

Syndrom vyhoření II: burnout u sportovců

bp1818 Psychologie zdraví a nemoci

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



Burnout u sportovců

- Tlak spojený s kompetitivními sporty může vést k burnoutu u sportovců– původní koncept byl přepracován tak, aby odpovídal oblasti sportu
- Burnout je tedy **odpověď na chronický stres** a úzce **souvisí s přetrénováním**

3 aspekty vyhoření

- **Emocionální vyčerpání** – pocity únavy, nedostatku energie
- **Depersonalizace** – chování se ke klientům jako k objektům, cynický přístup ke klientům
- **Nedostatek osobních úspěchů** – pocit nekompetentnosti, neschopnosti, nedostatečnosti

- 3 aspekty vyhoření u sportovců



- **Emocionální a fyzické vyčerpání** – rozšíření o chronické fyzické vyčerpání, důležité a hlavní je ale stejně jako u „klasického“ burnoutu psychické přetížení
- **Devalvace sportu** – cynický přístup ke sportu, „znehodnocování“ sportovní činnosti, externalizace sportu („oddělení se“ od sportu)
- **Snížený výkon**

Co může vést k burnoutu?

- Neúspěchy při snaze zvládnout zkombinovat školu a sport, osobní život a sport aj.
- Nadměrné požadavky ze strany trenérů, rodičů nebo samotných sportovců, kteří od sebe mají vysoká očekávání
- ...
- **Burnout vs. přetrénování?**
- Fyzické a psychické vyčerpání úzce souvisí → často nelze oddělit symptomy přetrénování a burnoutu
- Podobnosti: vyčerpání, poruchy nálad, obavy týkající se přiměřenosti výkonu, ale:
 - **Přetrénování** – maladaptivní reakce na nadměrný trénink, chronický stav zahrnující systémové změny (neurologické, endokrinní, imunologické)
 - **Burnout** – chronický psychosociální stres, který se může projevit, aniž by došlo k nadměrnému tréninku a přetěžování!
- Je to něco jiného → **každý vyžaduje jinou intervenci!**

