetve további eredmények gyűjtése céljából kultúraközi összehasonlító vizsgálatokban nézték az edző által teremtett motivációs klíma hatását. Az eredmények azt mutatták, hogy míg az empowering edzői motivációs klíma szorosan összefügg az elsajátítási célorientációval, addig a disempowering edzői motivációs klíma a viszonyítási célorientációval mutatja ezt; Norvégiában, Spanyolországban és az Egyesült Királyságban. Görögországban bizonyult csak statisztikailag szignifikánsnak. Az összes vizsgált országban ugyanakkor az elsajátítási célorientáció pozitív kapcsolatot mutatott az érzékelt kompetencia szintjével, illetve az öndeterminált motivációval.

Egészségpszichológiai vonatkozások az élsportban

Az élsportolók mentális egészségének kérdésével foglalkozó szimpóziumon tárgyalták azt a kérdést, hogy az olimpiai szintű sportolók esetében még azt is nehéz meghatározni, hogy mi számít egészségesnek. Ugyanakkor egy kiemelt sporteseményen minden, ami történik, befolyással van a teljesítményre. Felhívták a figyelmet a kezelés nehézségeire, többek között arra az edzők által még mindig közkeletű vélekedésre, hogy „Ha egy sportolómnak sportpszichológusra van szüksége, nekem nincs szükségem arra a sportolóra”. Megkerülhetetlen ugyanakkor a doppingellenes magatartásra való nevelés, az élsportbeli táplálék-kiegészítők fogyasztása és a dopping vulnérabilitás közti összefüggések elemzése.

Szabadidősport

Világszerte egyre nagyobb figyelem helyeződik a szabadidősport támogatására. Több plenáris előadás foglalkozott ennek különböző hatásaival. Ez egy kevésbé kutatott terület hazánkban. Hagger (2017) például arról beszélt, hogy sokszor vizsgálják a különféle pszichológiai tényezők kapcsolatát az egészséges életmóddal, azonban egy nagyon fontos közvetítő változót nem vesznek számításba: mi a szándék. Keynote előadásában a szándék és a viselkedés között szakadék áthidalására tett javaslatokat.

A szakember továbbá kiemelte, hogy nem szabad figyelmen kívül hagynunk az implicit pszichológiai jelenségeket, vagy a szociálpszichológiai ismereteket, amikor olyan komplex viselkedésről beszélünk, mint az egészséges életmód. Taylor (2017) a depresszió és a függőségek kezelése kapcsán hívta fel a figyelmet a testmozgás kiemelkedő jelentőségére.

Kvalitatív kutatások tanulságai testi sérülésekkel rendelkező mintákon

Az alább tárgyalt szekcióban a testi sérülésekkel rendelkező emberek kerültek az előadástémák középpontjába, ahol a szerzők az ebben a populációban végzett kutatómunka során tapasztalt nehézségekről „vallottak”. A testi sérülésekkel rendelkező embereket érintő sporttal és szabadidősporttal kapcsolatos pszichológiai kutatások főként két téma köré csoportosulnak: a sportolók sérülésekkel kapcsolatos tapasztalatai (Wadey és Evans, 2011), illetve a testmozgás szerepe a testi sérülésekkel élők körében (Day és Wadey, 2016). Ezen témák kutatásakor általában kvalitatív módszertant alkalmaznak, ami túlnyomórészt interjúkat foglal magában. A szakemberek mellett érvelnek, hogy habár nagyon előnyös módszertani eszköz ez, mégis egy fontos elemet nélkülöz, mégpedig a kutató véleményét és a kerettörténetet arról, hogy mi történt a „terepen”. Ezt kiküszöbölendő egy reflexívebb kvalitatív műfaj létrehozását javasolta Sparkes és Smith (2014), ami egyfajta gyónás formájú beszámoló arról, hogy milyen nehézségekkel, érdekességekkel, etikai kérdésekkel találkozott a kutató a téma feldolgozása során (confessional tale). A szimpózium ilyen formájú előadásokat is felvonultatott a sérülés kapcsán. A kutatók a kora serdülőkorú tornászokkal végzett vizsgálatok nehézségeit illetően azt hangsúlyozták, hogy mennyire fontos a kutató kreativitása is ahhoz, hogy ilyen érzékeny területtel kapcsolatban beszédre bírja egy fókuszcsoport résztvevőit. A különböző témájú beszélgetésekre hívó ingeranyagok kiválasztására kiemelt figyelmet kell fordítania a kutatónak, illetve türelmesen ki kell várniuk az események folyását felesleges beavatkozás nélkül. Cavallerio (2017) post-it-eket és különféle érzelmeket ábrázoló „papírnyalókákat” használt a gyerekek sérüléssel kapcsolatos érzelmeinek és gondolatainak feltérképezésére.

