

STIGMAMENEDZSMENT: MENTÁLIS EGÉSZSÉG A SPORTSZEKTORBAN

Gergátz Ildikó

ildikogergatz@omwconsulting.com

BEVEZETÉS

A digitalizáció hat a társadalom egészére, míg két célcsoportunk – a sportszakemberek és a sportolók – reakciója erre nehezíti a köztük zajló párbeszédet. Ebben a környezetben kell megtalálnunk azt a kontextust, ahol a mentális egészség témája élni tud, a piacépítést tartva szemünk előtt.

A társadalom legfiatalabb alrendszere, a sport talaján vizsgáljuk a negyedik ipari forradalom hatására kibontakozó kommunikációs feszültséget, formáljuk a mentális támogatás, a coaching, mint szolgáltatáskategória karakterét. A támogatás kérésének, elfogadásának pozitív megítélését, az így keletkező hatékonyság javulást szeretnénk átadni üzenetként a stigmatizálás minimalizálása mellett. A sportszektorban a mentális támogatás az elit sport szintjén, éltsportolók esetén kezd elfogadottá válni, széleskörben még a támogatás kérése vagy igény felmerülése is stigmaként villódzik.

KUTYAHARAPÁST SZŐRÉVEL?

A mentális egészség nem könnyű téma, hogy is lenne az, mikor háttérben a fejlődés áll, a komfortzónánkon túlra kalauzolva bennünket. Valami, ami belül történik, akarjuk ezt kirakni a kirkatba? A trendeket látva a Z generáció előszeretettel használja a közösségi ventillációt eszközként. Minőségi különbség van a problémák felismerése, a belső fejlődés és a bánatunk világba kiáltására begyűjtött emojik közt.

Amíg a jóllét mímelt, az fel sem tűnik, hogy a jóléttől nem a plusz I-ben különbözik, addig a coaching szolgáltatás a prémium szegmensben ragad. A piacépítés érdekében szükséges az elmozdulás az online kommunikáció irányába, a kérdés, hogy mit helyezünk előtérbe és hogyan tegyük azt.

Lépünk egyet vissza a probléma keletkezésének lehetséges okaihoz, legalábbis a témánk szempontjából két kezelendő faktort tekintve. A közösségi médiának és a társadalmi nyomásnak a sportolók mentális jólétére gyakorolt hatásait most kezdjük érteni, míg a kommunikációs megküzdés a sportoló – edző kapcsolatban az egyik alap stresszora az edzői hivatásnak.

A nyomás maga oda-vissza ható erők eredője, hiszen a technológiai terheltség sporttudomány oldalon is jelentkezik. Leegyszerűsítve: a technológiai fejlődés és a digitalizáció hat mindenkire, viszont a két célcsoport annyira eltérően reagálja le, ami közel ellehetetleníti köztük a kommunikációt, mindegyikük a saját szorongásai és félelmei által épített várba húzódik, ezzel komolyan emelve a kockázatokat a várható sportteljesítmény tekintetében.

Mivel az állandó verseny alaptényező, maga a teljesítmény ebben a szektorban a cél, és nem az eszköz, a működő trükkök titkosak, ezért a közösségi metodológiából származtatható pozitívumok, mint megosztás – tudástranzfer is másképp működik, ami szintén szorongáshoz vezet. Kicsit a 21-es csapdájának tűnik, a piacon történő manőverezés fokozott empátiát igényel.

MINDENKI ABBÓL AD, AMIJE VAN

Nem kétséges, hogy az edzők munkájának hosszú távú hatása van a sportolók mentális egészségére, nézzük az érem másik oldalát, minek van hatása az edzők mentális egészségére. (Gorczynski et al., 2017)

Nemzetközi kutatások támasztják alá, hogy több komoly stresszor jelenik meg az edzői munka során, ilyenek: a konfliktusok a szervezeten belül, a szervezeti nyomás, az elvárások, a versenyek előkészítése, az elszigeteltség és a sportolók aggodalmi.