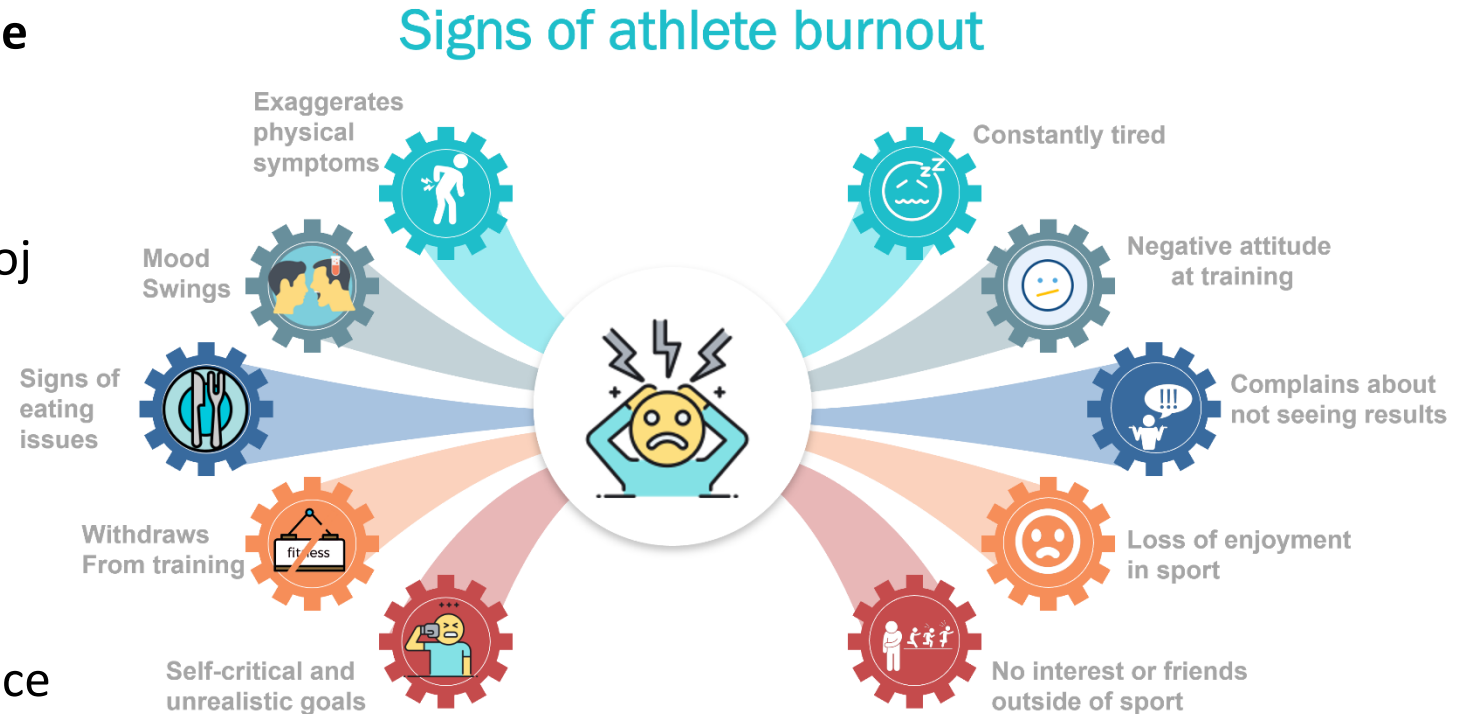
Varovné symptomy

- Nejprve se objevují **psychické disfunkce**
 - Zvýšená dráždivost, podrážděná reakce i na drobné podněty
 - Depresivní ladění, defenzivní postoj
 - Poruchy spánku, únava



- Následně se dostaví **fyzické příznaky**
 - Např. vyšší klidová srdeční frekvence

- Stejně jako u „klasického“ burnoutu je zásadní emoční vyčerpání, sportovci ztrácí motivaci a radost ze sportu



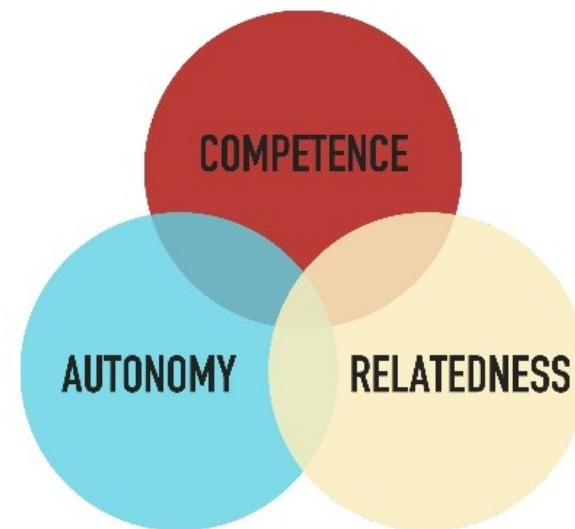
Různé pohledy na burnout a jeho vznik

- Individuální **vnímání jedince** a jeho **reakce na stres**
 - Problém jedince s vnímáním stresu a vypořádáváním se s ním, tj. copingem
 - Jedinec se neumí vyrovnat s dlouhodobým psychosociálním stresem → burnout
- **Důsledek environmentálních omezení**
 - Nejde jen o individuální vnímání stresu, ale o prostředí, kde se sportovec nachází, sportovní tým apod.
 - U sportovce se vytváří „jednodimenzionální sportovní identita“ – vše se točí kolem sportu, sportovec sám sebe vnímá hlavně v souvislosti se sportem
 - Z toho plyne vnímaná nedostatečná kontrola nad sebou samým i sportovní činností
 - Vizte např. téma locus of control – máme-li extrení LoC a pocit, že nemáme dění ve svých rukou, nejspíš nebudeme měnit své chování, nebudeme se příliš snažit apod., protože „stejně nemůžeme nic změnit“
- **Důsledek vnímaného závazku ke sportu**
 - Určitý typ závazku (tzv. commitmentu), kdy sportovec vnímá, že ho sport „hodně stojí“, musí do něj hodně investovat (čas, energii, obětovat čas na přátele či vztahy aj.)