Az amputáción átesett kórházi páciensekkel való kvalitatív kutatómunka szintén sok nehézséget rejt magában. Phoebe Sanders (2017) arról

beszélt, hogy egy kezdő kutatónak milyen problémákkal kell megküzdenie adott esetben a kutatásai közben. Sanders a saját kutatási tapasztalatai közül kiemelte az érzelmi sokkot, magas diszkomfort és stressz szintet, és azt javasolja az ilyen területen kutatni vágyóknak, hogy lehetőleg vegyenek részt egy olyan tréningen, ami felkészít az orvosi és kórházi környezetben eltöltendő időszakra, és osszák meg sokszor nehéz és érzelmileg megterhelő tapasztalataikat egy biztonságos környezetben, pl. egy közeli barátal.

Ross Wadey (2017) amputált vagy más testi fogyatékoságot elszenvedett veterán katonákkal készített interjúnak tanulságait osztotta meg a hallgatósággal. Kutatásának fő kérdése az volt, hogy mit jelent számukra a testmozgás. Olyan tevékenységeket vizsgált, mint pl. a síelés, horgászat, golf vagy vitorlázás. A kutató jelentős észrevétele volt a beszélgetések során a vizsgálati személyek erős kontroll igénye, illetve a maskulin szelf hangsúlyozása. Wadey arra inti a témában kezdő kutatókat, hogy az előzetesen kialakult gondolataikat és forгатókönyveiket vizsgálják felül, értékeljék az informális interjú erejét (példaként egy nagyon maskulin mondatokkal indító férfit említ, akivel a diktafon kikapcsolása után a legizgalmasabb és legfeltárulkozóbb interjút készítette), továbbá ő is kiemeli annak fontosságát, hogy olyan eszközöket használjon a kutató, amik elindítják az ilyen témákról való beszédet és gondolkodást. Kiemeli továbbá annak fontosságát, hogy a kérdéseket alaposan átgondolja a kutató, tudja, hogy melyek azok, amik még biztonságos terepet nyújthatnak a vizsgálati személynek, és melyek, amik ellenállásba ütközhetnek. Ezen kívül a menekülési lehetőségek kidolgozása is hasznos, hiszen érzékeny témát és vizsgálati mintát választ ezzel a kutató, és fontos ezt mederben tartania.

További új módszereket és elméleteket is bemutattak a konferencián, mint pl. a neurofeedback sikeres alkalmazását a choking under pressure jelenség csökkentésében (Mirifar, Ehrlenspiel, és Beckmann, 2017), a virtuális valóság használatát az előrejelzések pontosságának fejlesztésére, vagy az automatikus belső beszéd kettős természetét (Latinjak, Zourbanos, López-Ros, és Hatzigeorgiadis, 2014). Ez utóbbi elmélet szerint egy spontán, sokszor nem tudatos belső beszéd elkülönül az irányítható, szándékos és célirányos belső beszédetől. Míg az előbbihez a teljesítményértékelés és a végkifejlet

predikciója tartozik, addig az utóbbinak az érzelmi kontroll és viselkedésszabályozás a fő célja.