A stresszorok közül kiemelkedik a szervezeten belüli konfliktusok szerepe, jelezve ezzel, hogy a kommunikációs készségek rendkívül fontos szerepet játszanak az edzők szervezeten belüli érvényesülése szempontjából.

A sportszakemberek hosszú távon a sport ökoszisztéma részesei szeretnének maradni és kihasználni az ebben rejlő potenciált. Nyitott, szakmailag és emberileg is hiteles edzőként és/vagy vezetőként tudják ezt megvalósítani. A sportolókkal és a stábtaggal történő kommunikációjuk hatással van a sportteljesítményre épülő eredményekre, amit a kétoldali együttműködési készség és hajlandóság alapoz meg. Ezáltal válnak képesé olyan környezet megteremtésére, ahol a játék élvezete és a sportolók egyéni fejlődése áll a középpontban, olyan fiatalok képzése, akik képesek a felnőtt klubcsapatok, valamint a nemzeti utánpótlás és felnőtt válogatott alapembereivé válni.

Szakmai stábok, edzői csapatok estén az úgynevezett új „normák” kialakításának a támogatása, ezek tudatosítása volna szükséges, az edzők soft skilljeinek, mint munkaerőpiaci USP-nek a megerősítése által.

HAZAI HELYZETKÉP, A KÖTELEZETTSÉGEK

2010-től a kormány a sportot emelte ki stratégiai prioritásként, a finanszírozás fókuszba került és a legjelentősebb változás a foglalkoztatás feltételeinek javulása terén történt.

Mire építhetnek az edzők, sportszakemberek az anyagi forrás – oktatás – elismerés – mentális támogatás négyeséből?

A Magyar Edzők Társasága által 2018-ban frissített, Edzők Etikai Kódexe egész egyszerűen a kötelezettségek közt jegyzi az edző mentális egészségét, míg a felelősségei közt a sportoló lelki épségét, ami az edzés etikai normái közé került besorolásra:

„I.1. Az edző személyiségével és tevékenységével kapcsolatos általános etikai normák: az edző köteles harmonikus testi és lelki egészsége fenntartása mellett önmagát, tudását és képességeit fejleszteni – saját szakterületén és a kapcsolódó sporttudományi területeken.”

„II.5. Az edzés etikai normái: az edző nemcsak a sporteredményekért, de elsősorban a sportoló testi és lelki épségéért is felelős.”

A sztereotip edzők által használt hatalmi struktúrák és agresszív módszerek erejüket veszíthetik, mivel a sportolók gyakrabban küzdenek önbizalomhiánnyal és szorosabb, támogató kapcsolatokra számítanak. Érzékenyebbek a kritikára, könnyebben összezavarodnak a nem tiszta kommunikáció miatt és lényegesen jobban függenek a külső motivációtól, mint a korábbi generációk (Gould et al., 2022).

Az edzői oktatási programok általában leírják, hogy az edzőknek több szerepben is jól kell teljesíteni, beleértve az oktató, a mentor, a barát, a szervező és a tanácsadó szerepét. Arra azonban még kutatási területen is nagyon kevés fókusz kerül, hogy miként, milyen támogatás mellett tudnák ezt megtenni (Nekrasov, 2021).

A technológiai-társadalmi fejlődéssel összefüggésében a tanítás és a tanulás hagyományos megközelítései, amelyek a tanulást egy rögzített tudásátadás egyszerű folyamatának tekintik, elavultak és hatástalanok lettek. A tartalom hagyományos hangsúlyozása vagy a megtanulandók, sokkal kevésbé hangsúlyosak, a tanulás megtanítása, a kritikus gondolkodás elsajátítása, a tartalom és folyamatok tekintetében (Laudert, 2018).

A fordított szocializációs generáció, a szükséges információkat jelentős részét már nem az előző generációktól szerzi meg, hanem kortársaitól, vagy saját maga keresi meg az interneten (Smetana et al., 2020).