Různé pohledy na burnout a jeho vznik

- **Teorie sebedeterminace** (self-determination theory – SDT; Deci & Ryan)
 - Jedná se o teorii motivace, podle které máme 3 základní potřeby:

- **Potřeba autonomie** – vnímat sami sebe jako původce vlastní činnosti, řídit se podle sebe a svých přesvědčení, hodnot, zájmů
 - S tím souvisí např. to, že snáze dosahujeme cílů, které jsme si vytyčili sami, než těch, které jsme dostali jako „příkaz shora“ – souvisí např. s tématem změn životního stylu, boje se zlovykem aj.
- **Potřeba vztahu s druhými lidmi** – být přijímán druhými a mít s nimi pozitivní vztahy
- **Potřeba kompetence** – vnímat sami sebe jako kompetentní dosáhnout cíle

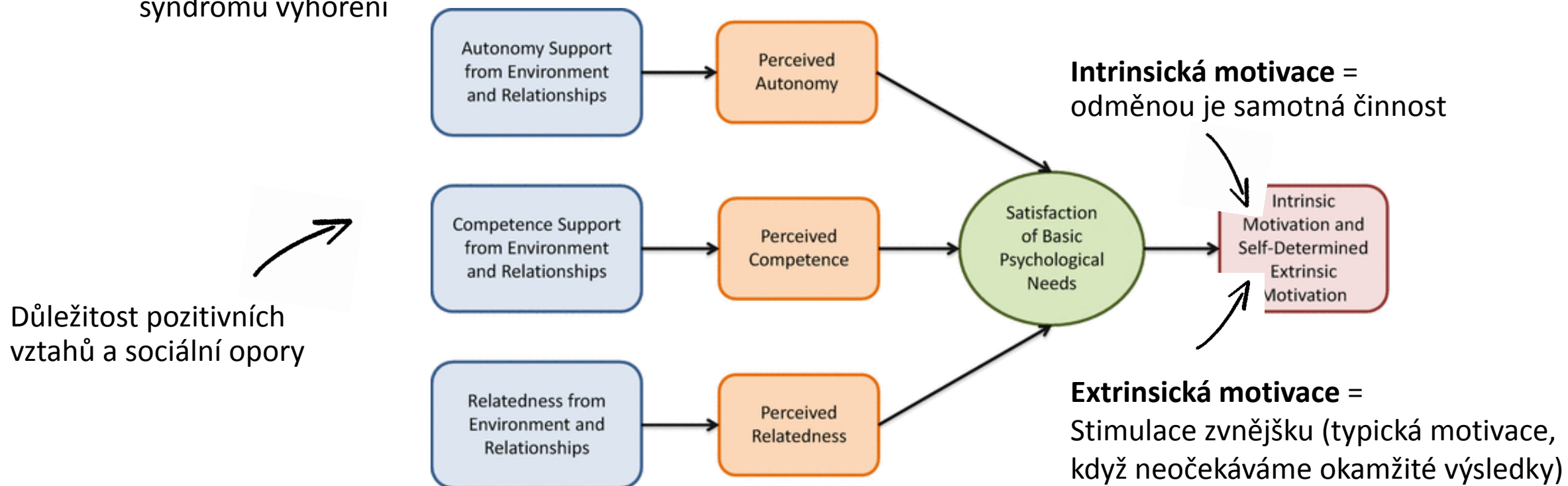


- Uspokojení těchto základních potřeb → optimální fungování, vztahy s druhými i well-being

Různé pohledy na burnout a jeho vznik

- **Teorie sebedeterminace** (self-determination theory – SDT; Deci & Ryan)

- Tato teorie motivace bývá dávána do souvislosti právě s burnoutem u sportovců (nevznikla ale v rámci psychologie sportu)
- Sportovci, kterým se nedaří naplňovat tyto 3 potřeby, mají nižší motivaci, což ve finále častěji vede k syndromu vyhoření



Co si z toho vzít do praxe?

- I u sportovců je důležitá **prevence syndromu vyhoření** (vizte předchozí prezentace)
 - Práce na copingových strategiích, relaxace, sociální opora aj.
 - Různost činností (ne jen jednostranný trénink), pozitivní přístup ke sportu a radost z něj
- **Burnout ≠ přetrénování**, to, že sportovec fyzicky zvládá zátěž, ještě neznamena, že je „vše v pořádku“
- I ve sportu je důležité **vnímat sám sebe jako autonomního, kompetentního činitele** a mít **kladné sociální vztahy**
- Ačkoli se život jedince točí především kolem sportu, **sport by neměl být to jediné, co sportovec má**



Děkuji za pozornost.



*“Frank just up and exploded.
I hope I never get that burned
out.”*