Testmozgás és kognitív működés

A kutatók a plenáris előadások során sorra emelték ki a testmozgás fontosságát, és annak népszerűsítésében betöltött kritikus szerepét. Jennifer Etnier (2017) a testmozgás kognícióra gyakorolt kedvező hatásairól szóló keynote előadásában foglalta össze a témában született empirikus eredményeket, miszerint a közepes erősségű fizikai aktivitás (moderate-intensity physical activity) végzése vezetett a legjobb teljesítményhez komplex feladatok megoldásánál. Fontos, hogy a fizikai aktivitás legfeljebb 15 perccel megelőzze a kognitív feladat megoldását, hiszen így még 24 órával a feladat után

is jobban emlékeznek a hívószavakra a vizsgálati személyek, mint a kontroll csoport tagjai; ez gyerekeknél is kimutatható. Sőt, az Alzheimer-kórra hajlamosító génnel rendelkező vizsgálati személyek fizikai aktivitás hatására 8 hónappal később ugyanolyan kognitív funkciókat mutattak, mint az erre a betegségre hajlamosító génnel nem rendelkező társaik.

Összkép, összefoglalás

Amint az 1. táblázatban látható, az utánpótlás sporttal foglalkozó szimpóziumokat számosságban a szabadidősporttal kapcsolatosak követték, ami egy igen fontos tendenciát jelez a szakmai hangsúlyokat és kihívásokat tekintve.

1. táblázat A Nemzetközi Sportpszichológiai Társaság Világkongresszusának szimpóziumai tematikus besorolásban

Téma	Szekciók száma		Plenáris előadások száma
Utánpótlás sport	19	Kettős karrier 7	1
		Tehetség gondozás 3	
Élsport	10		0
Szabadidősport	14		2
Kulturális tényezők szerepe	26	Területi specifikumok 18	0
		Kulturális pszichológia 9	
Sportpszichológus képzés	8		0
Dopping	2		0
Sportoló és edző kapcsolata	3		0
Becsapás (cselek stb.)	1		0

A sportpszichológus központi szerepe a konferencián elhangzó előadások alapján, kétségtelen. Számos szimpózium foglalkozott a képzés jövőjével. A legnagyobb sportpszichológiai szervezeteknek (ISSP, FEPSAC, AASP) nincs közös képzési rendszere, ám tervezik ennek megvalósítását. Az Amerikai Alkalmazott Sportpszichológiai Társaság (AASP) bemutatta a képzési, valamint a folyamatos vizsgáztatási rendszerét, illetve ezek kidolgozásának folyamatát. Nyolc kötelező kurzus, 400 óra mentorált gyakorlat elvégzése vezet a sportpszichológus cím

megszerzéséhez, ami öt évig érvényes. Folyamatos továbbképzési lehetőségeket biztosítanak. Saját PR osztály dolgozik a sportpszichológia és a bizonyítvánnyal rendelkező sportpszichológusok népszerűsítéséért. A FEPSAC is európai bizonyítvány megszerzésének lehetőségét tervezi.

Kiemelt figyelmet kapott az erkölcsiség kérdése is, több szimpózium és egy plenáris előadás is fókuszált a sportban megjelenő proszociális és antiszociális viselkedés meghatározóinak, illetve következményeinek bemutatására. Az erkölcsi elszakadás

(moral disengagement) azon mechanizmusokat jelenti, amiket az egyének az antiszociális viselkedés igazolására használnak (ld. pl. Boardley és Kavussanu, 2007). Az előbbi, a perfekcionista klíma, az ego orientáció jelenléte és a morális identitás (az erkölcsiség fontossága az egyén számára, ld. pl. Sage, Kavussanu, és Duda, 2006) hiánya antiszociális viselkedéshez vezet, ami növeli a dühöt, csökkenti a koncentrációt és a figyelmet.

Több szimpózium foglalkozott a jelen földrajzi mobilitásból fakadó kihívásaival. A legtöbb országban már országos versenyek szintjén, sőt akár az utánpótlássportban is más nemzetiségű sporttársak, csapattársak is megjelennek, ami speciális kihívást jelent az edzőnek, a sportolóknak és a sportpszichológusnak is.

Egyre nagyobb hangsúly helyeződik a kiemelt sportesemények utáni pszichológiai támogatásra, hiszen egy ilyen esemény, akármilyen eredménnyel is zárul, fordulópont egy sportoló életében, és az ezzel való megküzdés, valamint a megküzdéssel való elégedettség hosszú távon alakítja a sportoló motivációját (Samuel, Tenenbaum, és Bar-Meher, 2017).

