

Podcięte skrzydła - parę słów o syndromie wypalenia w sporcie

Syndrom wypalenia zawodowego jest zjawiskiem od dawna znanym w psychologii organizacji i pracy. Występuje często w wielkich korporacjach, ale też mówi się o nim w kontekście osób pracujących z innymi ludźmi (zawody typu lekarz, psycholog, nauczyciel). To tylko niektóre objawy, po których możemy poznać osobę wypaloną zawodową. Od jakiegoś czasu zaczęto zauważać, że syndrom wypalenia może w podobnym stopniu dotknąć także sportowców oraz osoby z ich otoczenia (trenerów, sędziów, działaczy). Zawodnicy zaczęli głośno mówić o tym, że sport, który do tej pory był sensem ich życia, stał się udręką i na treningi chodzą niejako z przymusu. Jak dochodzi do takiej sytuacji? Jakie są przyczyny i konsekwencje wypalenia? Jak można mu zapobiegać?

Autor: Pietrzyk-Matusik Dorota

Większość psychologów zgadza się co do tego, że wypalenie charakteryzują trzy aspekty:

- 1) wyczerpanie fizyczne i emocjonalne,
- 2) zmniejszone poczucie osiągnięć (realizacji celów, doskonalenia umiejętności, występy poniżej oczekiwań swoich i otoczenia),
- 3) dewaluacja sportu (podejście „nie zależy mi”, utrata zainteresowania uprawianą dyscypliną, czy ruchem fizycznym w ogóle).

Syndrom wypalenia w sporcie jest często mylony z odejściem ze sportu z innych przyczyn, przetrenowaniem, czy czasowym spadkiem formy. Zdarza się, że trener mylnie może myśleć, że zawodnik jest wypalony, kiedy tak naprawdę jest fizycznie zmęczony treningiem i wystarczy dać mu trochę odpocząć, aby wrócił do pełni sił. Poniżej omówione zostanie, czym się różnią wymienione powyżej trudne sytuacje w karierze sportowej.

Odejście ze sportu może być efektem wypalenia, ale niekoniecznie musi. Czasem, zwłaszcza u zawodników młodych, jeszcze poszukujących swojej drogi, może być spowodowane chęcią spróbowania czegoś nowego, sprawdzenia się na innych polach (w innych dyscyplinach sportowych, w pracy naukowej itp.). W sytuacji, gdy odejście zawodnika jest rzeczywiście efektem wypalenia, możemy dostrzec poprzedzający je przedłużający się stres, spowodowany niekoniecznie aspektami związanymi tylko z treningami (np. problemy z trenerem, konflikty w drużynie).

Przetrenowaniem nazywamy taką sytuację, kiedy zawodnik otrzymuje zbyt dużo bodźców, zarówno psychicznych, jak i fizycznych, a jednocześnie ma zbyt mało czasu na regenerację. Rezultatem takiej sytuacji może być spadek formy, wzrost niechęci do trenowania, a w efekcie także wypalenie. Od wypalenia różni przetrenowanie to, że zazwyczaj to pierwsze spowodowane jest głównie czynnikami psychicznymi (brak kontroli, brak zadowolenia, przedłużający się stres), a drugie raczej dotyczy czynników fizjologicznych (zmęczenie organizmu, brak odpowiedniej regeneracji). Podobnie nie każdy obserwowany u zawodnika spadek formy musi budzić od razu przypuszczenia o wypaleniu. Jeśli nie jest on spowodowany chorobą ani kontuzją, może być także efektem przetrenowania.

Te trzy zjawiska często powiązane są w głównej mierze z treningiem, czym różnią się od wypalenia, które może być spowodowane odczuwaniem przez zawodnika przedłużającego się stresu, ale nie

tylko dotyczącego sportu, ale np. jego stosunków z trenerem, rodzicami, czy kolegami/koleżankami, z którymi trenuje.

Warto pamiętać, że wypalenie nie musi koniecznie dotyczyć zawodników dorosłych, doświadczonych – coraz częściej można to zjawisko zaobserwować u trenujących dzieci i młodzieży, zwłaszcza w sportach, które wymagają wczesnej specjalizacji (np. gimnastyka artystyczna, łyżwiarstwo figurowe). Mali zawodnicy poddani są podobnym stresom, co zawodnicy dorośli, a często nie potrafią sobie tak dobrze jak oni radzić z nadmiernym pobudzeniem. Zdarza się też, że zbyt wygórowane oczekiwania rodziców i trenerów potrafią odebrać dziecku całą radość z uprawiania dyscypliny, która dotychczas była jego całym życiem.