A jelen hazai narratíva a sport és sportoló kapcsolatának normái esetén talán nem teljes mértékben követte le az ezirányú változásokat, ezt olvashatjuk az Etikai Kódexben:

„III/1. Az edző és a sportoló kapcsolatának normái: az edző kapcsolata a sportolóval elsősorban a tudás birtokában levő pedagógus és a tőle tanuló tanítvány viszonya.”

Az edzők a változást érzékelik, a sportolókkal való kapcsolattartás nehézsége fokozódik. Agresszióba torkolló segélykérések az edzői kommunikációban, megaláztatás észlelése a sportolói oldalon, folyamatos állóháború. Ebben az állóháborúban rengeteg energia kerül elforgácsolásra mindkét oldalon,

rengeteg félelem, szorongás keletkezik. Nyilvánvaló, hogy az edzők nem tudják megoldani a pszichológiai problémák összességét, amelyekkel a Z generáció jelenleg szembesül, de a sportvilág keretein belül alapvető fontosságú, hogy felismerjék, min kell változtatni a Z generációs sportolók mentális jólétének javítása érdekében.

KERESLET GENERÁLÁS – PURPOSE DRIVEN STRATÉGIÁK

A keresletgenerálás nem olcsó törekvés. A kevésbé költségesek a nem lineáris utak, amelyek nem promotálják közvetlenül az alapszolgáltatást. Ezek egy nagyobb magasztosabb célról, ennek érdekében fogalmazznak meg üzeneteket, mellyel azonosulva az ügyfelek a közös cél megvalósításának részévé válhatnak, egy közösséghez tartozhatnak, amelytől értékesnek érzik magukat. Kacérkodás a közösségépítéssel kétélű fegyver, nagyon speciális szakmai szegmensről van szó, sok tekintetben nagyon zárt. A hierarchia, a tekintélyelvűség áthatja, ugyanúgy a hatalmas emocionális túlfűtöttség, a folyamatos versenyben éleződött harckészség.

A másik oldalról a hiányzó vagy még nem standardizált mérőszámok, intuíció alapú döntések, a racionalitást biztosító idősorok ismeretlensége, az adatokkal való bűvészkedés elutasítása jellemzi. Gyakran a megértésükhöz szükségesek is hiányosak vagy nem voltak gyakorlatnak alávetve. A generációs különbségek óriásiak a szegmensben, ha a munkaerőpiaci megközelítést nézzük.

A sport a versenyről szól, ahol a pénz működtette verseny létezik, ott lesznek olyan stresszhelyzetek is, amelyek túlterhelik a fiatalok mentális állóképességét (Love, 2018). Ezen az objektíven keresztül a kérdés nem arról szól, hogyan lehet a stresszt okozó tényezőket kiiktatni a sportoló életéből, hanem annak megtalálása, hogy az edzők hogyan tudnak olyan környezetet teremteni, ahol ezek a stresszorok egészségesen kezelhetők, az edzők stresszorainak kezelése mellett természetesen.

A sport az egyik utolsó élő kapcsolat, az edzők különböző szituációkban naponta kommunikálnak sportolóikkal és ennek eredményeként alapvetően ők jelentik az első védelmi vonalat, ha mentális kérdésekről van szó. A mentális egészséget elősegítő sportkörnyezet fenntartásához érdemes megvizsgálni az utánpótlás edzők változó szerepét (Parker et al., 2012).