Felmerült azonban, hogy sok fizikai aktivitást népszerűsítő (sport) pszichológiai intervenció nélkülözi a stabil elméleti és empirikus eredményekre épülő megalapozottságot, és ez igen problematikus.

Az ISSP sora következő kongresszusát 2021-ben a tajvani Tajpejben rendezzi, míg az Európai Sportpszichológiai Társaság (European Federation of Sport Psychology; FEPSAC) 2019-ben a németországi Münsterben szervezi sora következő szakmai találkozóját.

Irodalomjegyzék

- Alastrué, P., & Gonzalez, C. (2013): Joga Verd Play. Retrieved December 31, 2017, from http://cebllob.org/?page_id=140.
- Ames, C. (1992): Classroom: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Babkes, M., & Weiss, M. (1999): Parental Influence on Children's Cognitive and Affective Responses to Competitive Soccer Participation. *Pediatric Exercise Science*, 11, 1, 44-62.
- Balyi I., & Hamilton A. (2004): *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I., Géczi, G., Bognár, J., & Bartha, Cs. (2016): Hosszútávú Sportolófejlesztési Program, Budapest, Magyar Olimpiai Bizottság.
- Boardley, I. D., & Kavussanu, M. (2007): Development and validation of the moral disengagement in sport scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29, 5, 608-628.
- Cavallerio, F. (2017, July): Doing qualitative research with injured adolescents: my confessions... Paper presented at 14th ISSP World Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain.
- Coenen, J., Wylleman, P., Jannes C., Kegelaers J. (2017, July): Cognitive readiness in elite youth sport. Paper presented at 14th ISSP World Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain.
- Côté, J., & Hay, J. (2002): Family influences on youth sport participation and performance. In J. M. Silva & D. Stevens (szerk.), *Psychological foundations of sport*, (pp. 503-519): Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Côté, J., Bruner, M., Strachan, L., Erickson, K., & Fraser-Thomas, J. (2010): *Athletes' Development and Coaching*, In: Lyle, J. and Cushion, C., (Eds):, *Sport Coaching: Professionalisation and Practice*, Elsevier, Oxford, UK.
- Cruz, J. (2017, July): Fighting for an educational youth sport. Paper presented at 14th ISSP World Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain.
- Day, M., & Wadey, R. (2016): Narratives of trauma and recovery: The complex role of sport following permanent acquired disability. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 131-138.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000): The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 4, 227-268.
- Dorsch, T., King, M., Dunn, C., Osai, K., & Tulane, S. (2016): The Impact of Evidence-Based Parent Education in Organized Youth Sport: A Pilot Study. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 29, 2, 199-214.
- Duda, J. L. (2001): Achievement Goal Research in Sport: Pushing the Boundaries and

