

+

# Syndrom vyhoření II: burnout u sportovců

np2430 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!**

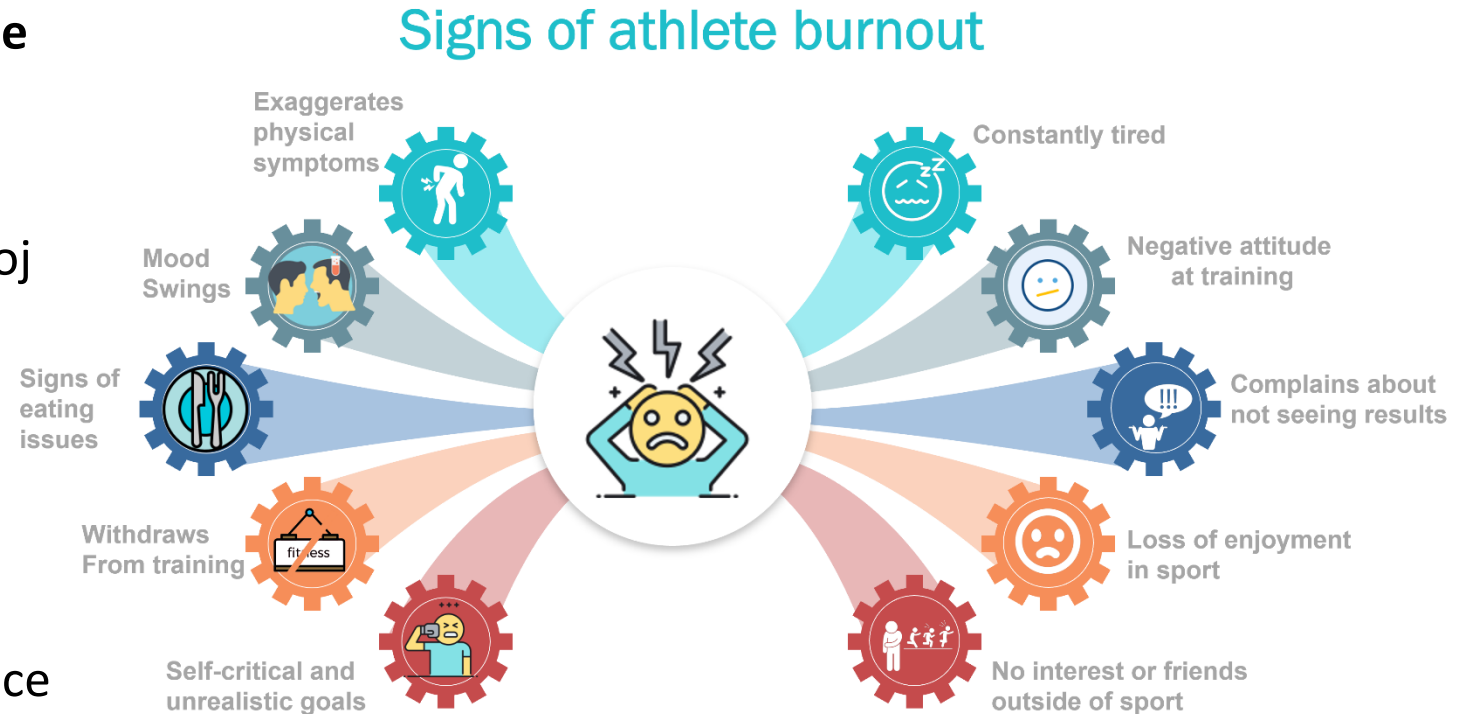
# Varovné symptomy

- 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



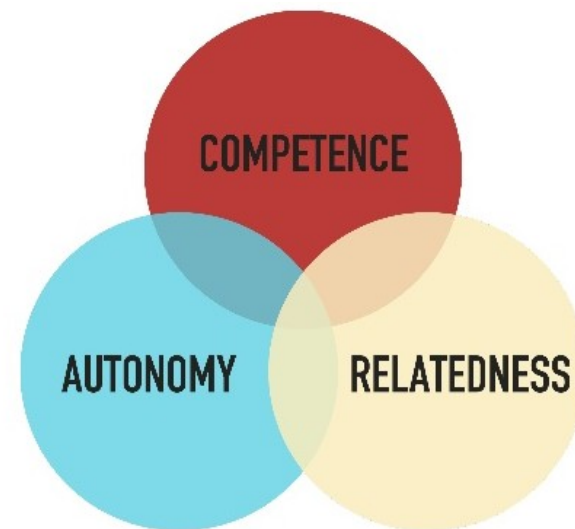
# Různé pohledy na burnout a jeho vznik

- 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

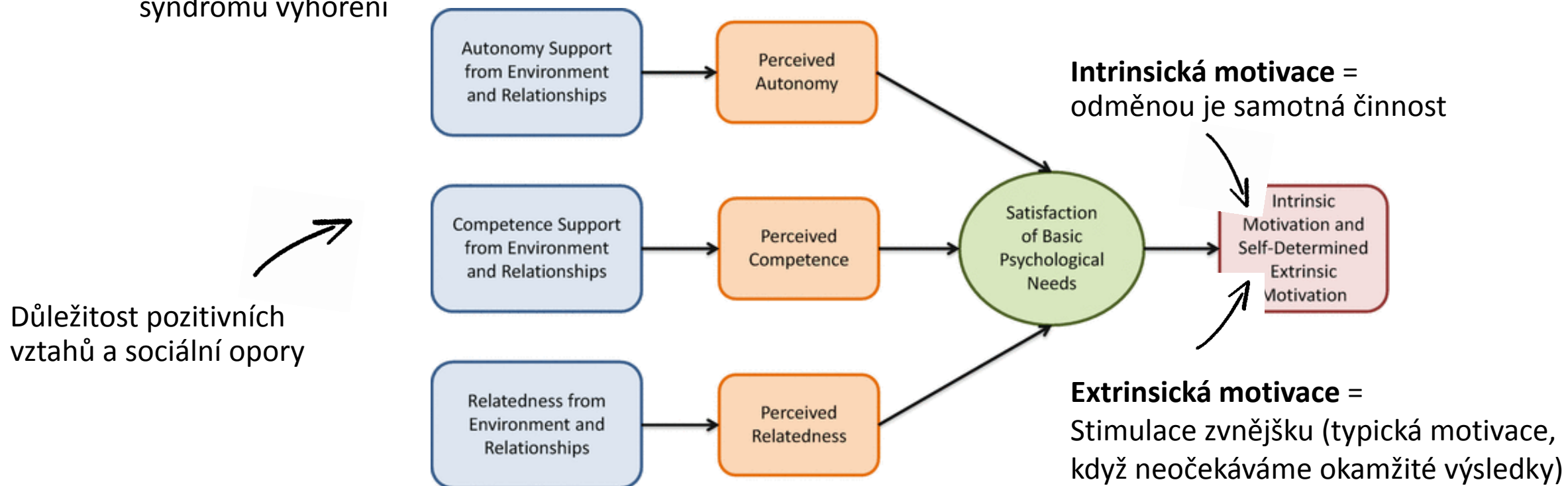


- Uspokojení těchto základních potřeb → optimální fungování, vztahy s druhými i well-being

# 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.”*