Ahogy a sportvilág fejlődik, az edzők támogatásában egyre komolyabb prioritást kap az egyéni helyzetek kezelése, a sportolókkal való kapcsolatok elmélyítése, a párbeszédre való nyitottság szerepe. Ez a fajta változás tud majd támogatást nyújtani a sportolóknak abban, hogy miként működjenek egy olyan világban, amelyet egyre inkább meghatároz a bizonytalanság. (Gergátz, 2022)

ÖSSZEGZÉS

A narratívát finomhangolva vélhetően a mentális egészség körüli stigmák is csökkenthetők: az edző nem felelős a sportolói mentális egészségének mikromenedzseléséért, viszont felelős azért, hogy lépéseket tegyen a mentális egészségük közvetlen károsodásának elkerülése érdekében. Felelőssége, hogy biztonságos környezetet biztosítson a sportolóknak ahhoz, hogy működésképes tagjaivá váljanak a társadalomnak. (Gergátz, 2022)

A sport teret ad a fiatalok széles körének, hogy teljes emberré váljanak, össztársadalmi hatását tekintve lehetőséget ad, hogy sportnemzetből sportoló nemzetté válva egy másik minőséget is megfogalmazzunk. Ehhez a sportolóknak olyan edzőkre, a fiatal edzőknek olyan kollégákra van szükségük, akik át tudják hidalni a generációs szakadékot és megtalálják a kapcsolódási pontokat a Z generációval, amely minden másnál elszigeteltebb világban él. (Twenge, 2017)

Elsősorban a generációk együttműködése, az edzői teameken belüli együttműködés kerül fókuszba, mind edző-sportoló, mind edző-edző kapcsolatban. A kommunikációs szakadék áthidalására több megoldás is létezik, ezen narratíva a piac érzékenyítésének egy lehetséges módja, ezáltal lehetőség adódik a szolgáltatáskategória csiszolására.

HIVATKOZÁSOK

- Gould, D., Jennifer Nalepa, J., & Mignano, M. (2019), Coaching Generation Z Athletes, *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 104-120. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1581856>
- Gergátz I. (2022), A sportszakemberek mentális egészsége számít. Diplomamunka, METU Digitális Marketing Executive MBA
- Gergátz I., Steigerwald K., Palotai B. (2022), Hídépítők - Mire építkeznek a Z generáció. Magyar Edző, a MET szakmai folyóirata, 4, 21-23.
- Gorczyński, P. F., Coyle, M., Gibson, K. (2017), Depressive symptoms in high-performance athletes and non-athletes: A comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 51(18), 1348–1354. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096455>
- Love (2018), Everyone is going through something. <https://www.theplayerstribune.com/articles/kevin-love-everyone-is-going-through-something> (letöltve: 2021.02.21.)
- Smetana, J.B., Goris, T.V., & Lewis, K. (2020), Coaching, culture and generational knowledge transfer. In: *Building Future Competences. Challenges and Opportunities for Skilled Crafts and Trades in the Knowledge Economy*. IAGF – Institute for Applied Research on Skilled Crafts and Trades, Vienna, Austria. https://www.take-conference2019.com/wp-content/uploads/2020/TAKESammelband2019BAND_2_200519WEB.pdf (letöltve: 2021.02.20.)
- Parker, K., Czech, D., Burdette, T., Stewart, J., Biber D., Easton, L., Pecinovsky, C., Carson, S., & McDaniel, T. (2012), The Preferred Coaching Styles of Generation Z Athletes: A Qualitative Study, *Journal of Coaching Education*, 5 (2), 5-92. DOI: 10.1123/jce.5.2.5
- Töröcsik M. (2000), *Empatikus marketing*. Bagolyvár Könyvkiadó, Budapest
- Twenge, J. M. (2017), *IGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood-- and what that means for the rest of us*. New York, Atria Books

- Nekrasov, Y. (2021), *Changing the Game: A Review of Collegiate Coaching and Its Effects on Mental Health, Acceptance of Senior Honors Thesis*, Liberty University Spring
- Nielsen Sports (2019), *Game Changer: Rethinking Sports Experiences for Generation Z*, 2019. <https://niensensports.com/game-changer-rethinking-sports-experiences-for-generation-z/> (letöltve: 2021.02.20.)
- EY (2020), *Megatrends 2020 and Beyond, COVID-19: The Gen Z Perspective*, 2020. https://www.ey.com/en_gl/megatrends/how-the-next-generation-will-shape-the-next-normal (letöltve: 2021.02.20.)