- Clarifying Some Misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 129-182): Leeds: Human Kinetics.
16. Duda, J. L. (2013): The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 311-318.
 17. Duda, J. L., & Appleton, P. R. (2016): Empowering and disempowering coaching climates: Conceptualization, measurement considerations, and intervention implications. In M. Raab, P. Wylleman, R. Seiler, A.-M. Elbe, & A. Harzigeorgiadis (Eds.), *Sport and exercise psychology Research: From theory to practice* (pp. 373-388): Elsevier.
 18. Eklund, R. C., & Gould, D. (2007): Emotional Stress and Anxiety in the Child and Adolescent Athlete. In H. Hebestreit & O. Bar-Or, (Eds.), *The encyclopaedia of sports medicine: XIII. The young athlete* (pp. 319-334): London: Blackwell Scientific.
 19. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993): The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 3, 363-406.
 20. Etnier, J. L. (2017, July): Exercise and cognition: Advancing understanding through dose-response, moderators, and mechanisms. Paper presented at *14th ISSP World Congress of Sport Psychology*, Sevilla, Spain.
 21. Fredericks, J.A., & Eccles, J.S. (2004): Parental influences on youth involvement in sports. In M.R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 165-196): Morgantown, WV, US: Fitness Information Technology.
 22. Gould, D, Lauer, L., Rolo, C., Jannes C., & Pennisi J. (2008): The Role of Parents in Tennis Success: Focus Group Interviews With Junior Coaches, *The Sport Psychologist*, 22, 18-37.
 23. Gyömbér, N., Kovács, K., & Ruzits, É. (2016a): *Gyereklélek sportcipőben. Mentális napló sportoló fiataloknak*. Budapest, Noran Libro Kiadó.
 24. Gyömbér, N., Kovács, K., & Ruzits, É. (2016b): *Gyereklélek sportcipőben. Fiatalokori és utánpótlás sportpszichológia mindenkinek*. Budapest, Noran Libro Kiadó.
 25. Hagger, M. S. (2017, July): Are psychological theories used to predict physical activity and guide physical activity behavior change interventions any good? Paper presented at *14th ISSP World Congress of Sport Psychology*, Sevilla, Spain.
 26. Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2009): Stress in youth sport: a developmental investigation of tennis parents. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 4, 447-456.
 27. Hellstedt, J. (1987): The Coach / Parent / Athlete Relationship. *The Sport Psychologist*, 1, 2, 151-160.
 28. Henriksen, C. (2017, July): Holistic and ecological approaches in talent development: The role of the environment in athletes' careers and acquisition of expertise. Paper presented at *14th ISSP World Congress of Sport Psychology*, Sevilla, Spain.
 29. Henriksen, C., Storm, L. K., Larsen, C. H., Stambulova, N. (2017, July): Creating optimal environments for talent development, Paper presented at *14th ISSP World Congress of Sport Psychology*, Sevilla, Spain.
 30. Holt, N., Tamminen, K., Black, D., Mandigo, J., & Fox, K. (2009): Youth Sport Parenting Styles and Practices. *Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 31, 1, 37-59.
 31. Kerr G. A., & Stirling A. E. (2012): Parents' Reflections on their Child's Experiences of Emotionally Abusive Coaching Practices, *Journal of Applied Sport Psychology*, 24, 2, 191-206.
 32. Latinjak, A. T., Zourbanos, N., López-Ros, V., & Hatzigeorgiadis, A. (2014): The structure and content of undirected and goal-directed thoughts in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 548-558.
 33. Mirifar, A., Ehrlenspiel, F., & Beckmann, J. (2017, July): Evidence for effects of neurofeedback training to improve sport performance: A systematic review. Paper presented at *14th ISSP World Congress of Sport Psychology*, Sevilla, Spain.
 34. Sacks D. N., Tenenbaum G., & Pargman D. (2006): Providing Sport Psychology Services to Families, In J. Dosil (Ed.). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement*

- (pp39-61.). Wiley & Sons, New York.
35. Sage, L., Kavussanu, M., & Duda, J. (2006): Goal orientations and moral identity as predictors of prosocial and antisocial functioning in male association football players. *Journal of Sports Sciences*, 24. 5, 455-466.
 36. Samuel, R. D., Tenenbaum, G., & Bar-Meher H. G. (2017): Israeli athletes' and coaches' perceptions of London 2012 as a career change event. Paper presented at 14th ISSP World Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain.
 37. Sanders, P. (2017, July): Doing qualitative research with in-patients: my confessions... Paper presented at 14th ISSP World Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain.
 38. Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007): Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of sport and exercise psychology*, 29. 1, 39-59.
 39. Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989): Leadership Behaviors in Sport: A Theoretical Model and Research Paradigm. *Journal of Applied Social Psychology*, 19, 1522-1551.
 40. Sparkes, A. C., & Smith, B. (2014): *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*. New York: Routledge/Taylor & Francis Group.
 41. Taylor, A. H. (2017, July): Psychological interventions in sport, exercise and other contexts. Paper presented at 14th ISSP World Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain.
 42. Thrower, S. N., Harwood, C. G., & Spray, C. M. (2017): Educating and supporting tennis parents: an action research study. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9. 5, 600-618.
 43. Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2006): Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach-and peer-created climate. *Psychology of sport and exercise*, 7. 2, 215-233.
 44. Wadey, R. (2017, July): Doing qualitative research with out-patients: my confessions... Paper presented at 14th ISSP World Congress of Sport Psychology, Sevilla, Spain.
 45. Wadey, R., & Evans, L. (2011): Working with injured athletes: Research and practice. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Professional practice in sport psychology: A review* (pp. 107-132): London: Routledge.